

MEJORAS A LA FORMACIÓN DE PERSONAS ADULTAS PARA SU ADAPTACIÓN A LOS RETOS DE LA SOCIEDAD DEL CONOCIMIENTO

Contexto de centro

El Departamento Científico-Tecnológico del Centro de Formación de Personas Adultas Mercé Rodoreda de Elche se propuso el curso 2013/14 iniciar un proceso de adaptación de la formación que imparte a las necesidades de sus alumnos. El trabajo inicial realizado recibió el reconocimiento de los Premios Miguel Hernández con el primer premio de la convocatoria 2015. Dicho premio consolidó la línea de trabajo definida inicialmente: el desarrollo integral del alumnado teniendo en cuenta sus tres dimensiones principales (la personal y social, la académica y la laboral y de emprendimiento).

Para alcanzar el desarrollo integral se plantea como medio principal el desarrollo competencial del alumnado, no sólo en competencias básicas, sino también en competencias complementarias. Adicionalmente a una orientación competencial es necesaria una formación específica en las tres dimensiones definidas. Hasta el curso 2019/20, en el CFPA Mercè Rodoreda, las dimensiones académica y de desarrollo laboral y de emprendimiento tenían propuestas concretas tanto en el ámbito Científico-Tecnológico (principalmente a través del Museo de la Ciencia y la Tecnología) como en el social y Humanístico (a través de la asignatura de Mundo del Trabajo), pero la parte personal y social no las tenía. Se describen en este artículo los primeros pasos realizados para potenciar el desarrollo personal y social del alumnado en el centro de formación de personas adultas Mercè Rodoreda.

1. Modelo educativo actual de la formación integral en el ámbito Científico-Tecnológico

Como se ha comentado anteriormente el elemento clave para el desarrollo integral del alumnado es su formación competencial. Elemento que permite, al mismo tiempo, el desarrollo de todas las dimensiones definidas para el alumnado: la personal, la social, la académica, la laboral y la de emprendimiento. Ahora bien, el alumnado adulto se enfrenta en la sociedad del siglo XXI a grandes retos que requieren de un desarrollo más intenso de dichas dimensiones. Para conseguirlo, en la formación de personas adultas, se definió la asignatura “Mundo del trabajo” como elemento específico para el desarrollo laboral y de emprendimiento. Pero no hay ninguna asignatura específica en el currículum para el resto de dimensiones. Como solución a este problema el CFPA Mercè Rodoreda, de la mano de su Departamento Científico-Tecnológico, ha diseñado una serie de propuestas para dar respuesta a las necesidades de sus alumnos. En este sentido, en el ámbito del desarrollo competencial del alumnado destaca la propuesta del Museo de la Ciencia y la Tecnología iniciada en el año 2015. Como organización de emprendimiento social lleva al alumnado a poner en

acción toda una serie de competencias que al mismo tiempo desarrollan su dimensión personal, social, académica, laboral y de emprendimiento. Los alumnos aprenden unos de otros a partir de las pautas con las que les va guiando el profesorado. Este trabajo se completa con el que se desarrolla, como veremos a continuación, en el resto de asignaturas del ámbito Científico-Tecnológico.



Primeros proyectos realizados por los alumnos

Relativo al desarrollo profesional del alumnado también destacar una asignatura de nueva creación del departamento: Informática para el empleo. Inicialmente se diseño como una asignatura de informática básica cuyos contenidos estuviesen principalmente relacionados con la búsqueda de empleo. Por ejemplo, los textos que se trabajan en la parte de procesador de textos son el Curriculum Vitae y la carta de presentación, en la parte de Internet se trabajan las páginas para la búsqueda de empleo, etc. Últimamente se han añadido competencias digitales también valoradas en la empresa y que se aplican en el proyecto del Museo de la Ciencia y la Tecnología como son la creación de formularios y el trabajo colaborativo a través de documentos en la nube.

La asignatura de Naturaleza, Ecología y Salud (NES) juega un papel fundamental en el desarrollo académico y personal del alumnado. Esta se plantea como un curso de Técnicas de Estudio que utiliza como materiales los textos que incluyen los contenidos de la asignatura. Se está potenciando de esta forma la competencia clave “Aprender a aprender” y por tanto el desarrollo de la dimensión académica del alumnado que le permita alcanzar cualquier objetivo académico que se proponga.

La parte de desarrollo personal, de forma muy reducida, se veía en la asignatura de NES ya que el tema principal de trabajo es la Salud. La cual es un elemento importante para el desarrollo personal si se considera desde la perspectiva que define la Organización Mundial de la Salud: “La salud es un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”.

La asignatura de Matemáticas (la cuarta signada al departamento) es un caso especial, ya que hay que tener en cuenta que el 90% del alumnado que asiste al segundo curso del segundo ciclo del Graduado de Educación Secundaria no tiene una base matemática sólida, ya que sus contenidos no se utilizan habitualmente con la profundidad que se pide en el aula. Por tanto es una asignatura que requiere de un tiempo para actualizar contenidos muy básicos y que con dos horas a la semana se dispone muy poco tiempo para poder trabajar otros objetivos complementarios. Dificultad que es

aun mayor si tenemos en cuenta que el alumnado adulto, debido a sus responsabilidades personales y familiares, no tiene mucho tiempo para trabajar en casa. Por tanto, esta asignatura se plantea como la construcción de una base sólida de razonamiento lógico-matemático que permite asentar sobre ella cualquier curso de formación que el alumno desee realizar en un futuro. Desde esta perspectiva la asignatura de matemáticas contribuye principalmente al desarrollo académico del alumnado.

Como acabamos de ver el desarrollo académico, en mayor o menor medida, está presente en todas las asignaturas y de forma más específica en la asignatura de Naturaleza, Ecología y Salud (NES) y de Matemáticas. El desarrollo laboral y de emprendimiento se realiza, por su parte, a través de las asignaturas Informática para el empleo, Mundo del Trabajo y Ciencia y Tecnología (a través del Museo de la Ciencia y la Tecnología). Pero no hay ninguna asignatura específica para el desarrollo personal y social del alumnado. Salvo la de NES y Tutoría, que al no ser obligatoria, tiene un seguimiento menor por parte del alumnado. Se hace, por tanto, necesario la búsqueda de soluciones adicionales para el desarrollo personal y social del alumnado. Una de ellas sería crear una asignatura específica o hacer la clase de tutoría más atractiva. Pero para poder diseñar esta asignatura es necesario realizar un trabajo de investigación y adaptación al alumnado objetivo. El trabajo inicial realizado en el CFPA Mercè Rodoreda se muestra en los siguientes apartados.

2. Experiencias e impacto en el desarrollo personal y social del alumnado.

A pesar del trabajo que se realiza en las diferentes asignaturas para el desarrollo integral del alumnado basado en la formación competencial se han buscado diferentes propuestas específicas para el desarrollo personal y social. Este proyecto de investigación comenzó en el curso 2017/18 coincidiendo con el inicio de mi trabajo como asesor de formación de personas adultas en el Centro de Formación, Innovación y Recursos Educativos (CEFIRE) de la ciudad de Elche. Desde el primer momento tenía claro que el desarrollo personal y social del alumnado adulto era una necesidad sin cubrir en los centros de formación de personas adultas y que se debía de realizar un esfuerzo para poder darle una solución.

La asesoría del CEFIRE ofrece la posibilidad de trabajar con muchas personas y recibir las propuestas educativas de diferentes agentes sociales. Así que durante mis dos años de trabajo en el CEFIRE he aprovechado esta libertad para buscar las soluciones que mejor se adapten a la formación del profesorado para el desarrollo personal y social del alumnado adulto. De aquellas propuestas que he recibido y otras que he buscado me he ido decantando por las que en la actualidad se utilizan por parte de las personas para su desarrollo y otras que, aunque están en proceso de consolidación, tienen una perspectiva muy buena. De todo lo analizado he comprobado que las propuestas más óptimas son las siguientes: el Coaching, la Inteligencia Emocional, la Psicología Positiva y el Mindfulness. Ahora bien, el reto radica en la forma en la que se han de adaptar estas cuatro áreas a la formación de personas adultas, un objetivo innovador en este momento.

Se tienen en cuenta las cuatro opciones en su conjunto no sólo porque cada una de ellas aporta un elemento fundamental para el desarrollo personal y social del alumnado, sino porque interrelacionadas se complementan entre si. En el caso de la aplicación del Mindfulness y la Inteligencia emocional, por ejemplo, está demostrado que los resultados son mayores si se aplican conjuntamente (Conley, 2015)

2.1 Coaching

El primer elemento que destacaría para guiar todo el proceso de desarrollo personal es el coaching. El coaching educativo, cada vez más extendido, es un elemento que permite orientar y apoyar al alumnado en su desarrollo académico. Pero mi idea es ir un poco más allá, ampliando las posibilidades del coaching educativo para que tenga un impacto en la vida del alumno.

Para poder abordar el coaching en la formación de personas adultas se hace necesario un planteamiento de orientación rápido que pueda aplicarse en aquellas conversaciones que tiene el profesorado con el alumnado entre clases o en tutoría. El alumnado adulto es muy propenso a plantear sus problemas al profesorado y es, en esos momentos, cuando el profesor puede dar una respuesta desde el punto de vista del coaching. No hace falta que el profesor realice todo el camino que requiere un proceso de coaching, pero si que puede iniciar y dejar las puertas abiertas para que el alumnado pueda diseñar su propio itinerario. Para poder preparar al profesorado en estas habilidades diseñé como asesor del CEFIRE, junto con Ana Tomás Perán (ponente del curso), una formación titulada “Coaching ágil para la educación”. La aplicación práctica que he realizado de coaching ha tenido mucho éxito entre el alumnado. Adicionalmente se han realizado sesiones individuales algo más completas que han tenido gran impacto en la vida de los alumnos. Lo cual viene a confirmar la importancia de la aplicación práctica del coaching en el aula.

Adicionalmente al planteamiento de coaching express organicé otras formaciones de Coaching con Cristina de Arozamena. Las cuales se plantearon desde varias perspectivas y que tienen como objetivo la promoción de la cultura del coaching entre el profesorado para su aplicación en el aula. La aplicación grupal del coaching se ha realizado en la asignatura de Naturaleza, Ecología y Salud (NES). Este año tenía una hora extra en esta asignatura y la aproveché para poder iniciar el proceso de coaching. La conclusión de dicho trabajo es que el coaching requiere una mayor atención del alumnado, pero con una correcta planificación combinando sesiones grupales con otras individuales es posible alcanzar grandes logros en la vida de los alumnos.

La asignatura de NES permite iniciar el coaching de una forma muy sencilla ya que habla de salud, uno de los principales objetivos en la vida de las personas. Como actividad concreta de coaching asociada a los contenidos de la asignatura se definieron varios hábitos saludables, los objetivos para conseguirlos y el plan de acción. Este planteamiento se revisó individualmente con cada alumno. En este sentido el coaching se aplicó a los contenidos de la propia asignatura y el impacto que estos pueden tener en la vida de nuestros alumnos.



Conferencia de promoción del coaching entre el alumnado “Coaching en estado puro”

2.2 Mindfulness

Son muchos los estudios que demuestran los beneficios una práctica regular del Mindfulness. Según Davidson y Begley (2012) ocho semanas de entrenamiento permiten incrementar la actividad de la corteza prefrontal izquierda asociada a la resiliencia y el bienestar. Otros estudios como el de Hölzel et al (2011) indican un incremento de la concentración de la materia gris en aquellas regiones cerebrales relacionadas con los procesos de regulación emocional como son la atención y el aprendizaje.

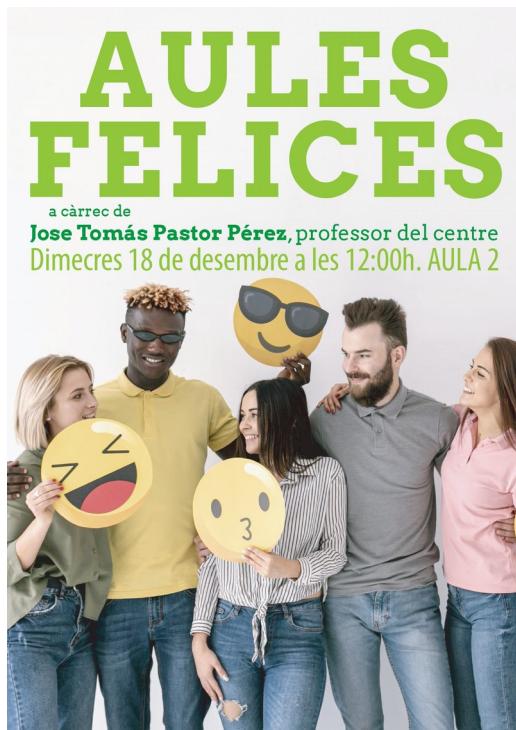
Adicionalmente, en las asignaturas del ámbito Científico-Tecnológico, se han realizado actividades específicas de mindfulness como preparación para actividades de autoreflexión personal utilizadas en las actividades de coaching o en tareas que requerían de un alto nivel de concentración. Obteniendo un resultado muy positivo de dicha experiencia ya que los alumnos reportaron un mayor grado de concentración para poder realizarlas. Estas experiencias permiten concluir, al igual que lo hace Simón y Germer (2011), que la práctica del Mindfulness permite crear las condiciones necesarias para calmar la mente, ver con claridad y resolver los problemas que antes nos parecían irresolubles.

A nivel personal afirma Siegel (2012) que el Mindfulness contribuye a relaciones personales saludables mediante el aumento de la empatía, el equilibrio emocional, la flexibilidad de respuestas y la actitud de aproximación.

2.3 Psicología positiva

Durante el curso 2019/20 se realizó una actividad específica en las jornadas de los “Talleres yo enseño”, en concreto una ponencia sobre la felicidad. En dicha ponencia se habló sobre la Psicología Positiva y se puso en práctica una actividad de Mindfulness con gran éxito entre el alumnado asistente. Al finalizar la actividad se planteó la posibilidad de realizar un curso específico al que se apuntó prácticamente la totalidad del alumnado asistente y también otros con la recomendación de el alumnado participante. Lo cual muestra el interés que este tema suscita entre el alumnado adulto. La combinación de Mindfulness y Psicología positiva en la misma actividad no es casual, ya que existe una relación directa entre el Mindfulness y la Psicología Positiva. Según Seligman (2007) la meditación permite ser consciente de los placeres y por consiguiente a disfrutar

más de los mismos. Los cuales, junto con el propósito vital y la labor que uno desempeña nos llevan a una vida de sentido y felicidad.



Conferencia promocional sobre la felicidad en las aulas

Uno de los elementos que se ha trabajado a través de la psicología positiva es la identificación de las fortalezas del alumnado para poder establecer una estrategia de desarrollo a partir del autoconocimiento. El objetivo principal es conocer aquello que sabemos hacer bien y focalizarnos en aprovecharlo para nuestro desarrollo. En la línea de las fortalezas se realizó una formación introductoria al método Gallup al profesorado del centro. Curso que se realizó en el propio centro y contó con profesionales en la materia.

La psicología positiva, junto con la inteligencia emocional juegan un papel fundamental en el desarrollo personal y social de las personas. Ambas buscan, según Ibarrola (2015), que los individuos sean constructores de la propia felicidad, aportando al mundo interior y exterior elementos que favorezcan el bienestar.

3. La inteligencia emocional a través del museo de la ciencia y la tecnología.

El último de los pilares que se ha empezado a trabajar este curso académico ha sido el del desarrollo de la inteligencia emocional. Competencia que tiene una incidencia positiva en los resultados académicos del alumnado, tal y como lo demuestran los estudios de Durlak et al. (2011). Adicionalmente algunas de sus competencias se ven reforzadas: la autoconciencia se incrementa al aumentar la capacidad de exploración interior y la gestión emocional es mejor ya que se mejoran las competencias sociales. En el ámbito interpersonal Extremera y Fermández Berrocal (2004)

concluyen que el desarrollo de la inteligencia emocional permite tener una mayor cantidad y calidad de redes interpersonales y de apoyo social.

Uno de los elementos que suponen una barrera emocional al aprendizaje es no saber entender lo que se explica. Para reducir este bloqueo que han modificado los carteles explicativos del museo a textos de lectura adaptada que facilitan la comprensión y la aproximación al conocimiento científico. Con el objetivo de potenciar las emociones placenteras se han diseñado diferentes actividades de gamificación como el Kahoot. Pero la propuesta que más éxito ha tenido es la elaboración de un Escape Room para el museo, que se espera terminar el curso que viene. También se han mejorado las instalaciones del museo, entre ellas la “Línea cronológica de Inventos e Inventores” la cual se ha combinado con el juego “Timeline”. El cual facilita el aprendizaje y la conexión entre diferentes asignaturas.



Participación en una actividad de Escape Room con los alumnos

5. Conclusión y propuestas de trabajo futuro

Uno de los retos más importantes en la formación de personas adultas y en cualquier etapa educativa es el desarrollo personal y social de su alumnado. Es necesario trabajar este desarrollo para que el alumno pueda, en un futuro, tener una vida plena. Para conseguirlo se ha diseñado un programa de actuación alrededor de los siguientes pilares: el coaching, la inteligencia emocional, la psicología positiva y el mindfulness.

La introducción de la inteligencia emocional, dentro de la formación que se imparte en el ámbito científico-tecnológico, no sólo ha permitido desarrollar esta competencia entre el alumnado, sino que ha permitido mejorar el aprendizaje. Para poder hacerlo ha sido necesaria la colaboración con otras entidades (socios del proyecto europeo Erasmus + MUSeteam) y la optimización del proceso formativo que se realiza. Además de la Inteligencia emocional también se han introducido actividades de coaching, mindfulness y psicología positiva en la formación del alumnado, la cuales han tenido muy buena acogida por su parte. Se espera seguir profundizando en estas actividades y analizando su impacto en el alumnado durante los próximos cursos. Para ello se ha creado un

consorcio Erasmus + para los próximos cursos formado por cinco centros (el CFPA Mercè Rodoreda, el CFPA La Lonja, El CFPA el Puntal, el CFPA Torrevieja y la Escuela Oficial de Idiomas de Elche) y coordinado por el CFPA Mercè Rodoreda.

Bibliografía

Conley, Colleen S. (2015). SEL in Higher Education. Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice (pp.197-212). Nueva York: Gilford Press.

Davison, R. y Begley, S., (2012). El perfil emocional de tu cerebro: claves para modificar nuestras actitudes y reacciones. Barcelona: Destino

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). DOI: <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/105>

Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T. y Lazar, S.W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36-43

Ibarrola, B. (2015). Ponencia “Gestionando emociones. Gestionando Hijos. Barcelona”. DOI: <https://www.youtube.com/watch?v=AEewSH-Ib5Q>

Seligman, M.E.P. (2007). La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B

Siegel, R.D. (2012). La solución mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos. Sevilla: Desclée de Brouwer.

Simón, V., y Germer, C.K. (2011). Aprender a practicar Mindfulness. Barcelona: Sello Editorial.