

CURSO DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA

CRECIMIENTO Y CONOCIMIENTO PERSONAL

(60 horas)

1. JUSTIFICACIÓN

Este curso surge con el propósito de ayudar a la persona a que sea capaz de gestionar su bienestar a partir del conocimiento consciente de cada una de las partes de componen su identidad.

Desde un planteamiento holístico, un cambio en nuestros pensamientos, emociones y actividad del cuerpo físico supone un cambio en el todo, un cambio en la sociedad que puede realizarse desde el envejecimiento activo, desde la participación consciente, la ausencia de violencia, el fomento del respeto y la igualdad... en definitiva, desde comportamientos respetuosos con uno mismo y con el medio que le rodea.

Al presentar la posibilidad de practicar este cambio en centros de adultos, donde el crecer y aprender es importante, creemos poder contribuir al desarrollo de unas mejores relaciones interpersonales y, más que eso, poder ser un vehículo para que cada alumno encuentre y realice su potencial individual.

2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Podemos relacionar el proyecto con las siguientes Competencias Clave:

La competencia de aprender a aprender es fundamental para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales, no formales e informales. Con las técnicas que practicamos en este curso aprendemos de nosotros mismos a través de la toma de conciencia del cuerpo físico, emocional y mental, lo que nos proporciona una reflexión consciente de uno mismo. Esta competencia incluye una serie de conocimientos y destrezas que requieren la reflexión y la toma de conciencia de los propios procesos de aprendizaje. Esto nos permite desarrollar la destreza de regular y controlar el propio aprendizaje de la vida. Podría concluirse que para el adecuado desarrollo de la competencia de aprender a aprender se requiere de una reflexión que favorezca un conocimiento de los procesos mentales a los que se entregan las personas cuando aprenden, un conocimiento sobre los propios procesos de aprendizaje, así como el desarrollo de la destreza de regular y controlar el propio aprendizaje que se lleva a cabo.

Las competencias sociales y cívicas. Fomentamos una salud plena trabajando los tres aspectos: físico, psíquico y social, como recoge la Organización Mundial de la Salud. La competencia social se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello. El curso nos proporciona herramientas para una mejor relación con nosotros mismos y los demás y desarrollar destrezas como la capacidad de comunicarse de una manera constructiva, mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes, la auto confianza y sentir empatía.

La competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor implica la capacidad de transformar las ideas en actos. Con este curso desarrollamos una actitud en el modo de hacer las cosas en nuestro día a día, lo que nos prepara para afrontar las situaciones tanto personales, familiares, como profesionales de un modo equilibrado y coherente. Ello significa adquirir conciencia de la situación a resolver y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto. Esta competencia está presente en los ámbitos personal, social, escolar y laboral en los que se desenvuelven las personas, permitiéndoles el desarrollo de sus actividades y el aprovechamiento de nuevas oportunidades.

El conocimiento de nuestra herencia, de dónde venimos, quiénes somos y hacia dónde vamos nos proporciona una actitud abierta y respetuosa hacia todo y todos, esto desarrolla la comprensión, sensibilidad y disfrute de toda manifestación. Esto lo podemos relacionar con la competencia en conciencia y expresión cultural. Dichos conocimientos son necesarios para poner en funcionamiento destrezas como la aplicación de diferentes habilidades de pensamiento, perceptivas, comunicativas, de sensibilidad y sentido estético para poder comprenderlas, valorarlas, emocionarse y disfrutarlas.

3. ASPECTOS INNOVADORES

- Se desarrolla la consciencia en el plano físico, emocional y mental.
- Se desarrolla la observación en nosotros y en el mundo.
- Se promueve un estilo de vida equilibrado para los sentidos, las emociones y la mente.
- Ayuda a reconocer las emociones y a gestionarlas.
- Supone un cambio de sentido en la enseñanza: uno se estudia y autoanaliza a sí mismo.
- Es experiencial: sólo pueden comprobarse sus beneficios a través de la práctica personal.

4. OBJETIVOS

Los objetivos generales que se plantean con este curso son:

- Conocer y ser conscientes del cuerpo físico, explorando sus posibilidades y limitaciones.
- Conocer y ser conscientes del cuerpo emocional, vivenciando la relajación, la concentración y la armonización.
- Conocer y ser conscientes del cuerpo mental, permaneciendo en el presente, incrementando la atención en el momento y discerniendo los diferentes tipos de pensamiento.

5. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en el curso son los siguientes:

- El cuerpo físico. La alimentación correcta, la respiración adecuada, el ejercicio propicio, el descanso necesario y el pensamiento positivo.
- El cuerpo emocional. Las emociones básicas, miedo, ambición y sexualidad. La emoción como el motor de la acción.
- El cuerpo mental. La mente, la memoria, la fantasía, el intelecto y la imaginación y características de cada uno de ellos.
- El aquí y el ahora.
- La personalidad, qué es y cómo funciona.
- El cuerpo causal, conocimiento y amor.
- Técnicas de estiramiento, respiración y relajación.
- Concentración y técnicas de atención plena.

6. METODOLOGÍA

La metodología empleada será práctica, sencilla, donde es el alumnado el protagonista de su propio aprendizaje, a través del hacer y del experimentar con sus propios vehículos: su cuerpo físico, su cuerpo emocional y su cuerpo mental. A lo largo de las clases se le irá proporcionando las herramientas para su propio autoconocimiento y así desarrollarse como ser humano y vivir una vida más plena.

La estructura de una clase tipo podría constar de cuatro partes; en primer lugar, se realizaría una exposición teórica por parte del profesor, donde se expondría el contenido de lo que se va a trabajar. Esto permitiría poder practicar orientado y con motivación. Después se continuaría con la respiración, con lo que conseguiríamos poner orden en nuestro sistema nervioso y en nuestras emociones. Seguidamente se realizarían los estiramientos, que suponen un trabajo psicofísico donde la observación y la concentración de la mente son muy importantes. Por último, se terminaría la clase con la relajación, soltando conscientemente el cuerpo y adquiriendo actitudes más serenas y centradas, liberándonos de tensiones innecesarias.

7. DURACIÓN DEL CURSO

El curso tendrá una duración total de 60 horas, distribuidas según las necesidades del centro y la disponibilidad de los alumnos de forma anual, cuatrimestral o bimestral.

8. MATERIALES

- Sala amplia
- Pizarra, rotuladores, tizas
- Equipo de música
- Colchonetas, esterillas
- Bloques (tacos)

- Recursos bibliográficos:
 - Educación emocional y competencias básicas para la vida. Rafael Bisquerra Alcina.
 - Inteligencia emocional. Daniel Goleman.
 - Aprendo yoga. André Van Lysebeth.
 - Perfecciono mi yoga. André Van Lysebeth.
 - Anatomía del yoga. Leslie Kaminoff.
 - El sendero del yoga. Manuel Paz.
 - Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás. Jon Kabat-Zinn.
 - Mindfulness para principiantes. Jon Kabat-Zinn.
 - Bienestar emocional y mindfulness en la educación. Javier García Campayo, Marcelo Demarzo y Marta Modrego Alarcón.

9. EVALUACIÓN

9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
 - Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
 - Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física.
 - Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio para la salud.
 - Describe los efectos negativos del sedentarismo, dieta desequilibrada.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
 - Respeta la diversidad de realidades corporales.
 - Toma de conciencia de los aprendizajes de nuevas habilidades.
- Expresar la relevancia de preservar los derechos de libre expresión y opinión, libertad de pensamiento, de conciencia realizando trabajos de análisis y síntesis.
 - Comprende, interpreta y acepta opiniones diferentes a las propias.
 - Analiza, reflexiona y expresa conclusiones sobre los derechos de libre expresión y opinión, libertad de pensamiento y de conciencia.
- Crear un sistema propio de valores, asumiendo los derechos y deberes de los semejantes, realizando juicios morales de situaciones y resolviendo dilemas morales con supuestos prácticos.
 - Conoce y respeta los derechos y deberes de las personas.
 - Realiza juicios morales de situaciones.
 - Justifica sus actuaciones en base a valores personales como la dignidad, la libertad, la autoestima, la seguridad en uno mismo y la capacidad de enfrentarse a los conflictos.

- Proponerse desafíos y llevarlos a cabo mediante una toma de decisiones personal, meditada y responsable, desarrollando un buen sentido del compromiso respecto a uno mismo y a los demás.
 - Sopesa las consecuencias de sus acciones.
 - Desarrolla actitudes de respeto y solidaridad hacia los demás en situaciones formales e informales de interacción social.
 - Emplea el pensamiento consecuencial para tomar decisiones.

Para precisar estos criterios de evaluación, se verificará el nivel de adquisición de los contenidos en base a estos indicadores de concreción:

<i>Adquisición insuficiente</i>	El alumno no alcanza un mínimo aceptable y necesita una mejora sustancial.
<i>Adquisición básica</i>	El alumno alcanza un mínimo aceptable, aunque es susceptible de mejora.
<i>Adquisición excelente</i>	El alumno evidencia una adquisición excepcional, por encima del mínimo.

9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación serán variados, teniendo en cuenta la actitud activa ante el aprendizaje, así como el trabajo llevado a cabo en el aula y una verificación de conocimientos, poniendo el acento en la superación personal y evitando en la medida de lo posible la competitividad y la valoración excesiva de las calificaciones.

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Sobre los instrumentos antes referidos, se valorará, en primer lugar, que la asistencia a clase supere el 50% para que el alumnado pueda ser evaluado, de acuerdo con los siguientes porcentajes:

- Conocimientos adquiridos: 40%
- Trabajo realizado: 40%
- Actitud activa y participativa: 20%