



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

Máster en Profesorado de Educación Secundaria
Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y
Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas
Modalidad A

Especialidad: Orientación Educativa
Curso 2015-2016

Desarrollo de la competencia lingüística en el
Contexto Educativo

Development of linguistic competence in an
educative context

Autor/es

Noelia Calvo Lapeña

Director/es

Diana María Aristizábal Parra



ÍNDICE

	<u>Pág.</u>
1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. JUSTIFICACIÓN DE LA SELECCIÓN DE PROYECTOS	10
3. REFLEXIÓN CRÍTICA	12
4. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE FUTURO	20
5. REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	23
6. ANEXOS.....	25
6.1. Anexo I. Programa competencia oral. (Diseño Curricular en Orientación Educativa).....	25
6.2. Anexo II. Proyecto de innovación. (Practicum II y III)	37

1. INTRODUCCIÓN

A través del presente trabajo se pretende conseguir un análisis de los conocimientos aprendidos a lo largo del máster, tanto teóricos como prácticos, que he llevado a cabo en la especialidad de Orientación Educativa. Dichos conocimientos prácticos fueron adquiridos casi en su totalidad a través de las prácticas presenciales, llevadas a cabo, en este caso, en un Instituto de Educación Secundaria (IES).

A lo largo de dicho máster se ha podido conocer y tener en mente el marco teórico de la Orientación Educativa, así como su situación y contexto que la rodean y condicionan a su vez la práctica orientadora, cuyo punto tendré en cuenta a lo largo de este trabajo. He podido ampliar conocimientos acerca del concepto Orientación, así como de las funciones que lleva a cabo un orientador en un contexto escolar a través de la asignatura *El orientador y sus funciones básicas*. A lo largo del presente trabajo esbozaré también dos de los trabajos más relevantes realizados y comentaré el por qué de dicha elección y su aplicación en el aula. Para concluir este recorrido por la Orientación Educativa, citaré algunas conclusiones encontradas a lo largo del curso académico, de lo aprendido tanto teóricamente como de manera práctica a través de las clases y del Practicum, así como una serie de propuestas de mejora en lo que se refiere a los proyectos planteados.

Hay una gran cantidad de posibles significados que recogen el concepto Orientación a lo largo de la historia, los cuales dependen del marco teórico desde el que se parte. He podido observar que, a pesar de haber un cambio progresivo de estas, es en el siglo XX donde se han realizado la mayoría de aportaciones. Si analizamos cada una de las definiciones, muchas de ellas coinciden en catalogar la Orientación como un proceso de ayuda o de guía. Una definición que he considerado interesante y que plasma esta idea es la aportada por Boza y otros (2001:20) la Orientación Psicopedagógica se concibe como

“un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a todas las personas, en todos sus aspectos, poniendo un énfasis especial en la prevención y el desarrollo (personal, social y de la carrera), que se realiza a lo largo de toda la vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (tutores, orientadores, profesores) y sociales (familia, profesionales y paraprofesionales)”.

La Orientación en los centros escolares no ha estado siempre de la misma manera a lo largo de los años, fue a través de la asignatura cursada en el máster, *Contexto de la actividad docente*, concretamente *Didáctica de Organización Escolar (DOE)* donde he podido conocer los comienzos de esta especialidad. Si nos remontamos a la Ley General de Educación (LGE) de 1970, podemos observar como se eleva el rango legal de la Orientación junto con la tutoría, pero no es hasta la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) en 1990, donde se establece para todos los niveles educativos.

Hay diferentes niveles donde llevar a cabo la Orientación. En mi caso, pude ver la visión de la Orientación desde un centro de educación secundaria, concretamente en el I.E.S. Francisco Grande Covián situado en el barrio de Las Fuentes, el cual se considera de clase media-baja. El instituto cuenta con cinco grupos de 1º y 2º de ESO, cuatro de 3º de ESO, tres de 4º de ESO y cuatro en 1º y 2º de Bachillerato.

Ya que, como acabo de comentar, mi visión de la Orientación ha sido a través de un IES, me gustaría comentar las funciones de la orientación en la Tutoría que vienen definidas en el Real Decreto 83/96, de 26 de enero por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los IES en el artículo 42:

- Formular propuestas al equipo directivo y al claustro, relativas a la elaboración o modificación del proyecto educativo del instituto y la programación general anual.
- Elaborar, de acuerdo con las directrices establecidas por la Comisión de Coordinación Pedagógica y en colaboración con los tutores, las propuestas de organización de la orientación educativa, psicopedagógica, profesional y del Plan de Acción Tutorial, y elevarlas a la Comisión de Coordinación Pedagógica para su discusión y posterior inclusión en los proyectos curriculares de etapa.
- Contribuir al desarrollo de la orientación educativa, psicopedagógica y profesional de los alumnos, especialmente en lo que concierne a los cambios de ciclo o etapa, y a la elección entre las distintas opciones académicas, formativas y profesionales.
- Contribuir al desarrollo del Plan de Orientación Académica y Profesional y del Plan de Acción Tutorial y elevar al consejo escolar una memoria sobre su funcionamiento al final del curso.

- Elaborar la propuesta de criterios y procedimientos previstos para realizar las adaptaciones curriculares apropiadas para los alumnos con necesidades educativas especiales, y elevarla a la Comisión de Coordinación Pedagógica, para su discusión y posterior inclusión en los proyectos curriculares de etapa.
- Colaborar con los profesores del instituto, bajo la dirección del jefe de estudios, en la prevención y detección temprana de problemas de aprendizaje, y en la programación y aplicación de adaptaciones curriculares dirigidas a los alumnos que lo precisen, entre ellos los alumnos con necesidades educativas especiales y los que sigan programas de diversificación.
- Realizar la evaluación psicológica y pedagógica previa.
- Asumir la docencia de los grupos de alumnos que le sean encomendados.
- Participar en la elaboración del consejo orientador.
- Formular propuestas a la Comisión de Coordinación Pedagógica sobre los aspectos psicopedagógicos del proyecto curricular.
- Promover la investigación educativa y proponer actividades de perfeccionamiento de sus miembros.
- Organizar y realizar actividades complementarias en colaboración con el departamento correspondiente.
- Elaborar el plan de actividades del departamento y, a final de curso, una memoria en la que se evalúe el desarrollo del mismo. además de otras dependiendo si los destinatarios es el centro, el alumnado, el profesorado, las familias u otras instituciones.

Según la Orden de 30 de julio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan los servicios generales de orientación educativa de la Comunidad Autónoma de Aragón, la intervención orientadora ha de contribuir a la mejora de la institución escolar, mediante un apoyo permanente que ayude a los centros a fomentar el trabajo coordinado de los equipos docentes, a incorporar innovaciones metodológicas y materiales didácticos, a establecer medidas de atención a la diversidad y a desarrollar estrategias que permitan una intervención educativa adaptada a las necesidades del alumnado escolarizado. La intervención orientadora deberá articularse, principalmente, a partir de un modelo de programas integrados en el núcleo educativo, que evite en la medida de lo posible las parcelaciones de la realidad en la que se

interviene, que fomente una visión e intervención ecológica así como la colaboración entre los distintos agentes orientadores, que permita concretar la perspectiva inclusiva y que favorezca la investigación, evaluación y mejora continua de la acción orientadora. Dentro de las funciones del orientador, que pertenece al departamento de orientación, se encuentra la de elaborar un plan de intervención a principio de curso y una memoria al final de curso que se articulará en torno a los siguientes ámbitos:

- Proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Orientación académica y profesional.
- Acción tutorial.

En dicha Orden, el orientador se responsabilizará de las siguientes funciones:

- Colaborar en el diseño y revisión de los proyectos curriculares y demás documentos institucionales del centro.
- Colaborar en la organización y evaluación de las medidas generales y específicas de intervención educativa a desarrollar en el centro.
- Coordinar la planificación y el desarrollo de las actividades del plan de orientación académica y profesional y del plan de acción tutorial.
- Asesorar a la Comisión de Coordinación Pedagógica en el diseño, elaboración y desarrollo de los diferentes proyectos y prácticas educativas desde un enfoque inclusivo.
- Colaborar con los servicios sanitarios, sociales y educativos que intervienen directamente con el alumnado del centro al objeto de proporcionar una respuesta integral coherente a sus necesidades.
- Realizar, a petición de la Dirección del centro, la evaluación psicopedagógica a los alumnos para los cuales hayan resultado insuficientes las medidas generales adoptadas hasta el momento. Con esta actividad se desarrolla la Capacidad de análisis y síntesis, capacidad de resolver conocimientos., capacidad para gestionar información y trabajar de forma autónoma poniéndola luego en común con el tutor del alumno fomentando el componente participativo (saber estar). El saber que test es el apropiado pasar y cuando es el momento implica un componente metodológico (saber cómo) así como conocer dicho test, lo que

implica un componente técnico (saber). Todo ello supone una serie de responsabilidades a la hora de corregir e interpretar (saber ser).

- Realizar el informe psicopedagógico de los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo.
- Realizar el dictamen de escolarización de los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo por necesidades educativas especiales cuando se proponga la medida de cambio de tipo de centro.
- Realizar el informe de derivación a servicios sanitarios o sociales cuando se considere necesario.
- Realizar seguimiento del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.
- Colaborar con los tutores en la elaboración del consejo orientador que ha de formularse para cada alumno al final de cada uno de los cursos de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Cualquier otra que reglamentariamente se determine.
- Utilizará horas dedicadas a la coordinación y reuniones con el equipo directivo, equipos de profesores y con los tutores.
- Horas para la realización de tareas específicas como: Evaluación psicopedagógica, asesoramiento a alumnos, padres y profesores, preparación de materiales y coordinación con los centros y entidades educativas, sanitarias y sociales del ámbito del centro.

En lo que se refiere a la práctica del orientador, Díaz Barriga menciona que la mayoría de los orientadores desempeña su función dependiendo del contexto en el cual trabajan; por lo cual un orientador puede vigilar el recreo, realizar reuniones de análisis con profesores, convocar a padres para firmar notas, dar terapia individual, organizar jornadas de Orientación... dependiendo de cual sea su lugar de trabajo y las demandas que este le solicite. En mi caso, en el I.E.S Francisco Grande Covián, el orientador dónde invertía más tiempo era en reuniones de tutores, porque había muchos alumnos con dificultades para conseguir los objetivos académicos planteados en la etapa y se proponía que ingresaran en programas de ayuda, como puede ser PMAR. Estas reuniones se antojaban necesarias para conseguir un mayor seguimiento de estos alumnos que necesitaban acceder a este tipo de programas o que ya pertenecían a él y

simplemente se hacía un seguimiento de sus progresos. Además, como ya he comentado, el barrio al cual pertenece este instituto, es un barrio económico-social medio, medio-bajo y en algunos casos, los alumnos en el primer ciclo de secundaria ya intentan buscar otras vías para poder acabar los estudios primarios, es por ello por lo que, existe una gran cantidad de tiempo invertida en aportar información, o seguimiento sobre programas especiales, ya sean dentro del instituto como escolarización externa. Durante mi periodo de prácticas he tenido muy buena experiencia en lo que se refiere a la escolarización externa, concretamente con los centros sociolaborales, ya que el instituto tenía bastantes alumnos cursando este tipo de talleres y mejoraban notablemente tanto en motivación como en calificaciones.

Pese a todas las labores que realiza un orientador, en la mayoría de los casos el orientador se identificaba como la persona que orienta profesionalmente buscando tu identidad vocacional. Jones (1964: 50-57) fue uno de los primeros en centrar la orientación como una ayuda y asesoría para la toma de decisiones. Así mismo también, Jacobson & Reavis, citado por Vital (1976) considera a la orientación como un servicio dirigido a ayudar a los alumnos para que seleccionen inteligentemente, entre varias alternativas, la que se corresponda con sus habilidades, potencialidades y limitaciones.

Y para Bisquerra (1998:9), la orientación es “un proceso de ayuda continua a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida”. El concepto de orientación de los autores mencionados se centra en el desarrollo personal-social, focalizado en la autoestima, las relaciones humanas, la socialización y atención a las necesidades e intereses del individuo, de acuerdo a sus potencialidades, habilidades y destrezas.

Así pues, la orientación ha evolucionado desde una actividad básicamente diagnóstica y de carácter puntual a un enfoque más amplio, rico y comprensivo, procesual y diferencial, tomando en consideración las distintas etapas de desarrollo del individuo. De una orientación de tipo remedial como respuesta a las demandas sociales de la época, a una de tipo preventivo, destinada a influir sobre contextos sociales más amplios y a facilitar el desarrollo integral de la persona. De unos orígenes extraescolares y de carácter no educativo, a identificarse con la educación misma al considerarla como un proceso integrado al currículo.

Debido a esta influencia que la orientación puede ejercer y todo lo que se puede trabajar a través de ella, es muy importante saber transmitir una serie de valores y

desarrollo de una serie de competencias que deben estar planificadas en el plan de actuación del Departamento de Orientación. Dada la importancia otorgada a este plan, surge la exposición de dos trabajos realizados a lo largo del máster que justifico en el apartado siguiente.

Antes de pasar a la justificación de los trabajos elegidos, es importante tener en cuenta el término competencia, y es que desde la Unión Europea se muestran importantes ya que se expone como condición indispensable para que los alumnos logren un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado.

Deseco (2003) definió el concepto competencia como “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada”. La competencia “supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”. Se contemplan, pues, como conocimiento en la práctica, es decir, un conocimiento adquirido a través de la participación activa en prácticas sociales y, como tales, se pueden desarrollar tanto en el contexto educativo formal, a través del currículo, como en los no formales e informales.

Las competencias se entenderían como un “saber hacer” que se puede aplicar a multitud de contextos, tanto académicos, sociales como profesionales. Para poder transferir estas competencias y poder pasar de la teoría a la práctica es muy importante trabajar en ellas desde las aulas.

Las competencias clave en el Sistema Educativo Español, son descritas en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, donde se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Concretamente, a través de los proyectos adjuntados en este trabajo, pretendo resaltar la competencia lingüística, ya que, dada su importancia, es la competencia que he pretendido que los alumnos desarrollaran en el aula.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA SELECCIÓN DE PROYECTOS

La elección de los trabajos que componen este TFM ha estado basada en el papel fundamental que juegan en la práctica orientadora, ya que se trata de la especialidad estudiada, quería ahondar en los proyectos que han podido plasmar mejor mi futura labor profesional.

Una de las tareas elegidas que componen este trabajo, es el producto obtenido en la asignatura *Diseño Curricular de Orientación Educativa*. (Anexo I). Fue a través de esta asignatura donde pude ver la importancia de la programación. Esta puede ayudarte a eliminar el azar, evitar pérdidas de tiempo, sistematizar y ordenar el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como a promover la reflexión sobre la práctica docente, entre otras muchas ventajas.

Los programas de orientación son comprensivos y basados en el desarrollo, tienen actividades planificadas como ayuda al alumno, centrados en el desarrollo de las competencias de los sujetos y no precisamente en remediar sus déficits, sino identificar competencias que ya tienen y estimularles a desarrollar otras nuevas. Son construidos en una propuesta de equipo, los orientadores son coordinadores del programa, demandan una articulación, una conexión y continuidad entre todos los niveles del sistema educativo. Existe una estructura, procesos, actividades, contenido y recursos que sean identificables y cuantificables para ser evaluados.

A través de esta asignatura pudimos elaborar un Plan de Actuación del Departamento de Orientación con todos los componentes que en este existen, como es el análisis del contexto, los objetivos generales de la acción orientadora y su contribución al desarrollo de las competencias básicas y los ámbitos donde interviene este plan, entre otros muchos puntos que se incluyen. Dentro de estos ámbitos de intervención, se encuentran los citados en el apartado de introducción; apoyo al plan de orientación académica y profesional, apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje y apoyo al plan de acción tutorial. Fue en estos dos últimos ámbitos donde planteé dos actividades para realizar en el aula a lo largo de 3 o 4 sesiones.

En lo que se refiere a la otra tarea elegida, corresponde al proyecto de innovación realizado a través de la asignatura *Practicum III* (Anexo II), a través del cual se muestra el diseño de unas sesiones para ayudar a los alumnos a desarrollar la

competencia lingüística, focalizando la atención también en el lenguaje no verbal para que fueran conocedores de todo lo que este transmite.

La realización de este proyecto de innovación surge porque a través del Practicum pude observar e intervenir en las clases de psicología de 2º de bachillerato, donde pude comprobar como les seguía costando un tremendo trabajo exponer cualquier tarea en frente de la clase. Frente a esta carencia decidí que sería interesante trabajar dicha competencia de cara a su futuro académico o profesional.

Si nos fijamos en la actividad del primer trabajo, consistente en desarrollar un Plan de Actuación del Departamento de Orientación, más en concreto en el proyecto que propongo para desarrollar la competencia oral, y por otro lado observamos el proyecto de innovación planteado, los objetivos que pretendo conseguir se enlazan, aunque las actividades concretas de cada sesión varíen.

En el primer trabajo planteado nos encontraríamos con sesiones para fomentar este tipo de competencia en los alumnos, las cuales quedaron plasmadas en el trabajo sin la posibilidad de llevarse a cabo, y a través del proyecto de innovación, el segundo trabajo adjuntado, podemos ver otro tipo de sesiones para fomentar la misma competencia y esta vez llevadas a cabo en el centro de prácticas.

3. REFLEXIÓN CRÍTICA

Gracias a la realización del periodo de prácticas, he podido observar que llevar a cabo un programa (como se ha hecho en el proyecto de innovación) puede ser viable.

Además, llevarlo a la práctica puede traer efectos positivos en los alumnos si se analizan correctamente las necesidades. Si me centro en el programa llevado a cabo en el instituto, este intentaba mejorar la competencia lingüística ya que se detectó la necesidad de trabajar en este punto por las pocas habilidades mostradas en este campo, por parte de los alumnos, de cara a empezar estudios superiores o introducirse en el mercado laboral. Además, comunicarse eficazmente ante un auditorio es una destreza muchas veces necesaria ya que puede surgir cualquier tipo de situación similar en cualquiera de estos ámbitos. El miedo a hablar en público, la falta de experiencia y de conocimientos sobre cómo realizar un discurso son las principales variables que dificultan esta tarea.

Hablar en público resulta para la mayoría de nosotros una actividad desagradable ya que muchas veces, esta actividad va acompañada de un pulso acelerado, respiración entrecortada, manos temblorosas y otras muestras de inseguridad que son consecuencia directa de los nervios. Así pues, es lógico que tendamos a asociar este tipo de actividades con emociones negativas. Esto puede ser debido a que, por lo general, se pone poco en práctica esta habilidad, y hace que esta inseguridad con el paso del tiempo aumente. Bajo mi experiencia personal, considero que esta habilidad no está tan trabajada en los institutos y/o colegios como debería, ya que en muchas circunstancias, esta actividad está directamente asociada con la evaluación, lo que considero que no ayuda para conseguir una mayor relajación a la hora de exponer un tema públicamente. Lo ideal sería favorecer la expresión oral tratándola con más naturalidad. No obstante, aunque a muchos de nosotros nos pueda resultar difícil hacer una buena exposición oral, es una competencia que se puede mejorar gracias a la práctica.

Mediante el proyecto de innovación se pretende desarrollar esta habilidad, trabajándola sobre todo a través de un clima relajado en el aula, buscando la comodidad del alumno. Es por ello por lo que la primera actividad que se propuso fue la de una presentación individual, donde el alumno debía decir su nombre en voz alta, y los demás compañeros tenían que decir en voz alta también, habilidades o aspectos positivos de la persona que estaba encima de la tarima. De esta manera se consiguió

romper el hielo y que mostraran una actitud positiva con la actividad y con sus compañeros. Obviamente no se aprende a hablar en público de un día para otro, es un proceso gradual y que dependerá en buena medida de las competencias de cada alumno, pero a través de este programa se pretendió que los alumnos tomaran conciencia de la importancia de esta competencia y empezaran a quitarse en cierto grado el miedo que les suponía este tipo de situaciones a través de la exposición.

La intervención que se llevo a cabo en este proyecto se basa en una intervención por programas. Según Rodríguez Espinar (1993) solo a través de la elaboración de programas es posible dar cabida a los principios de prevención, desarrollo e intervención social, así como al carácter educativo de la Orientación.

Este autor entiende como modelo de programas, al conjunto de actuaciones y tareas cuidadosamente planificadas que se desarrollan de forma coordinada para lograr unos objetivos previamente definidos con los que se satisfacen unas necesidades de los diferentes agentes educativos y comunitarios.

Si nos centramos en las características que este tipo de programas muestra, encontramos que son fáciles de entender y de llevar a la práctica. Además, son programas dirigidos a todos los alumnos, con una finalidad preventiva y anticipadora, se justifican en las necesidades de los alumnos, contribuyendo al desarrollo de las capacidades de los mismos. Demandan una articulación, conexión y continuidad entre todos los niveles del sistema educativo. Es decir, una planificación cuidadosa de temporalización, secuenciación y grado de profundidad en los distintos cursos, y por otro lado, debe de existir un seguimiento y evaluación de los efectos e las intervenciones realizadas para garantizar la adecuación de los programas al contexto.

En lo referente a estos últimos puntos, a través del programa planteado no se pueden ver, pero considero que sería muy importante este seguimiento, cuyo punto trataré en el apartado siguiente en lo referente a las propuestas de mejora.

Si retomamos la competencia trabajada en este programa, la competencia en comunicación lingüística, se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de aprendizaje y de regulación de conductas y emociones, así como de representación y comprensión del mundo. La meta sería comprender y saber comunicar. Son saberes prácticos que han de apoyarse en conocimientos reflexivos sobre el funcionamiento del lenguaje y sus normas de uso, e implican el desarrollo de la capacidad para tomar el lenguaje como objeto de observación y análisis.

Requiere conocer las reglas de funcionamiento del sistema de la lengua y las estrategias necesarias para interactuar lingüísticamente de una manera adecuada, para expresar e interpretar diferentes tipos de discurso acordes a la situación comunicativa en diferentes contextos sociales y culturales. Esta competencia contribuye a la creación de una imagen personal positiva y fomenta las relaciones constructivas con los y las demás y con el entorno. El desarrollo de la competencia lingüística es clave para aprender a resolver conflictos y para aprender a convivir, así como para aprender a desenvolvernos en la gran multiplicidad de situaciones en las que necesitamos el lenguaje como medio de expresión. No es baladí afirmar que aquel que sabe cómo comunicar tiene mucho ganado en nuestra sociedad.

A través del proyecto de innovación se pretendió conseguir tres tipos de saberes. Por un lado el *saber*, a través del cual se expuso la importancia de la comunicación, la diversidad de lenguaje que existe, las funciones, cómo nos comunicamos según el contexto... Por otro lado se trabajó el *saber hacer*, mostrando vídeos donde ver ejemplos de comunicación no verbal y consejos para perder el miedo. Se puso en práctica los consejos aportados y se llevaron a cabo una serie de exposiciones en el aula. Por último se trabajó el saber ser, ya que los alumnos aceptaron las críticas constructivas de sus compañeros, mostraron interés por la interacción con los demás y fueron conscientes de la repercusión del lenguaje verbal y no verbal.

Por otro lado, al trabajar la expresión oral, se fomenta la comunicación de realidades sociales a sus iguales, con la obligación de saber adaptar el texto oral al contexto o la realidad del tema que se habla. De este modo, se potencia la *competencia social y cívica*. Asimismo, las actividades de relajación llevadas a cabo en este mismo proyecto, pueden llevar a un mejor conocimiento de sí mismo y a una mejora de la situación personal y de estrés, mejorando el bienestar de las personas con las que estamos tratando.

A la hora de diferenciar los dos trabajos planteados del máster, si nos fijamos en las actividades propuestas del trabajo de *Diseño Curricular en Orientación Educativa*, podemos ver en las sesiones desarrolladas del plan de enseñanza- aprendizaje, como al desarrollar la competencia oral, se muestra toda la atención en desarrollar la competencia lingüística a través de la práctica en el aula, pero si nos fijamos en el proyecto de innovación propuesto en el *Practicum III*, se otorga más importancia a la

comunicación no verbal y a la relajación ya que están muy ligados a la hora de hacer una buena exposición oral.

Según Birdwhisell (1979), el mensaje principal en un diálogo viene dado en gran parte por la comunicación no verbal, en torno al 65%. En psicología se ha aplicado, y aún se aplica, el término de comunicación no verbal, a ciertas conductas paralelas o alternativas al comportamiento verbal, que cumplen la función de transmitir información, poniendo de manifiesto así, un paralelismo entre el lenguaje y un supuesto lenguaje no verbal (Fernández-Dols, 1994).

Existen varias clasificaciones de conductas que se encontrarían dentro de lo denominado comportamiento no verbal. Sin embargo, si nos fijamos en la clasificación que ofrecen Jiménez- Burillo (1981), la cual tiene un carácter integrador, podemos observar cuatro grandes categorías: kinesia, proxémica, paralingüística y aquellos aspectos olfativos y cutáneos de la interacción social.

El término kinesia fue definido por Eco y Volli (1970) como “el universo de las posturas corporales, de las expresiones faciales, de los comportamientos gestuales, de todos aquellos fenómenos que oscilan entre el comportamiento y la comunicación”. Dentro de esta, se incluirían la orientación del cuerpo, los gestos, las posturas, la expresión de la cara... Estos puntos fueron trabajados en el aula a través de un video explicativo y a través de las intervenciones de los compañeros, donde se pudieron identificar las diferentes posturas y tics que adoptaban algunos de ellos.

Ya que para lograr perder el miedo a hablar en público considero muy importante controlar las respiraciones y lograr estar más o menos relajado, incorporé en este programa una sesión de relajación a través de la cual se ofrecieron trucos sencillos para conseguir relajarte a través de un video explicativo, y se mostraron dos tipos de relajaciones. Por un lado, se practicó la relajación muscular de Koeppen, cuya técnica se basa en la tensión y distensión de diferentes grupos musculares. Son diferentes ejercicios de duración breve y dinámica e incluye ejercicios de visualizaciones. Este tipo de técnicas no son para hacerlas de manera esporádica, ya que poco se conseguiría, sino que se presenta en el aula con el objetivo de que se conozca y se pueda realizar en otros contextos. La relajación es un proceso progresivo de desactivación de todos los músculos del cuerpo, llegando la persona que lo practica a un estado de relajación que somete a todo el sistema nervioso central y autónomo-vegetativo al efecto de relax.

A partir de la obtención de este estado se pueden vivir situaciones placenteras de tinte emocional, psicológico, de actividad y control mental muy especiales. Por otro lado, se desarrolló en clase un ejercicio de relajación guiada, donde se leyó un documento, el cual se puede encontrar en el Anexo II del proyecto e innovación, mientras de fondo sonaba música relajante.

Además de considerar importante el uso de la relajación para poder conseguir una buena exposición oral, se tuvo en cuenta también este punto porque observé durante el periodo de prácticas los niveles de estrés que sufrían la mayoría de los alumnos, ya que al tratarse de segundo de bachillerato, contaban con mucha carga de exámenes, y mucha presión de cara a pensar que hacer al curso que viene o si conseguirían la nota necesaria para cursar los estudios deseados. Además la naturaleza de los acontecimientos vitales que se dan en la historia vital de los jóvenes y adolescentes se describe como estresante porque se relacionan con procesos de adaptación a situaciones que perciben como dificultosas. Según Bernal y Escobar (2000) estas dificultades pueden ser: el ingreso a la universidad, la elección de carrera, el inicio o la imposibilidad de actividad laboral de acuerdo con la situación económica del país, la escogencia de pareja, el distanciamiento de los vínculos parentales, los cambios de residencia, la presencia de enfermedad grave propia o de algún familiar, matrimonio, divorcio, separación, pérdida del trabajo, muerte de un familiar cercano o amigo, abuso sexual y el maltrato físico o psicológico.

Diversos estudios relacionan los eventos de estrés mayor o la acumulación de eventos estresantes menores con el desarrollo de cuadros depresivos (Pardo, Sandoval, & Umbarila, 2004), apoyando así la hipótesis de que el estrés en edad temprana incrementa el riesgo de psicopatología en un futuro (Loman & Gunnar, 2010).

Santos, Bernal y Bonilla (1998) hallaron en su estudio una correlación positiva entre eventos de estrés considerados como negativos y sintomatología depresiva, concluyendo que los profesionales de salud mental deben dirigir sus esfuerzos al desarrollo de programas del manejo del estrés como una alternativa preventiva a la depresión.

Es por todo ello que considero importante trabajar desde las aulas diversas técnicas de relajación a modo de prevención de futuros trastornos de ansiedad, con un objetivo tan básico e instrumental en apariencia como puede ser el bienestar personal del alumno o persona.

La realización de ejercicios de relajación hace que tu frecuencia cardiaca disminuya, lo que nos lleva a percibir menos estrés. Por otro lado, disminuye nuestra presión arterial, aumenta el flujo de sangre a los músculos del cuerpo por lo que se reduce la tensión y la ansiedad. También bajan los signos y síntomas de enfermedad, como pueden ser dolor de cabeza, náuseas y diarrea. Síntomas que parecían bastante típicos a la hora de hacer sondeo a la clase. También coincidían ellos en confirmar que tenían respuestas emocionales no saludables, como puede ser el enojo, la ira, llanto, ansiedad, estrés y frustración... Mediante los ejercicios de relajación guiada sobre todo se intentó llenar a los alumnos de energía y optimismo para poder enfrentar lo que venía con fuerza.

Además de tener en cuenta las competencias desarrolladas por los alumnos o que se pretendía trabajar con ellos, es importante focalizar nuestra atención también en las competencias que debe de tener un orientador para realizar este tipo de programas así como las competencias que yo como alumna en prácticas he adquirido a través de este proyecto.

Deteniéndonos en las competencias aprobadas por la Asamblea General de la AIOEP (2003), concretamente centrándonos en las competencias de carácter central, un orientador debe de:

- C1 Demostrar profesionalidad y comportamiento ético en el desempeño de sus tareas.
- C2 Promover en clientes el aprendizaje y el desarrollo personal y de la carrera.
- C3 Apreciar y atender las diferencias culturales de los clientes, posibilitando la interacción efectiva con poblaciones diversas.
- C4 Integrar la teoría y la investigación en la práctica de la orientación. Esta competencia es una de las más trabajadas como alumna en prácticas, donde he podido enlazar la teoría con la práctica y ver las diferencias.
- C5 Habilidad para diseñar, implementar y evaluar intervenciones y programas de orientación. Esta habilidad también he podido desarrollarla a través de este programa, ya que a través del trabajo del Practicum II y III, tuvimos que llevarlo a cabo, y pude ver las diferencias entre diseñarlo y llevarlo a cabo.

- C6 Ser consciente de las propias capacidades y limitaciones. A pesar que me hubiera gustado que el programa tuviera más duración, tuve que adaptarme a la situación y tener en cuenta que estos alumnos se encontraban en segundo de bachillerato y no podían “perder” más horas de la asignatura de Psicología.
- C7 Habilidad para usar el nivel apropiado de lenguaje para comunicarse con colegas o clientes, logrando así una comunicación efectiva
- C8 Conocimiento de información actualizada sobre educación, formación, tendencias de empleo, mercado de trabajo y asuntos sociales.
- C9 Sensibilidad social e Inter.-cultural.
- C10 Habilidad para cooperar de manera eficaz con un grupo de profesionales.
- C11 Demostrar conocimiento sobre el desarrollo evolutivo de la personal.

Si nos centramos en las competencias especializadas aprobadas en esta misma Asamblea General, destaco como importantes para este programa,

1. Diagnóstico:

- Definir y diagnosticar con rigurosidad y acierto las necesidades de los clientes basándose en diferentes instrumentos y técnicas de diagnóstico. En este caso creo que supe analizar bien las demandas de los alumnos y diseñar el programa de acuerdo a ellas.
- Usar los datos e información recogidos en el diagnóstico de manera apropiada de acuerdo a la situación.
- Llevar a cabo un análisis del contexto en el que está inmerso el cliente.

2. Orientación educativa:

- Ayudar a los estudiantes a conocerse mejor.

3. Counseling

- Comprender los principales factores relacionados con el desarrollo personal y comportamental de los clientes.
- Demostrar empatía, respeto y relación constructiva con el cliente.
- Uso de técnicas grupales de orientación.

4. Información:

- Usar las Tecnologías de la Información para proporcionar información educativa y ocupacional.

5. Investigación:

- Conocer las metodologías de investigación, recogida y análisis de datos.
- Promover proyectos de investigación sobre orientación.
- Evaluar los programas e intervenciones de orientación, aplicando técnicas actualizadas y modelos de evaluación de programas.

6. Gestión de Programas y Servicios:

- Conducir el análisis de necesidades.
- Inventariar los recursos relevantes para la planificación e implementación de programas.
- Conocimiento de bibliografía relevante y actualizada.
- Evaluar la efectividad de las intervenciones.
- Usar los resultados para mejorar el programa mediante recomendaciones de instituciones o agencias.

4. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE FUTURO

Preparar a los alumnos a hablar en público es una competencia indispensable, y me atrevería a cuestionar por mi experiencia propia que una asignatura pendiente en nuestro sistema educativo actual. Asimismo, proporcionar al alumnado estrategias de autoconocimiento y gestión de emociones se antoja necesario para formar personas en su totalidad. Es por ello que se ha tratado con este programa de innovación educativa aunar dos nichos vacíos (siempre desde mi punto de vista) y darles un sentido conjunto o global. Desde la relajación hasta la comunicación oral, cuidar el mensaje y mejorar nuestras estrategias comunicativas.

Una de las conclusiones es que a través de este proyecto se trabajan varias de las competencias clave resaltadas en el currículo actual: competencia social y cívica, y lingüística fundamentalmente. En esta línea y de acuerdo a la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, todos los alumnos tienen diferentes inteligencias a desarrollar y, considero que no siempre se les da oportunidades para hacerlo. Estas actividades permiten desarrollar algunas de esas inteligencias oxidadas y a menudo olvidadas en nuestras aulas.

Las palabras de Ezequiel Briz, en su artículo *Inteligencia emocional y competencia de comunicación oral desde la perspectiva de la empleabilidad*, el cual fue publicado dentro de la obra *Inteligencia emocional y bienestar II*, muestran una vez más la importancia de algunas habilidades esbozadas y desarrolladas en este trabajo: “las competencias transversales de tipo comunicativo («Trabajo en equipo», «Liderazgo», «Comunicación oral y escrita en la lengua nativa» y «Habilidades en las relaciones interpersonales») muestran alta relación con la empleabilidad”. (Briz, 2016). De esta afirmación podemos apreciar que las competencias de tipo comunicativo están directamente relacionadas con la incorporación del alumnado al mercado laboral.

Él mismo señala, y esta postura es totalmente compartida desde el análisis que hemos llevado a cabo que “es preciso avanzar hacia una enseñanza práctica y funcional que tenga en cuenta el desarrollo de las competencias emocionales y comunicativas que faciliten el desarrollo integral del sujeto y su plena integración en la vida social y laboral.”

Entendiendo así la orientación de la manera que la describía Bisquerra (1998:9), definido ya en la introducción del presente trabajo, siendo la orientación como “un

proceso de ayuda continua a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida”. Ya que además de resaltar sus competencias matemáticas, por ejemplo, es importante centrarse en el desarrollo personal-social, focalizado en la autoestima, las relaciones humanas, la socialización y atención a las necesidades e intereses del individuo, de acuerdo a sus potencialidades, habilidades y destrezas.

Otra de las conclusiones es que los alumnos fueron conscientes de sus propias dificultades a la hora de hablar en público. Aceptando sus limitaciones, quisieron y pusieron de su parte para paliarlas y participar en las actividades, reconociendo de este modo la importancia del tema tratado. Reconocieron no estar habituados a exponer (la educación ha tendido a ser unidireccional, de clase magistral), y se mostraron receptivos a ser protagonistas de su aprendizaje. Se mostró cierta evolución en este aspecto pese al poco tiempo de implementación del proyecto.

En este sentido, una propuesta de mejora sería introducir la expresión oral como una realidad más dentro del contexto de centro, dedicando cinco o diez minutos de cada clase al debate, discusión y expresión oral de un tema relevante para la materia tratada. La labor del orientador para coordinar con el resto de profesorado esta actividad es clave, desarrollando así su competencia participativa, ya que es muy importante que los profesionales estén en continua comunicación.

Puede servirnos como ejemplo la actualidad política, el clima de inestabilidad y debate continuo para ver y demostrar cómo defender tus armas con convicción ejerce una tremenda influencia en el público. Dominar la oratoria está pasando a ser cada vez más secundario y en nuestra vida real comprobamos que no habría de ser así.

En esta línea, cómo sistematizar debates y argumentaciones públicas en el aula podría ser una línea de investigación con mucho futuro, así como una poderosa arma educativa para trabajar las ya mencionadas competencias.

A través de un artículo publicado por Carlota Forminaya (2014) a través del ABC, compruebo como en un colegio de Madrid, se estudia oratoria, siendo este centro uno de los pocos de España. En este colegio el tono de voz, la postura, el control del tiempo, el interés del tema elegido, el vocabulario utilizado... Todo es importante a la hora de exponer. En este caso, los alumnos se pelean por salir a la pizarra y hablar frente al resto de sus compañeros, ya que cuentan que lo han vivido siempre desde pequeños.

Pudiendo ser el hecho de empezar a trabajar desde pequeños, una ventaja para poder dominar mejor este tipo de competencia.

Al ver estos buenos resultados a la hora de llevar a cabo un programa sólido en esta dirección, me reafirmo en la idea de que es una competencia de la cual se puede obtener buenos frutos si se trabaja. Además, estas actividades también podrían realizarse de manera extraescolar, mediante campamentos de fin de semana, cursos, torneos de debate para jóvenes, o a través de la Escuela Europea de Oratoria, donde ofrecen cursos para niños a partir de los siete años, trabajando a través de técnicas teatrales, inteligencia emocional, programación neurolingüística, y el fortalecimiento de la autoestima, que es algo fundamental en los más pequeños. Se busca la deshinibición del alumno, la pérdida de miedos y el creer en ellos mismos.

Por otro lado, trabajar más en las aulas la relajación y la atención plena es una actividad donde merece la pena dedicar tiempo, ya que aumentaría la concentración de nuestros alumnos, reduciría automatismos, lograría un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, los alumnos disfrutarían más del momento presente. Pudiendo realizar ejercicios encaminados en esta dirección los primeros minutos de cada día, para que tanto los alumnos, como los profesores empezarán el día más relajados y predispuestos a aprender.

Uno de los programas que se centran mucho en esto y me resulta de gran interés y que he podido realizar alguna de las actividades con los alumnos de 2º de bachillerato mediante el proyecto de innovación, es el programa de “aulas felices”, el cual ofrece extraordinarias posibilidades para renovar la práctica educativa desde unos sólidos fundamentos científicos.

Para concluir, me gustaría comentar como a través de la realización del máster, o sin ir más lejos, de la realización de este trabajo, he podido comprobar como se hace necesario el reciclaje de manera continua de los profesionales de la educación. Sin importar en qué ámbito de trabajo nos movemos o qué edad tienen los alumnos a los que nos estamos dirigiendo. Es algo innegable el hecho de que en la sociedad se producen continuamente cambios para los que, como profesionales, debemos estar preparados. La escuela debe avanzar al mismo ritmo, así como los profesionales que en ella trabajan. Es por ello por lo que siempre estaré en continua formación.

5. REFERENCIAS DOCUMENTALES

- AIOEP. Electronic references. Retrieved Mayo, 2013, from <http://www.iaevg.org/iaevg/nav.cfm?lang=4&menu=1&submenu=5>
- Arguís Rey, R. Bolsas Valero, A, Hernández Paniello, S., Salvador Monge, M. (2012). *Programa "aulas felices". Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza.
- Bernal, H., & Escobar, L. (2000). Prevalencia de depresión en estudiantes de medicina de la universidad del valle. *Revista Colombiana De Psiquiatría*, 29(3), 251-259.
- Birsdwhistell, R. (1979). *El lenguaje de la expresión corporal*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Bisquerra, R. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- Boza, A., Salas, M., Ipland, J., Aguaded, M^a C., Fondón, M., Monescillo, M. y Méndez, J.M. (2001). *Ser profesor, ser tutor. Orientación educativa para docentes*. Huelva: Hergué.
- Briz Villanueva, E (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II: Inteligencia emocional y competencia de comunicación oral desde la perspectiva de la empleabilidad*. (Pgs. 419-437)
- Díaz Barriga, Frida. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*, Cap.5: Estrategias de enseñanza para la promoción de aprendizajes: http://estudiaen.jalisco.gob.mx/cepse/sites/estudiaen.jalisco.gob.mx.cepse/files/estrategias_docentes_para_un_aprendizaje_significativo.pdf
- Fernández-Dols, J. M. (1994). *El comportamiento no verbal*. En J. F. Morales, E. Reboloso, J. M. Fernández-Dols, C. Huici, J. Marqués, D. Páez, J. A. Pérez (eds.). *Psicología social* (pp.362-390). Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España S.A.
- Forminaya, C. (2014). *Los niños españoles suspenden al hablar el público*. Madrid. <http://www.abc.es/familia-educacion/20140205/abci-oratoria-hablar-publico-201401301131.html>
- Jiménez Burillo, F. (1981). *Psicología social*. (vol. 1). Madrid: UNED.

- Loman, M. M., & Gunnar, M. R. (2010). Early experience and the development of stress reactivity and regulation in children. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(6), 867-876.
- Pardo, G., Sandoval, D., & Umbarila, D. (2004). Adolescencia y depresión. *Revista Colombiana De Psicología*, 13, 13-28.
- Real Decreto 83/96, de 26 de enero por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los IES (BOE, 21-2-96)
- Rodríguez, S., Álvarez, M., Echevarría, B., Marín, M. A. (1993) *Teoría y práctica de la Orientación Educativa*, Barcelona, España: Pedagogía y Psicología.
- Sánchez, E. y Valdés, C. (2003). *Teoría y práctica de la Orientación en la escuela. Un enfoque psicológico*. Editorial Manual Moderno. México.
- Sanz Oro, R. (1998) *Evolución de programas en Orientación Educativa*. Madrid: Editorial Pirámide. (Págs. 22-25).
- Vital, F. (1976). *Instructivo para la Diferenciación de los Campos de la Orientación*. Caracas: UCV.

6. ANEXOS

6.1. Anexo I. Programa competencia oral. (Diseño Curricular en Orientación Educativa).

The logo features two pencils, one yellow and one black, pointing towards the center. A green line starts from the tip of the black pencil, loops around the word 'ORIENTACIÓN', and ends with a blue line extending downwards. The text 'Departamento de' is in dark blue, and 'ORIENTACIÓN' is in large, bold, orange letters.

Departamento de
ORIENTACIÓN

PLAN DE ACTUACIÓN

1. PLAN DE ACTUACIÓN

PRIMER TRIMESTRE		SEGUNDO TRIMESTRE		TERCER TRIMESTRE	
14-18 SEPT	Jornada de acogida Dinámica grupal: ¿Qué sabes de...? (Anexo 1)	11-15 ENE	Motivación hacia el estudio: "¿Te gusta aprender?"	4-8, 11-15 y 18-21 y 25-29 ABRIL, 3- 6 MAYO	Programa CINE y SALUD
21-25 SEPT	Ficha del alumno. Uso de la agenda Presentación del PAT y recogida de sugerencias	18-22 y 25-28 ENE, 1-5, 8-	Programa de prevención de drogodependencias: "Más que hablar de tabaco"		
28 SEPT 2 OCT	Derechos/deberes. Normas de convivencia. Conocimiento del RRI	12, 15-19 y 22 FEB			
5-9 OCT	Plan Director: Riesgos de Internet y Redes Sociales				9-13 MAYO
15-16 OCT	Analizamos el caso. Planificación personal. Organización del horario de trabajo personal.			16-20 MAY	Plan Director: Violencia sobre la mujer y discriminación
19-23 y 26- 30 OCT	Participamos en nuestro centro. Escoger un buen jefe. Funciones. El delegado debe			23-27 MAY, 30 MAY-3 JUN	Proceso de toma de decisiones. Orientación hacia 2º ESO

	ser. Acta de elección.				
3-6 NOV	Fiscalía de Menores: Conductas de riesgos y consecuencias legales	8-17 MARZO	Preparación de la 2ª evaluación	6- 10 JUN	Preparación de la 3ª evaluación
9-13 NOV	Tomamos decisiones: "La balsa salvavidas" o "El fantasma del castillo"	29 Febrero	Programa competencia oral. Contenido teórico. Contenido práctico "tema vacío".	13-17 JUNIO	Feedback de la 3ª evaluación Revisión del curso. Aspectos a mejorar
16 NOV	Programa cohesión grupal. Sociograma. Mejora de los índices sociométricos. (Anexo 2)	7 MARZO	Programa competencia oral. Exposición 4-8 min. Grupos 3-4 pers.		
23 NOV	Programa cohesión grupal. "El dibujo compartido" y "Tú no" (Anexo 3)	14 MARZO	Programa competencia oral. Exposición 4-8 min. Individualmente.		
30 NOV	Programa cohesión grupal. Sociograma y "presentaciones misteriosas" (Anexo 4)	21 MARZO	Programa competencia oral. Exposición 4 min. Individualmente.		
9-11 DIC	Preparación de la 1ª evaluación. Guión para tutores. Cuestionario para alumnos: "Rectificar a tiempo"				
14-18 DIC	Feedback de la 1ª evaluación				
21-22 DIC	Actividades de final de trimestre: "El amigo invisible"				

1.1. Objetivos generales

De acuerdo a las necesidades planteadas, nos proponemos los siguientes objetivos específicos, que afectarán a los diferentes colectivos que son objeto de la acción orientadora:

1. Prevenir y detectar las dificultades de aprendizaje que puedan presentarse en los procesos de enseñanza lo más precozmente posible.
2. Asesorar y colaborar con el profesorado en el tratamiento de la diversidad general, así como en el tratamiento de los alumnos/as que presenten dificultades de aprendizaje, tanto en lo que se refiere a la puesta en marcha de procesos de refuerzo educativo como en la elaboración y desarrollo de las Adaptaciones del currículum.
3. Articular respuestas a las dificultades más habituales de nuestro centro, como son el aprendizaje autónomo, comprensión lectora y resolución de problemas.
4. Coordinar los programas extraordinarios dirigidos a atender grupalmente a la diversidad que se lleven a cabo en el Centro como son: Grupos de Apoyo y Refuerzo, Agrupamientos Flexibles, Programa del Aula de Apoyo a la Integración, Unidades Curriculares Adaptadas, Programa de Diversificación, etc.
5. Fomentar hábitos de vida saludable entre el alumnado contando con la colaboración del profesorado y de las familias y fomentando su implicación, especialmente en aspectos relacionados con la prevención de drogodependencias y de educación afectivo sexual.
6. Facilitar la Integración de los alumnos en el grupo y fomentar su participación con modelos de educación no sexistas, facilitando la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y potenciando el trabajo en equipo y el desarrollo de actitudes participativas.

7. Desarrollar habilidades que posibiliten una adecuada socialización del alumnado y una mejor interacción social, especialmente en el alumnado con mayor riesgo de abandono escolar y con una menor autoestima académica.
8. Asesorar a los equipos docentes en el ajuste de las programaciones a las características y necesidades del alumnado introduciendo en ellas estrategias que garanticen el fomento y mejora de la lectura, así como estrategias para un aprendizaje autónomo, con la colaboración de los tutores/as como responsables del proceso de enseñanza y aprendizaje de cada grupo de alumnos/as.
9. Mejorar los procesos de evaluación colaborando con los profesores en la preparación de las sesiones de evaluación
10. Promover la colaboración y la participación de los padres en el IES, en todas las actividades de Enseñanza-aprendizaje, Orientación y Acción Tutorial.
11. Ayudar al alumnado a desarrollar destrezas y habilidades que le permitan tomar conciencia de sí mismos y de su situación, adquiriendo conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes para elaborar un proyecto personal y profesional a lo largo de toda la etapa, pero especialmente en los últimos cursos.
12. Facilitar al alumnado experiencias para entrar en contacto directo con el entorno del mundo laboral y empresarial.
13. Ofrecer al alumnado y a sus familias un Consejo Orientador útil y consensuado por el equipo educativo, en los momentos de toma de decisión, que le ayude a clarificar las alternativas académicas y profesionales.
14. Adaptar los nuevos cambios curriculares recogidos en la normativa que recoge la LOE/LOMCE y su desarrollo a las características de nuestro centro, asesorando a los distintos miembros de la Comunidad Educativa.

Los objetivos que nos planteamos para el presente curso quedan ampliados en los planes de actuación diseñados para cada uno de los ámbitos que a continuación desarrollaremos en los puntos siguientes.

1.2. Ámbitos de actuación

Plan de Acción Tutorial (PAT):

La tutoría forma parte de la función docente, y es ejercida de forma colegiada por el equipo docente de cada grupo, bajo la coordinación del tutor.

Para el desarrollo de este ámbito de la acción tutorial resultará especialmente interesante la familiarización del tutor con las técnicas de trabajo grupal, el Reglamento del centro y la normativa sobre derechos y deberes del alumnado.

Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP):

La Orientación Académica y Profesional que se propone se inspira en los siguientes principios:

Se parte de la idea de una orientación continua a lo largo de todos los niveles y ciclos que configuran las etapas obligatoria y postobligatoria para ayudar al alumno a realizar en cada momento la secuencia de elecciones que le corresponde en función de la etapa de desarrollo evolutivo en la que se encuentre.

La toma de decisiones ha de realizarla el alumnado con ayuda y orientación, pero nunca ha de ser suplantado por los otros agentes de la comunidad educativa (padres, profesores, orientador, etc).

Dado que el proceso de toma de decisiones está impregnado de un fuerte componente cognitivo, se asume que las estrategias y habilidades implicadas pueden desarrollarse mediante el entrenamiento y la capacitación adecuada.

Las vías principales para desarrollar los contenidos de Orientación Académica y Profesional son: las propias programaciones didácticas de distintas áreas y materias, la acción tutorial grupal y otras actividades específicas que se llevarán a cabo desde el Departamento de Orientación.

Proceso de enseñanza-aprendizaje (PEA):

La intervención en el proceso de enseñanza-aprendizaje supone la colaboración del Departamento de Orientación con el profesorado para la elaboración de propuestas concretas relativas a las medidas que se prevé llevar a cabo en el centro con el fin de atender a la diversidad y de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Se entiende por apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje como el conjunto de actividades educativas (preventivas, ordinarias o extraordinarias) que contemplan, consolidan o mejoran la acción educativa del centro.

Las actividades que se planifican en este ámbito persiguen, por un lado, prevenir las dificultades de aprendizaje; por otro lado, ajustar la respuesta educativa a las necesidades educativas del alumnado e incidir de modo sistemático en aquellas necesidades más singulares y específicas que requieran intervención personalizada y metodología especial en orden a adquirir aprendizajes de singular dificultad, o a permitir el acceso a currículo a quienes se hallan en desventaja educativa por experimentar dificultades de desarrollo motor, sensorial o mental.

1.2.1. Apoyo al proceso de enseñanza – aprendizaje

La intervención en el proceso de enseñanza-aprendizaje supone la colaboración del Departamento de Orientación con el profesorado para la elaboración de propuestas concretas relativas a las medidas que se prevé llevar a cabo en el centro con el fin de atender a la diversidad y de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Se entiende por apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje como el conjunto de actividades educativas (preventivas, ordinarias o extraordinarias) que contemplan, consolidan o mejoran la acción educativa del centro.

Las actividades que se planifican en este ámbito persiguen, por un lado, prevenir las dificultades de aprendizaje; por otro lado, ajustar la respuesta educativa a las necesidades educativas del alumnado e incidir de modo sistemático en aquellas necesidades más singulares y específicas que requieran intervención personalizada y metodología especial en orden a adquirir aprendizajes de singular dificultad, o a permitir el acceso a currículo a quienes se hallan en desventaja educativa por experimentar dificultades de desarrollo motor, sensorial o mental.

1.2.1.1. Objetivos

El plan de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje tiene los siguientes objetivos:

- ⑩ Colaborar con el profesorado en la atención a la diversidad del alumnado, elaborando propuestas de carácter general y/o específico que se puedan llevar a cabo en el centro para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la totalidad del alumnado.
- ⑩ Prevenir y detectar las necesidades de apoyos a las posibles dificultades de aprendizaje, teniendo en cuenta las posibilidades organizativas y de funcionamiento del centro y del propio Departamento de Orientación.
- ⑩ Realizar la detección, valoración y seguimiento del alumnado con dificultades de aprendizaje en colaboración con el profesorado correspondiente y teniendo presentes los acuerdos adoptados en las sesiones de coordinación con los tutores y tutoras y en las juntas de evaluación.
- ⑩ Organizar la respuesta educativa para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, fundamentalmente alumnos con necesidades educativas especiales o graves dificultades de aprendizaje y colaborar con el profesorado en su seguimiento.

1.2.1.2. Programa / actuación para desarrollar la competencia oral

1.2.1.2.1. Justificación

Comunicarse eficazmente ante un auditorio es una destreza muchas veces necesaria, a la cual en algún momento de tu vida es posible que te enfrentes. Se ha comprobado que esta actividad es una de los principales estresores reconocidos por el alumnado

universitario y en algunas ocasiones puede ser un factor limitante durante el desarrollo de los estudios. El miedo a hablar en público, la falta de experiencia y de conocimientos sobre cómo realizar un discurso son las principales variables que dificultan esta tarea.

Hablar en público es una situación ante la cual muchas personas muestran retinencia y/o falta de destrezas. Los profesores pueden comprobar esta evidencia al ver como sus alumnos muestran dificultades a la hora de exponer temas o no se muestran participativos a la hora de salir a la pizarra. Por todo ello considero importante establecer un programa para intentar eliminar estos miedos que surgen y no asocien el hecho de hablar en público con algo evaluativo. Es necesario que se obtenga un visión más normalizada a la hora de intervenir en clase, comprobando la riqueza que se obtiene si todos aportamos algo sobre algún tema.

1.2.1.2.2. Objetivos

- Aprendizaje de las secuencias conductuales en las que falla la persona.
- Mejora de la competencia oral.
- Pérdida de miedo a hablar en público.

1.2.1.2.3. Metodología

TEMPORALIZACIÓN	4 horas distribuidas en 4 sesiones
TÉCNICAS DE APRENDIZAJE	Instrucciones, modelado, aprendizaje por observación, exposición en vivo, retroalimentación y refuerzo
DESARROLLO DE SESIONES	1ª Sesión. Contenido teórico: · Introducción: importancia de la comunicación oral en el ámbito

científico.

- Principales dificultades para hablar en público: déficit de habilidades por falta de exposición y aprendizaje, experiencias previas negativas que originan miedo, falta de entrenamiento previo al discurso, errores cognitivos, focalización de la atención en los aspectos fisiológicos de la activación.

- Análisis de la conducta verbal y no verbal durante el discurso. Ejemplos de conductas adecuadas e inadecuadas mediante modelado.

Contenido práctico: · Presentación del registro de observación con el que se evaluará la exposición de cada alumno/a y que sirve para dar feedback. · Práctica del “tema vacío” con feedback. El alumno/a debe extraer una tarjeta de una baraja de contiene temas y hablar durante un minuto delante del resto de compañeros/as sobre el tema que le ha tocado (lápiz, puerta, móvil, radiografía, etc). Se trata, pues, de una tarea improvisada en la que no importa el contenido de la charla sino que se pone el acento en el aspecto no verbal del discurso. El alumno/a debe hacer frente a la situación intentando prestar atención a sus conductas motoras, al finalizar “se da retroalimentación positiva sobre los elementos no verbales adecuadamente empleados”

Para finalizar la 1ª sesión, se explicará que la siguiente semana cada alumno/a presentará un tema entre 4 y 8 minutos. El tema deberá ser preparado previamente y de forma conjunta con el grupo. Para ello, se formarán los grupos (3 o 4 miembros) y se les asignarán al azar un tema específico y se enfatizará en la importancia de la práctica de forma conjunta. Finalmente, se explicará que cada miembro expondrá un apartado del artículo pudiendo utilizar apoyo visual y que las evaluaciones serán

individuales.

2ª Sesión: En primer lugar las docentes mostrarán el registro con el que van a evaluar las actuaciones repasando los puntos clave de las conductas verbales y no verbales. Acto seguido se dirán las instrucciones: cada alumno/a tendrá que exponer su tema desde la tarima y una vez finalizado el discurso recibirá un aplauso por parte del auditorio. Después, las profesoras comentarán su actuación en base a la puntuación del registro. Se les aclarará antes de empezar las comunicaciones que la evaluación se realizará pasados los 2 primeros minutos del discurso, cuando ya se haya producido una disminución de la activación fisiológica. Al finalizar todos los discursos, el alumnado procederá a cumplimentar los cuestionarios y autoinformes detallados anteriormente. Para finalizar la 2ª sesión, se explicará que la siguiente semana cada alumno/a presentará un tema elegido, de manera individual, durante 4-8 minutos. En dicha sesión se realizarán los mismos pasos que las anteriores sesiones, y al finalizar esta, se comentará a los alumnos que deberán hacer otra exposición para la siguiente sesión, de manera individual también, pero esta vez con un tema impuesto, el cual saldrá a sorteo eligiendo un papel con el nombre de un tema. Al finalizar se comentará en la clase las impresiones, trataremos cómo ha sido el lenguaje no verbal de cada uno de ellos, felicitaremos cada detalle que haya sido positivo y comentaremos los avances que han ocurrido desde la primera sesión hasta esta última.

1.2.1.3. Evaluación de las actuaciones desarrolladas

El seguimiento y la evaluación de las actuaciones desarrolladas en este ámbito se llevará a cabo según se muestra en el cuadro anterior, por los diferentes implicados, según los

diversos cauces establecidos (reuniones de departamento, coordinaciones con tutores y tutoras, reuniones de Equipos Docentes, coordinaciones del Plan PROA...) que tendrán lugar al menos una vez al trimestre.

Dicha evaluación se centrará en el análisis del grado de consecución de los objetivos planteados, en la adecuación de las medidas educativas adoptadas y en las posibles modificaciones a efectuar para cursos posteriores.

Para realizarla se utilizarán o elaborarán los materiales que se consideren más oportunos (cuestionarios, fichas de recogida de datos, etc...) y las conclusiones de los resultados obtenidos se reflejarán en la Memoria final de curso de los distintos departamentos.

6.2. Anexo II. Proyecto de innovación. (Practicum II y III)

Practicum

II y III



Noelia Calvo Lapeña
Orientación educativa

Justificación del proyecto

Dado que la especialidad del máster en el que me encuentro es la de Orientación Educativa, mi tutora del centro ha sido la Orientadora quién tiene asignadas horas lectivas para dar la asignatura de psicología a los alumnos de segundo de Bachillerato. Gracias a la realización del Practicum II y III ha sido posible asistir a prácticamente la totalidad de las clases de psicología durante el mes y medio de prácticas, dónde he podido percibir la época de estrés continuo en la que se encuentran estos alumnos ya que se enfrentan a una época crucial, tienen que ir aprobando todos los exámenes que seguidamente se les plantean para hacer lo posible por aprobar todo en Junio y poder presentarse a Selectividad y de esta forma acceder al Grado que quieren cursar. La palabra Selectividad aparece en este curso lectivo más veces de lo que a ellos les gustaría lo que hace que se muestren alterados y muchas veces no sepan gestionar bien esa sensación de estrés.

Otro aspecto que observo es la falta de recursos a la hora de exponer un tema de forma oral ya que muestran temor a la hora de hablar en público evitándolo en la mayoría de los casos. Compruebo como les resulta complicado llegar a sentirse cómodos exponiendo algo al frente de la clase y considero que es un tema importante a trabajar, ya que tanto por los alumnos que accederán a Grados universitarios al año que viene, como los que accederán a Ciclos Formativos de Grado Superior o los que accedan directamente al mercado laboral, se expondrán en un futuro frente a situaciones dónde tener una buena capacidad de oratoria les resultará beneficioso.

Es por esto y por lo citado anteriormente por lo que desarrollaré un Proyecto de innovación basado en estos puntos dónde los temas tratados en las sesiones serán la comunicación no verbal, el miedo a hablar en público y estrategias y técnicas de relajación.

El proyecto se llevará a cabo a través de tres sesiones las cuales detallaré en los siguientes apartados.

Considero que es un proyecto de innovación porque bajo mi experiencia personal compruebo que en las aulas no se trabaja tanto como se debería la habilidad oratoria pasando a ser cada oportunidad de hablar como algo evaluable a lo que temer. Haciendo sondeo entre los alumnos de Bachillerato compruebo que su experiencia es parecida, en ocasiones contadas han tenido que exponer algo de forma oral y en todas ellas han sido evaluados, lo que hace que asocien el hecho de hablar en público como algo evaluativo. Es por ello por lo que sería interesante trabajar sobre este punto y poder obtener una visión normalizada a la hora de intervenir en clase, y así ver la riqueza que obtenemos todos cuando aportamos información sobre algún tema en voz alta.

Objetivos

- Ser conscientes de nuestro lenguaje no verbal e intentar controlarlo.
- Tomar el hecho de hablar en público como algo más normalizado.
- Conocer trucos para mejorar la habilidad oratoria.
- Conocer técnicas de relajación y saber aplicarlas en situaciones cotidianas.

Competencias

A través de este proyecto de innovación se ha pretendido trabajar y mejorar la *competencia lingüística* de los alumnos de segundo de Bachillerato, entendiendo esta competencia como el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas donde el individuo interactúa. Dentro de las múltiples modalidades a través de las que se puede producir, a través de este proyecto la que se trabaja es la competencia oral, para que puedan expresarse de forma adecuada en múltiples situaciones comunicativas, mejorando así el “saber hacer”.

Al trabajar la expresión oral, se fomenta la comunicación de realidades sociales a sus iguales, con la obligación de saber adaptar el texto oral al contexto o la realidad del tema que se habla. De este modo, se potencia la *competencia social y cívica*. Asimismo, las actividades de relajación pueden llevar a un mejor conocimiento de sí

mismo y a una mejora de la situación personal y de estrés, mejorando el bienestar de las personas con las que estamos tratando.

Metodología

Actividades/Sesiones

	Primera sesión	Segunda sesión	Tercera sesión
Contenido	<i>Comunicación no verbal/hablar en público</i>	<i>Comunicación no verbal/hablar en público</i>	<i>Relajación</i>
Actividades	Lluvia de elogios	Video	Video
	Video	Exposición grupal	Relajación muscular
	Exposición individual	Reflexión	Relajación guiada
			Atención plena

Primera Sesión. *Comunicación no verbal y miedo a hablar en público*

La semana anterior a la realización de estas sesiones los alumnos han tenido que exponer una serie de temas que aparecen en el capítulo del libro que están dando. Algunos de ellos son: los estereotipos, el racismo, sexismo... Antes de que vayan saliendo grupo por grupo, les comento que se fijen en el lenguaje no verbal de sus compañeros y que resalten puntos positivos y aspectos a mejorar. Antes de que los compañeros intervengan, pregunto a los que han expuesto el tema, cómo se han sentido, si se han sentido nerviosos, si se encontraban cómodos, hacia dónde han mirado... Y les comento que trataremos todo ello en la semana próxima para mejorar.

Para romper un poco el hielo y que los alumnos comiencen a soltarse y así también tener una excusa para conocernos todos más, comenzaremos con una dinámica. **Lluvia de elogios.** Esta dinámica consistirá en que cada alumno vaya saliendo de manera individual a la tarima de la clase, se quedará ahí de pie y dirá su nombre en voz

alta. Sus compañeros tendrán que decir aspectos positivos de esa persona, siempre positivos, así como cosas que le caractericen o se le den bien. De manera que se enfrentarán ante los ojos de toda la clase pero saldrán reforzados por todas las palabras positivas que reciban.

Reflexión. Comentamos las sensaciones que han tenido al sentirse expuestos, y como se han sentido al sentarse en sus asientos después. Explico que no es sencillo hablar en público y que muchas veces nuestro lenguaje no verbal puede delatarnos ya que casi el 93% de lo que decimos se compone de él.

Video y comentarios. Les muestro un video sobre el lenguaje no verbal y la importancia de este, en el se ve cómo muchas veces nuestro cuerpo nos delata. El objetivo del video es que sean conscientes del lenguaje no verbal y que comunicamos más de este modo que verbalmente.

Actividad práctica. Exponer individualmente. Pido dos voluntarios, luego elijo una tercera persona a la que le cuesta un poco pero accede y otra persona más muy tímida de la clase, que a pesar de que se niega al final accede. Los mando fuera de clase habiéndoles asignado antes un tema, dos hablaran del bullying, cómo deberían de actuar los padres, los alumnos y los profesores frente a él, otra persona hablará sobre la importancia de que haya nota de corte para acceder a las universidades y otra persona hablará sobre la adicción al móvil. Mientras los cuatro permanecen fuera de la clase, comento al resto del grupo su rol a la hora de escuchar la exposición de sus compañeros. Un grupo tendrá que hablar entre ellos y reírse, de manera que parezca que se están riendo de él, otro grupo tendrá que escucharles con atención, otro grupo tendrá que mostrarse aburrido, y otro grupo simplemente no les prestará atención. Al terminar comentaremos como se han sentido, si han identificado los roles de sus compañeros, hacia dónde han dirigido la mirada al hablar... Y preguntaremos también como se ha sentido la cuarta persona que hemos sacado “a la fuerza” la más tímida de todas, ya que no la haré hablar, simplemente querré que comente como se ha sentido al saber que se iba a exponer frente a la clase. Tratando así las sensaciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante situaciones que nos dan miedo o inseguridad.

Se cierra así la sesión para continuar desde este punto el próximo día.

Segunda sesión. *Comunicación no verbal y miedo a hablar en público.*

Recordamos lo visto en la sesión anterior.

Video. Muestro un video con el objetivo de que sean conscientes de la influencia del lenguaje no verbal en el éxito y el significado de algunos gestos en concreto.

Análisis del video y de nuestro propio lenguaje no verbal. ¿Qué transmitimos a los demás?

Actividad práctica. Exposición grupal. Dividido la clase en cinco grupos. Cada grupo deberá prepararse un tema, yo les facilitaré el tema sobre el que deben hablar y ellos deberán elegir como enfocarlo para exponerlo a la clase a través de una lluvia de ideas que se generará en el grupo, enlazarán todas las que consideren oportunas y lo defenderán frente al resto. Un grupo hablará acerca del alcohol y el tabaco en los adolescentes. Si piensan que es una conducta normal, defenderán esa idea e intentarán dar razones por las que consideran que es una forma de pasar el tiempo libre, por ejemplo, y si están en contra de esta dinámica lo expresarán, y tratarán de convencer a este sector de no hacerlo, dando sus razones y exponiendo otras alternativas de ocio. Otro grupo hablará acerca de la forma de dar las clases, cómo piensan ellos que se debería de dar una clase de historia, por ejemplo, para que los alumnos se mostraran motivados. Otro grupo hablará sobre la hora de tutoría, que creen ellos que debería de tratarse en esta hora, que temas serían importantes tratar, que charlas serían interesantes... Otro grupo hablará de cómo se debería tratar un caso de bullying, que deberían de hacer los padres, que deberían de hacer los profesores y qué deberían de hacer los compañeros. Y el último grupo elegirá de que hablar, de los hobbies, de la Selectividad, de algún tema dado en clase de psicología, si no se les ocurre ningún tema, se da a elegir entre alguno de los cuatro anteriores.

Se les dará tiempo para pensar el tema y se asignará roles al azar, uno deberá ordenar las ideas recogidas en el grupo y escribirlas en un papel para repartirlas al grupo, otro tomará la voz cantante a la hora de exponer, aunque todos deberán hablar...

Después de haber expuesto todos se comentará como se han visto y se hará reflexión de la diferencia con el día anterior. Cómo al estar en grupo fluye mejor, da menos vergüenza... y cómo se está más relajado si te dan tiempo para pensar sobre el tema y tienes más seguridad en ti a la hora de exponerlo. Las diferencias entre los grupos con temas impuestos y el grupo con tema elegido....

Se comprueba mejoría en la exposición de los alumnos que tuvieron que exponer nada más saber el tema en la primera sesión con ahora que han tenido más tiempo para reflexionar, se anima a que los errores en la comunicación no verbal pueden trabajarse, y que si se practica se puede conseguir una buena exposición oral.

Tercera Sesión. Relajación

Se trata el tema de la ansiedad. ¿Qué es la ansiedad? ¿Qué cosas les provocan ansiedad? Síntomas fisiológicos. ¿Qué hacen para calmar la ansiedad?

Pongo video sobre como relajarse en solo un minuto, para que sean conscientes que no es tan difícil como parece y que hay técnicas sencillas que pueden ayudar a relajarnos.

Relajación muscular de Koeppen. Tensando y destensando las manos y brazos, brazos y hombros, hombros y cuello, mandíbula, cara y nariz, pecho y pulmones, estómago, piernas y pies.

Relajación guiada. A través de un ejercicio que voy leyendo mientras ellos permanecen con los ojos cerrados escuchando. Suena de fondo música relajante.

Termino la relajación guiada haciendo una actividad del programa aulas felices. “Un motivo para ser feliz”. Cuyo objetivo es valorar las cosas positivas que podemos encontrar en el momento presente.

“A menudo, vivimos con el “piloto automático” encendido, de una manera poco consciente. Como consecuencia, no valoramos el milagro de las pequeñas cosas de las que disfrutamos en cada instante: Estar vivos, tener salud, disponer de un hogar, poder alimentarnos, tener una familia, tener amigos, que el sol siga brillando cada día, que tengamos agua para beber, que no nos duelan las muelas... Podemos reflexionar con nuestros alumnos acerca de estos hechos y la necesidad de dedicar algunos momentos para “despertar”, vivir más conscientemente y apreciar los milagros cotidianos.

A continuación, pedimos a los alumnos que escojan algo que les haga sentir bien en este momento (puede servir alguno de os ejemplos que hemos mencionado antes, o bien otro diferente). Les invitamos a cerrar los ojos y, durante un minuto, les animamos a saborear los sentimientos que les produce pensar en esa cosa o hecho que han elegido.

Si tenemos tiempo y nos parece conveniente, tras ese minuto de deleite personal podemos pedirles a los alumnos que, voluntariamente, expongan al grupo cuál ha sido el “motivo de ser feliz” que han escogido”.

Para terminar la sesión y con ella mi labor como alumna en practicas, hacemos un ejercicio de **atención plena**. Reparto una chuchería a cada alumno advirtiéndole que no debe comérsela todavía, y basándome en la técnica de la uva pasa, típica del mindfulness, les invito a que observen detalladamente su textura, sus colores, su olor... siendo totalmente conscientes. Paso a paso les invito a que la prueben lentamente y conscientemente. De manera que terminamos la sesión comentado que muchas veces estamos pensando en los exámenes o en las cosas que tenemos que hacer y no nos paramos a disfrutar del momento presente, y luego se esfuma y no vuelve, así que hay que estar también en el aquí y ahora y disfrutar de lo que haces a cada momento.

Técnicas y recursos

Primera sesión:

- Video. <https://www.youtube.com/watch?v=tL7DJtprLw8>

Segunda sesión:

- Video. <https://www.youtube.com/watch?v=Rly733Xyt2M>

Tercera sesión:

- Video. <https://www.youtube.com/watch?v=iYuw2QcHMXc>
- Procedimiento de relajación muscular de Koepfen. (Anexo I)
- Relajación guiada. https://www.youtube.com/watch?v=gOT_CErnn3s
- Texto para la relajación guiada. (Anexo II)
- Dinámica. Un motivo para ser feliz. (programa “aulas felices”)

Desarrollo: A menudo, vivimos con el “piloto automático” encendido, de una manera poco consciente. Como consecuencia, no valoramos el milagro de las pequeñas cosas de las que disfrutamos en cada instante: estar vivos, tener salud, disponer de un hogar, poder alimentarnos, tener una familia, tener amigos, que el sol siga brillando cada día, que tengamos agua para beber, que no nos duelan las muelas... Podemos reflexionar con nuestros alumnos acerca de estos

hechos y la necesidad de dedicar algunos momentos para “despertar”, vivir más conscientemente y apreciar los milagros cotidianos.

A continuación, pedimos a los alumnos que escojan algo que les haga sentir bien en este momento (puede servir alguno de los ejemplos que hemos mencionado antes, o bien otro diferente). Les invitamos a cerrar los ojos y, durante un minuto, les animamos a saborear los sentimientos que les produce pensar en esa cosa o hecho que han elegido.

Si tenemos tiempo y nos parece conveniente, tras ese minuto de deleite personal podemos pedirles a los alumnos que, voluntariamente, expongan al grupo cuál ha sido el “motivo para ser feliz” que han escogido.

Evaluación

A la hora de evaluar el proyecto de investigación, se tienen en cuenta dos puntos. Por un lado la resolución de una autoevaluación (Anexo III), donde se puede obtener información acerca de sus preferencias de cara a las actividades. En general se observa que las sesiones les han parecido prácticas e interesantes. Como punto negativo coinciden en las respuestas que se han sentido algo incómodos en una parte de la relajación guiada la cual consistía en ser conscientes del peso de nuestro cuerpo, por lo tanto sería recomendable mirar este punto y eliminarlo para futuras aplicaciones.

Otra forma de hacer la evaluación ha sido a través de la observación, a través de esta se ha podido comprobar como la participación de las sesiones ha sido satisfactoria.

En líneas generales, la selección de las actividades ha sido adecuada así como la elección de los videos, si bien es cierto que ha habido algunas debilidades que convendría prestar atención para futuras sesiones.

Conclusiones y propuestas de mejora

Considero que han sido unas sesiones útiles por como han respondido a ellas. Pensaba que la primera dinámica de la sesión uno no les costaría mucho hacerla porque no tenían que hablar, y solo con esa dinámica ya se pusieron en tensión y muchos de ellos no querían salir aunque al final accedieron. Esto me pareció una prueba más de la importancia de implantar sesiones para trabajar el miedo a hablar en público y normalizar el hecho de estar frente a la clase. Como aspecto a mejorar, quizá en la actividad de exponer un tema de manera individual en la sesión uno, debería haber elegido a conciencia a las personas que más les costaba hablar y no pedir voluntarios, porque está claro que los que salieron no tenían tanto problema con hablar en público.

La mayoría del grupo entro bien a la tercera sesión, la de relajación. Pero hubo tres personas que no la hacían porque mientras todos los compañeros permanecían con los ojos cerrados, ellos decidieron ponerse a estudiar. Quizá debería haberme dado cuenta de este suceso y comentar primero los beneficios de la relajación frente a los exámenes de manera más explicativa. Por otro lado no todo el mundo entra bien a la relajación por muchos motivos, igual debería haberme centrado en el tipo de relajación muscular y dejar la relajación guiada de lado.

De todas formas considero que ha sido una experiencia muy positiva dónde se pueden extrapolar alguna de las técnicas a la vida diaria, tanto técnicas de hablar en público y comunicación no verbal como de relajación.

MANOS Y BRAZOS

Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el 1º; muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando estén relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).

BRAZOS Y HOMBROS

Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a tu, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellas hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados. Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez. De acuerdo. Estira los brazos enfrente de ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellas hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.

HOMBROS Y CUELLO

Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentad@ encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquil@ y seguro allí. ¡Oh! De repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! Mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! Más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen.

Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. ¡Perligro! Esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza se quede fuera de tu concha. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu concha, ya no hay peligro. Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

MÁNDIBULA

Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, mástalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. O.K., una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.

CARA Y NARIZ

Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas, o preciosa mariposa y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! Has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! Por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K. se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tersos también. ¡Oh! Otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.

PECHO Y PULMONES

Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un globo. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta la respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho ... luego sueltas el aire por la boca despacito poco a poco y cierras los ojos y comprueba como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado... con el aire suelta todas las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera!...¡échalas!... y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez de paz... respirando como tu respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad...¡Vamos a respirar de nuevo profundamente! Coge el aire por tu nariz... hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire... uno, dos y tres... Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando hundiéndose, hundiéndose... aplastándose y quedándose tranquilo...

ESTÓMAGO

Imagina que estás tumbado sobre la hierba, ¡vaya! Mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! No tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! Por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca.O.K., parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.

Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una estrella valla en cuyos bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer delgado, metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna. Trata de meter el estómago todo lo más que puedas, tienes que atravesar esa valla. Ahora relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo. Muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla. Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, aguanta así, tienes que pasar esa valla. Muy bien, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con tus estacas. Relájate ahora, deja tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.

PIERNAS Y PIES.

Ahora imagínate que estás parado, descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K. salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

(MÚSICA)

Prepárate para entrar en una situación de especial bienestar y relajación. Colócate en una posición cómoda y cierra suavemente los ojos para sumergirte en tu propio interior. Debes permitir que las palabras entren dentro de ti y debes dejarte llevar por ellas. Ahora aleja de ti todos tus problemas y las preocupaciones.

(MÚSICA)

Toma conciencia de tu respiración.

Respira profunda y lentamente, tomando el aire por la nariz.

El aire debe llegar hasta tu abdomen, nota como tu abdomen se eleva y desciende, respira lenta y profundamente.

Toma conciencia de que estás alcanzando el ritmo natural de tu respiración. Un ritmo fácil, cómodo, lento, que ocurre por sí sólo sin ningún esfuerzo. Cada vez que aspiras profundamente, el aire entra por la nariz y va llenando todo tu cuerpo. Aspira el aire, expulsa el aire. Te sumerges cada vez más en tu propio interior.

(MÚSICA)

Tu mente se va a ir llenando de energía de paz. Para profundizar en estas sensaciones vas a relajar todos los músculos de tu cuerpo. Comienza relajando los músculos de la cara. Relaja las cejas, relaja los párpados, la boca, que debes dejar suavemente entreabierta. Relaja todos los músculos de la cara. Relaja ahora tus brazos. Desde los hombros hasta las manos. Relaja totalmente tu pecho y tu abdomen. Relaja todos los músculos de tu cuerpo se encuentran ahora relajados, pero aún puedes relajarlos más, un poco más. Respira profundamente mientras haces que todos tus músculos se relajen aún más.

Has relajado todos los músculos de tu cuerpo. Tu cuerpo ahora se encuentra totalmente tranquilo.

(MÚSICA)

Siente ahora el peso de tu cuerpo,

Tu cuerpo está agradablemente apoyado y nota su peso.

Nota que al relajarte tu cuerpo va pensando más y más.

Nota el peso de tu cabeza.

Nota el peso de tus brazos y de tus piernas.

Nota la sensación que produce el peso de tu cuerpo cuando esta agradablemente sentado.

Si te concentras en esta sensación vas a sentir como si empezases a flotar suavemente en el aire.

Tu cuerpo y mente entran ahora en una nueva dimensión donde te vas a encontrar contigo mismo y te vas a encontrar con toda la energía que necesitas.

Déjate llevar por tus sensaciones, disfruta de ellas.

Es el momento de viajar a tu isla de bienestar y la calma.

Siente cómo tu mente te transporta a tu isla maravillosa.

(MÚSICA)

ANEXO III

Valora del 1(si no estás de acuerdo) al 5 (si estás de acuerdo) las siguientes cuestiones relacionadas con las sesiones vistas en clase.					
Las actividades me han parecido interesantes	1	2	3	4	5
Las actividades me han parecido útiles	1	2	3	4	5
Me ha gustado la forma de trabajar las actividades en clase	1	2	3	4	5
Me ha gustado la participación de mis compañeros	1	2	3	4	5
Me ha gustado el trabajo en grupo	1	2	3	4	5
Me ha gustado el uso de audiovisuales	1	2	3	4	5
Me ha gustado aprender cosas nuevas	1	2	3	4	5
Creo que utilizaré lo aprendido en las sesiones en mi día a día	1	2	3	4	5

- Lo que más me ha gustado de las sesiones es:
- Lo que menos me ha gustado de las sesiones es:
- ¿Qué añadiría a las sesiones?

