

DOCUMENTO GUÍA / REGISTRO DE LA ACTIVIDAD REALIZADA

TÍTULO: "Aprendo Feliz": Proyecto Educación Consciente y Plena.

ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA: 1º y 2º de ESO del IES Pintor José Ma^a Fernández.

PARTICIPANTES:

- Ariza Pérez, María Mar
- Aroca Prado, Inmaculada Concepción
- Avilés Maturano, Emilia
- Cabrera Cruces, M^a Soledad
- Casero Barón, M^a José
- Coca Ávila, Francisco J.
- Dueñas, Pedro
- Fernández Manzano, Azucena
- Filgueira Alfaro, Laura
- Gallardo Romero, Jesús
- Gallego Reyes, Esther
- García Pulido, Javier
- Gutiérrez, Fernando
- Hijano Hijano, Pilar M^a
- Huertas Ortiz, Carmen
- Jaimez Vázquez, Teresa
- Jiménez García, Gemma
- Lebrón Muñoz, Virginia
- López, José Francisco
- Macías Sierra, Rogelio
- Martínez Martínez, Marta
- Martos Muñoz, Carmen
- Miranda Ruiz, Natalia
- Morón Rubio, Nuria Isabel
- Ortigosa Maldonado, M^a Trinidad
- Ramírez Fuentes, Inmaculada

- Río Sánchez, Ana Belén
- Rodríguez Rodríguez, M^a José
- Romero Fernández, M^a Luisa
- Ruiz Pérez, Rosario
- Ruz Conejo, M^a Jesús
- Sánchez Macías, Gloria
- Sánchez Triviño, Josefa
- Sanzo Fernández, Carmen Lourdes
- Sillero López, Javier
- Tejada Jorge, Auxiliadora
- Téllez Córdoba, Carmen
- Vargas Oliva, M^a Dolores
- Villena Oliver, Pedro
- Zapatero Monje, M^a Belén
- Zurita Baez, Teresa de la Cruz

DESCRIPTOR:

- Educación Cívica
- Convivencia e Igualdad.

DESCRIPCIÓN

Breve descripción de la misma

El presente Proyecto es innovador y pionero en nuestra Comunidad Educativa, ya que apostamos por una educación integral del alumnado, activando en ellos las herramientas para que encuentren su **equilibrio emocional**. Se sustenta en tres grandes pilares: La **Psicología Positiva**, con el trabajo de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman), **Mindfulness** y la **Inteligencia Emocional**. Pretendemos desarrollar en nuestros alumnos hábitos que regulen sus emociones, aumentar la atención, la concentración, controlar los impulsos, favoreciendo comportamientos prosociales. La metodología está basada en el **constructivismo**, a través de actividades (Psicología Positiva, Mindfulness y Educación Emocional) que les ayuden a una construcción de aprendizajes emocionales y de conciencia plena, **significativos, funcionales y generalizables** a cualquier contexto del alumnado.

Actuaciones previas/preparación

Antes de acometer el presente Proyecto se ha analizado detenidamente el grupo humano al que va a ir dirigido y, hemos detectado los siguientes comportamientos/necesidades:

- Alto nivel de alumnado con **riesgo de exclusión social**.
- **Baja autoestima**.
- **Escasa motivación** por aprender.
- **Bajo rendimiento escolar**.
- **Elevado número de alumnos de Compensación Educativa**.
- Elevado número de alumnos con absentismo escolar.
- En ambos niveles hay una **mayor incidencia disciplinaria**.
- El **nivel socio-económico y cultural** de las familias es **medio-bajo**.
- Existe un gran número de **familias de etnia gitana cuyo nivel cultural es bajo**.
- La relación de las **familias** con el Centro es de colaboración pero **no de participación**.
- Los problemas disciplinarios que presentan en su mayoría tienen que ver con el **incumplimiento de su trabajo o con problemas de atropello de los derechos de sus compañeros**.
- En ambos grupos existen alumnos con **problemas graves de conducta** como, por ejemplo, acosos y agresiones.
- En algunos grupos hay **alumnado que no se relaciona** con el resto aún teniendo buenos resultados académicos. Este problema de comunicación y de adaptación también se extiende con el profesorado y en su entorno familiar.

¿Cómo ponerla en práctica? Actuaciones concretas.

El presente Proyecto va dirigido a los alumnos de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria. Para su aplicación se requiere la intervención sobre los siguientes estamentos o grupos: el alumnado, los docentes y las familias.

La información y la formación del mismo se llevará a cabo a través del siguiente proceso:

A nivel docente: Se realizó la presentación del Proyecto al Claustro de profesores en una reunión extraordinaria convocada a tal efecto. Las profesoras que han llevado a cabo su diseño lo expusieron a través de un power point en el

que se partió de un estudio pormenorizado que justificó la confección del mismo, pasando por las bases científicas/ teóricas en las que se sustenta, la relación del Proyecto con el currículo de Secundaria, los objetivos, contenidos, metodología, actividades, recursos, temporalización y evaluación.

Se informó a los docentes que deseaban participar en el mismo, de la posibilidad de realizar la “Formación en Centro” para llevar a cabo de manera efectiva el Proyecto.

A nivel familiar: se informará debidamente a las familias sobre el mismo.

A nivel de alumnado: el Proyecto tendrá tres niveles de ejecución siempre y cuando los resultados de la evaluación final del mismo sean favorables.

Dos años escolares : comenzarán los alumnos de 1º y 2º de ESO.

Tercer año escolar: alumnos de 3º de ESO.

Cuarto año escolar: alumnos de 4º de ESO y Bachilleratos.





Aula de aprendizaje socio-emocional: este Proyecto tiene como finalidad cambiar nuestra aula de convivencia, donde son expulsados los alumnos unas horas o unos días, según lo que estime oportuno Jefatura de Estudios.

El objetivo que nos proponemos con esta nueva aula de convivencia es que los alumnos reflexionen y aprendan a gestionar sus propias emociones.

En primer lugar, que comiencen explicando y analizando su comportamiento, el por qué de estar expulsado al aula de aprendizaje socio-emocional. Se evaluarán las consecuencias de sus actos para los demás compañeros, para el profesorado y para ellos mismos.

Se realizará **un compromiso** para llevarlo a cabo durante los días expulsados a esta aula y, en un futuro, en su clase, con sus compañeros y profesores.

Para ello, se elaborará un **protocolo de actuación para los alumnos expulsados durante uno, tres o cinco días.**

Las actividades llevadas a cabo tendrán como objetivo:

- Aumentar el autocontrol y reducir el comportamiento disruptivo realizando **actividades de relajación y mindfulness** en varios momentos de la jornada.

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias a través de **actividades que favorecen la gestión emocional**.

- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima; disminución del índice de violencia y agresiones; menor conducta antisocial o socialmente desordenada, a través de actividades encaminadas a reducir los impulsos y a aumentar el equilibrio emocional como **colorear mandalas, escuchar música y visionado de cortos y películas para trabajar con las emociones**.

- Reflexión con el alumnado sobre las expulsiones de clase, ayudándoles a través de actividades a **reconocer sus propias emociones y aumentar, así, su autoconocimiento**.

- **Mejora del rendimiento académico**, a través de la ayuda del profesorado que lo acompañarán en el aula de aprendizaje socio-emocional. El profesorado ayudará a los alumnos y alumnas a planificar el trabajo curricular, que estos realizarán en las horas previstas según el protocolo de actuación.



LOS GANSOS

El próximo otoño, cuando veas a los gansos dirigirse hacia el sur para evitar el frío invierno, fíjate que vuelan formando una "V". Tal vez te interese saber lo que la ciencia ha descubierto acerca de por qué vuelan de esa forma.

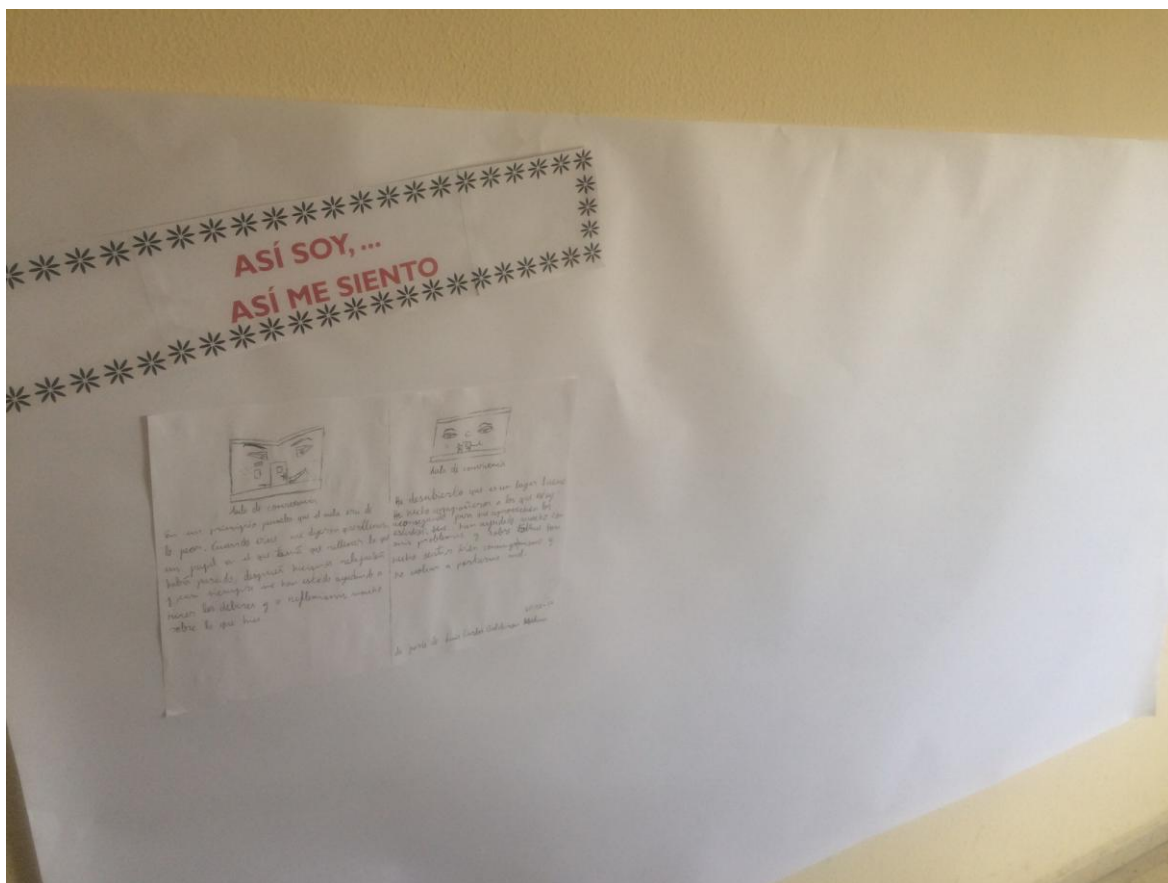
Se ha comprobado que cuando el pájaro bate sus alas, produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Volando en "V" la bandada completa aumenta por lo menos un 71% más su poder que si cada pájaro volara solo. Las personas que comparten una dirección común y tienen sentido de comunidad pueden llegar a donde deseen más fácil y rápidamente porque van apoyándose mutuamente.

Cada vez que un ganso se sale de la formación siente inmediatamente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente regresa a su formación para beneficiarse del compañero que va adelante. Si nosotros tuviéramos la inteligencia de un ganso nos mantendríamos con aquellos que se dirigen en nuestra misma dirección.

Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso toma su lugar. Obtenemos mejores resultados si nos turnamos haciendo los trabajos difíciles. Los gansos que van atrás graznan para alentar a los que van adelante y mantener la velocidad. Una palabra de aliento produce grandes beneficios.

Finalmente, cuando un ganso enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos se salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que está nuevamente en condiciones de volar o hasta que muere, y sólo entonces los dos acompañantes vuelven a su bandada o se unen a otro grupo. Si nosotros tuviéramos la inteligencia de un ganso nos mantendríamos uno al lado del otro apoyándonos y acompañándonos.

AUTOR DESCONOCIDO



Metodología.

El presente proyecto requiere llevar a cabo una metodología basada en el **constructivismo** a fin de lograr en el alumnado una construcción de aprendizajes emocionales y de conciencia plena que sean **significativos** y, al mismo tiempo deben ser **funcionales y generalizables** a cualquier contexto en el que se vea inmerso el alumno.

Por otro lado, debe atender a la **individualidad** y a la **diversidad emocional** de los alumnos respetando en todo momento su "crecimiento personal" y proporcionando estrategias que actúen de motor que faciliten la modificación de patrones personales y la introspección.

Teniendo en cuenta que el proyecto se sustenta sobre tres grandes pilares, será necesario adentrar a los alumnos paulatinamente en el conocimiento y reconocimiento de sus emociones y la de los demás.

Para ello se han propuesto **actividades** relacionadas con la **Psicología Positiva** (Peterson y Seligman). Estas actividades están conectadas con sesiones de **Mindfulness o Conciencia Plena** que proporcionarán al alumno el conocimiento necesario para abordar sus estados de conciencia y las

herramientas necesarias para reconducirlos, profundizarlos, atenuarlos y/o eliminarlos. El último eslabón del proyecto es el estudio y el trabajo de **las emociones** y la necesidad de identificarlas para llegar a conseguir una óptima gestión de las mismas.

Roles del profesorado y el alumnado

El papel del profesor en este proyecto debe tener, por una parte, carácter de **mediador** y, por otra, **de puente** que haga pasar de una forma cómoda y paulatina, de una posición a otra, a través del diálogo y la introspección. Debe **promover la reflexión** y la adquisición de estrategias emocionales aptas para la vida del alumnado. La actitud del profesor debe ser **abierta, flexible y empática**. En definitiva, ha de dirigir su acción hacia vertientes tales como:

- Motivar al alumnado para despertar el interés por la reflexión y el pensamiento.
- Activar y facilitar la acción del propio sujeto haciendo que el aprendizaje sea dinámico y operativo.
- **Las estrategias** deben ser, en su mayoría, **vivenciales**, mediante herramientas como textos, cuentos, cortometrajes, películas y con recursos de la vida cotidiana que sean próximos a ellos: revistas, fotografías, prensa...
- Se llevarán a cabo actividades que fomenten la participación de manera colectiva e individual con el fin de promover un desarrollo de la inteligencia intrapersonal e interpersonal favoreciendo la **atención a la diversidad**.
- La organización de los alumnos para las actividades se podría realizar de diferentes formas: un planteamiento en **gran grupo**, luego, si es necesario un **trabajo individual**, después un proceso de investigación en **grupos reducidos (no más de cuatro)** y, finalmente la **puesta en común** en gran grupo de las conclusiones a las que han llegado cada grupo. Las actividades se llevarán a cabo en todas **las áreas (interdisciplinar)**.
- - **Trabajo individual:** trabajo a partir de fichas o diario de clase, reflexiones, etc.
- - **Trabajo en pequeños grupos:** a través de representaciones de teatro, dramatizaciones, actividades plásticas etc...
- **Trabajo en gran grupo:** la asamblea es un buen recurso para desarrollar y expresar emociones; otro recurso utilizado en gran grupo ha sido las

visualizaciones en la pizarra digital; los relatos y audiciones de canciones, la realización de juegos y las actividades de grupo específicas del programa emocional y mindfulness.

- Un aspecto a destacar es el hecho de no imponer de forma directa y/o coercitiva la participación de los alumnos en el trabajo, ya que podría producir rechazos. Es importante que el alumno vaya asimilando la nueva propuesta educativa paulatinamente con el objeto de que puedan vislumbrar y aceptar que existen otras propuestas para organizar el día a día con mayor inteligencia emocional.

Coordinación entre el profesorado:

La coordinación entre el profesorado se ha llevado a cabo a través de reuniones-desayunos en la hora del recreo donde se ha citado al profesorado por áreas y por cursos. La comunicación se ha agilizado a través de grupos de teléfonos tanto para el Aula de Aprendizaje Socio-Emocional, como para los Equipos Educativos de los diferentes grupos.



Reunión-desayuno con los participantes del Proyecto "Aprendo Feliz".



Materiales realizados: los materiales realizados se encuentran explicados en el proyecto. Las actividades sobre Fortalezas y Virtud pertenecen al programa "Aulas Felices" del Equipo Sati, llevado a cabo en Zaragoza. Las actividades sobre Mindfulness pertenecen a la Escuela de Educación y Desarrollo Transpersonal (EEDT. EM6 SECUNDARIA).

Se han realizado dos Power Points explicando e interiorizando sobre las películas de *El Revés* y *Un Monstruo viene a verme*.

EVALUACIÓN

Como la evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos, se propondrán dos herramientas cualitativas para la evaluación del proceso de este programa.

1. Diario de sesiones: mediante un registro narrativo, el diario recogerá las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, textos...). Si las dimensiones y el volumen fuesen muy grandes, se aconseja realizar la foto correspondiente que deje constancia de los aspectos más interesantes.

2. Cuestionario: es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa. El cuestionario contiene diversos indicadores de evaluación:

- Grado de placer
- Grado de participación
- Clima del grupo
- Comunicación y escucha

Estos indicadores serán evaluados en una escala de 1 a 10. para finalizar con el cuestionario se evaluarán los elementos positivos y las dificultades encontradas.

A continuación, se expone un ejemplo del cuestionario de evaluación.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
GRADO DE PLACER										
GRADO DE PARTICIPACIÓN										
CLIMA DE GRUPO										
COMUNICACIÓN Y ESCUCHA										
GRADO DE OBTENCIÓN DE OBJETIVOS										

ELEMENTOS POSITIVOS Y DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA

Empty space for notes on positive elements, difficulties, and improvement forms.

DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN

Empty space for the subjective description of the session.

Se llevará a cabo una evaluación y seguimiento del Proyecto al finalizar cada trimestre. Para llevarla a cabo se reunirá el equipo de orientación y todos aquellos profesores que se hayan adherido al programa.

La evaluación del Proyecto se realizará a final de curso y para ello se pasarán tres tipos de encuestas:

1. En ella se evaluarán rasgos de autoconciencia emocional, control de las emociones, nivel de empatía, resolución de conflictos...
2. Tiene como objeto analizar de manera rigurosa, si la estrategia de intervención diseñada ha cubierto las necesidades previstas en el Centro y al mismo tiempo cumple con los objetivos del Proyecto.
3. Va dirigida a los propios alumnos y va encaminada a averiguar el nivel de satisfacción y si realmente ha beneficiado de forma positiva el Proyecto en sus relaciones personales y en su vida.

**EVALUACIÓN DEL PROYECTO EDUCACIÓN CONSCIENTE Y PLENA :
"APRENDO FELIZ" .PROFESORADO(1)**

Con la finalidad de evaluar y de mejorar este Proyecto puesto en práctica durante el año escolar _____, por favor puntúe de 5 a 1 las siguientes afirmaciones. (5 Excelente, 4 Muy Buena, 3 Buena, 2 Regular y 1 Mal). Gracias por su colaboración.

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL	1	2	3	4	5
1-. El alumnado es capaz de reconocer y designar las emociones.					
2-. El alumnado posee mayor comprensión de las causas que provocan las emociones.					
3-. Reconocen la diferencia entre acción y emoción.					

CONTROL DE LAS EMOCIONES	1	2	3	4	5
4-. En el aula, se observa mayor tolerancia a la frustración y mejor manejo de la ira.					
5-. Hay menos agresiones verbales.					
6-. Han disminuido las peleas y el acoso.					
7-. Han disminuido las interrupciones en clase.					
8-. Hay mayor capacidad para expresar el enfado de manera adecuada.					
9-. Hay menos índice de suspensos.					
10-. Ha disminuido el número de expulsiones.					
11-. La conducta es menos agresiva y autodestructiva.					
12-. Sentimientos más positivos con respecto a ellos mismos, los demás y la familia.					
13-. Mejor control del estrés.					
14-. Menor sensación de aislamiento y de ansiedad social.					

APROVECHAMIENTO PRODUCTIVO DE LAS EMOCIONES.	1	2	3	4	5
Durante este año de trabajo, cree que sus alumnos/as han desarrollado...					
15-. Mayor responsabilidad.					
16-. Mayor capacidad de concentración y de prestar atención a las tareas.					
17-.Menor impulsividad.					

18-. Mayor autocontrol.					
19-. Mayor adaptación y comunicación con el resto de la clase.					
20-. Mejora de las puntuaciones obtenidas en los exámenes y trabajos.					

EMPATÍA: LA COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES.	1	2	3	4	5
21-. Mejora la capacidad de asumir el punto de vista de los demás.					
22-. Hay mayor sensibilidad hacia los sentimientos de los otros.					
23-. Mayor capacidad de escucha.					

DIRIGIR LAS RELACIONES	1	2	3	4	5
24-. Mayor capacidad de realizar y de comprender las relaciones.					
25-. Mejora de la capacidad de resolver conflictos y de negociar desacuerdos.					
26-. Mejora en la solución de problemas en la relación.					
27-. Mayor asertividad y destreza en la relación.					
28-. Amistad y compromiso con los compañeros.					
29-. Mayor atractivo social.					
30-. Más preocupación y consideración con los demás.					
31-. Más sociables y armoniosos en el grupo.					
32-. Más participativos y solidarios.					
33-. Más democráticos con los demás.					
34-. Resisten mejor la presión de sus compañeros.					

*EVALUACIÓN DEL PROYECTO EDUCACIÓN CONSCIENTE Y PLENA :
"APRENDO FELIZ" . PROFESORADO (2)*

La presente evaluación tiene como principal objetivo analizar de manera rigurosa, si la estrategia de intervención que se ha diseñado ha cubierto las necesidades previstas en el Centro y cumple con los objetivos propuestos en este Proyecto.

1-. ¿Qué dificultades ha encontrado a la hora de su aplicación? _____

_____.

2-. ¿Cree que proyectos como este son necesarios para llevar a cabo una mejor práctica docente? SÍ NO

3-. ¿Cree que el material que se ha confeccionado ha sido el adecuado?
SÍ NO

4-. ¿Qué le añadiría? _____

5-. ¿Hay alguna práctica que le haya resultado especialmente positiva? SÍ
NO

En caso afirmativo, indique cuál ha sido _____.

6-. ¿Piensa que los alumnos se han beneficiado del proyecto? SÍ NO
Por favor, indique cómo.

7-. ¿Qué cambiaría en este Proyecto? _____

8-. ¿Qué añadiría? _____

9-. Y ahora, valore qué ha supuesto el Proyecto a nivel personal. _____

Muchas gracias por su colaboración

**EVALUACIÓN DEL PROYECTO EDUCACIÓN CONSCIENTE Y PLENA :
"APRENDO FELIZ". ALUMNADO**

A lo largo de este curso has participado en actividades que pertenecen al Proyecto de tu centro: "Aprendo Feliz". Después de haber trabajado durante este año nos gustaría contar con tu opinión y que respondas esta encuesta de la manera más sincera y responsable. Muchas gracias por tu colaboración

	SÍ	NO	NO SÉ
1-. ¿Estas actividades te han ayudado a conocerte mejor?			
2-. ¿Reconoces tus emociones?			
3-. ¿Eres capaz de relajarte?			
4-. ¿Entiendes mejor ahora tu relación con tus compañeros/as?			
5-. ¿Eres capaz de controlar tu ira antes de actuar?			
6-. ¿Ha mejorado la relación con el grupo?			
7-. ¿Te sientes más contento/a contigo mismo/a?			
8-. ¿Ha mejorado la relación con tu familia?			
9-. ¿Te sientes más seguro/a contigo mismo/a?			



Ahora de cara al trabajo...

10-. ¿Cómo te sientes en el Instituto? _____

11-. ¿Cómo te enfrentas ahora al trabajo diario? _____

12-. ¿Tienes ganas de venir al instituto? _____ En caso afirmativo, indica por qué _____

13-. ¿Ha mejorado tu relación con los profesores/as? _____.

14-. ¿Qué práctica te ha gustado más? _____.

15-. ¿Qué práctica ha sido más difícil de llevar a cabo? _____

_____.

16-. ¿En qué te ha resultado útil todo lo que has aprendido? _____



TEMPORALIZACIÓN

Todo el curso escolar. Trabajando las actividades en la hora de Tutoría y por áreas.

1ª EVALUACIÓN

VIRTUDES	FORTALEZAS	ACTIVIDADES	ACTIVIDADES EDUCACIÓN MINDFULNESS	EMOCIONES
1. SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	1.1 Perspectiva.	“Alegría para vivir”	ATENCIÓN A EMOCIONES Y RESPIRACIÓN: AGITACIÓN Y CALMA.	Tristeza. Alegría.
	1.2 Apertura mental.	“¿Qué ocurrirá?”	RONDA DE ESCUCHA: Lluvia de emociones. VIDEO: ¿Para qué sirven las emociones? “Del Revés” GUERRA DE COJINES : Congelar la postura y respiración consciente. VISUALIZACIÓN: “Mi lugar de calma”. “Amigos de la emoción”. “Relajación profunda y guiada”. EVALUACIÓN: Flor de Mindfulness. “Elegir desde dónde quiero vivir las emociones que llegan”. CIERRE.	Identificación emociones
2. CORAJE	2.1 Perseverancia.	“Un pequeño esfuerzo nos hace mejores”	ATENCIÓN A EMOCIONES: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Satisfacción
	2.2 Integridad.	“¿Cómo te sientes”	RONDA DE ESCUCHA: ¿Cómo se afrontan las emociones? ROL-PLAYING: Estrategias de afrontamiento. BODY-SCAN Y EMO-SCAN: Pintando la música. “Pintando mi malestar” y “árbol de las preocupaciones”. VISUALIZACIÓN: “Crear un lugar seguro”. EVALUACIÓN. CIERRE	Serenidad. Identificación emociones.

2ª EVALUACIÓN

VIRTUDES	FORTALEZAS	ACTIVIDADES	ACTIVIDADES EDUCACIÓN MINDFULNESS	EMOCIONES
3. HUMANIDAD	3.1 Amabilidad	“Practicando la amabilidad”	ATENCIÓN A EMOCIONES Y RESPIRACIÓN: ADOLESCENTE RONDA DE ESCUCHA: “¿A qué tienen miedo los adolescentes?” VIDEO: “La Adolescencia y tú, ¿Cómo me ven los demás?” PINTANDO EL MIEDO/ “Pintando mi malestar” y “árbol de las preocupaciones”. VISUALIZACIÓN: “La fuerza del diamante”. EVALUACIÓN. CIERRE.	Miedo. Ternura. Entusiasmo
	3.2 Inteligencia social	“Mensajes Positivos”		Felicidad.
4-. JUSTICIA	4.1 Sentido de la Justicia	“El Juego de las Etiquetas”	ATENCIÓN A EMOCIONES, RESPIRACIÓN Y CUERPO: LA RABIA Y LA PROPIA SOMBRA	Compasión. Empatía. Admiración.
	4.2 Ciudadanía	“Seamos civilizados”	RONDA DE ESCUCHA: EL ENFADO. CUENTO: “La sombra de la luna”. PRÁCTICA FORMAL: “Respiración de caballos”. “Pintando la rabia”. VISUALIZACIÓN. “Lo que no me gusta”. EVALUACIÓN. CIERRE.	Vergüenza. Aceptación. Irritación.

3ª EVALUACIÓN

VIRTUDES	FORTALEZAS	ACTIVIDADES	ACTIVIDADES EDUCACIÓN MINDFULNESS	EMOCIONES
5.MODERACIÓN	5.1 Autocontrol	"Necesito mejorar".	ATENCIÓN PENSAMIENTOS, RESPIRACIÓN Y CUERPO: LA RABIA Y LA PROPIA SOMBRA. RONDA DE ESCUCHA: El pensamiento. VIDEO: Los Mensajes del agua. 30 respiraciones. PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS: Meditación. Comer consciente. VISUALIZACIÓN: "El momento más divertido". EVALUACIÓN. CIERRE.	Ilusión. Ira.
	5.2 Capacidad de perdonar.	"Apreciar ser perdonado"		Alivio/Culpa Remordimiento
6.TRASCENDENCIA	6.1 Gratitud	"Me siento agradecido"	ATENCIÓN PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CUERPO: HACIA LA COHERENCIA GENERANDO COHERENCIA RONDA DE ESCUCHA ACTIVA: "Círculos de compromiso", VISUALIZACIÓN: "La luz interior". ME RESPONSABILIZO DE MÍ MISMO/A EVALUACIÓN FINAL Y COMPROMISO DE AULA	Gratitud.
	6.2 Esperanza	"¡Yo puedo!, ¡Qué más da!, ¡Imposible!"		Deseo. Ilusión. Entusiasmo.

MATERIALES (RECURSOS) NECESARIOS

Materiales realizados: los materiales realizados se encuentran explicados en el proyecto.

Las actividades sobre Fortalezas y Virtud pertenecen al programa "Aulas Felices" del Equipo Sati, llevado a cabo en Zaragoza.

Las actividades sobre Mindfulness pertenecen a la Escuela de Educación y Desarrollo Transpersonal (EEDT. EM6 SECUNDARIA).

Se han realizado dos Power Points explicando e interiorizando sobre las películas de *El Revés* y *Un Monstruo viene a verme*.

Los recursos necesarios para llevar a cabo el presente proyecto son los propios de las aulas de Secundaria y otros recursos del centro como: la biblioteca, gimnasio, ordenadores, medios audiovisuales, pizarra digital y el material

específico elaborado para el Proyecto donde se ha integrado materiales de diferentes fuentes.

En cada aula donde se lleve a cabo el proyecto se dedicará un espacio para trabajar y colocar todo el material que los alumnos vayan creando en las diferentes actividades. El visionado de este material les recordará los acuerdos, las conclusiones y todo aquello que sea necesario para ir construyendo nuevos patrones de conducta.

Este proyecto cuenta con un material específico que se ha creado para llevar a cabo las actividades que en él se proponen de forma eficaz y sencilla. A este material lo hemos denominado "*Mochilas Emocionales*". En concreto se han diseñado seis mochilas. Cada una está relacionada con una virtud, las fortalezas que se han escogido para profundizar en ella y las emociones que aparecen en las mismas. Cada mochila contiene textos alusivos al tema, cortometrajes, música, videos de you tube...

ASPECTOS QUE HABRÍA QUE CONSIDERAR

Los **inconvenientes o dificultades** encontrados son diversas:

- Poco tiempo para la coordinación con los tutores y con los profesores implicados, debido a excesiva carga de trabajo en nuestro Centro a lo largo de este año. Todo esto dificulta la coordinación y las reuniones de intercambio de experiencias.
- Otro aspecto importante, a nivel de Centro, es que existe una gran necesidad de canalizar el Proyecto a través del Departamento de Orientación. Consideramos que el Orientador o la Orientadora puede facilitar la coordinación a través de las reuniones conjuntas con los tutores de 1º y de 2º de ESO, sin tener que realizar otras reuniones extraordinarias.

En el **aula de Aprendizaje Socio-Emocional** se nos han presentado algunas dificultades:

- Cuando coinciden alumnos que han firmado el protocolo y otros expulsados puntualmente.

- El tener que canalizar mucho trabajo en una misma hora, como el control de faltas a través de llamadas telefónicas, que es una medida establecida por el Equipo Directivo con la finalidad de disminuir el absentismo en el Centro.

PROPUESTAS

De esta manera, proponemos el tener dos aulas: la primera, para trabajar el aspecto socioemocional, aunque no estén expulsados; la segunda, para los expulsados que no quieren firmar el contrato, donde se podría llevar a cabo el trabajo administrativo de seguimiento de faltas de asistencia.

Algunos de los logros obtenidos son:

- Se genera confianza y se establece un puente de comunicación entre el alumno con una persona mayor.
- Los alumnos se abren y nos cuentan las realidades, en muchos casos dramáticas, que viven en sus casas.
- Reflexionan y ven su realidad, buscando propuestas para salir de su situación.

VALORACIÓN DE LA FORMACIÓN

El CEP de Antequera ha colaborado con el Proyecto y nuestro profesorado a través de la Formación realizada en nuestro Centro. Para ello, se realizan varias sesiones presenciales con ponencias sobre distintos ámbitos:

- 1-. Ponencia sobre Inteligencia Emocional, por D. Leónides Gómez García.
- 2-. Ponencia sobre Mindfulness, por Sandra Milena Hernández de la UMA.
- 3-. Ponencia sobre Aprendizaje Cooperativo, la ponente fue D^a Carmen López.

Todas las sesiones han sido muy prácticas y muy bien valoradas por el profesorado.