



La implementación de las competencias clave LOMLOE: Estrategias de trabajo en equipo

**Resultado del seminario
“Taller de innovación y mejora de las habilidades docentes”**

CURSO 21-22

ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Planes conjuntos para la adquisición de las competencias clave	4
3. Propuesta para la mejora de la expresión oral.	5
4. Recursos online para la innovación en las metodologías de enseñanza.	8
5. Pautas para desarrollar un proyecto de investigación.	9
5.1. Propuesta de plantilla de coevaluación para trabajos en grupo.	12
6. Pautas para llevar a cabo un escape room.	14
7. Propuesta de mejora de la inteligencia emocional.	15

1. Introducción

Este seminario se inició con el deseo de elaborar un plan de mejora y de innovación desde el que potenciar las distintas competencias educativas.

El autoconocimiento y la concreción de las señas de identidad son el paso previo para mejorar, crecer y progresar. Si buscamos que nuestros alumnos sean autónomos y responsables, estos habrán de involucrarse no solo en el proceso de aprendizaje sino también en las actividades de mejora de la convivencia y en aquellas donde vean reforzado su sentimiento de pertenencia al centro en el que cursan sus estudios.

La responsabilidad la entendemos también referida a la toma realista de decisiones que van a repercutir en su futuro académico y profesional. Es por ello que el centro está implantando el Programa Xcelence, sobre orientación académica y profesional.

Desde los planes de mejora de la expresión oral, escrita y la comprensión lectora, los profesores del centro reconocemos la necesidad de fomentar y mejorar las habilidades para la lectura y la expresión oral y escrita. De ahí que no solo tengan su peso específico en los respectivos criterios de calificación de cada materia, sino que es nuestro objetivo fomentar y mejorar las producciones de los alumnos en cualquier ámbito.

Dado que hoy en día son varios los canales a través de los cuales se accede al conocimiento y mediante los cuales nos llega la información, son variados los instrumentos de evaluación y las metodologías con que cuentan los profesores. Los códigos QR, podcasts, QUIZZLET, Flipped Classroom... la oferta es inmensa; por ello el profesor filtra y valora la utilidad y oportunidad de cada uno en función de los resultados que quiera obtener: revisión de contenidos previos, autoevaluación, aprendizaje cooperativo, combinación de distintos lenguajes...

Para concluir estas primeras líneas, apuntábamos más arriba que el autoconocimiento es imprescindible para el desarrollo y el crecimiento. Trabajamos con alumnos adolescentes, que están creciendo física y psicológicamente. Este segundo crecimiento es un proceso que dura toda la vida y cuya gestión emocional nos compete a todos, independientemente de nuestra edad, porque la realidad, hoy más que nunca, es cambiante. Por ello es muy necesario que les enseñemos a reconocer sus emociones, a tener autocontrol y a que reconozcan en los demás compañeros pistas para conocerse a sí mismos. Desde la empatía los conflictos son menores y de más fácil solución. De esta idea surge la propuesta de mejora de la inteligencia emocional.

Comenzaremos este documento con una perspectiva de todos los planes de nuestro centro y de cómo contribuyen al desarrollo de las competencias clave. A continuación plantearemos únicamente aquellas propuestas de mejora que han nacido del seminario, las cuales serán presentadas al Claustro a finales del curso actual con el fin de que comiencen a andar y a concretarse a lo largo del curso 22-23.

2. Planes conjuntos para la adquisición de las competencias

Atendiendo a las competencias clave que se definen en el real decreto (anexo I) de la LOMLOE y como resultado de la reflexión realizada durante este seminario, recopilamos los planes que ya se encuentran en marcha y añadimos algunas sugerencias de actuación conjunta en nuestro centro a partir del curso 2022/23 (estas sugerencias de actuación son las que destacamos en esta tabla en color rojo y en las que aludimos al apartado correspondiente para su desarrollo). Con esta visión general pretendemos avanzar como centro, dar cohesión a nuestros planes de mejora y dejar patente cómo puede contribuir todo ello al desarrollo de las competencias clave.

1. Competencia en comunicación lingüística	<ul style="list-style-type: none"> • Plan de mejora de la comprensión lectora y de la expresión escrita • Propuesta de mejora de la expresión oral (apartado 3 de esta memoria)
2. Competencia plurilingüe	<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Suggestions for written work</i>” • “El Impertinente”: pautas para la publicación de artículos en la revista del centro.
3. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería	<ul style="list-style-type: none"> • Proyecto STEM
4. Competencia digital	<ul style="list-style-type: none"> • Página web del centro • Uso de herramientas digitales diversas: “pickers cards”, QCM Cam, podcasts... (apartado 4 de esta memoria)
5. Competencia emprendedora	<ul style="list-style-type: none"> • Programa Xcelence y acercamiento al mundo laboral (4º ESO + empresa) • Proyectos interdisciplinares de investigación (apartado 5 de esta memoria)
6. Competencia ciudadana	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de mediación
7. Competencia personal, social y de aprender a aprender	<ul style="list-style-type: none"> • Escape room (apartado 6. de esta memoria) • Propuesta de mejora de la inteligencia emocional (apartado 7. de esta memoria)
8. Competencia en conciencia y expresión culturales	<ul style="list-style-type: none"> • Efemérides y cultura de centro con planificación trimestral de eventos interdisciplinares

3. Propuesta para la mejora de la expresión oral.

JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta surge de la necesidad de coordinar unas líneas directrices que nos ayuden a trabajar de manera conjunta la expresión escrita desde las distintas materias e idiomas que se imparten en nuestro centro.

Así pues, ponemos de manifiesto la conveniencia de mejorar la capacidad de defender oralmente un trabajo escrito o una investigación, así como de profundizar en las destrezas propias de la oratoria, que ya se vienen trabajando en los concursos escolares de debate. Consideramos que todas estas habilidades de comunicación oral son fundamentales para la futura vida académica y profesional de nuestros alumnos.

En consonancia con ello, proponemos también generar una cultura de centro proclive a la realización y exposición oral de proyectos de investigación desde cualquier ámbito o disciplina.

Una vez sea admitida esta propuesta por el Claustro, se crearán equipos de trabajo que la desarrollen a lo largo del próximo curso escolar.

Si bien se pospone el desarrollo para más adelante, vemos oportuno comenzar estableciendo unas pautas para mejorar las presentaciones orales de nuestros alumnos.

LÍNEAS DE ACCIÓN PARA LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL

1. Establecer unas pautas comunes que sirvan para mejorar las presentaciones orales de nuestros alumnos.
2. Diseñar una guía básica común para la evaluación de las presentaciones orales.
3. Desarrollar un programa de preparación de nuestros alumnos para los torneos escolares de debate promovidos tanto desde el Ayuntamiento como desde la Comunidad de Madrid.
4. Iniciar una línea de trabajo conjunta para dar forma a la nueva materia optativa "Proyecto", prevista para 4º de la ESO LOMLOE a partir del curso 2023/24.

PAUTAS PARA LA MEJORA DE LAS PRESENTACIONES ORALES

Las habilidades necesarias para realizar una presentación oral se podrían englobar en estas cuatro categorías, en las que cada profesor debería incidir desde su materia:

1. (*Fondo*) Claridad y calidad de los argumentos presentados, así como variedad y contundencia de las evidencias descritas por los alumnos.
2. (*Forma interna*) Forma de presentar la exposición, su introducción, su desarrollo, las conclusiones, el uso del lenguaje y la capacidad discursiva de los alumnos.
3. (*Razonamiento*) Capacidad para explicar aportando ideas novedosas más allá del material escrito, así como el uso correcto de los turnos de palabra y la defensa argumentada ante posibles preguntas del resto de compañeros y/o del profesor.
4. (*Forma externa*) Dominio del lenguaje no verbal, modo y manera en que se expresa el orador, su elocuencia, el uso de la voz, los gestos, el espacio o la mirada.

ORIENTACIONES PARA LAS PRESENTACIONES ORALES - DEPARTAMENTO DE INGLÉS

Como las presentaciones y las tareas orales son esenciales en el aprendizaje de un idioma, tratamos de proporcionar una serie de orientaciones y consejos a los alumnos para ayudarles tanto en la fase de preparación como en la de la propia presentación.

PREPARACIÓN:

1. Prepara un guión de lo que vas a decir.
2. Léelo varias veces en voz alta. Haz las correcciones y los ajustes hasta sentirte cómod@ con lo que vas a decir. Comprueba que usas un lenguaje apropiado para la situación y revisa la correcta pronunciación de palabras nuevas o desconocidas.
3. Practica frente a un espejo:
 - a. observa la postura, el lenguaje corporal...
4. Graba estos ensayos y escúchate:
 - a. revisa el tono, la velocidad, la dicción
 - b. controla la duración: puedes tener un tiempo limitado para tu exposición
5. A medida que vayas practicando, intenta prescindir del guión y expón el tema de forma natural.
6. Procura no memorizar o repetir palabra por palabra:
 - a. se nota en el tono de voz y suena artificial
 - b. te quedas en silencio si se te olvida lo que tienes que decir
7. Si las instrucciones de la tarea te lo permiten, prepara un esquema o unas tarjetas con los puntos más importantes a tratar a modo de guía durante la presentación.
8. Practica con tu familia o amigos delante:
 - a. ayuda a vencer el temor de hablar en público
 - b. ayuda a desarrollar estrategias frente a los errores y los olvidos
9. Si vas a incluir algún material de apoyo en tu presentación (gráficos, imágenes...) aprovecha para familiarizarte con él y asegurarte de que funciona:
 - a. es compatible con el sistema operativo del ordenador que vayas a utilizar en el instituto
 - b. los enlaces están activos
 - c. las imágenes, los gráficos, etc tienen la calidad y el tamaño adecuados y se ven correctamente

PRESENTACIÓN:

1. No te olvides de tu guión o notas, pero no estés pendiente de ellos todo el rato. No se trata de leer, sino de exponer.
2. Si estás nervios@, haz unas cuantas respiraciones lentas y profundas antes de empezar o salir al frente.
3. Mira a tu público: implícalo en tu presentación. Si te da vergüenza o te incomoda, mira por encima de sus cabezas sin fijar la vista en nadie en concreto.
4. Expón tu tema con naturalidad. No hables muy rápido.
5. Si cometes algún error, mantén la calma, corrige y continúa con tu exposición.

Vídeo: Consejos sobre qué no hacer en una presentación oral:

https://www.youtube.com/watch?v=1lf_s-8BA2M

ESCALA DE EVALUACIÓN

Proponemos evaluar cada uno de los criterios establecidos anteriormente atendiendo a una escala sencilla:

Sobresaliente (excelente) – Notable (satisfactorio) – Aprobado (mejorable) - Suspenso (insuficiente)

GUÍA DE EVALUACIÓN DE UNA PRESENTACIÓN ORAL

Aspectos de la presentación		Excelente Sobresaliente	Satisfactorio Notable	Mejorable Suficiente	Insuficiente
FONDO	Claridad y calidad de los argumentos presentados, así como variedad y contundencia de las evidencias descritas por los alumnos.				
FORMA INTERNA	Forma de presentar la exposición, su introducción, su desarrollo, las conclusiones, el uso del lenguaje y la capacidad discursiva de los alumnos.				
RAZONAMIENTO	Capacidad para explicar aportando ideas novedosas más allá del material escrito, así como el uso correcto de los turnos de palabra y la defensa argumentada ante posibles preguntas del resto de compañeros y/o del profesor.				
FORMA EXTERNA	Dominio del lenguaje no verbal, modo y manera en que se expresa el orador, su elocuencia, el uso de la voz, los gestos, el espacio o la mirada.				

Existen además plantillas muy diversas con rúbricas más detalladas para la evaluación. Por ejemplo: <https://cedec.intef.es/cedec-rubrica-evaluar-exposicion-oral-essi-essis-evento-solutions-3/>

4. Recursos online para la innovación en las metodologías de enseñanza.

En cualquiera de los recursos online que requieran un registro del usuario, será necesario tener en cuenta la legislación de protección de datos y buscar vías para asegurar su cumplimiento.

Nombre	Descripción	Utilidad
QR en Plickers	Genera códigos QR para contestar a preguntas tipo test de máximo 4 respuestas posibles. Asocia cada QR a un alumno. Genera informes de resultados. Cada alumno sólo usa un folio con su propio código QR. No les hace falta móvil.	Encuestas rápidas para ver si los alumnos han aprendido. No válido para calificar, porque entonces hacen trampa.
ANCHOR	<i>El software Anchor.fm permite crear podcast y crea enlaces para escucharlos es Spotify.</i>	Facilitar que los alumnos generen podcasts.
Herramienta PIP de Videomaker	<i>Permite superponer dos vídeos, uno en una ventana pequeña.</i>	El profesor puede crear vídeos en los que se vea su explicación al mismo tiempo que un vídeo que la ilustra.
QUIZLET https://quizlet.com	Es una herramienta de aprendizaje para el estudio de nuevos conceptos para los alumnos mediante la creación de tarjetas didácticas. El profesor puede crear estas tarjetas añadiendo audio e imágenes y las puede agrupar dentro de unidades didácticas.	Una vez creadas las tarjetas, los alumnos pueden practicar estos nuevos términos mediante juegos y actividades. También ofrece la posibilidad de crear una competición dentro del aula donde los alumnos trabajan en pequeños grupos, compitiendo contrarreloj por ser el equipo que más rápido acierte todas las respuestas. Es especialmente útil para la enseñanza de vocabulario en lenguas extranjeras, si bien al ser editable puede ser utilizado en cualquier asignatura.
GENIALLY	<i>Herramienta para crear presentaciones dinámicas mejor que Prezi.</i>	Útil para profesores y alumnos a la hora de crear presentaciones para exposiciones orales.
WALLAME	<i>Aplicación de móvil que asocia una ubicación geográfica con una información.</i>	<i>Muy útil para diseñar gymkhanas</i>

<p>SUPERTEACHE RTOOLS https://www.superteachertools.us</p>	<p>Es una herramienta para la creación de materiales para el profesor.</p>	<p>Posibilidad de crear juegos como <i>Quién quiere ser millonario</i> o <i>Jeopardy</i> incluyendo los conceptos o términos que los alumnos tengan que repasar.</p>
<p>PUZZLEMAKER https://puzzlemaker.discoveryeducation.com</p>	<p>Es una herramienta para la creación de materiales para el profesor.</p>	<p>Se pueden crear criptogramas, crucigramas, sopas de letras, sudokus...</p>

5. Pautas para desarrollar un proyecto de investigación.

El principal objetivo educativo de la realización de un Trabajo de Investigación en cualquier etapa de la Educación Secundaria es el desarrollo en los alumnos de tres habilidades: la habilidad investigadora, la habilidad para organizar conclusiones y la habilidad de comunicar por escrito y oralmente lo investigado.

En nuestro caso, buscamos que el alumno pueda establecer un contacto lo más directo y de primera mano que sea posible, excluyendo por tanto los trabajos puramente bibliográficos.

Debido a la complejidad de realizar un diseño experimental, son los alumnos de 4º ESO y 1º de Bachillerato los más adecuados para llevar a cabo un proyecto de esta naturaleza. Si bien es cierto, que en 1º ESO se realizan diseños experimentales sencillos pautados por el profesor/a y en 3º ESO se realizan diseños básicos dirigidos.

El primer paso en el proceso de realización del Proyecto experimental es explicarles en qué consiste y darles las pautas para su realización, la elaboración del informe y la presentación. Se suele usar una de las primeras sesiones del curso. Normalmente, en esa sesión se especifica la parte menos grata del proyecto: cómo deben redactar el informe, en que letra, formato, cómo incluir los anexos, las partes que el informe debe tener...Y sobre todo, la temporalización.

Los proyectos deben entregarse la última semana de abril (informe + presentación) como muy tarde. El siguiente paso es la elección de un tema. Generalmente, como se trata de una investigación anual, se les enmarca en el currículo del curso que estén realizando. **Se hace hincapié en que deben ser realistas.** Hay una tendencia a elegir temas muy amplios, convirtiendo de este modo la investigación en un trabajo interminable. Cuanto más restringido sea el tema, mejor se trabajará y se irá más seguro en la investigación. Lo ideal es colaborar con entidades oficiales (CSIC, Universidades...) para favorecer un desarrollo más profesional de la investigación, pero en la situación actual, tras la pandemia, esto se ha complicado bastante. Aunque la elección del tema suelen realizarla los propios alumnos, hay que dirigirles hacia investigaciones que sean viables. En ocasiones los alumnos no saben muy bien qué hacer, por lo que es conveniente tener algunas investigaciones sencillas e interesantes pensadas para ofrecerlas.

Una vez elegido el tema conviene limitarlo a una sola pregunta: quién, qué, cuándo, cómo, por qué.

A continuación, deben realizar de un modo rápido una primera búsqueda de información, que permitirá al alumno situar el tema en su realidad y elaborar un primer índice provisional.

Seguidamente deben hacer un bosquejo del experimento básico que se va a realizar, elaborando un listado de todas las necesidades que se van a tener.

Finalmente, deben hacer un calendario de trabajo. Un calendario que sea realista y que contemple los plazos. Es decir, se trata de hacer una planificación temporal del trabajo a realizar, distribuida en meses.

En la primera semana de noviembre deben entregar el bosquejo de su diseño experimental y calendario concreto de actuaciones, los materiales que van a necesitar y el presupuesto que han estimado que representa. Esto se supervisa y se le da el visto bueno, o se hace revisar en aquellos aspectos que los alumnos no hayan tenido en cuenta.

A partir de ese momento, se realiza una supervisión del proyecto, revisando las fechas en los calendarios realizados por los alumnos para cada investigación, cada tres semanas, excluyendo las semanas de evaluación.

Si el diseño experimental de los alumnos lo requiere, se establecen días y horas concretas para la utilización del laboratorio u otros recursos del Centro.

Se comprueba qué saben cómo elegir variables, manejar recursos informáticos para realizar tablas de datos, gráficos, seleccionar poblaciones para realizar muestreos, etc

Hacer un seguimiento controlado del proyecto es fundamental para que los alumnos mantengan el interés y cumplan los plazos establecidos.

Una vez entregados los informes, se establecen fechas para las exposiciones orales. Durante las mismas, todos los alumnos evalúan a sus compañeros utilizando la matriz de evaluación siguiente:

RUBRIC FOR PRESENTATION

TEAM	5 EXCELLENT	4 NICE JOB	3 GOOD JOB	2 SUFICIENT	1 INSUFICIENT	SCORE
CONTENTS QUALITY						
ORGANIZATION OF THE INFORMATION						
EYE CONTACT AND ELOCUTION						
TIME						
VISUAL AIDS						
TOTAL SCORE						

La nota final del proyecto se realiza teniendo en cuenta la nota del informe, la valoración del trabajo realizado por los compañeros por cada miembro del equipo y la calificación dada por los alumnos y el profesor a la exposición oral.

Es importante establecer en la programación, dentro de los criterios de calificación, el porcentaje que supone el Proyecto en la calificación final. Esta puede variar de unas asignaturas a otras y de unos cursos a otros.

5.1. Propuesta de plantilla de coevaluación para trabajos en grupo.

A la hora de evaluar a los alumnos en un trabajo en grupo es muy útil obtener información a través de sus propios compañeros de equipo. Dicha información puede ser tenida en cuenta en la calificación del profesor como forma de valorar el grado de implicación de cada miembro del grupo. Los alumnos acostumbran a ser sinceros en este sentido.

Por ese motivo, ofrecemos a continuación un modelo de plantilla que los chicos podrían completar.

PEER EVALUATION

Project Title: _____ Level: _____

Evaluator: _____

You have been working on Project with your group. Now it is your turn to evaluate your partners according to some items.

First write the names of your partners in the chart and then evaluate them from 1 to 5 for each one of the items below and decide on the final mark you are giving them according to the items evaluated.

Partners	Names	Final Mark
Student 1		
Student 2		
Student 3		

Evaluate your partners individually on these items:

	Student 1	Student 2	Student 3
He /she participated in all the meetings the group had.			
He/she did all the activities the group had decided he/she should do in the time required.			
He/she shared ideas and materials with the rest of the group.			
He /she showed interest in the group work and tried to encourage people to work in a team.			
He/she looked for interesting information on the Internet, books or other sources.			
FINAL MARK			

PLANTILLA DE COEVALUACIÓN

Título del proyecto: _____ Nivel: _____

Evaluator: _____

Has estado trabajando en un proyecto con tu grupo. Ahora es tu turno de evaluar a sus socios de acuerdo con algunos ítems.

Primero escribe los nombres de tus compañeros en el cuadro y luego evalúalos del 1 al 5 para cada uno de los ítems a continuación y decide la nota final que les estás dando de acuerdo con los ítems evaluados.

Compañeros	Nombre	Nota final
Estudiante 1		
Estudiante 2		
Estudiante 3		

Para obtener cada nota, evalúa individualmente a cada uno de tus compañeros conforme a estos ítems:

Ítem	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante 3
Participó en todas las reuniones.			
Hizo todas las tareas que el grupo le había encomendado en el tiempo requerido.			
Compartió ideas y materiales con el resto de miembros del equipo.			
Mostró interés por el trabajo del grupo y animó a los compañeros a trabajar en grupo.			
Buscó información interesante en Internet, libros u otras fuentes.			
NOTA FINAL			

6. Pautas para llevar a cabo un escape room.

Un *escape room* es una actividad en la cual un grupo de personas tienen que conseguir salir de un espacio cerrado mediante la realización de diferentes pruebas dentro de un tiempo determinado. Es una actividad de ocio popularizada recientemente y puede llegar a ser un recurso muy interesante en el aula para repasar y afianzar contenidos de una manera interdisciplinar, desarrollando las competencias clave de esta etapa educativa.

Como ejemplo de Escape Room, se organizó esta actividad el año pasado para un grupo de 16 alumnos de 1ºESO, incluyendo contenidos de las asignaturas de biología, historia, lengua, matemáticas e inglés. Para la realización de esta actividad se tiene que tener en cuenta los siguientes detalles:

- Utilizar un espacio cerrado para la realización de la actividad. En este caso, se utilizó un aula amplia interconectada con acceso de las profesoras. Si los espacios lo permiten, es recomendable disponer de un espacio con ventanas/cristaleras para poder supervisar la actividad sin tener que acceder al espacio salvo en momentos puntuales.
- Establecer un tiempo determinado. Este tiempo variará dependiendo del número de asignaturas participantes y de las pruebas establecidas. Se cogieron las dos últimas horas lectivas para poder tener el tiempo suficiente de organizar a los alumnos, realizar la actividad y hacer una valoración conjunta final de la actividad.
- Seleccionar las asignaturas participantes. Cualquier asignatura puede ser utilizada para realizar esta actividad ya que el objetivo es afianzar contenidos curriculares desarrollados a lo largo del curso. Cuatro o cinco asignaturas es lo más apropiado para poder mantener la motivación del alumnado.
- Crear una historia e hilo conductor que unifique la actividad. Las historias pueden ser completamente creativas y se pueden adaptar a la madurez de los alumnos. Para la realización del nuestro creamos una historia en la cual el Presidente de Estados Unidos les pedía ayuda para resolver un problema y poder salir del instituto.
- Preparar las pruebas y los materiales que los alumnos necesitarán. En este caso los alumnos empezaban encontrando una mochila en el aula que contenía todo lo necesario: sobres con las pruebas, caja con un candado y la llave del aula dentro, folios, bolígrafos... Se prepararon dos pruebas por asignatura y el inglés fue utilizado como lengua vehicular para dar las instrucciones. Al superar cada una de las pruebas los alumnos obtenían una pista necesaria para poder averiguar el código del candado. Para una mejor organización se dividió a los alumnos en grupos de trabajo de cuatro. Cada grupo tenía pruebas individuales y una prueba final que tenían que poner en común todos los grupos.

Para la realización de las pruebas y los materiales se utilizaron diferentes páginas web:

- <https://puzzlemaker.discoveryeducation.com>. Te permite crear crucigramas, sudokus, sopas de letras, criptogramas, etc. Fueron utilizadas para crear las diferentes pruebas así como la tarea final.
- <https://www.fodey.com/generators/newspaper/snippet.asp> . Te permite crear noticias de periódicos falsas que pueden ser parte de la historia y el hilo conductor.

7. Propuesta de mejora de la inteligencia emocional.

1- Motivación de la propuesta:

Si enseñar educación emocional es promover el desarrollo de competencias sociales y emocionales, que sean relevantes para la adaptación personal y social...¿qué mejor momento para hacerlo que en el entorno educativo? La propuesta que desarrollamos trataría de promover valores educativos que les permitan mejorar su autoestima, su rendimiento académico y habilidades sociales en su entorno familiar, educativo y social así como controlar los estados anímicos de ansiedad, tristeza o ira.

2- Competencias a desarrollar

Entre las **competencias emocionales** a fomentar en nuestros alumnos cabe destacar aquellas que están relacionadas con la inteligencia emocional intrapersonal, la capacidad para identificar las emociones positivas y negativas propias; la capacidad para expresar y regular emociones y para regularlas (autocontrol de la ansiedad, ira, estrés...); la capacidad para activar emociones positivas, es decir, felicidad, optimismo, sentido del humor; la capacidad de empatía, de reconocer y entender las emociones y sentimientos de los demás, fomentando sentimientos de estima.

En su educación emocional también es importante fomentar la capacidad para valorarse a uno mismo ya que influirá tanto en las emociones como en las conductas sociales. Supondrá para nuestros alumnos el acceso a la propia vida emocional, a los propios sentimientos, a la capacidad de discriminar entre emociones concretas. Para corregir la falta de motivación que a veces presentan, podría propiciar que se plantearan metas y evaluaran sus habilidades.

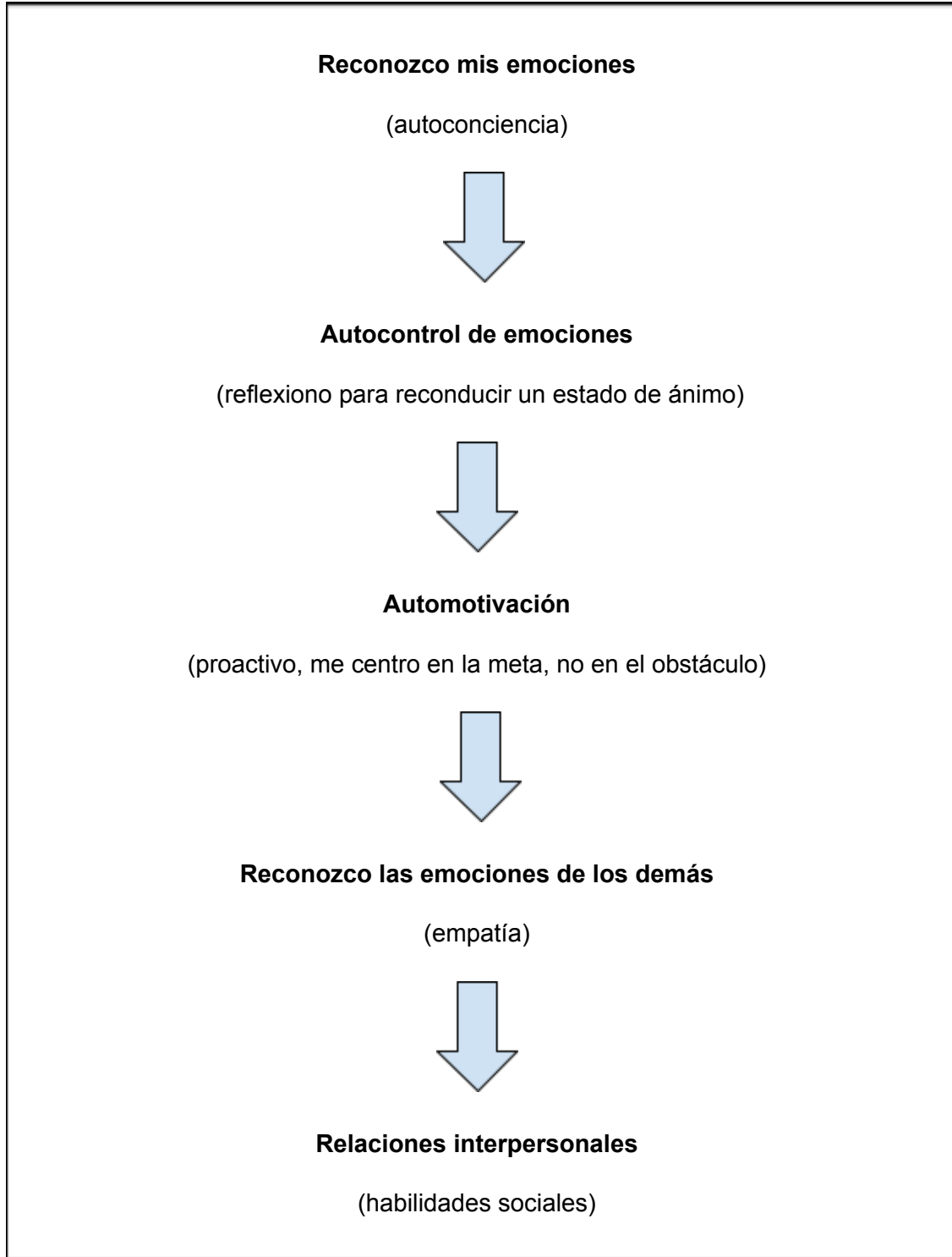
Entre las **competencias sociales** cabe destacar la capacidad de comunicación asertiva, la conducta prosocial positiva, la conducta asertiva de pensamientos y sentimientos sin molestar; la capacidad para resolver conflictos constructivamente y las conductas basadas en valores ético-morales.

3- Posible planteamiento de la propuesta.

Las actividades que se planteen podrían seguir el siguiente esquema progresivo de desarrollo:

- 3.1 Reconocimiento de las propias emociones (conocimiento de uno mismo)
- 3.2 Autocontrol de mis emociones
- 3.3 Reconocimiento de las emociones de los demás
- 3.4 Desarrollo de habilidades sociales

Esquema de desarrollo:



4- Secuenciación para el aprendizaje progresivo de determinadas habilidades.

En este sentido, se pueden trabajar con los alumnos contenidos vinculados a las fases desarrollo antes relatadas:

4.1- Realización de actividades de percepción y comprensión para su autoconocimiento emocional.

La dramatización de situaciones concretas les ayudaría a tomar conciencia de sus emociones.

4.2- Realización de actividades de regulación de las emociones.

Analizar reacciones cotidianas que tienen ante determinados estímulos son ejercicios muy relevantes por su “impacto en el mismo momento”.

Otras estrategias se pueden vincular a la expresión escrita. En ese “desahogo”, es posible reemplazar los planteamientos irracionales por otros útiles y positivos: escribir es pensar.

Evitar juzgar a los demás o ‘juzgar positivamente’ son propuestas de interés.

Enfocar las emociones hacia objetivos y metas permite mantener la motivación y establecer su atención en las metas en vez de en los obstáculos. El optimismo y la esperanza se pueden aprender (al igual que el pesimismo y la desesperanza).

Siendo ambiciosos podemos tratar de hacer alguna reestructuración cognitiva o ejercicios de relajación.

4.3. Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)

Las relaciones interpersonales se fundamentan en el reconocimiento de los sentimientos y la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente.

Cuanto más abiertos estén los alumnos para captar sus propias emociones, más fácil les será reconocer las de los demás: verbales o no verbales. Las mismas se encuentran en situaciones normales, de su entorno o se ven en imágenes o videos.

4.4. Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)

Concienciados los alumnos de que una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para su felicidad personal y para un buen desempeño laboral, se pueden aprender técnicas de comunicación y aceptación dentro del grupo. Una muy fácil es practicar la sonrisa o el agradecimiento.

Otro aspecto importante es la capacidad que tienen determinados alumnos de contagiar sus propias emociones. Las actividades de modelaje son siempre interesantes.

5. Papel del profesorado

El desarrollo de la inteligencia emocional desde el profesorado es de especial importancia. De hecho, la educación es fundamentalmente humana, de ahí la relevancia que adquieren nuestras propias habilidades emocionales capaces de optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y de resolver muchos de los conflictos interpersonales. Por estas razones se mencionan a continuación posibles sugerencias de acción que pueden favorecer la inteligencia emocional y cuya concreción se detalla a través del Plan de Acción Tutorial del centro.

5.1- Acciones que implican a todo el profesorado

Acción	¿Cómo?
Aprender la importancia de sonreír para las relaciones sociales.	Sonriendo el profesor en la medida de lo posible. Agradecer pública o privadamente a los alumnos que suelen sonreír. Alabar que sonrían aquellos alumnos que no suelen hacerlo.
Conocer las principales emociones y sentimientos en nuestro día a día.	Ayudar a nuestros alumnos a reconocer e identificar las emociones. Distinguir enfado de tristeza o frustración.
Mejorar la baja tolerancia a la frustración	Transmitir que se deben ver los errores como elemento de cambio y de mejora y no sólo como una fuente de malestar y frustración.
Mejorar las habilidades sociales	Pedir al alumno que vuelva a expresar algo de una forma más positiva o más educada.

5.2.- Acciones para desarrollar la inteligencia emocional dentro del Plan de Acción tutorial

Habilidad del alumno	Acciones
Aprender a identificar las propias emociones	Actividades pertinentes para trabajar esto en las sesiones de tutoría.
Controlar las emociones	Actividades pertinentes para trabajar esto. Interesante leer algunos pasajes del libro "La edad de la ira". Autor Nando López. 2010. Barcelona: Espasa
Sentimiento de cohesión en el grupo	Realización de actividades que potencien un buen clima escolar en cada una de las aulas en las sesiones de tutoría. Creación normas de clase Elección delegado
Convivencia.	Aplicación programa socio-escuela Comunidad de Madrid Salida de convivencia Actividades del Programa de Mediación <ul style="list-style-type: none"> ● Técnica del secreto: alumnos ayudantes ● Formación de los alumnos ayudantes en habilidades de resolución de conflictos. ● Practicar con la resolución de casos prácticos ficticios ● Implicación de los alumnos ayudantes en la gestión de conflictos bajo la supervisión de un adulto.
Inteligencia emocional: - Capacidad de escucha - Respeto turnos de palabra - Aumento de la empatía - Habilidades sociales que facilitan dinámicas de grupo positivas - Aumento de la autoestima - Baja tolerancia a la frustración - Reducir los niveles de estrés	Actividades encaminadas a trabajar esto en las sesiones de tutoría.

Madrid, a 15 de mayo de 2022.

Los profesores participantes en el seminario
“Taller de innovación y mejora de las habilidades docentes”.