



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN
E INTERVENCIÓN
PSICOPEDAGÓGICA: LA
EDUCACIÓN DE LA FELICIDAD**

Alumno/a: Ureña Cámara, Francisco

Tutor/a: Prof. D. Eufrasio Pérez Navío
Dpto: Pedagogía

Junio, 2020

Índice

1. Resumen y palabras clave.....	6
1.1. Abstract and key words.....	6
2. Introducción y justificación.....	7
3. Análisis del contexto.....	8
3.1. Descripción del centro.....	8
3.2. Análisis de la comunidad educativa y el entorno.....	8
3.3. Relaciones con agentes externos.....	9
3.4. Departamento de Orientación.....	9
3.5. Delimitación del problema.....	11
4. Fundamentos de la intervención.....	11
4.1. Fundamentación teórica.....	11
4.1.1. Introducción a la Educación.....	11
4.1.2. Psicología Positiva, Educación Positiva.....	13
4.1.3. Psicología Positiva, objetos de estudio.....	14
4.1.4. Felicidad.....	17
4.1.5. Felicidad y rendimiento. El papel docente.....	19
4.1.6. Papel del Orientador.....	20
4.2. Legislación.....	21
4.3. Breve estudio de casos.....	23
4.4. Identificación nivel felicidad.....	24
5. Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica.....	26
5.1 Justificación.....	26
5.2 Planificación.....	27
5.2.1 Áreas de intervención.....	27

5.2.1.1 Formación y asesoramiento docente.....	27
5.2.1.2 Acción tutorial.....	28
5.2.1.3 Atención a la diversidad.....	28
5.2.1.4 Orientación académica y profesional.....	29
5.2.2 Recursos.....	30
5.2.2.1 Humanos.....	30
5.2.2.2 Espacios y materiales.....	30
5.3 Diseño del programa.....	31
5.3.1 Objetivos generales.....	32
5.3.2 Competencias clave.....	32
5.3.3 Agentes de intervención.....	33
5.3.4 Aplicación y seguimiento.....	34
5.3.5 Unidades de intervención.....	35
5.3.5.1 Unidad de intervención de formación docente y acción tutorial “Que felicidad de vida”	35
5.3.5.2 Unidad de intervención de atención a la diversidad “Me respeto, te respeto y todos felices”	44
5.3.5.3 Unidad de intervención de orientación académica y profesional “Dirijo mi destino hacia la felicidad”	51
5.4 Evaluación de resultados y toma de decisiones.....	58
6. Bibliografía.....	59
Anexos.....	66

Índice de tablas

Tabla 1: Clasificación de las Fortalezas y Virtudes Humanas (Character Strengths and Virtutes). Fuente: Peterson y Seligman, 2004.....	15
Tabla 2: Descripción y ejemplos de los tres tipos de felicidad. Fuente: Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador, 2012.....	18
Tabla 3: Porcentajes de respuestas Escala de Alarcón. Fuente: elaboración propia.....	25

Tabla 4: Horario unidad acción tutorial con profesorado. Fuente: elaboración propia.....	42
Tabla 5: Horario unidad acción tutorial con alumnado. Fuente: elaboración propia.....	42
Tabla 6: Cuestionario Sociométrico. Fuente: Ministerio de Educación, recuperado en http://ntic.educacion.es/w3/recursos2/convivencia_escolar/1_8.htm	47
Tabla 7: Horario unidad atención a la diversidad. Fuente: elaboración propia.....	50
Tabla 8: Mi futuro trabajo. Fuente: Proyecto GPS - Soy profesor/a u orientador/a. Ayuntamiento Vitoria-Gasteiz (2017). Recuperado en https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/62/20/66220.pdf	56
Tabla 9: Horario unidad orientación académica y profesional. Fuente: elaboración propia.....	57

Abreviaturas y siglas

TFM: Trabajo fin de Máster

POIP: Programa de orientación e intervención psicopedagógica

IES: Instituto de Educación Secundaria

LOGSE: Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo de España

LOMCE: Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa

LOE: Ley Orgánica de Educación

LEA: Ley de Educación de Andalucía

ESO: Educación Secundaria Obligatoria

FPB: Formación Profesional Básica

TIC: Tecnologías de la información y la comunicación

CEIP: Colegio de Educación Infantil y Primaria

PAS: Personal de administración y servicios

AMPA: Asociación de madres y padres de alumnos

PMAR: Programa de mejora del aprendizaje y del rendimiento

PT: Pedagogía Terapéutica

EOE: Equipo de orientación educativa

APA: Asociación Americana de Psicología

ABP: Aprendizaje basado en proyectos

CIP: Cognición Instruccional Positiva

EEES: Espacio Europeo de Educación Superior

PRP: Programa de Resiliencia de Penn

PECEMO: Programa educativo de crecimiento emocional y moral

PERMA: Positive emotions, engagement, relationships, meaning, accomplishment

CEP: Centro del profesorado

NEAE: Necesidades específicas de apoyo educativo

CSA: Cuestionario sociométrico para adolescentes

1. Resumen y palabras clave

El sistema educativo actual se centra en el trabajo de las competencias clave, con el fin de fomentar el desarrollo integral del alumnado como individuos competentes para la vida personal, social y laboral, por lo que el trabajo a desarrollar en los centros es amplio y transversal.

De esta forma en el desarrollo del alumnado y como principal objetivo para su educación personal, emocional e integral podríamos entender que el trabajo de la felicidad debe ser una de las bases, además como potenciador del resto de aprendizajes.

Por otro lado, debemos entender que la función docente es fundamental para este y el resto de aprendizajes, por lo que también debe centrar la labor del proceso de orientación.

Palabras clave: programa de orientación e intervención psicopedagógica, felicidad, formación docente, psicología positiva

1.1. Abstract and key words

The current educational system focuses on the work of key competences, in order to promote the comprehensive development of students as competent individuals for personal, social and job life, so the work to be carried out in schools is broad and transversal.

In this way, in the development of students and as the main objective for their personal, emotional and comprehensive education, we could understand that the work of the happiness should be one of the bases, as well as an enhancer of other learning.

On the other hand, we must understand that the teaching function is fundamental for this and the rest of learnings, so it must also focus the work of the orientation process.

Key words: program of orientation and intervention, happiness, teacher training, positive psychology

2. Introducción y justificación

La educación es un proceso en constante cambio debido a la evolución de la propia sociedad. El sistema educativo tiene que adaptarse a los requisitos de la cambiante sociedad actual, a los nuevos recursos tecnológicos, a las nuevas metodologías... En este proceso los docentes juegan un papel primordial, sin embargo, en los centros existe una figura mucho más relevante en estos aspectos, pues debe de canalizar y fomentar todo este proceso de evolución y mejora. Esta figura no es otra que la del orientador, quien, en colaboración con el equipo directivo del centro, los docentes y el conjunto de miembros de la comunidad educativa, debe fomentar la actualización metodológica, la atención del alumnado y su orientación académica, laboral y personal permitiendo la máxima adecuación entre docente, alumnado y proceso de enseñanza-aprendizaje, así como velar por una adecuada convivencia escolar.

Este TFM se fundamenta en esta labor y ayudándose del papel de los programas de orientación e intervención psicopedagógica justifica la importancia de atender y trabajar la psicología positiva, y más concretamente la felicidad, en los centros educativos como uno de los principales factores en el desarrollo integral y futuro del alumnado, sin olvidar el papel de los docentes. Para ello se concreta un programa en el que se trabaja aspectos como la atención plena y diversas fortalezas personales en el profesorado y el alumnado del centro.

Este programa se contextualiza en el calendario escolar 2019/2020, sin embargo, debido a la situación de pandemia y alarma mundial vivida por el covid-19 no se ha podido llevar a cabo. Por esta excepcional situación de alarma y confinamiento derivada nuestra interacción con alumnado real ha sido prácticamente imposible, al igual que la interacción con docentes y profesorado. Sin embargo, procurando una justificación real y fundamentada hemos podido trabajar con algunos docentes del centro elegido. Gracias a las facilidades ofrecidas por la dirección del mismo y por la predisposición de estos docentes hemos podido observar problemáticas como la de la formación docentes en ámbitos como la psicología positiva y la felicidad.

La excepcional situación también ha afectado de forma directa al acceso a bibliografía como a otras facilidades.

Por todo ello el programa presentado en las siguientes páginas se desarrolla para planificar una actuación completa y se presta a poder ser usado en futuros años como medio de trabajo para el fomento de la felicidad en el profesorado y el alumnado de los centros educativos.

3. Análisis del contexto

Este TFM se ha realizado valorando como centro de referencia el IES Acebuche de Torredonjimeno, por lo que el desarrollo del programa de intervención se adaptará a las necesidades detectadas en dicho centro gracias a la observación directa, test facilitados al profesorado del mismo y la propia experiencia personal como propio ex alumno del centro.

3.1. Descripción del centro

Como podemos comprobar en el propio plan de centro el instituto “Acebuche” se conformó como una sección del Instituto de Formación Profesional “Las Fuentezuelas” de Jaén. En primera instancia se impartirán en él Formación Profesional de primer grado en la especialidad de Administrativo y Formación Profesional de segundo grado en la especialidad de Jardín de Infancia. Con la LOGSE se transforma en IES, denominación y carácter que actualmente mantiene.

El centro consta de dos edificios y recibe a más de 403 alumnos/as al año, con un claustro de 42 profesores y profesoras.

En él se imparten ESO y Bachillerato (Ciencias, Humanidades y Ciencias Sociales) con dos líneas en los cursos de ambas etapas, y Ciclos Formativos (FPB Servicios Administrativos, Grado Medio Gestión Administrativa y Grado Superior Educación Infantil) con una línea por curso en cada ciclo.

El centro esta adherido a diversos proyectos y planes como: Plan de igualdad, Escuela TIC 2.0., Escuelas deportivas, Escuela “Espacio de Paz”, Bibliotecas escolares, etc.

Para la práctica docente se disponen de suficientes aulas para todos los cursos del centro, así como biblioteca escolar, gimnasio con vestuarios, patio de recreo, pista multideporte, almacén de material deportivo...

3.2. Análisis de la comunidad educativa y el entorno

Los alumnos y alumnas de ESO proceden en gran parte de los centros CEIP Ponce de León y CEIP San Roque (centros adscritos a este IES), aunque los últimos años está aumentando el número de alumnos que provienen de otros centros y de localidades vecinas como Torredelcampo y Jamlena. Además, en 3º de ESO se

incorporan al centro alumnos de Villardompardo. En los ciclos formativos la proveniencia de los alumnos/as es variada desde localidades de la provincia de Jaén e incluso provincias cercanas.

En el centro conviven alumnos de varias nacionalidades, etnias, creencias religiosas... en total integración. Además, es remarcable que en la época de recogida de aceituna el centro acoge de manera temporal a diversos alumnos de familias temporeras. Toda esta integración entre todo el alumnado se coordina y asegura tanto por Dirección como por el Departamento de Orientación.

El centro se compone de 403 alumnos/as, 42 profesores/as divididos en 18 departamentos y 5 miembros del personal de administración y servicios (PAS).

La localidad y el entorno donde se ubica el centro es de nivel socioeconómico medio-bajo, eminentemente de clase obrera. El índice de paro es significativo, principalmente en la juventud en comparación con barrios colindantes. A nivel municipal, en las inmediaciones del centro no se dispone de instalaciones deportivas, biblioteca de barrio, centro de ocio... por lo que la actividad cultural en el mismo es escasa.

3.3. Relaciones con agentes externos

El centro mantiene relaciones con instituciones como Delegación de Educación de Jaén y Ayuntamiento de Torredonjimeno para asegurar el buen mantenimiento y adecuación de las instalaciones, así como coordinar las prácticas docentes y educativas. Además, desde el centro se coordina de forma eficaz la interacción con asociaciones y colectivos como AMPA "El Pozo", asociación de vecinos de Ponce de León y San Roque... asegurando de esta forma la interacción y coordinación educativa de dichas entidades sociales en el desarrollo de la actividad y funcionamiento del centro. Todo ello se sustenta en la base al proyecto del centro para la búsqueda de espacios comunes de actuación Centro-Comunidad para conectar el centro con su entorno y potenciándolo como dinamizador y motor del proyecto educativo y cultural del barrio y de la localidad.

3.4. Departamento de Orientación

Atendiendo el Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el reglamento orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, concretamente su

artículo 85, el departamento de orientación queda formado por los siguientes miembros:

- Orientador/a.
- Profesora de Apoyo a la Integración.
- Profesora tutora 1º FPB.
- Profesora tutora 2º FPB.
- Profesores y profesoras del Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR).

Por el horario del centro a las reuniones del departamento de orientación acudirán el orientador y la maestra de Pedagogía Terapéutica (PT).

El mismo Decreto citado (327/2010, de 13 de julio) determina las principales funciones del departamento de orientación:

- a) Colaborar con el equipo directivo en la elaboración del plan de orientación y acción tutorial y en la del plan de convivencia para su inclusión en el proyecto educativo y contribuir al desarrollo y a la aplicación de los mismos, planificando y proponiendo actuaciones dirigidas a hacer efectiva la prevención de la violencia, la mejora de la convivencia escolar, la mediación y la resolución pacífica de los conflictos.
- b) Colaborar y asesorar a los departamentos de coordinación didáctica y al profesorado, bajo la coordinación de la jefatura de estudios, en el desarrollo de las medidas y programas de atención a la diversidad del alumnado y en la prevención y detección temprana de problemas de aprendizaje.
- c) Elaborar la programación didáctica de los programas de PMAR, en sus aspectos generales, y coordinar la elaboración de la programación de los ámbitos, en cuya concreción deberán participar los departamentos de coordinación didáctica de las materias que los integran.
- d) Asesorar al alumnado sobre las opciones que le ofrece el sistema educativo, con finalidad de inculcarle la importancia de proseguir estudios para su proyección personal y profesional. Cuando optara por finalizar sus estudios, se garantizará orientación profesional sobre el tránsito al mundo laboral.
- e) Cualesquiera otras que le sean atribuidas en el proyecto educativo del instituto por Orden de la persona titular de la Consejería competente en materia de educación.

A través de este departamento se fomentará la implementación y desarrollo del programa de intervención que vamos a concretar en este TFM, siempre bajo la supervisión del orientador del centro y del equipo directivo.

Además, debemos de citar que podremos contar con la ayuda del Equipo de Orientación Educativa (EOE) de Torredonjimeno, el Equipo Técnico Provincial de Jaén...

3.5. Delimitación del problema

En este TFM vamos a plantear la programación y actuación de un programa de intervención para el desarrollo y fomento de la felicidad en la comunidad educativa, centrándonos en el profesorado y alumnado. En este centro no existen problemas, a nivel global, de depresiones o problemas de tristeza, sin embargo, consideramos de vital importancia el trabajo de aspectos relacionados tanto con la felicidad como con el bienestar en el ámbito educativo. Evitar focos de problemas de este ámbito y trabajar los que puedan surgir, por pocos que sean, debe ser uno de nuestros objetivos primordiales como docentes u orientadores, y para ello debemos de trabajar desde la felicidad, empezando por nosotros mismos y transmitiéndola al alumnado. Para la adecuación de dicho programa hemos pasado un test de la Escala de Felicidad de Alarcón al profesorado del centro para poder conocer la situación real del centro, además de la propia observación directa y el conocimiento del centro y su funcionamiento como ex alumno del mismo.

4. Fundamentos de la intervención

4.1. Fundamentación teórica

4.1.1. Introducción a la Educación

La educación es un proceso complejo que se da lugar en todos los ámbitos de nuestra vida pues en gran medida es innato del ser humano. Para desarrollarnos como individuos en toda nuestra potencialidad requerimos ser educados. Por ello, todos conocemos y hemos vivido el proceso educativo, sin embargo, es difícil abarcar en una simple definición toda la profundidad del propio término.

Autores como García Carrasco (1987) aluden a esta citada profundidad del término pues nos dicen que no se refiere a una sola actividad, sino que engloba a un conjunto de diversas actividades, lo que hace que su comprensión sea compleja.

Si nos acercamos a la etimología del vocablo, “educación”, tiene un doble origen atribuible a términos del latín como “educere” y “educare”.

El término “educere” se relaciona con “conducir fuera de” y “extraer de dentro hacia fuera”. De este término se extrae la importancia en la educación de fomentar las potencialidades del sujeto. Detectar sus capacidades y desarrollarlas.

El término “educare” se identifica con “criar” y “alimentar”. En esta vertiente se advierte por tanto la importancia del ambiente en el proceso educativo, el cuál influirá en el sujeto no solo potencializando, o no, sus características, sino además otorgándole el conocimiento de contenidos culturales, sociales...

Aunque se ofrecen estas dos relaciones etimológicas de educación debemos de tener en cuenta que ambos términos son complementarios e interaccionan en el proceso educativo, como afirma Castillejo (1994).

Existen muchas definiciones de educación, partiendo de las concretadas por autores y sabios de la antigüedad como Aristóteles o Platón, quien dice: “La buena educación es la que da al cuerpo y al alma toda la perfección y toda la belleza de que son capaces (como se cita en Ballén, 2010)”. Desde estas primeras definiciones se han concretado otras muchas, pero para sintetizar estas definiciones actuales podemos centrarnos en autores como Sarramona (2000), quien cree que la educación es un proceso de humanización que permite la integración de los individuos marcando una escala de valores, es una acción conjunta entre el educando y su entorno, es un proceso inacabado, etc.

Con el trasfondo de todas estas definiciones y centrándonos en la opinión general de la ciudadanía podríamos decir que la educación se valora como el proceso de ayuda en el desarrollo de las personas para permitirles el desarrollo de sus capacidades. Sin embargo, esta visión generalmente se aplica a un ámbito de conocimientos y habilidades prácticas relacionadas con el desarrollo profesional, lo que nos puede llevar a alejarnos de la realidad, ya que la educación debe de fomentar el desarrollo de todas las capacidades del alumnado en todo su amplio espectro. Es difícil, y en gran medida inadecuado, valorar algunas capacidades por encima de otras, ya que todas estas capacidades fomentarán el completo desarrollo de nuestro alumnado, pero además todas ellas podrían afectar al bienestar psicológico, al bienestar social, y en definitiva a la felicidad del mismo. Por tanto, debe de ser tan importante el trabajar las habilidades prácticas, los conocimientos teóricos, los conceptos... como las habilidades sociales, la inteligencia emocional, las fortalezas, la felicidad...

Estos conceptos interactúan de manera perfecta con el aspecto de superación que tiene la educación, pues nos ofrece la posibilidad de crecer, de evolucionar, de dar lo mejor de nosotros... “el esfuerzo educativo es rebelión contra el destino, sublevación contra el fatum: la educación es la antifatalidad, no el acomodo

programado a ella... para comerte mejor, según dijo el lobo pedagógicamente disfrazado de abuelita" (Savater, 1997).

Todos estos términos de proyección, evolución y superación personal están incluidos de forma innata en el proceso educativo. La consecución de estas finalidades podría determinar en gran medida el sentimiento de realización y en definitiva la felicidad de nuestro alumnado.

4.1.2. Psicología Positiva, Educación Positiva

No podemos analizar la felicidad de nuestro alumnado solo como una consecuencia del proceso educativo. Sin duda el adecuado bienestar y la felicidad del alumnado también influye de forma directa en el propio proceso educativo. Pero no solo eso, ya que incluso los docentes, para su adecuada función profesional, no solo necesitarán presentar competencias académicas y pedagógicas, sino además poseer unas adecuadas competencias de índole personal (Peradones, Herrera y Lledó, 2013). Parece por tanto claro que el estado psicológico, el bienestar y la felicidad de nuestro alumnado y del profesorado afectará al proceso educativo, tanto positiva, por exceso, como negativamente, por defecto.

En este aspecto no podemos avanzar sin citar la psicología, como rama de la ciencia que se centra en el estudio de los procesos mentales y como se produce y desarrolla el comportamiento del ser humano. En nuestro caso debemos de hablar más concretamente de psicología educativa, la cual analiza los procesos y métodos del proceso de enseñanza-aprendizaje buscando la optimización de las diversas técnicas, metodologías y momentos de la enseñanza. En este ámbito no podemos dejar de nombrar a psicólogos como Jean Piaget (1896-1980), Lev Vygosthy (1896-1934) o Albert Bandura (1925-), entre otros, que fomentaron el desarrollo de teorías del aprendizaje.

En el ámbito clínico la psicología, al menos en las últimas décadas, parece que se asocia prácticamente en su totalidad al estudio de problemas y enfermedades mentales y sus tratamientos, sin embargo, como ocurriese antes de la Segunda Guerra Mundial, la potenciación de corrientes presentes en la psicología que se interesan en contribuir con medidas para fomentar una vida plena para las personas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) han derivado en una nueva subdisciplina de la psicología, la que en 1998 Martin Seligman denominó como Psicología Positiva. Esta subdisciplina centra su trabajo en el fomento de las emociones positivas y de las fortalezas personales centrándose en el desarrollo de las virtudes y promoviendo un estado de

felicidad, o bienestar, que beneficiará el desarrollo de una vida plena en el conjunto de todas sus facultades y ámbitos.

En lo que respecta a educación, la Psicología Positiva o Educación Positiva según el propio Martin Seligman (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins, 2009), produce un cambio de enfoque, descentralizando el único objetivo del éxito académico (O'Shaughnessy y Larson, 2014) y poniendo como objetivos de primer nivel el conseguir la felicidad y el bienestar del estudiantado (Seligman et al., 2009).

Este nuevo enfoque de la ya existente relación entre psicología y educación ha venido a fomentar las reivindicaciones de muchos expertos educativos sobre la importancia del desarrollo integral del alumnado y por tanto la importancia de los aspectos emocionales y cognitivos relacionados con la felicidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Existen diversas investigaciones que han demostrado que unos adecuados niveles de confianza del alumnado, autoestima y expectativas entre otros factores, mejoran el proceso de aprendizaje y aumentan tanto el rendimiento escolar como el estado emocional (Núñez, González-Pienda, 1994; Vega, García y Llanos, 2009).

Más recientemente otros factores tales como las competencias emocionales han tomado importancia en su relación con el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta forma estudios como los realizados por Parker, Sumerfieldt, Hogan y Majeski (2001) correlacionan aspectos como la Inteligencia Emocional o el bienestar del alumnado con el rendimiento académico y el buen desarrollo del propio proceso educativo.

Otros autores como Matthews, Zeidner y Roberts (2012) también observaron que unas adecuadas competencias emocionales en el alumnado fomentaban los comportamientos positivos a la vez que reducen o regulan comportamientos negativos tales como el estrés, la ansiedad o los conflictos.

Todos estos estudios y afirmaciones nos pueden hacer ver la importancia que se le ha otorgado a la relación entre la Psicología Positiva y Educación, lo que anteriormente citábamos como Educación Positiva, desde que Martin Seligman presentase esta subdisciplina en su conferencia inaugural como presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA).

4.1.3. Psicología Positiva, objetos de estudio

Si queremos centrarnos en el estudio de esta subdisciplina o rama de la psicología, aunque en un primer momento y como concepto general parecen claras las

líneas de trabajos que abarca, es difícil concretar su objeto de estudio por la evolución y variedad del mismo. En este sentido incluso el propio Seligman ha modificado las líneas de acción.

En un primer momento Seligman y Csikszentmihalyi (2000) marcaron tres ejes de actuación: las instituciones positivas, la experiencia subjetiva y los rasgos individuales.

Posteriormente Seligman, Steen, Park y Peterson (2005) centraron como objetivo de la psicología positiva el estudio de la felicidad mediante tres vías: las emociones y el placer (vida placentera), el compromiso (vida comprometida) y el significado (vida con significado).

En los últimos años se modifica ese objetivo principal pasando de centrarse en la felicidad al estudio del bienestar como concepto más complejo, compuesto por: emociones, compromiso, vínculos positivos, el significado y el logro (Seligman, 2011).

Por todo ello parece que la Psicología Positiva no posee una teoría unificada, pero en cualquier caso si se puede afirmar que representa una alteración del orden propuesto hasta el momento y pone en el foco de estudio, al menos en el ámbito educativo, las virtudes del estudiantado y del propio profesorado, centrándose en los aspectos positivos y dotando de importancia los aspectos de bienestar y felicidad, en un tejido de doble dirección, en el proceso de enseñanza-aprendizaje para potenciarse mutuamente.

Como podemos ver en palabras de Hervás (2009), esta corriente pone el foco en el bienestar de las personas, centrándose en aspectos como creatividad, inteligencia emocional, resiliencia, fortalezas personales, humor, felicidad...

En este sentido, con esta nueva corriente focalizada en el trabajo de las fortalezas de los alumnos debemos de poder visualizarlas y clasificarlas para trabajarlas de manera concisa:

CLASIFICACIÓN DE VIRTUDES Y FORTALEZAS
Sabiduría y conocimiento
1. Creatividad [originalidad, ingenio].
2. Curiosidad [interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias].
3. Apertura mental [juicio, pensamiento crítico].
4. Amor por el aprendizaje.

5.Perspectiva [sabiduría].
Coraje
6. Valentía [valor]. No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor.
7. Perseverancia [tenacidad, diligencia, laboriosidad]
8.Integridad [autenticidad, honestidad].
9.Vitalidad [ánimo, entusiasmo, vigor, energía].
Humanidad
10. Amor [capacidad de amar y ser amado].
11.Amabilidad [bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía].
12.Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal].
Justicia
13. Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo].
14. Sentido de la justicia.
15. Liderazgo.
Moderación
16. Capacidad de perdonar, misericordia.
17. Modestia, humildad.
18. Prudencia [discreción, cautela].
19. Autocontrol, autorregulación.
Trascendencia
20. Apreciación de la belleza y la excelencia [admiración, asombro].
21. Gratitud.
22. Esperanza [optimismo, proyección hacia el futuro].
23. Sentido del humor [capacidad de diversión].
24. Espiritualidad [sentido religioso, fe, sentido en la vida].

Tabla 1: Clasificación de las Fortalezas y Virtudes Humanas (Character Strengths and Virtues). Fuente: Peterson y Seligman, 2004.

4.1.4. Felicidad

Centrándonos en el término felicidad, ¿cómo podemos saber de qué elementos se compone?, ¿de dónde proviene? Siguiendo autores como Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005) podemos afirmar que la felicidad se compone de tres factores:

- a) El valor de referencia (50%). Representa el factor genético que afecta a la felicidad.
- b) La actividad deliberada (40%). Equivale a nuestro comportamiento.
- c) Las circunstancias (10%). Diversas situaciones a las que la vida nos afrontará.

Esto determina que, aunque genéticamente poseemos factores que nos predispondrán a ser felices o no y por supuesto las diversas situaciones que la vida nos presente también lo hará, poseemos un gran margen de actuación a la hora de afrontar la consecución de nuestra felicidad. Un 40% de esta dependerá directamente de nuestras decisiones. Esto complementa la opinión general de que nuestras acciones diarias, nuestra actitud y nuestra manera de pensar puede hacer aumentar o disminuir proporcionalmente nuestro nivel de felicidad (Lyubomirsky, 2008).

Pero, ¿qué podemos hacer para ser más felices?, ¿qué rasgos diferencian a aquellas personas que son más felices? Algunas investigaciones como las de Diener (2000) y Lyubomirsky, King y Diener (2005) determinan que las personas más felices son personas sociables, generosas, que presentan una actitud colaborativa y participativa y esto a su vez afecta a poseer una mayor flexibilidad y productividad. Todas estas acciones, como decíamos, pueden depender de nosotros, de nuestra decisión y por tanto nos pueden hacer personas más felices.

Siguiendo algunas investigaciones citadas ya sabemos de qué elementos se compone la felicidad y sin duda, aunque no sepamos definirla, todos sabemos cuándo somos o no somos felices. La palabra felicidad se identifica con la alegría, con la satisfacción personal, con el bienestar... y aquí debemos de hacer un inciso, pues el término bienestar, o bienestar subjetivo, parece sustituir durante los últimos años al término felicidad. Sin embargo, en cualquier caso, son términos entrelazados.

Por tanto, felicidad parece un término generalista o abierto que cuesta bastante concretar. Pero gracias a la concreción realizada por Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador en 2012, valorando a su vez los aspectos marcados por Seligman, Steen, Park y Peterson en 2005, podemos observar que la felicidad se compone de tres tipos:

Tipos de felicidad	En qué consiste	Ejemplos
Exterior (“vida placentera”)	Felicidad que parte del mundo exterior a partir de sensaciones y emociones positivas. Placeres momentáneos.	Comida, escuchar música, amigos, ducha, masaje...
Interior (“vida comprometida”)	Felicidad desde nuestro interior a través de nuestras fortalezas. Pueden implicar sufrimiento, pero resultan gratificantes.	Leer, hacer deporte, ver un paisaje, pintar, tocar un instrumento, enseñar, conversar....
Sentido en la vida (“vida significativa”)	Motivación para la vida y proyectos vitales. Implica a las fortalezas personales trascendiendo a nuestra persona. Proporciona un bienestar más o menor permanente (felicidad de fondo).	Ayudar a otros, practicar aficiones, sentirse querido por amigos y familia, ejercer una profesión que nos guste...

Tabla 2: Descripción y ejemplos de los tres tipos de felicidad. Fuente: Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador, 2012.

Como podemos ver estos tres tipos de felicidad pueden estar interrelacionados. De esta forma practicar un deporte puede afectar a nuestra felicidad interior y a su vez al sentido en la vida. Y además podemos hacerlo escuchando música, lo que también podría afectar a nuestra felicidad exterior.

Existen variados test y escalas que determinan el nivel de felicidad. Uno de los más relevantes es la Escala de felicidad de Alarcón (2006). En el desarrollo de dicha escala, Alarcón divide la felicidad en cuatro factores o ámbitos: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. Estas dimensiones y su conjunto nos darán una visión del nivel de felicidad al pasar dicho test.

4.1.5. Felicidad y rendimiento. El papel docente

La felicidad es un factor importante en la vida de toda persona, pero ¿afectará al rendimiento?, ¿afectará en el desarrollo docente y en el nivel educativo del alumnado?

Hemos hablado del proceso educativo desde la importancia del alumno, pero no podemos olvidar que todo proceso de enseñanza-aprendizaje, al menos en el ámbito institucional, está gestionado por uno o varios docentes. Estos, junto con las familias, conforman ese microespacio educativo que rodea al alumno con máximo nivel de interacción. Porque en el desarrollo del alumnado no solo son importantes los factores intrínsecos, sino que también hay que valorar el contexto, los valores extrínsecos. De esta forma tenemos que ser muy conscientes de la importancia del profesorado en el proceso educativo, de la importancia de su labor, de su formación, de su predisposición...

Por supuesto cuando hablamos de docentes el primer aspecto a evaluar es la metodología de trabajo. Actualmente se dota de gran importancia el hecho de hacer uso de metodologías activas y participativas como el ABP, flipped classroom, aprendizaje-servicio, comunidades de aprendizaje, gamificación, aprendizaje colaborativo... Todas estas metodologías, a diferencia de las metodologías tradicionales, pueden fomentar las habilidades sociales, los procesos de metacognición y por tanto el autocontrol, la autonomía, el interés... y todos estos factores a su vez pueden afectar en el nivel de felicidad y bienestar de nuestro alumnado.

Pero la metodología no es el único nexo de relación entre docente y alumno. La relación entre ambos también afectará al proceso educativo, el clima del aula, la atención personalizada, las expectativas del docente... Este último aspecto, conocido también como efecto Pigmalion, afecta en gran medida al desarrollo de la práctica docente. Este fenómeno se conoce desde hace bastantes años. Por ejemplo, en 1989 Valle y Núñez ya concretaron que el docente en función a sus creencias sobre el alumno afectará, negativa o positivamente, en su desarrollo. Este efecto no es único de la educación como podemos ver en palabras de Rosenthal (1968), quien decía que es curioso ver cómo la gente actúa en función de lo que se espera de ellas.

Al igual que todos estos factores que hemos comentado (clima del aula, expectativas, atención...) no podemos olvidar que el bienestar y la felicidad del propio docente también podría afectar al alumnado, el docente no es un mero transmisor de información. En su interrelación con el alumnado también modificará sus conductas, dará ejemplo con su forma de ser, razonará en su ejemplo de vida... Un docente feliz, alegre, inevitablemente conectará y transmitirá más y mejor con su alumnado.

Para fomentar esa dualidad que citábamos (enseñar para ser felices y ser felices en el proceso) debemos de entender la escuela como institución positiva. De esta forma debemos de hacer énfasis en los procedimientos positivos, potenciarlos y trabajarlos para fomentar docentes comprometidos (De la Guardia, 2009) y alumnos participativos. Fomentar este cambio de paradigma de forma global en los centros debe de ser por tanto un trabajo conjunto entre los órganos de gobiernos, los docentes y los departamentos de orientación de los centros.

4.1.6. Papel del Orientador

La educación siempre está inmersa en diversos cambios metodológicos, organizativos, de innovación... Estos cambios deben responder a la evolución de la propia sociedad y a la investigación educativa, a los cambios de paradigmas que se van sucediendo. Algunos de los mismos vienen, a veces, impuestos por la normativa educativa, pero en la mayoría de los casos este proceso de innovación deriva directamente de los propios docentes, por supuesto incentivados por el equipo directivo de cada uno de los centros. Pero, si hay una figura realmente principal en este factor es la figura del Orientador.

En algunas ocasiones parece que se considera al Orientador como una especie de psicólogo cuya única función es la de pasar test estandarizados, hacer informes de evaluación psicopedagógicas y dictámenes de escolarización en los centros, pero esto difiere enormemente con la realidad, y esas no dejan de ser algunas de sus muchas funciones. También es cierto que estas funciones, en ocasiones, no están muy delimitadas o se marcan de forma amplia y difusa (García Nieto y Cano, 2008). El Orientador debe ser uno de los principales agentes de cambio, de innovación y de investigación en los centros docentes.

“Proponemos concebir al orientador como un agente educativo en compromiso con la mejora del centro que colabora con los docentes para mejorar el desarrollo del alumnado de manera integral, trabajando en estrecho vínculo con el equipo directivo y promoviendo la innovación en la práctica diaria.” (Garrido, Krichesky y Barrera 2010, p. 110).

El orientador, en colaboración con el Equipo Directivo, debe de analizar la situación del centro y de sus miembros y actuar promoviendo las medidas correspondientes para asegurar el máximo desarrollo del mismo, potenciando la práctica docente, fomentando el desarrollo integral del alumnado y favoreciendo un

adecuado clima escolar, incluyendo por tanto el trabajo de la felicidad y el bienestar tanto de docentes como de alumnos y alumnas.

Las funciones del orientador/a vienen determinadas por el Decreto 327/2010 de 13 de julio:

- a) Realizar la evaluación psicopedagógica del alumnado, de acuerdo con lo previsto en la normativa vigente.
- b) Asesorar al profesorado en el proceso de evaluación continua del alumnado.
- c) Asesorar al profesorado en el desarrollo del currículo sobre el ajuste del proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades del alumnado.
- d) Asesorar a la comunidad educativa en la aplicación de las medidas relacionadas con la mediación, resolución y regulación de conflictos en el ámbito escolar.
- e) Asesorar al equipo directivo y al profesorado en la aplicación de las diferentes actuaciones y medidas de atención a la diversidad, especialmente las orientadas al alumnado que presente necesidades específicas de apoyo educativo.
- f) Colaborar en el desarrollo del plan de orientación y acción tutorial, asesorando en sus funciones al profesorado que tenga asignadas las tutorías, facilitándoles los recursos didácticos o educativos necesarios y, excepcionalmente, interviniendo directamente con el alumnado, ya sea en grupos o de forma individual, todo ello de acuerdo con lo que se recoja en dicho plan.
- g) Asesorar a las familias o a los representantes legales del alumnado en los aspectos que afecten a la orientación psicopedagógica del mismo.
- h) Cualesquiera otras que le sean atribuidas en el proyecto educativo o por Orden de la persona titular de la Consejería competente en materia de educación.

4.2. Legislación

Para el desarrollo de este TFM y del programa de intervención que aquí se presenta se ha valorado la legislación vigente. En primer lugar, debemos de asumir la legislación educativa vigente, para ello tomaremos como base de referencia la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) que modifica algunos aspectos de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación (LOE), por ello tomaremos ambas leyes orgánicas como referencia con la base de la

LOE y las modificaciones propuestas por la LOMCE. Por supuesto además atenderemos a su concreción autonómica, la Ley 17/2007, de 10 de diciembre de Educación en Andalucía.

En estas citadas leyes se marcan las líneas generales del sistema educativo español y sienta las bases del mismo. Estas leyes además se concretan, a nivel estatal en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, y a nivel autonómico en el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía y la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

Por supuesto también debemos de valorar todas las instrucciones u órdenes que pueden afectar en cada momento a cada una de nuestras funciones o al propio programa de intervención. Por ello hemos valorado el ya citado Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, la Orden de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía, la Orden de 20 de junio de 2011, por la que se adoptan medidas para la promoción de la convivencia en los centros docentes sostenidos con fondos públicos y se regula el derecho de las familias a participar en el proceso educativo de sus hijos e hijas...

El programa de intervención propuesto tiene una duración limitada, sin embargo se propondrá al equipo directivo del centro su consideración como proyecto de estudio de carácter anual e incluir algunas de sus actuaciones como líneas generales de trabajo en el proyecto educativo, así como incluirlo de forma permanente como método de formación del profesorado como indican las Instrucciones de 20 de septiembre de 2019 de la Dirección General de Formación del Profesorado e Innovación Educativa para el desarrollo de la formación en centro, y atendiendo a las directrices marcadas por Orden de 31 de julio de 2014, por la que se aprueba el III Plan Andaluz de Formación Permanente del Profesorado y el Decreto 93/2013, de 27 de agosto, por el que se regula la formación inicial y permanente del profesorado en la Comunidad Autónoma de Andalucía, así como el Sistema Andaluz de Formación Permanente del Profesorado.

La felicidad, como tal, no aparece en la legislación educativa, sin embargo, si podemos considerar que se encuentra implícita en gran parte de ella pues se relaciona directamente con líneas, objetivos y finalidades del sistema educativo tales como

buscar el desarrollo integral del alumno, fomentar el desarrollo afectivo, el conocimiento de sí mismo, el fomento de las habilidades sociales, desarrollar capacidades de emprendimiento y autonomía... Todas estas características afectarán de forma directa a la felicidad de nuestro alumnado. Además, parece claro que una finalidad implícita del sistema educativo es la de fomentar ciudadanos autónomos, críticos, libres y felices.

4.3. Breve estudio de casos

La psicología positiva y la educación positiva son conceptos que cada vez parecen tener más importancia en el ámbito educativo. De esta forma podemos encontrar bastantes programas de intervención al respecto. Estos programas se centran en algunos aspectos de la citada psicología positiva, como podrían ser la resiliencia, la inteligencia emocional, la felicidad, la autoestima, virtudes y fortalezas...

Como introducción y antecedentes al programa que vamos a desarrollar podríamos citar algunos de clara relación o de especial importancia en el ámbito educativo:

- Programa CIP (Cognición Instruccional Positiva) para las mejoras de las competencias vitales en la Educación Superior. Este programa relaciona la psicología positiva con las competencias vitales, para mejorar el saber, saber hacer y saber ser del alumnado, integrando la propuesta del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) de educación en competencias. El trabajo del programa se concreta en cinco niveles como análisis del problema, expresión y reconocimiento emocional, autoconocimiento, reflexión y bienestar.
- El programa de Resiliencia Penn (PRP). Programa centrado el bienestar individual y social, en las emociones positivas de la felicidad, compromiso, relaciones positivas, significado/trascendencia, logros/realización, aprendizaje y bienestar. También se trabajarán fortalezas como el optimismo, creatividad, relajación... Este programa pretende preparar a los jóvenes para enfrentarse a estresores y problemas de su día a día mediante la relajación, afrontamiento, control del pensamiento....
- Programa Rueda (Lemâitre & Puig, 2005). Este programa relaciona el trabajo de la autoestima con el desarrollo de la resiliencia a través del humor, creatividad, confianza, identidad...
- Otros como Plan de Estudios de Psicología Positiva de Strath Haven, Programa educativo de crecimiento emocional y moral (PECEMO), "Bounce

Back” en Australia, “Smart Strenghts” (Fortalezas inteligentes) en Estados Unidos, etc.

Pero de todos los programas revisados e implantados en la actualidad existe un programa que nos servirá de referente para el desarrollo de nuestro programa de intervención pues guarda gran relación en el planteamiento al centrar sus esfuerzos en el desarrollo de la felicidad y las fortalezas personales y por ser uno de los proyectos más ambiciosos en nuestro territorio (Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador, 2012). Este programa ha sido presentado eventos como el I Congreso Nacional sobre Psicología Positiva, en el II Congreso Mundial sobre Psicología Positiva.... Este programa es “Aulas Felices”.

Este programa se centra en el desarrollo de la atención plena (mindfulness) y las fortalezas personales citadas por Peterson y Seligman (2004). Con el trabajo de estas bases se potenciarán los componentes básicos de la felicidad marcados en el modelo PERMA de Seligman (2011): emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros.

4.4. Identificación nivel felicidad

Para adecuar el programa de intervención a las necesidades y características del contexto del centro y de sus miembros hemos mantenido conversaciones con los mismos y hemos atendido a la observación directa y la experiencia como ex alumno del centro. Además, hemos pasado la Escala de Alarcón entre el profesorado del centro para conocer su nivel de felicidad e intentar obtener posibles relaciones entre el nivel de felicidad, la edad, los años de experiencia docente... tanto como conocer si dicho profesorado ha sido preparado y ha dispuesto de formación respecto al trabajo de la felicidad y la psicología positiva (anexo VI).

La Escala de Alarcón se compone de 27 ítems tipo Likert con cinco alternativas (Totalmente en desacuerdo - 1 5 - Totalmente de acuerdo). Estos ítems se dividen en cuatro factores de análisis: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

Además de los ítems de la propia escala también hemos añadido preguntas de corte sociodemográfico como edad, género, estado civil, titulación académica/ especialidad docente y años de experiencia docente.

También hemos añadido algunas preguntas de respuesta libre para conocer si como docentes trabajan aspectos de la psicología positiva y conocer si han tenido formación en este ámbito.

La escala se administró de forma voluntaria a todo el profesorado del IES Acebuche de Torredonjimeno y hemos obtenido 29 respuestas. De esta muestra de 29 profesores 16 son hombres (55,2%) y 13 mujeres (44,8%). El rango de edad de la muestra abarca desde los 27 a los 60 años, mostrándose un mayor número de profesores en los 55 años (5 profesores, 17,9%).

Analizando los datos obtenidos podemos decir que existe un elevado nivel de felicidad en el centro. Teniendo en cuenta las preguntas de carácter inverso (2, 7, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26) y alternando su resultado se han obtenido los siguientes resultados:

Valor de respuesta	Porcentaje de respuestas
5 – Máximo nivel de felicidad	
1 – Mínimo nivel de felicidad	
5	44,37 %
4	40,92 %
3	10,36 %
2	3,45 %
1	0,89 %

Tabla 3: Porcentajes de respuestas Escala de Alarcón. Fuente: elaboración propia.

Podemos observar que cerca de la mitad de los encuestados se sitúan en el máximo nivel de felicidad, mientras que otro 40 % también se sitúa cercano a este valor.

A la pregunta “¿Usted, como profesor/a, incluye el trabajo de la felicidad/positivismo/fortalezas/psicología positiva en su labor docente? En caso afirmativo, ¿cómo lo hace (metodologías, tipo de actividades...)?” la mayoría de los encuestados responde afirmativamente, y especifican diversas metodologías desde dinámicas de grupo, meditación, humor, motivación y empatía, ejemplo personal del docente....

Por otro lado, a la pregunta “¿Qué tipo de formación ha recibido como docente en este ámbito (felicidad/positivismo/fortalezas/psicología positiva)?” de las 26

respuestas obtenidas 11 de los encuestados confiesa haber recibido muy poca o ninguna formación en este sentido (42,31%). El resto de las respuestas tornan sobre diversos cursos de inteligencia emocional, formación en valores humanos... a nivel personal, del centro del profesorado (CEP) o formación universitaria.

Gracias a todos estos resultados podemos afirmar que el centro, a nivel de profesorado, consta de un buen nivel de felicidad y que el profesorado del mismo valora el trabajo de aspectos relacionados con la psicología positiva en su práctica docente. Sin embargo, también podemos afirmar que existe un vacío en cuanto a la formación, en este ámbito, que a nivel universitario se les da a los futuros docentes y a nivel de formación permanente a los actuales docentes.

En estas afirmaciones se justifica, de nuevo, la importancia de trabajar metodologías y actividades relacionadas con la felicidad, fortalezas y en definitiva con la psicología positiva con los docentes.

5. Programa de Orientación e Intervención Psicopedagógica

5.1 Justificación

La labor del departamento de orientación es de vital importancia en los centros educativos. Gracias a ellos se canalizan y fomentan medidas de mejoras académicas, sociales, de convivencia, personales... La labor del orientador y del departamento se produce en todo el amplio desarrollo del centro, sin embargo, cuando estas actuaciones se planifican se concretan en actividades, charlas, entrevistas o programas de intervención, entre otras.

Estos programas de intervención conforman un conjunto de medidas y actuaciones coordinadas y planificadas que permiten adecuar las mismas a las circunstancias de cada momento, realizar un seguimiento y evaluación, así como asegurar la coordinación de diversos departamentos o incluso agentes externos.

Con el desarrollo de estos programas se pretenden atender cuestiones de gran calado y con proyección de futuro. Por ello un factor tan relevante como la felicidad debe de ser tratado mediante el desarrollo de un programa de intervención.

Como hemos citado y hemos podido ver en apartados anteriores la psicología positiva y la felicidad son factores de gran importancia en el sistema educativo, dotándose cada vez de más influencia e importancia en su trabajo con docentes y alumnado.

Este programa de intervención desarrolla actuaciones diversas para fomentar la felicidad en el profesorado y el alumnado del centro contextualizado. Con la finalidad de contar con docentes y alumnos/as felices a través de su trabajo en el centro, de la interrelación profesor-alumno, de la propia reflexión personal, la atención plena y el conocimiento propio....

Factores como la propia atención plena, el pensamiento crítico, el positivismo, la gratitud, las relaciones interpersonales, el respeto, la honestidad... se trabajarán en este programa debido a su relación con el fomento de esa ansiada felicidad.

5.2 Planificación

El programa de intervención que hemos planteado en este TFM se orientará en el trabajo de las tres áreas de intervención de la Orientación Educativa, relacionando, además, la primera de ellas con el trabajo con el profesorado del centro e interrelacionando la formación docente con la práctica de la acción tutorial.

5.2.1 Áreas de intervención

Aunque el programa se desarrolle en tres unidades de intervención, con él, actuaremos en cuatro áreas de intervención, relacionando la formación docente y la acción tutorial.

5.2.1.1 Formación y asesoramiento docente

Como citábamos en anteriores apartados algunas de las funciones del orientador se relacionan con el asesoramiento y colaboración con el profesorado y con los tutores en relación con la práctica docente, la acción pedagógica y la actualización metodológica constante.

Por todo ello podemos citar algunos objetivos que pretendemos fomentar en esta área de intervención:

- Reconocer las características del profesorado y propiciar su propia felicidad en su beneficio y en el beneficio del alumnado.
- Dotar al profesorado de propuestas metodológicas y prácticas.
- Colaborar en la actualización metodológica y pedagógica del profesorado.

- Fomentar un adecuado clima de colaboración entre el profesorado del centro.
- Poner en práctica recursos de trabajo cooperativo entre los docentes para su posterior implantación entre el alumnado.

5.2.1.2 Acción tutorial

Podríamos definir el proceso de acción tutorial como el conjunto de medidas e intervenciones desarrolladas con el fin de trabajar con el alumnado y favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, los objetivos concretos, determinados en el mismo proyecto educativo del centro, son:

- Favorecer y mejorar la convivencia en el grupo, el desarrollo personal e integración y participación del alumnado en la vida del instituto.
- Realizar el seguimiento personalizado de su proceso de aprendizaje, haciendo especial hincapié en la prevención de fracaso escolar.
- Facilitar la toma de decisiones respecto a su futuro académico y profesional.
- Resolver todas aquellas acciones que implican conflictividad escolar (consecuencia de una sociedad cada vez más multicultural y compleja), a través de un planteamiento de la paz y la no violencia y la mejora de la convivencia en el Centro y en el convencimiento del papel mediador que el tutor/a puede jugar en la resolución pacífica de conflictos.

5.2.1.3 Atención a la diversidad

La atención a la diversidad es sin duda uno de los factores más presentes en la legislación educativa actual, así se refleja tanto en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, en el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía y en la Orden de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado escolarizado en los centros docentes públicos de Andalucía, entre otras.

En esta legislación se concreta que la atención a la diversidad tiene como fin la construcción de un modelo educativo y social basado y centrado en la equidad, la igualdad y la convivencia democrática, mediante el respeto de las diferencias y la

compensación de las desigualdades para fomentar el desarrollo integral de las capacidades y competencias de todo el alumnado, de forma que le permita integrarse activamente en la sociedad cambiante y en continuo desarrollo.

Los principales objetivos de la atención a la diversidad recogidos en nuestro plan de centro son:

- Recoger información del alumnado de nueva incorporación.
- Realizar la evaluación de alumnos con NEAE.
- Asesorar y colaborar en la atención de las necesidades educativas del alumnado.
- Participar en coordinación con el EOE en el programa de tránsito.
- Colaborar con las familias y/o instituciones para mejorar su integración social y educativa en el centro.

5.2.1.4 Orientación académica y profesional

El capacitar a los individuos para la práctica de su futura actividad profesional es uno de los objetivos del sistema educativo. Así queda recogido en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, donde se establece la orientación educativa y profesional como uno de los medios para la consecución de una formación individualizada, priorizando los conocimientos, valores y destrezas de una educación integral.

La orientación académica y profesional, tal y como se recoge en el propio plan de centro, está compuesta por todas las actuaciones que tienen como fin:

- Favorecer el autoconocimiento, para que valoren y conozcan sus propias capacidades, motivaciones e intereses, de forma ajustada y realista.
- Facilitar las estrategias para la toma de decisiones respecto a su futuro profesional y a la elección de un itinerario académico.
- Ofrecer información sobre las distintas opciones informativas al término de la ESO y de todas las otras enseñanzas que se imparten en el centro al alumnado y a la familia.
- Establecer mecanismos para que el alumnado acceda al conocimiento del mundo del trabajo, las ocupaciones y los procesos que favorecen la transición a la vida activa y la inserción laboral.

5.2.2 Recursos

5.2.2.1 Humanos

Para la implantación del programa de intervención propuesto contaremos con el apoyo del departamento de orientación del centro y con la especial ayuda del orientador del mismo. Además, el equipo directivo del centro y la jefatura de estudios pondrá a nuestra disposición los recursos y espacios necesarios, así como coordinando las actividades en los horarios programados.

La participación y colaboración del profesorado del centro y de los tutores de curso será de vital importancia en este programa, pues serán destinatarios y ejecutores del mismo, además de servir de nexo de unión con el alumnado a su cargo.

También se contará con la colaboración de las familias, haciéndolas partícipes en el desarrollo del proceso educativo del centro y de la importancia de la felicidad y el desarrollo del programa planteado.

5.2.2.2 Espacios y materiales

Tendremos acceso libre, siempre bajo coordinación de la jefatura de estudios y del departamento de orientación, de todos los espacios disponibles del centro como de los materiales del mismo y del propio departamento de orientación. De esta forma algunos de los espacios y materiales que usaremos serán:

- Aulas de los distintos grupos.
- Sala de profesores.
- Patios y zonas comunes.
- Materiales relacionados con la evaluación psicopedagógica del alumnado (pruebas de nivel, test y escalas de medición de diversos factores, cuestionarios...)
- Recursos informáticos como ordenadores y proyectores.
- Material y bibliografía del departamento de orientación (guías, programas informativos, presentaciones, videos informativos...)

5.3 Diseño del programa

Este programa se caracteriza por ser un programa abierto y multidisciplinar. En un primer análisis podríamos decir que se trata de un programa centrado en el trabajo de la psicología positiva pues en él se relacionan los aspectos fundamentales de la misma como el trabajo de la vida placentera, la vida comprometida, las relaciones, la vida significativa y los logros, mediante el trabajo de las habilidades sociales, el fomento de los placeres individuales, el conocimiento de uno mismo, la satisfacción de la ayuda al otro, la búsqueda de nuestros objetivos de trabajo o nuestros objetivos de vida...

Sin embargo, nos gustaría indicar que el objetivo principal del programa es el de la búsqueda de la felicidad, aunque obviamente psicología positiva y felicidad son términos altamente equivalentes.

En este programa se trabajarán aspectos como la atención plena o mindfulness, la relajación, las fortalezas personales, las habilidades sociales, el trabajo cooperativo, el sentido del humor, el optimismo... En definitiva, todos los aspectos que sabemos que afectarán a la felicidad del profesorado y del alumnado y que se trabajarán de forma correlacional en las unidades previstas.

De esta forma este programa se divide en tres unidades de intervención:

- Formación docente y acción tutorial.

Esta unidad de intervención se divide en dos partes pues en primer lugar trabajaremos con los docentes para dotarlos de recursos para toda su labor docente y relacionaremos ese aprendizaje con la puesta en práctica directa de la acción tutorial con su propio alumnado.

- Atención a la diversidad.

En esta unidad nos centraremos en actividades de atención plena, habilidades sociales, empatía, autoconocimiento, ayuda a los demás...

- Orientación académica y laboral.

Para ser felices en nuestro futuro con nuestra profesión, con nuestro trabajo, con nuestros estudios... en primer lugar debemos de conocernos muy bien. Tenemos que ser capaces de valorar las opciones con calma y decisión, con valentía. Fomentaremos todas estas fortalezas junto con otros factores.

5.3.1 Objetivos generales

Con el desarrollo de este programa de intervención se determinan varios objetivos generales a seguir y cumplimentar con dicho programa. Como se ha citado en varias ocasiones y parece lógico tras la exposición de motivos, la mayoría de ellos van ligados a la felicidad y la psicología positiva. Algunos de estos objetivos son:

- Fomentar la felicidad del profesorado y el alumnado del centro.
- Dotar de recursos, técnicas y estrategias a los docentes para el trabajo de la felicidad con el alumnado, así como darles orientaciones metodológicas al respecto.
- Desarrollar las habilidades sociales del alumnado y valores como la empatía y el respeto ante la diversidad.
- Fomentar el trabajo de las fortalezas personales y de la atención plena.
- Apreciar la importancia de la felicidad y la psicología positiva en el proceso educativo como medio para conseguir el desarrollo integral del alumnado.
- Orientar al alumnado en su proceso educativo y en la toma de decisiones valorando su opinión propia y su felicidad.

5.3.2 Competencias clave

La Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, introducía en el sistema educativo español el concepto de competencias básicas, y dictaba que entorno al trabajo y obtención de dichas competencias se desarrollaría todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Actualmente esta característica se mantiene, como recomienda la propia Unión Europea, aunque la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) las modificó levemente, nombrándolas como competencias clave y concretándolas en 7.

Con el desarrollo de este programa de intervención atenderemos todas estas Competencias Clave. A continuación, mostramos cuales son las 7 Competencias Claves y algunos ejemplos de cómo las trabajaremos con la implantación del programa aquí descrito:

- Competencia en comunicación lingüística. Gracias a la gran cantidad de intercambios comunicativos, creación de murales, trabajo de la expresión oral y expresión escrita...

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. Con el trabajo de enumeraciones, clasificaciones en tablas, el uso de medios tecnológicos como videos y medios de proyección...
- Competencia digital. Se trabajará con la importancia del análisis de la información que obtenemos por medios digitales y redes sociales, el uso de estrategias en recursos digitales, uso de medios digitales y tecnológicos como los citados anteriormente...
- Aprender a aprender. Centrándonos en el fomento de la atención plena y el desarrollo de fortalezas personales, con el trabajo de la reflexión personal, la autonomía y el emprendimiento...
- Competencias sociales y cívicas. Con el fomento de las habilidades sociales, la empatía, el trabajo cooperativo, la inclusión y el respeto de las diferencias...
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Gracias al desarrollo del trabajo de métodos de reflexión personal, de análisis, de capacidad de superación... fomentado por la autonomía y la iniciativa propia.
- Conciencia y expresiones culturales. Relacionado con el trabajo del respeto por las diferencias personales, culturales, religiosas... También se trabajará con el trabajo de la opinión personal, con la importancia de la reflexión y el pensamiento crítico.

5.3.3 Agentes de intervención

Este programa de intervención está dirigido al conjunto del profesorado del centro y al alumnado de 4º de ESO del IES Acebuche de Torredonjimeno, aunque podría extenderse con leves variaciones a gran parte del alumnado del centro.

Como citábamos en el contexto, el centro consta de 42 profesores/as, además en el centro se cuenta con dos cursos de 4º de ESO (A y B). En 4º A hay 16 alumnas y 12 alumnos (uno de ellos repetidor), en 4º B hay 14 alumnas y 13 alumnos.

Tal como indicábamos en apartados anteriores en el centro se goza de un adecuado ambiente, fuera de problemas momentáneos. El profesorado en su amplia mayoría goza de un adecuado nivel de felicidad según la Escala de Alarcón distribuida y la observación directa, al igual que el alumnado. En ambos cursos el alumnado muestra un adecuado nivel de inclusión tanto en el grupo clase como a nivel en el centro. Hay algunos alumnos que se muestran más introvertidos y parece afectarles en mayor medida esos problemas momentáneos que se dan en el transcurso del curso. Aunque el programa es genérico, por la importancia de trabajar la felicidad, fortalezas

y atención plena en todos los alumnos, tendremos que tener especial atención en este alumnado.

El programa de intervención dota de recursos, para su desarrollo en el apartado de acción tutorial, al profesorado de todo el centro, sin embargo, como nos centramos en 4º de ESO solo coordinaremos la actuación en este curso. La unidad de acción tutorial, desarrollada anteriormente por el orientador a todo el profesorado, será desarrollada por parte de los tutores de cada curso de 4º de ESO a su alumnado tutorizado con la colaboración del orientador del centro.

Es decir, el orientador implementará, coordinará y colaborará en todo el programa. El orientador ofrecerá el apartado de formación docente al profesorado. Los tutores de 4º ofrecerán el programa a su alumnado (las tres unidades) con la colaboración del orientador.

También tenemos que citar la intervención en el programa de personal externo al centro, aunque son exalumnos, para la realización de una charla-coloquio.

5.3.4 Aplicación y seguimiento

El programa se aplicará al profesorado del centro y al alumnado de 4º de ESO y constará de tres unidades de intervención. Tanto la formación docente, incluida en la primera unidad, como las tres unidades de intervención se realizarán en diferentes fechas durante el curso 2019/2020.

En el desarrollo del citado programa se intercalarán diversas metodologías de trabajo, desde la clase magistral, la charla-coloquio, el trabajo individual, el trabajo cooperativo y grupal... Pero siempre fomentando la reflexión del alumnado, su participación y la transgresión de los aprendizajes trabajados a su vida diaria, potenciando la felicidad entre ellos.

La aplicación del programa tendrá lugar por parte del orientador hacia el profesorado y por parte de este hacia el alumnado. En cualquier caso, el departamento de orientación realizará un seguimiento continuo de todo el programa mediante su interacción en el mismo, mediante charlas con los tutores y control de los diversos métodos de evaluación y de las diversas actividades.

En todas las unidades de intervención se trabajarán diversos contenidos como:

- Felicidad
- Habilidades sociales
- Fortalezas personales
- Atención plena

- Empatía
- Autoconocimiento
- Orientación académica y profesional
- Atención a la diversidad
- Acción tutorial

5.3.5 Unidades de intervención

5.3.5.1 Unidad de intervención de formación docente y acción tutorial “Que felicidad de vida”

Justificación

El profesorado es un eslabón fundamental en el sistema educativo. Por ello es de vital importancia trabajar con ellos, fomentar la formación continua y adecuar su implicación docente y personal. Aunque sin duda el principal eslabón del sistema educativo son los estudiantes.

La felicidad es fundamental en nuestro desarrollo, en nuestra vida y en el propio sistema de enseñanza-aprendizaje, y por tanto no podemos olvidar la necesidad de trabajarla en ambos eslabones.

En esta unidad se valoran estos factores centrando el trabajo de la felicidad a través de la atención plena, técnicas de relajación y reflexión personal, estrategias de positivismo y aprovechamiento vital... con el profesorado y posteriormente con el alumnado, siendo conscientes que la felicidad es uno de los grandes factores que afectan al rendimiento escolar, a la convivencia y al propio desarrollo integral del alumnado.

Objetivos

En esta unidad trabajaremos los siguientes objetivos:

- Hacer consciente a los docentes de la importancia de su acción, de su predisposición, actitud y de las metodologías y estrategias empleadas.
- Dotar a los docentes de recursos para el trabajo de la felicidad, atención plena y fortalezas personales.

- Trabajar la relajación, la atención plena y el autoconocimiento.
- Fomentar los aspectos y características positivas de la vida y dotar de estrategias para su refuerzo.
- Estimular la importancia de las relaciones sociales para nuestra felicidad.

Competencias Clave

En esta unidad trabajaremos las siguientes competencias clave:

- Competencia en comunicación lingüística. Gracias a la escucha activa, la gran cantidad de intercambios comunicativos...
- Aprender a aprender. Con el trabajo de la atención plena y el desarrollo de fortalezas personales, aumento de la reflexión personal y la autonomía...
- Competencias sociales y cívicas. Con el fomento de las habilidades sociales y la importancia de las relaciones sociales...
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Gracias al desarrollo del trabajo de métodos de reflexión personal, de análisis...
- Conciencia y expresiones culturales. Trabajo de la opinión personal, con la importancia de la reflexión y la atención plena.

Contenidos

Algunos de los contenidos con los que se trabajará esta unidad son:

- Atención plena
- Relajación
- Felicidad del día a día
- Estrategias de potenciación de momentos positivos
- Honestidad
- Satisfacción
- Desinhibición

Metodología

En el transcurso de esta unidad se desarrollarán varias metodologías. Algunas actividades basarán su estructura en una metodología clásica de clase magistral o

expositiva, mientras que otras usarán una metodología activa y participativa de interacción grupal fomentando las relaciones entre docentes y entre el alumnado.

La motivación, el análisis y el descubrimiento personal será una constante en el desarrollo de todas las actividades, por lo que la interacción docente-alumno debe ser abierta y flexible, así como fomentar un clima de relajación, reflexión, descubrimiento personal e interacción social.

Actividades

Sesión 1

Esta sesión se dedicará al profesorado. Es decir, aunque no se trate de actividades reproducibles en una sesión servirá para explicar conceptos que el profesorado debe tener en cuenta en su día a día y en el trabajo con el alumnado. Explicaremos algunos factores de especial importancia a la hora de la docencia y del proceso de enseñanza con su alumnado.

En primer lugar, debemos tener claro que el docente es el referente del proceso educativo, en cualquier estilo metodológico. Ya sea actuando como experto de la materia, como guía, como motivador o simple dinamizador el docente debe facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, y por tanto siempre afectará al mismo.

Por ello la actitud del profesorado es uno de los principales factores a tener en cuenta. Se debe fomentar el uso de los modelos positivos por parte los docentes, tratando de mostrar en primera persona una actitud positiva y optimista, predominando la calma, la alegría y un lenguaje positivo y cercano, evitando las etiquetas. El refuerzo positivo debe tener un papel fundamental, sobreponiéndose siempre los castigos.

Las expectativas jugarán un vital papel (efecto Pigmalión), por lo que debemos regular muy bien estas y ser capaces de adecuar las actividades a las capacidades y características de nuestro alumnado y mostrar optimismo con respecto a su realización.

Al igual que nuestro alumnado el docente no puede ser perfecto, pero debe ser un referente de actitud positiva, de implicación, de saber estar y de superación. Debemos ser ejemplos de todo lo que queremos enseñar a nuestro alumnado.

La frustración, desgraciadamente, está muy presente en nuestras aulas hoy en día. Debemos manejar muy bien el límite del desafío con las habilidades de nuestro

alumnado, favoreciendo el “flujo” y evitando la apatía, la relajación o la ansiedad provocada por la diferenciación entre nivel de desafío adecuado para las habilidades del alumnado.

La metodología empleada es un factor primordial en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se recomiendan el uso de metodologías de trabajo cooperativo, de carácter constructivista, priorizando las motivaciones del alumnado y fomentando una educación de calidad frente a la cantidad desmedida. De la misma forma se debe priorizar la coexistencia de diversas metodologías. Algunas de las más usadas pueden ser la gamificación, el aprendizaje basado en proyectos, el trabajo cooperativo... Siempre fomentando la implicación del alumnado, su motivación, la relación con compañeros y miembros del centro, una actitud positiva y en definitiva fomentando su felicidad.

Sesión 2

Esta sesión se dividirá en varias actividades:

- Nos centramos en nada, nos centramos en nosotros.

Uno de los ejercicios fundamentales para practicar la atención plena es la meditación y técnicas de relajación y respiración.

En primer lugar, nos colocaremos sentados en una silla, en una posición recta y cómoda, con los pies en el suelo y manteniendo una posición relajada apoyando los brazos sobre los muslos.

Comenzaremos con una respiración simple, dando indicaciones con la voz nos vamos relajando, vamos cerrando los ojos, dejamos escapar tensiones y nos liberamos de todos los pensamientos, solo nos debemos centrar en nuestra respiración. Inspiramos por la nariz, espiramos por la boca. De forma relajada, sin forzar las respiraciones.

Cuando estemos relajados nos tumbaremos en el suelo y continuaremos con las respiraciones, pero esta vez nos centraremos en nuestro pecho y nuestro abdomen. Observaremos como al inspirar aumenta nuestro abdomen y al espirar se reduce de tamaño. Si nos centramos mucho algunos podrían notar como el pecho se expande no solo de arriba abajo, también hacia los lados.

Posteriormente combinaremos frases con las respiraciones. Mientras respiramos y en voz muy bajita diremos:

Inspiramos y relajo mi cuerpo.

Espiramos con una gran sonrisa.

Inspirando sentimos el momento presente.

Mientras espiramos sentimos que este es un momento maravilloso.

Cuando inspiro soy consciente de todo mi cuerpo.

Sonríó a mi cuerpo, relajo todas sus partes y espiro.

- Meditamos en movimiento, como animales. Somos conscientes del espacio.

Relacionaremos un ejercicio de respiración y meditación con el movimiento.

Continuando con la relajación del ejercicio anterior nos pondremos de pie y de forma muy suave comenzaremos a andar. Inspiramos con el paso izquierdo y espiramos con el paso derecho. Caminaremos lentamente, como si fuéramos un oso perezoso, pero con una postura erguida y de forma natural, con un natural balanceo de brazos.

Después de imaginarnos como osos perezosos tendremos que pensar que somos personas. Andaremos a una velocidad normal.

Posteriormente seremos monos. Tendremos que imitar los movimientos de un mono, pero de forma relajada y tranquila, sin alborotos ni movimientos bruscos.

Después seremos gatos muy perezosos. Tendremos que movernos a cuatro patas por la habitación (podemos gatear con las rodillas si andar a cuatro matas resulta incómodo). Estirándonos y repegándonos con los compañeros.

Por último, seremos elefantes. Debemos de movernos muy lentamente, intentando ocupar el máximo espacio posible con nuestro cuerpo. Sin chocar con los compañeros.

- Explorando el cuerpo.

En este ejercicio seremos conscientes de cada parte de nuestro cuerpo. Para ellos nos sentaremos en círculo e imaginaremos que cada uno tenemos una pelota imaginaria de pequeño tamaño.

Comenzamos cogiendo la pelota con las manos y amasándola con ellas. Después imaginaremos que solo la sujetamos con la punta de los dedos. Ahora vamos a pasarnos la pelota de una mano a la otra, pero atravesando toda la parte frontal del cuerpo. Sujetamos la pelota imaginaria con la mano derecha y desde la izquierda pasamos por el antebrazo, codo, hombro, pecho y estiramos la mano derecha. Después cambiamos la pelota a la mano izquierda y hacemos igual.

Ahora tenemos que pasar la pelota desde la cabeza a los pies, pero siempre en contacto con el cuerpo. Primero lo haremos por el sector derecho del cuerpo hasta el pie derecho, después por el izquierdo.

Después, inclinándonos un poco hacia delante, imaginamos que soltamos la pelota en nuestra nuca y sentimos como va bajando muy despacio por el centro de nuestra espalda hasta que la cogemos cuando alcanza la parte baja de la espalda.

Sesión 3

- Saborear el momento presente

Nos basaremos en el libro “Saboreo” de Bryant y Veroff (2006). En él se muestran una serie de estrategias para aprender a potenciar y saborear los buenos momentos de la vida.

Iniciaremos con una reflexión sobre la importancia de quedarnos con los momentos positivos de nuestro día a día, de la importancia de aprovechar estos momentos y centrarnos en ellos y no en los negativos.

Para ello preguntaremos como hacen para aprovechar sus momentos positivos. Si lo comparten con amigos, si lo escriben en un diario, si prefieren vivirlo de forma individual...

Posteriormente presentaremos las estrategias de Bryant y Veroff (2006) para aprovechar y ser conscientes de las experiencias positivas:

- Compartir con otros.
- Construir memorias (diario, fotografías...)
- Congratularse. Nos felicitamos por la experiencia y por tener la oportunidad de disfrutarla.
- Agudización sensorio-perceptual.
- Comparar. Con circunstancias propias pasadas que no nos permitían disfrutar de esos momentos. Siempre con circunstancias propias, pero nunca nos regocijamos de que otros no puedan disfrutarlo.
- Absorción. Nos centramos en la experiencia.
- Expresión conductual. Manifestamos nuestra alegría de forma natural. Si queremos saltar, reírnos, llorar, bailar...
- Conciencia temporal. Tenemos que ser conscientes de la fugacidad de la vida y de las experiencias, no para amargarnos con ello, si no para aprovechar cada experiencia al máximo.

- Apreciar los hechos afortunados cotidianos. En nuestro día a día nos ocurren muchísimas cosas que nos deben hacer sentirnos afortunados. Tomemos consciencia de ellas.
- Eliminar pensamientos aguafiestas. Evitemos ideas negativas, centrémonos en la experiencia y en el momento.

Después de explicar todas estas estrategias dividiremos al profesorado, y luego ellos al alumnado, en cinco grupos y les asignaremos dos estrategias por grupo. Deberán pensar ejemplos propios de como ellos han usado esas estrategias. Posteriormente haremos una puesta en común.

Sesión 4

- Seamos honestos, es lo mejor para nosotros y para los demás

Esta actividad se realizará de forma conjunta para todo el grupo. Se presentarán varias situaciones deshonestas como casos de corrupción, fraudes, discursos engañosos, discusiones... Tras esto abriremos un debate en el que pediremos opiniones sobre por qué creemos que la gente hace este tipo de cosas, por qué suceden estas situaciones, qué consecuencias tienen, si provocan más beneficios o perjuicios...

Con el análisis de estas situaciones debemos concluir que el engaño, propio o hacia los demás, no tiene sentido. La honestidad siempre ofrece más ventajas, acciones más adecuadas, relaciones más sinceras, más duraderas... siempre ofrece más felicidad.

- Pero siempre hay motivos para ser felices

Es cierto que la vida no siempre es un cúmulo de felicidad, en ocasiones podemos atravesar momentos difíciles, pero siempre hay algo por lo que sonreír. En esta ocasión vamos a liberarnos por un momento de todos nuestros problemas y vamos a pensar en algo que nos haga felices (nuestra mascota, hacer deporte, ir al campo, estar con la familia o amigos, nadar en la playa...) y nos centraremos únicamente en eso. Durante unos minutos solo pensaremos en los sentimientos que esa actividad, que esa persona, que esa situación nos hace sentir. Pensaremos en los que disfrutamos haciéndolo, en lo reconfortante que es, en lo relajante o divertido que es...

Tras este rato de reflexiones haremos una puesta en común. Cada uno comentaremos de forma libre que es lo que nos hace feliz y porqué, es decir, diremos

lo que nos provoca esa circunstancia (relajación, provoca una sensación de tranquilidad, o de satisfactorio nerviosismo...)

Temporalización

Como indicábamos al hablar del diseño del programa y de las propias unidades de intervención, la unidad de acción tutorial debemos de dividirla en dos apartados temporales.

En primer lugar, trabajaremos esta unidad con el profesorado del centro. Para ello, tras coordinación con el equipo directivo del centro y jefatura de estudios, se establece 1 hora de trabajo los lunes de 19:00 a 20:00, aprovechando la tarde en la que el profesorado debe de estar presente en el centro. Como para esta unidad se requieren 4 sesiones estas reuniones de trabajo se alargarán cuatro semanas al inicio de curso.

Por otro lado, tras el trabajo con el profesorado, esta unidad se trabajará con el alumnado por parte de los tutores de 4º de ESO. Para ello se delimitarán para el trabajo de las sesiones 2, 3 y 4 (pues la sesión 1 es solo para el trabajo con el profesorado) el horario de tutoría del curso, siendo este los jueves de 12:30 a 13:30 para 4ºA y los viernes de 11:30 a 12:30 para 4ºB.

Trabajo con el profesorado:

Lunes 30 de septiembre de 2019	19:00 – 20:00
Lunes 7 de octubre de 2019	19:00 – 20:00
Lunes 14 de octubre de 2019	19:00 – 20:00
Lunes 21 de octubre de 2019	19:00 – 20:00

Tabla 4: Horario unidad acción tutorial con profesorado. Fuente: elaboración propia

Trabajo con el alumnado:

4ºA		4ºB	
Jueves 24/10/19	12:30 – 13:30	Viernes 25/10/19	11:30 – 12:30
Jueves 31/10/19	12:30 – 13:30	Viernes 8/11/19	11:30 – 12:30
Jueves 7/11/19	12:30 – 13:30	Viernes 15/11/19	11:30 – 12:30

Tabla 5: Horario unidad acción tutorial con alumnado. Fuente: elaboración propia

Recursos

- Humanos: Profesorado, tutor del curso, alumnado.
- Espacios y materiales: Salón de actos (aula multiusos), aulas del curso, pizarra digital, papel, bolígrafos...

Evaluación

El proceso de evaluación siempre es uno de las partes más importantes de todo programa de intervención, ya que nos permitirá el análisis del mismo, la efectividad e idoneidad del planteamiento propuesto en cada momento y de las actividades. En esta unidad usaremos varios métodos de evaluación.

En primer lugar, la observación directa tendrá un papel fundamental en dicha evaluación y nos permitirá la evaluación continua y poder realizar modificaciones in situ. Para atender a esa observación directa dispondremos de una ficha de registro anecdótico para cada alumnado, en la que anotaremos cualquier cuestión relevante que observemos en el transcurso de cada sesión (anexo III).

En lo referente a su implantación con el profesorado, una vez realizada la unidad de intervención podremos pasar de nuevo el test de Escala de Alarcón para comprobar si existe alguna diferencia antes y después de dicha unidad. Obviamente tenemos que valorar que la unidad es breve y de carácter limitado. La felicidad, la atención plena, las fortalezas personales... no son conceptos que sean fácilmente modificables y por tanto en cuatro sesiones es probable que los cambios observables directos sean difusos. Sin embargo, el objetivo principal de este programa es iniciar el proceso de acercamiento a dichos conceptos, dotar de recursos para su trabajo y fomentar su trabajo a nivel personal, un proceso por tanto a largo plazo.

Para la evaluación también se usará una rúbrica donde se valorarán diversos factores (anexo I).

Por último, otro factor importante será la autoevaluación. Para ello se facilitará una rúbrica de autoevaluación para que el alumno valore diversos apartados y fomente la reflexión de su implicación en cada actividad y la transcendencia de las mismas (anexo II).

5.3.5.2 Unidad de intervención de atención a la diversidad “Me respeto, te respeto y todos felices”

Justificación

La atención a la diversidad es, sin lugar a dudas, uno de los factores más importantes en nuestra sociedad y en nuestro sistema educativo actual. La empatía, el respeto y la inclusión son valores de vital importancia para la convivencia. Pero antes de respetar a los demás debemos de ser capaces de conocernos, de valorar nuestras dificultades y nuestras virtudes, de respetarnos a nosotros mismos. El primer paso de la atención a la diversidad debe ser el respeto por la diversidad propia.

Debemos ser conscientes de que todos tenemos diferencias físicas, psicológicas, sociales... Ello nos hace diferentes, pero ni mejores ni peores. Todos tenemos derecho a ser respetados en nuestra diferencia, en nuestra diversidad, en nuestras limitaciones, en nuestras virtudes... y la sociedad como tal, si se hace llamar una sociedad humana, debe asegurar este respeto y la inclusión de todos permitiéndonos desarrollarnos como personas libres, autónomas, capaces a nivel profesional, hábiles socialmente...

La atención a la diversidad está ligada directamente con la felicidad, porque somos seres sociales y no hay nada que produzca mayor felicidad que sentirse integrado, ser querido, sentirse autónomo y realizado vital y profesionalmente.

Objetivos

En esta unidad trabajaremos los siguientes objetivos:

- Trabajar la atención plena y el conocimiento propio.
- Fomentar la empatía y las relaciones y habilidades sociales.
- Naturalizar los problemas en la vida y proponer soluciones.
- Estimular el pensamiento positivo y el ser agradecido.
- Fomentar el trabajo, las interacciones y las relaciones del grupo-clase.

Competencias Clave

- Competencia en comunicación lingüística. Gracias a la gran cantidad de intercambios comunicativos, escritura, completar cuestionarios, creación de murales, trabajo de la expresión oral y expresión escrita...
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. Con el trabajo de enumeraciones en los cuestionarios...
- Aprender a aprender. Con el trabajo de la reflexión personal, la autonomía...
- Competencias sociales y cívicas. Con el fomento de las habilidades sociales, la empatía, el trabajo cooperativo, la inclusión y el respeto de las diferencias...
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Gracias al desarrollo del trabajo de métodos de reflexión personal, de análisis, de capacidad de superación y formulación de estrategias...
- Conciencia y expresiones culturales. Relacionado con el trabajo del respeto por las diferencias personales, culturales, religiosas... También se trabajará con el trabajo de la opinión personal, con la importancia de la reflexión personal y el desarrollo del pensamiento crítico.

Contenidos

Algunos contenidos con los que trabajaremos en esta unidad son:

- Inclusión
- Atención a la diversidad
- Empatía
- Positivismo
- Felicidad
- Actitud frente a la vida
- Características personales
- Habilidades sociales

Metodología

Como en el desarrollo de todo el programa y sus unidades fomentaremos el trabajo de diversas metodologías. En esta unidad daremos gran importancia al debate grupal y a la puesta en común, fomentando las relaciones del grupo clase y la

exteriorización de sentimientos, emociones y opiniones personales, fomentando también el respeto. Esto implica el uso de una metodología participativa y activa como base. En ciertos momentos usaremos explicaciones por parte del tutor y el trabajo individual, aunque siempre correlacionado con un debate y por tanto con el trabajo grupal.

Actividades

Sesión 1

- Nos conocemos

En esta actividad cada alumno tendrá que indicar en medio folio, sin poner el nombre ni ningún signo con el que se pueda reconocer al autor, algunas características propias que lo representen (cinco como mínimo, buenas o malas). Una vez todos hayan rellenado el medio folio se mezclarán todos los folios y se repartirán uno a cada alumno al azar. Cada alumno deberá pensar a quien puede pertenecer ese folio por las características que se muestran.

Se hará una puesta en común en la que cada alumno, uno por uno, leerá las características que pone el folio que tiene y dirá a quién cree que pertenece. Después abriremos una charla para ver si los demás están de acuerdo o no con la elección y porqué.

Tras nombrar una elección por parte de la clase el autor del folio se revelará y veremos si hemos acertado.

En esta actividad potenciaremos siempre el valorar los aspectos positivos de los alumnos y aunque se permita el debate de los aspectos negativos estaremos muy atentos a posibles afectaciones negativas de los mismos y que siempre se produzcan amistosamente y desde el entendimiento y la crítica positiva.

Sesión 2

- Cuestionario Sociométrico para Adolescentes de 14 a 18 años (C.S.A.)

Al inicio de esta sesión realizaremos un cuestionario sociométrico que disponemos en el centro.

NOMBRE..... APELLIDOS.....

COLEGIO..... CURSO..... CLASE.....

1. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta trabajar?

¿Por qué te gusta trabajar con ellos o con ellas?

2. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta trabajar?

¿Por qué no te gusta trabajar con ellos o con ellas?

3. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta estar durante el tiempo libre (salir, en los recreos...)?

¿Por qué te gusta estar con ellos o con ellas?

4. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta estar durante el tiempo libre (salir, en los recreos...)?

¿Por qué no te gusta estar con ellos o con ellas?

5. ¿Quién es el chico/a de tu clase que destaca por:

1. Tener muchos amigos
2. Tener pocos amigos
3. Llevarse bien con los profesores
4. Llevarse mal con los profesores
5. Ser simpático con los compañeros
6. Ser antipático con los demás
7. Su capacidad para entender a los demás
8. No entender a los demás
9. Su agresividad
10. Su capacidad para resolver conflictos entre compañeros

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">11. Estar dispuesto a ayudar a los demás12. Su falta de comprensión ante la debilidad de los demás13. Saber comunicarse14. Tener problemas para comunicarse15. Ocultar su inseguridad tratando de parecer todo lo contrario16. Sentirse fracasado17. Sentirse superior18. Querer llamar siempre la atención19. Ser inmaduro |
|---|

Tabla 6: Cuestionario Sociométrico. Fuente: Ministerio de Educación, recuperado en http://ntic.educacion.es/w3/recursos2/convivencia_escolar/1_8.htm

Gracias a este cuestionario podemos conocer si hay algún problema grave en el aula para proponer medidas para su solución en futuras intervenciones.

- Todos somos importantes

En esta actividad, tras la realización del cuestionario sociométrico, haremos una reflexión sobre la importancia de la interacción social, sobre la empatía y sobre el saber estar e interactuar con todos, aceptando las diferencias y respetándolas. De esta forma el alumnado podrá ligar esta información con lo que acaba de poner en el cuestionario.

Para poner en práctica esta metodología de vida nos pondremos todos de pie y empezaremos a andar de forma desordenada y muy tranquilamente por el aula. Iremos dando algunas indicaciones como: sonreímos a aquellos a los que nos crucemos, chocamos la mano con quien nos crucemos, damos un abrazo a quien nos crucemos...

Sesión 3

- Me pongo en tu piel, te ayudaré

En esta actividad de uno en uno cada alumno dirá al resto de la clase algún problema que tenga en su vida, en el día... y de cómo le afecta dicho problema (cada uno es libre de elegir la gravedad del problema para evitar comprometerse, pero

dándole la oportunidad de ello si lo desean). Después de que el alumno/a diga su problema dedicaremos unos minutos a reflexionar de forma individual. Pensaremos que ese problema nos ocurre a nosotros y nos pondremos en la piel del alumno/a con el problema, debemos pensar que nos afecta de verdad, aunque personalmente nos pueda parecer leve o insignificante. También reflexionaremos como intentaríamos solucionarlo.

Tras esta reflexión personal haremos una puesta en común. Intentaremos dar ideas al alumno/a para afrontar su problema, le haremos ver que estamos con él y que puede contar con nosotros para ayudarla o ayudarle. Siempre con respeto por el problema presentado, empatizando con el alumno/a e intentando aportar soluciones reales y factibles.

Si sobra tiempo presentaremos algunas situaciones externas al grupo para su análisis grupal. Presentaremos situaciones o problemas de acoso, problemas de soledad y aislamiento, problemas de autoestima... Seguiremos la misma dinámica. Reflexión sobre el problema y aporte de soluciones desde la empatía y el entendimiento.

Sesión 4

- No soy ni mejor ni peor, soy yo mismo. Doy gracias por ello.

La vida es una continua sucesión de circunstancias y estados de ánimo. Sin saber por qué, en muchas ocasiones parece que las experiencias negativas son más representativas o toman más importancia en nuestro día a día. Sin embargo, la vida es maravillosa y debemos de ser capaces de analizar todo lo positivo que tenemos y lo agradecidos que tenemos que estar por vivir y en las circunstancias en las que lo hacemos. Nuestra libertad, nuestra salud, nuestra familia, nuestros amigos, la naturaleza, el deporte, el cine... pueden reportarnos grandes experiencias, pero en el continuo transcurso de la vida a veces no somos capaces de apreciarlo en todo su esplendor.

No debemos de centrarnos en nuestros defectos, debemos centrarnos en nuestras virtudes y explotarlas para ser lo más felices que podamos. No podemos respirar debajo del agua, pero eso no nos impide disfrutar del buceo en nuestras posibilidades.

Realizaremos esta reflexión global y abriremos una puesta en común para que cada uno expresemos por qué estamos agradecidos, además iremos anotando estos

agradecimientos en un mural que colgaremos en nuestra clase para poder verlo todos los días.

Temporalización

Esta unidad de intervención se desarrollará en el segundo trimestre del curso escolar 2019/2020. Para su desarrollo se usarán las horas de tutoría de los grupos. En el caso de 4ºA los jueves de 12:30 a 13:30 y en 4ºB los viernes de 11:30 a 12:30.

4ºA		4ºB	
Jueves 23/1/20	12:30 – 13:30	Viernes 24/1/20	11:30 – 12:30
Jueves 30/1/20	12:30 – 13:30	Viernes 31/1/20	11:30 – 12:30
Jueves 6/2/20	12:30 – 13:30	Viernes 7/2/20	11:30 – 12:30
Jueves 13/2/20	12:30 – 13:30	Viernes 14/2/20	11:30 – 12:30

Tabla 7: Horario unidad atención a la diversidad. Fuente: elaboración propia

Recursos

- Humanos: tutor del curso, alumnado, orientador...
- Espacios y materiales: aulas del curso, pizarra digital, cuestionario sociométrico, papel, bolígrafos, fichas de situaciones problemáticas...

Evaluación

En la evaluación de esta unidad será fundamental la observación directa, para ello usaremos una ficha de registro anecdótico (anexo III) donde anotaremos todas las observaciones relevantes sobre todo el alumnado.

Otro de los instrumentos de evaluación a valorar será una rúbrica (anexo I) donde valoraremos la actitud del alumnado y su interacción con los demás compañeros entre otros factores.

Además, tendremos que valorar el cuestionario sociométrico que les pasaremos en la sesión 2, donde podremos detectar las relaciones sociales del grupo clase y algunas problemáticas que se pudieran dar en el mismo.

En la sesión número 4 realizaremos un mural para lo cual también valoraremos la implicación y participación.

5.3.5.3 Unidad de intervención de orientación académica y profesional “Dirijo mi destino hacia la felicidad”

Justificación

Nuestra vida estará, en gran medida, marcada por la necesidad de tomar ciertas decisiones. En los distintos niveles académicos tendremos que elegir entre distintas ramas académicas que a su vez nos pueden dirigir hacia ciertos sectores profesionales y económicos. Por ello estas decisiones deben de ser conscientes y en consecuencia con nuestros criterios, nuestras inclinaciones, nuestras pasiones, nuestras posibilidades...

Dotar al alumnado de capacidad de análisis y reflexión como mostrarles de forma clara cuáles son esas opciones serán los principales objetivos de esta unidad de orientación académica y profesional. Pero sobretodo lo haremos poniendo en valor la importancia del análisis de nuestra felicidad, esta debe ser la base de todas nuestras decisiones.

De igual forma que marcaremos la importancia de estas decisiones tenemos que dejar constancia de que la vida también estará llena de errores, de malas decisiones... Esos errores deben de servir para aprender de ellos.

Objetivos

En esta unidad trabajaremos los siguientes objetivos:

- Conocer las principales opciones académicas y profesionales.
- Ser capaces de valorar diversos puntos de vista para la toma de decisiones.
- Potenciar la importancia de la opinión personal y el pensamiento crítico.
- Valorar la felicidad futura en la toma de decisiones.
- Fomentar la valentía y el emprendimiento en la toma de decisiones valorando la importancia de la segunda oportunidad.

Competencias Clave

En esta unidad trabajaremos las siguientes Competencias Clave:

- Competencia en comunicación lingüística. Gracias a la gran cantidad de intercambios comunicativos, la asistencia a charlas-coloquios...
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. Con el trabajo de enumeraciones, clasificaciones en tablas, el uso de medios tecnológicos como videos y medios de proyección, aunque de forma pasiva...
- Competencia digital. Se trabajará con la importancia del análisis de la información que obtenemos por medios digitales y redes sociales, el uso de estrategias en recursos digitales, uso de medios digitales y tecnológicos como los citados anteriormente...
- Aprender a aprender. Centrándonos en el fomento de la opinión y decisión personal, en el trabajo de la reflexión autónoma y crítica, en el fomento del emprendimiento...
- Competencias sociales y cívicas. Con el fomento de la escucha activa y la importancia del aprendizaje social, pero desde una opinión crítica, el respeto por las distintas opciones y opiniones personales, sociales y culturales...
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Gracias al desarrollo del trabajo de métodos de reflexión personal, de análisis, de capacidad de superación... fomentado por la autonomía y la iniciativa propia.
- Conciencia y expresiones culturales. Relacionado con el trabajo del respeto por las diferencias personales, culturales, religiosas... También se trabajará con el trabajo de la opinión personal, con la importancia de la reflexión propia y el trabajo del pensamiento crítico.

Contenidos

Algunos de los contenidos con los que se trabajará esta unidad son:

- Ramas o líneas académicas y salidas profesionales
- Test de orientación vocacional
- Felicidad en el trabajo
- Pensamiento crítico y opinión personal
- Importancia de la diversidad de opiniones y su respeto

- Virtudes y defectos personales

Metodología

En esta unidad se intercalarán varias metodologías. En algunas sesiones usaremos la clase magistral intercalada con algunos aspectos de una metodología activa y reflexiva con actividades abiertas y de reflexión personal y permitiendo el debate abierto en la clase.

También tendremos la interacción de exalumnos del centro que ofrecerán una charla-coloquio interactiva en la que explicarán sus experiencias personales, académicas y profesionales, permitiendo además la interacción del alumnado y las preguntas de los mismos.

El principal factor metodológico de esta unidad es atender la opinión personal del alumnado y fomentar el pensamiento crítico con una metodología que permita la reflexión y el debate, interno y abierto.

Actividades

Sesión 1

- Test de orientación vocacional y profesional

La primera sesión la dedicaremos a pasar un test de orientación vocacional de los que dispone el centro. Para evaluar las características de nuestro alumnado y las opciones vocacionales que arroja el test para facilitar la orientación de los mismos.

- Todos tenemos virtudes y defectos.

En esta actividad se pretende en primer lugar hacer consciente al alumnado de sus características personales y laborales para facilitarles su toma de decisión respecto a un futuro académico o laboral adecuado a sus gustos y sus virtudes. Pero, además, también se fomentará el análisis y la aceptación personal, la puesta en valor de las virtudes personales...

Cada alumno dividirá un folio en dos mitades. En una de ellas escribirá las que considera sus virtudes (se me dan bien los deportes, me encanta escribir, las matemáticas se me dan muy bien, soy un manitas...), y en la otra mitad escribirá los

que considera sus defectos o posibles limitaciones (los idiomas se me dan muy mal, me distraigo mucho, no se trabajar en grupo...).

Tras esto cada uno deberá analizar de forma individual lo que ha escrito y pensar si esas virtudes podrían derivar en algún trabajo que le podría gustar y también debemos de analizar si esos defectos son realmente defectos o quizás está en nuestra mano mejorar y podríamos trabajarlos con algo de motivación.

Si sobra tiempo podemos hacer una puesta en común y posteriormente los folios se nos entregarán para poder analizarlos y adecuar la actividad de la sesión 4.

Sesión 2

- La opinión de los demás puede no ser la nuestra. Infórmate, analiza y decide. Es tu felicidad, es tu decisión.

Con esta actividad se fomentará la opinión personal, la importancia de informarse de las opciones disponibles, de las consecuencias y de tomar decisiones en función de nuestras verdaderas decisiones y no en función de la opinión de los demás.

Comenzaremos con una sencilla pero divertida actividad en la que les mostraremos imágenes en las que se pueden apreciar varias cosas en función del punto de vista. En la misma imagen algunos pueden ver un pato, mientras que otros pueden ver un conejo. En otra imagen algunos verán dos caras, mientras otros verán una pareja de ancianos.

Esta actividad nos sirve de nexo de unión para establecer un debate respecto a los distintos puntos de vista personales y, en un mundo globalizado como el nuestro, esto se relaciona inevitablemente con la saturación de información ofrecida por medios de comunicación, internet... y por las fake news. Siempre debemos de estar dispuestos a escuchar la opinión de los demás y de los medios, pero con una estela crítica que nos permita discernir y analizar esas opiniones, informarnos de las mismas, comprobarlas en diversos medios fiables y decidir en consecuencia.

Esto será de vital importancia a la hora de tomar decisiones en referencia a futuras opciones académicas y profesionales.

- ¿Vocación u opciones de futuro? ¿Felicidad o utilidad?

Abriremos un debate sobre los gustos personales y las opciones disponibles. ¿Creemos que es más importante elegir una opción con “futuro” o una opción con la que creamos que seremos realmente felices?

Bajo nuestra opinión siempre debemos de dar prioridad a nuestra felicidad y nuestra opción sobre ella, pero finalmente, tras alentar al debate de esta cuestión, dejaremos abierta la respuesta. Cada alumno debe de crear su propia opinión personal al respecto. Pero fomentaremos el análisis de opciones, la visión de futuro, la reflexión...

Sesión 3

- Charla-coloquio

En la sesión 3 realizaremos una charla-coloquio y contaremos con la asistencia de varios exalumnos del centro que han dirigido su vida a diversas líneas laborales o académicas. Contaremos con maestros, enfermeras, mecánicos, periodistas, alumnos que se encuentran cursando los últimos años o últimas asignaturas de sus carreras, biólogos, economistas, trabajadores sociales, monitores de actividades deportivas, trabajadores en línea, albañiles... Además, algunos de ellos cuentan con un factor que consideramos de vital importancia, finalmente están trabajando en áreas que no son las que estudiaron, por diversas circunstancias del mercado laboral o por decisión propia.

Esto consideramos que posee gran importancia ya que queremos mostrar al alumnado la importancia de la toma de decisiones, pero siempre abriendo la puerta a la segunda oportunidad, al cambio. Los errores forman parte constantemente en nuestra vida y esto nos podría ocurrir en cualquier toma de decisión. Debemos de ser capaces de controlar la frustración que pueden provocar estas situaciones y continuar.

Además, casi todos los ponentes aseguran que al final siempre han optado por la decisión que creían que era más de su vocación, aunque hayan tenido que adaptar esa vocación en función del mercado laboral.

También aprovecharemos para relacionar la importancia de la toma de decisiones con el emprendimiento y la autonomía personal. Ya sea en la toma de decisiones o porque algunos de estos ponentes han creado empresas propias siempre han tenido que demostrar gran nivel de autonomía y visión de futuro.

Sesión 4

- Explicación opciones académicas y profesionales

En esta sesión haremos un análisis de las opciones académicas y laborales existentes. Mostraremos varias opciones académicas y profesionales en función del análisis de las hojas que el alumnado nos entregó en la sesión 1. Lo haremos de forma genérica, evitando nombrar ningún alumno, pero dejando constancia de que podrían visitarnos para hablar individualmente su decisión, sus opciones y podríamos intentar aconsejarlos.

- Mi futuro trabajo

Para completar esta sesión cada alumno rellenará el siguiente cuadro imaginándose en su trabajo futuro:

MI FUTURO TRABAJO	
1. ¿Cuál es mi profesión?	
2. ¿Dónde trabajo?	
3. ¿Cómo es mi lugar de trabajo?	
4. ¿Cuáles son mis funciones?	
5. ¿Trabajo sólo o con otras personas?	
6. ¿Cómo visto en mi trabajo?	
7. ¿Por qué me gusta mi trabajo?	
CONCLUSIONES DINÁMICA	
¿Cómo me he sentido?	
¿Es realista la visualización que he hecho de mi “yo futuro”?	
¿Cómo he visto a mis compañeros dentro de su rol?	

Tabla 8: Mi futuro trabajo. Fuente: Proyecto GPS - Soy profesor/a u orientador/a. Ayuntamiento Vitoria-Gasteiz (2017). Recuperado en <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/62/20/66220.pdf>

Con esta dinámica se pretende visualizar cual es nuestra opción ideal y valorar si puede ser una opción realista con la que creemos que podemos sentirnos cómodos y felices...

Temporalización

Esta unidad se desarrollará en el tercer cuatrimestre del curso con vistas a la finalización del curso y preparar al alumnado en la elección de las opciones de próximos cursos, sea bachillerato, ciclos de grado medio, salidas profesionales... Para el trabajo y desarrollo de las sesiones de esta unidad se utilizarán las horas de tutoría de los cursos implicados. Para 4ºA esta unidad se desarrollará durante cuatro sesiones los jueves de 12:30 a 13:30, mientras que para 4ºB se usarán los viernes de 11:30 a 12:30.

4ºA		4ºB	
Jueves 23/4/20	12:30 – 13:30	Viernes 24/4/20	11:30 – 12:30
Jueves 30/4/20	12:30 – 13:30	Viernes 8/4/20	11:30 – 12:30
Jueves 7/4/20	12:30 – 13:30	Viernes 15/4/20	11:30 – 12:30
Jueves 14/4/20	12:30 – 13:30	Viernes 22/4/20	11:30 – 12:30

Tabla 9: Horario unidad orientación académica y profesional. Fuente: elaboración propia

Recursos

- Humanos: tutor del curso, alumnado, exalumnos de centro...
- Espacios y materiales: aulas del curso, pizarra digital, test de orientación vocacional, papel, bolígrafos, fichas, imágenes, tablas...

Evaluación

Para la evaluación de esta unidad usaremos instrumentos variados. Comenzando por la observación directa y una ficha de registro anecdótico (anexo III). Este aspecto será fundamental en todas las unidades.

En esta unidad tendremos que valorar el test de orientación vocacional y las anotaciones de virtudes y defectos que ha rellenado cada alumno y alumna para evaluar individualmente las mejores propuestas orientativas. Además, también usaremos la tabla entregada al alumnado sobre “Mi futuro trabajo” para realizar la evaluación de esta unidad.

5.4 Evaluación de resultados y toma de decisiones

La evaluación del programa de intervención será continua y se desarrollará a lo largo de todo el curso y su implementación. En primer lugar, para ello se realizarán continuas reuniones entre departamento de orientación, tutores de 4º de ESO, profesorado (anteriormente y posteriormente al desarrollo de las actividades de formación docente) y demás miembros de la comunidad educativa implicados e interesados. En estas reuniones se evaluará el planteamiento del programa y su idoneidad para adecuar en todo momento el mismo a la situación real del centro y de sus miembros, así como a cualquier circunstancia sobrevenida.

Una vez finalizado el apartado de la unidad de intervención de acción tutorial con el profesorado pasaremos a este un cuestionario (anexo IV) que les permita realizar una autoevaluación de ese apartado y a nosotros realizar una evaluación conjunta del mismo. También facilitaremos un cuestionario al alumnado (anexo V) cada vez que finalice cada bloque de actividades de cada unidad para poder evaluar el desarrollo del programa, su desarrollo a lo largo del curso y como este puede afectar al propio alumnado.

Por supuesto, la evaluación de cada una de las unidades también servirá de evaluación del propio programa.

Para completar la evaluación, al finalizar el global del programa de intervención aunaremos todos los métodos e instrumentos de evaluación desarrollados a lo largo del mismo y en conjunto con la información obtenida en las reuniones ya citadas realizaremos un análisis de todo el programa, comprobaremos si se han conseguido los objetivos marcados y si el desarrollo y metodología han sido finalmente los ideales. De igual forma se valorarán posibles mejoras y variaciones para proponer una extensión o ampliación del mismo a otros cursos y a los mismos en los que ya se ha impartido.

Se espera que este programa mejore la atención plena como que fomente el trabajo de gran cantidad de fortalezas personales relacionadas con la sabiduría y el conocimiento, como relacionadas con humanidad, justicia, trascendencia... y, en definitiva, se espera mejore en cierta medida la felicidad del profesorado y alumnado, pero sobre todo que estos valoren con mayor perspectiva y dotando de mayor valor la importancia la felicidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje así como en el conjunto de la vida.

6. Bibliografía

Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Internacional de Psicología*, 40 (1), pp. 99-106.

Álvarez, J., Luengo, J., Otero, E. y Pozo, M.M. (2004). *Teorías e instituciones contemporáneas de educación*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M.M. (2012). *Aulas Felices: Psicología Positiva aplicada a la educación*. Recuperado de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Ballén, R. (2010). La pedagogía en los diálogos de Platón. *Diálogo de saberes: investigaciones y ciencias sociales*, (33), p. 36.

Bryant, F.B. y Veroff, J. (2006). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Castillejo, J. L., Colom, A.J., Sarramona, J. y Vázquez, G. (1994). *Teoría de la Educación*. Madrid, España: Taurus.

De Escoriaza, J. C. y Nieto, N. G. (2009). Percepción del orientador acerca de la importancia que atribuye la comunidad educativa a sus funciones. *Contextos educativos: Revista de educación*, (12), pp. 57-75.

Filella, G., Pérez, N., Ribes, R. y Ros, A. (2017). ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE COMPETENCIAS EMOCIONALES, AUTOESTIMA, CLIMA DE AULA, RENDIMIENTO ACADÉMICO Y NIVEL DE BIENESTAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 28, (1), pp. 8-18. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338252055002.pdf>

García, N. y Cano, J. (2008): Aproximación al perfil del orientador en la ESO de Aragón. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 19(3),303-315. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3382/338230780005>

García, J. (1987). *Apuntes de Teoría de la Educación*. Salamanca, España: Universidad de Salamanca.

Garrido, C. A. M., Krichesky, G. J., & Barrera, A. G. (2010). El orientador escolar como agente interno de cambio. *Revista iberoamericana de educación*, (54), 107-122.

Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), pp. 23-41.

Lemaître, E. y Puig, G. (2005). *Programa Rueda. Fortaleciendo la Resiliencia: una estrategia para desarrollar la Autoestima*. Santiago: USACH

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona, España: Urano.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), pp. 111-131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111

Matthews, G., Zeidner, M. y Roberts, R. (2012). *Emotional Intelligence 101*. New York, EEUU: Springer.

Núñez, J.C. y González-Pienda, J.A. (1994). *Determinantes del rendimiento académico*. Oviedo, España: SPU.

O'Shaughnessy J., y Larson E. (10 de diciembre de 2014). *Work Hard, Be Nice*. [Mensaje en un Blog] Recuperado en: <http://www.positivepsychologynews.com/news/james-oshughnessy-and-emily-larson/2014121030526>.

Palomera, R. (2017). PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA ESCUELA: UN CAMBIO CON RAÍCES PROFUNDAS. *Papeles del Psicólogo. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos*, 38 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77849972009/html/index.html>

Parker, J., Summerfieldt, L., Hogan, M., y Majestic, S. (2001). *Emotional intelligence and academic achievement. A paper presentation at the Annual Meeting of the Canadian Psychological Association*. Quebec City, Quebec.

Peradones, T.M., Herrera, L. y Lledó, A. (2013). Felicidad subjetiva y autoeficacia docente en el profesorado de República Dominicana y España. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 3 (3), p. 278.

Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. Oxford, Inglaterra: Oxford University Press.

Rosenthal, R. y Jacobson, L. (1968). *Pygmalion en la escuela. Expectativas del maestro y desarrollo intelectual del alumno*. Madrid, España: Marova.

Sarramona, J. (2000). *Teoría de la educación*. Barcelona, España: Ariel.

Savater, F. (1997). *El valor de educar*. Barcelona, España: Ariel.

Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), pp. 5-14.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, EEUU: Free Press.

Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), pp. 410-421.

Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, pp. 293–311.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., y Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), pp. 293–311. doi:10.1080/03054980902934563.

Valle, A. y Núñez, J.C. (1989). Las expectativas del profesor y su incidencia en el contexto institucional. *Revista de Educación*, (290), pp. 293-319. Recuperado de <http://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:d3e99a20-62a1-49e1-bf7c-55f4a74d71bd/re29015-pdf.pdf>

Vega, L. E. S. (2010). La innovación educativa: un desafío para los orientadores como agentes promotores de las iniciativas de cambio. *REOP-Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), pp. 261-270.

Vega, L. E. S., García, L. A. F., y Llanos, A. B. J. (2009). Autoconcepto académico y toma de decisiones en el alumnado de bachillerato. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 20(1), pp. 61-75.

Normativa Educativa

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 4 de mayo de 2006.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2013.

Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 26 de diciembre de 2007.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE 03-01-2015).

Decreto 231/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria en Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 8 de agosto de 2007.

Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. Boletín número 139 de 16/07/2010.

Decreto 93/2013, de 27 de agosto, por el que se regula la formación inicial y permanente del profesorado en la Comunidad Autónoma de Andalucía, así como el Sistema Andaluz de Formación Permanente del Profesorado.

Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28-06-2016).

Orden de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 22 de agosto de 2008.

Orden de 20 de junio de 2011, por la que se adoptan medidas para la promoción de la convivencia en los centros docentes sostenidos con fondos públicos y se regula el derecho de las familias a participar en el proceso educativo de sus hijos e hijas.

Orden de 31 de julio de 2014, por la que se aprueba el III Plan Andaluz de Formación Permanente del Profesorado.

Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (Texto consolidado, 24-02-2018).

Webgrafía

<http://equipotecnico provincialjaen.es/>

<https://www.adideandalucia.es/>

<http://tauja.ujaen.es/>

<https://dialnet.unirioja.es/>

<https://psicologiaymente.com>

<https://www.aulaapoyointegracion.com/2019/02/16-metodologias-activas-para-utilizar.html>

<https://issuu.com/>

<http://refiedu.webs.uvigo.es/>

<https://www.dropbox.com/s/m3tgg6of5qjz75z/COMPLETO%20PROYECTO%20EDUCATIVO%202019-20.pdf?dl=0>

https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/was/contenidoAction.do?idioma=es&uid=u_7d3c2313_1540dd3767b__7ed6#fabulas

http://ntic.educacion.es/w3/recursos2/convivencia_escolar/1_8.htm

<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/320>

[https://educandoemociones.wordpress.com/2012/09/16/entrenando-la-resiliencia/#:~:text=La%20resiliencia%20\(la%20capacidad%20de,vida%20que%20puede%20ser%20aprendida.&text=El%20Programa%20de%20Resiliencia%20PENN,problems%20de%20la%20vida%20diaria](https://educandoemociones.wordpress.com/2012/09/16/entrenando-la-resiliencia/#:~:text=La%20resiliencia%20(la%20capacidad%20de,vida%20que%20puede%20ser%20aprendida.&text=El%20Programa%20de%20Resiliencia%20PENN,problems%20de%20la%20vida%20diaria).

<https://apastyle.apa.org/6th-edition-resources/basics-tutorial>

Anexos

Anexo I. Rúbrica evaluación:

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
Participa activamente				
Muestra una actitud positiva				
Colabora e interactúa con los compañeros				
Entiende la transcendencia de las actividades				

Anexo II. Rúbrica de autoevaluación:

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
Incorporo los aprendizajes de clase a mi vida diaria				
Participo en todos los ejercicios de forma activa				
Muestro interés por alcanzar los objetivos				
Interactúo y ayudo con mis compañeros				
Valoro la importancia de mi actitud, mis decisiones y acciones en mi felicidad				
Intento mantener una actitud positiva y de felicidad en mi día a día				

Anexo III. Ficha de registro anecdótico:

Ficha de registro anecdótico
Alumno/a:

Descripción	Fecha

Anexo IV. Cuestionario profesorado participante:

	Si	No	Ns/Nc	Observaciones
¿Crees que es importante trabajar la felicidad en los sistemas educativos?				
¿Crees que se deberían de hacer más esfuerzos y reforzar el trabajo de la felicidad con el profesorado?				
¿Te han parecido adecuada las actividades propuestas?				
¿Valoras positivamente la implementación de este programa de intervención?				
¿Extenderías dicho programa a todo el alumnado del centro?				

Anexo V. Cuestionario alumnado participante:

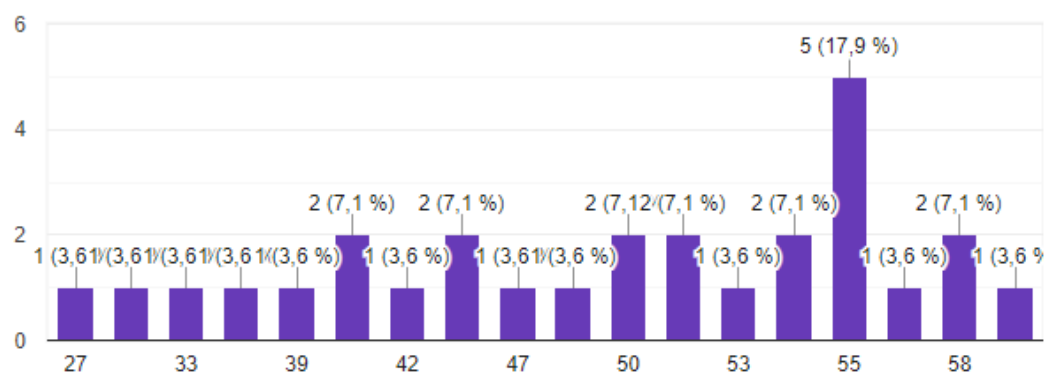
	Si	No	Ns/Nc	Observaciones
¿Crees que la felicidad es importante para nuestras vidas y por tanto es importante fomentarla?				
¿Crees que la actitud del profesorado afecta a tu felicidad y al propio proceso de enseñanza-aprendizaje?				
¿Las actividades propuesta han favorecido tu participación en las mismas?				
¿Te han gustado las actividades propuestas?				
¿Crees que sería interesante que en el futuro se realizaran programas similares a este?				

¿Dirías que este programa y sus actividades te han podido ayudar a valorar más la felicidad y quizás a ser un poco más feliz?				
---	--	--	--	--

Anexo VI. Resultados Test Escala de Alarcón pasada al profesorado del IES Acebuche

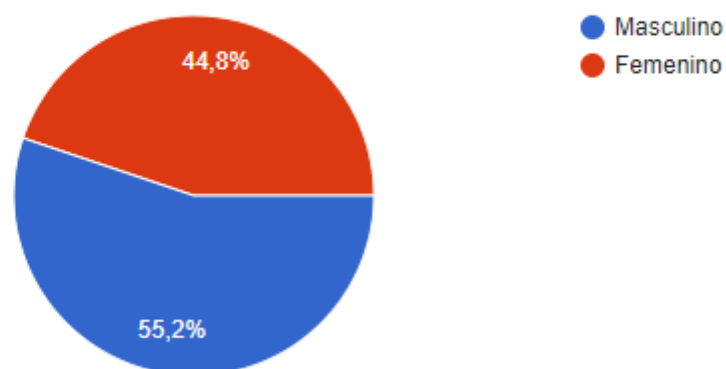
Edad

28 respuestas



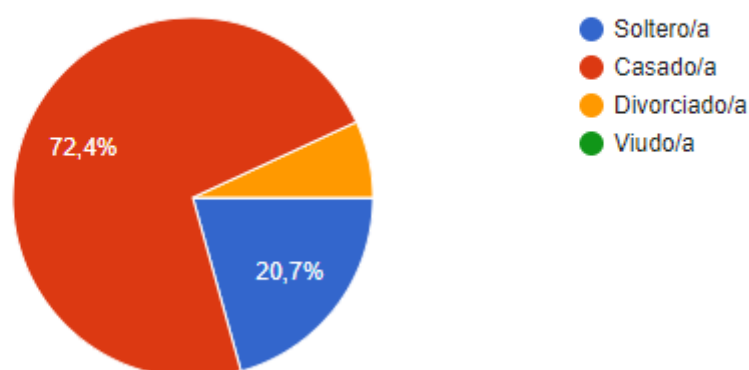
Género

29 respuestas



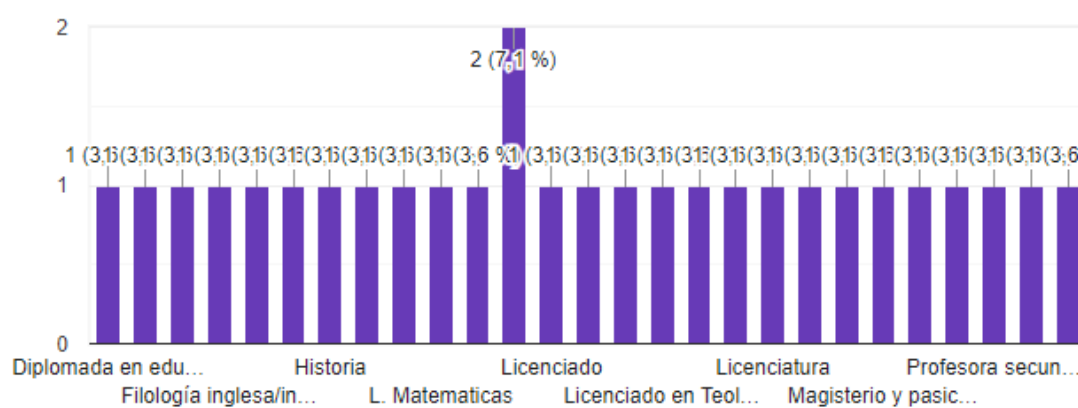
Estado civil

29 respuestas



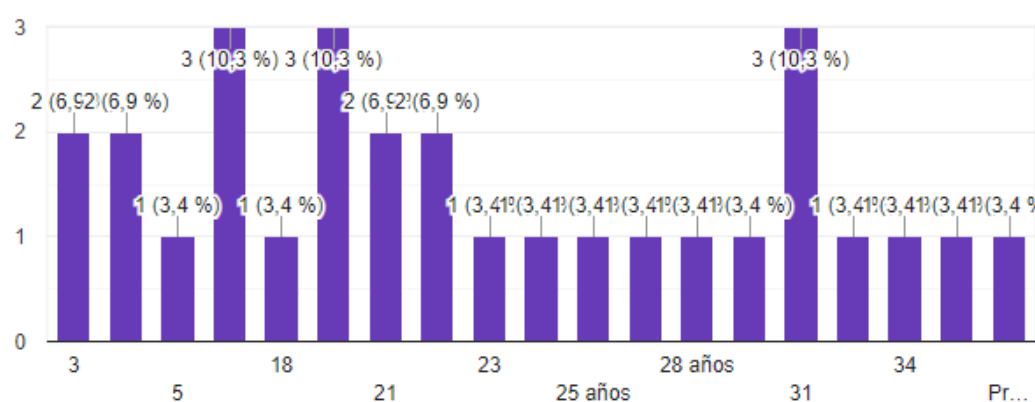
Titulación académica/ Especialidad docente

28 respuestas



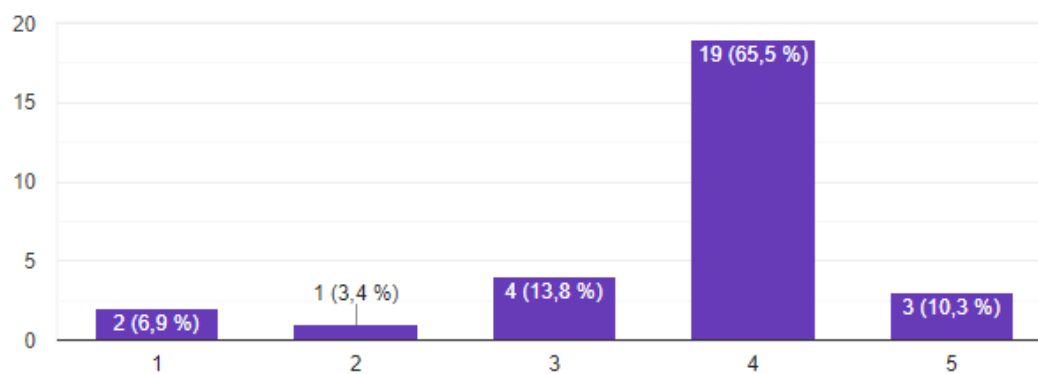
Años de experiencia docente

29 respuestas



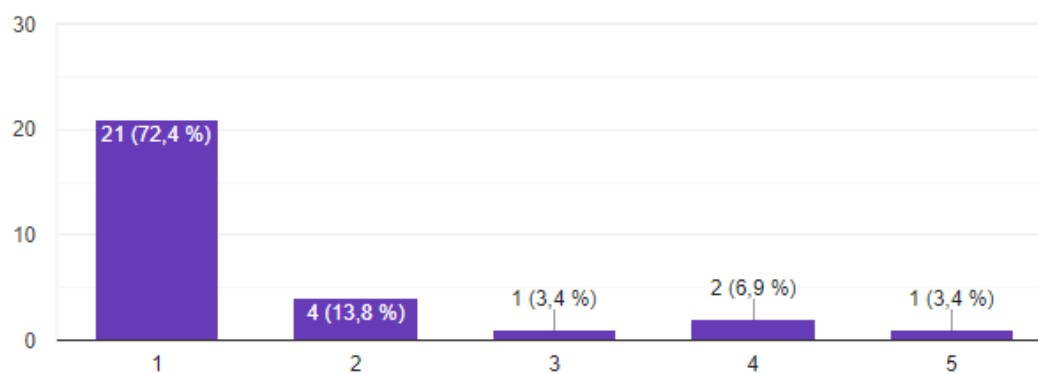
1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal

29 respuestas



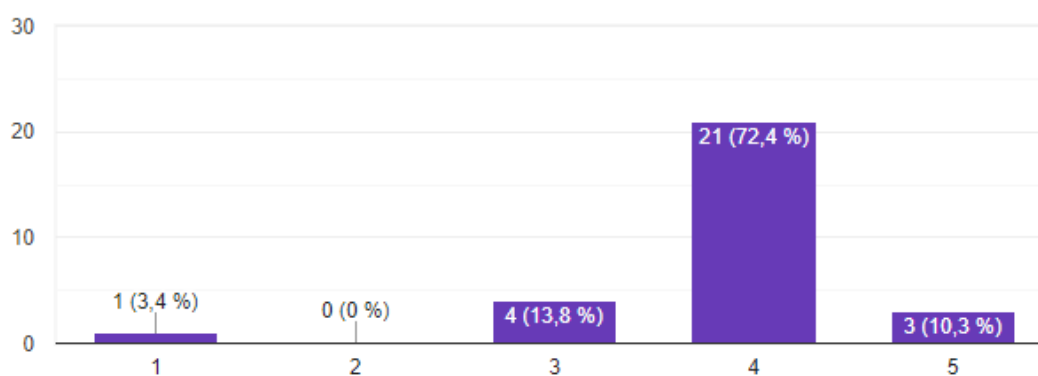
2. Siento que mi vida esta vacia

29 respuestas



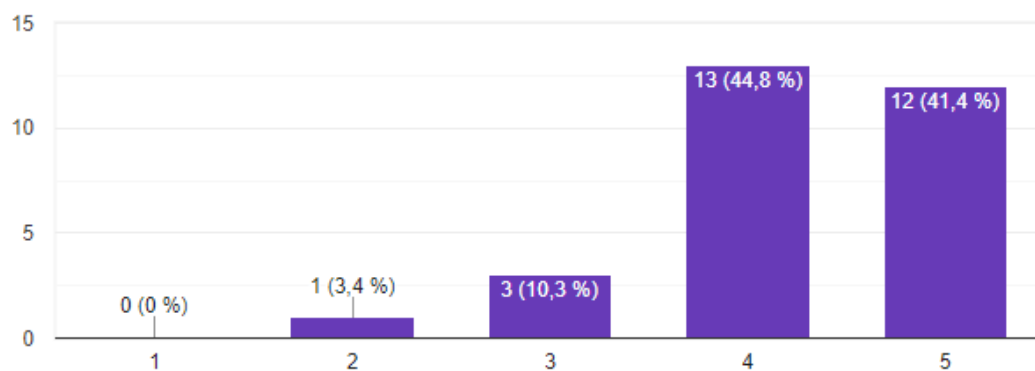
3. Las condiciones de mi vida son excelentes

29 respuestas



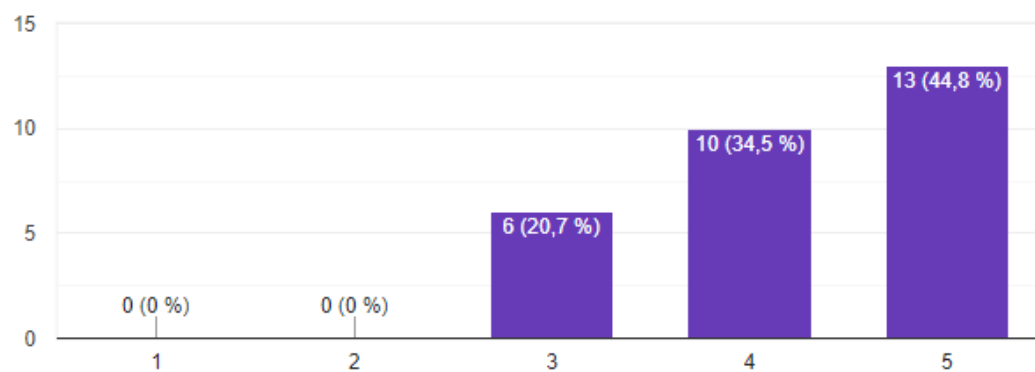
4. Estoy satisfecho con lo que soy

29 respuestas



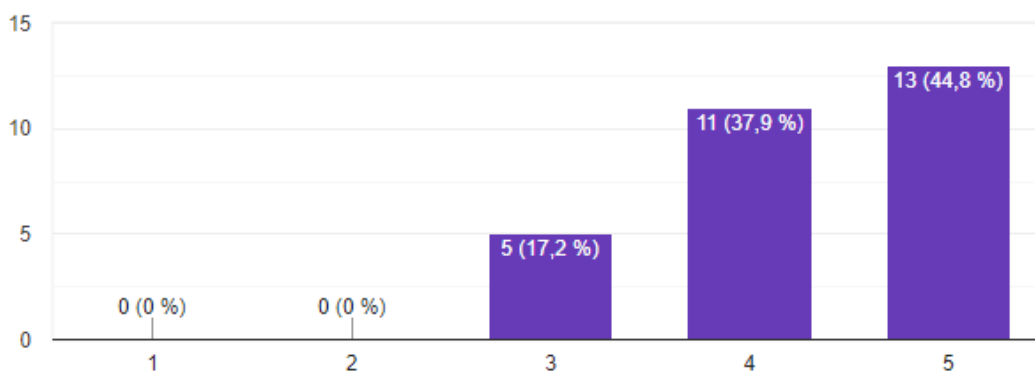
5. La vida ha sido buena conmigo

29 respuestas



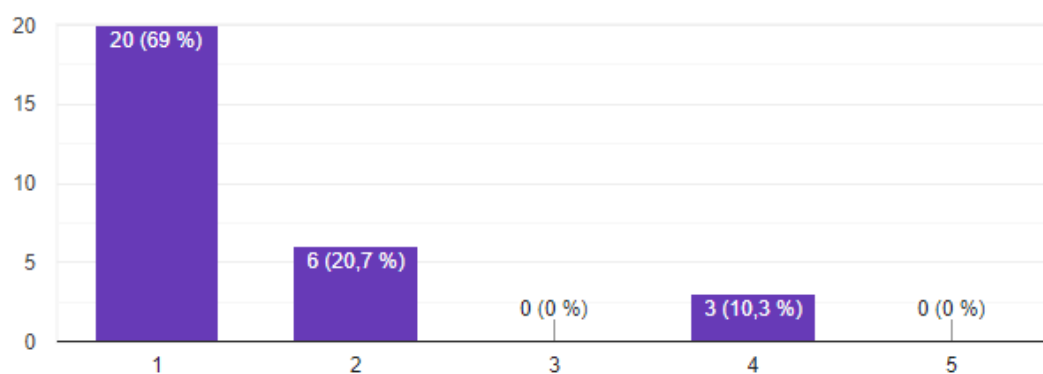
6. Me siento satisfecho con lo que soy

29 respuestas



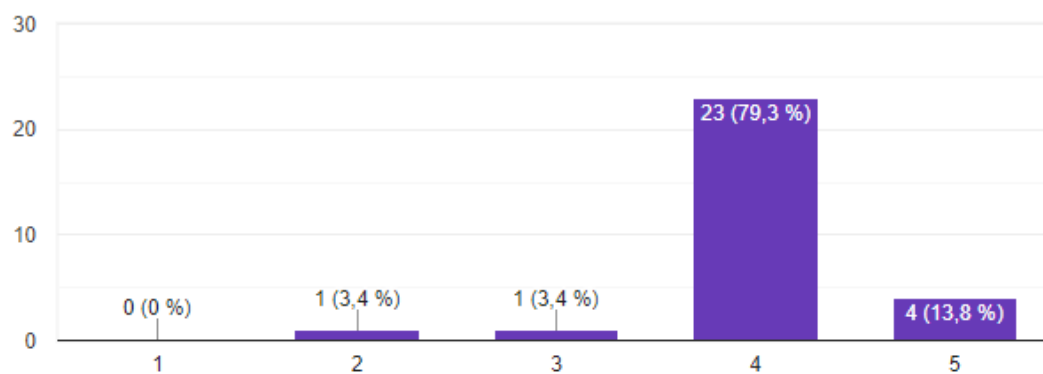
7. Pienso que nunca seré feliz

29 respuestas



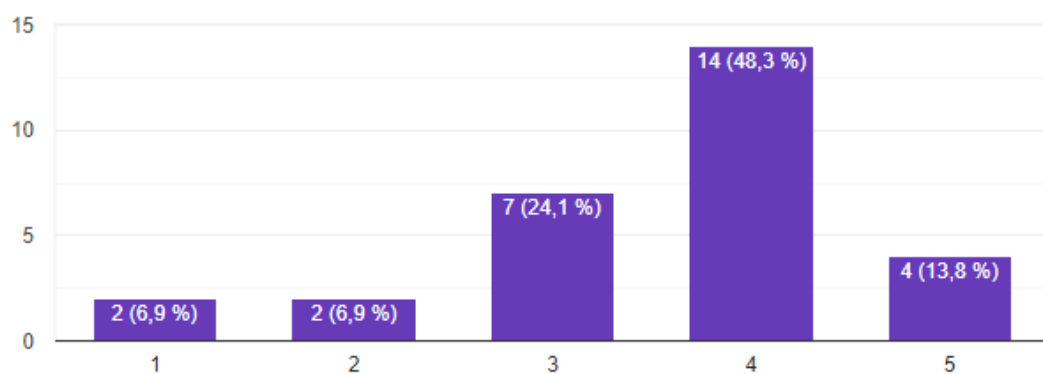
8. Hasta ahora he conseguido las cosas que para mi son importantes

29 respuestas



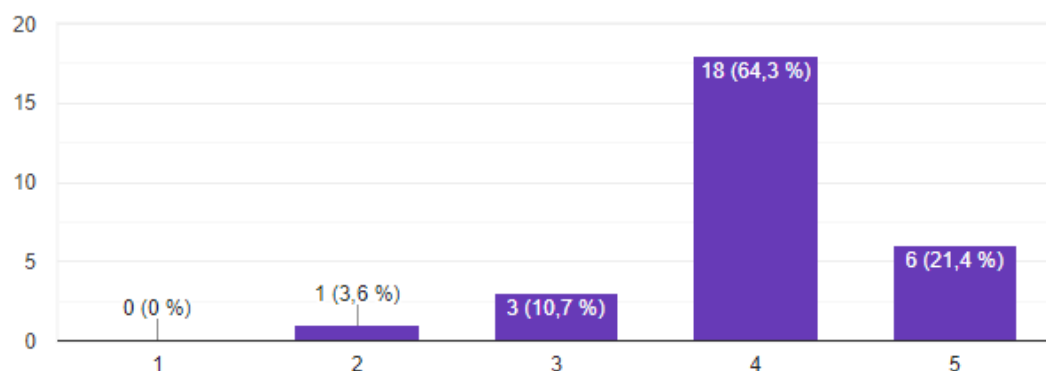
9. Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida

29 respuestas



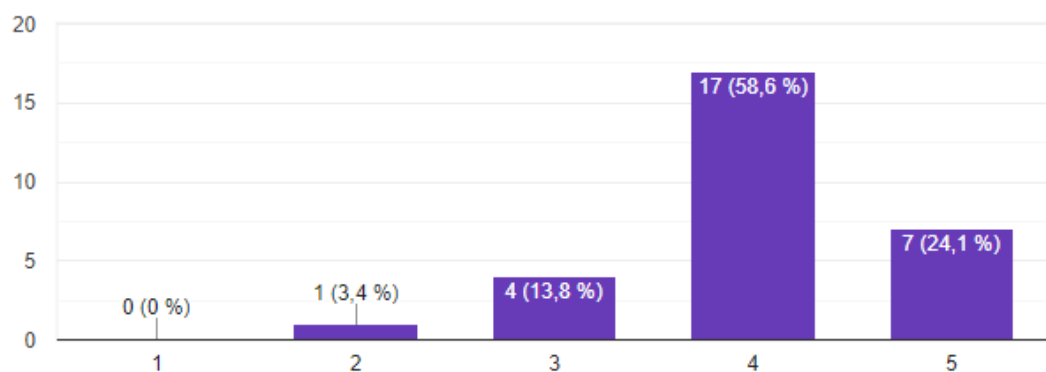
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar

28 respuestas



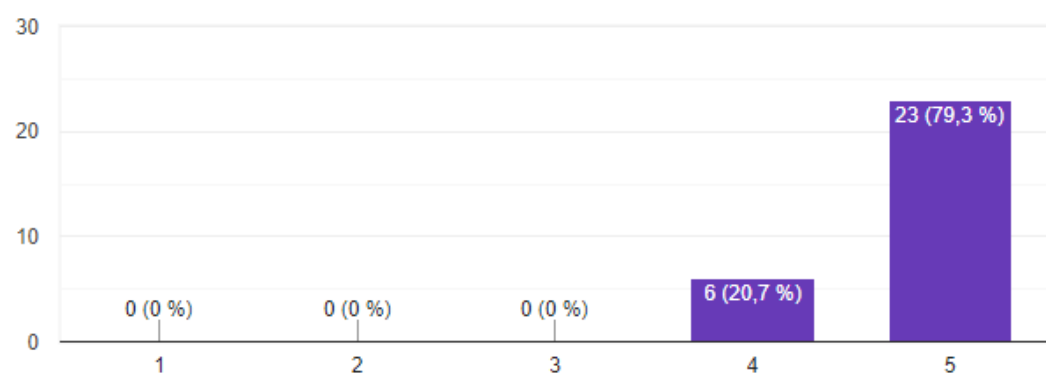
11. La mayoría del tiempo me siento feliz

29 respuestas



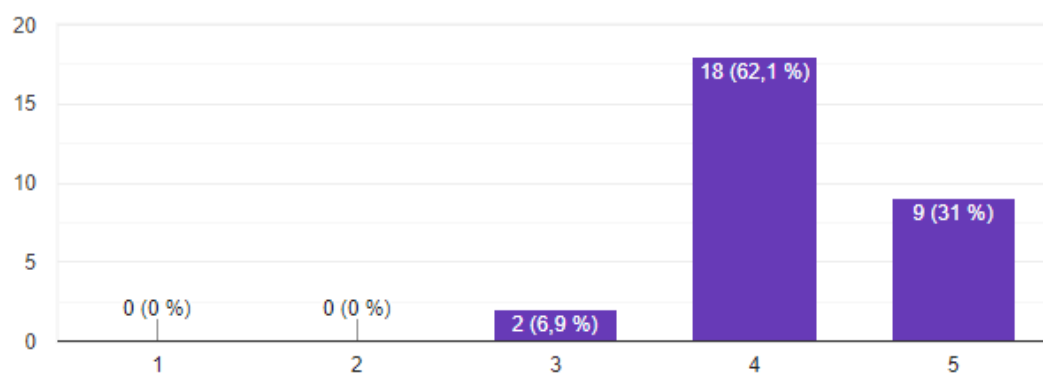
12. Es maravilloso vivir

29 respuestas



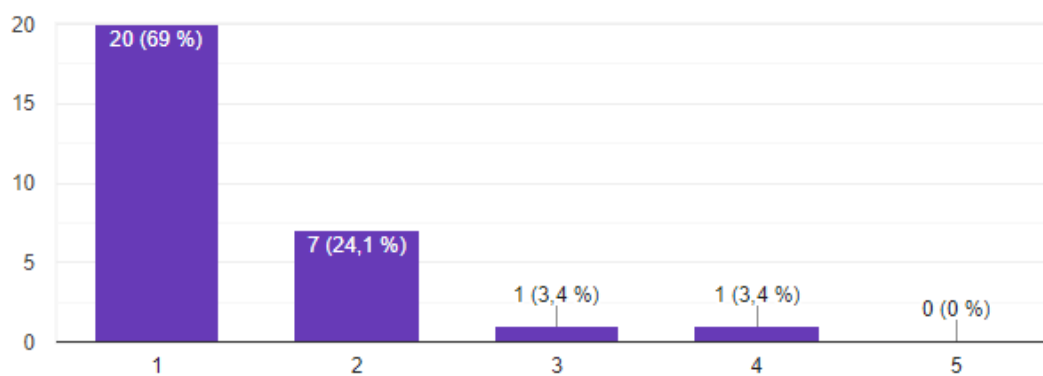
13. Por lo general me siento bien

29 respuestas



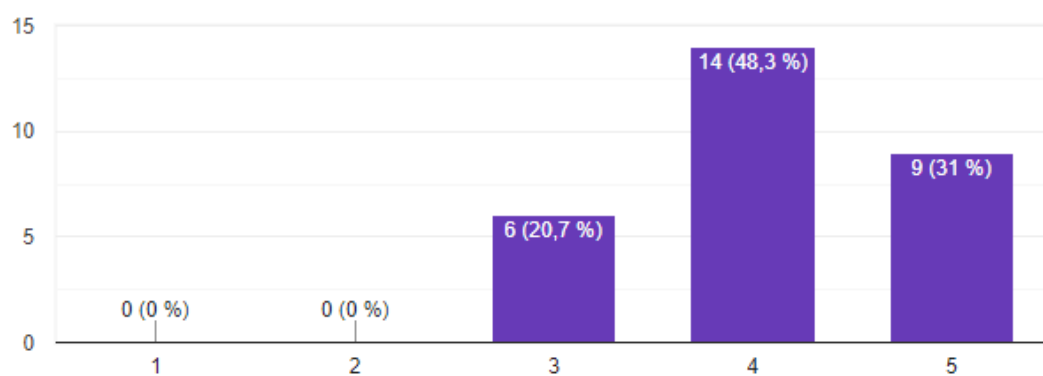
14. Me siento inútil

29 respuestas



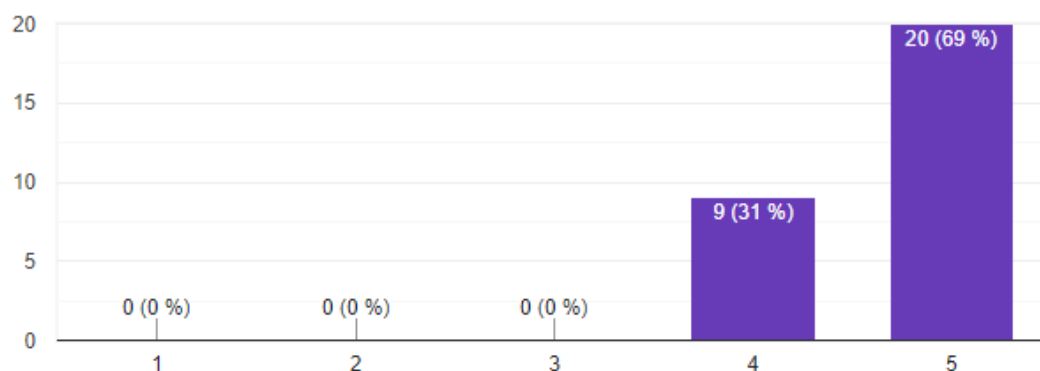
15. Soy una persona optimista

29 respuestas



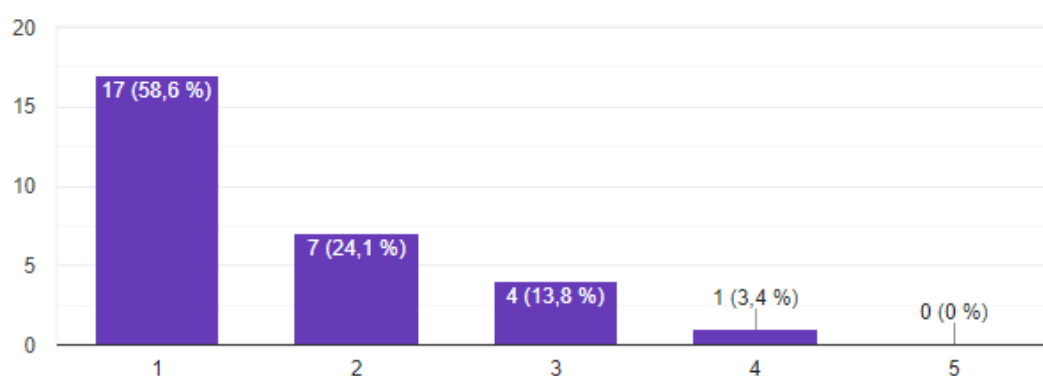
16. He experimentado la alegría de vivir

29 respuestas



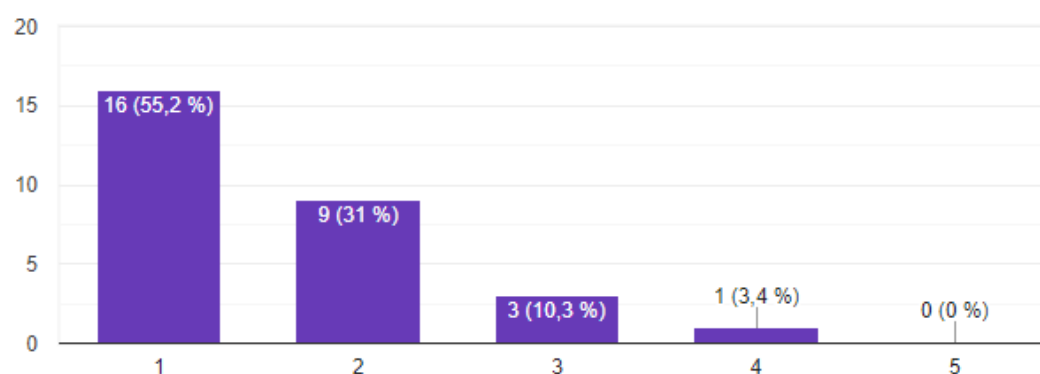
17. La vida ha sido injusta conmigo

29 respuestas



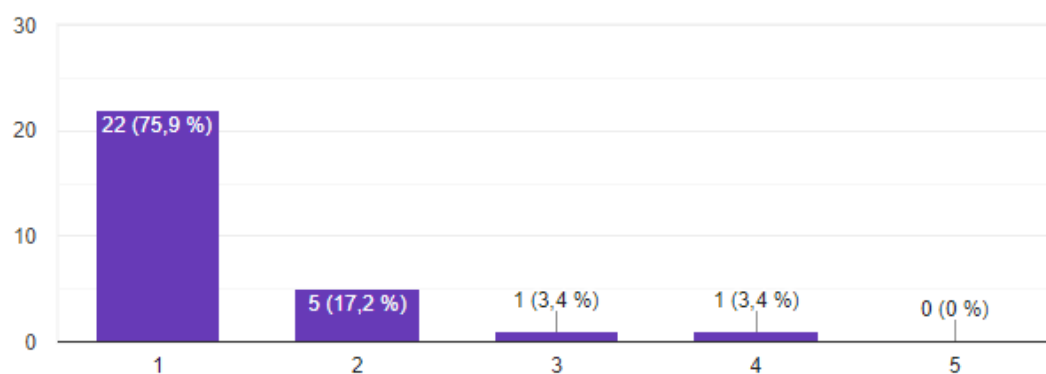
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad

29 respuestas



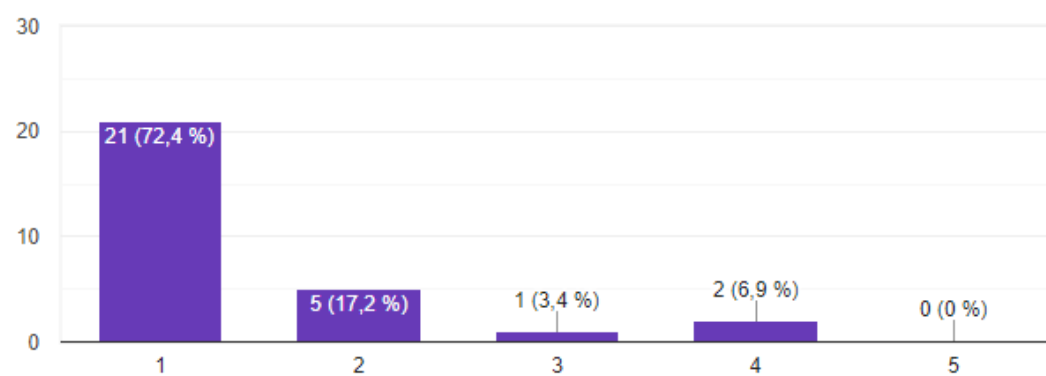
19. Me siento un fracasado

29 respuestas



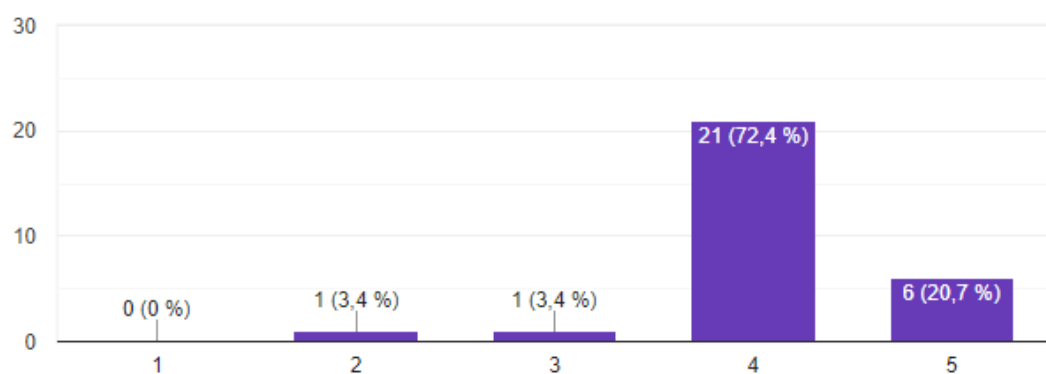
20. La felicidad es para algunas personas, no para mí

29 respuestas



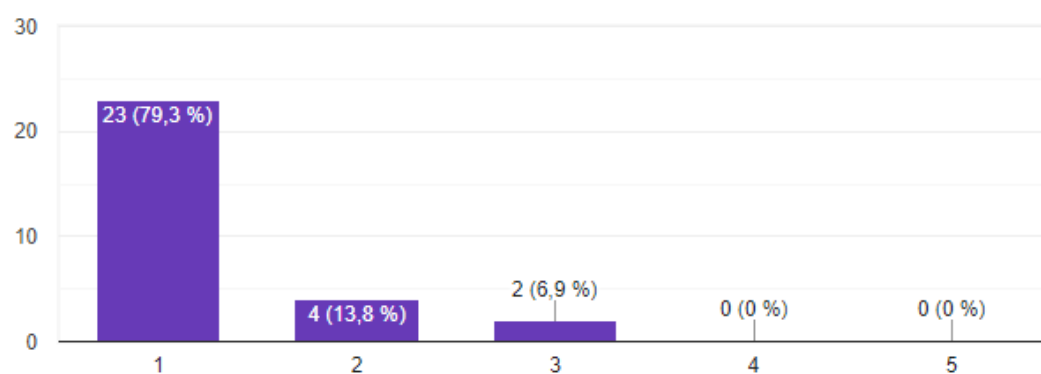
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado

29 respuestas



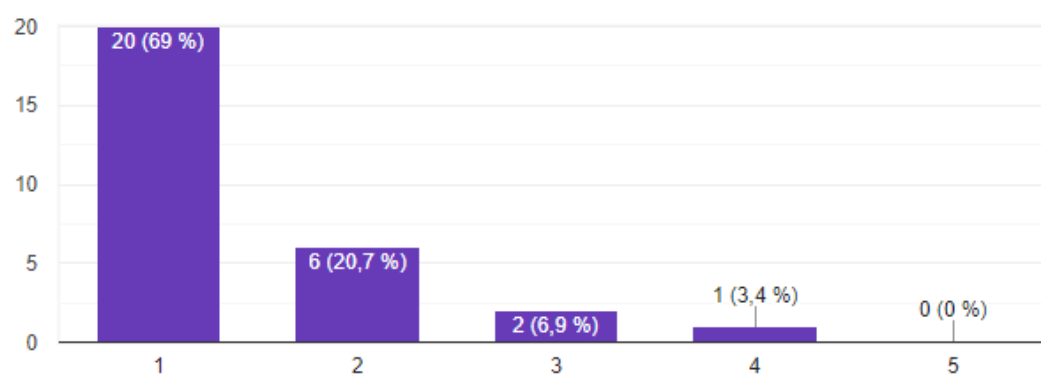
22. Me siento triste por lo que soy

29 respuestas



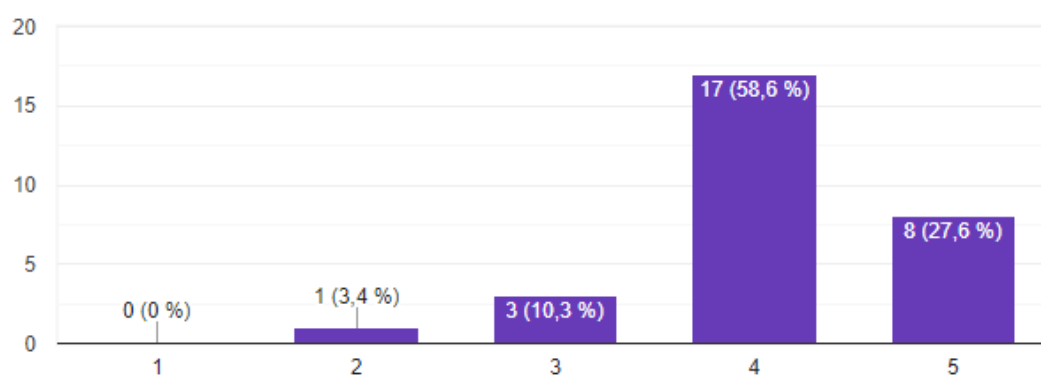
23. Para mí la vida es una cadena de sufrimientos

29 respuestas



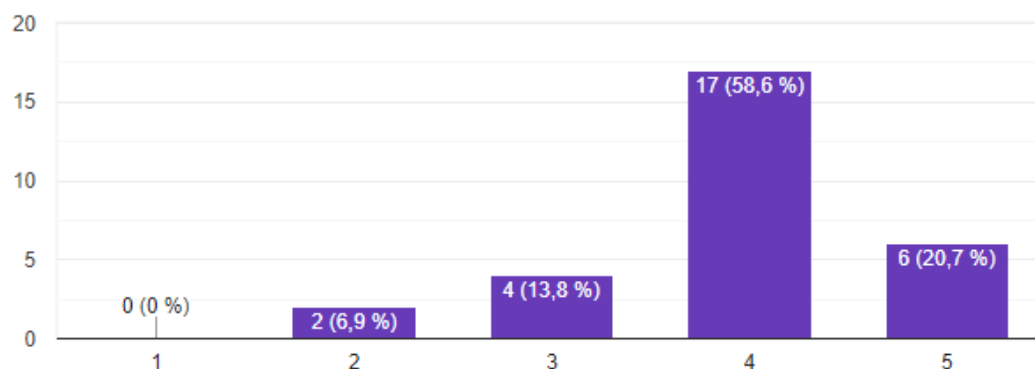
24. Me considero una persona realizada

29 respuestas



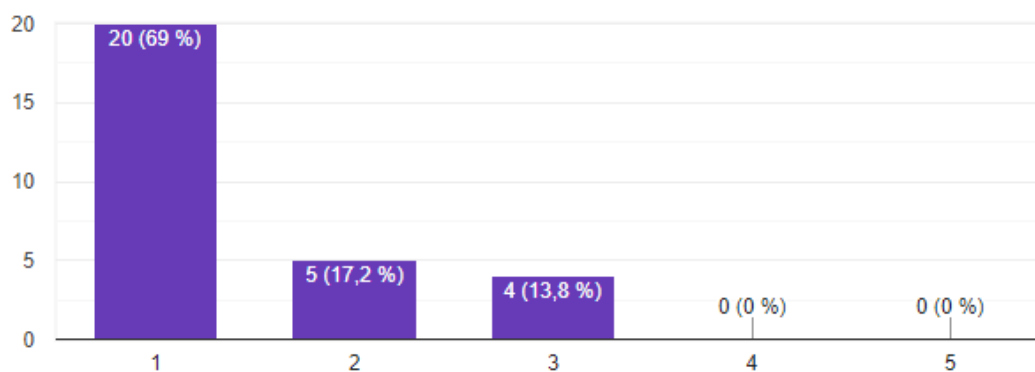
25. Mi vida transcurre plácidamente

29 respuestas



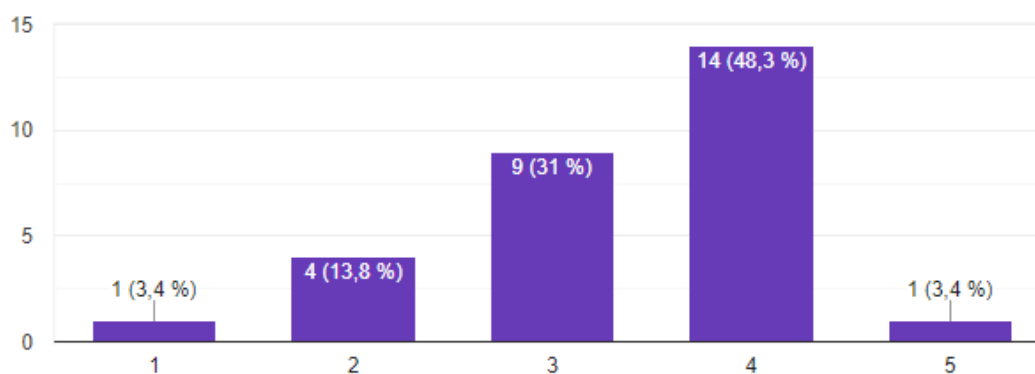
26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia

29 respuestas



27. Creo que no me hace falta nada

29 respuestas



¿Usted, como profesor/a, incluye el trabajo de la felicidad/positivismo/fortalezas/psicología positiva en su labor docente?. En caso afirmativo, ¿cómo lo hace (metodologías, tipo de actividades...)?

26 respuestas

No
 Metodología, actividades, charlas...
 LADE
 Ocasionalmente. Dinámicas de grupo.
 Actividades grupales que fomente el conocimiento del otro, refuercen autordtimas y resalten fortalezas.
 Por supuesto. Cercanía con los alumnos
 Si. Intento meter actividades que el alumno se sienta realizado al realizarlas y hablo mucho con ellos los animo e intento dar refuerzo positivo siempre en las situaciones de clase
 Si, dando mayor importancia a los beneficios de los avances tecnológicos que sus inconvenientes
 Meditación y superación personal
 Transmitiendo optimismo
 Alegría, motivación y empatía
 Enseñanza con humor
 Intento incluirlas. Utilizo videos para hacer reflexiones después con alumnos o algún juego de rol en el que se presenten diferentes situaciones
 A través del testimonio de vida.
 Siendo feliz en mi trabajo, y trasladando esa felicidad y ese positivismo al aula y a las actividades que realizo a diario.
 Si. A través de frases, actividades, dinámicas de grupo
 Sí. A través de actividades que desarrollan la inteligencia emocional
 Sí, a partir del ejemplo personal impartiendo clases.
 Si, analizado el alumnado en función de sus respuestas emocionales y realizando una intervención en caso necesario.
 Tener en cuenta al otro
 Con mi actitud en clase con el alumnado
 Si con satisfacción por las tareas bien hehas
 Si, despertando el interés y la pasion por mi asignatura y demostrando cariño y respeto al alumnado.
 ACTIVIDADES CON ALUMNOS/S Y METODOLOGÍA ACTIVA EN CLASE
 Dinámicas, reflexiones, lecturas, actividades...

¿Qué tipo de formación ha recibido como docente en este ámbito (felicidad/positivismo/fortalezas/psicología positiva)?

26 respuestas

Ninguna
 Algún curso
 Formación específica, ninguna.
 Cursos realizados de manera personal.
 1 curso del CEP
 Curso del CEP de Inteligencia Emocional
 Estudio y reflexión

Ninguno
Nada
Curso de formación sobre inteligencia emocional.
Poca o ninguna
Ninguna.
Formación en valores humanos
Que yo recuerde ninguna.
Formación en centros de trabajo.
La felicidad, el positivismo, las fortalezas y la psicología positiva están presentes, al menos en forma implícita, en toda la formación académica y laboral que recibimos.
Nula
Inteligencia emocional
Ninguna
Poca
Formación universitaria, académica y personal
Cursos de Análisis Transaccional e Inteligencia emocional
NINGUNA
Curso de formación educación emocional.