



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN
EDUCACIÓN EMOCIONAL: ;DANZANDO LA VIDA! DIRIGIDO A
ESTUDIANTES DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL
BÁSICA DE LA ESCUELA “LUIS G. TUFIÑO”**

Autora: Rosario Cecilia Lema Heredia

C.I. 1711231736

Tutor: Msc. Álvarez Justel Josefina

Máster de Educación, con mención en Orientación Educativa

Azogues 2018



Resumen

Esta propuesta parte de la descripción del problema que dio origen al diseño del plan de intervención para el desarrollo del programa de intervención de educación emocional: ¡Danzando la vida! para los estudiantes del sexto año de educación general básica de la escuela “Luis G. Tufiño” (2017 – 2018) mediante encuentros vivenciales para desarrollar la habilidad de reconocer y generar emociones positivas y, controlar las negativas.

Con el fin de adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones; prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas; construir una autoimagen emotiva que facilite la comunicación asertiva; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

Los contenidos concretos de este programa de educación emocional que se trabajan son: universo de emociones, biodanza para desarrollar una mayor competencia emocional, la habilidad de automotivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida.

Palabras claves: Inteligencia emocional, biodanza, prevención, habilidad, comunicación asertiva.

Abstract

This proposal is based on the description of the problem that gave rise to the design of the intervention plan for the development of the emotional education intervention program: ¡Danzando la vida! for students of the sixth year of general basic education of the school "Luis G. Tufiño" (2017 - 2018) through experiential encounters to develop the ability to recognize and generate positive emotions and control negative ones.

In order to acquire a better knowledge of one's emotions; identify the emotions of others; develop the ability to control one's emotions; prevent the harmful effects of negative emotions; build an emotive self-image that facilitates assertive communication; develop the ability to generate positive emotions.

The specific contents of this emotional education program are: emotions universe, biodance to develop a greater emotional competence, the ability to self-motivate and adopt a positive attitude towards life.

Keywords: Emotional intelligence, biodanza, prevention, skill, assertive communication.



Índice

Resumen.....	2
Abstract.....	2
Índice.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1. Intereses y contextualización de su labor como docente.....	5
1.2. Estructura del dossier o memoria.....	6
2. PRESENTACIÓN DEL TEMA A DESARROLLAR.....	6
2.1. Breve justificación de la propuesta.....	6
2.2. Breve descripción de la Institución y destinatarios a quien va dirigida la intervención .	7
Datos informativos de la institución educativa.....	7
2.3. Planificación de la propuesta.....	9
2.4. Organización de la propuesta.....	25
3. IMPLEMENTACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	27
3.1. Adecuación de los contenidos implementados a las planificadas adaptaciones realizadas.....	27
3.2. Resultados de aprendizaje de los alumnos.....	33
3.3. Descripción del tipo de interacción.....	35
3.4. Dificultades observadas.....	36
4. VALORACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y PAUTAS DE REDISEÑO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	36
4.1. Elaboración del plan.....	36
4.2. Instrumentos de recogida de información.....	38
4.2.1. Instrumentos de naturaleza cualitativa (observación directa en diario reflexivo Anexo 3).....	38
4.2.2. Instrumento de naturaleza cuantitativa (cuestionario de inicio y finalización del programa Anexo 5).....	38
4.3. Presentación de resultados.....	38
4.4. Propuestas de mejora.....	42
5. REFLEXIONES FINALES.....	43
5.1. En relación a las asignaturas troncales de la maestría.....	43
5.2. En relación a las asignaturas de la especialidad.....	44
5.3. En relación a lo aprendido durante el TFM.....	47
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48
7. AUTOEVALUACIÓN.....	50
8. ANEXOS.....	51

CESION DE DERECHOS

Javier Loyola, 30 de abril de 2019

Yo, Rosario Cecilia Lema Heredia, autor/a del Trabajo Final de Maestría, titulado: Implementación de un programa de intervención en educación emocional: ¡Danzando la vida! dirigido a estudiantes del sexto año de educación general básica de la escuela “Luis G. Tufiño”, estudiante de la Maestría en Educación, mención Orientación Educativa con número de identificación 1711231736, mediante el presente documento dejo constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción.

1. Cedo a la Universidad Nacional de Educación, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, pudiendo, por lo tanto, la Universidad utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, reconociendo los derechos de autor. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en formato virtual, electrónico, digital u óptico, como usos en red local y en internet.
2. Declaro que en caso de presentarse cualquier reclamación de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.
3. En esta fecha entrego a la Universidad, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato digital o electrónico.

Nombre: Rosario Cecilia Lema Heredia

Firma:



1. INTRODUCCIÓN

1.1. Intereses y contextualización de su labor como docente

Como educadora me interesa el tema de la convivencia y el bienestar de mis estudiantes y de la comunidad educativa. En este sentido, es prioritario el desarrollo de competencias emocionales que debe estar presentes en la práctica educativa, no de forma ocasional, sino de manera intencional, planificada, sistemática y efectiva. Para mí, un alumno, puede aprender a resolver problemas matemáticos, distinguir los adjetivos, conocer los movimientos sociales del Ecuador en el siglo XIX, etc., pero lo que no va a aprender, sino se le da la oportunidad de hacerlo es a regular totalmente sus emociones. Esto requiere un entrenamiento a lo largo de toda la vida.

Por otro lado, como orientadora me interesa el tema de la prevención, porque ahora comprendo que el desarrollo humano tiene como reverso la prevención en sentido amplio de los factores que se pueda intervenir: violencia, prevención de ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc.

Entonces, este tema en particular el plantear un programa de intervención emocional, que permite la sensibilización emocional con sensaciones corporales que se remiten a nuestra singularidad que el contenido con el cual debemos nutrirnos, en esta propuesta a través vivencias con la metodología de biodanza me permite orientar un proceso de cambios, a través de música “selecta”, movimientos y ejercicios para intervenir en el proceso de desarrollo integral de mis estudiante y de paso compartir en forma práctica mi filosofía de vida: “Agradecer el placer y la gloria de vivir” .



1. 2. Estructura del dossier o memoria

La propuesta parte de la descripción del problema que dio origen al diseño del plan de intervención, mismo que consta de objetivos específicos los que han generado del diseño de las actividades de enseñanza y aprendizaje y evaluación formativa a trabajar con los todos los estudiantes en el aula en ejercicios lúdicos y propiciando la interacción social con sus pares y sus padres, finalmente se reúnen los resultados y las conclusiones derivadas de la aplicación del programa.

2. PRESENTACIÓN DEL TEMA A DESARROLLAR

2.1. Breve justificación de la propuesta

La temática de este trabajo de fin de grado surge ante la necesidad de formar al alumnado íntegramente en todos los aspectos de su persona. Actualmente nuestro sistema educativo suele otorgarles una gran importancia a las materias académicas, creando una actitud negativa en el alumnado, desmotivación, desinterés, agresividad, impaciencia, descuido en sus estudios, entre otros. Sin embargo, se deja de lado la formación emocional y social de la persona, tan necesaria e importante en la práctica educativa. En este Trabajo Fin de Máster (TFM) se aborda la educación emocional a través de un programa preventivo. Así, se abordan los contenidos desde un punto de vista lúdico y artístico con el objetivo de despertar en el alumnado y sus representantes hábitos relacionados con la expresión de las emociones y su control en especial aquellas que son negativas. Al prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas surge la necesidad desarrollar la habilidad para generar emociones positivas, actitud positiva ante la vida, habilidad para automotivarse y los resultados serán: mejorar el rendimiento académico, aumentar las habilidades sociales y tener relaciones interpersonales satisfactorias; mejorar la adaptación escolar, social y familiar, disminución de

pensamientos negativos, mejora de la autoestima, disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales), en general mejorar la conducta socialmente desordenada.

Hoy en día vemos más claro que el rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando. Esta modificación se debe en parte a las nuevas tecnologías, que permiten al alumno acceder a cualquier conocimiento que necesiten de forma inmediata. De esta forma, el rol de transmisor de conocimientos del profesor queda obsoleto, de lo que se deriva la necesidad de que éste se centre más en aportar una relación emocional de apoyo al alumnado. Es el motivo por el cual seleccioné este tema de gran importancia tanto personal como profesional formarse y a conocerse a sí mismo.

Este trabajo me permite la aplicación de las metodologías y estrategias aprendidas en las asignaturas tratadas en el máster como son: Procesos de aprendizaje y atención a la diversidad, Sociología, Orientación para la Prevención y el Desarrollo Personal, Orientación Académica, Tutoría y Orientación Educativa, Metodología didáctica de la enseñanza, Psicología de la educación, Modelos de orientación e intervención psicopedagógica y Acción tutorial y convivencia.

2.2. Breve descripción de la Institución y destinatarios a quien va dirigida la intervención

Datos informativos de la institución educativa

Nombre del Plantel	Luis G. Tufiño
Fecha de creación	1ro. de octubre de 1920
Sostenimiento	Fiscal
Jornada	Matutina y Vespertina
Régimen	Sierra
Nivel	Educación Básica, de 1ro. a 10mo. grados

Distrito	La Delicia
Provincia	Pichincha
Cantón	Quito
Parroquia	El Condado
Sector	San José de Cangahua
Dirección	San Francisco de Rumiurco N 76-140
Teléfono (02)	3383273
No. de estudiantes	483 hombres 239 mujeres 244
No. de profesores/as	22
Personal administrativo	2
Personal de servicio	1

La escuela de educación general básica está ubicada al norte de Quito, en el barrio de Cangahua. Este barrio es conocido por su bajo nivel socioeconómico y por tener un alto índice de inmigración, lo que repercute de manera clara y directa sobre el alumnado de nuestro centro educativo. Sus familias suelen ser poco estructuradas (monoparentales, separaciones, extensas...), con un nivel de estudios bajo, pocos ingresos económicos y en algunos padres poca constancia y colaboración con la escuela.

Existe un alto índice de inmigración, está formada por un 40% propio del sector dueños de casas, 60% de diferentes lugares del país viven con sus familias arrendando por el sector.

(Anexo 1).

El programa va dirigido a los estudiantes de sexto año de Educación General Básica, que se encuentran entre 10 y 11 años de edad y sus representantes. Las acciones van dirigidas a la creación de sinergias en el entorno educativo, especial del aula de sexto, mediante la participación e implicación del alumnado, de los padres de familia y la tutora-orientadora.



Los estudiantes presentan dificultades que se ven reflejas en la agresividad y baja autoestima, con el programa se pretende además mejorar el rendimiento académico del alumnado, así como desarrollar en ellos diferentes competencias emocionales, valores, habilidades sociales, regulación emocional o prevención del estrés para del desarrollo humano de padres, representantes y estudiantes de este grupo. (Rabell, 2012)

En un momento en que muchos niños carecen de la capacidad de manejar sus problemas, de prestar atención o de concentrarse, de controlar sus impulsos, de sentirse responsables por su trabajo o de interesarse en su aprendizaje, es necesario intervenir para sostener emociones positivas y que éstas se multipliquen. (Secretaría de Educación Subsecretaría de Promoción de Igualdad y Calidad Educativa, 2017)

La educación emocional es un aspecto importante de la prevención y el desarrollo humano y también, de la socialización que comienza en el núcleo familiar. Los primeros referentes son los padres. Así que, si los niños no ven de sus padres el cómo llevarse bien con otras personas, no manejan bien sus emociones, ¿qué se puede esperar? (Guía para la atención integral, 2010)

2.3. Planificación de la propuesta

2.3.1. Breve fundamentación teórica

¿Qué es la educación emocional?

La educación emocional se propone el desarrollo de competencias emocionales. A tal efecto, la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, Educación emocional, 2015)



La educación emocional debería ser incluida dentro del currículo académico en todas las unidades educativas, pues esto permitiría gozar de estudiantes con mayor bienestar mental, personalidad más fuerte y prepararlos para que puedan enfrentar de manera positiva posibles adversidades que puedan presentarles la vida en un futuro. ya que al confluir con la educación maximiza las tendencias constructivas y minimiza las destructivas.

Con la educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es por tanto una educación para la vida. (Bisquerra , 2019)

Educación emocional y escuela

El proceso educativo se caracteriza por la relación interpersonal. Toda relación interpersonal está impregnada por fenómenos emocionales. (Bisquerra , 2019)

En el trato continuado con los alumnos y para poder ayudarlos, es necesario tener presente su vida emocional para detectar las conductas antisociales o emocionalmente deficitarias que se ponen de manifiesto en las relaciones interpersonales que se dan en el aula. La comunicación es imprescindible para el tratamiento de la vida emocional. (Campillo, 2016)

La educación socioemocional forma parte de la educación integral de la persona, finalidad base de cualquier enseñanza obligatoria.

- Las habilidades socio-emocionales (fuerza de voluntad, perseverancia, responsabilidad, autocontrol...) son el lecho sobre el que se asientan los éxitos académicos.
- La mayoría de conflictos en el aula son de índole interpersonal o emocional.
- Por razones de supervivencia, el profesor necesita mejorar los índices de respeto comportamiento prosocial en el aula.



Por todo lo expuesto se dice que, la educación debe perseguir el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. En el proceso de aprendizaje individual y autónomo también está presente la dimensión emocional, de modo que es necesario que se le preste una atención especial por las múltiples influencias que las emociones tienen en el proceso educativo.

¿Por qué es importante desarrollar la educación emocional?

En este tiempo la sociedad de la información y la comunicación de masa, donde se corre el peligro de que las relaciones interpersonales queden sustituidas por las tecnologías de la comunicación (Internet, televisión, radio, cd-rom, radio). Esto puede provocar un aislamiento físico y emocional de las personas. Esto podrá conducir a situaciones de confusión, sensación de impotencia y desánimo.

La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. La fundamentación está en el concepto de emoción, la neurociencia, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, el flujo, los movimientos de renovación pedagógica, la educación para la salud, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar. (Bisquerra , 2003)

Sabemos que los aspectos emocionales influyen tremendamente sobre el aprendizaje; que la inteligencia “cognitiva” (entendida desde el enfoque tradicional), e Inteligencia Emocional, parecen configurar dos elementos clave para la configuración de la persona, tal y como han

venido defendiendo diferentes autores (Gardner, 1995; Mayer, Di Paolo y Salovey, 1990; Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1995). Citado por (Pérez & Castejon, 1997)

¿Qué es una emoción?

Comprendamos primero que las emociones se generan como respuestas a un acontecimiento sea este externo o interno. (Bisquerra R. , 2009) menciona que las emociones son: “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción”. Son la parte sustancial de la vida humana, es decir, las emociones son trascendentales en nuestra vida ya que, en cada situación, buena o mala, siempre nuestro cuerpo establece una reacción, mucho más dentro de las aulas donde podemos experimentar una amplia gama de emociones positivas y negativas, que pueden llegar a manifestar en rasgos de la personalidad.

¿Cómo se producen las emociones?

Una emoción se activa a partir de un acontecimiento suscitado sea interno o externo. Su percepción puede ser consciente o inconsciente, actual o pasado, real o imaginario. El acontecimiento también se denomina estímulo. El estímulo recibe el nombre de objeto. El objeto que son los estímulos que pueden generar emociones está los hechos, las cosas, los animales, personas, etc. La mayoría de las emociones se generan en la interacción con otras personas. (Bisquerra R. , 2016)

Clasificación de las emociones

En relación a la clasificación de las emociones, una posible forma de organizarlas es la que nos propone (Bisquerra , Educacion emocional, 2015) Como cuatro grandes categorías de las emociones encontramos las positivas, negativas, ambiguas y estéticas. Desarrollaremos, de forma breve, cada una de ellas.



Emociones positivas: tienen lugar cuando un acto nos acerca a unos objetivos personales establecidos, avanzando hacia nuestras metas. Las emociones positivas suelen durar menos que las emociones negativas puesto que el placer y el disfrute ante la emoción tienden a desaparecer con la satisfacción continua a la acción

Emociones negativas: cuando un acto nos aleja de nuestra meta suponiendo, así, un obstáculo. Las emociones negativas suelen ser más duraderas, ya que el “displacer”, o el dolor, persiste en el tiempo si las condiciones desfavorables no desaparecen o si no requerimos de las energías suficientes para actuar ante la situación en consecuencia. Es importante no considerar una emoción negativa como una emoción mala. Aquí no podemos igualar ambas ideas puesto que experimentar emociones negativas como la ira o el miedo no nos convierte en malas personas.

Emociones ambiguas: estas no son ni positivas ni negativas, o pueden ser ambas al mismo tiempo. Como, por ejemplo: la sorpresa. Partiendo de la idea de que una sorpresa puede ser negativa o positiva, ésta tiene de positivo el hecho de que el disfrute es de corta duración y de negativo el que genere una movilización para actuar en consecuencia.

Emociones estéticas: son las que se despiertan ante un paisaje, ante la naturaleza, al escuchar música... Es todo lo que tenga que ver con las bellas artes, con la naturaleza, con los animales, etc.

2.3.2. Objetivos

Objetivo General

Implementar el programa de intervención de educación emocional: ¡Danzando la vida! para los estudiantes del sexto año de educación general básica de la escuela “Luis G. Tufiño”



(2017 – 2018) mediante encuentros vivenciales para desarrollar la habilidad de reconocer y generar emociones positivas y, controlar las negativas.

Objetivos específicos

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Construir una autoimagen emotiva que facilite la comunicación asertiva.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

2.3.3. Contenidos

Los contenidos concretos de este programa de educación emocional que se trabajan en las actividades son: universo de emociones, biodanza para desarrollar una mayor competencia emocional, la habilidad de automotivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida.

Aprender a fluir, y la escucha activa. El trabajo en equipo, dinámica de grupos en pos de encontrar el bienestar personal y colectivo por medio de la tolerancia. La reeducación afectiva y su desarrollo progresivo. El respeto a la diversidad. El conocimiento de las propias emociones y el reconocimiento de las emociones de los demás. La regulación de las emociones. Algunas habilidades socio-emocionales como la introspección, relajación, respiración. Dinámica de grupos y juegos.

Estos contenidos corresponden hacia la realización de un programa de intervención inespecífica que permite reforzar las competencias que pueden actuar como factores preventivos en los problemas que afectan a la sociedad: consumo de drogas, indisciplina, embarazos no deseados, estrés, depresión, ansiedad, violencia, etc.



Además, una forma de introducir las prácticas de biodanza al alumnado con actividades organizadas en un programa que ha sido diseñado para ser accesibles a todos los participantes de este rango de edad, caracterizándose por su flexibilidad, adaptabilidad y simplicidad.

2.3.4. Actividades a desarrollar

A continuación, se muestran por tablas las actividades que integran cada una de las 6 vivencias. Dentro de cada una de ellas se especifican los siguientes apartados: Tema, objetivo, actividades, consignas, recursos, cronograma y evaluación.

Vivencia 1

Tema	¡Dancemos la vida juntos!			
Objetivo	Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás.			
Actividades	Consignas	Recursos	Cronograma	Evaluación
1. Círculo bienvenida 0:30	Sentados en círculo, cada integrante se presenta y relata su vivencia de la semana.	Reproductor de música selecta	Jueves 10 de mayo del 2018	1. Diario reflexivo de la relación con los demás: demostrados y a observados durante los ejercicios. 2.Registro fotográfico de la vivencia.
2. Ronda de 01-04 (Just Like Over Lennon, John 3:38)	Todos somos uno en el círculo, todos iguales. Ejercicios básicos de respiración consciente. Imitación de posturas indicadas en los diferentes ejercicios.	Altos parlantes		
3. Caminar sin zapatos 06-01 Doctor Traditional Jazz Band	El ser humano no camina (avanza) sólo con las piernas, sino con todo su cuerpo. Centrándose en cómo los músculos pasan por estados de tensión y relajamiento para permitir la realización de una marcha extremadamente compleja que constituye la esencia de la danza. Los movimientos de las piernas se realizan en una sinergia perfecta con los movimientos de los brazos. Además, la posición de la cabeza, la expresión de la cara, la armonía general, la vivacidad de los movimientos, la extensión del paso, la fuerza de propulsión de la pierna trasera, la fluidez, la elasticidad motriz, etc., son expresiones de la estructura global de la personalidad.			
4. Marcha fisiológica 02 Hello Dolly! Traditional Jazz Band 3:38	Movilizar el cuerpo entero. Explicamos a los niños que la respiración es algo que hacemos de forma involuntaria desde que nacemos y que podemos controlar si queremos.			
5. Aprovechar la oportunidad para tirar coco (03 Holanda)	Caminar por la vida a veces nos permite tener encuentros únicos.			
6. Animación del movimiento Cidade vazia (Milton Nascimento trío)	¿Cómo te sientes? Guarda ese sentir mientras te mueves con libertad.			



7. Danza de ex armónica 15-06 Day Ellington, Duke 3:36	Extensión de brazos y piernas de placentera con posibilidades arriba, al costado, atrás.			
8. Baño lúdico E (Marisa Monte)	Simular el bañar a una persona con respeto y cariño. Conocimiento del cuerpo y del de los compañeros. Un est va al centro, y el resto sigue estos pasos: 1. Echar agua desde lo alto, de la cabeza a los pies, haciendo el sonido del agua. 2. Pasar jabón por todo el cuerpo. 3. Enjuagar, moviendo a la persona. 4. Tirar agua, leve pero firme con presión por todo el cuerpo. 5. Secar, soplando sobre el cuerpo. 6. Enrollar en una toalla, envolviendo a la persona con un abrazo. Cambiar de persona (volviendo al ritmo musical)			
9. Danza de las manojas de los gitanos (Grupo cigano).	Simular una danza entre las manos.			
10. Cierre de la vivencia	Cada participante expresa cómo se sintió con una frase pequeña.			
Taller				
Observación de la película "Intensamente", parte.	En una hoja representa las emociones que tuviste durante la vivencia y reconoce la primera parte de la película. ¿Con cuál de las emociones te identificas?	Hojas, pinturas, esferográficos, Proyector Película: "Intensamente"		

Vivencia 2

Tema		¡Sonreír es encantador!		
Objetivo	Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás.			
Actividades	Consigna	Recursos	Cronograma	Evaluación
1. Círculo de bienvenida	Sentados en círculo, cada integrante se presenta y relata su vivencia de la semana.	Reproductor de música selecta. Altoparlantes Velas.	Jueves 17 de mayo del 2018	1. Diario reflexivo con relación a: interés demostrado y actitudes observadas durante los ejercicios y la relación entre los
2. Ronda de Inicio 01-04 (Just Like Starting Over Lennon, John 3:57)	Todos somos uno en el círculo, todos saludamos con la mirada.			
3. Caminar con steps (Chico César)	¡La vida nos sorprende y cada paso que damos, hay muchos regalos!!			
4. Caminar entrando en contacto con el ritmo (Phill Collins)	Caminar por la vida es una sorpresa, y si vamos acompañados dos, de tres, de cuatro hasta diez... es mucho mejor.			
5. Animales: Familia ecológica. Bicharada (Os saltimbanco)	¿Qué hacemos cuando estamos tristes? ¿A quién recurrimos? Imitemos a los animales con sus facciones.			



6. Nido ecológico 17-01 La petite fille de la mer Vangelis 5:54	Estar en el sitio más seguro nos invita a estar mejor, para alimentarse y sentirnos protegidos.			iguales.
7. Encuentros con abrazos 10-12 Feelings Albert, Morris 4:01	Mirarse para encontrar la maravilla de ser ú irrepetibles. El abrazo símbolo de acepta recepción, demos abrazos de estar bien.			2. Registro fotográfico o de la vivencia.
8. Dar las gracias 11-16 Imagine Lennox 3:08	Agradecer por el acompañar, por el caminar, por la alegría, saber que siempre estamos acompañados y que siempre, siempre hay alguien que está para acompañarnos.			
9. Cierre de la vivencia	Cada participante expresa cómo se siente, en una frase pequeña.			
TALLER				
Observación de la "Intensamente", s parte.	En una hoja representa las emociones que tuviste durante la vivencia y las identificas en la película. Comenta, ¿cuál es el sitio que recurras cuando triste? ¿Cuál es el sitio en que sientes seguro? Crea y comparte una forma de agradecer personas que hacen que tu vida tenga momentos de alegría. Crear una escultura en equipos de trabajo que represente la felicidad.	Hojas, Pintura Proyect or Película: "Intensamente"		

Vivencia 3

Tema	¡Expreso mi sentir!			
Objetivo	Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.			
Actividades	Consigna	Recursos	Cronograma	Evaluación.
1. Círculo de bienvenida	Sentados en círculo, cada integrante se presenta y relata su vivencia de la semana.	Reproduct or de música selecta.	Jueves 24 de del 2018	1. Diario reflexivo con relación a: interés demostrado y actitudes observadas durante los ejercicios, la forma de expulsar la tensión acumulada y el fomento de la expresión corporal.
2. Ronda de Inicio A Concerto 'La primavera Maggiore - 1 (Le stagioni op.8/1, RV 219 Vivaldi, Antonio 1741)	Todos formamos de todo, cada uno es importante el tejido de la vida, todos somos uno y nos ayudamos.	Altoparlantes Velas.		2. Registro fotográfico de la vivencia.
3. Caminar con determinación. 06-05 End Title [Part] The New American Orchestra 4:09	Caminar consciente, asentando los pies, recrear un momento en el que tenías muchas iras observar el entorno y el momento.			
4. Caminar con globos. Doña Felicidade (Trem da alegria)	Imaginar a la ira como una bola grande cada vez, se hace más pequeña hasta hacer un globo y jugar con ella. Realizado en dos filas, enfrentados, abrazados cintura, pegados, emitiendo un sonido visceroso identificando a las personas que están en el grupo. ¡Cuando el grupo entra en sinergismo da la señal y las dos filas corren hacia la otra, ¡gritando y parando antes de chocarse. Se repite varias veces!			
5. Danza con fluidas imágenes 09-05 She Gheorgehe 4:01	Transforma la ira en algo creativo, un pétalo de flor, una hoja, una pelusa, un angelito, y sopla para transformarlo en algo que te produzca alegría.			



6. Eutonía de manos 09-03 Bilitis Zamfir, Gheorghe 4:30	Danzar el paso de la ira, para dar pa tranquilidad y a la alegría, transformar el fu agua.			
7. Dar y recibir contine 09-03 Bilitis Zamfir, Gheorghe 4:30	Acoger la ira, acunarla, mimarla, mirarla con abrazar la ira.			
8. Desplazamiento con levedad 07-23 Valse - Coppélia - Acte 1/2 Delibes, Léo (1836-1891) 2:21	Danzar liberado, danzar sobre las nubes, danz carga, danzar suave, leve como un pájaro, ser ser aire.			
9. Encuentros de mi manos. 11-08 Magie c Posit, Jean-Pierre 4:43	Sin ira, más liviano, estoy listo para compart disfrutar de la compañía, al dar y el recibir.			
10. Ronda Final 04-08 Canta, Canta gente da Vila, Martinho	Finalizamos la ceremonia con felicidad y afectividad.			
11. Cierre de la vivenc	Cada participante expresa cómo se siente, en una frase pequeña.			
TALLER				
1. Amasar plastilina con ira	Transforma la ira a través de amasar la pl hacer con intencionalidad. Llenos de paciencia vamos dando forma a nue la ira es energía liberada en la creación. La figura creada es regalada de una manera cre un compañero. Visitar el huerto y colocar agua a su planta.	Plastilina Huerto.		

Vivencia 4

Tema	Nos relajamos respirando y compartiendo			
Objetivo	Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.			
Actividades	Consigna	Recursos	Cronograma	Evaluación
1. Círculo de bienvenida	Sentados en círculo, cada integrante se pres relata su vivencia de la semana. Comenzare sesión con una actividad de respiración y Primeramente, harán tres respiraciones profund	Reproduc tor de música selecta. Altoparlan tes Velas.	Jueves 31 de mayo del 2018	1. Diario re con relac interés demostrad actitudes realizar correcta respiración obvervación grado participació alumnado generación clima relaja
2. Ronda de Inicio 04-08 Canta, Canta minha gente da Vila, Martinho 2:33	Tomados de la mano, sentimos la energía del compañero, a movimientos suaves de las palmas vamos respondiendo de manera suave, como un pequeño juego.			
3. Saludos no convencionales Nem se despe-diu de mim (Dominginhos)	Saludar de manera creativa, busca creaciones en las formas de hacerlo, saludar con todo el cuerpo y la gestualidad.			
4. Caminar conscien When You Smile Roberta 3:44	Colocar la mano en el corazón, sentir el ritmo y sentir el latido, buscar el punto de placer, de sentirse vivo.			2.Registro fotográfico vivencia



5. Percusión en el Ensaio Geral (Os brasi-leiros)	Golpear despacio el cuerpo, sentir cada golpecito y su tono musical, crear música, todo nuestro cuerpo es sonoro.			
6. Respiración danzante 17-01 La petite fille de la mer Vangelis 5:54	Hacer silencio para dar paso al ser consciente respiración, palma para sentir el vacío o la llenura del cuerpo.			
7. Fluidez, serie I 09-11 Be Here Now Harrison, George 4:08	Somos aire, somos llenos de huequitos, permeables, permitimos que el aire pase y quedamos con la frescura de renovación.			
8. Grupo de mecimiento Photographs Mo'Nana (Náva Moúda) 3:18	El sonido, la compañía, el ritmo lento hace que me sienta más yo, más querido, más aceptado por la humanidad.			
9. Encuentros con regalo. 1-05 Evening Falls... 3:49	Nada más reconfortante que recibir regalos de los colores y las formas, regalos para dar, regalos para recibir. Un valor, una cualidad, al oído.			
10. Ronda Final 03-01 Gracias a la vida Regina, Elis 4:24	Finalizamos la ceremonia con felicidad y afectividad.			
11. Cierre de la vivencia	Cada participante expresa cómo se siente, en una frase pequeña.			
TALLER				
Respiración	Respirar de diferentes formas, sentir cuando se fuerzan las respiraciones, hacer respiraciones placenteras. Correr por el patio dos vueltas, tomar agua, despacio, suave, sentir como pasa el agua por la boca, faringe, estómago.	Agua.		

Vivencia 5

Tema	Identidad, así soy yo			
Objetivo	Construir una autoimagen emotiva que facilite la comunicación asertiva.			
Actividades	Consigna	Recursos	Cronograma	Evaluación.
1. Círculo de bienvenida	Sentados en círculo integrante se presenta y relata su vivencia de la semana.	Reproductor de música selecta. Altos parlantes Velas.	Jueves 7 de junio del 2018	1. Diario reflexivo con relación al nivel de atención durante la vivencia y el grado de creatividad para representarse. 2. Registro fotográfico de la vivencia.
2. Ronda de Inicio, saltos y miradas 02-14 Stewball Joan 2:59	Yo soy yo, tú eres tú, cuando me veo reflejado en ti, tengo noticias sobre mí.			
3. Presentación creativa Sin música	Todos tenemos aspectos únicos e irrepetibles, presentamos a nuestros amigos con esas cualidades que no tiene nadie más.			
4. Pasarela Paranpanpan Matogrosso)	Al son de música me presento, ¿quién soy y mis amigos apoyan en este momento? ¿cómo danzarán.			



5. Abanico chino Banana Boat Nascimento) Urubatan (Pixinguinha)	Mostrar y esconder, esconder y mirar, mirar y volver a escondese, volver a empezar una y otra vez.			
6. Espejo con movimiento cuerpo A la Molina no voy (Tarancón)	Cada vez que te miro me miro y en cada mirada te reconozco y me reconozco, tan hermoso tan tu tan yo.			
7. Espejo en ronda. Boquita de Cereza	En el círculo me reafirmo quién soy, acompañen mi baile al las palmas...			
8. Fotografía Souvenir de Chine Michel Jarre)	Encontrar sitios que son parte del cotidiano que por ser obvias no se pone atención, observar muy bien a su alrededor.			
9. Escribir una historia. Sin música	Continuar la historia emociones más importantes sin: La alegría porque.			
10. Ronda Final 03-01 Gracias a la vida Regina, Elis 4:24	Finalizamos la ceremonia con felicidad y afectividad.			
11. Cierre de la vivencia	Cada participante cómo se siente, en un pequeña.			
TALLER				
Autorretrato de completo	De la forma más creativa representa a través del dibujo. Escribir todas las emociones que ayudándose del universo de emociones Redactar una carta dirigida a sus padres agradeciéndoles por haberles hechos únicos y especiales y todo lo que han aprendido de ellos.	Cartel universitario emociones. Papelotes, pizarrón		

Vivencia 6

Tema	Afectividad y comunicación asertiva.			
Objetivo	Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.			
Actividades	Consigna	Recursos	Cronograma	Evaluación
1. Círculo de bienvenida	Sentados en círculo, cada integrante se presenta y relata su vivencia de la semana.	Reproductor de música seleccionada. Altoparlante Velas.	Jueves 14 de julio de 2018	1. Diario reflexivo con relación al grado de participación de los participantes en la vivencia. 2. Registro fotográfico de la vivencia.
2. Ronda de Inicio	Tomados de la mano, sentimos la energía del compañero, a movimientos suaves de las manos vamos respondiendo de manera suave, con un pequeño juego.			
3. Caminar a dos sincronizados 21-01 Hello, Goodbye The Beatles 3:29	Ponerse de acuerdo sin hablar tan solo con la mirada, dar el paso conjuntado solo sintiendo a dónde va el otro.			
4. Eutonía en grupos de tres	Mantener el diálogo con miradas, sincronizar solo ritmo, pulsar con el otro.			
5. Fluidez con imágenes	Recolectar imaginariamente las flores más bellas del jardín y regalárselas a la persona que está al frente.			
6. Acariciar el rostro	La caricia como forma de comunicación para expresar el sentido, encontrar la belleza en el ser.			
7. Diálogos de voces	Cantar al otro, empezar desde lo más bajo para encontrar la melodía que pueda expresar el sentimiento, responder desde el sentir.			
8. Dibujo sensible	Percibir al otro con la mirada, fijar la foto en la memoria, recorrer con el pincel el rostro para dibujarlo.			
9. Caricias del propio cuerpo	Acariciar el cuerpo es una forma de comunicación con uno mismo y por cada parte recorrida, el agradecimiento y fortalecimiento.			
10. Ronda Final 03-01 Gracias a la vida Regina, Elis 4:24	Finalizamos la ceremonia con felicidad y afecto.			
11. Cierre de la vivencia	Cada participante expresa cómo se siente, en una frase pequeña.			
TALLER				
Pambamesa	Expresar algo positivo de los compañeros a través de un dibujo cooperativo. Traer algo para compartir y celebrar la posibilidad de estar mejor. Círculo de máscaras con danza nacional. Entrega de cartas de los papás hacia sus hijos. Expresar algo positivo de los compañeros a través de un dibujo cooperativo.	Material para hacer las máscaras. Música nacional. Alimentos para compartir. Cartas de papás.		



2.3.5. Metodología

El programa se va a basar en una metodología activa, lúdica, y participativa. Se tiene muy en cuenta el interés y la motivación del alumnado. Las vivencias van a ser prácticas mediante actividades de biodanza, juegos, canciones y talleres en los que se va a formar también el ámbito teórico mediante términos sencillos de asimilar.

La biodanza tiene su propia metodología y es considerada como estrategia de intervención en educación emocional. Es un sistema basado en la danza y desarrollado por el psicólogo chileno Rolando Toro, que promueve la integración del ser humano con sus emociones e impulsa el establecimiento de lazos afectivos con la naturaleza y otras personas. Aplicado a la infancia, este sistema tiene importantes beneficios, pues favorece que los niños desarrollen todos sus potenciales desde muy pequeños. (Reis, 2017). La metodología de trabajo con la infancia prioriza la capacidad de improvisar porque será probando el propio cuerpo, entendiendo sus límites y su funcionamiento, como los niños descubrirán su total libertad para desarrollar su propia estética del baile y de la vida. (tendencia21, 2013)

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, diálogos y conversaciones, etc.) con el objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales. La exposición teórica puede reducirse al mínimo. Ejemplos de dinámicas grupales e individuales a utilizar son introspección, relajación, respiración, dinámicas de grupo. (Bisquerra R. , 2019)

Desde el punto de vista de la metodología de intervención, conviene tener presente la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), citado por (Sanchez, 2017) que pone el énfasis en el rol de los modelos en el proceso de aprendizaje. Esto sugiere la inclusión del modelado como estrategia de intervención y poner un énfasis en analizar como los modelos



(compañeros, personajes de los mass media, profesores, padres) pueden influir en las actitudes, creencias, valores y comportamientos. (Soriano, 2007)

2.3.6. Recursos tener en cuenta

Se utilizará el proyector, laptop, parlantes y espacio adecuado en el aula y el patio, colores, pistas de biodanza, metodología de biodanza, papelotes, cuadernos de apuntes, documentos impresos, documento con la planificación de las 6 vivencias, teléfono o cámara para tomar fotografías, goma, esferográficos, masking, marcadores, reloj, hojas de registro de asistencia, película seleccionada, cartel del universo de emociones.

2.3.7. Cronograma

La implementación del programa se hará dentro de horas de clase en horario escolar que corresponden a la asignatura de aprendiendo en movimiento. (Anexo 1)

Cada una de las 6 vivencias (1 por semana) tendrá una duración de aproximada de 1h30 horas. Con un primer tiempo para actividades propias de biodanza y lúdicas, y la otra para los talleres y explicaciones de conceptos y definiciones importantes. La franja horaria a la que se llevaría a cabo cada jueves de cada semana dentro del horario de clases sería de 7h00 a 8h30.

2.3.8. Aspectos a evaluar

La evaluación es la parte fundamental de cualquier programa, a partir de ella podremos comprobar tanto a lo largo del proceso como en su finalización, si los objetivos inicialmente planteados han sido alcanzados. Del mismo modo, proporciona información sobre los posibles inconvenientes o dificultades que han surgido en la puesta en marcha y las futuras mejoras que se pueden realizar para posteriores intervenciones.



Se tomó en consideración la conveniencia de evaluar competencias emocionales desde una perspectiva, ligada a la realidad del contexto donde se desenvuelve la actividad. La forma de hacer una evaluación auténtica es en base a los comportamientos manifestados por el alumnado en las situaciones de la vida cotidiana. Entre las alternativas están la observación del comportamiento que se la ve reflejada en el diario reflexivo realizado por la tutora al finalizar cada vivencia.

Tipos de evaluación

En este programa se va a emplear el siguiente tipo de evaluación: Inicial, continua y final.

En la evaluación inicial se comprueban cuáles son los saberes previos que poseen los estudiantes sobre la temática. Esa información es importante porque permite a la tutora establecer el nivel inicial del programa. A partir de la evaluación continua, se constará la eficacia de las sesiones establecidas, así como la adecuación de las actividades. Además, se comprobará los avances, efectos y los resultados que se van presentado a medida que se va desarrollando las vivencias.

Materiales de evaluación

Evaluación inicial: Antes de comenzar las vivencias se reunirá al alumnado y a sus representantes en la asamblea y se hará una lluvia de ideas que nos dará pistas para saber el conocimiento previo que tienen. Las preguntas serán como las siguientes: ¿qué es respirar?, ¿cuándo aprendimos a respirar?, ¿sabemos tranquilizarnos cuando estamos nerviosos?, ¿saben que es la biodanza?, ¿qué hacen cuando están felices o tristes? Entre otras.

Además, la evaluación inicial se realizará mediante un cuestionario que recoge nueve preguntas a través de los cuales se accede a los conocimientos previos que poseen los alumnos sobre la temática. Indica el punto de partida para trabajar con las vivencias. (Anexo 5)



La evaluación continua, se realiza después de cada vivencia, con un diario reflexivo, hecho por la tutora que desarrolla el programa de intervención. A lo largo de las sesiones la tutora podrá ir realizando anotaciones importantes tras finalizar cada una de las vivencias. (Anexo 3)

Para concluir, la evaluación final del programa se llevará a cabo mediante el mismo cuestionario realizado para la evaluación inicial en cual se recogerán los aspectos importantes que se consideran que se han debido alcanzar tras haber realizado el programa de intervención y que tienen relación con los objetivos planteados. (Anexo 5)

2.4. Organización de la propuesta

2.4.1 Agentes implicados

Destinatarios: La población a la cual va dirigido este programa de intervención es el alumnado del sexto año de educación general Básica, y sus representantes y familia (indirectamente), tomando en cuenta las características de los 44 miembros de este grupo (21 niñas y 23 niños) considerando los objetivos planteados, las actividades y los contenidos.

Docente-tutora (orientadora): planifica, desarrolla y evalúa el programa de intervención planteado.

Director: tiene conocimiento del programa de intervención y autoriza su desarrollo.

Profesor de biodanza: colabora con los conocimientos de la metodología y ayuda a organizar la temática de cada vivencia. Principalmente consignas y música selecta.

Padres de familia: autorizan la participación de sus representados y acuden a una vivencia inicial para que tengan conocimiento de la metodología de la biodanza; además que comenten semana a semana con sus hijos y/o representados sobre las actividades realizadas en la vivencia semanal.



2.4.2 Requisitos mínimos que se han de exigir a la institución

La institución educativa cuenta con una infraestructura adecuada para poder ejecutar cada una de las actividades.

Apertura, conocimiento y autorización por parte de los representantes de los estudiantes para participar del programa.

Apertura, conocimiento y autorización por parte del director para llevar a efecto este programa de intervención.

No implica la participación del DECE, pero si de un profesor certificado de biodanza, básicamente para la planificación de las vivencias y que la tutora tenga un conocimiento básico o que al menos haya participado en algunas ceremonias de biodanza.

2.4.3 Estrategias de intervención

Las sesiones programadas se llevarán a cabo una vez a la semana en las horas de la asignatura de Aprendiendo en Movimiento, como consta en el horario. Como se ve son las primeras horas del día jueves para favorecer la relajación y predisponer al aprendizaje. Se considerada como una rutina más, incluida en el horario de clases del aula. Las mesas y sillas se retirarán para que tengan espacio. Cuando sea necesario, se hará uso del patio del centro para llevar cabo estas sesiones de manera más eficaz.

Conociendo las características del alumnado de este ciclo, la durabilidad de las sesiones no deberá ser superior a 1 hora 15 minutos, aunque esta duración será flexible, según la predisposición del alumnado y de las actividades propuestas.



2.4.4 Servicios de apoyo dentro y fuera de la institución

Por ser vivencias de carácter íntimo, por lo que el trabajo de intervención se hace hacia adentro, influyendo directamente en cada uno de los estudiantes, que son los actores del proceso de nido grupal donde se dan las condiciones de protección, aceptación, autoestima, y permisividades necesarias para que cada participante se exprese con sinceridad, se sugiere el acompañamiento de profesor de biodanza, básicamente para la planificación de las vivencias, para que cada vivencia tenga la sostenibilidad en el proceso, ya que facilita, el elenco musical, las consignas y las directrices en su desarrollo,

En caso de encontrar estudiantes que requiera ayuda específica en el comportamiento es necesario el apoyo del DECE y si tiene un proceso terapéutico debe continuarlos para realizar un trabajo interdisciplinario, DECE, docentes, padres de familia.

3. IMPLEMENTACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

3.1. Adecuación de los contenidos implementados a las planificadas adaptaciones realizadas

Durante la implementación de la intervención se recogió información para evaluar el trabajo realizado y de esta manera verificar los resultados obtenidos.

Para lo cual se utilizó:

Diario reflexivo: este instrumento ha permitido a la docente valorar la observación directa de acciones, actitudes, demostraciones en presencia directa y hacer un proceso de reflexión a la acción sobre cada una de las vivencias (Ver el Anexo 3)

Registro fotográfico: registrar cada una de las actividades ejecutas por los niños, valorar el interés y entusiasmo en cada una de las sesiones. Observar el (Anexo 4)



Cuestionario: Dar un valor cuantitativo de los conocimientos aprendidos antes y después de la intervención (Mirar el anexo 5)

Vivencia 1 Tema: ¡Dancemos la vida juntos!

Las actividades planificadas se ejecutaron de manera favorable, sin embargo, se alargó más del tiempo estimado por el interés que mostraron al ver la película, media hora más que fue el tiempo que estuvieron atentos a la misma.

Adaptaciones

Una actividad que se implementó días antes de esta primera vivencia y que fue necesaria es la realización de una sesión con los padres/representantes de los estudiantes a quienes se les hizo una sesión de biodanza y se aprovechó para solicitar su autorización para la participación de los estudiantes en este programa. Se les indicó básicamente la metodología de biodanza y escucharon muy atentamente las indicaciones, reflexionamos sobre la necesidad de hoy de tener este tipo de intervenciones y realmente se quedaron bastante interesados.

Esta actividad nos permitió darnos cuenta que el espacio aula fue muy limitado para ciertas actividades y si se tuvo que usar el patio para algunas actividades. Se notó desde este momento que el tiempo programado para desarrollar el taller, no era suficiente, ya que es necesario escuchar lo que seguramente cada uno quisiera expresar.

Hubo la aceptación de colaborar desde casa (al mismo tiempo que se desarrolla el programa de intervención) con estas estrategias para la reestructuración del vínculo afectivo y mejorar los hábitos en beneficio del acompañamiento que tiene como responsabilidad siendo sus protectores para elevar el rendimiento académico:



Diariamente:

- 10 te amo diarios/ 10 abrazos diarios.
- Compartir actividades en casa.
- Hablar todos los días de lo sucedido en la escuela.
- Responsabilidad pequeña en casa.
- Realizar un horario de actividades (en cartulina)
- Llegar de la escuela
- Cambiar de uniforme
- Comer (no se levanta de la mesa hasta que termina sus alimentos/comer sin TV, radio, teléfono, etc.)
- Descansar 40 minutos.
- Realizar sus tareas sin distractores. De preferencia no se levanta de su lugar de estudio hasta que termine la actividad, a excepción de que tenga alguna dificultad.
- Cuando termine sus tareas puede realizar las actividades lúdicas que desee.
- En la noche, merienda en familia sin distractores y conversan en familia su día.
- Noche...ritual del sueño
- Té de la felicidad (infusión de toronjil y/o valeriana)
- Masajes en la espalda manos y pies recordando al hijo (a) y /o representado cuánto lo ama y lo importante que es (en este espacio puede realizar una retroalimentación del día enfocando en los aspectos positivos).



-Leer unos cuentos juntos (tres a cuatro páginas, utilizando los recursos de que pasó ayer, qué pasó en la historia, etc.)

-Finalizar, verbalizando el enfoque del comportamiento que se espera de su hijo (a) representado al día siguiente.

-Acostarlo a dormir.

Vivencia 2 Tema ¡Sonreír es encantador!

Las actividades de la segunda vivencia se desarrollaron de manera óptima. Se logró el objetivo planteado, observaron la película hasta el final la misma que les pareció muy interesante por ende la actividad la desempeñaron con agrado.

Al representar lo sugerido en cada actividad se notó gran expresión de alegría, disfrutaron y pusieron en manifiesto toda su creatividad en cada una de las propuestas.

Vivencia 3 Tema ¡Expreso mi sentir!

En la vivencia 3 se también se extendió el tiempo planificado, pues la actividad duró alrededor de dos horas.

Esta vivencia estuvo llena de emociones positivas y enriquecedoras. Fue un momento en donde cada uno pudo exponer las acciones que toma cuando sientes la emoción de la ira y en ocasiones no puede controlarla. En ocasiones desata acciones que nunca pensamos que podríamos llegar a realizarlas sobre todo con personas que se encuentran a nuestro alrededor.

Al representar lo sugerido en cada actividad se notó gran expresión, disfrutaron y pusieron en manifiesto toda su creatividad en cada una de las propuestas y los resultados fueron excelentes con el grupo de estudiantes. El motivo de haber extendido la duración de esta vivencia fue porque era necesario conocer como fue necesario que los estudiantes se identifiquen emocionalmente estables para que pueda desenvolverse en cualquier ámbito sea este su salón de clase, con sus compañeros, familia.



Es de recalcar la importancia de que todos los estudiantes sean escuchados para de esta manera poder conocer cómo se encuentra el estado emocional de cada estudiante, y también conocer el de su compañero o compañera para poder comprenderle y saber cómo actuar frente a nuestros compañeros de aula.

Luego de la vivencia, cada uno pudo acercarse a la planta que tienen a cargo en su huerto escolar, para estabilizar a todos.

La plastilina de color rojo fue la más buscada y utilizada para expresarla la ira, sin embargo, para la creación de la figura que había que regalar cambiaron de color.

Adaptación

Se vio la necesidad de reflexionar sobre la forma de ayudar de manera positiva en el manejo de los enojos entre compañeros y compañeras.

Vivencia 4 Tema Nos relajamos respirando y compartiendo

A medida que íbamos desarrollando las vivencias se creaba un ambiente de confianza y tranquilidad incluso hubo un niño que derramó unas cuantas lágrimas al expresar con espontaneidad aquellos momentos sobre todos los alegres que sintieron al recibir los “regalos” de sus compañeros.

Adaptación

Tuvimos que detenernos mucho en el trabajo de la técnica de respiración, pues lo hacía revés.

Al inhalar se infla estómago y botamos el aire despacio en tres tiempos, se corrigió.

Se cambió la evaluación, el diario reflexivo por la siguiente lista de cotejo, por ser más objetiva y permite hacer mayor seguimiento. (Anexo 6)



Es mejor que primero haya un movimiento, una tensión muscular, para que puedan apreciar la calma. Es muy importante no exceder mucho en el tiempo, porque se puede llegar a perder el interés.

Vivencia 5 Tema Identidad, así soy yo

Las actividades de la quinta vivencia se desarrollaron de manera óptima. Se logró el objetivo planteado, el uso del cartel del universo de emociones facilitó mucho el reconocimiento de las emociones.

Adaptación

Se tuvo que invitar a los padres de familia para que entreguen las cartas realizadas, las mismas que fueron entregadas a los padres presentes con un gran abrazo entre padres e hijos (as) presentes.

Vivencia 6 Tema Afectividad y comunicación asertiva

Al representar lo sugerido en cada actividad se notó gran expresión de alegría, disfrutaron y pusieron en manifiesto toda su creatividad en cada una de las propuestas. La pamba mesa fue todo un éxito, todos nos colaboramos. Sin embargo, esta fue una de las vivencias más extensas, prácticamente nos llevó 3 horas.

Adaptación

Queda pendiente el trabajo con las cartas que los papás entregaron a sus representados.

En general, es necesario propiciar las relaciones sociales para fomentar la confianza entre el grupo y entre iguales. Promover el movimiento y la expresión corporal para flexibilizar más el cuerpo, la espalda, las caderas y las piernas, ya que pasan muchas horas al día sentados.



Reeducarnos emocionalmente al vivenciar momentos de alegría para minimizar los momentos de tristeza. Expresar la ira como manifestación de un estado natural pero manejable. Concienciar los sentires, percibiendo el latido del corazón, escuchando la respiración, tomando agua, escuchando y conversando. Controlar de la respiración de forma consciente. Relajar la mente y llenar el cuerpo de energía. Aliviar el estrés. Favorecer la creación de un ambiente relajado. Desarrollar la capacidad de estar en silencio. Expresar formas de comunicar sin utilizar la palabra y que el gesto muestre cordialidad y emocionalidad. Favorecer la escucha activa y como eje transversal en todo avivar la imaginación y la creatividad tan propia de los estudiantes.

3.2. Resultados de aprendizaje de los alumnos.

Este programa de intervención surgió tras la necesidad de encontrar un momento del día en el que el alumnado pueda desconectarse de su tarea diaria, parar por un rato y llegar a un estado de calma-conciencia, en el que estén predispuestos y se lo consiguió más allá de esta necesidad, de por sí satisfecha. (Medina, 2015)

Se obtuvo una serie de resultados favorables tales como: desarrollo de la capacidad de atención y esto conlleva mejora en su rendimiento académico ya que lograron regular su atención durante el desarrollo de las vivencias, disminuyendo sus distracciones.

Durante el desarrollo de la implementación al ser totalmente participativa fue enriquecedora y no se presentaron dificultades ni se observó estudiantes con actitudes negativas mientras se ejecutaba cada una de las actividades, los estudiantes aprovecharon muy bien el tiempo, el espacio, los materiales.

Al término de cada una de las vivencias se concentran mejor en el área de Matemática que es la siguiente hora a trabajar según el horario de clases, muestran más calma grupal se puede controlar de mejor manera la disciplina y el clima de aula.



Algunos estudiantes comentan que sienten más lo que ven a lo largo del día. Caminan con presencia, escuchan más, en general.

Les gusta más abrazar y dar las gracias a los compañeros y compañeras. Afirmar este hábito es útil para el resto de su vida es reforzar un comportamiento asertivo.

Se comprobó que bailar es mucho más que mover brazos y piernas bajo el estímulo de un ritmo. La danza permite conocer el propio cuerpo y, con eso, ampliar nuestra capacidad de expresión y de comunicación, lo que a su vez propicia el desarrollo de la autoestima.

El simple acto de andar ya es de por sí poderoso, lo suficiente para servir de alimento al cerebro y, de paso, contribuyó a nuestra salud.

Se sabe que, cuanto más temprano empiecen los niños a bailar, más posibilidades tendrán de hacer su cuerpo "inteligente". Esto se debe a que, por un lado, bailar ayuda al desarrollo emocional de los más pequeños, pues combate inseguridades y ayuda a compartir experiencias con el grupo al que se pertenece. Por otra parte, niños y niñas se ejercitaron en la danza, y así mejoraron las habilidades motoras fundamentales para la evolución. En general, el baile es salud.

La biodanza utilizó los sentimientos provocados por la música y el movimiento para profundizar en la conciencia del yo. Actuó desde los aspectos más íntimos del movimiento individual y grupal. No hubo coreografías, con lo cual cada estudiante se pudo explorar sus movimientos desde el propio sentimiento de ser y de estar en el mundo.

Se desarrolló a través de ejercicios y bailes para que cada persona pueda descubrir su propia danza, en libertad, respetando el tiempo personal, y utilizando movimientos tan cotidianos como caminar.



Entre los beneficios proporcionados, se encuentra la potenciación del desarrollo de habilidades propias del ser humano, estimulación de la “psicomotricidad fina” o la capacidad de afinar los movimientos.

La biodanza con seguridad les proporcionó informaciones corporales, sociales, musicales y emocionales que contribuyen al crecimiento infantil de estos 44 estudiantes en especial.

Además, la biodanza les aumentó la sensibilidad musical e incluso ayudó a combatir la timidez y la inseguridad en algunos estudiantes.

3.3. Descripción del tipo de interacción.

En un ambiente dinámico y lúdico, con la participación de los 44 estudiantes, tutora y profesor en biodanza, como acompañante, se inició el proceso de sensibilización para trabajar con educandos y los representantes. Las sesiones se presentaron como un juego con el que van a divertirse, conocer su cuerpo y controlar su respiración de forma consciente. También, les va a servir para conectar con su interior, van a descubrir sus emociones y van a ser capaces de gestionarlas mucho mejor, para lograrlo.

Dentro de mi proceso de crecimiento personal tuve la suerte de encontrarme con biodanza que la llevo haciendo más de cinco años, por lo tanto, pude ayudar y acompañar en los procesos que se desenrollan de cada vivencia. Mis aportes fueron los siguientes:

Preparé el espacio correspondiente, aseo, velas y reproductor de música.

Daba la bienvenida motivadora a los participantes, mis estudiantes.

Tomé apuntes de los relatos de vivencia para sintetizarlos en el diario reflexivo y de las observaciones de actitudes positivas o negativas que se dieron la vivencia.

Acompañé en la ejecución de ciertos ejercicios para que lo hagan en una ambiente confianza, cuidando la seguridad de cada participante.



Intervine directamente en una situación de desborde de emociones, por medio de la respiración, beber agua, caminar y escuchar.

Me involucré de forma activa y apasionada en cada ejercicio para incentivar el mejor aprovechamiento del mismo.

3.4. Dificultades observadas.

Los estudiantes tenían dificultades para poder concentrar su mente en la respiración. Después la intervención fue aumentando su capacidad de hacerlo cada vez con más duración. Observo que cuando acaban de respirar se calman. Algunos al respirar bostezan cuando consiguen relajarse. Al entrar más aire, se incita al bostezo que va seguido de un relajamiento general. A partir de la tercera vivencia se percibe un ambiente de confianza y se pudo fortalecer la participación y la espontaneidad de los estudiantes, considerar el aspecto afectivo y el estado emocional del estudiante.

En las dos primeras vivencias se dificultó el establecer el acuerdo del silencio en algunas consignas durante la vivencia convivencia dentro y fuera del aula. Se debió recordar permanentemente el valor e importancia del mismo.

4. VALORACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y PAUTAS DE REDISEÑO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

4.1. Elaboración del plan (objetivos, audiencias, contenidos, momentos, responsables, etc.)

Para valorar la implementación del programa de intervención de educación emocional:

¡Danzando la vida! de los estudiantes del sexto año de educación general básica de la escuela “Luis G. Tufiño” (2017 – 2018) realizado mediante encuentros vivenciales para desarrollar la habilidad de reconocer y generar emociones positivas y, controlar las negativas se establecen los siguientes momentos:



Como el diseño de las actividades está en relación con los objetivos y contenidos de las 6 vivencias, para la evaluación de este proceso se ha tomado como referencia a la metodología de evaluación de la biodanza y las herramientas facilitadas en esta formación del mostrado.

Como en todo proceso se parte de un diagnóstico luego de hacer un sondeo con preguntas sobre saberes previos, se aplicará el cuestionario con preguntas cerradas que nos invita a explorar cuánto conocen los estudiantes sobre la temática a trabajarse en el programa a desarrollarse. (Anexo 5)

Con esta información se procede a la tabulación y análisis de resultados para establecer un punto de partida cuantificado.

Así mismo y tal como se ha especificado, se usará para la evaluación continua un diario reflexivo, realizado por la tutora-orientadora y aplacadora del programa para verificar la consecución de los objetivos de cada una de las vivencias del programa (Anexo 3). Durante el proceso y dentro de las vivencias hay dos actividades específicas que dan información de cómo va el proceso de cada participante.

a) El relato de vivencia: consiste, en la presentación verbal de cada participante al inicio de la primera vivencia, sus sueños, expectativas, entre otras. En las siguientes sesiones cada participante realiza un enlace de la vivencia con una experiencia de vida que sucede en el transcurso de la semana. Toda esta información es sistematizada en el diario reflexivo, para de esta manera mejorar las vivencias y enfocarlas a las necesidades de los estudiantes en las posteriores sesiones. Mediante el diario reflexivo de la vivencia la tutora recogerá la información más significativa de las diferentes vivencias. Será esencial para saber si el programa está funcionando y si está siendo efectivo.



b) El cierre: en una frase cada participante expresa que sintió durante la sesión sin profundizarla, esto ayuda a conocer el efecto que surtió en cada uno la vivencia, los niveles de aceptación, la entrega y la satisfacción, que de igual manera son registrados en el diario reflexivo.

La evaluación final se la realiza a través del cuestionario que se aplicó el inicio de la ejecución del programa, con las mismas preguntas para dar cuenta los progresos que manifiesten los estudiantes al finalizar las seis vivencias, que igualmente serán tabulados y analizados para formular conclusiones y recomendaciones.

Se registrarán los resultados obtenidos en el programa mediante los ítems del cuestionario relacionados con los objetivos específicos de este programa y así se sabrá si se han conseguido o no estos objetivos.

4.2. Instrumentos de recogida de información

4.2.1. Instrumentos de naturaleza cualitativa (observación directa en diario reflexivo

Anexo 3)

4.2.2. Instrumento de naturaleza cuantitativa (cuestionario de inicio y finalización del programa Anexo 5)

4.3. Presentación de resultados

Tras la evaluación de los resultados, se logró ayudar al alumnado a identificar sus emociones con actividades lúdicas y movimientos propios de la biodanza para desarrollar la habilidad para generar emociones positivas y prevenir el estrés potenciando el bienestar emocional de los estudiantes y representantes participantes del programa al desarrollar habilidades socioemocionales y actitudes prosociales.



Conclusión resumen de los diarios reflexivos de las 6 vivencias: se sienten seguros; singulares: únicos, especiales, e irrepitable, distintos; se sienten parte de algo (grupo de amigos, familia, centro educativo); perciben una mejora y crecimiento personal; actitud positiva resaltan los aspectos positivos por encima de los negativos; valoran más los aciertos que los errores; más las cualidades que los defectos; más lo conseguido que las insuficiencias; más los pequeños éxitos, que los fracasos; consideran más el esfuerzo que los resultados; hacen uso frecuente del elogio sincero. Todo ello siendo conscientes de las propias limitaciones y de las de los demás.

Estos son los resultados que se obtuvieron en la vivencia 6.

El 74% de los 44 estudiantes SI

Controla la respiración en forma consciente.

Se concentra en las actividades.

Exteriorizan sus emociones y sentimientos.

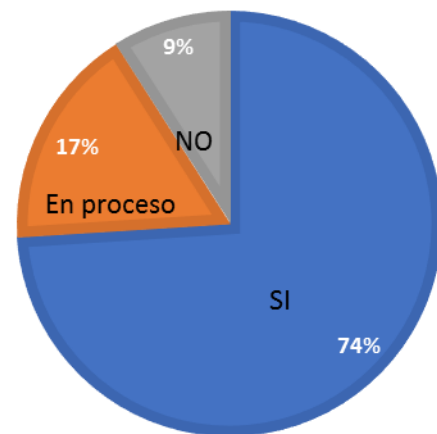
Controla su cuerpo.

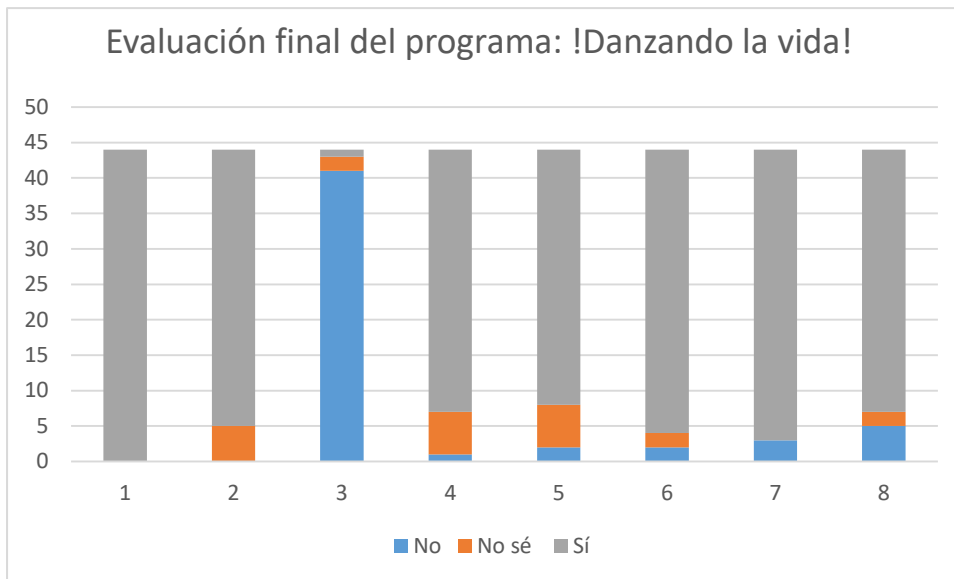
Está en silencio durante el tiempo necesario a lo largo de la vivencia.

Mantiene la atención y participación durante la vivencia.

Estos resultados resultan muy satisfactorios para la validez del programa aplicado en este grupo de estudiantes.

En cuanto a las evaluaciones iniciales y finales arrojan los siguientes resultados. (Anexo 6)





El gráfico de columnas apiladas permite comparar cada pregunta para mostrar cómo los segmentos de cada una cambian con el transcurso del tiempo de aplicación de las 6 vivencias del programa.

De estos resultados se dependen las siguientes conclusiones y evidencias observadas:

Hoy, mis estudiantes son más conscientes de su respiración, y algunos la usan como herramienta para tranquilizarse y calmarse cuando se sienten inquietos, nerviosos.

Muchos reconocen las emociones, con toda la familia de palabras que se presentan en el cartel Universo de emociones.

Todos están motivados, porque manifiestan que disfrutaron mucho de las vivencias, el nivel de bienestar en el aula es notorio en las relaciones entre ellos.

Cada planteamiento de la sesión vivencial y secuencia de ejercicios, cada etapa del proceso tiene sus ejercicios más adecuados.

La afectividad es el factor organizador y propulsor de cambios. Biodanza propone que los cambios en el proyecto existencial ocurran a partir de la vivencia.



La música es una herramienta de gran utilidad en el proceso de relajación. Escuchar música “selecta” es un placer que produce grandes satisfacciones y una sensación de relajación. Se ha llegado a demostrar que los alumnos sometidos a sesiones de distensión y relajación por medio de la música se muestran más “felices”.

El profesorado de la institución puede recurrir a este material con las sugerencias y actividades en el momento de poner en práctica la educación emocional. Para más información sobre la evaluación de programas de educación emocional se puede consultar el libro de Álvarez et al. (2001).

El hecho de llevar a cabo las actividades con el alumnado ha permitido, pautas lúdicas y que el niño no perciba con obligatoriedad esta actividad, tal sino la vivencia de manera libre y divertida podrá sentir el efecto de su práctica, aprendiendo a sentir el cuerpo y sus sensaciones, a observar sus pensamientos y percibir mejor sus emociones.

Este trabajo me ha servido para motivarme a leer y a investigar sobre temas en los cuales no había profundizado y que ahora veo indispensables para trabajar en un aula. He tenido la suerte de contar con el profesor de biodanza, la cual ha hecho posible que este programa de intervención se pueda poner en práctica con el alumnado. Estos han ido mostrando un cambio de actitud, consiguiendo una mayor atención y concentración durante la jornada escolar.

Los estudiantes han mostrado interés en estas prácticas de tener un momento al día para nosotros mismos, para poder pararnos, respirar, sentir y relajarnos. Un momento para no enfados, no prisas. Esto favorece el bienestar en cada niño ya que mejora su situación personal ante las distracciones y situaciones de estrés. Mejoran las relaciones con iguales y hasta con la familia porque adquieren una mayor capacidad de gestionar sus emociones y resolver de mejor manera sus conflictos.



Las participaciones de los estudiantes son en su mayoría de manera espontánea, han mejorado su autoestima. Trabajan con agrado. Respetan el turno en la conversación.

Expresan sus emociones por medio de las actividades propuestas. Expresan sus emociones de manera verbal. Se observa aumento de habilidades sociales y de relaciones interpersonales satisfactorias. Mejoró la actitud hacia la escuela.

4.4. Propuestas de mejora

1. Se podría generalizar la propuesta, educación para la prevención primaria como complemento de desarrollo (como mejor solución) se puede dirigir a padres, profesores, alumnos y a toda la comunidad con aplicación hacia la prevención del fracaso escolar, consumo de drogas, estrés, depresión, bulling, embarazos no deseados, etc.
2. Dentro de la orientación y acción tutorial para la prevención y el desarrollo se podría considerar como una propuesta ampliada para el desarrollo de las habilidades de vida, mejorar de la autoestima, prevención del estrés, técnicas de relajación, etc. Con ejercicios y actividades prácticas enfocadas al desarrollo de competencias emocionales.
3. Como consecuencia de este trabajo de fin de máster han ido surgiendo muchas obras y manuales de relajación en los que puede leerse cómo la relajación provoca cambios eléctricos en el cerebro que facilitan el aprendizaje. Se deben iniciar experiencias en las que se apliquen programas de desarrollo de las habilidades de estudio simultáneamente con programas de relajación. Los resultados seguramente serán altamente positivos.
4. El hecho de que las clases sean participativas y dinámicas, no significa que se tengan que exponer las propias emociones en público. Es un principio básico que nadie se vea obligado a exponer sus intimidades sin su consentimiento. En ningún momento hay que violentar a nadie sobre aspectos emocionales. Hay que ir con sumo cuidado y sensibilidad sobre este aspecto.



5. El docente-tutor, si lo considera conveniente, puede exponer su propia experiencia.

Solamente cuando se ha creado un clima de mutua confianza que lo facilite, se podrá invitar al alumnado para que exponga, voluntariamente los que lo deseen, experiencias personales de carácter emocional.

6. Es posible que el alumnado necesite mayor tiempo para consolidar y extender a su vida cotidiana las competencias emocionales aprendidas durante el desarrollo del programa. Sería interesante llevar a cabo un seguimiento a largo plazo de la muestra con el fin de observar si los resultados se mantienen o se ven mejorados con el paso del tiempo.

7. Para evaluar este programa se podría usar el modelo de evaluación de (Bisquerra Alzina, r., Martínez Olmo, F., Obiols Soler, M. & Pérez Escoda, N. 2006), el método interactivo llamado de 360° con el objetivo de favorecer la puesta en práctica de actividades de desarrollo de competencias, con los ítems que se proponen y se detallan para que cada alumno se evalúe por él mismo (autoevaluación) y también evalúe la tutora.

8. Se debería hacer el seguimiento del grupo a lo largo de diferentes cursos escolares.

5. REFLEXIONES FINALES

5.1. En relación a las asignaturas troncales de la maestría.

Sociología de la educación: conocimientos básicos para una educación con los nuevos referentes básicos para la orientación e intervención acorde a la nueva finalidad educativa, a la intencionalidad de nuevo currículum y a la nueva visión del sujeto.

Psicología de la educación: aportó con la concepción psicoeducativa el aprendizaje en la dimensión cognitiva los conceptos y estrategias y en la dimensión afectivo-motivacional. La caracterización de la enseñanza y sus implicaciones psicológicas. La disciplina en el aula.



Tutoría y orientación; me permitió comprender la importancia de la acción tutorial y de la orientación educativa y. Conocer las bases fundamentales de la orientación y la tutoría (concepción y práctica).

Familiarizarme con las diferentes funciones, áreas, modelos, estrategias y recursos para llevar a término la acción orientadora y tutorial.

Diseñar, desarrollar y evaluar planes de acción tutorial y su programación en el aula; en sí ver a la orientación y la tutoría como un factor de calidad de la educación.

Metodología didáctica de la enseñanza: valioso aporte con técnicas y procedimiento prácticos para realizar mejor el trabajo en el aula, al considerar que los docentes somos los artífices de la posibilidad de transformar una realidad.

Sistema educativo ecuatoriano: con el análisis de los elementos del sistema educativo ecuatoriano en relación con el mundo.

5.2. En relación a las asignaturas de la especialidad.

Procesos de aprendizaje, atención a la diversidad e inclusión: interesante asignatura en la cual tuve la oportunidad de desarrollar mi Historia de vida y conocer los modelos base: constructivista, sistémico e inclusivo saber desarrollarlas de manera adaptada al contexto de aplicación en Ecuador pluriétnico y pluricultural. Procesos de aprendizaje y atención a la diversidad.

La orientación y la tutoría en la orientación académica y profesional: reforzando la Identidad del orientador implicado para familiarizarse y analizar los principales roles y funciones del tutor. Detectar el nivel de conocimiento de los estudiantes, de los planes de estudio, de las dificultades académicas de los estudiantes, de los resultados académicos, de los servicios de información y orientación del centro. Explicitar y comentar las problemáticas más



significativas de los estudiantes en relación a la formación académica y sus proyectos de vida.

La orientación para la prevención y el desarrollo humana: con temas como la educación emocional. Los recursos y materiales para la prevención y el desarrollo. La planificación y organización de la orientación y tutoría en un centro de educación. El fomento de la participación en el alumnado. Prevenir con el desarrollo de competencias, no curamos, pero podemos prevenir.

Modelos de orientación e intervención psicopedagógica: asignatura en la cual vivencié la identidad del orientador sus principios de beneficencia: El tutor tiene la obligación de actuar de forma que produzca el mayor bien posible a sus alumnos entendiendo como mayor bien posible la búsqueda del pleno desarrollo del alumno y su inserción socio-laboral propiciando su bienestar y bien-ser en sociedad. Este principio supone garantizar la seguridad física y psíquica, así como la satisfacción de sus necesidades básicas. Principio de no maleficencia: Postula no causar ningún daño al tutorando ni al grupo clase. Entendemos por mal cualquier acto o situación que impida el desarrollo del alumno o que suponga un peligro; se debe evitar daño físico, psíquico y moral. Principio de confidencialidad: El docente no podrá revelar ni hacer un uso indebido de las informaciones que obtenga durante su ejercicio profesional. Convencer a la persona de que tenemos que asesorarnos y seguir protocolos. Puedo ser depositario por un tiempo corto, pero tenemos que comunicar. Primero la persona. Compartir responsabilidad. Principio de autonomía: El tutor debe respetar la situación de independencia y autonomía del tutorando ayudándolo en su desarrollo y no estimulando la dependencia. Tiene la obligación de crear situaciones propicias para su desarrollo. Principio de veracidad y justicia: El tutor debe ser justo en el trato con los alumnos y sus padres, aplicando la normativa de forma igualitaria para todos los miembros de la comunidad educativa, además de honesto y veraz en las sesiones de evaluación y en las informaciones que ofrezca.



Evaluación psicopedagógica: la evaluación y diagnóstico en educación: conceptos básicos y utilidad práctica en la mejora educativa. Modelos y procesos de diagnóstico en escenarios orientadores. Métodos, técnicas e instrumentos de diagnóstico de contextos, procesos y resultados educativos. La ética y los procesos de evaluación y diagnóstico educativos

Acción tutorial y convivencia: asignatura en la cual terminé de comprender la implicación del orientador en la acción tutorial. Diseñar un Plan de Acción Tutorial para estudiantes. Diseñar estrategias para acompañar y coordinar a otros profesores en la elaboración y aplicación de un Plan de Acción Tutorial. Diseñar un Plan de Convivencia en la institución donde labora. Diseñar estrategias para la convivencia, junto con el equipo directivo y el claustro, en la consecución de la cultura del dialogo dentro de la institución, con las familias y el entorno.

Identificar las temáticas sociales que requieren programas de prevención y desarrollo personal: prevención para la salud, competencias para la ciudadanía activa y responsable, competencias emocionales, competencias sociales, igualdad de género, conciencia ecológica, igualdad de derechos y otros valores.

Innovación educativa: al conocer y valorar el rol del orientador en la investigación y evaluación educativas como mejora de la innovación y de su propia práctica. Concepto de innovación. Diseño de proyectos de investigación-acción sobre temáticas educativas diversos: convivencia, diversidad, inclusión, tutoría, conductas de riesgo (drogadicción), igualdad de género, refuerzo educativo, resolución de conflictos. Se utilizaron principalmente estudio de casos, trabajos en grupo.

Algunas sugerencias al respecto son las siguientes.



5.3. En relación a lo aprendido durante el TFM

Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen los demás contenidos. Es necesario distinguir entre conocer las propias emociones y el controlarlas. En la medida en que uno percibe que tiene emociones negativas que le desestabilizan tiende a actuar para cambiarlas. Para desarrollar la conciencia emocional es imprescindible disponer de palabras para denominar las emociones.

Una carencia de esta habilidad nos impide tomar conciencia de nuestras emociones y, por consiguiente, controlarlas. De esto se deriva la importancia de potenciar el desarrollo del vocabulario emocional desde el sistema educativo.

Establecer relaciones: la competencia social reside, en cierta manera, en la forma de expresar las propias emociones.

Otro aspecto importante del establecimiento de relaciones desde el punto de vista emocional es el que se refiere a la capacidad que tenemos las personas de contagiar las propias emociones. No es casualidad que la gente prefiera estar con personas capaces de transmitir energía positiva que con aquellas que muestran un estado de ánimo deprimido. Esto es una muestra de la influencia que nuestras emociones y cómo las transmitimos tienen sobre las personas con las que nos relacionamos. Es por ello que se es capaz de transmitir un estado de ánimo positivo contagioso denota inteligencia emocional por nuestra parte.

Recalco la importancia de los afectos, sentimientos y emociones como esfera académica, la cual ha sido subestimada y obviada, tanto del alumnado, como de los docentes.



6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra , R. (2003). EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43. Recuperado el 14 de Marzo de 2019, de <https://revistas.um.es>: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra , R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra , R. (06 de Junio de 2015). *Educacion emocional*. Recuperado el 28 de Febrero de 2019, de <https://www.researchgate.net>:
https://www.researchgate.net/publication/31727825_Educacion_emocional_y_bienestar_R_Bisquerra
- Bisquerra , R. (11 de Enero de 2016). *Cómo funciona nuestro mecanismo de valoración emocional*. Obtenido de <https://www.il3.ub.edu>: <https://www.il3.ub.edu/blog/como-funciona-nuestro-mecanismo-de-valoracion-emocional/>
- Bisquerra , R. (2019). *Concepto de educación emocional*. Recuperado el 19 de Marzo de 2019, de <http://www.rafaelbisquerra.com>:
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>
- Campillo, J. (2016). *LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS AULAS*. Obtenido de <http://www.juntadeandalucia.es>:
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>
- Guía para la atención integral. (2010). *Guía para la atención integral*. Recuperado el 14 de Febrero de 2019, de <https://www.google.com>:
<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=La+educaci%C3%B3n+emocional+es+un+aspecto+importante+de+la+prevenci%C3%B3n+y+el+desarrollo+humano+y+tambi%C3%A9n%2C+de+la+socializaci%C3%B3n+que+comienza+en+el+n%C3%BAcleo+familiar.+Los+primeros+referente>
- Medina, I. (2015). *PROGRAMA DE INTERVENCIÓN*. Recuperado el 22 de Abril de 2019, de <http://digibug.ugr.es>:
http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/45951/MedinaGonzalez_TFGPsicomotricidad.pdf;jsessionid=BF9C3FAA6CC46F2E3B30D14D9DBFF010?sequence=1
- Pérez, N., & Castejon, J. (1997). RELACIONES ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL COCIENTE INTELECTUAL CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Electronica de Motivacion y Emoción*(22), 15. Recuperado el 21 de Marzo de 2019, de <http://reme.uji.es/>: <http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/texto.html>



- Rabell, M. (Octubre de 2012). *Autoestima y rendimiento académico: un estudio aplicado al aula de educación primaria*. Recuperado el 20 de Marzo de 2019, de <https://reunir.unir.net>:
https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1009/2012_11_14_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1
- Reis, A. (2017). Barcelona.
- Sanchez, P. (25 de Septiembre de 2017). *Albert Bandura y su teoría de aprendizaje social (TAS). Implicaciones educativas*. Recuperado el 20 de Abril de 2019, de <https://blog.cognifit.com>: <https://blog.cognifit.com/es/albert-bandura-teoria-de-aprendizaje-social-timplicaciones-educativas/>
- Secretaría de Educación Subsecretaría de Promoción de Igualdad y Calidad Educativa. (2017). *Aprendizaje emocional y social: aportes para pensar desde la escuela*. Recuperado el 22 de Febrero de 2019, de <http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar>:
<http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/publicaciones/PNFP/Asesoramiento/f12-acompanamiento.pdf>
- Soriano, E. (2007). *Educación para la convivencia intercultural (93)*. Recuperado el 22 de Marzo de 2019, de <https://books.google.com.ec>:
[https://books.google.com.ec/books?id=tqYRLKDwa2kC&pg=PA152&lpg=PA152&q=Esto+sugiere+la+inclusi%C3%B3n+del+modelado+como+estrategia+de+intervenci%C3%B3n+y+poner+un+%C3%A9nfasis+en+analizar+como+los+modelos+\(compa%C3%B1eros,+personajes+de+los+mass+media,+p](https://books.google.com.ec/books?id=tqYRLKDwa2kC&pg=PA152&lpg=PA152&q=Esto+sugiere+la+inclusi%C3%B3n+del+modelado+como+estrategia+de+intervenci%C3%B3n+y+poner+un+%C3%A9nfasis+en+analizar+como+los+modelos+(compa%C3%B1eros,+personajes+de+los+mass+media,+p)
- tendencia21. (2013). *La biodanza en la infancia, una forma de educar para la vida*. Obtenido de <https://www.tendencias21.net>: https://www.tendencias21.net/La-biodanza-en-la-infancia-una-forma-de-educar-para-la-vida_a25669.html



7. AUTOEVALUACIÓN

Nota global (0 a 1,5): 1,5



8. ANEXOS

Anexo 1

FACTORES INTERNOS	
<p>FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buena organización administrativa. - Personal docente con título profesional. - Puntualidad en la asistencia. - La mayoría de personal con experiencia profesio - Buenas relaciones humanas. - Personal de docente comprometido a mejorar la calidad de la educación. - Personal docente capacitado. - Liderazgo en el sector. - Existe DECE. - Los maestros planifican sus actividades docentes mediante bloques didácticos de las asignaturas en aplicación del currículo vigente. - La evaluación es permanente y luego del período regular de clases, los maestros desarrollan actividades de recuperación pedagógica. - El Código de Convivencia Escolar ha sido elaborado participativamente con la comunidad educativa y su práctica nos ha permitido mejorar las relaciones entre los actores educativos. <p>La mayoría de estudiantes viven en el sector.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participación y colaboración activa de los alumnos en programas socio-culturales y deportivos. - Tienen 2 profesores especializados en Idioma extranjero y cuentan con los libros de texto de la asignatura. - Buena relación entre estudiantes, entre docentes y autoridades. - Existen estudiantes que se destacan en las áreas deportivas y culturales. 	<p>DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> - No existen instrumentos tecnológicos (proyector, televisión y grabadora). - Poco conocimiento de las aplicaciones tecnológicas en educación. - Falta de recursos didácticos para el desempeño del docente. - Impuntualidad en la entrega de instrumentos curricu - Algunos padres de familia no apoyan a sus hijos en el proceso de aprendizaje, especialmente en la jornada matutina. Algunos porque no saben ni leer ni escribir y muchos no tienen preparación académica completa ni básica, menos universitaria. - Falta de espacios recreacionales ,canchas.(hay un solo patio) - Falta de laboratorios de: Ciencia Naturales, Estudios Sociales e inglés, computación, herramientas tecnológicas adecuadas. - Excesivo número de estudiantes en las aulas. - Desinterés en las actividades académicas, en algunos estudiantes, especialmente de los grados superiores. - No existe control de tareas, por parte de los padres. - Pocos padres no justifican oportunamente las faltas. - Falta de control del tiempo libre y de los programas de televisión por Internet y videojuegos. - No se preocupan por la alimentación nutritiva en los hogares.
<p>OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hemos recibido: Curso de Inclusión Educativa. - Un alto porcentaje de padres de familia valora la labor docente y respeta a los maestros. - Dos maestras de total de 22 docentes de la institución se encuentran cursando la maestría con la beca otorgada por el Ministerio de Educación. - Recibimos el desayuno escolar. - Participamos en seminarios - talleres sobre diversos temas. - Algunas familias pertenecen a Fundaciones de 	<p>AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grados muy numerosos y heterogéneos. - El presupuesto gubernamental apenas cubre pago de servicios básicos más no de mantenimiento ni creación de infraestructura. - Falta señalización y control policial en la mañana a mediodía y tarde. - La mayoría de estudiantes provienen de hogares disfuncionales. - Falta de orientación de Padres de Familia hacia los hijos en cuanto a manejo de emociones y resolución de conflictos



ayuda social.

- Los estudiantes reciben atención y vacunación del Centro de Salud pública.
- El plantel se encuentra en la vía principal para tener acceso al transporte sin dificultad.
- Nos amparamos en el Código de la niñez y la adolescencia.
- Existe el ingreso de alumnos con NEE al plantel.
- Colaboración mayoritaria de padres de familia en la sección matutina.
- Buena participación en la brigada de seguridad en la sección matutina.
- Reciben libros de texto del Ministerio de Educación.
- Talleres dictados por el DECE
- Algunos padres tienen el bono de desarrollo humano.

- Presencia de pandillas en el sector.
- Falta de control en las tareas por parte de los padres.
- Mala orientación en las prácticas alimenticias por escasos recursos económicos y en consecuencia bajo rendimiento.
- Delincuencia, alcoholismo y drogadicción en el sector.
- Violencia intrafamiliar. (estudiantes maltratados).
- Muchos hogares disfuncionales.
- Violencia intrafamiliar.
- No se refuerzan hábitos y valores en los niños (aseo, respeto y trabajo).
- No poseen buenos hábitos alimenticios.
- Consumo de alcohol en presencia de los hijos.
- Todavía existe machismo en los padres que perjudica el normal desarrollo de los niños/as.
- Bajos ingresos económicos; decrecimiento familiar.

FACTORES EXTERNOS



Anexo 2

Horario de clases de sexto año 2 017 – 2 018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1° 7H00 7H40	ESTUDIOS SOCIALES	LENGUA Y LITERATURA	CULTURA FÍSICA	APRENDIENDO EN MOVIMIENTO	LENGUA Y LITERATURA
2° 7H40 8H10	ESTUDIOS SOCIALES	LENGUA Y LITERATURA	LENGUA Y LITERATURA	APRENDIENDO EN MOVIMIENTO	LENGUA Y LITERATURA
3° 8H10 9H00	LENGUA Y LITERATURA	MATEMÁTICAS	LENGUA Y LITERATURA	MATEMÁTICAS	EDUCACIÓN CULTURAL Y ARTÍSTICA
4° 9H00 9H40	LENGUA Y LITERATURA	MATEMÁTICAS	CIENCIAS NATURALES	MATEMÁTICAS	EDUCACIÓN CULTURAL Y ARTÍSTICA
9H45 10H15	RECREO				
5° 10H15 10H55	MATEMÁTICAS	CIENCIAS NATURALES	MATEMÁTICAS	LENGUA Y LITERATURA	INGLÉS
6° 10H55 11H35	MATEMÁTICAS	CIENCIAS NATURALES	PROYECTOS	LENGUA Y LITERATURA	INGLÉS
7° 11H35 12H15	CULTURA FÍSICA	CULTURA FÍSICA	PROYECTO	LECTURA	MATEMÁTICAS
12H30 13H30	Elaboración material	Atención a padres	Círculos de estudios	Atención a padres	Planificaciones



Anexo 3

Diario reflexivo

Día	Vivencia 1
Pregunta	Explica y razona
¿Qué has hecho hoy?	<p>Sentados en círculo, cada integrante se presenta, iniciamos con ejercicios básicos de respiración consciente.</p> <p>Caminamos y movilizamos el cuerpo entero. Extensión de brazos y piernas de manera placentera con posibilidades arriba, abajo, al costado, atrás.</p> <p>Simulamos el baño a una persona con mímica, respeto y cariño para procurar el conocimiento del propio cuerpo y del de los compañeros. Camila, Leandro y David fueron al centro, y el resto siguieron los pasos. Entre las frases que dijeron al finalizar la vivencia repitieron en su gran mayoría que se sintieron contentos por hacer las actividades y divertidos</p>
¿Qué es lo más interesante que has hecho?	Representar las emociones que se presentaron durante la vivencia y reconocer las mismas en la primera parte de la película.
¿Cómo te has sentido con las actividades de hoy?	Me sentí preocupada por lograr tomar nota de cada respuesta a la pregunta ¿Con cuál de las emociones te identificas más? Sus respuestas fueron variadas, sin embargo, la mayoría se inclinó por la alegría.

Día Vivencia 2

Día	Vivencia 2
Pregunta	Explica y razona
¿Qué has hecho hoy?	<p>Sentados en círculo, relata su vivencia de la semana.</p> <p>Caminamos acompañados dos, de tres, de cuatro hasta diez juntos. Imitemos a los animales con sus familias.</p> <p>Nos dimos abrazos de bienestar como símbolo de aceptación y recepción.</p> <p>Agradecemos por las cosas buenas de la vida.</p> <p>Cada participante expreso cómo se siente, en una frase pequeña.</p> <p>Finalmente, representaron las emociones que tuvieron durante la vivencia y las identificaron en la película.</p>
¿Qué es lo más interesante que has hecho?	<p>Reflexionar sobre la interrogante: ¿Qué hacemos cuando estamos tristes?</p> <p>¿A dónde recurrimos?, ¿cuál es el sitio que recurre cuando estas triste?</p> <p>¿Cuál es el sitio en que sientes seguro?</p> <p>Agradecer.</p> <p>Por equipos de trabajo, vi como crearon una escultura con cartulinas, revistas sobre la felicidad que finalmente decidieron presentar y regalar en resto de las clases.</p>
¿Cómo te has sentido con las actividades de hoy?	Entusiasmada.

Día	Vivencia 3
Pregunta	Explica y razona
¿Qué has hecho hoy?	Sentados en círculo, cada integrante se presenta y relata su vivencia de la semana. Carmen comparte un conflicto familiar. Caminamos. Imaginamos situaciones que nos generen iras y jugamos con esta emoción. Transformamos la ira en algo creativo, que produzca alegría. Danzamos con una música que no había escuchado nunca. Cada participante expresó cómo se siente, en una frase pequeña y Néycer Parra lloró al expresarse. Amasamos plastilina con la intención de darle forma a nuestra ira, porque la ira es energía liberada en la creación. La figura creada la regalé a mi estudiante más callado de la clase. Mi niño Jhon, sonrió cuando le entregué me abrazó fuerte.
¿Qué es lo más interesante que has hecho?	Visitar el huerto y quedarme atenta observándoles a mis estudiantes profunda alegría.
¿Cómo te has sentido las actividades de hoy?	Sin ira, más liviana, lista para compartir, para disfrutar de mis alumnos ganas de abrazarlos mucho.

Día	Vivencia 4
Pregunta	Explica y razona
¿Qué has hecho hoy?	Sentados en círculo, cada integrante se presenta y relata su vivencia de la semana. Comenzamos la sesión con una actividad de respiración y soplo. Buscamos formas de saludar distintas, hubo muchas creaciones. Golpeamos creativamente para crear música con todo nuestro cuerpo. Hicimos un silencio prolongado durante los ejercicios de respiración Finalizamos la vivencia con una gran sonrisa y abrazos. Cada participante expresa cómo se siente, en una frase pequeña. Esta vez muchos quisieron compartir conmigo los regalos que recibieron de sus compañeros Respiramos de diferentes formas, hasta sentir placer. Al final corrimos por el patio dos vueltas, tomamos agua, despacio, suave. Noté como especialmente los niños corrieron no como lo hacen normalmente en competencia sino como en grupo.
¿Qué es lo más interesante que has hecho?	La sensación del agua tomada con conciencia. Sentir el ritmo y sentir el latido, estuvo emocionante. El regalo que fue un valor, una cualidad, al oído, Jahir me regaló la palabra: Salud.
¿Cómo te has sentido las actividades de hoy?	He sentido ese bienestar consiente generado a través de la relajación con los estudiantes, veo como día a día disminuye la violencia entre pares y en patio, el comportamiento disruptivo y las consecuencias del malestar. Con la respiración que se realizó con el objetivo de liberar tensiones se entró en un ambiente más

	confortable, de confianza para poder conseguir los objetivos planteados para esta vivencia.
Día	Vivencia 5
Pregunta	Explica y razona
¿Qué has hecho hoy?	<p>Sentados en círculo, cada integrante se presenta y relata su vivencia de la semana. En esta vivencia nos demoramos porque muchos tuvieron la confianza suficiente para comentar situaciones familiares, personales.</p> <p>Al son de música tan especial caminamos y danzamos.</p> <p>El juego de mostrar y esconder estuvo divertido.</p> <p>Para realizar el ejercicio que ayuda a la construcción de la autoimagen, actué en primer lugar como modelo, utilizando el lenguaje oral. “soy responsable”, “soy cuidadosa”, “soy alegre”, “soy pacífica”, “soy servicial”, “soy colaboradora”, etc. Para realizar este ejercicio se mantuvo los dos pies en el suelo, los brazos reposando cómodamente en el respaldo de la silla o sobre los muslos, la columna vertebral derecha y los ojos cerrados. Finalmente se animó a los estudiantes a que lo practiquen en su casa con sus padres y se les recomendó que pueden utilizar las “autoinstrucciones” para abordar situaciones difíciles o de conflicto.</p> <p>Creamos en colectivo una historia. No se cumplió la consigna en totalidad por falta de información.</p> <p>Finalizamos la vivencia afectuosamente.</p> <p>Los estudiantes estuvieron inquietos por acercarse y saber de qué se trata el cartel del Universo de emociones.</p> <p>Dibujamos y escribimos las emociones ayudándonos del cartel universo de emociones. Michell propuso que nos acerquemos al cartel por equipos y así lo hicimos.</p> <p>Redactamos una carta dirigida a sus padres agradeciéndoles por haberles hechos únicos y especiales y todo lo que han aprendido de ellos.</p>
¿Qué es lo más interesante que has hecho?	<p>Se vieron como la sutileza, la organización, el juego, la alegría, la vitalidad, la afectividad, el estímulo a la atención y el poder de observación presentes en los ejercicios influyeron positivamente en el desempeño de los estudiantes, incluso en sus actividades escolares, facilitando la comprensión de contenidos más complejos.</p>
¿Cómo te has sentido con las actividades de hoy?	<p>Motivada, segura, con ganas de trabajar. Una estudiante repartió hojas para cada uno de los compañeros con el siguiente texto, me sentí contenta porque nació como iniciativa y el mensaje permite mejorar la convivencia.</p> <p>Si abriste, cierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si encendiste, apaga. - Si conectaste, desconecta. - Si desordenaste, ordena. - Si ensuciaste, limpia. - Si rompiste, arregla. - Si no sabes arreglarlo, busca al que sepa. - Si no sabes qué decir, guarda silencio. - Si debes usar algo que no te pertenece, pide permiso. - Si te prestaron, devuelve. - Si no sabes cómo funciona, no toques.

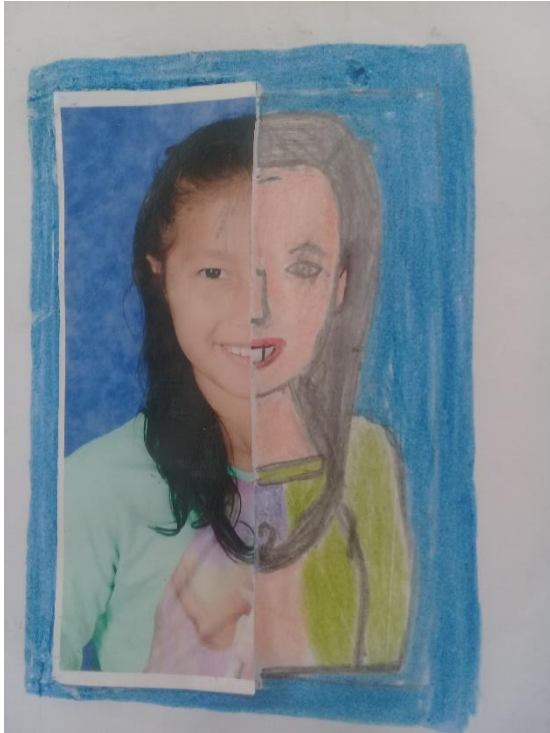
	<ul style="list-style-type: none"> - Si es gratis, no lo desperdicias. - Si no es asunto tuyo, no interfieras. - Si no sabes hacerlo mejor, no critiques. - Si no puedes ayudar, no molestes. - Si prometiste, cumple. - Si ofendiste, discúlpate. - Si no sabes, no opines. - Si opinaste, hazte cargo. - Si algo te sirve, trátalo con cariño y sobre todo.... - Si no puedes hacer lo que quieres, trata de querer lo que haces.
--	---

Día	Vivencia 6
Pregunta	Explica y razona
¿Qué has hecho hoy?	<p>Sentados en círculo, cada integrante se presenta y relata su vivencia de la semana. Noto gran libertad de expresión. Tomados de la mano nos movemos en conjunto. Mantenemos un diálogo con miradas, y simulamos recolectar imaginariamente las flores más bellas del jardín y regalárselas al compañero con el cual hacemos el ejercicio yo disfruté el ejercicio ya que lo hice con Anahí.</p> <p>Resultó fácil hacer el ejercicio de la caricia suavemente el rostro con un pincel como forma de comunicación para expresar el sentido.</p> <p>Cantamos al otro, y descubrí que Danna, Duvalia y Darlis tienen unas voces preciosas.</p> <p>Al finalizar, cada participante expresa cómo se siente, en una frase pequeña y en su mayoría era para agradecer por todas las vivencias. Unos cuántos estudiantes pidieron realizar más ejercicios los otros días.</p> <p>Resultó tan positivo el dibujo cooperativo porque se denotó más compañerismo.</p> <p>Todos trajeron algo para compartir y como teníamos las máscaras de papel nos organizamos con una danza nacional en el patio, mientras los padres arreglaban el salón para la pambamesa.</p> <p>Antes del compartir, entregamos las cartas de los papás hacia sus hijos.</p>
¿Qué es lo más interesante que has hecho?	<p>Se escucharon afirmaciones como: “Soy sincero”, “siempre digo la verdad”, “soy tolerante”, “me puedo controlar”, “soy inteligente”, “trabajo lo suficiente”, “soy simpático”, “soy agradecido”, “sé escuchar”, “me gusta conocer cosas nuevas”, “soy un buen estudiante”, etc. Sólo el hecho de decirse a sí mismo afirmaciones de este estilo contribuye a interiorizarlas para incorporarlas a la forma de ser y comportarse. Este ejercicio ayudará a superar un enfado, recuperar fuerzas para mejorar, animarse ante un desaliento, etc.</p>
¿Cómo te has sentido con las actividades de hoy?	<p>Nostálgica, algo así como empezamos y terminamos un camino nuevo que me permitió acercarme más a mis estudiantes. Hasta me sentí triste pensando en que ya mismo mis niños se irán de vacaciones y que estas experiencias no se volverían a repetir.</p>

Anexo 4

Galeria

















Anexo 5

Evaluación inicial y final del programa: ¡Danzando la vida!			
	SI	No sé	NO
1. ¿Han escuchado alguna vez la biodanza?			
2. ¿Sabes qué son y cuáles son las emociones básicas?			
3. ¿Te sientes o te has sentido agobiado y estresado en estos últimos tres días?			
4. ¿Sientes que eres capaz de prestar atención a lo que sientes, piensas y haces en el día a día?			
5. ¿Sabes manejar tu enfado, ira o tristeza?			
6. ¿Te das cuenta de tu respiración y sientes que la puedes “controlar”?			
8. ¿Identificas tus emociones?			
9. ¿Eres flexible con tu cuerpo y sigues un ritmo con facilidad?			

Evaluación final del programa: Danzando la vida			
	No	No sé	Sí
1. ¿Han escuchado alguna vez la biodanza?	0	0	44
2. ¿Sabes qué son y cuáles son las emociones básicas? Relacionado con el objetivo 6.	0	5	39
3. ¿Te sientes o se han sentido agobiados y estresados en estos últimos tres días? Relacionado al objetivo 3.	41	2	1
4. ¿Sientes que eres capaz de prestar atención a lo que sientes, piensas y haces en el día a día? Relacionado con el objetivo 4.	1	6	37
5. ¿Sabes manejar su enfado, ira o tristeza? Relacionado al objetivo 3	2	6	36
6. ¿Te das cuenta de la respiración y sientes que la pueden “controlar”? Relacionado con el objetivo 4.	2	2	40
8. ¿Identificas y expresas tus emociones? Relacionado a los objetivos 1 y 2.	3	0	41
9. ¿Eres muy flexible con tu cuerpo y sigues un ritmo con facilidad? Relacionado con el objetivo 5.	5	2	37



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Máster de
formación del profesorado
de Educación Secundaria
en Ecuador





Anexo 5

Evaluación inicial y final del programa: ¡Danzando la vida!

SI No sé NO

1. ¿Han escuchado alguna vez la biodanza?
2. ¿Sabes qué son y cuáles son las emociones básicas?
3. ¿Te sientes o te has sentido agobiado y estresado en estos últimos tres días?
4. ¿Sientes que eres capaz de prestar atención a lo que sientes, piensas y haces en el día a día?
5. ¿Sabes manejar tu enfado, ira o tristeza?
6. ¿Te das cuenta de tu respiración y sientes que la puedes “controlar”?
8. ¿Identificas tus emociones?
9. ¿Eres flexible con tu cuerpo y sigues un ritmo con facilidad?

Evaluación final del programa: Danzando la vida



No No sé Sí

1. ¿Han escuchado alguna vez la biodanza? 0 0 44
2. ¿Sabes qué son y cuáles son las emociones básicas? Relacionado con el objetivo 6. 0
5 39
3. ¿Te sientes o se han sentido agobiados y estresados en estos últimos tres días? Relacionado al objetivo 3. 41 2 1
4. ¿Sientes que eres capaz de prestar atención a lo que sientes, piensas y haces en el día a día? Relacionado con el objetivo 4. 1 6 37
5. ¿Sabes manejar su enfado, ira o tristeza? Relacionado al objetivo 3 2 6 36
6. ¿Te das cuenta de la respiración y sientes que la pueden “controlar”? Relacionado con el objetivo 4. 2 2 40
8. ¿Identificas y expresas tus emociones? Relacionado a los objetivos 1 y 2. 3 0
41
9. ¿Eres muy flexible con tu cuerpo y sigues un ritmo con facilidad?
Relacionado con el objetivo 5. 5 2 37