

TUTORÍA: 4º EDUCACIÓN PRIMARIA

Experiencia piloto de
Formación Continua del
Profesorado para la
inclusión de
Programaciones
Educativas de Desarrollo
Emocional en centros

Proyecto de Investigación

Virginia Revilla Rodríguez / Bartolomé Rubia Avi

Curso 2018-2019



CALENDARIO ESCOLAR

SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE													
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11							
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18							
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25							
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30									
DICIEMBRE							ENERO							FEBRERO													
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
					1	2	1	2	3	4	5	6						1	2	3							
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10							
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17							
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24							
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28										
31																											
MARZO							ABRIL							MAYO													
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5					
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12							
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19							
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26							
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31									
JUNIO																											
L	M	X	J	V	S	D																					
					1	2																					
3	4	5	6	7	8	9																					
10	11	12	13	14	15	16																					
17	18	19	20	21	22	23																					
24	25	26	27	28	29	30																					

Entrevistas: 6h
 Grupos de discusión: 7h
 Sesiones de formación: 10h
 Ponencias: 8h
 Aplicación en el aula: 6h+3h

4º Educación Primaria

Es una clase de niños/as que comparten un espacio y un tiempo pero no funcionan como grupo.

No cumplen reglas simples.

Hay niños/as que no se controlan.

Lo que quiero trabajar:

Cohesión de grupo.

Autorregulación.

Tutora 4º Educación Primaria, febrero 2019

Experiencia piloto de Formación Continua del Profesorado para la inclusión de Programaciones Educativas de Desarrollo Emocional en centros

Curso 2018-2019

1ª Sesión		2ª Sesión	
Presentación	10´	Presentación	10´
Cuestionario	25´	"Eres estupendo"	20´+ 5´
"Esto se me da bien, ... esto no"	20´	"Soles y nubes"	5´+ 15´
Puesta en común	5´	Puesta en común	5´
Inteligencia Intrapersonal		Inteligencia Intrapersonal	
Autoconciencia		Autoconciencia	
Capacidad de motivarse y automotivación		Capacidad de motivarse y automotivación	
3ª Sesión		4ª Sesión	
Presentación	10´	Presentación	5´
"Soles y nubes"	15´	"Dado de emociones"	10´
"El monstruo de colores"	10´	"Disney"	15´
"Nuestro monstruo"	25´	"Emociómetro"	25´
Puesta en común	5´	Puesta en común	5´
Inteligencia Intrapersonal		Inteligencia Intrapersonal	
Autoconciencia		Autoconciencia	
Capacidad de motivarse y automotivación		Control emocional	
		Capacidad de motivarse y automotivación	
5ª Sesión		6ª Sesión	
Presentación	5´	Presentación	5´
"Afectos"	20´	"Caja de las emociones"	15´
"Acciones buenas y malas"	10´	"Emocionario: Alegría - Tristeza"	15´
"Técnica del semáforo"	20´	"Botes sensoriales"	20´
Puesta en común	5´	Puesta en común	5´
Inteligencia Intrapersonal		Inteligencia Intrapersonal	
Autoconciencia		Autoconciencia	
Control emocional		Control emocional	
Capacidad de motivarse y automotivación		Capacidad de motivarse y motivar	
7ª Sesión		8ª Sesión	
Presentación	5´	Presentación	5´
"Emocionario: Ira - Asco"	15´	"Emocionario: Miedo - Asombro"	15´
"Botes sensoriales"	20´	"Botes sensoriales"	20´
"Conociendo el ridículo"	15´	"Sawabona - Kikiwaka"	15´
Puesta en común	5´	Puesta en común	5´
Inteligencia Intrapersonal		Inteligencia Intrapersonal	
Autoconciencia		Autoconciencia	
Control emocional		Control emocional	
Capacidad de motivarse y motivar		Capacidad de motivarse y motivar	

Experiencia piloto de Formación Continua del Profesorado para la inclusión de Programaciones
Educativas de Desarrollo Emocional en centros

Curso 2018-2019

1ª Sesión

2ª Sesión

3ª Sesión

4ª Sesión

5ª Sesión

6ª Sesión

7ª Sesión

8ª Sesión

9ª Sesión

10ª Sesión

1ª Sesión	Tiempo	Metodología	Materiales	Contenidos
Presentación	10´	<p>Presentar a los alumnos: los cambios del horario durante unas semanas, qué vamos a hacer y lo qué vamos a trabajar.</p> <p>Responder dudas, recabar expectativas y percepciones.</p> <p>Introducir el tema de las emociones, sin explicar nada, dejar que hablen ellos.</p>	Ninguno	Investigación/Recogida de información
Cuestionario	25´	<p>Explicar qué es y cómo se contesta el cuestionario.</p> <p>Lectura en voz alta, por si alguno no entiende algún ítem, lo hacemos todos a la vez, pero sin dar las respuestas en voz alta.</p> <p>Hacer hincapié en que no es un examen.</p>	26 fotocopias (los dos grupos) y 1 original	Recogida de información
"Esto se me da bien...esto no..."	20´	<p>Todos sentados en círculo han de decir en voz alta y de uno en uno: "Soy (nombre) y se me da bien..." después lo escribirán en un <i>post-it</i> de un color. Una vez que todos tienen varias respuestas, escritas en diferentes <i>post-it</i>s de colores, los recogemos.</p> <p>Misma dinámica, pero con tarjetas de color blanco, diciendo: "Soy (nombre) y todavía no se me da bien...", hacemos un para de rondas.</p> <p>Para acabar, rotulamos los nombres en cartulinas azules y pegamos los <i>post-it</i>s de colores y los blancos alrededor.</p>	<p><i>Post-it</i>s de colores</p> <p><i>Post-it</i>s blancos</p> <p>Cartulinas azules</p> <p>Rotuladores de colores</p>	Desarrollo de una mayor confianza en su capacidad de aprender
Puesta en común	5´	<p>Recoger los comentarios e ideas de los alumnos/as.</p> <p>Incitarles a contar qué les ha parecido y qué han aprendido, con las actividades trabajadas.</p>	Cuaderno de campo	Inteligencia Intrapersonal: autoconciencia.

2ª Sesión	Tiempo	Metodología	Materiales	Contenidos

- 7) La metodología y contenidos de esta sesión ¿brindaba la posibilidad de trabajar diferentes capacidades del alumnado? (Cognitivas, sociales, emocionales, creativas, etc.) Explica tu respuesta.

- 8) ¿Han estado tod@s l@s alumn@s atent@s, participando con motivación desde sus propios intereses? ¿cuál puede haber sido la causa?

- 9) ¿Ha encontrado el maestro alguna dificultad para llevar a cabo la sesión de hoy? ¿por qué?

- 10) Después de trabajar esta sesión programada ¿cree que hay algún aspecto que se podría mejorar?

- 11) ¿Quiere añadir algún comentario que pueda resultar importante?

- 7) La metodología y contenidos de esta sesión ¿brindaba la posibilidad de trabajar diferentes capacidades del alumnado? (Cognitivas, sociales, emocionales, creativas, etc.) Explica tu respuesta.

- 8) ¿Han estado tod@s l@s alumn@s atent@s, participando con motivación desde sus propios intereses? ¿cuál puede haber sido la causa?

- 9) ¿Ha encontrado el maestro alguna dificultad para llevar a cabo la sesión de hoy? ¿por qué?

- 10) Después de trabajar esta sesión programada ¿cree que hay algún aspecto que se podría mejorar?

- 11) ¿Quiere añadir algún comentario que pueda resultar importante?

- 7) La metodología y contenidos de esta sesión ¿brindaba la posibilidad de trabajar diferentes capacidades del alumnado? (Cognitivas, sociales, emocionales, creativas, etc.) Explica tu respuesta.
- 8) ¿Han estado tod@s l@s alumn@s atent@s, participando con motivación desde sus propios intereses? ¿cuál puede haber sido la causa?
- 9) ¿Ha encontrado el maestro alguna dificultad para llevar a cabo la sesión de hoy? ¿por qué?
- 10) Después de trabajar esta sesión programada ¿cree que hay algún aspecto que se podría mejorar?
- 11) ¿Quiere añadir algún comentario que pueda resultar importante?

6ª Sesión	Tiempo	Metodología	Contenidos	Materiales	

- 7) La metodología y contenidos de esta sesión ¿brindaba la posibilidad de trabajar diferentes capacidades del alumnado? (Cognitivas, sociales, emocionales, creativas, etc.) Explica tu respuesta.

- 8) ¿Han estado tod@s l@s alumn@s atent@s, participando con motivación desde sus propios intereses? ¿cuál puede haber sido la causa?

- 9) ¿Ha encontrado el maestro alguna dificultad para llevar a cabo la sesión de hoy? ¿por qué?

- 10) Después de trabajar esta sesión programada ¿cree que hay algún aspecto que se podría mejorar?

- 11) ¿Quiere añadir algún comentario que pueda resultar importante?

- 7) La metodología y contenidos de esta sesión ¿brindaba la posibilidad de trabajar diferentes capacidades del alumnado? (Cognitivas, sociales, emocionales, creativas, etc.) Explica tu respuesta.

- 8) ¿Han estado tod@s l@s alumn@s atent@s, participando con motivación desde sus propios intereses? ¿cuál puede haber sido la causa?

- 9) ¿Ha encontrado el maestro alguna dificultad para llevar a cabo la sesión de hoy? ¿por qué?

- 10) Después de trabajar esta sesión programada ¿cree que hay algún aspecto que se podría mejorar?

- 11) ¿Quiere añadir algún comentario que pueda resultar importante?

- 7) La metodología y contenidos de esta sesión ¿brindaba la posibilidad de trabajar diferentes capacidades del alumnado? (Cognitivas, sociales, emocionales, creativas, etc.) Explica tu respuesta.
- 8) ¿Han estado tod@s l@s alumn@s atent@s, participando con motivación desde sus propios intereses? ¿cuál puede haber sido la causa?
- 9) ¿Ha encontrado el maestro alguna dificultad para llevar a cabo la sesión de hoy? ¿por qué?
- 10) Después de trabajar esta sesión programada ¿cree que hay algún aspecto que se podría mejorar?
- 11) ¿Quiere añadir algún comentario que pueda resultar importante?
- ¿Era el clima del aula propicio para trabajar hoy? ¿por qué?

- 7) La metodología y contenidos de esta sesión ¿brindaba la posibilidad de trabajar diferentes capacidades del alumnado? (Cognitivas, sociales, emocionales, creativas, etc.) Explica tu respuesta.
- 8) ¿Han estado tod@s l@s alumn@s atent@s, participando con motivación desde sus propios intereses? ¿cuál puede haber sido la causa?
- 9) ¿Ha encontrado el maestro alguna dificultad para llevar a cabo la sesión de hoy? ¿por qué?
- 10) Después de trabajar esta sesión programada ¿cree que hay algún aspecto que se podría mejorar?
- 11) ¿Quiere añadir algún comentario que pueda resultar importante?
- ¿Era el clima del aula propicio para trabajar hoy? ¿por qué?

- 7) La metodología y contenidos de esta sesión ¿brindaba la posibilidad de trabajar diferentes capacidades del alumnado? (Cognitivas, sociales, emocionales, creativas, etc.) Explica tu respuesta.
- 8) ¿Han estado tod@s l@s alumn@s atent@s, participando con motivación desde sus propios intereses? ¿cuál puede haber sido la causa?
- 9) ¿Ha encontrado el maestro alguna dificultad para llevar a cabo la sesión de hoy? ¿por qué?
- 10) Después de trabajar esta sesión programada ¿cree que hay algún aspecto que se podría mejorar?
- 11) ¿Quiere añadir algún comentario que pueda resultar importante?
- ¿Era el clima del aula propicio para trabajar hoy? ¿por qué?

ANEXOS

Fortalezas humanas. Valle Flores Lucas.

El sentido del humor como herramienta. Begoña García Larrauri.

FORTALEZAS HUMANAS

- **Peterson & Park (2009)** Hicieron una clasificación de las fortalezas humanas: en el proyecto VIA:



copyright Valle Flores Lucas

Fortalezas humanas (Proyecto VIA)

Sabiduría y Conocimiento

- Creatividad
- Curiosidad
- Apertura mental
- Amor por el aprendizaje
- Perspectiva para ser capaz de dar consejos sabios a otros.

Coraje

- Honestidad y autenticidad
- Valentía
- Perseverancia
- Zest: Aproximación a la vida con energía y entusiasmo

copyright Valle Flores Lucas

Fortalezas humanas (Proyecto VIA)

Humanidad

- Amabilidad
- Amor
- Inteligencia social

Justicia

- Equidad y justicia
- Liderazgo
- Trabajo en equipo

copyright Valle Flores Lucas

Fortalezas humanas (Proyecto VIA)

Templanza

- Perdón
- Modestia
- Prudencia
- Auto-regulación

Trascendencia

- Apreciación de la belleza
- Gratitud
- Esperanza
- Humor
- Espiritualidad/religiosidad

copyright Valle Flores Lucas



LA RISA Y LOS CINCO ELEMENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Beneficios de reír con cada vocal.

La dinastía Shang, que construyó la primera muralla china, ya utilizaba la risa con fines curativos hace 4000 años. Tenían unos templos de la risa donde las personas acudían a practicarla.

Cada vocal tiene un valor y un símbolo, moviliza emociones determinadas, corresponde cada una a un elemento distinto y potencia ciertos aspectos.

JA (no importa que sea forzado al principio, es muy probable que pronto se convierta en carcajada).

Reír con la Ja provoca la vibración de la zona de los riñones, de los ovarios, de la matriz y del vientre, y las llena de energía. Previene la osteoporosis, mejora el oído. También activa la potencia sexual. Domina el miedo a empezar algo nuevo.

Elemento: agua

JE

Incide bajo las costillas, libera energía del hígado, la vesícula biliar y el tejido muscular. Favorece la vista, facilita la digestión. Ayuda a auto aceptarse y favorece la tolerancia a uno mismo. También domina el miedo a no dar la talla, a no ser perfecto.

Elemento: madera

Ji

Produce una vibración en la zona del cuello. Actúa sobre el sistema nervioso y estimula la glándula tiroides. También libera la energía del corazón e intestino delgado y activa la circulación, siendo beneficiosa para prevenir las varices. Favorece el tacto. Domina el miedo a crear, es el que hace posible llevar a cabo nuestros pensamientos.

Elemento: fuego

JO

Produce una vibración en la zona de la cabeza, y por tanto cerebral. Libera la energía del estómago, el bazo, el páncreas y del tejido conjuntivo. Favorece el funcionamiento de la glándula pineal, la hipófisis, la pituitaria y el hipotálamo y actúa sobre el endoplasma celular. Previene la celulitis y mejora el sentido del gusto. Domina el miedo a actuar y ayudar a conseguir cosas imposibles y a realizar las ilusiones. No se recomienda estar riendo de forma forzada con la Jo más de un minuto porque puede producir estados de trance.

Elemento: tierra

JU

Agita la zona pulmonar por la espalda. Libera la energía del pulmón y el intestino grueso. Fortalece nuestra memoria y mejora el olfato. Domina el miedo a perder.

Elemento: metal

"No reímos porque somos felices; somos felices porque reímos". William James

"Desconfía de quienes nunca ríen. No son personas serias". Julio César

"No podemos estar enojados mucho tiempo con alguien que nos hace reír" J. Lewis

* No puedes evitar que los pájaros de tristeza vuelen sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que aniden en tu cabello". Proverbio chino.

Bingo

¿Qué hace un chico/a como tú en un lugar como este?

Mi nombre: _____ Fecha: _____

Busca a una persona del grupo que le apasione/ que DISFRUTE...

Haciendo alguna actividad física o deporte	Cuidando de animales: tiene o sueña con tener una mascota.	Dibujando, imaginando, con el diseño artístico	Con el bricolaje, haciendo trabajos manuales
Con la música, p.e. tocando un instrumento musical	Cantando (cualquier género)	Bailando (cualquier tipo de baile)	Leyendo, escribiendo (relatos cortos, cuentos, un diario...)
Cantando chistes, anécdotas o historias, exponiendo...	Haciendo fotografías, vídeos, etc.	Organizando eventos, animando, relacionándose con gente	Escuchando, dando apoyo a otras personas, mediando en conflictos
En el campo, la naturaleza; cuidando de plantas; aprendiendo sobre ellas	Resolviendo problemas de lógica, calculando, experimentando	Reflexionando sobre uno mismo para conocerse mejor, gestionar sus emociones	Manejando nuevas tecnologías (casi un friki en este campo)

Haciendo alguna otra cosa que aquí NO se cita

INCREMENTANDO EL INDICE DE BUEN HUMOR DE MI CLASE

I.- Para activar el cerebro social, es decir, generar un ambiente distendido, de confianza, sonrisas, humor, alegría y respeto mutuo.

Señala, al menos, tres cosas que podrías hacer en los siguientes 15 días para mejorar el conocimiento y comunicación entre tus estudiantes y tus relaciones con el grupo teniendo el humor como eje.

1. _____

2. _____

3. _____

II.- Para hacer el trabajo más divertido

Señala al menos tres cosas que podrías hacer en los siguientes 15 días para integrar la diversión y el trabajo

1. _____

2. _____

3. _____

III.- Para fortalecer el pensamiento optimista del alumnado

Señala al menos tres cosas que podrías hacer en los siguientes 15 días en relación con este ámbito:

1. _____

2. _____

3. _____



Me gustaría saber qué piensas de tu profe...pero no te preocupes, ¡¡esto NO es ningún examen!!

Es muy importante que seas sincera o sincero y respondas lo que tú realmente piensas. Recuerda que esto no es ningún examen ni cuenta para nota. Además nadie, ni tu profe ni tus compañeros van a saber lo que has contestado, así que responde con tranquilidad y sinceridad.

- ¿Cuánto te gusta tu profe (tutor o tutora)? Rodea la nota que le pondrías:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ¿Cuánto le gustas a tú profe (tutor o tutora)? ¿Qué nota crees que te pondría él o ella a ti? Rodea la nota que te pondría:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Escribe tres cosas que te gustan de tu profe (tutor o tutora):

- Escribe tres cosas que te gustaría que tu profe cambiara:



PERFIL DEL PROFESORADO OPTIMISTA

Un profesor o profesora optimista es quien:

- *Nunca olvida que tiene en sus manos una parte central de su propio futuro y del de sus alumnos y alumnas.*
- *Va contra la cultura del desánimo y de la crítica.*
- *Mira hacia el futuro más que hacia el pasado.*
- *Cree que «el destino no está escrito».*
- *Cree que pueda, y debe, transformar sueños en realidades.*
- *«Piensa en positivo», viendo y esperando lo mejor.*
- *Sabe que los fracasos pueden ser experiencias óptimas de aprendizaje.*
- *Se gusta y se aprecia en lo que vale.*
- *Interviene en la construcción de la imagen positiva de sus estudiantes (haciéndoles creer en sus posibilidades, valorándoles, aceptándoles con sus insuficiencias y sorteando sus imperfecciones).*
- *Sabe y cree que los otros tienen siempre buenas razones para comportarse como lo hacen.*
- *Sabe que las mejoras tienen que empezar por uno o una misma.*
- *Sabe afrontar de forma controlada las emociones más negativas que le provoquen sus alumnos y alumnas.*
- *Sabe comunicar con eficacia, escuchando más que hablando y respetando más que imponiendo.*
- *Sabe transformar los problemas en desafíos y las limitaciones en energía generadora de soluciones.*
- *Transmite y vive, con el cuerpo y con las palabras, alegría, felicidad y entusiasmo.*
- *Cree que es posible el cambio en cualquier momento de la carrera profesional y de la vida.*
- *Por bueno o buena que sea, siempre puede mejorar.*
- *Sabe que la forma de mirar, interpretar y sentir la realidad determina en gran medida esa misma realidad.*

