

PENSAR Y SENTIR PARA ACTUAR CONVIVIENDO SALUDABLEMENTE. Reunir mente y corazón en un nuevo entorno educativo (Departamento de Orientación) ESPACIO DE FELICIDAD. UN NUEVO ENTORNO DE BIENESTAR (Bio - Psico - Social). Píldoras de Aprendizaje Saludables Emocionalmente Inteligentes. CO-CLASS

Luisa María Garzón Peña

IES Lucía de Medrano. Departamento de Orientación.

Avda. Filiberto Villalobos nº 97-117 37007 Salamanca. España.

luisaluciademdrano.orienta@gmail.com

<http://bit.ly/1SZ8UXy>

@LuisaOrienta @lugarpeorienta @felicidad5713 @emociones2015

III Congreso Internacional sobre Diagnóstico y Orientación. ISBN: 978-84-9079-157-8

Resumen. ESPACIO DE FELICIDAD te permitirá descubrir ¿Cómo PIENSAS? (Estrategias de Pensamiento) ¿Cómo SIENTES? (Coaching educativo y mindfulness) ¿Cómo DECIDES? (Inteligencia Emocional)¿Cómo ACTUAS? (Cooperativo) ¿Cómo MEJORAR TU SALUD? ¿Cómo mejoras tu estado de bienestar bio, psico, social? (Educación para la salud. Habilidades para la Vida) ¿Te atreves a iniciar la aventura? ¿Encontrarás el tesoro? ¡Adelante, tu puedes! Atrévete a soñar.

Palabras Clave. Orientación. Educación para la Salud. Bienestar Emocional. Coaching Educativo. Mindfulness. Habilidades para la Vida. Cooperativo. Convivencia. Educación en la Diversidad. Acción Tutorial.

THINKING AND FEELING TO ACT HEALTHY LIVING. BRING TOGETHER MIND AND HEART IN A NEW EDUCATIONAL ENVIRONMENT. HAPPINESS SPACE - A NEW WELFARE ENVIRONMENT (BIO-PSYCHO-SOCIAL). EMOTIONALLY INTELLIGENT HEALTHY LEARNING PILLS. CO-CLASS

Abstract HAPPY SPACE You will discover ... How are you thinking? (Strategies thinking) How are you feeling? (Educational Coaching and mindfulness) How are you deciding? (Emotional intelligence) How are you acting? (Cooperative) How do you improve your health? How do your bio, psycho, social welfare state improvements? (Health education. Life skills) Dare to start the adventure? Will you find the treasure? Come on, you can! Dare to dream.

Keywords: Orientation. Education for health. Emotional well-being. Educational coaching. Mindfulness. Skills for life. Cooperative. Coexistence. Education in diversity. Action Tutorial.

Introducción

Este proceso gamificador **PENSAR Y SENTIR PARA ACTUAR CONVIVIENDO SALUDABLEMENTE. Reunir mente y corazón en un nuevo entorno educativo (Departamento de Orientación) Espacio de Felicidad. Un Nuevo Entorno de Bienestar (Bio-Psico-Social). Píldoras de Aprendizaje Saludables Emocionalmente Inteligentes. CO-CLASS** se ha diseñado y desarrollado con una contextualización no aislada en el marco de dos proyectos de innovación educativa institucionales INN_FOR_ME. AULA IN_NOVA de la Consejería de Educación de Castilla y León. Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado. Centro Superior de Formación del Profesorado. Soria. APRENDIZAJE BASADO EN ESTRATEGIAS Y DINÁMICAS DE JUEGO. Consejería de Educación. Junta de Castilla y León. Centro de Recursos y Formación del Profesorado en Tecnologías de la Información y la Comunicación. Palencia. y un Proyecto de Mejora del Aprendizaje. PROMECE:PAISAJES DE APRENDIZAJE. Gobierno de España. Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Madrid.

La formación recibida en los distintos cursos, jornadas, plan de equipos, cursos on-line y proyectos de innovación durante el periodo 2013-2016 en CFIE de Salamanca, CFIE de Zamora, CSFP de Soria, CRFPTIC de Palencia, Fundación Trilema, Fundación Telefónica. Comunidad ScolaTIC han permitido dar forma a este motivadora experiencia que han podido experimentar los distintos miembros de la Comunidad Educativa del IES Lucía de Medrano de Salamanca: alumnado de ESO, Bachillerato, Formación Profesional, Personal de Administración y Servicios, Profesorado y el Plan de Equipos Aula de Emociones del CFIE de Salamanca.

Apartados

¿Qué quiero conseguir? Objetivos Didácticos

Educar para SOÑAR. Aprender a PENSAR. Aprender a SER. Aprender a SENTIR. Aprender a DECIDIR. Aprender a ACTUAR como si...hasta que lo logres. Aprender a CONVIVIR. Educar HpV. Vivir desde el corazón

- Educar integralmente poniendo en relación el desarrollo cognitivo y el emocional, la mente y el sentimiento; esenciales para el desarrollo de la personalidad.
- Desarrollar conocimientos y habilidades sobre las emociones para capacitar al alumnado en el mejor afrontamiento de los problemas y dificultades que se le plantean en el día a día.
- Conocer, expresar y controlar las emociones propias y exteriorizar los sentimientos.
- Identificar la de los demás, asimilarlas y respetarlas.
- Relacionarse con los otros.
- Fomentar actitudes positivas ante situaciones de la vida cotidiana.

Pensar y sentir para actuar conviviendo saludablemente. Reunir mente y corazón en un nuevo entorno educativo. (Departamento de Orientación) Espacio de Felicidad Un nuevo entorno de bienestar. (Bio-Psico-Social) Píldoras de aprendizaje saludables emocionalmente inteligentes. CO-CLASS. III Congreso Internacional sobre Diagnóstico y Orientación. ISBN: 978-84-9079-157-8

- Desarrollar HHSS (empatía) y estrategias de emociones positivas.
- Aprender la auto-motivación, la resistencia a la frustración.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Disminuir la ansiedad y el stress.
- Disminuir los desordenes fisiológicos.
- Desarrollar la atención plena en el aquí y el ahora. (Mindfulness)
- Educar para la salud con inteligencia emocional. Conseguir personas emocionalmente inteligentes.
- Aumentar el bienestar personal y social en un proceso educativo continuo y permanente. Educar para la vida.

¿Qué queremos que comprendan? Contenidos (conocimientos, habilidades, valores, destrezas, actitudes)

Terapias de tercera de generación: Mindfulness. Coaching Educativo. Inteligencia Emocional. TREVA. Masajes. Visualizaciones. Meditaciones.

- Bienestar personal y social.
- Salud física y mental óptima.
- Colaboración, seguridad en uno mismo, integridad y honestidad.
- Comunicación intercultural.
- Diversidad de valores y el respeto a las diferencias.
- Compromiso de superación de prejuicios.
- Solidaridad e interés por resolver los problemas que afectan al entorno escolar y la comunidad.
- Respeto de los derechos humanos.
- Respeto a los valores y a la intimidad de los demás y la recepción reflexiva y crítica de la información procedente de los medios de comunicación.
- Convivencia en una sociedad plural, dinámica, cambiante y compleja.
- Cooperación, compromiso y afrontamiento de conflictos de manera pacífica.
- Desarrollo activo de perspectivas de afrontamiento.
- Ponerse en el lugar del otro, aceptando las diferencias.
- Aceptación de diferencias. Tolerancia. Respeto de valores, creencias, culturas, situaciones personales y/o colectivas.
- Satisfacción por la adquisición, experimentación, construcción y transferencia de los nuevos aprendizajes, pilotando desde el corazón en el aquí y el ahora.

- Atención consciente.

¿Qué queremos que entrenen? Desempeños. Competencias en el desarrollo de inteligencias múltiples/Indicadores/Descriptoras. El alumno o la alumna es capaz de...

1. C. Matemática y Científica (naturalista):

I. Cuidado del entorno medioambiental y de los seres vivos. Vida saludable. Razonamiento lógico y resolución de problemas.

Descriptoras:

- Razonar lógicamente de manera adecuada en los momentos en los que se requiere.
- Cuidar el medio ambiente y disfrutar de la naturaleza mediante la muestra de interés por fotografías o dibujos del medio natural.
- Interactuar con el medio natural de manera respetuosa.
- Desarrollar hábitos de vida saludable a nivel bio-psico-social.
- Generar criterios personales sobre la visión social sobre la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable del mismo.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a cualquier situación problemática de la vida cotidiana.

2. C. Lingüística:

I. Comprensión y expresión oral y escrita. Normas de comunicación.

Descriptoras:

- Expresar los propios pensamientos, sentimientos, opiniones de manera individual y en las asambleas.
- Captar el sentido de las expresiones orales: explicaciones, indicaciones, relatos...
- Iniciar, mantener y terminar las conversaciones practicando la escucha activa.
- Disfrutar con la lectura
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta del interlocutor, PNL...
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros en las diversas situaciones comunicativas.
- Producir textos escritos de diversa complejidad para su uso en situaciones cotidianas en distintas materias.

3. C. Digital:

I. TIC. Comunicación audiovisual. Utilización de las herramientas digitales.

Descriptoras:

- Emplear y seleccionar distintas fuentes para la búsqueda de información fiables.

- Tener especial motivación ante la información presentada a través de TIC (Píldoras de aprendizaje saludables emocionalmente inteligentes
- Mostrar habilidades en el uso de las TIC
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de las TIC.
- Utilizar distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Comprender los mensajes elaborados en códigos diversos.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento mediante estrategias de pensamiento.
- Actualizar el uso de las TIC para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.
- Aplicar criterios éticos en el uso de las TIC.

4. C. Socio cívica/ C. intrapersonal (Yo) e interpersonal (Los otros y las otras)

I. Educación en valores. Relación con los demás. Compromiso social.

Descriptores:

- Comunicarse de manera constructiva en distintos entornos.
- Mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes.
- Negociar sabiendo inspirar confianza y sentir empatía.
- Gestionar su comportamiento respetando las diferencias expresándose de manera constructiva.
- Estar presentes en el aquí y en el ahora como ciudadanos contemplativos siendo capaces de auto - controlar los propios pensamientos, sentimientos y acciones respetando nuestra salud individual y colectiva mediante estrategias de mindfulness y coaching educativo.
- Hablar sobre ti mismo/misma.
- Conocer a ti mismo/misma.
- Mantener el silencio.
- Mantener la calma ante los conflictos y resolverlos de manera pacífica.
- Admirarte ante las pequeñas cosas de la vida cotidiana.
- Saber reconocer tus sentimientos y tus limitaciones.
- Ser compasivo/-a, generoso/-a, expresivo/-a.
- Tomar decisiones con iniciativa.
- Preguntarse por el sentido de las pequeñas cosas
- Educar en valores universales
- Mostrarse positivo.
- Confiar en tus habilidades y aptitudes manifestando actitudes +
- Ser imaginativo/-a, reflexivo/-a, crítico/-a, autónomo/-a, participativo/-a
- Tener gusto por relacionarte con tus compañeros o compañeras.
- Aceptar las normas de convivencia del grupo/centro.

- Desarrollar la capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo para la resolución pacífica de conflictos en las zonas de hablar para entenderse.
- Respetar y ayudar a los demás y aconsejar a los compañeros y las compañeras.
- Ser valorados por tus compañeros/-as y profesorado.
- Mostrar disponibilidad para la participación activa en distintos ámbitos mediante el uso de las habilidades sociales y de comunicación adecuadas.
- Reconocer la riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.
- Aprender a comportarse desde el conocimiento de los distintos valores concibiendo una escala de valores propios y actuando conforme a ellas.
- Involucrarse o promover acciones de voluntariado.

5. C. Cultural- artística:

Respeto por las manifestaciones culturales propias y ajenas. Expresión cultural y artística.

Descriptor:

- Percibir y asociar distintas variedades de música asociadas a distintos estados emocionales.
- Ser sensible a los distintos ruidos ambientales siendo consciente de ellos en el aquí y el ahora.
- Disfrutar con la escucha de los distintos ritmos, melodías y músicas.
- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.
- Expresar sentimientos y emociones desde códigos artísticos.
- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y en lo cotidiano de las pequeñas cosas.
- Elaborar cuadernos de bitácora, trabajos, presentaciones con un sentido estético.

6. C. Aprender a Aprender:

I. Perfil del aprendiz. Herramientas para estimular el pensamiento.

- Esforzarse mediante el rendimiento, la auto-disciplina cumpliendo con los deberes y obligaciones, la iniciativa, la adaptabilidad...
- Esforzarse mediante la sociabilidad, la imaginación, la creatividad, la conciencia organizacional, la comunicación, la resolución pacífica de conflictos, el trabajo en equipo colaborativo y cooperativo, el liderazgo, el coaching educativo...
- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...
- Desarrollar las inteligencias múltiples.
- Gestionar los recursos y motivaciones personales a favor del aprendizaje.
- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.

- Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente.
- - Desarrollar estrategias que favorezcan la comprensión de los contenidos.

7. C. Iniciativa y Espíritu Emprendedor:

I. Autonomía personal. Liderazgo. Creatividad. Emprendimiento.

Descriptor:

- Optimizar recursos personales apoyándose en las fortalezas.
- Asumir responsabilidades adecuadas a sus características personales.
- Ser constantes en el trabajo superando las dificultades.
- Ser capaz de solicitar ayuda en función de la dificultad de la tarea.
- Gestionar el trabajo del grupo/equipo coordinando tareas y tiempos.
- Contagiar entusiasmo por la tarea y confianza en las posibilidades de alcanzar objetivos.
- Generar nuevas y divergentes posibilidades desde conocimientos previos del tema.
- Optimizar el uso de recursos materiales y personales para la consecución de objetivos.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.
- Asumir las consecuencias de las decisiones tomadas en el desarrollo de las tareas y proyectos.
- Actuar el sentido ético en el trabajo.

Tareas. Estrategias Metodológicas

- El profesorado como orientador, facilitador, guía, coach educativo, acompañante en el desarrollo competencial del alumnado.
- El alumnado activo y autónomo como responsable de su aprendizaje por competencias.
- Estrategias de pensamiento/ Estructuras de trabajo cooperativo.
- Nuevas metodologías motivadoras generadoras de curiosidad por aprender conocimientos, destrezas, valores, actitudes.
- Estrategias interactivas: Trabajo por proyectos. Estudio de caso único. Aprendizaje basado en soluciones. Experiencias gamificadoras.
- Participación activa, experimentación, aprendizaje funcional orientado hacia la acción aplicable a la vida.
- Organización del pensamiento – reflexión, crítica, elaboración de hipótesis, investigación integradora.
- Utilización del portfolio. Cuaderno de Bitácora individual y de equipo cooperativo.
- Integración de las CO-TIC (Enseñanza – aprendizaje colaborativo a través de las TIC)

Pensar y sentir para actuar conviviendo saludablemente. Reunir mente y corazón en un nuevo entorno educativo. (Departamento de Orientación) Espacio de Felicidad Un nuevo entorno de bienestar. (Bio-Psico-Social) Píldoras de aprendizaje saludables emocionalmente inteligentes. CO-CLASS. III Congreso Internacional sobre Diagnóstico y Orientación. ISBN: 978-84-9079-157-8

- Construcción colaborativa del conocimiento con una adecuada coordinación de los equipos docentes en el marco del paradigma del siglo XXI abriendo el departamento a la comunidad educativa y al entorno. Comunidades de Aprendizaje

Criterios de Evaluación

- Planificar los recursos materiales y personales para la consecución de los objetivos: Puesta en marcha del Espacio de Felicidad para uso y disfrute de la Comunidad Educativa.
- Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios.
- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje: Mejorar los niveles de Bienestar y Desarrollo Personal de la Comunidad Educativa del IES Lucía de Medrano y, en su caso del entorno próximo.
- Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje.

Estándares de Aprendizaje o indicadores para el logro desde la percepción (experiencia concreta) y el procesamiento de lo que han percibido (conceptualización abstracta y generalizaciones)

- ¿Experimenta activamente la puesta en práctica de las implicaciones de los conceptos en situaciones nuevas?
- ¿Observa reflexivamente y realiza generalizaciones de las nuevas situaciones de aprendizaje?
- ¿Se involucra enteramente y sin prejuicios a las nuevas situaciones que se les presentan?
- ¿Logra reflexionar acerca de esas experiencias y percibirlas desde varias aproximaciones?
- ¿Genera conceptos e integra sus observaciones en distintas teorías lógicamente sólidas?
- ¿Es capaz de utilizar esas teorías para tomar decisiones y solucionar problemas?

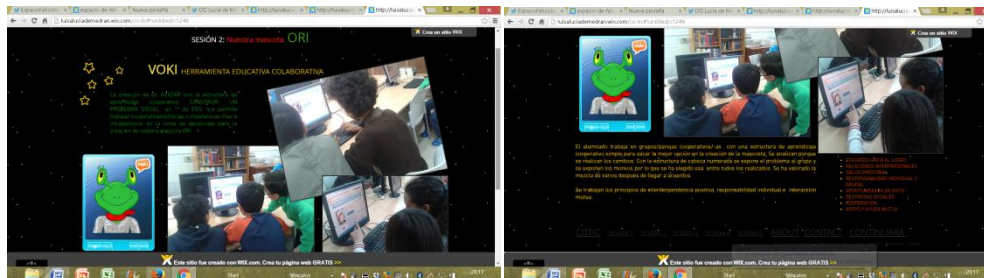
Herramientas de evaluación y evidencias para E- Portfolio del Proyecto

- Web en WIX. Espacio de Felicidad bit.ly/270xd0T
- Web en WIX. COTIC bit.ly/1TvVcer

VOKI Nuestro avatar. del Espacio de Felicidad, ORI-VOKI es una herramienta que nos permite a los usuarios crear nuestra mascota, nuestro personaje parlante o avatar. Nuestra mascota ORI- una ranita- que su contemplación en la fachada de la Universidad de Salamanca atrae a numerosos turistas que visitan las dependencias de la ciudad. Este fenómeno se ve amplificado por la insistente búsqueda del detalle ornamental de la rana entre los numerosos detalles de la fachada. De esta forma se quejaba Unamuno: "No es lo malo que vean la rana, sino que no vean más que la rana"

La mascota ha sido diseñada colaborativamente como se muestra en la WEB-WIX. CO-TIC con la intención de abrir la mente y el corazón de nuestros jugadores y jugadoras.

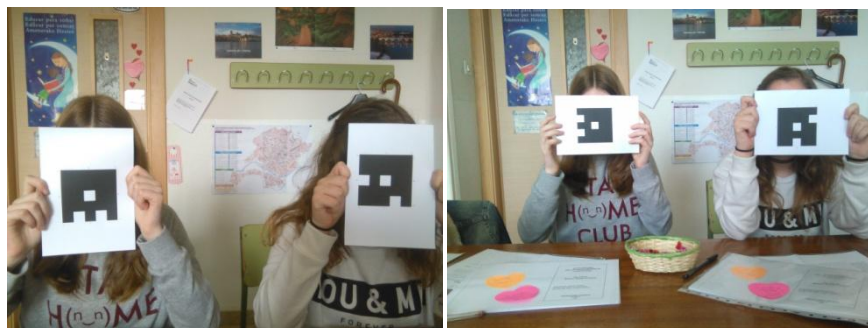
Figura 1 Creando colaborativamente - con VOKI- nuestra mascota. ORI



Fuente: Propia

- Blogs orientabook.blogspot.com en blogger y en CROL Centros de Recursos On Line de la Comunidad Autónoma de Castilla y León www.educa.jcyl.es/crol/es/buscar?formName=simpleSearchForm&formName=simpleSearchForm&lookforType=0&searchWeb=crol&sortindex=0&simpleSearchPattern=Orientabook
- Cuentas de Twitter: (Píldoras de aprendizaje saludables emocionalmente inteligentes) Seguidores. Twitter retwitteados, citados, marcados como favoritos.
- [#gamificacionHappySpace](https://twitter.com/gamificacionHappySpace)
- [@LuisaOrienta](https://twitter.com/LuisaOrienta) DO Lucía de Medrano
- [@lugarpeorienta](https://twitter.com/lugarpeorienta) Bienestar Emocional
- [@felicidad5713](https://twitter.com/felicidad5713) Espacio de Felicidad
- [@emociones2015](https://twitter.com/emociones2015) Plan de Equipos Aula de Emociones

Figura 2 Evaluamos nuestro estado de calma aquí y ahora con Plickers
¿Eres Mind full o Mindfull?



Fuente Propia

Esta aplicación gratuita - Plickers- nos permite saber en tiempo real lo que saben todos y todas nuestros jugadores y jugadoras sobre las cuestiones que les presentemos. Nada de lanzar una pregunta y que escuchemos la respuesta de uno solo de nuestros jugadores. Con Plickers sabremos las respuestas que dan todos los jugadores y jugadoras. Para tener el feedback de nuestros jugadores tendremos que ir a la versión web de la Plickers crear un grupo e insertar el nombre de nuestros jugadores que nos los relacionará con un número y a su vez con un marcador, que tiene cuatro posiciones, que se relacionan con las cuatro posibles respuestas que admite la aplicación. Solo nos quedará repartir los marcadores y comenzar a leer, con un dispositivo, las respuestas que den nuestros jugadores al proponerles cuestiones.

Los puntos fuertes de Plickers es que nos permite crear clases en las que a cada jugador o jugadora lo relacionamos con un número. La impresión de los marcadores nos permite que cada jugador se responsabilice su marcador y le da cuatro opciones de respuesta. Apuesta por la toma de decisiones. Desde Library se crean las preguntas o se ven las que ya se tienen creadas. Solo hay que poner la pregunta, la respuestas (se puede eliminar alguna letra si no se ha utilizado), elegir la respuesta correcta, añadir una imagen si se desea y asignársela a las clases o grupos que se desee. Desde la opción reports podremos acceder a las respuestas dadas por un grupo o saber con detalle las respuesta de cada jugador o jugadora.

Desde la opción live-view podremos ver qué pregunta está seleccionada desde el dispositivo. De esta forma, los jugadores leerán la pregunta en la pantalla y aparecerá un check azul cuando el dispositivo ya les haya leído el código y así podrán bajar el marcador Siempre nos dejará constancia de la opción que han dado todos. gran información para conocer las temas que no han quedado claros para de esta forma orientar nuestras explicaciones.

Esta herramienta web, nos permite recoger retro-alimentación en tiempo real de los jugadores utilizando cualquier dispositivo. Todos van a utilizar sus tarjetas con números y alfabetos en ellos. Esta herramienta nos permite recopilar datos para utilizar en las evaluaciones formativas. Se pueden utilizar encuestas, múltiples preguntas, preguntas de verdadero / falso y muchos más. Así se obtienen datos de los jugadores, también se puede ver junto con ellos una instantánea de grupo en un gráfico.

Lo bueno de esta aplicación es que los jugadores pueden usar cualquier ordenador o dispositivo móvil, el efecto sobre los jugadores fomenta las habilidades para la vida. HpV.

- Canal You Tube Video Gamificación Happy Space youtu.be/1Wf1TX7h6L4

Recursos/Alianzas

- Optimización del Departamento de Orientación del IES Lucía de Medrano. Nuevo espacio de felicidad y bienestar emocional. Nueva organización espacial.

Pensar y sentir para actuar conviviendo saludablemente. Reunir mente y corazón en un nuevo entorno educativo. (Departamento de Orientación) Espacio de Felicidad Un nuevo entorno de bienestar. (Bio-Psico-Social) Píldoras de aprendizaje saludables emocionalmente inteligentes. CO-CLASS. III Congreso Internacional sobre Diagnóstico y Orientación. ISBN: 978-84-9079-157-8

- Material para habitar el Espacio de Felicidad:
- Camilla, cojines, protectores, tatami, portfolio, caballete, pizarra veleda, rotuladores veleda de colores, papel continuo de colores, cañón, equipo informático completo con software actualizado, PDI, mobiliario de reunión actual - sofás, mesitas bajas, sillones, adornos, plantas-, láminas, tabletas, altavoces, colección de música de relajación, meditación, new age, clásica, ambiental, material fungible...

Adecuación a la Diversidad

El proceso de enseñanza- aprendizaje es completamente individualizado adaptado a las características personales de cada miembro de la Comunidad Educativa que demanda la intervención /servicio al Departamento de Orientación en los diferentes ámbitos que se trabajan en el DO, Espacio de Felicidad, Co-Class y Aula de Colores.

Feed-back

- Pre-test y Post-test de los distintos niveles de los descriptores trabajados antes y después de cada intervención con Plickers
- Grado de satisfacción de la persona al finalizar la sesión en cuanto a niveles de bienestar y desarrollo personal.
- El éxito te llevará a conseguir la varita del cambio. ¿Eres Mind full o Mindfull? Roja= Expert@. Rosa=Sénior. Naranja=Principiante según tu nivel de relax mínimo-medio-máximo. Encontrar el tesoro. 1 Abrazo de 6 segundos. Respira...ten la intención...Actúa. Da las gracias.
- ¿Te atreves a soñar?
<https://www.youtube.com/watch?v=8LwvuQkAGcA&feature=kp&hd=1>

Resultados

Desarrollo de las tareas con su correspondencia en la evaluación. Fortalezas/Debilidades. Temporalización. Ámbitos. Áreas. Tópicos. Tareas/Actividades. ¿Qué voy a observar? ¿Qué voy a Evaluar? ¿Cómo lo voy a observar? Herramientas para el Portfolio

Tarea 1: rEDUvolution de los entornos educativos. Caminando hacia nuevos espacios. De la clase a la reunión. Habitar el aula.

- Septiembre 2014 a Marzo 2015-. ORIENTACIÓN. Optimización del espacio del Departamento de Orientación. Caminando hacia el modelo 5S. Clasificación. Orden. Limpieza. Estandarización. Disciplina.
- Marzo 2015-. Paseo 5S por la ponente y los/-as participantes del curso del CFIE Salamanca. Modelo 5S de organización de entornos educativos..
- Diciembre 2014-. ORIENTACIÓN. ACCIÓN TUTORIAL. EDUCACIÓN EN LA DIVERSIDAD. CONVIVENCIA. MEDIACIÓN. RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS. ZONA DE HABLAR PARA ENTENDERSE. REFUERZO,

APOYO, PDC, PCPI, EE. INTERCULTURALIDAD. COOPERATIVO. COORDINACIÓN DOCENTE. ASESORAMIENTO. INFORMACIÓN. INNOVACIÓN EDUCATIVA. AULA INNOVA. INVESTIGACIÓN. CO-TIC. Creación del AULA DE COLORES (5S en proceso) -(Antigua aula de apoyo, orientación, sala de materiales de proyección de cine). Nuevos usos en nuevos entornos educativos de uso para toda la comunidad educativa.(Acta CCP) Mediaciones escolares. Mejora las condiciones de trabajo y de los valores del personal. Es más agradable y seguro trabajar en un sitio limpio y ordenado. Reduce gastos de tiempo y energía. Reduce riesgos de accidentes. Mejora la calidad de la proceso E-A. Mejora la seguridad en el trabajo. Formación de mediadores. Diseño de protocolos

- Diciembre 2014- BIENESTAR EMOCIONAL. Creación del eSpAcIo De FeLiCiDaD en el tablón del Departamento de Orientación (5S) junto aula 12. Mr. Wonderfull. Tablones del Departamento de Orientación/Espacio de Felicidad
- Abril 2015- ORIENTACIÓN. BIENESTAR EMOCIONAL. INTELIGENCIA EMOCIONAL PSICOLOGÍA POSITIVACIENCIA DE LA FELICIDADCOACHING EDUCATIVOMINDFULNESSEEDUCACIÓN PARA LA VIDA Habitando el Departamento de Orientación. De la clase a la reunión. - Diseño del nuevo espacio. Habitando el nuevo espacio. Damos vida al nuevo espacio. Desarrollamos intervenciones saludables con píldoras de aprendizaje saludables. - Frecuencia de uso de los nuevos espacios. Áreas de intervención en los nuevos entornos educativos.

Tarea 2: Del suspenso al suspense. Unas píldoras de aprendizaje saludables emocionalmente inteligentes (Twitter, videos, pps, frases, blog...) valen más que mil palabras.

- Enero 2015-. ORIENTACIÓN ACCIÓN TUTORIAL EDUCACIÓN DIVERSIDAD CONVIVENCIA COOPERATIVO TIC ÁREAS DEL CURRÍCULUM Píldoras de aprendizaje en Twitter. Creación de Twitter <https://twitter.com/LuisaOrienta> Twitter del Departamento de Orientación Lucía de Medrano creado por la orientadora. Recursos de orientación, tutoría, atención a la diversidad, convivencia, TIC, distintas áreas...
- Marzo2015-. ORIENTACIÓN. BIENESTAR EMOCIONAL. INTELIGENCIA EMOCIONAL. PSICOLOGÍA POSITIVA. CIENCIA DE LA FELICIDAD. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES COACHING EDUCATIVO MINDFULNESS EDUCACIÓN PARA LA VIDA Píldoras saludables emocionalmente inteligentes en Twitter Creación de Twitter <https://twitter.com/lugarpeorienta> Twitter sobre Bienestar Emocional. "Sólo quiero ser feliz" :-) Coach educativa. Mediadora Escolar. Facilitadora. Maga de emociones

Tarea 3: Colaborativo-TIC Diseño de materiales y recursos colaborativos con herramientas TIC.

- Noviembre a Enero 2015- ORIENTACIÓN BIENESTAR EMOCIONAL INTELIGENCIA EMOCIONAL. PSICOLOGÍA POSITIVA ¡Mi sitio web [@MundoWix!](https://www.mundowix.com) échale un vistazo: luisaluciademedran.wix.com/co-tic [#MiPresenciaOnline](https://www.mundowix.com/#MiPresenciaOnline) [#MiSitioProfesional](https://www.mundowix.com/#MiSitioProfesional) Aprendizaje Colaborativo
- ESFUERZO HACÍA EL LOGRO. RELACIONES INTERPERSONALES. SALUD EMOCIONAL. RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL Y GRUPAL. OPORTUNIDADES DE ÉXITO .DESTREZAS SOCIALES. COOPERACIÓN. APOYO Y AYUDA MUTUA. AUTOCONOCIMIENTO. TÉCNICAS DE TRABAJO INTELLECTUAL Y AUTOCONTROL EMOCIONAL. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN
- Enero a Abril 2015- ORIENTACIÓN. A. TUTORIAL. EDUCACIÓN DIVERSIDAD CONVIVENCIA. COOPERATIVO. TIC. ÁREAS DEL CURRÍCULUM. BIENESTAR EMOCIONAL. INTELIGENCIA EMOCIONAL. PSICOLOGÍA POSITIVA. CIENCIA DE LA FELICIDAD. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES COACHING EDUCATIVO. MINDFULNESS. EDUCACIÓN PARA LA VIDA
- ¡Mi propio sitio web [@MundoWix!](https://www.mundowix.com) échale un vistazo: <http://luisaluciademedran.wix.com/espaciodefelicidad...> [#MiPresenciaOnline](https://www.mundowix.com/#MiPresenciaOnline) [#MiSitioProfesional](https://www.mundowix.com/#MiSitioProfesional)
- Enero 2016-. Actualización del BLOG [ORIENTABOOK](https://www.mundowix.com/orientabook) en blogger y presentación el 14 de Enero 2016 a los tutores y tutoras de la ESO con los Jefes de Estudios en la sesiones de coordinación con la orientadora. Presentación en la CCP mensual. ACOSO ESCOLAR. ASESORAMIENTO. AULA DE COLORES. BIENESTAR EMOCIONAL. BULLYING. CIENCIA. COACHING EDUCATIVO. COEDUCACIÓN. COLABORATIVO. COMPETENCIA SOCIAL. CONSULTA. CONVIVENCIA. COOPERATIVO. COORDINACIÓN. CREATIVIDAD. EDUCACIÓN EN LA DIVERSIDAD. EDUCACIÓN EN VALORES. EDUCACIÓN EN VALORES EDUCACIÓN INCLUSIVA. EDUCACIÓN PARA LA CARRERA. EDUCACIÓN PARA LA SALUD. EPS. EDUCACION PARA LA VIDA. EMPATIA. ESPACIO DE FELICIDAD. EVALUACION. GAMIFICACION. HABILIDADES. HpV. I+E. IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES. INFORMACIÓN INNOVACIÓN. INTELIGENCIA EMOCIONAL. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. INTERCULTURALIDAD. LIDERAZGO. MEDIACIÓN. MEDIACIÓN ESCOLAR. MEDIACIÓN FAMILIAR. MEDIO AMBIENTE. METODOLOGÍAS ACTIVAS. MINSFULNESS. MOTIVACIÓN. NECESIDADES EDUCATIVAS. NEUROCIENCIA. NEUROEDUCACIÓN. NORMATIVA. ORIENTACIÓN EDUCATIVA. RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS. RÚTINAS DE PENSAMIENTO. SEXTING. TIC. TTI.

Pensar y sentir para actuar conviviendo saludablemente. Reunir mente y corazón en un nuevo entorno educativo. (Departamento de Orientación) Espacio de Felicidad Un nuevo entorno de bienestar. (Bio-Psico-Social) Píldoras de aprendizaje saludables emocionalmente inteligentes. CO-CLASS. III Congreso Internacional sobre Diagnóstico y Orientación. ISBN: 978-84-9079-157-8

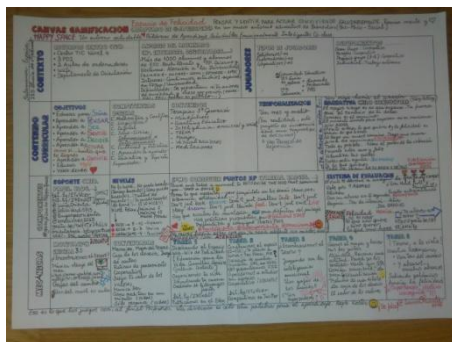
TUTORIA. UNIVESIDADES. VIOLENCIA DE GÉNERO. WELCOME. YOGA EDUCATIVO.

- Febrero 2016-. ORIENTABOOK Recursos para la educación y orientación en el siglo XXI. ORIENTACIÓN Y TUTORÍA. EDUCACIÓN INCLUSIVA. subido a CROL Centro de Recursos On-Line de la Junta de Castilla y León.
- Febrero 2016-. Creación de los Twitters Espacio de Felicidad [@felicidad5713](#) Plan de Equipos Aula de Emociones [@emociones2015](#)

Tarea 4: De la educación basada en la evaluación a una educación basada en el aprendizaje para la comunidad.-ApS

- Marzo.2016-. Presentación a los distintos Premios de diferentes fundaciones, entidades como Educaweb de Orientación Académica y Profesional, Certamen Grandes Profes, Premios 2016 Acción Magistral, II Edición Comparto Blog de Salamanca: Ciudad de Saberes.
- Abril-Junio 2016 Gamificación del Espacio de Felicidad. Diseño y desarrollo de HAPPY SPACE mediante la formación y participación en el Proyecto de Innovación de Aprendizaje basado en estrategias y dinámicas de juego. CRFPTIC

Figura 3 Canvas gamificación HAPPY SPACE



Fuente propia

- Mayo-Junio 2016-. Canal You Tube Creación de un Video de la Gamificación Happy Space youtu.be/1Wf1TX7h6L4 diseñada para la Comunidad Educativa del IES Lucía de Medrano y su entorno próximo y virtual.
- Septiembre 2016. Presentación de la experiencia gamificadora como comunicación en el III Congreso Internacional sobre Diagnóstico y Orientación.
- "La orientación educativa en la sociedad actual" Grupo IDEO. de la Universidad de Jaén. 8.9 y 10 de Septiembre de 2016.

Conclusiones

No se trata, respondiendo a aquella pregunta, de una asignatura /materia MÁS, se trata de la asignatura/materia (¿pendiente?) que da sentido completo al hecho educativo. En definitiva no se trata de ADEMÁS DE... SINO EN VEZ de la mesa del DO usada como camilla...optimizar un antiguo espacio en un nuevo entorno educativo para uso de toda la comunidad educativa.

Transmitimos conocimientos (enseñamos), pero esa transmisión se realiza en un contexto (escolar, familiar y social) con un fin (preparar para la vida); y para conseguir ese objetivo debemos posibilitar todas aquellas estrategias que ayuden al alumnado a desarrollar sus emociones, sus sentimientos, sus posibilidades en un nuevo escenario que fomente el desarrollo de esas habilidades en relación con el mismo/-a y con los /-as demás. Porque aquí es donde el concepto educación adquiere su valor integral. No en vano hablaba Ortega de la dimensión social del individuo y del lenguaje (comunicación verbal y no verbal – PNL) como principal vehículo de socialización. Nada más y nada menos.“En la actualidad dejamos librada al azar la educación emocional de nuestros hijos, con resultados cada vez más desastrosos. Una solución consiste en tener una nueva visión de lo que las escuelas puedan hacer para educar al alumnado como un todo, reuniendo mente y corazón en el aula” con esta cita del psicólogo Daniel Goleman (1995) clausuró las III Jornadas “Propuestas a los retos de la escuela de hoy: Ecuación Emocional” en la que se pudo escuchar una magistral conferencia del profesor Rafael Bisquerra, **la educación emocional es la escuela del futuro.**

Las Habilidades para la Vida en las Escuelas es una iniciativa internacional promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a partir de 1993, con el objetivo de que niñas, niños y jóvenes **adquieran herramientas psicosociales** que les permitan acceder a **estilos de vida saludables**. La OMS basó su iniciativa en dos características añadidas.

- La importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud, es decir, en el bienestar físico, mental y social de las personas.
- Como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas, es difícil que desde los hogares se realice un aprendizaje suficiente de estas competencias. Así, propuso que la enseñanza de las diez habilidades se trasladara al contexto de la educación formal: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, y por último, manejo de tensiones y estrés.

Según la OMS estas habilidades son “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”.

Los fundamentos teóricos en los que se apoya el enfoque de habilidades para la vida son muy amplios. Diversas teorías provenientes de distintas disciplinas y áreas del conocimiento, relacionadas con el desarrollo humano, el comportamiento y el aprendizaje, entre otras, dan cuerpo a este enfoque:

- **La teoría del aprendizaje social.** También conocida como la teoría del **Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social**, está basada en el trabajo de Bandura (1982). Este autor concluyó que los niños aprenden a comportarse tanto por medio de la instrucción como de la observación. Las influencias que ejerció sobre las habilidades que estamos exponiendo son:
La necesidad de proveer a los niños con métodos para enfrentar aspectos internos de su vida social, incluyendo reducción de estrés, autocontrol y toma de decisiones.
Para que este enfoque de habilidades para la vida sea efectivo hay que duplicar el proceso por el que los niños aprenden conductas, incluyendo observación y representaciones, además de la simple instrucción.
- **La teoría de la influencia social.** Basada en el trabajo de **Bandura** y en la teoría de la inoculación psicosocial.
Desde aquí se reconoce que los niños y adolescentes bajo presión, se involucrarán en conductas de riesgo. Este enfoque fue inicialmente usado por Evans (1976 y col.; 1978) conocido generalmente como “educación sobre la resistencia a los pares”.
- **La solución cognitiva de problemas.** Basado en la teoría de que la enseñanza de habilidades interpersonales de solución cognitiva del problema en niños a temprana edad puede reducir y prevenir conductas negativas.
- **Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner**, que postula que todos los seres humanos nacen con ocho inteligencias, pero que se desarrollan en grados distintos según las diferencias individuales y que al desarrollar habilidades o resolver problemas, los individuos usan sus inteligencias de formas diferentes.
- **Teoría de la resiliencia y riesgo de Bernard.** Trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras.
- **Psicología constructivista.** Las teorías de **Piaget y Vygotsky** sugieren que el desarrollo cognitivo está centrado en el individuo y sus interacciones sociales.
- **Teoría del desarrollo infantil y adolescente (teorías sobre desarrollo humano).** Los cambios biológicos, sociales y cognitivos que ocurren desde la infancia hasta la adolescencia constituyen la base de la mayoría de las teorías sobre desarrollo humano.

Las diez habilidades para la vida son indispensables para que los adolescentes y jóvenes adquieran la capacidad de elegir estilos de vida saludables según la OMS

(Mantilla, 1993) que se pretenden desarrollar con este proyecto **PENSAR Y SENTIR PARA ACTUAR**. *Reunir mente y corazón en un nuevo entorno educativo. Espacio de Felicidad – Un Nuevo Entorno de Bienestar (Bio-Psico-Social). Píldoras de Aprendizaje Saludables. CO-CLASS.*

- **AUTOCONOCIMIENTO** Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites, y nuestros puntos fuertes/débiles.
- **EMPATÍA** Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera. Esta habilidad ayuda al alumno a comprender mejor al otro y por tanto responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona.
- **COMUNICACIÓN ASERTIVA** Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales.
- **RELACIONES INTERPERSONALES** Es la habilidad de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal.
- **TOMA DE DECISIONES** Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena.
- **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS.** Habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
- **PENSAMIENTO CREATIVO** Es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada.
- **PENSAMIENTO CRÍTICO** Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.
- **MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.** Es la habilidad para reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc.
- **MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS** Es la habilidad de conocer qué provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud.

El uso de este enfoque de adquisición de habilidades para la vida dentro de la comunidad escolar permite abordar desde conflictos o violencia, con lo cual en el nuevo espacio de felicidad y bienestar emocional lograremos un mejor clima de convivencia escolar, hasta la prevención de conductas no saludables. Dota al alumnado

de unas herramientas básicas para la resolución de conflictos, control de estrés, manejo de situaciones peligrosas, etc. Estas habilidades podrían englobarse en habilidades sociales, cognitivas y para afrontar emociones, permitiéndonos así trabajar en el alumnado los factores de protección, que promuevan estilos de vida saludables, ya que son esenciales para el desarrollo del adolescente/joven y para lograr buenas adaptaciones a los cambios evolutivos. Además permite a las escuelas hacer frente a las múltiples demandas de programas de prevención en diferentes áreas puesto que es un enfoque integral y unificado.

Ejemplos de otros posibles ámbitos a trabajar en los nuevos entornos educativos desde el enfoque de habilidades para la vida.

- Convivencia escolar y/o prevención de la violencia escolar/de género(identificación de posibles situaciones de conflicto, papeles del agresor/-a , víctima y espectadores, mitos sobre violencia escolar, acoso escolar, cyberbullying, resolución pacífica de conflictos en la escuela como espacio de paz...)
- Relaciones intra e interpersonales. Bienestar emocional. Desarrollo personal. (mindfulness, coaching educativo...)
- Prevención de situaciones no saludables (identificación de situaciones de riesgo y consecuencias , presión de grupo, , habilidades para decir "NO" , recursos comunitarios...)
- Salud física y alimentación equilibrada (alimentación saludable, autoconocimiento corporal, TCA, deporte...)
- Afectividad y Sexualidad (información sobre pubertad, adolescencia...)
- Promoción de resiliencia: es el aprendizaje para poder desenvolverse en condiciones adversas que según Cyrulnik es la resistencia para enfrentarse a las dificultades de la vida y desenvolverse en situaciones extremadamente adversas, superar esas situaciones y fortalecerse en el proceso.

Éstos ámbitos se pueden trabajar por medio de análisis de situaciones, debates, role-playing, juegos cooperativos, ejercicios de respiración - relajación, actuaciones, y con todas aquellas dinámicas de grupo que conozcamos. Para finalizar se podría resumir que **Las Habilidades para la Vida** responden a las necesidades actuales de la escuela de

“Aprender a **SER**”

"Aprender a **SENTIR**"

"Aprender a **DECIDIR**"

“Aprender a **APRENDER**”

“Aprender a **HACER**”

“Aprender a **CONVIVIR**”

Pensar y sentir para actuar conviviendo saludablemente. Reunir mente y corazón en un nuevo entorno educativo.(Departamento de Orientación) *Espacio de Felicidad Un nuevo entorno de bienestar. (Bio-Psico-Social)Píldoras de aprendizaje saludables emocionalmente inteligentes. CO-CLASS.*
III Congreso Internacional sobre Diagnóstico y Orientación. ISBN: 978-84-9079-157-8

Referencias

- Acaso, M.(2013). Reduolution. Hacer la revolución en la educación. Barcelona. Espasa Libros., L(2012).
- López González, L. Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional. Madrid. Wolters Kluwer España.
- Punset, E.(2016). El libro de las pequeñas revoluciones Barcelona. Destino Planeta.