



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Proyecto de Innovación

Convocatoria 2020/2021

Nº del Proyecto: 323

Resiliencia y género en etapa de confinamiento y/o nueva normalidad:
preparación de un programa expresivo corporal integrador para
mejorar el estado emocional y superación de situaciones adversas en
el ámbito educativo

Responsable del Proyecto:
Rosaura Navajas Seco

Facultad de Educación

Departamento de Didáctica de las Lenguas, Artes y Educación Física

Indice:

1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto
2. Objetivos alcanzados
3. Metodología empleada en el proyecto
4. Recursos humanos
5. Desarrollo de las actividades

1.- Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

En este proyecto se ha pretendido desarrollar un programa Expresivo-Corporal cuyo enfoque principal ha sido trabajar la resiliencia o competencia para superar aquellos problemas que han ido apareciendo en nuestro caso con la pandemia, donde se han presentado situaciones adversas en el ámbito personal y que se han revertido, en nuestro ámbito educativo. La variable género ha sido importante puesto que nuestro alumnado era mayoritariamente femenino, y se constata las múltiples situaciones que hemos ido valorando a medida que avanzaba la pandemia y sus diferentes caras y expresiones de ella. El ámbito de la Educación Física y concretamente el contenido de Expresión corporal, nos ha hecho desarrollar actividades que no solo han servido para finalizar nuestro programa, sino que han mejorado el estado psico-físico del alumnado ayudando a superar retos a lo largo del curso académico.

Objetivos:

- Generar las bases del programa y la estructura de éste, teniendo en cuenta que los objetivos deben contener que el alumnado a la vez que aprende sus contenidos, está trabajando para su fortalecimiento personal.

El plantear un programa de éstas características, ha posibilitado, que no solo se trabajen los contenidos del área, sino que se incluyan contenidos, objetivos y metodologías que posibiliten fortalecer al alumnado para afrontar la situación adversa que teníamos. Era complicado poder llevar adelante el curso con este nuevo cambio de vida, donde se trabajaba online, donde había pánico, donde las situaciones familiares económicas no eran buenas y todo esto añadiéndole las actividades de cada día. Pero el programa y la persistencia en el trabajo transversal basándose en el fortalecimiento personal, ha posibilitado la superación de retos, y se ha llevado con una dinámica muy positiva. El alumnado ha agradecido el enfoque con este tipo de enseñanza, a través de actividades liberadoras y motivantes para de alguna forma hacer olvidar o dejar a un lado esos momentos de tristeza y en algunos casos de desesperación.

- Desarrollar una batería de actividades que logren los objetivos de liberar el estrés, sean motivantes y potencien la creatividad.

En cuanto al trabajo sobre la elección de actividades y contenidos que ayudasen a mantener situaciones estables y un ambiente adecuado fue complicado. Había que

pensar el contenido curricular e incluir contenidos para el fortalecimiento del alumnado. Nuestros contenidos curriculares iban a favor porque se relacionaban con expresión corporal, pero en una situación online y no pudiéndolo trabajar en el aula con todo el alumnado al completo, se hacía difícil. Aun así, se pudo trabajar con actividades de alto impacto en motivación y que alentaban a hacerlas con ilusión. Debates, videos interactivos, actividades divertidas de dramatización, movimientos para despertar la conciencia y conectar con el interior. Junto con trabajos en colaboración y cooperación con las propias familias que se encontraban en casa, permitió que hubiera una participación en donde se incluía a sus personas queridas. Esto, en gran medida ayudó a despejarse y alejarse de lo que estábamos viviendo.

- Desarrollar el tipo de metodología que vaya a ser implementada para el éxito del programa por estar fundamentado en mejorar el estado emocional del alumnado.

La metodología se basó fundamentalmente, en el trabajo colaborativo y de participación entre el alumnado. A final de curso todos y todas habían tenido contacto de alguna manera, porque se hacían grupos muy variados y con bastantes cambios. El propósito es que entre ellos y ellas conocieran sus estados de ánimo y las formas de sentir según avanzaban las actividades. Por lo tanto, alta participación, donde se hacía énfasis en el trabajo de ayuda y colaboración para ofrecer espacios de calma y bienestar. Los temas escogidos eran motivantes y las dinámicas eran muy activas, se puso énfasis en trabajar a través del disfrute y la liberación. Era una metodología basada en el compromiso de mejorar todos aquellos aspectos relacionados con lo psico-físico. La expresión corporal ayudó en gran medida a trabajar el cuerpo, las sensaciones, los pensamientos, las relaciones, los bloqueos, las manifestaciones internas. Todo ayudó a mejorar la calidad en los pensamientos y en el estado emocional.

- Presentar y explicar el programa a los futuros docentes universitarios/as y someterlo a análisis para su posible validación e implantación.

El vivenciar un programa de fortalecimiento, resiliencia y bienestar hace que el alumnado sea muy consciente de la importancia de éste. Ellos y ellas a lo largo de todo el desarrollo del programa valoran las actividades del programa y las van evaluando permitiendo así que vean que apartados pertenecen a lo curricular y que otros, aunque imbricados pertenecen al campo de la emoción. Han podido experimentar los estados y sentimientos que han sido más patentes y como se han ido modificando a medida que iban desarrollando las actividades. Así ha sido posible que en un futuro puedan aplicarlo a sus aulas, y adapten esta forma de trabajar según las problemáticas que se les presente. Han trabajado competencias para la resiliencia, para la superación de obstáculos y para la liberación de situaciones de adversidad y pena. Si se vive la experiencia, es fácil que no se olvide y que además puedas explicarla en las aulas con mayor fundamentación. Por un lado han aprendido la forma de plantear las actividades, como la metodología que estaba implícita en cada una de ellas, así como vivenciar si los objetivos se llevaban a término.

- Aplicar el programa en el ámbito educativo para ver su utilidad respecto a los objetivos que pretendemos conseguir.

Los objetivos se plantearon a principio de curso, el alumnado conocía de la aplicación de un programa que no solo trabajaba aspectos curriculares, sino de tipo emocional. Se les explicó la importancia de trabajar una metodología donde los objetivos abarcaran más de un aspecto. El aspecto personal, curricular y profesional. Eran objetivos que valían para mejorar el control de emociones, los aspectos metodológicos y su aplicación en el aula, y el conocimiento de contenidos del área para su aplicación dentro del campo expresivo-corporal.

Respecto a la parte de investigación:

Pretendemos en este apartado hacer el piloto-programa y en su aplicación analizar si realmente el alumnado que ha participado de él ha visto que ha servido para:

- Fortalecer su estado emocional a la vez que aprende los objetivos que estén presente en las programaciones.

En el plano de la investigación pudieron valorar diferentes aspectos de cada actividad, dando su opinión sobre ellas. Tanto de forma cuantitativa, como de forma cualitativa. Pudieron ver el tipo de sentimientos que afloraban, según la actividad que estaban realizando, hablaban sobre ella y expresaban lo que pudieron sentir. Era interesante porque de cada actividad, y en la mayoría de ellas, se realizaban producciones que podían llegar a observarlas ellos mismos/as. Por ejemplo, realizar gestos con las manos que expresaran libertad con una canción elegida. Eran participes de sus propias producciones y no solo durante la actividad, sino después de realizada, podían opinar sobre lo que habían sentido y para qué les había servido realizarla.

2.- Objetivos alcanzados

Dentro de los objetivos alcanzados. Podríamos hablar de diferentes fases en toda la aplicación del proyecto.

Fase de recopilación de datos del proyecto anterior.- Donde había que recoger el tipo de actividades y la organización de éstas, junto con la metodología que se desarrolló y hacer una estructuración de todo el material. ¿Para qué? Para así poder mejorar el programa por haber hecho un programa piloto y ver las mejoras, la eliminación de elementos del programa que no sirvieron, y trabajar de forma más concisa en un programa mucho mejor planteado.

Objetivos alcanzados en esta fase:

- Se organizó toda la información del programa piloto aplicado en el proyecto anterior.
- Se vieron aquellos aspectos que había que modificar, sobre todo en la parte metodológica.
- Se analizó la eficacia del proyecto, para ver el alcance de este en la nueva aplicación del programa.
- Se centró el programa para aplicarlo de nuevo, ya una vez revisado.

Fase de búsqueda de información sobre la importancia de trabajar la resiliencia en educación para afrontar situaciones adversas en tiempos de pandemia. La recopilación de información sobre la temática de resiliencia, educación emocional, la superación de retos, y el desarrollo de competencias para afrontar obstáculos. Nos sirvió para ratificarnos en la aplicación de un programa transversal que trabajara de forma consciente todos estos focos de interés. Fortaleciendo nuestra idea de que en educación no solo vale manejar los contenidos curriculares, para mejorar la calidad futura de un profesional, sino que tiene que haber otros aspectos emocionales que atender para poder ser un docente de excelencia.

Objetivos alcanzados en esta fase:

- Se buscó información, que nos valió para poder aplicar contenidos de mayor trascendencia dentro del programa.
- La información buscada, nos ha servido para desarrollar el marco teórico para publicaciones.
- En la parte de difusión nos ha valido esta recopilación de información para fundamentar el programa de forma teórica en congresos.

Fase de aplicación del programa. Donde se le explica al alumnado el tipo de programa que va a ser aplicado, y el para qué de su desarrollo dentro del curso académico. En este caso ven en su totalidad que apartados se van a trabajar y cómo va a ser la metodología y contenidos. Este programa ha sido perfilado en la fase de recopilación de datos del proyecto anterior donde se aplicó el programa piloto y ha sido en este reformado para su desarrollo en el curso académico 2020-2021.

Los objetivos alcanzados en esta fase:

- La aplicación del programa nos ha servido para constatar lo importante que es tener en cuenta aspectos emocionales para la mejora de la resiliencia en nuestro alumnado.
- Ha servido para que alumnos y alumnas vivencien un programa donde transversalmente se abordan aspectos que generalmente quedan al margen de los contenidos curriculares.
- Hemos visto el éxito de la aplicación de un programa de estas características en la mejora del estado emocional y de bienestar de nuestro alumnado. Valido para la superación de obstáculos cuando surge una situación adversa como es la pandemia.
- Han conocido una herramienta de trabajo para en el futuro poder aplicarla y saber cuáles son los pasos a seguir y el posible éxito en su aplicación (ya que ellos y ellas lo han vivido también).

Fase de investigación del programa. Donde el alumnado no solo vivencia el programa, sino que durante el transcurso de éste y al final opinan sobre la eficacia de su metodología y consecución de los objetivos. Y sobre todo de la calidad de las actividades para potenciar en ellos competencias que les hagan resilientes frente a diferentes situaciones adversas que se les presente. A su vez opinan sobre su futura aplicación en las aulas y la eficacia de los futuros resultados que se podrían obtener.

Los objetivos alcanzados en esta fase:

- Hemos podido constatar el éxito del programa a partir de la información que nos ha dado el alumnado, tanto cualitativa, como cualitativamente del proceso de aplicación.
- El alumnado ha evaluado las actividades desde un punto de vista de eficacia y motivación de la actividad para conseguir los objetivos de resiliencia.
- Se ha podido analizar la importancia de los contenidos y el tipo de metodología para evaluar el estado de motivación de nuestro alumnado.
- Hemos recibido a través de las reflexiones mucha información positiva del por qué y para qué les estaba sirviendo las actividades que iban realizando dentro de la superación de retos en el estado de pandemia.

Fase de transversalidad sobre la importancia de tener en cuenta la variable género en este proyecto. Para ver el tipo de sentimientos, emociones, actitudes que despiertan en el alumnado femenino, y cuáles son sus intereses cuando consiguen sus propósitos. Ver la capacidad de resiliencia frente al desarrollo de estas actividades en un momento de pandemia. Analizar la superación que se da en cada paso hacia conseguir los objetivos y cuáles son sus intereses e inquietudes en este proceso.

Los objetivos alcanzados en esta fase:

- El haber obtenido tanta información del alumnado femenino, nos abre camino para saber qué tipo de sentimientos están presentes en momentos puntuales que pueden determinar la capacidad de solucionar problemas y superarlos.
- No dice el nivel de afrontamiento que han tenido cuando han desarrollado las actividades y cuales han sido sus obstáculos.
- Se analiza el grado de intuición y percepción cuando se les plantean problemas para resolver.
- Se ha observado alta motivación en las mujeres sobre todo por el tipo de contenidos que han sido utilizados, y por aquellos que ellas han escogido en la elección de actividades.

3.- Metodología empleada en el proyecto

La metodología empleada en la programación, ha abordado sus focos principales en:

- Trabajo colaborativo. - En el proceso de la aplicación del programa, ha sido muy importante el que el alumnado trabajara en colaboración, sobre todo por los sentimientos de afiliación al grupo y por considerar que en estos momentos de pandemia podía tener alto valor para superar las situaciones.
- El intentar tener alta participación del alumnado. - de esta forma conseguíamos el concentrarnos en la tarea y no estar preocupados sobre los problemas que surgían a raíz de la pandemia.
- Trabajar contenidos atractivos y motivadores. - Con el objetivo de mantener al alumnado despierto y con ilusión. Así poder liberarse en un espacio de su día a día de lo que estábamos viviendo.
- Plantear actividades en donde la familia también podía participar. - Así trabajamos el aspecto inclusivo de la familia y el momento vivenciado. Todos apoyando a las actividades de nuestro alumnado (madres, padres, hermanos, abuelos) participando activamente también. Sentimiento de pertenencia

ampliado (mi familia conoce lo que hago en la universidad, y el alcance-valor de lo que ellos puedan conocer de mí a través de otras situaciones).

- Valoración de sus producciones. - Hacer partícipe al grupo de la importancia de dar significado a sus trabajos y comentar sobre el cuidado y estima que estaban poniendo en ellos.
- Establecer debates de forma frecuente. - El debatir sobre los temas que iban presentándose, y dejar libertad de expresión en sentimientos e inquietudes del momento. Como manera de conocer como estaba el estado general del alumnado a nivel emocional
- El incluir las sensaciones y la emotividad del docente.- Para hacer más cercana la sintonía entre alumnado-profesora. Tus problemas son los míos también. El docente también expresa sentimientos, frustraciones e ilusiones. Docente cercano y preocupado con el grupo.
- Desarrollar actividades específicas para trabajar competencias que no son usuales en el ámbito académico universitario. Competencias relacionadas con el mundo de la resiliencia.
- Proporcionarle herramientas para trabajar la superación de los problemas tanto a nivel personal como profesional. Dentro de la formación curricular que se establece en nuestra área.
- Dejar libertad en las temáticas, tipo de producciones, reflexiones, debates, Con el fin de no sentir más presión de la que tenían, y así realizar las actividades con mayor motivación porque en gran medida muchas de las temáticas nacían de su interés.
- Utilizar variables de análisis dentro de las actividades cuando tenían que valorarlas, para ver el grado de motivación y aceptación sobre ellas.
- Exposición de trabajos y crítica constructiva de aliento para ayudar a no perder la ilusión y sentir de los demás el apoyo.
- Tutorías personalizadas del docente. - por si alguna persona sentía la necesidad de contar de forma personalizada su situación y poder ayudar a resolver esas situaciones de angustia, sin pretender ser una psicóloga, sino hacer la función de sostén y mediación sobre ciertos problemas.

4.- Recursos humanos

Debo expresar que este apartado, no se ha llevado lo ajustado que hubiésemos deseado. A continuación, diré los motivos de ello.

La causa principal de esta situación ha sido la pandemia de nuevo:

La mayoría de las personas que hemos trabajado en este proyecto han sido profesores y profesoras de la Universidad Complutense por un lado y por otro lado instituciones educativas a las que se les hubiera aplicado este programa por parte de alumnado universitario.

Este año el profesorado universitario ha tenido que realizar las clases paralelamente online y presencial. Esto ha supuesto una carga de trabajo abrumadora por tener que

atender a la vez al alumnado en directo y online. Ha sido francamente dificultoso, por la cantidad de variables a atender:

- Tecnologías que en nuestro caso de Educación Física se hace más difícil al estar en espacios abiertos y la escucha y visualización de la clase presencial no se llevaba con total éxito, al tener que atender al alumnado online.
- La carga de trabajo ha sido mayor por tener que hacer actividades dobles para unos y otros. Los que estaban en casa y los presenciales.
- El miedo continuado de no poder hacer actividades expresivo corporales como siempre, sino manteniendo las distancias por lo que se desvirtúa la actividad.
- En expresión corporal es fundamental el contacto y el trabajo con materiales en el aula y no se han podido utilizar a penas, por si nos infectábamos.
- Las mascarillas nos han impedido vernos las caras y los gestos que tan importante es en el mundo expresivo-corporal. Por lo que generaba gran impotencia por no poder vernos las expresiones. Y también por la angustia de tener tapada la boca y no respirar adecuadamente.

Todo esto y muchas variables más, han limitado nuestro trabajo. Por lo que yo como directora no he querido abrumar a los docentes con más carga de la que han tenido en sus aulas. Esto ha determinado que las aplicaciones del programa se han hecho en menos grupos de los que en un principio se tenía estimado. Aun así hemos podido realizar la mayoría de actividades y continuaremos con este trabajo en el futuro en otras condiciones más viables. Todo ha sido diferente para todos nosotros, y nos ha causado gran conmoción y tristeza, pero se ha hecho lo que se ha podido.

Aun así, los grupos a los que se le ha aplicado el programa, a pesar de las dificultades han valorado éste en gran medida como muy positivo. Han considerado ser muy importante a nivel profesional y sobre todo a nivel personal. Piensan que en un futuro les valdrá como herramienta de trabajo y de aplicación en las aulas.

Les hubiera gustado llegar a aplicar este programa en las instituciones, pero ha sido absolutamente imposible realizar esta parte. Ya que estábamos en un momento de absoluto control de la pandemia y no nos daban paso a realizar actividades en los centros por riesgo a contagio, y menos personas ajenas a la institución. Así pues, esta parte se ha quedado sin hacer, aunque el alumnado si ha trabajado en supuestos, sin llegar a aplicarlos en un aula real.

5.- Desarrollo de las actividades

Actividades encaminadas a lo referente (Estructuración del proyecto, recopilación de bibliografía y datos de información del programa piloto)

- Realización de reuniones con todo el equipo. - Con diferentes objetivos
- Reuniones iniciales en donde tenemos una toma de contacto con el equipo para saber la organización de cómo se va a ir desarrollando el proyecto, de las partes en las que consta y de los miembros del grupo y la participación de cada uno de ellos.

- Se han realizado otras reuniones de forma particular para concretar sobre todo en la fase de recopilación de información sobre los focos temáticos a tratar.
- Y reuniones a lo largo del proceso de organización del programa, para informar de cómo se estaba gestionando la aplicación de actividades.

Actividades encaminadas al Programa y su aplicación

- Actividades en el aula universitaria con el alumnado. - Relacionadas con la explicación global sobre cómo se aplica el programa y las partes en que consta.
- Actividades de debate con el alumnado sobre la aplicación y la viabilidad de este programa y los posibles problemas en los que nos enfrentamos por la situación de la pandemia.
- Trabajo de estructuración con el alumnado de las fases del programa y presentación de actividades.
- Actividades que se relacionan con el programa en sí y los contenidos que se van a aplicar. (sería el desarrollo del programa con todas las actividades, que obviamente es inviable presentarlo aquí por la extensión).

Actividades de Investigación del alumnado

- Actividades donde el alumnado tiene que evaluar cada una de ellas, analizando diferentes ítems que les servirá al final para hacer una valoración de cómo ha estado su motivación y valoración de las tareas.
- Donde se trabajan sobre debates entre el alumnado de cómo van evolucionando las tareas y cuál es el estado motivacional según avanza el programa.
- También surgen actividades para poder trabajar la creencia de autoeficacia de cada tarea, y así pensar en lo ajustada que está según las competencias de cada alumno/a.

En el desarrollo de las actividades encontramos dentro del programa diferentes fases (alumnado):

Las actividades Expresivo-Corporales, cuyos temas llevan implícitos contenidos de tipo emocional tienen un proceso de aplicación.

- Una fase de sensibilización. - Donde vivencian la expresión corporal y trabajan con contenidos emocionales sin valorar cuáles son, para conseguir competencias relacionadas con la resiliencia y superación de problemas.
- Una fase de concreción de contenidos específicos. - Donde se trabaja de forma consciente contenidos tanto curriculares, como de tipo emocional y determinan

posicionamiento en los sentimientos y en los planes de acción para mejorar su resiliencia.

Las actividades son de carácter muy variado e invitan a la motivación y al bienestar:

- Producciones de todo tipo. - La realización de producciones expresivo corporales donde se trabajan focos temáticos relacionados con las competencias que deben ir manejando para ser capaces de superar obstáculos.
- Dramatizaciones. - Donde aplican diferentes conceptos para hacer puestas en escena que sirven para que el alumnado se libere de sus tensiones. Función catártica.
- Visualización de vídeos. - Que sirven de punto de partida de reflexión y de desarrollo de actividades aplicables al mundo educativo para que se trabajen tanto focos curriculares, como aspectos emocionales.
- La danza como expresión de sentimientos internos. - Donde el alumnado se despoja de la vergüenza y se anima a trabajar con ritmos, secuencias, movimientos que le hacen liberar tensión.
- Caracterización de personajes. - que ahondan en situaciones costumbristas, cercanas a sus vivencias y relatan situaciones que en este caso las derivamos a temas cómicos, graciosos, sorprendentes, creativos, que hacen despejar la mente en situaciones adversas.
- Trabajos de pintura y música. - donde se rebelan formas expresivas naturales, nacidas de sensaciones internas.
- Debates. - donde se trabajan aspectos expresivo-comunicativos y de tipo emocional, donde el alumnado aprende a expresar sin miedo lo que siente, intuye, sufre y le condiciona para poder mejorar.
- Salidas al espacio natural. - donde se realizan actividades con la naturaleza y el contacto con todos los elementos que nos encontramos. Se trabaja entre el alumnado la confianza, la guía, la mediación, y aprenden a trabajar en otros espacios, diferentes, más libres, menos conservadores.
- Actividades innovadoras y creativas.- el alumnado conoce las fases de la creatividad y aprende tanto cognitivamente, como corporalmente a utilizar diferentes herramientas creativas que le llevan a desarrollar producciones personales que evidencian los estados tanto internos, como externos.

Todas las actividades participan de un trabajo sobre valores que fortalecen al individuo y le facilitan para mejorar sus estados tanto cognitivos como emocionales. El trabajo sobre las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades es muy importante, y les ayuda a mejorar en conocimientos sobre su persona. Aprenden a trabajar sobre su sello personal. Se preguntan y sorprenden al descubrir ese lado ciego que no conocían y lo tienen. Les aporta comprensión sobre sus comportamientos y actitud frente a la vida. La alineación en los valores personales y aquellos valores con otros que tienen cosas en común y cosas que se diferencian. El aprendizaje social, desde un punto de vista más crítico y más consciente.

Anexo

Ejemplo de actividad del programa, como el alumnado tenía que incluirla en una ficha y poner todas sus características y al final opinaba sobre ella.

El programa consta de cincuenta actividades que son descritas como la del ejemplo.

NOMBRE Y APELLIDOS: N.º ACTIVIDAD: 2. N.º SESIÓN: 5.				
Fase	Fase de sensibilización.			
Dimensión	Ex.	Co.	Cr.	- Cr.: <u>3.1.</u>
Contenido		X	X	- Co.: 2.1.1.; 2.1.2.; 2.1.3; 2.2.4.; 2.2.5. y 2.4.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Creación y explicación de un logotipo propio.				
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad constó de tres partes: La primera, con una duración de unos 15 minutos, era dibujar un logotipo que representase a cada alumno (cada uno el suyo propio) y escribir una palabra no existente que también representase a cada uno. Tenía que ser una creación propia sin ayuda de los demás. La segunda parte, era contar el porqué de nuestro dibujo a los demás y que, a la vez, los demás nos cuenten el porqué de los suyos. Íbamos rotando cada minuto, para poder conocer a la mayoría de los alumnos posibles. Y, por último, la tercera, era representar corporalmente el logotipo y por último se hacía un pequeño debate sobre aspectos claves de esta actividad: tiempo, diferencias de personalidad, si influía el que se hiciera en parejas, etc.				
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> - Que el alumnado se conozca a sí mismo. - Que todos nos conozcamos entre todos. - Perder la vergüenza y expresarte sin complejos - Ser creativos y poder transcribir quien eres de lo escrito, a lo verbal y corporal 				
Comentarios y reflexiones: El alumnado reflejaba sus características personales a través de cómo contaban la historia de su logotipo y de su palabra. Unos más concisos, otros más tímidos, otros te lo contaban sin ningún pudor, etc. En la parte del debate, te das cuentas de aspectos que los tomas como básicos pero que si no te paras a pensarlo no te das cuenta. Por ejemplo, al hacer la actividad en pareja, te da menos vergüenza que si tienes que hacerlo tú solo frente a todo el resto del alumnado. Y al hacerlo por parejas, tienes también un feedback, te sientes más cómodo. También vas teniendo menos vergüenza a medida que se lo vas contando a más compañeros y añades más cosas.				
METODOLOGÍA:				

La metodología (activa y participativa) que se seguía sobre todo en la segunda parte, en la explicación del logotipo a los demás tenía muchas características. Era por parejas, da igual si del mismo sexo o del opuesto; con un tiempo de un minuto más o menos.

Después, en la charla que se hizo sobre que variables se seguían en esta actividad donde la docente estaba en el centro y todos los demás escuchábamos y comentábamos diferentes aspectos.

DIMENSIONES	1-5	CAUSAS POR LAS QUE SE DA ESA PUNTUACIÓN (¿Por qué?)
Motivación	4	Le doy casi la puntuación más alta, porque la actividad motivaba en el sentido de que tenías ganas de conocer a tus compañeros de clase. Ya que, por la pandemia, no estamos conociendo a prácticamente nadie.
Valoración de la tarea	5	La tarea tiene la puntuación más alta en este aspecto porque estaba muy bien planteada y yo me sentí cómodo en todo momento.
Creencia de autoeficacia	4	No le doy la puntuación más alta porque si es verdad que al principio te da como más vergüenza contarle el porqué del logotipo y la palabra a los demás. Pero, a medida que ibas pasando por más gente, te sentías más libre y cómodo.