
Cómo hacer ABP desde la clase de valores/religión: proyecto felicidad

Ana Isabel Garcés Ciruelas
Juan de Vicente Abad

20

EDICIONES
DE TU | A TU



Cómo hacer ABP desde la clase de valores/religión: proyecto felicidad

Proyecto de Formación de Centro

Proyecto de Innovación 2018-2021

iesmiguelcatalan@gmail.com

Coslada, mayo 2019

Licencia CC BY-NC-SA



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

1. PRESENTACIÓN

El proyecto Felicidad pretende reflexionar sobre la búsqueda de la felicidad, su relación con la satisfacción de las necesidades básicas del ser humano e investigar en qué medida diferentes propuestas que contribuyen en su consecución.

Desde un enfoque constructivista, el alumnado reflexiona, internaliza y transforma la información, creándose nuevos aprendizajes. Se pretende que los alumnos adopten un papel activo en la construcción del conocimiento partiendo de sus intereses y desarrollen habilidades sociales desde el trabajo en grupos cooperativos.

Este proyecto es elaborado por el alumnado de 3º de la ESO de las materias de Valores éticos y Religión.

2. OBJETIVOS

- Preparar al grupo para aumentar la cohesión y el nivel de motivación
- Reflexionar sobre la experiencia de la felicidad y las necesidades cubiertas o insatisfechas.
- Conocer diferentes búsquedas y propuestas para ser feliz en las etapas de la vida que generen interés y elegir temas para el trabajo de grupos.

- Conocer en qué consiste el aprendizaje cooperativo, distribuir grupos y roles.
- Reflexionar por grupos con relación a los temas escogidos para el diseño de una investigación o una producción original relativa a la felicidad.
- Aprender a elaborar cuestionarios para recabar información sobre los diferentes temas del proyecto.
- Familiarizarse con los procedimientos técnicos necesarios para grabar un video o hacer una playlist.
- Presentar los diseños de los grupos a todos los compañeros para enriquecerse mutuamente.

3. PASO A PASO

Fase 1. Preparación del grupo-clase

Objetivos de esta fase.

1. Hacer de la clase un grupo unido
2. Aprender a trabajar en equipo de forma eficaz.

Actividades: Trabajamos con la clase siguiendo el esquema clásico de dinámica de grupos:

1. Dinámicas de presentación. Nombre inicial, nombres eléctricos.

2. Dinámicas de conocimiento. Círculo de diálogo con tema emociones y cómo somos cómo aprendices:
3. Dinámicas de confianza. El árbol y el viento.
4. Dinámicas de comunicación. Los nudos; dictar dibujos.
5. Dinámicas de resolución de conflictos. Los nudos
6. Dinámicas de toma de decisiones en grupo. la inundación, el trasplante.
7. Dinámicas de distensión. Palmera, elefante ratón, instrucciones cambiadas.

Fase 2. Reflexión compartida sobre la felicidad

Objetivos de esta fase

1. Reflexión sobre la experiencia personal de felicidad
2. Sondeo sobre necesidades a partir de las respuestas de las preguntas sobre la felicidad y devolución al grupo construyendo de la Pirámide de necesidades de Maslow

Actividades

1ª Sesión: Círculo de diálogo con grupos de 3º ESO de Valores y Religión

Objetivo de la sesión: Reflexión sobre la experiencia personal de felicidad

Desarrollo: Los alumnos se distribuyen formando un círculo y van respondiendo preguntas

Preguntas:

1. ¿Qué cosas te hacen feliz?
2. ¿Qué te impide ser feliz? ¿Qué te quita la alegría?
3. ¿Qué haces para que otros sean felices?

4. ¿Qué haces para recuperar la alegría en los peores momentos?

Respuestas de los alumnos:

¿Qué cosas te hacen feliz?

Necesidades básicas o fisiológicas:

- La comida (3 alumnos)
- Dormir y Descansar (3 alumnos)

Necesidad de seguridad o protección:

- Escuchar música
- Ver videos y series sola
- Tumbarme en la hierba y mirar al cielo

Necesidades sociales (pertenencia, afecto, aceptación):

- Estar con mi familia y amigos (30 alumnos)

Matices:

- Estar son personas en las que puedo confiar plenamente
 - Estar con los que quiero
 - Estar con amigos de cachondeo
 - Estar con amigos que me hacen reir
 - Cuando estoy de buen humor con mi familia
 - Ir a ver a mi primo y mi abuela
 - Ver a otros felices me hace feliz
 - Ir al pueblo (salir y pasear)
 - Estar en la playa
- Los animales (perros y gatos)

Necesidad de autoestima o reconocimiento:

- Cuando me veo super guapa y me sube la autoestima
- Reirme

Necesidad de autorrealización:

- Jugar a videojuegos (2 alumnos)
- Deportes: Nadar, baloncesto
- Bailar
- Dibujar
- Salir de la zona de confort

Me cuesta ser feliz

¿Qué te impide ser feliz? ¿Qué te quita la alegría?

Necesidades básicas o fisiológicas:

- Que no haya comida

Necesidad de seguridad o protección:

- Cuando soy rechazado por mis amigos
- Cuando se enfadan conmigo injustamente
- Que no haya buen ambiente familiar
- Que la gente no respete las cosas
- Cuando pasan cosas malas
- Perder a alguien de familia o amigos (muerte) (5)
- Pensar en la muerte (4)
- Las enfermedades

Necesidad de autoestima o reconocimiento:

- Suspende (4)
- Cuando cometo un error

Necesidad de autorrealización:

- El estrés (tener mucho que hacer y no poder disfrutar de ello).

El IES en general me hace infeliz (porque quizás lo que estudio no sirve para nada)

Necesidades sociales (pertenencia, afecto, aceptación):

- La gente borde, engreída, que se cree superior (4 alumnos) Matices:
- Me pone de mal humor
- Me molesta que se rían de los demás
- La gente negativa (2 alumnos)
- La gente que se enfada por todo
- La gente que te juzga sin conocer (2 alumnos)
- La gente mete mierda y falsa
- La gente que es diferente (en gustos)
- Las personas muy dramáticas
- Personas sin personalidad, que se dejan llevar y que no saben decir que no
- Cuando estoy mal con mis amiga
- Los problemas de las personas a las que quiero
- Me afecta lo que le pasa a mis amigas
- Cuando la gente está triste o enfadada, me afecta
- Estar solo
- No me gusta la actitud de profesores

No se explicarlo: Es un estado de ánimo extraño, raro sin razón aparente (10 alumnos)

¿Qué haces para que otros sean felices?

- Tonterías cuando tengo confianza
- Animar a quien está triste, decirle que todo va a salir bien
- Ayudar a los demás
- Dar apoyo y consejos
- Reforzar los positivo (2 alumnos)
- Hacer que se rían
- Dar un abrazo
- Simplemente estar

¿Qué haces para recuperar la alegría en los peores momentos?

- Es la oportunidad para superarme

2ª Sesión.

Objetivo de la sesión: Sondeo de las necesidades cubiertas o insatisfechas, a partir de las respuestas a las preguntas sobre la felicidad y devolución al grupo construyendo de la Pirámide de necesidades de Maslow

Desarrollo: Los alumnos están en círculo y se hace una ronda con la 4ª pregunta. Se realiza una síntesis de las respuestas a las preguntas anteriores. Alumn@s explican la relación entre la satisfacción de nuestras necesidades y ser feliz, describen los tipos de necesidades de la pirámide y sitúan las respuestas del grupo en los diferentes estratos, para valorar las necesidades cubiertas y qué necesitan las personas del grupo para ser más felices.

¿Cómo sentimos satisfechos y felices?



3ª y 4ª Sesiones

Objetivos de la sesión: Explorar vivencialmente la imagen interna que I@S alumn@s tienen de sí mismos y de su ambiente. Conectar con lo que sienten al darse cuenta de cómo son, sus necesidades cubiertas e insatisfechas, que les rodea y cómo se sienten tratados.

Desarrollo:

Visualización guiada:

Cierra los ojos y toma contacto con tu respiración. Imagina que cuando tomas aire es como una ola que avanza en la playa, y cuando los sueltas se retira (repetir). Ahora imagina que eres un rosal. Date cuenta donde estás plantado: Quizás en una maceta, en un jardín o en un bosque... Date cuenta de cómo es el sitio en el que estás plantado: Como es la tierra, que color tiene. Quizás es oscura o más clara, o tiene piedras o abono...

Mira a tú alrededor: Date cuenta si hay otros rosales, plantas, hierbas o árboles. Date cuenta si te gusta estar en esa tierra, si te gusta lo que te rodea. Mira para arriba, si hay sol o si estás en sombra: Si hay algo que te tapa y no te deja ver el sol. Quizás hay árboles, un muro... Ahora pon la atención en tus raíces: Date

cuenta si son profundas o superficiales, si tienes una o muchas, si se extienden hacia las raíces o los laterales. Date cuenta si tus raíces te hacen sentirte agarrado al suelo o te sientes más débil, inestable porque no te agarran bien. Date cuenta de cómo es tu tronco: Es débil o fuerte. Mira si te sujeta bien, si ese tronco se extiende en ramas, si tienes hojas. Nota si tienes pinchos en tus ramas, si son grandes o pequeños, si tienen punta redondeada o son punzantes. Quizás tus ramas acaban en flores: Mira si tienes flores, si están abiertas o si todavía no han salido. Date cuenta del color, de si te gusta tener esas flores.

Ahora separate con tu imaginación y observa tu rosal: Mírale tal y como es. Date cuenta de que sensación tienes mirándole: Si te gusta, si estás orgulloso, si te gustaría ser otro... Ahora que estás más fuera, puedes ver personas o animales que pasan por ahí. Date cuenta: ¿Qué hacen? ¿Se acercan? ¿Quieren hacerte daño? ¿Te cuidan? ¿Alguien te riega o bebes agua de lluvia? Mira si hay gente que viene a ver tus flores o quieren hacerte daño. Observa tu rosal rodeado de gente.

Poco a poco te vas separando, cada vez lo vas viendo más pequeñito. Mira con qué sensación te quedas de ese rosal, que eres tú en ese sitio.

Dibujo: Plasma en un papel el rosal que has imaginado, con todos sus detalles y colorea el dibujo.

Descripción: SOY UN ROSAL Por la parte de atrás, escribe un relato describiendo tu rosal y las sensaciones al mirarle.

Fase 3. Sondeo de inquietudes para el diseño de un estudio sobre la felicidad

Objetivos de esta fase: Conocer diferentes búsquedas y propuestas para ser feliz en las etapas de la vida que generen interés y elegir temas para el trabajo de grupos.

5ª Sesión:

Objetivo de la sesión:

Recoger los intereses de los alumnos en relación a la búsqueda de la felicidad y escoger los temas de investigación.

Desarrollo:

Introducimos esta fase señalando que somos constructores de nuestra propia felicidad y colaboradores en la creación de espacios de felicidad. Pedimos a los alumnos que escojan un tema relacionado con propuestas para ser felices, se organicen en grupos e investiguen en qué medida contribuyen a aumentar la felicidad de las personas o provocan infelicidad. Los grupos se organizan en torno a los siguientes temas

Tema 1: Entrevistas sobre la experiencia de la felicidad

Tema 2: Amistad para ser feliz

Tema 3: Ocio para ser feliz

Tema 4: Música para ser feliz

Tema 5: Autoestima para ser feliz

Tema 6: Humor para ser feliz

Tema 7: Amor para ser feliz

Tema 8: Mascotas para ser felices/Encuesta

Tema 9: Nuevas tecnologías para ser

Fase 4. Investigación sobre la experiencia de la felicidad

Objetivos de esta fase.

1. Explicar en qué consiste un grupo cooperativo, definir metas, repartir roles y tareas

2. Conocer y manejar los instrumentos básicos de una investigación preliminar.
3. Conocer y utilizar estrategias informáticas para investigar y recoger la información.
4. Elegir la manera de presentar de la información investigada.

6ª y 7ª Sesiones:

Objetivos de la sesión:

- Conocer en qué consiste el aprendizaje colaborativo.
- Reflexionar por grupos en relación a los temas escogidos para el diseño de una investigación o una producción original relativa a la felicidad.

Desarrollo:

- Explicación sobre el aprendizaje cooperativo
- Reparto de roles dentro del grupo
- Elección del producto
- Organización de la tarea

Materiales: PPT sobre aprendizaje cooperativo, Ficha de trabajo.

- Formación:

Características		Aprendizaje cooperativo	
<ul style="list-style-type: none"> • MISMO NIVEL DE CONOCIMIENTO Y HABILIDADES <ul style="list-style-type: none"> ➢ Pero con diferentes puntos de vista y recursos personales para realizar la tarea • META COMÚN <ul style="list-style-type: none"> ➢ Es compartida y negociada entre todos • ROLES • REPARTO DE TAREAS 			
PORTAVOZ <small>speaker</small>	CRÍTICO <small>critical</small>	SECRETARIO <small>secretary</small>	COORDINADOR <small>coordinator</small>
<p>Los estudios del grupo al profesor</p> <p>Presenta</p> <p>Pregunta</p> <p>Al resto del grupo las tareas realizadas</p> <p>A las preguntas del profesor Responde</p> 	<p>Crítica</p> <p>Se asesora</p> <p>Responsable</p> <p>Información crítica del curso que fundamenta el grupo</p> <p>Con otros compañeros de otros grupos dentro del aula.</p> <p>Analiza</p> <p>Las relaciones personales del grupo</p> <p>Dialoga</p> <p>Responde de cómo se el grupo con los compañeros</p> 	<p>Los compromisos propios a actividades</p> <p>Recuerda</p> <p>El trabajo realizado en el grupo de tareas</p> <p>Anota</p> <p>Que todos aprenden la tarea</p> <p>Las tareas pendientes</p> <p>Comprueba</p> <p>Que todos han hecho la tarea</p> 	<p>Conoce claramente la tarea que se debe realizar</p> <p>Coordina</p> <p>Indica las tareas que cada uno debe realizar en cada momento.</p> <p>Dirige</p> <p>Dirige la evaluación general</p> <p>Comprueba</p> <p>Comprueba que todos cumplen su tarea</p> <p>Anima</p> <p>El grupo a seguir adelante</p> 

Ficha de trabajo:

Grupo	Nombres y roles:
Tema	Acuerdo de grupo sobre el tema de interés que será objeto de investigación: Argumentos sobre el interés del tema:

Ficha de trabajo:

Tarea	Objetivos	¿Qué queremos hacer? PRODUCTO (cuestionario, presentación, video, exposición, etc.).
Tarea	Evaluación Inicial	¿Qué sabemos sobre el tema de estudio?
		¿Conocemos las técnicas necesarias para desarrollar el trabajo?
		¿Qué habilidades tenemos para aportar cada uno?
		¿Qué sería un buen producto?

8ª y 9ª Sesión:

Objetivos de las sesiones:

- Aprender a elaborar cuestionarios para recabar información sobre los diferentes temas del proyecto.
- Recopilar preguntas para elaborar los cuestionarios.
- Conocer cómo crear un formulario o encuesta en Google Drive.
- Familiarizarse con los procedimientos técnicos necesarios para grabar un video o hacer una playlist.
- Presentar un borrador del proyecto elegido y aclarar las dudas suscitadas.

Desarrollo:

Tareas:

Realización de encuestas, entrevistas, vídeos, etc. sobre la experiencia de la felicidad y propuestas para ser felices

Posibles preguntas:

- ¿Cuáles son las causas de tu felicidad? ¿Cuáles son las causas de tu infelicidad?
- ¿Qué necesitas para ser feliz? ¿Cómo ser feliz en el instituto?
- ¿Qué haces o podrías hacer para sentirte feliz la mayor parte del tiempo?
- ¿Qué te ayuda en tus peores momentos a recuperar la alegría?
- ¿Cuál es el sentido que tiene tu vida? ¿En qué quieres que consista tu vida?
- ¿Cómo puedes contribuir a que mejore la alegría en otras personas?
- ¿Qué propuestas conoces para que una persona se sienta satisfecha y realizada?
- ¿Qué beneficios ofrecen? ¿Riesgos?

Fase 5. Diseño de un producto sobre la experiencia de la felicidad

Objetivos de esta fase:

Realizar las acciones necesarias para llegar a los objetivos planteados en el diseño de cada grupo.

Utilizamos un diario de clases para ir realizando y reflexionando sobre los productos que se han diseñado.

En ese diario nos ayudamos con algunas preguntas:

¿Qué necesitamos?, ¿Cómo vamos a organizarnos? ¿Qué hace cada uno de los miembros del grupo? ¿Qué hemos hecho hoy? Tareas pendientes

Fase 6. Exposición de los diseños

Objetivos de esta fase.

- Presentar los diseños realizados (vídeos, encuestas, playlist, etc.)
- Exponer los resultados de cada grupo al resto de los compañeros.

Grupo	Diseño	Producto	Presentación
1	Investigación sobre la felicidad	Encuesta sobre la experiencia de felicidad 121 respuestas	PPT con las preguntas del cuestionario y los resultados. Conclusiones: Familia, amigos, mascotas y hobbies es lo que hace más feliz.
2	Amistad para ser feliz	Investigación sobre la amistad y	Documento Word con las conclusiones:

		enemistad para ser felices	Claves para ser amigos, diferencias para chicos y chicas, problemas que originan enemistad y estrategias para resolver los conflictos.
3	Ocio para ser feliz	Investigación sobre las actividades de Ocio para ser feliz	PPT con las conclusiones de la investigación realizada en internet sobre videojuegos, actividades al aire libre y actividades de interior, y como repercuten en la felicidad.
4	Autoestima para ser feliz	Grabación de un Vídeo sobre la autoestima es vital para sentirse felices	Vídeo de 7' en el que explican que es la autoestima y que necesitamos para ser felices.
5	Música para ser feliz	Playlist con canciones de música relajante y alegre	Presentación de una lista de canciones que contribuyen en aumentar el nivel de felicidad. La elección de las canciones se basa en las respuestas de algunas personas a unas preguntas.
6	Humor para ser feliz	Investigación sobre la Risoterapia. Recopilación de fotos personales graciosas.	PPT con una breve explicación sobre la risoterapia. Visualización de imágenes graciosas con el objetivo de provocar la risa en sus compañeros.
7	Amor para ser feliz	Encuesta sobre la experiencia del amor en relación a la felicidad.	PPT con las preguntas de la encuesta y resultados obtenidos.

8	Mascotas para ser feliz	Grabación de una encuesta sobre cómo la compañía y cuidado de perros, contribuye a aumentar el nivel de satisfacción.	Presentación de un audio con una encuesta de 22':40" a la responsable de un Centro de Protección de animales. Elección de las preguntas de la entrevista.
9	Nuevas tecnologías para ser felices	Formulario en Google Drive Para investigar la relación entre los videojuegos, redes sociales e internet, y la experiencia de felicidad.	Presentan los resultados en gráficos. Detectan las dificultades encontradas: Poca colaboración de los compañeros (solo contestan 20 personas de 60 solicitudes y algunas respuestas no son válidas).

Fase 7. Evaluación grupal y reflexión personal

Objetivos de esta fase.

- Realizar una autoevaluación en grupo sobre el proceso y el resultado final
- Reflexionar de manera individual sobre el aprendizaje logrado

Ficha evaluación grupal sobre la experiencia educativa:

1- Evaluación del proceso

1. ¿Cada uno ha cumplido sus tareas?
2. ¿Qué dificultades nos hemos encontrado?
3. ¿Hemos solucionado los problemas?
4. ¿Cómo ha sido la relación entre los compañeros?

2. Evaluación del resultado

1. ¿Estamos satisfechos con el resultado?
2. ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos podríamos mejorar?
4. ¿Qué nota pondrías al diseño de tu grupo?
5. ¿Qué has aprendido de los diseños de otros grupos?

Ficha Reflexión individual:

1. Evaluación del aprendizaje

1. ¿Qué contenidos he aprendido?
2. ¿Cual ha sido mi actitud hacia el aprendizaje?
3. ¿He aprendido nuevas habilidades para el trabajo en equipo?

2. Evaluación de la clase

1. ¿Qué funciona?
2. ¿Qué necesita mejorar?

3. Evaluación de los profesores

1. ¿En qué medida han facilitado el aprendizaje?



4. REFLEXIÓN DEL ALUMNADO

“Hemos trabajado en equipo y hemos hecho una encuesta a diferentes cursos sobre lo que les hace sentir felicidad. He aprendido mucho sobre la opinión de otras personas y que la felicidad se basa no solo en tí mismo, es decir, cómo estás por dentro, sino que la felicidad también se puede deber a otras personas, mascotas, música, etc.”

Andrea Acero 3º C

“En nuestro grupo hemos relacionado música con felicidad, por eso nuestro tema era música para ser feliz. Los cantantes transmiten sus emociones a la gente y nos sentimos identificados con lo que llevan por dentro, incluso nos hacen sentir mejor. Hemos descubierto que también la música sirve para cambiar emociones, por eso hemos elegido una serie de canciones para hacer nuestra propia playlist. Para ello, hemos preguntado a personas sobre canciones que les relaje y les haga cambiar el estado de ánimo. Me ha gustado porque hemos trabajado en equipo y se puede ayudar a otros con algo tan sencillo como canciones”.

Rubén Fernández 3º C

“Me ha gustado mucho hacer este proyecto porque me lo he pasado genial con mis compañeras. Además, hemos obtenido un buen resultado y estamos orgullosas de nuestro proyecto. Al presentarlos, hemos hecho provocar que el ambiente de clase cambiará totalmente, les hemos alegrado con nuestro proyecto de risoterapia. Ahora se como se puede alegrar a la gente. Hemos

aprendido que hay gente con depresión y otros trastornos psicológicos y si se consigue que pasen un buen rato pueden cambiar sus emociones”.

Mar Punzón 3º B

“Lo que he aprendido en este proyecto es a saber que la felicidad no es sólo reírse, sino también pasar tiempo con las personas que quieres... Hubo personas mayores a las que preguntamos qué era para ellos la felicidad y la respuesta más común fue pasar tiempo con sus nietos... También he aprendido que te tiene que dar igual lo que la gente piense de tí, si tú eres feliz”.

Mireia Núñez 3º D

“He aprendido a resolver conflictos. Me he dado cuenta de que siempre acabo insultando o no hablo, y ahora sé cómo solucionar las cosas: hablando tranquila, con paciencia... En cuanto a la amistad, he entendido que si una persona no te cae bien desde el principio, no me puedo quedar ahí, porque puede ser tímida y lo que realmente importa es verla por dentro. No se puede juzgar por fuera sin saber como es de verdad”.

Soraya Díaz 3º D