

2º premio

Categoría de profesionales individualmente

Health Tech and Coaching
Salud marca personal y
orientación hacia mi futuro

Una nueva asignatura para orientar
nuestro futuro desarrollando capacidad
de liderar conscientemente nuestro futuro
laboral y personal.

Autor: **Carlos Hevia-Aza Fernández**

1

Descripción de la propuesta y objetivos

pág. 3

2

Justificación

pág. 6

3

Destinatarios (edad, tipología...)

pág. 12

4

Recursos utilizados (humanos, materiales, presupuestos, etc)

pág. 12

5

Metodología

pág. 12

6

Fecha de inicio del proyecto

pág. 15

7

Desarrollo de la actividad

pág. 15

8

Evaluación

pág. 16

9

Conclusiones

pág. 17

- *Una vía para generar autoconocimiento y movilizar recursos en una única dirección: liderar nuestra propia vida.*
- *Habilidades y herramientas para ser mejor desde una dimensión integral de la persona: física, psíquica, social, comunicativa y tecnológica.*
- *Un objetivo para cada alumno/a: Presentación de su propio proyecto de mejora integral personal. Basado en el conocimiento de sus capacidades y potencialidades y de las herramientas que le pueden ayudar a mejorar.*

*El sistema educativo tradicional enseña certezas, conocimientos y reglas.
El reto está en formar a futuros adultos capaces de gestionar la incertidumbre.*

Richard Gerver

*“En tiempos de cambio, quienes estén abiertos al aprendizaje se adueñarán del futuro, mientras que aquellos que creen saberlo todo estarán bien equipados para un mundo que ya no existe”
Eric Hoffer*

1 | Descripción de la propuesta y objetivos

He creado una **Asignatura Nueva** para segundo de bachillerato que responde a un nuevo paradigma educativo donde las metodologías activas basadas en las últimas corrientes pedagógicas permiten trabajar competencias más allá de lo cognitivo.

Es una **realidad**, está funcionando en 2º de bachillerato. Este es el segundo curso escolar en el que se oferta con enorme demanda por el alumnado y dispone de **4 horas lectivas semanales**.

En este horario se reparten (según temario) horas de conocimiento sobre salud y posibilidades de ocio activo, horas de desarrollo de un entorno personal de aprendizaje y diseño de una marca personal y horas de desarrollo personal e inteligencia emocional por medio de herramientas relacionadas directamente con el coaching educativo. En el futuro pretendo completar con una optativa para primero de Bachillerato por el éxito que está teniendo la de segundo.

La asignatura de 2º Bachillerato se llama Health tech and coaching. Salud marca personal y orientación hacia mi futuro: Proyecto De Investigación Personal Integral. En ella **propondremos a nuestros alumnos** construir su propio proyecto de investigación sobre sus potencialidades desde una perspectiva personal integral y realizar una presentación de un plan de auto-mejora dentro del contexto de los conocimientos adquiridos y usando para ello la tecnología y las herramientas comunicativas necesarias.

Está integrada en el proyecto educativo de nuestro centro, con nuestros valores, pero huyendo de la declaración de grandes intenciones teóricas y sí con acciones reales y concretas:

Persona que pretendemos	Ejemplos acciones concretas de la materia
En armonía con cuerpo y entorno	Actividad física, deporte, entrenamiento, nutrición, opciones de ocio activo en mi comunidad...
Que cultiven interioridad	Contención emocional, calibración, autoconocimiento, aceptación, revisión de valores y creencias...
Que vivan desde la alegría	Psicología positiva, proactividad, motivación, valores...
Capaces de amar y ser amadas	Aceptación, comprensión, posiciones perceptivas, generosidad...
Que sepan llevar a cabo sus opciones	“El elemento”, concepto de fluir/flow, liderazgo efectivo, técnicas para establecer y secuenciar objetivos, comunicación no verbal, procrastinación, resiliencia...
Profesionalmente bien preparadas	Flexibilidad ante cambio, identidad digital, Personal Branding, Entornos y redes personales de aprendizaje, comunicación efectiva, técnicas de creatividad...
Abiertas a una sociedad plural	Trabajo en equipo, diferencia rol/persona, gestión de conflictos...
Que sepan situarse ante las cosas con libertad	Autocontrol, asertividad, comunicación, concepto de paradigma, creencias limitantes, creencias potenciadoras...
Solidarias, comprometidas y abiertas	Empatía, escucha, visión misión y valores, inteligencia existencial...

Hemos partido del currículo oficial, donde en Asturias se propone la materia de “**Proyecto de investigación Integrado**” y la hemos personalizado hacia la mejor de las investigaciones posibles: la investigación de uno mismo: quien soy, de que herramientas dispongo, como las puedo aprovechar y en que puedo y quiero llegar a convertirme.

En el futuro, con la posibilidad que ofrece la LOMCE de crear asignaturas, las opciones son mucho más amplias. Esta asignatura dispone de **su programación, su propio currículo y de su libro de texto** (aprobados por la consejería y creados por su profesor y a disposición de quienes estén interesados en consultarlos). Por tanto es una **experiencia factible de ser compartida** con otros centros.

Objetivos

El objetivo fundamental es lograr que nuestros alumnos de Segundo de bachillerato sean profesionales del cambio. De todo tipo de cambios que se van a encontrar con toda seguridad en su futuro. Y que este dominio de los procesos del cambio les sirva para orientar su futuro de la mejor forma posible.

Objetivos concretos:

- Conocer, pensar y comprender su propia realidad y la de los demás, contactar con sus valores, emociones, retos y conflictos.
- Responsabilizarse de su propio aprendizaje y servir de auto - catalizador de mejora personal.
- Conocer y experimentar los procesos del cambio y las fases por las que suele pasar un proceso de cambio deseado y no deseado.
- Conocer el concepto de disonancia cognitiva y como este puede llevarnos al abandono de metas. Ejemplificar con situaciones propias y ajenas.
- Conocer el concepto de paradigma.
- Analizar paradigmas dominantes en lo referente al sistema monetario, el consumo, el dinero, el trabajo, la estética.
- Conocer y profundizar en el concepto de creencias limitantes y potenciadoras.
- Concepto de “elemento personal” como lugar en el que convergen los gustos, deseos, capacidades, posibilidades y necesidades sociales
- Conocer el concepto de ego y el de proactividad y reactividad. Aplicarlos a situaciones personales.
- Conocer las posibles herramientas en el autoconocimiento y análisis de personalidad y de contexto personal y factores de evolución personal: rueda de vida, línea de vida, test MBTI
- Conocer los riesgos de las generalizaciones en procesos de autoconocimiento: lectura en frío, efecto forer...
- Analizar las características a manejar en el diseño de objetivos así como en la elaboración de planes de acción efectivos.
- Concepto de resiliencia y procrastinación en la aplicación de planes de futuro
- Analizar los conceptos de visión misión y valores. Definir nuestra propia visión misión y valores.
- Concepto y fases del compromiso
- Concepto de la “tribu” como elemento de apoyo social en el proceso de búsqueda de metas personales.
- Desarrollo de la creatividad y del pensamiento divergente, mejorando la capacidad para adaptarse y afrontar situaciones nuevas de forma flexible, incrementar: La capacidad de razonar contenidos abstractos El razonamiento lógico y La capacidad de establecer relaciones o extraer diferencia

- Desarrollo de las inteligencias múltiples, centrándonos en aquellas menos trabajadas desde el resto de las materias: Corporal-Cinética. Interpersonal, Intrapersonal Inteligencia emocional Inteligencia existencial
- Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
- Conocer y valorar las diferentes posibilidades que en materia de actividad física, deporte y salud existen en el entorno, con el fin de realizar propuestas y adoptar iniciativas que ayuden a mejorar la salud y calidad de vida
- Conocer y detectar los mecanismos de defensa ante los conflictos emocionales: regresión sublimación idealización escisión aislamiento represión negación desplazamiento proyección introyección racionalización
- Incrementar las posibilidades de enfrentarse a los conflictos de manera activa, sin desconectarse emocionalmente ni aislando o tratando de anestesiar el dolor por medio de conductas destructivas (consumismo, drogadicciones.)
- Conocer y utilizar los aspectos básicos del coaching como medio de generar autoconocimiento y posibilitar acciones de mejora, para clarificar y resolver las ansiedades que pudiera generar la elección definitiva de la formación y los estudios elegidos (el camino a la universidad/Estudios):
 - Escucha activa
 - Detección de emociones: localizar y nombrar.
 - Búsqueda activa de soluciones.
 - Re-encuadre: temporal, en precisión, de intención positiva, re-encuadre acción cognición emoción, re-encuadre observador externo.
 - Movilización hacia el objetivo.
- Elaborar y poner en práctica, de forma responsable y autónoma, un **programa personal de actividad física y salud** ajustado a sus necesidades, incrementando las capacidades físicas implicadas, a partir de la valoración del estado inicial.
- Elaborar y poner en práctica un **proyecto de investigación sobre mis posibilidades de mejora y desarrollo personal**, basado en un análisis multidimensional de la persona.
- **Expresar y comunicar diferentes mensajes**, ideas, emociones, experiencias o soluciones técnicas con creatividad empleando el lenguaje, registro y el medio de comunicación más adecuado de acuerdo con la intencionalidad del mensaje y la situación comunicativa.
- Utilizar con **solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta de aprendizaje y de comunicación**, valorando su uso para trabajar de forma autónoma, como instrumento de colaboración y para el desarrollo de proyectos de trabajo cooperativo.
- Conocer concepto de **marca personal, importancia y herramientas** para su desarrollo
- Fomentar el **trabajo en equipo** como elemento de integración entre los alumnos y alumnas, adoptando actitudes de flexibilidad, cooperación, participación, interés y respeto hacia el trabajo de los demás que permitan finalizar con éxito las tareas comunes.

2 | Justificación: ¿Es realmente necesario ser un profesional del cambio?

No pretendo perderme en una disertación filosófica sobre si la vida es cambio, ni pretendo adivinar la magnitud o la trascendencia de los cambios que vivimos o viviremos. Pretendo señalar los indicios que dicen que vivimos en una época de cambio constante o, mejor, como dicen muchos, un **cambio de época** y pretendo ayudar a estar preparados.

Si nuestra principal misión, desde una perspectiva educativa, ha de ser formarnos para la vida, partamos entonces de una pregunta: **¿para qué tipo de trabajos y para qué tipo de sociedad hemos de formarnos?**

Los requerimientos del pasado hoy son bastante secundarios e incluso ridículos: ***Puntualidad, pulcritud y exactitud fueron, entre otras, las cualidades que destacó en 1951 la American Management Association para directivos y trabajadores de oficina... Algunas empresas incluso mencionaban tener una esposa agradable para obtener más puntos para promocionar...*** (Pilar Jericó en el prólogo del libro “Prácticas de coaching” Viviane launer, LID, 2008)

Es un hecho que la vertiginosa velocidad a la que los avances tecnológicos nos están impulsando, hace imposible dar una respuesta con garantías a esta gran pregunta: **¿Para qué tenemos que prepararnos?**

Nuevos trabajos que irrumpen con fuerza y ofrecen muchas oportunidades

Algunos de los trabajos de hoy en día no existían hace tan sólo 10 años y la mayor parte de los que sí existían, ahora se hacen de manera muy distinta: Community manager, data scientist, big data architect, Search Engine Optimization Specialist (SEO), Blogger, Youtuber, experto en cloud computing, experto en Sostenibilidad...

No se trata sólo de que aparezcan nuevos empleos, el problema es que **muchos empleos para los que podemos estar formando a nuestros alumnos pueden desaparecer.**

Muchos expertos en el mundo empresarial y sobre todo en el campo de los denominados “recursos humanos” (ahora se empieza a hablar más de gestión de talento por entender que la palabra recursos indica algo más relacionado con objetos que con personas) difieren de sus predicciones sobre el futuro pero en una **cosa están casi todos de acuerdo**: En un entorno de cambio permanente la **capacidad de adaptación es crítica, y la gestión correcta del cambio es fundamental para estar preparados y ser talento útil.**

**Por lo tanto, sea lo que sea que venga, hay una cosa clara:
Hemos de prepararnos para poder cambiar.**

Por todo ello, esta asignatura parte de un análisis socioeducativo del sistema educativo y de nuestra realidad: **se han detectado carencias en orientación.** Carencias relacionadas con el diseño de marca personal y de entornos personales de aprendizaje, con la Inteligencia emocional y la Inteligencia fluida, la creatividad. Además hemos hecho una encuesta interna y más de la mitad de nuestros alumnos de bachillerato son sedentarios Seré más preciso

¿Por qué health?

- **Porque los alumnos** necesitan incorporar hábitos saludables que la sociedad les está llevando a abandonar.
- **Porque la obesidad** se ha duplicado en Asturias en cinco años y afecta ya a más de 20.000 niños.
- **Porque el 48% de los alumnos** de bachillerato (encuesta interna incluida) son sedentarios y no hacen más ejercicio que la educación física (2 horas semanales en 1º y NINGUNA HORA en 2º)
- **Porque la edad** clave en el abandono de la práctica deportiva son los 16 años.
- **Porque España es el único país europeo** en que la Educación Física no forma parte del plan de estudios en este último curso de Bachillerato.
- **Porque la escuela** no puede mirar para otro lado. Los datos son alarmantes:
 - “**La actual generación de niños tendrá peor salud que sus progenitores**”. Dr. John Peterson Myers, CEO y Jefe Científico del Environmental Health Sciences de EE.UU.
 - Pedro Orduñez, Doctor de la Organización Panamericana de Salud (OPS) alerta “**por primera vez en la historia, la generación actual va a vivir menos que la que la precedió**”.
 - En España, **uno de cada seis niños** padece sobrepeso y uno de cada quince es obeso. Además, conviene señalar que el sobrepeso está relacionado con enfermedades crónicas como la hipertensión arterial y la diabetes, que **acortan la vida una media de diez años**.

Es necesario **promocionar un estilo de vida activo** y el mensaje que se manda puede ser contradictorio.

La **no inclusión de la educación física en segundo de bachillerato** pueden estar lanzando una idea muy peligrosa: “ahora que hay que prepararse para la universidad y para lo importante, el deporte y la actividad física no son relevantes y por tanto quedan excluidas”.

Esta materia pretende incidir en la necesidad de continuar con la práctica físico deportiva dotando a los alumnos de los necesarios conocimientos y técnicas para hacerlo saludablemente. Además, facilitaremos información sobre **la oferta deportiva recreativa que las universidades** ofrecen, ya que entendemos que son opciones que tradicionalmente se desaprovechan.

También abriremos los conocimientos de las distintas prácticas que pueden hacer en nuestro entorno para asentar unos **hábitos de ocio activo** que destierren los hábitos nocivos.

¿Por qué tech?

- **Porque queremos que nuestros alumnos sean competentes** a la hora de desenvolverse en la sociedad del conocimiento y de la información, donde es imprescindible aprender a aprender.
- **Porque es imprescindible una alfabetización tecnológica** que les permita adaptarse y crecer.
- **Porque la creación de una marca personal** es una tarea necesaria que hay que conocer y planificar
- **Porque en un entorno de cambio** permanente la capacidad de adaptación es crítica, y la tecnología es clave es este proceso: Hemos de formar a los trabajadores para el futuro: personas que tendrán que solucionar problemas que no se sabe cuáles serán, con herramientas que aún no existen y para unas empresas que probablemente, todavía no se han creado.
- **Porque no creemos en el uso de la tecnología** simplemente como un cambio de soporte. Creemos en su inclusión como componente de la propia forma de aprendizaje de nuestros alumnos: integrada en el aula y fuera del aula.

- **Porque una educación adecuada** ha de tener como finalidad atender a las diferencias y la diversidad de intereses capacidades y habilidades procedimentales.
- **Porque para ser competentes** no basta con introducir la tecnología en el proceso que ya estamos haciendo, no se trata de hacer lo mismo pero más eficiente, se trata de cambio estructural, de explorar las posibilidades y cambiar el paradigma.

La **información, las tecnologías, la comunicación, la capacidad de argumentación, la participación, la reflexión crítica...** Son elementos que cada vez más ocupan un lugar central en nuestras vidas y que sustituyen o matizan las relaciones de poder del modelo de sociedad que transmitía la educación tradicional: **Vivimos en la sociedad de la información y del conocimiento**. A pesar de vivir en una sociedad 3.0 (sociedad de participación y construcción de redes de conocimiento interactivas), la mayoría de la educación se mantiene bajo los paradigmas de la sociedad 1.0: interpretación de datos, jerarquía, roles, trabajos definidos y tendencia al orden.

En la actual sociedad, el cambio y la creatividad, la relevancia de “aprender a lo largo de toda la vida” es un factor crítico, y las TIC juegan un papel decisivo como factor de soporte. Esta sociedad está en continua transformación, y los “supervivientes” ya no son los más fuertes sino los más capaces de adaptarse. Habrán de estar en constante revisión y actualización.

Nosotros, con estas optativas, atendemos a un modelo de persona que sea capaz de integrarse en el futuro modelo de trabajador: los llamados knowmads, o nómadas del conocimiento (siguiendo a Cristóbal Cobo y John W. Moravec Aprendizaje Invisible. Hacia una nueva ecología de la educación).

Los **knowmads** son usuarios de redes. Utilizan las nuevas tecnologías para ayudar a resolver problemas y trascender las limitaciones geográficas. Están abiertos a compartir lo que hacen y pugnan por el acceso abierto a la información, el conocimiento y la experiencia de los demás. Desarrollan hábitos de pensamiento y práctica para aprender continuamente y adoptar nuevas ideas y sobre todo: ideas prácticas.

Porque es necesario formar **personas competentes en la comunicación de sus ideas y proyectos**, con recursos para hacerlo de la manera más eficiente y creativa. Capaces de un dominio de la técnica que no limite su potencial. **La comunicación audiovisual y multimedia es indispensable.**

Hemos de preparar a nuestros alumnos para una sociedad en la que el conocimiento es socialmente construido y **reinventado en cada contexto** y donde la **tecnología** proporciona conocimiento e interacción ilimitados. **Nuestro objetivo no puede ser otro que la inclusión en el mundo laboral.**

Será clave para nuestra materia, **la formación tecnológica** en la creación de su propio entorno personal de aprendizaje: **PLE (Personal Learning Environment): conjunto de herramientas, fuentes de información, conexiones y actividades que una persona utiliza de forma habitual para aprender** (Adell & Castañeda 2010)

Un **PLE** se refiere a una forma de aprender en la red basada en una concepción conectivista del aprendizaje. Surge de la **necesidad del individuo de estar permanentemente actualizado**. Utiliza todos los recursos disponibles en Internet y potencia el conocimiento global y el aprendizaje social.

El otro gran asunto es el de la **Marca personal**

La marca personal (tal y como dice Miguel Ángel Riesgo: miguelangelriesgo.com) y el nuevo empleo van de la mano; de hecho siempre ha sido así, aunque desde hace unos pocos años, y gracias a las posibilidades que nos facilita Internet, es mucho más clara debido a la visibilidad que puede tener nuestra marca.

Tradicionalmente, enseñamos a los alumnos que para acceder al proceso de selección, el envío, o llevar el CV, supone el primer paso prácticamente obligatorio. Esto se suele trabajar en los departamentos de orientación o en las tutorías. Sin embargo un único documento no puede ofrecer toda la información en esta era digital

El currículum se está volviendo cada vez más prescindible: la red nos puede ofrecer mucha más información y por ello hemos de diseñar una estrategia que permita enseñar quien somos realmente, el documento del CV está en decadencia.

La marca personal digital es lo que nos hace diferentes de los demás, y muestra acciones concretas mediante (colaboración, participación, generación de contenidos...) que se dejan registradas en Internet (blogs, redes sociales...) a lo largo del tiempo, y que generan un resultado que va mucho más allá de un mero CV.

Mediante la marca, no comunicamos a los demás lo que somos (que eso ya se hace en el CV), sino que **demostramos** nuestras capacidades y las ponemos al servicio de los demás, lo cuales pueden verlas y comprobarlas en el escaparate que supone Internet.

Además comenzamos a separar la imagen pública de la imagen privada y evitamos cometer errores en las redes sociales que nos puedan marcar de por vida. Ahora ya no sirve es frase de Hollywood de "lo que pasa en la Vegas se queda en la Vegas". Ahora se diría mejor: lo que pasa en las Vegas se queda en las Vegas, y en twitter y en Facebook y en Instagram y en...

¿Por qué coaching?

- **Porque el coaching** proporciona un espacio donde poder **observar, pensar y profundizar en retos personales**.
- **Porque** un proceso de coaching es un camino de **aprendizaje, crecimiento y transformación**.
- **Porque** el coaching implica **pensar con ellos** y no pensar por ellos
- **Porqué el aprendizaje se da cuando quieres aprender** y no cuando alguien quiere enseñar
- **Porque** la motivación que sirve de motor es la **motivación intrínseca**.
- **Porque** el bachillerato **marca un momento clave en el proceso de autoconocimiento** y en la toma de decisiones.
- **Porque posibilita aprender mediante el autoconocimiento y la auto-conciencia, como forma de comprender las propias reacciones frente a los cambios y las posibilidades de evolución y desarrollo**.
- **Porque** no se pueden ni se deben tomar decisiones sin un **control emocional de la ansiedad** y sin la capacidad de enfrentarse a futuros retos con el autoconocimiento capaz de generar la confianza necesaria.

La labor de un proceso de coach es convertir posibilidades en hechos y acciones. Se optimizan resultados por el incremento de la motivación e implicación personal.

Un coach es un "**profesional del cambio**" y el cambio es una constante en nuestros tiempos.

El aula es un modelo social en el que los adolescentes se "entrenan" para desenvolverse en su futuro (personal, laboral, familiar...). En demasiadas ocasiones, los docentes **nos centramos en los aspectos más "técnicos" de nuestras materias y nos olvidamos de otros quizás más importantes aún**.

Es cierto que el currículo incluye educación en valores y educación en competencias (autonomía, social y ciudadana, aprender a aprender, comunicación...) pero en demasiadas ocasiones el **peso curricular del bachillerato y la presión de las pruebas P.A.U, no nos permiten centrarnos en aspectos tan relevantes como:**

- Aprender a relacionarse con la autoridad
- Marcar objetivos de vida y para el desarrollo personal
- Ser creativos y emprendedores.
- Asumir el error como parte del aprendizaje venciendo las resistencias que genera el miedo al fracaso
- Desarrollar su propia versión de liderazgo, centrada en potenciar aquellas cualidades y capacidades que tienen.
- Desarrollar una conciencia social y un sentido trascendente de la propia vida.
- Asumir pensamiento propio y crítico, capaz de cuestionar ideologías mostrando asertividad y coherencia.
- Encontrar el nexo de unión entre lo que piensa, lo que siente y lo que hace.

Trataremos de ser precisos y organizar la fundamentación entorno a tres **“ideas fuerza”**:

1. El bachillerato como momento clave

2. La necesidad de incluir las emociones en el proceso de aprendizaje.

3. El modelo de liderazgo personal que tratamos de fomentar.

1. El bachillerato marca un momento en que los alumnos acaban sus estudios y han de enfrentarse a las decisiones sobre su futuro, y esta situación de cambio les **genera muchas ansiedades y por tanto conflictos.**

Desde el **Coaching se trata de proporcionar herramientas** para enfrentarse a los conflictos con las mayores garantías. Los centros educativos, suelen resolver estas incertidumbres de futuro ofertándoles listas de salidas o explicando en qué consisten los estudios universitarios pero **no enseñan a enfrentarse a esa ansiedad.**

Hay un elevado y preocupante número de alumnos que muestran directa y explícitamente un **miedo al futuro.** Los miedos generan ansiedades y estas bloquean las decisiones. Ante esta situación se pueden resumir dos acciones: huir o correr hacia lo seguro.

Huir: escudarse en la falta de perspectivas de futuro y aparentar una absoluta desmotivación. Esta actitud está muy relacionada con la falta de confianza (en uno mismo y en los demás). **Correr hacia lo “seguro”.** Confundir que es “lo seguro” y elegir en función de criterios erróneos y equivocadas creencias:

- **Escoger estudios por sus posibilidades de inserción laboral:** posibilidades teóricas e imposibles de conocer Un estudio de la World Future Society (WFS: <http://www.wfs.org/>) publicado en Noviembre de 2013 dice: “La mitad empleos en el mundo, más de dos mil millones de ellos, desaparecerá en 2030 y serán reemplazados por otros puestos de trabajo completamente nuevos”.
- **Escoger los que entendemos nos resultarán más fáciles:** no hay fácil o difícil, hay motivación y talento.
- **Escoger por supuesta rentabilidad económica:** sólo serás bueno y podrás triunfar en lo que realmente amas
- **Escoger por cercanía:** cercanía y felicidad no guardan relación. Esfuerzo, compromiso y felicidad sí.

En demasiadas ocasiones construimos el futuro en base a una profesión en lugar de una vocación. Se trata de ayudar a encontrar tu propósito, el “elemento” natural de cada uno. El lugar donde convergen talento y la motivación.

2. El Coaching abre un espacio para entender las emociones que nos dificultan o potencian el aprendizaje y sirve para neutralizar la doble separación Sociedad/ Emoción y Escuela/Emoción:

— **Primero: Alejamiento Escuela / Emoción:**

Si analizamos el currículo de cualquier comunidad autónoma, podemos ver cómo cada uno de sus componentes está falto de referencias a las emociones.

Quizás en la educación infantil o en los primeros ciclos de primaria aún se trata de conectar con las emociones del niño, pero a medida que avanza en su escolarización, este componente emocional se va alejando del académico.

Todo esto se vuelve en un peligroso **distanciamiento entre la formación y la motivación**, causante de que el alumno tenga una notable pérdida de interés por sus estudios.

— **Segundo: Alejamiento Sociedad / Emoción**

La estrategia de **esconder emociones y la desconexión emocional** es claramente una tendencia social mayoritaria.

Se ponen a nuestro alcance todo tipo de estratagemas para anestesiar nuestras emociones y liberarnos de la responsabilidad de pensar en lo que habría que cambiar:

El consumismo. Si en lugar de ciudadanos nos transformamos en meros consumidores no nos tendremos que ocupar nunca más de esa dimensión emocional que nos incordia con sus sensaciones incómodas.

El alcohol y las drogas en la juventud es otra de ellas. Mientras los jóvenes están atrapados en ellas no tienen que hacerse cargo de la tarea fundamental que les tocaría desempeñar: asumir su liderazgo, diferenciarse.

Vivimos formando parte de grupos y los grupos ejercen una intensa presión sobre sus integrantes para limitar al máximo la emergencia de posibles diferencias, que si se pusieran de manifiesto podrían desembocar en enfrentamientos. La presión que el grupo ejerce sobre la persona para que se acomode a las necesidades del grupo es enorme.

3. El coaching genera espacios donde poder comprenderse a uno mismo y al entorno, desarrollando, además, **liderazgo individual, espíritu crítico, creatividad y compromiso.**

El ámbito en que puede un individuo ejercer el **liderazgo** puede referirse a todos los aspectos de la vida social: En la relación padres hijos, en la escuela, en los grupos formales e informales, en el mundo político, en el empresarial, en el de las instituciones públicas, en cualquier organización sea en el contexto nacional e internacional.

Creemos que un **nuevo paradigma de liderazgo** que parta de generar y profundizar en el autoconocimiento. Un liderazgo asentado sobre el **pensamiento crítico, la coherencia y la integridad, en donde lo que piense, lo que haga, lo que sienta y lo que diga vaya estrechamente unido.**

Un liderazgo basado en un **pensamiento creativo** que ha de conectar a cada alumno y alumna con su auténtica identidad, desarrollando su **Inteligencia fluida** (creatividad) y siendo capaz de:

- Integrar sus experiencias personales como fuente de inspiración.
- Visualizar alternativas distintas a los paradigmas establecidos.
- Improvisar ideas y acciones para solucionar problemas nuevos.
- Mostrar apertura mental.

3 | Destinatarios

Alumnos de segundo de bachillerato

4 | Recursos

Sólo recursos humanos: formación fundamentalmente. El resto de recursos materiales son los propios del aula habitual. En cuanto a los recursos curriculares se trata del desarrollo de un libro cuaderno para los alumnos y una programación para guiar el proceso

5 | Metodología

Coaching: como una forma de aprendizaje que supone un espacio para enfrentarse a sí mismo y el entorno. Cuatro conceptos como pilares del coaching:

- **1. ELEVAR EL NIVEL DE CONCIENCIA.** Ser más consciente de las emociones, pensamientos, limitaciones, virtudes y defectos propios y del entorno que nos rodea.
- **2. RESPONSABILIDAD.** Debemos generar pensamiento, y acompañar a otras personas en su crecimiento. Se rompe el paradigma de que el profesor lo sabe todo. Se trata de acompañar.
- **3. CREATIVIDAD.** Hay que imaginar y generar alternativas, y que después escoja él mismo. El coaching ayuda a pensar desde nuevas perspectivas, genera creatividad.
- **4. TRANSFORMACIÓN, CAMBIO.** Un cambio personal que se aplique a un cambio en las acciones, pensamientos... Todo ello se realizará siguiendo el modelo metodológico de la escalera del docente/coach.

Actitud de no saber, para generar que sea el otro el que piense.

Atreverse a no hablar, para poder escuchar.

No juzgar, no valorar, para potenciar liderazgo y confianza.

Reflejar la emoción. no se valoran ni juzgan las emociones, sino que se recogen.

No reaccionar en situaciones conflictivas, disruptivas, no entrar al trapo.

Ver más allá de las conductas, para poder comprender e ir más allá.

En las dinámicas grupales seguiremos el modelo Escuela de Coaching Educativo (ECED)

En la fase Motiva los objetivos serán:

- Hacer que la información se vuelva viva.
- Captar y mantener la atención
- Involucrar emocionalmente
- Participación, implicación
- Auto-conocimiento, auto-consciencia

En la fase Enfoca:

- Identificar la información clave del tema
- Conceptualizar
- Estructurar y seleccionar

En la fase Digiere:

- Aumentar la comprensión y desarrollo de las ideas
- Conceptualización por parte del alumnado
- Rellenar huecos, resolver dudas
- Hablar de ello para generar memoria

En la fase Recuerda:

- Facilitar la memoria de las ideas claves
- Facilitar la creatividad

En la fase Critica:

- Reforzar el pensamiento crítico
- Auto-conocimiento sobre las propias ideas, valores, creencias...
- Identificar diferentes líneas de razonamiento
- Identificar errores, deficiencias...
- Desarrollar la Observación reflexiva desde diferentes perspectivas

En la fase Reta:

- Aplicación a la experiencia directa del alumno/a
- Auto-conocimiento Auto-estima
- Integración como nueva habilidad o capacidad
- Motivación para transferir lo aprendido a sus metas personales

Design Thinking: Pensamiento de Diseño: **En busca de la creatividad perdida**

El pensamiento de diseño es un método para innovar que pone a la persona (no al concepto o al producto) en el centro del proceso. Se trata de utilizar y generar herramientas para aumentar la empatía hacia los quien se dirija la acción. En lugar de centrarnos en saber lo que dice el usuario (alumno/padre/profesor... en nuestro caso) se trata de saber lo que siente y lo que piensa (no siempre coincide): insight. Conecta más con la emoción y por tanto es mucho más productivo. **Tiene 6 fases:**

- **1. Comprende** la situación y el contexto
- **2. Observar:** ponerse en lugar de la gente, no intervenir
- **3. Definir:** Después se sintetiza información y se define problema y desafío
- **4. Idear:** generar todas las ideas posibles
- **5. Prototipado.** Construir prototipos reales de algunas de las ideas más prometedoras
- **6. Testear.** Aprender a partir de las reacciones de los usuarios a los distintos prototipos

Flipped Classroom: A darle la vuelta a la clase

Si bajo la estructura tradicional el tiempo que estamos en el aula se dedica a explicar la materia y acercar al alumnado a las ideas fundamentales de cada unidad didáctica, mientras que las tareas se hacen en casa, bajo la estructura que propone la 'clase del revés', es precisamente al contrario: en

En casa los estudiantes acceden a los contenidos mientras que las tareas se desarrollan en el aula. Para que esto sea posible, el docente facilita a su alumnado materiales audiovisuales, pueden ser vídeos o incluso podcast, a través de los cuales presenta la unidad, las principales ideas o los conceptos fundamentales.

Bajo el modelo de la “clase del revés” los docentes no envían problemas a la casa, sino conocimiento, y dejan libre el tiempo del aula para que cada alumno, con su ayuda y la del resto de sus compañeros, pueda trabajar sobre las tareas de cada unidad.

BYOD: bring your own device, es decir trae tu propio dispositivo.

También se le conoce como “Bring your own technology” o trae tu propia tecnología. De esta manera se expresa un fenómeno mucho más amplio ya que no sólo cubre al equipo sino que también cubre al software. El alumno tiene libertad para elegir las aplicaciones de software con las que quiere trabajar. Elegirá aquellas con las que está familiarizado: el sistema operativo que quiera (IOS Android, Linux, Windows...) su procesador de texto favorito, el reproductor multimedia al que está acostumbrado, el editor de imágenes que suele usar... Todo lo que contribuye a hacer amigable el entorno educativo. Podrá usar el mismo dispositivo en casa que en la escuela.

6 | Fecha de inicio

El proyecto se ha iniciado en septiembre de 2013 con la oferta de la asignatura. El primer curso 2013 2014 la cursaron 12 alumnos y en el presente curso escolar la han cursado la práctica totalidad de alumnos de segundo de bachillerato, dos grupos de 15 alumnos cada uno.

7 | Desarrollo de la actividad

La asignatura se desarrolla durante el curso escolar. Consta de 4 horas lectivas y se desarrolla siguiendo la base de esta temporalización:

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Salud: hábitos saludables	Salud: opciones de mejora	Salud: personalización del plan
Salud: conozco mi maquina	Salud: métodos y planificación Las opciones de ocio activo en mi comunidad	Coach: inteligencia interpersonal Comunicación efectiva Diferenciaciones del lenguaje Posiciones perceptivas Escucha empática Feedback efectivo
Coach: paradigma/visión/cambios Disonancia cognitiva: el pintadianas. Visión misión y valores propios y de la clase.	Coach: autoconocimiento El elemento personal Concepto de flow Rueda de vida Línea de vida Representación gráfica mandala Test de preferencias mbti	Coach: plan de desarrollo Definición de objetivos y características Compromiso y enemigos y peligros
Tecnología: La marca personal: importancia y herramientas	Tecnología: PLE, componentes y herramientas Presentación de marca	Tecnología: selección de herramientas entorno a un aprendizaje específico

Al final del curso: presentación de un plan de auto mejora integral

8 | Evaluación

Se basará en los criterios:

- Elaborar un plan de acción para el análisis de la personalidad propia estableciendo los puntos de mejora y las acciones necesarias para ejecutarlo
- Elaborar y poner en práctica, responsable y autónomamente, un programa personal de actividad física y salud ajustada a sus necesidades, incrementando las capacidades físicas implicadas, a partir de la valoración inicial.
- Detectar los mecanismos habituales de defensa ante conflictos emocionales: regresión sublimación idealización escisión aislamiento represión negación desplazamiento proyección introyección racionalización
- Conoce, distingue y controla las emociones propias Conoce y distingue emociones en los demás
- Conoce y valora los aspectos fundamentales de una nutrición adecuada y los puede aplicar a una dieta personal centrada en las posibilidades de su entorno.
- Utiliza la tecnología a su alcance para mejorar su condición física
- Muestra actitud responsable en cuanto a sus posibilidades de mejora personal
- Incrementa sus capacidades de relación de conceptos y es capaz de desarrollar innovación y creatividad teniendo su mejora personal como eje de acción
- Distingue las distintas inteligencias y conoce las más desarrolladas en su caso y sus posibilidades de mejora.
- Conoce las posibilidades de ocio activo que ofrece su entorno y las agrupa en función de sus intereses
- Se enfrenta a los conflictos de manera activa evitando conductas destructivas
- Distingue los rasgos básicos de su personalidad utilizando un análisis MBTI.
- Conoce las diferencias de personalidad y las comprende ejercitando un comportamiento de respeto y comprensión ante las diferencias
- Conocer y utilizar los aspectos básicos del coaching como medio de generar autoconocimiento y posibilitar acciones de mejora: Escucha activa Detección de emociones: localizar y nombrar. Búsqueda activa de soluciones. Re encuadre: temporal, en precisión, de intención positiva, re encuadre acción cognición emoción, re encuadre observador externo. Movilización hacia el objetivo.
- Utiliza con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta de aprendizaje y de comunicación, valorando su uso autónomo, como instrumento de colaboración.
- Conoce los aspectos básicos de la marca personal y su importancia para el futuro laboral y personal
- Expresar y comunicar diferentes mensajes, ideas, emociones, experiencias o soluciones técnicas con creatividad empleando el lenguaje, registro y medio de comunicación más adecuado de acuerdo con la intencionalidad del mensaje y la situación comunicativa.

Por motivos de espacio no hemos incluido el plan de evaluación del proceso y de sus resultados. Disponemos de un modelo de seguimiento

9 | Conclusión

¡No es momento de quejas, pasemos a la ACCIÓN!

Este proyecto puede constituir un **punto de ACCIÓN**, un primer paso en una renovación que entendemos es tan necesaria como imparable. Pretendemos ser **proactivos**: actuar y cambiar es posible, no debemos auto limitarnos. Las posibilidades de concreción curricular y las opciones de autonomía de los centros, permiten más acciones de las que habitualmente aprovechamos.

No podemos pretender formar alumnas y alumnos creativos e innovadores, capaces de aprender a aprender si nosotros como centro y cada uno de nosotros como profesores, no somos un ejemplo de creatividad e innovación.

Si una escuela centra sus esfuerzos e invierte la mayor parte del tiempo en metodologías obsoletas, disciplina, y memorística, está anclándose en un pasado improductivo. Va por el camino equivocado. Se puede decir de manera más radical: **es una estafa para el alumno y su futuro.**

Leemos en el prólogo LOMCE: “Todos los estudiantes poseen talento, pero la naturaleza de este talento difiere entre ellos. En consecuencia, el sistema educativo debe contar con los **mecanismos necesarios para reconocerlo y potenciarlo.**”

Por tanto si detectar y potenciar el talento es un fin del sistema educativo, y además somos conscientes de la relevancia de la creatividad. **¿Qué está ocurriendo para que los alumnos salgan de la escuela sin ni tan siquiera descubrir sus talentos y además “atrofien” sus mecanismos de producción creativa?**

Con la excusa de la magnitud de los currículos, la presión de las pruebas externas, la necesidad de competir en la carrera por las calificaciones de la PAU... se ha ido configurado un sistema en el que el pensamiento **analítico y lineal** ha dejado de lado la creatividad.

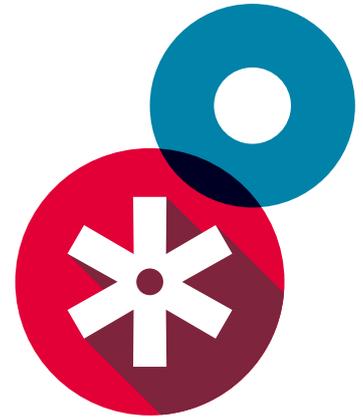
Se atiende a la inteligencia cognitiva y se dejan de lado otras inteligencias que son precisamente las que proporcionan aspectos tan vitales en el éxito personal como **la creación y generación de ideas, la posibilidad de llegar a acuerdos, la poderosa motivación intrínseca, la fuerza que otorga la auto confianza, la suma de fuerzas que posibilita tener empatía, el soporte vital de ser asertivo...: en definitiva hablamos de inteligencia emocional, inteligencia social e inteligencia creativa.**

Es hora de desterrar el mito y la creencia de pensar que **innovación y resultados** no van nunca de la mano. Hay ejemplos que certifican que **se puede**. Hay colegios con metodologías innovadoras y currículos flexibilizados entorno a proyectos, con resultados incuestionables, referentes internacionales y ejemplos de calidad.

Hay datos que demuestran y hay base científica que avala: **¿Por qué seguimos con esas creencias tan limitantes?** La respuesta es compleja. Quizás aceptar el paradigma dominante sin cuestionar, quizás la pereza, el miedo al cambio, el pesimismo, la comodidad que ofrece nuestra zona de confort...

Se niegan alternativas a la **hegemonía de la memoria sobre la creatividad**. **Por suerte son ya muchas las escuelas que han comenzado a darle la vuelta a esto.** Este concurso es, con toda seguridad, una prueba evidente.

Somos profesores y lo nuestro es “dar clase”, por ello queremos actuar desde el epicentro de la acción educativa: incluir en nuestro currículo una materia comprometida con esta visión renovadora. Una materia que reme a favor del modelo educativo en el que creemos firmemente y que ayude a nuestro alumnado a **obtener su mejor versión posible. En eso consiste la educación.**



educaweb (*)

C/ Aragó, 631-633, local 1 y 2
08018 Barcelona
Tel.: 93 215 13 65

www.educaweb.com/premios/
premios@educaweb.com