



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Together Again 2: Innovative methods to improve psycho-social aspects
in the school environment in interactive and attractive ways

2024-1-SK01-KA220-SCH-000248786



Co-funded by
the European Union



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Métodos innovadores para mejorar los aspectos psicosociales en el
entorno escolar de forma interactiva y atractiva.

PT2 - Banco de recursos prácticos para que los profesores vuelvan a aprender a interactuar con los alumnos

Creative Commons

Together Again 2: Métodos innovadores para mejorar los aspectos psicosociales en el entorno escolar de forma interactiva y atractiva by Together Again 2 Consortium is licensed under CC BY-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.





Índice

Introducción.....	3
1. Autocontrol y gestión de emociones difíciles	4
2. Encontrar soluciones en situaciones difíciles.....	28
3. Gestión de estímulos externos	50
4. Estrés relacionado con los cambios en la escuela.....	64
5. Creer en las propias capacidades	76
6. Persuadir a los demás para que estén de acuerdo con su opinión	92
7. Establecer prioridades, diseñar su propio plan de acción y alcanzar sus objetivos.....	111

Introducción

La pandemia Covid-19 ha provocado cambios rápidos y profundos en todos los ámbitos de la vida social, afectando especialmente a la relación entre profesores y alumnos. El periodo de aislamiento, aprendizaje a distancia y contacto social limitado ha tenido un impacto negativo en el desarrollo emocional de los jóvenes y en la forma en que los adultos se comunican con los adolescentes. En respuesta a estos retos, se ha elaborado este manual para ayudar a los profesores a establecer relaciones sanas, empáticas y de confianza con los alumnos de 12 a 16 años.

El manual es el resultado del trabajo realizado como parte de una de las etapas clave de un proyecto destinado a desarrollar un banco de recursos didácticos centrados en el fortalecimiento de las competencias sociales y emocionales. Los materiales ofrecidos están diseñados no sólo para ayudar a reconstruir las relaciones tras la pandemia, sino también para dotar a los profesores de herramientas para su labor educativa y docente diaria con los jóvenes, de forma que se tengan en cuenta sus necesidades emocionales y sociales.

La estructura del manual comprende siete módulos temáticos, cada uno de los cuales se centra en un aspecto diferente de las relaciones y competencias sociales y emocionales, como el autocontrol, la gestión de los estímulos externos, la creencia en las propias capacidades y otros. Cada módulo incluye tres ejercicios prácticos que se pueden realizar directamente con los alumnos: individualmente, en parejas o en grupos. Estos ejercicios son interactivos, fomentan la reflexión y la acción conjunta, y su diversidad permite adaptarlos con flexibilidad a las necesidades de una clase o un entorno escolar concretos.

Los ejercicios, las actividades propuestas y las orientaciones metodológicas incluidas en el manual son prácticos y se basan en los conocimientos pedagógicos y psicológicos actuales. Le animamos a utilizarlos de forma flexible, adaptándolos a la naturaleza específica de su clase, centro escolar y contexto cultural. Creemos que estos materiales no sólo le ayudarán a comprender mejor los retos a los que se enfrentan los alumnos hoy en día, sino también a construir un entorno educativo más solidario y abierto.

1. Autocontrol y gestión de emociones difíciles



Objetivos del módulo

- Definir el autocontrol y la gestión de las emociones
- Hacer hincapié en la importancia de aprender habilidades de autocontrol y gestión de las emociones para el bienestar general.
- Destacar las posibles repercusiones negativas de un autocontrol y una gestión de las emociones deficientes.
- Describir las ventajas de un buen autocontrol y gestión de las emociones.
- Ofrecer técnicas y enfoques específicos para desarrollar habilidades de autocontrol y gestión de las emociones.



Contenido del módulo

El autocontrol y la gestión de las emociones son importantes habilidades vitales que se aprenden y desarrollan a lo largo de la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta. La falta de estas habilidades puede perpetuar las emociones negativas, lo que puede dar lugar a graves problemas de salud. También puede tener repercusiones sociales, como dañar las relaciones con los demás. Aunque es un proceso complejo, aprender a manejar las emociones adecuadamente y responder con un comportamiento apropiado es esencial para el bienestar mental y físico general de toda persona.

1 Autocontrol

El autocontrol, también denominado autorregulación, es la capacidad de una persona para gestionar sus propias emociones, pensamientos y comportamientos de acuerdo con las exigencias de la situación. Puede implicar resistirse a reacciones muy emocionales, así como modular las propias respuestas emocionales. También puede demostrarse centrándose en las tareas y resistiendo las distracciones, o eligiendo recompensas a largo plazo en lugar de inmediatas.

Según algunos investigadores, el autocontrol viene determinado en parte por la genética, pero también es una habilidad que puede reforzarse con la práctica. Los niños empiezan a construirlo a una edad muy temprana y siguen desarrollándolo hasta los 20 años. Los psicólogos distinguen tres tipos principales de autocontrol:

- 1) **Control de los impulsos:** capacidad para controlar los impulsos y los impulsos. Las personas que tienen dificultades para controlar sus impulsos pueden actuar primero sin pensar en las consecuencias de sus actos;
- 2) **Control emocional:** capacidad para regular las respuestas emocionales fuertes y evitar reacciones exageradas. Las personas que luchan contra el control emocional pueden experimentar un mal humor duradero y sentirse abrumadas por la intensidad de sus sentimientos;
- 3) **Control del movimiento:** capacidad de controlar cómo y cuándo se mueve el cuerpo. Una persona con dificultades para controlar sus movimientos puede mostrarse inquieta y tener dificultades para permanecer quieta. La falta de este tipo de autocontrol en algunos niños también se denomina hiperactividad.

El autocontrol desempeña un papel vital en la vida cotidiana de las personas porque les ayuda a superar los impulsos y a tomar decisiones que contribuyen a alcanzar sus objetivos a largo plazo. En el entorno escolar, hay dos áreas clave en las que es sumamente importante apoyar el desarrollo del autocontrol en los alumnos. La primera es lograr el éxito académico, ya que el autocontrol ayuda a los alumnos a evitar distracciones y a centrarse en los estudios. La segunda es la socialización, ya que controlar sus acciones y reacciones les ayuda a integrarse y hacer amigos.

2 Gestionar las emociones difíciles

Las emociones difíciles son sentimientos negativos intensos que pueden ser difíciles de manejar y regular, a menudo desencadenados por pensamientos internos, acontecimientos externos o interacciones sociales.

La capacidad de comprensión y gestión emocional, también conocida como regulación emocional, es un componente del autocontrol y evoluciona a lo largo de la infancia y la adolescencia. Al principio, los niños pequeños dependen de sus padres o profesores para que les ayuden a reconocer y nombrar sus emociones, lo que constituye el primer paso hacia el

autocontrol general. A medida que maduran, adquieren estrategias más independientes para gestionar sus sentimientos.

Podemos distinguir las siguientes emociones difíciles más comunes con las que los estudiantes luchan por enfrentarse:

- Tristeza: puede provocar retraimiento, pérdida de interés, disminución de la motivación y, en casos graves, depresión.
- ira: puede dar lugar a comportamientos agresivos, conflictos con compañeros y adultos, dificultad para concentrarse y problemas de interiorización como autolesiones
- Miedo/ansiedad: puede provocar evitación de situaciones sociales, dificultades académicas, síntomas físicos (por ejemplo, dolores de cabeza o de estómago) y el desarrollo de trastornos de ansiedad.
- vergüenza/culpa: puede provocar baja autoestima, aislamiento social, autoinculpación y reticencia a asumir riesgos o a buscar ayuda
- Frustración: puede provocar irritabilidad y abandono fácil de las tareas.
- Asco: puede llevar a la evitación social y a un comportamiento crítico.
- celos/envidia- pueden dañar las relaciones y llevar a comparaciones sociales negativas

Aprender a comprender y gestionar las emociones es vital porque, aunque experimentar sentimientos intensos es normal, la falta de mecanismos de afrontamiento saludables puede repercutir negativamente en el comportamiento y las relaciones. A corto plazo, esto puede provocar un aumento de la ansiedad, retraimiento social y dificultades de autocontrol. Las consecuencias a largo plazo pueden incluir problemas en las relaciones y un mayor riesgo de padecer enfermedades mentales. Por lo tanto, desarrollar estas habilidades es crucial tanto para el bienestar interior como para unas relaciones interpersonales sanas.

3 Beneficios del autocontrol y la gestión de las emociones

Aunque el autocontrol y la gestión de las emociones se han estudiado en gran medida por separado, guardan una estrecha correlación entre sí, ya que ambos hacen referencia a las habilidades esenciales de una persona para anular las respuestas automáticas en favor de las controladas. El autocontrol y la gestión de las emociones son necesarios para afrontar con éxito toda una serie de situaciones en la vida, y el dominio de estas habilidades aporta beneficios similares al desarrollo personal del individuo, así como a su salud y bienestar generales.

Entre las muchas ventajas que tiene la enseñanza continuada del autocontrol y la gestión de las emociones en niños y adolescentes, éstas son las más importantes:

- contribuye al éxito académico al permitir a los alumnos concentrarse en los estudios, completar las tareas y resistir las distracciones en el aula;
- fomenta unas relaciones sociales sanas gracias a la mejora de la comunicación, la empatía y la capacidad de resolver conflictos de forma constructiva;
- favorece la salud mental de los estudiantes ayudándoles a gestionar el estrés y los impulsos, reduciendo la ansiedad y ayudando a controlar los comportamientos impulsivos que pueden contribuir a problemas de salud mental;
- favorece el bienestar físico mediante elecciones más saludables (dieta equilibrada, ejercicio, etc.);
- protege a los estudiantes contra los comportamientos de riesgo aumentando su resistencia a la presión de grupo relacionada con el abuso de sustancias u otras actividades nocivas;
- sienta las bases para el bienestar a largo plazo y el florecimiento general, ya que los niños y adolescentes con un alto nivel de autocontrol y gestión de las emociones tienden a alcanzar un mayor éxito más adelante en la edad adulta gracias a que experimentan autoaceptación y sentimientos de competencia.

4. Técnicas para practicar el autocontrol y la gestión de las emociones

Existen varias estrategias que los alumnos pueden aprender y aplicar para intentar desarrollar sus habilidades de autocontrol y gestión de las emociones. Entre las más eficaces se encuentran:

- reconocer y nombrar sus sentimientos para comprenderlos y procesarlos adecuadamente
- encontrar formas adecuadas de expresar sus emociones (por ejemplo, hablando, escribiendo o mediante actividades creativas)
- crear mecanismos de afrontamiento (practicar técnicas de relajación como la respiración o la atención plena, cuestionar los pensamientos negativos)
- realizar actividades saludables (ejercicio regular, dormir lo suficiente), mantener un estilo de vida equilibrado
- intentar ver los problemas desde distintos ángulos para reducir la intensidad de los sentimientos negativos
- en situaciones difíciles, practicando la amabilidad y la comprensión hacia sí mismos en lugar de la autocrítica
- buscar el apoyo de adultos y compañeros de confianza

Los profesores y los auxiliares docentes desempeñan un papel fundamental a la hora de animar a los alumnos a participar en estas técnicas y actividades. Son responsables de la cultura del aula y del ambiente positivo de la escuela y, como tales, se espera de ellos que creen un espacio seguro en el que los alumnos no teman hablar abiertamente de sus sentimientos y mostrar sus emociones sin miedo a ser juzgados. Esto sólo puede lograrse manteniendo relaciones positivas, demostrando estrategias de afrontamiento saludables, enseñando alfabetización emocional, apoyando a los alumnos en situaciones estresantes y ofreciendo oportunidades de expresión emocional.



Herramienta 1

Autocontrol y gestión de emociones difíciles

Jenga de las emociones



Nombre de la herramienta

Jenga de las emociones

Objetivos de la herramienta

- Practicar técnicas de autocontrol
- Aumentar la alfabetización emocional mediante la introducción de diversas emociones difíciles
- Encontrar y comprender la conexión entre las emociones discutidas y las situaciones de la vida en las que pueden surgir.



- Analizar las consecuencias de las emociones comentadas, qué tipo de comportamiento provocan

Introducción de la herramienta

La jenga de las emociones es una herramienta basada en el clásico Jenga, un juego muy popular que requiere tanto habilidades de autocontrol como precisión.

Las reglas básicas del Jenga clásico consisten en colocar estratégicamente los bloques en lo alto de la torre, asegurándose de que la construcción no se caiga. En la fase de preparación del juego, se apila una torre con los bloques colocándolos en grupos de tres en ángulo recto. El apilamiento continúa hasta que se utilizan todos los bloques. Después, puede comenzar el juego. Por turnos, los jugadores retiran un bloque cada vez de cualquier nivel de la torre, excepto el que está debajo de un nivel superior incompleto. El bloque retirado se coloca en la parte superior de la torre. El juego continúa hasta que la torre se derrumba.

La adaptación de las reglas del clásico Jenga a nuestra herramienta ofrece una valiosa oportunidad para practicar técnicas de autocontrol, ya que las actividades que se realizan dentro de este famoso juego están diseñadas para entrenar a los alumnos en las siguientes habilidades clave:

- Control de los impulsos: los alumnos deben tomarse un momento y evaluar la situación antes de hacer su movimiento, ya que cualquier precipitación podría acabar con el juego;
- Paciencia y perseverancia: los alumnos tienen que esperar su turno en el juego y tomarse su tiempo para realizar cuidadosamente cada movimiento;
- Gestionar la frustración y la decepción: los alumnos deben hacer frente a los sentimientos de frustración y decepción cuando termina el partido, aceptar el resultado y, potencialmente, elaborar estrategias para el siguiente partido;
- Pensamiento y planificación estratégicos: los alumnos deben anticipar los resultados de sus acciones y planificar sus movimientos en consecuencia.

Al mismo tiempo, esta herramienta pretende ayudar a los alumnos a aumentar su alfabetización emocional, que es una parte esencial de la habilidad para gestionar las emociones. Cada bloque de la torre de Jenga estará marcado con una determinada emoción difícil, y a los alumnos no sólo se les pedirá que tiren del bloque y lo coloquen en lo alto de la torre dentro de su movimiento, sino también que respondan a las 2 preguntas siguientes:

- *¿Qué suele hacerme sentir así?*

➤ *¿Cómo reacciono cuando me siento así?*

Este giro llevará a los alumnos a pensar en las razones y consecuencias conductuales relacionadas con la emoción concreta. Las emociones se repetirán en los bloques, por lo que algunas de ellas podrán analizarse repetidamente dentro del juego. Gracias a ello, los alumnos tendrán la oportunidad de comprender la emoción tratada desde varios ángulos, compararlas y reflexionar sobre qué reacción ante la emoción difícil puede ser la más saludable.



Aplicación de la herramienta:

Preparación del partido:

1. El profesor marcará cada bloque del juego Jenga con una de las siguientes emociones difíciles. Para los fines de esta herramienta, se ha propuesto utilizar 18 emociones por 1 juego Jenga distribuidas uniformemente (cada emoción se escribirá en 3 bloques).

CONFUSO	PREOCUPADO	NERVIOSO
MIEDOSO	MALHUMORADO	ABURRIDO
ENFADADO	DISGUSTADO	DECEPCIONADO
HERIDO	TRISTE	SOLITARIO
INCOMPRENDIDO	INSEGURO	ASUSTADO
CELOSO	DISTRAIDO	ANSIOSO

2. El profesor construirá la torre a partir de los bloques. Los bloques se apilan inicialmente en una torre robusta, de 18 pisos de altura, con tres bloques por capa colocados horizontalmente, y cada capa orientada perpendicularmente a la capa de abajo.
3. El profesor presentará el juego a los alumnos y les explicará las reglas.

Desarrollo del juego:

Cada miembro del grupo se turnará para sacar un bloque Jenga de la torre. Una vez sacado un bloque, el alumno leerá en voz alta la emoción escrita en él y responderá a las 2 preguntas siguientes:

- *¿Qué suele hacerme sentir así?*
- *¿Cómo reacciono cuando me siento así?*



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Sólo cuando se responden estas preguntas, el alumno puede continuar en su movimiento y colocar el bloque en lo alto de la torre. Los profesores pueden animar a los alumnos a participar en la discusión en grupo cada vez que el alumno que ha sacado el bloque de la torre responda a las 2 preguntas anteriores, o cuando al alumno le resulte difícil responder a las preguntas.

Los alumnos deben intentar evitar que se caiga la torre de Jenga, pero si se cae inesperadamente, se recomienda reconstruirla rápidamente y seguir jugando.



Duración

40 minutos



Material adicional para la aplicación

Juego de bloques Jenga

Marcadores



Herramienta 2

Autocontrol y gestión de emociones difíciles

La rueda de afrontamiento



Nombre de la herramienta

La rueda de afrontamiento

Objetivos de la herramienta

- Mejorar la alfabetización emocional, permitiendo a los estudiantes fomentar un vocabulario emocional más rico.
- Fomentar la autoconciencia a través de una introspección más profunda de los estados emocionales del alumno, los desencadenantes y los patrones de respuestas emocionales.
- Facilitar la regulación emocional mediante una serie de estrategias de afrontamiento adaptadas a emociones difíciles específicas.



- Reducir la fatiga de decisión, minimizar los sentimientos de agobio
- Orientación para desarrollar mecanismos de afrontamiento personalizados
- Aumento de la resiliencia, reforzando la capacidad de recuperarse de experiencias difíciles.
- Fomentar el desarrollo proactivo de diversas estrategias de afrontamiento



Introducción de la herramienta

El afrontamiento se refiere a las diversas formas que aplican las personas para gestionar situaciones difíciles, afrontar retos y manejar sus emociones. Las estrategias de afrontamiento pueden variar en función de la situación. Entre las formas más comunes de afrontamiento están la resolución de problemas, la gestión de las emociones, la evitación y la búsqueda de apoyo social. Los mecanismos de afrontamiento saludables, como hablar con alguien, hacer ejercicio, practicar la atención plena, llevar un diario de pensamientos y emociones o el autocuidado, promueven el bienestar sin causar daño. Por el contrario, los mecanismos de afrontamiento poco saludables, como la evitación, la procrastinación, comer en exceso o en defecto, el abuso de sustancias o la agresividad, pueden crear más problemas. El desarrollo de buenas habilidades de afrontamiento es crucial para la resiliencia y el bienestar general. El descuido de las buenas habilidades de afrontamiento puede conducir al estrés acumulado y a posibles problemas de salud o hábitos poco saludables. Aprender a enfrentarse bien a los problemas es una parte importante del autocuidado.

La rueda de afrontamiento es una valiosa herramienta que ayuda a organizar y potenciar las propias habilidades de afrontamiento proporcionando una forma visual de ver las opciones para hacer frente a diversas emociones difíciles. Los beneficios de utilizar la rueda de afrontamiento cuando se afrontan emociones difíciles incluyen una mayor conciencia emocional, la exploración de diferentes mecanismos de afrontamiento, la reflexión sobre las estrategias de afrontamiento saludables frente a las no saludables, la planificación de acciones o la reducción de la sensación de sentirse abrumado por emociones intensas. En esencia, la rueda de afrontamiento ofrece un conjunto personalizado de respuestas diversas a varias emociones desafiantes, lo que capacita al individuo para navegar por esas emociones de forma más constructiva. El uso regular de la rueda de afrontamiento lleva al individuo a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables. Cuando la utilizan los estudiantes, puede enseñarles formas eficaces de manejar las emociones difíciles, así como a desarrollar su resiliencia durante los periodos de presión académica.

El uso de una rueda de afrontamiento

Esta práctica herramienta visual está disponible en muchas variantes, que ofrecen distintos niveles de exploración de las emociones y entrenamiento de la autoconciencia. Es posible encontrar plantillas ya rellenas con emociones y/o estrategias de afrontamiento sugeridas, u obtener una plantilla vacía que puede rellenarse según las necesidades individuales. Incluso se puede crear una plantilla propia de la rueda de afrontamiento. Algunas ruedas de afrontamiento están diseñadas para desarrollar estrategias de afrontamiento sólo para emociones difíciles, otras ofrecen la opción de reflexionar también sobre estrategias de afrontamiento relacionadas con emociones positivas.

Independientemente del diseño, el uso de cualquier rueda de afrontamiento incluye las siguientes fases:

1. Identificación emocional y autoconciencia

Durante esta fase, es importante que el usuario nombre la emoción que está experimentando. Las sensaciones físicas, los pensamientos y los impulsos conductuales pueden ser pistas valiosas. Una vez identificada la emoción primaria (central) en el círculo interior de la rueda de afrontamiento, el usuario debe centrarse en explorar los sentimientos secundarios relacionados que se presentan en la capa intermedia de la rueda de afrontamiento. Reconocer los sentimientos secundarios puede ayudar a comprender mejor el estado emocional.

2. Selección de la estrategia de afrontamiento

Durante la segunda fase, el usuario debe seleccionar una o varias estrategias de afrontamiento que considere más útiles para atravesar la emoción específica. Se recomienda evitar estrategias que puedan proporcionar un alivio temporal pero que puedan tener consecuencias negativas más adelante (abuso de sustancias, agresividad). También hay que tener en cuenta el entorno y los recursos actuales, y centrarse en estrategias que sean viables para la situación actual. Ejemplos de estrategias de afrontamiento saludables pueden ser respirar profundamente, hacer ejercicio o caminar, pedir ayuda, escribir un diario, escuchar música, hacer una lista de pros y contras, etc.

3. Aplicación y evaluación

Durante esta fase, el usuario debe poner en práctica la estrategia de afrontamiento elegida y controlar su estado emocional, centrándose especialmente en los cambios relacionados con la intensidad de la emoción. El tiempo necesario para la aplicación de la estrategia de afrontamiento puede variar en función de la estrategia seleccionada, pero debe ser razonable en relación con el entorno y los recursos actuales. El siguiente paso de esta fase incluye la evaluación de la eficacia de la estrategia seleccionada. El objetivo principal es alcanzar la sensación de alivio, calmarse, sentirse mejor. Si la estrategia elegida inicialmente no funciona para alcanzar nada de esto, debe ajustarse o sustituirse por otra.

Una vez que la intensidad de la emoción ha disminuido, es útil tomarse un momento y analizar qué se sintió al aplicar las estrategias de afrontamiento seleccionadas, cuáles fueron las consecuencias de las acciones sobre el estado emocional.

4. Práctica continua y personalización

El uso regular de la rueda de afrontamiento ayuda al individuo a familiarizarse con distintos tipos de mecanismos de afrontamiento. Puede observar la conexión entre los cambios emocionales y las distintas estrategias de afrontamiento, y aprender qué es lo que mejor le funciona para manejar sobre todo las emociones difíciles con mayor facilidad.

La rueda de afrontamiento puede personalizarse y ajustarse en cualquier momento. Es posible utilizar una plantilla diferente, cambiar las estrategias de afrontamiento, incluir más emociones primarias o secundarias. No hay límites para las actualizaciones de la rueda de afrontamiento, ya que debe ser la mejor versión posible para que una persona potencie su salud mental.

Aplicación de la herramienta:

El objetivo de esta herramienta es conducir a los alumnos hacia el desarrollo de estrategias de afrontamiento que puedan aplicarse especialmente cuando se navega por emociones difíciles.

1. Al principio, el profesor presentará a la clase el concepto de rueda de afrontamiento.
2. Se entregará a cada alumno una plantilla impresa de la rueda de afrontamiento junto con la tabla de sentimientos secundarios. Se pedirá a los alumnos que seleccionen una de las emociones primarias rellenas previamente (miedo, ira, vergüenza, tristeza, asco, sorpresa) con la que más estén luchando en ese momento.
3. Una vez que cada alumno identifique su emoción primaria, se le pedirá que rellene 4 sentimientos secundarios relacionados con ella en la capa central de la rueda. Para hacerlo de la forma más eficaz posible, cada alumno debe tomarse su tiempo y explorar los sentimientos que surgen en respuesta a la emoción primaria. Los alumnos pueden seleccionar los sentimientos secundarios de la lista impresa, pero no tienen por qué ceñirse a ella. Son libres de rellenar los sentimientos secundarios que describan mejor su estado emocional actual.
4. Después, cada alumno debe hacer una lluvia de ideas sobre una estrategia de afrontamiento que espere que le ayude a lidiar con su emoción difícil. El profesor puede sugerir algunos ejemplos, pero como cada alumno es un individuo único con sus propias necesidades, son libres de idear cualquier otra estrategia de afrontamiento fuera de los ejemplos proporcionados. Durante esta fase, el profesor controlará a los alumnos y consultará los métodos de afrontamiento que hayan elegido. En caso de que a algún alumno le cueste sugerir un método de afrontamiento, o sugiera uno poco saludable, el profesor deberá orientarle hacia una opción más constructiva.
5. Se pedirá a los alumnos que dediquen entre 10 y 15 minutos a poner en práctica la estrategia de afrontamiento seleccionada y observen su efecto sobre su estado emocional. Si la estrategia de afrontamiento no ayuda a reducir la intensidad de la emoción difícil, hay que reconsiderarla,



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

ajustarla o sustituirla por otra. La estrategia de afrontamiento que funciona bien para el bienestar emocional del alumno, puede escribirse en la capa exterior de la rueda de afrontamiento, para que sea rápidamente accesible siempre que el alumno necesite gestionar de nuevo esa misma emoción difícil y los sentimientos intensos relacionados.

6. Al final, se pedirá a los alumnos que apliquen los mismos pasos para cada una de las emociones difíciles primarias enumeradas en el círculo interior, y que terminen su rueda de afrontamiento a lo largo del tiempo. El profesor puede ayudar a los alumnos siempre que necesiten consultar las estrategias de afrontamiento seleccionadas, y asegurarse de que su rueda de afrontamiento está llena de mecanismos de afrontamiento saludables que conducen al bienestar emocional del alumno.



Duración

40- 50 minutos



Material adicional para la aplicación

Plantilla de la rueda de choque (anexo 1)

Tabla de sentimientos secundarios (anexo 2)

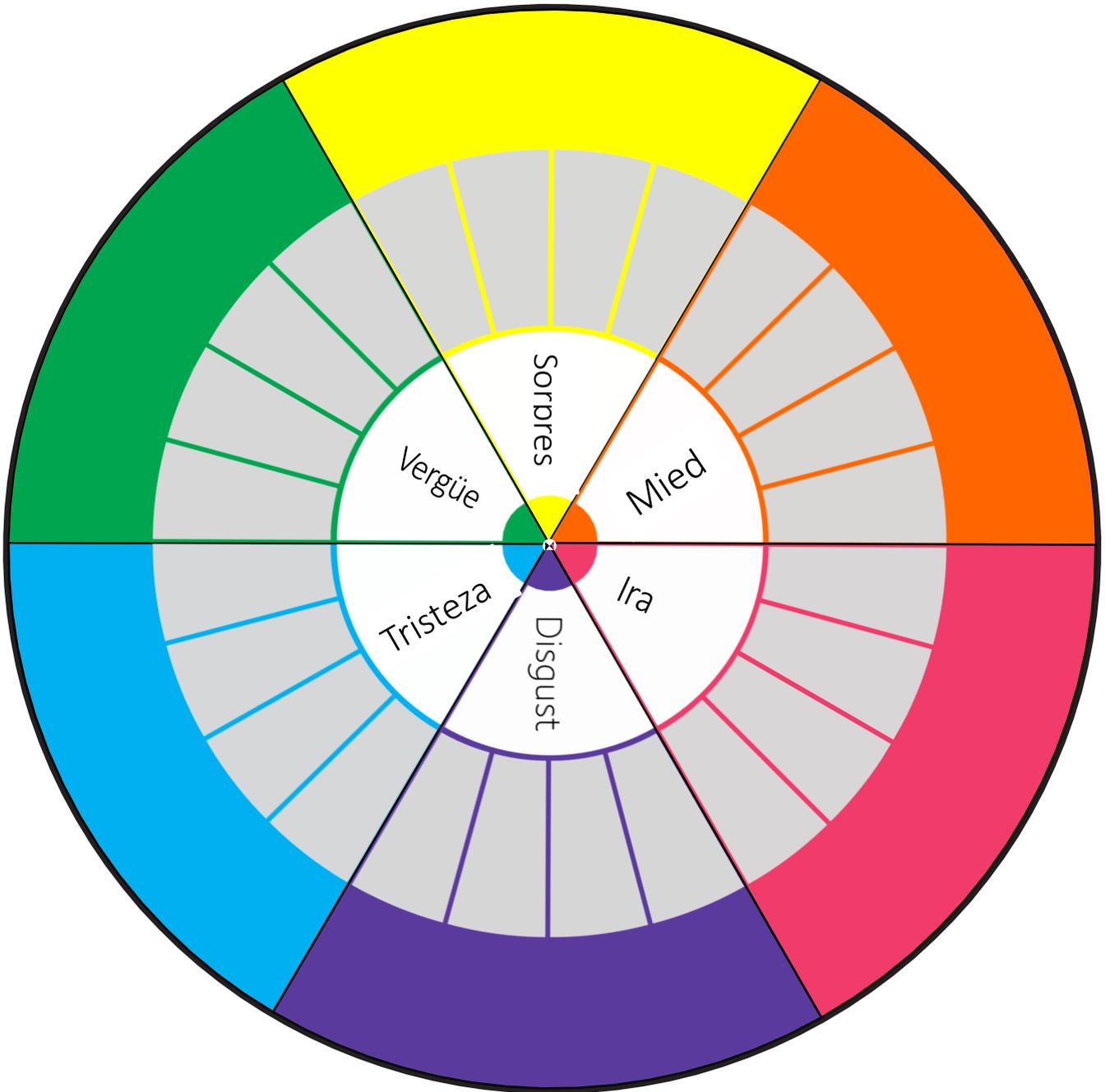
Crayones, lápices, bolígrafos (anexo 3)





TOGETHER AGAIN
PROJECT

Anexo 1: Plantilla de rueda de afrontamiento





Anexo 2: Cuadro de sentimientos secundarios

❖ Asustado	❖ Ansioso	❖ Nervioso	❖ Preocupado
❖ Estresado	❖ Miedo	❖ Inseguro	❖ Aterrorizado
❖ Amenazado	❖ Asustado	❖ Aterrado	❖ Paralizado
❖ Tembloroso	❖ Cauteloso	❖ Intimidado	❖ Agresivo
❖ Frustrado	❖ Alterado	❖ Molesto	❖ Furioso
❖ Hostil	❖ Sarcástico	❖ Conflictivo	❖ Exaltada
❖ Vengativo	❖ Cascarrabias	❖ Rencoroso	❖ Loco
❖ Abrasivo	❖ Gruñón	❖ Humillado	❖ Ridiculizado
❖ Débil	❖ Insignificante	❖ Falta de respeto	❖ Avergonzado
❖ Inferior	❖ Arrepentida	❖ Avergonzado	❖ Expuesto
❖ Culpable	❖ Humilde	❖ Avergonzado	❖ Ruborizado
❖ Juzgado	❖ Solitario	❖ Decepcionado	❖ Herido
❖ Sin esperanza	❖ Infeliz	❖ Pesimista	❖ Destrozado
❖ Excluido	❖ Abandonado	❖ Aislado	❖ Rechazado
❖ Vulnerable	❖ Abatido	❖ Insignificante	❖ Malhumorada
❖ Desanimado	❖ Repelido	❖ Escéptico	❖ Sospechoso
❖ Desdeñosa	❖ Perturbado	❖ Enfermo	❖ Crítica
❖ Despectivo	❖ Crítica	❖ Que rechaza	❖ Evasiva
❖ Dudosa	❖ Desaprobatoria	❖ Confundido	❖ Traicionado
❖ Distráido	❖ Conmocionado	❖ Sorprendido	❖ Sin palabras
❖ Mareado	❖ Petrificada	❖ Incómodo	❖ Inseguro



Anexo 3: Ejemplos de estrategias de afrontamiento saludables

Habla con un amigo.

Comparte tus sentimientos.

Ejercicio.

Dibuja o pinta.

Pausa.

Respira hondo varias veces.

Cuenta lentamente hasta 10.

Escribe en un diario.

Haz algo divertido.

Pide un abrazo.

Escucha música.

Sal fuera.

Llama a alguien.

Vea un vídeo divertido.

Perdónate a ti mismo.

Lee algunos chistes.

Escribe un poema.

Céntrate en un recuerdo feliz.

Recuérdate algunos de tus mayores logros.

Hazle un regalo a alguien.



Herramienta 3

Autocontrol y gestión de emociones difíciles

Escenarios de juego de rol



Nombre de la herramienta

Escenarios de juego de rol

Objetivos de la herramienta

Los objetivos principales de esta herramienta son permitir a los estudiantes:

- Desarrollar la autoconciencia mediante el reconocimiento y la comprensión de sus propias emociones en situaciones difíciles
- Mejorar la autorregulación mediante la práctica de la gestión de las reacciones impulsivas y el control del comportamiento durante los desencadenantes



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

- Mejorar las habilidades de gestión de las emociones aplicando diferentes estrategias para afrontar de forma eficaz y saludable emociones difíciles como la ira, la tristeza, la frustración o la decepción
- Fomentar la empatía y la toma de perspectiva
- Desarrollar la capacidad de resolver problemas
- Aumentar la confianza para afrontar los retos sociales y emocionales de la vida real
- Tender un puente entre los conocimientos teóricos sobre el autocontrol y la gestión de emociones difíciles y la aplicación práctica de estas habilidades en contextos realistas

Introducción de la herramienta

Los juegos de rol son herramientas vitales y muy beneficiosas para enseñar a los alumnos a abordar técnicas de autocontrol y a manejar emociones difíciles. Los juegos de rol ofrecen a los participantes un entorno seguro y poco arriesgado para explorar diferentes respuestas emocionales e interacciones sociales sin consecuencias reales. Pueden experimentar con distintos comportamientos y reacciones, y observar los resultados. Al meterse en diferentes papeles, los alumnos pueden comprender mejor las perspectivas, los sentimientos y las motivaciones de los demás. Esto fomenta la empatía y mejora su capacidad para conectar con sus compañeros, familiares y otras personas. Los escenarios de los juegos de rol pueden diseñarse para resaltar emociones específicas. Los participantes aprenden a identificar y etiquetar estas emociones en sí mismos y en los demás basándose en señales verbales, lenguaje corporal y contexto situacional. De este modo, amplían su vocabulario y su conciencia emocional. Al mismo tiempo, los escenarios pueden presentar situaciones desafiantes que desencadenen emociones difíciles, dando a los participantes la oportunidad de practicar técnicas de autocontrol como la respiración profunda, la atención plena, el replanteamiento cognitivo o la resolución de problemas en un entorno de apoyo. Muchos juegos de rol implican interacciones sociales, lo que permite a los alumnos practicar habilidades de comunicación, asertividad, resolución de conflictos y cooperación en situaciones difíciles. Pueden recibir información inmediata sobre sus comportamientos sociales y la forma en que responden a los desencadenantes. La observación de sus propias reacciones y de las reacciones de los demás participantes durante el juego de rol permite a los alumnos adquirir una comprensión y un conocimiento valiosos de su estado emocional durante los desencadenantes, de sus mecanismos de afrontamiento y de sus pautas de comportamiento. Enfrentarse a diversas situaciones difíciles en un juego de rol puede aumentar su nivel de confianza a la hora de enfrentarse a situaciones similares en la vida real.

La creación de una experiencia de juego de rol eficaz implica varios puntos clave:



Co-funded by
the European Union

- Al principio, es mejor introducir escenarios sencillos. La complejidad debe añadirse gradualmente con el tiempo, a medida que los participantes adquieran más experiencia y habilidades.
- Es importante asegurarse de que todos participen activamente y se sientan cómodos mientras se involucran plenamente en el juego de roles.
- Es fundamental crear un espacio de apoyo y sin prejuicios para el aprendizaje, así como proporcionar una retroalimentación constructiva.
- Se recomienda animar a los participantes a aplicar las habilidades adquiridas durante sus interacciones diarias para garantizar el desarrollo continuo de sus capacidades de autocontrol y regulación emocional.

Los juegos de rol, como método de aprendizaje activo y atractivo, pueden adaptarse a diferentes estilos de aprendizaje, haciendo que el proceso de aprendizaje sea más agradable y memorable en comparación con las técnicas de aprendizaje pasivo. El uso de juegos de rol realistas pretende dotar a los alumnos de técnicas prácticas de afrontamiento, habilidades de autorregulación e inteligencia emocional. Estas son necesarias para navegar por las complejidades de su mundo social con mayor autocontrol, resiliencia emocional y relaciones interpersonales positivas.



Aplicación de la herramienta:

Esta parte de la herramienta tiene como objetivo presentar la metodología general para la implementación de escenarios de juegos de rol en clase, centrándose en la maximización de la experiencia de aprendizaje relacionada con el desarrollo de habilidades de autocontrol y gestión de emociones.

La metodología va seguida de ejemplos de situaciones hipotéticas concretas.

Metodología para la puesta en práctica de escenarios de juegos de rol

1 Fase de preparación

1.1 Introducción y puesta en escena

El profesor explicará a los alumnos el propósito de la actividad: practicar formas saludables de gestionar emociones difíciles y responder a situaciones sociales desafiantes. Antes de cada juego de rol, el profesor puede iniciar un breve debate sobre el impacto de los distintos retos sociales que se presentan en los escenarios de los juegos de rol.

Una parte esencial de esta fase es hacer hincapié en que los alumnos van a practicar en un entorno seguro en el que la exploración es bienvenida y no hay respuestas "correctas" o "incorrectas". Los alumnos deben entender que el juego de rol es una oportunidad para aprender de diferentes enfoques.

1.2 Explicación del escenario y asignación de funciones

El profesor presentará el escenario del juego de rol de forma clara y concisa, ya sea verbalmente o mediante un folleto o diapositiva. Es importante asegurarse de que todos los alumnos entienden la situación del juego de rol. Esta fase incluye destacar los mayores retos para los personajes individuales, así como presentar las posibles opciones de respuesta proporcionadas en el escenario. El profesor también puede explicar brevemente las emociones y motivaciones fundamentales de cada papel.

A continuación, el profesor asignará los papeles. Puede permitir que los alumnos se ofrezcan voluntarios o asignar los papeles en función de las necesidades de aprendizaje y el nivel de comodidad.

2 Fase de juego de rol

El profesor anima a los alumnos participantes a encarnar las emociones y motivaciones fundamentales relacionadas con sus papeles y a actuar con naturalidad, como si estuvieran experimentando la situación en la vida real. Al mismo tiempo, el profesor ayuda a facilitar el juego de rol manteniendo a los alumnos participantes centrados en el escenario, introduciendo indicaciones o giros inesperados si es necesario para fomentar la práctica de habilidades específicas, asegurándose de que todos los participantes tengan la oportunidad de hablar y actuar, y gestionando el tiempo de forma eficaz. El profesor observará las interacciones entre los alumnos y tomará nota de los casos de autocontrol efectivo, reactividad emocional y estrategias de afrontamiento utilizadas.

3 Fase de enfriamiento e información

Esta fase representa el núcleo del aprendizaje. Tras el juego de roles, el profesor reconocerá brevemente el esfuerzo de cada participante y le ayudará a volver a su papel de "alumno". A continuación, el profesor iniciará un debate guiado a través del cual la clase se centrará en los siguientes puntos clave:

- Identificación emocional (¿Cómo se sintieron los participantes en sus papeles? ¿Cuáles fueron las sensaciones físicas?)
- desencadenantes (¿Qué acontecimientos o interacciones concretas desencadenaron esas emociones?)

- Reacciones (¿Qué medidas tomaron los participantes? ¿Fueron las acciones útiles para gestionar la situación y las emociones difíciles?)
- Estrategias de autocontrol (¿Dónde demostraron los participantes su autocontrol? ¿Qué estrategias utilizaron?)
- Respuestas alternativas (¿De qué otras formas podrían haber respondido los participantes? ¿Qué habilidades de autocontrol o de gestión de emociones difíciles podrían haber empleado?)
- Puntos de aprendizaje (¿Qué aprendió la clase sobre la gestión de estas emociones concretas y situaciones similares?)
- Relevancia personal (¿Qué relación puede tener este juego de rol con las propias experiencias de los alumnos?)

4 Fase de reflexión y aplicación

Esta fase es valiosa para la reflexión personal. Los alumnos disponen de tiempo para evaluar individualmente sus acciones y se les anima a que reflexionen sobre las emociones que les resultaron más difíciles de manejar, las estrategias de autocontrol que más les gustaron o a que piensen en cómo aplicar a situaciones de la vida real lo aprendido en el juego de rol. Esta reflexión personal puede llevarse a cabo escribiendo un diario o rellenando fichas de reflexión.

Escenarios de juego de rol

Escenario 1: La tormenta de las redes sociales

La situación: El alumno A publica una foto de un proyecto de grupo en las redes sociales. Otro estudiante (Estudiante B) deja un comentario público negativo y algo crítico debajo de la publicación. El estudiante A siente una oleada de ira y vergüenza.

El reto: El alumno A tiene que decidir cómo responder. Tiene varias opciones:

- a) reaccionar impulsivamente con un comentario airado y a la defensiva
- b) ignorar el comentario y tratar de olvidarlo
- c) enviar un mensaje privado al estudiante B para comprender su comentario
- d) hablar con un amigo o adulto de confianza sobre cómo se sienten

Roles: Alumno A, Alumno B (puede ser interpretado por el profesor u otro alumno), un amigo de apoyo (opcional).

Centrarse en: Manejar la ira y la frustración, resistir reacciones impulsivas, considerar diferentes estilos de comunicación, buscar apoyo.

Escenario 2: La calificación injusta

La situación: El estudiante A recibe una calificación en una tarea que considera injusta. Se siente decepcionado, frustrado e incluso enfadado.

El reto: El alumno A debe decidir cómo abordar esta situación. Podría hacerlo:

- irrupir inmediatamente en el despacho del profesor y exigir un cambio de nota.
- quejarse en voz alta a sus amigos de la injusticia
- tómate un tiempo para calmarte y luego programa una reunión con el profesor para hablar de lo siguiente
- sus preocupaciones con respeto y aportar pruebas
- rendirse y aceptar la nota sin entender el razonamiento

Roles: Alumno A, el profesor (puede interpretarlo el profesor u otro alumno).
Centrarse en: Gestionar la decepción y la frustración, practicar la comunicación respetuosa, abogar por uno mismo con calma, comprender diferentes perspectivas.

Escenario 3: La presión por encajar

La situación: Un grupo de alumnos populares está presionando a un alumno nuevo para que haga algo con lo que no se siente cómodo (por ejemplo, faltar a clase, burlarse de otro alumno, probar el tabaco). El nuevo alumno se siente ansioso y quiere ser aceptado, pero al mismo tiempo sabe que está mal.

El reto: El nuevo alumno tiene que sortear esta presión de grupo. Podrían hacerlo:

- ceder a la presión de encajar
- ponerse a la defensiva y rechazar de plano al grupo
- declinar cortés pero firmemente y ofrecer una alternativa
- buscar el apoyo de un adulto o amigo de confianza

Roles: El nuevo alumno, el líder del grupo popular, otros miembros del grupo (opcional).
Centrarse en: Controlar la ansiedad y el deseo de aceptación, practicar la comunicación asertiva y decir "no", priorizar los valores personales, buscar ayuda cuando sea necesario.

Escenario 4: La oportunidad perdida

La situación: El alumno A se presenta a una audición para la obra de teatro del colegio, que le hacía mucha ilusión, pero no consigue un papel. Siente una gran decepción y tristeza.

El reto: El alumno A necesita hacer frente a esta decepción. Podrían hacerlo:

- retraerse y dejar de participar en otras actividades
- culpar al director o a otros estudiantes
- permitirse sentir la tristeza, pero luego centrarse en otras oportunidades (por ejemplo, unirse al equipo de escena)

- d) hablar con alguien sobre sus sentimientos y buscar ánimos

Roles: Alumno A, un amigo o familiar que le apoye (opcional)
Centrarse en: Gestionar la decepción y la tristeza, practicar la autocompasión, replantear los pensamientos negativos, identificar salidas positivas alternativas.

Escenario 5: El acalorado proyecto de grupo

La situación: Un grupo de estudiantes (incluido el Estudiante A) está trabajando en un proyecto y hay un desacuerdo sobre cómo proceder. Se alzan las voces y el Alumno A se siente frustrado y no escuchado.

El reto: El alumno A tiene que gestionar su frustración e intentar resolver el conflicto de forma constructiva. Podría hacerlo:

- se ponen a la defensiva y argumentan su punto de vista con más fuerza
- callarse y dejar de contribuir al debate
- tomarse un momento para calmarse y luego escuchar activamente los puntos de vista de los demás
- sugerir un compromiso o una forma estructurada de tomar una decisión

Roles: Alumno A, otros miembros del grupo (al menos otros 2).
Centrarse en: Gestionar la frustración y la ira en un entorno de grupo, practicar la escucha activa y la comunicación respetuosa, buscar soluciones colaborativas, demostrar autocontrol en una situación tensa.



Duración

5 minutos	fase de preparación
10-15 minutos	fase de juegos de rol
5-10 minutos	fase de enfriamiento e información



Material adicional para la aplicación

Ninguno



2. Encontrar soluciones en situaciones difíciles



Objetivos del módulo

- Introducir el concepto de resolución de problemas como competencia socioemocional clave.
- Explicar el impacto psicológico y emocional de las situaciones difíciles en los adolescentes y los profesores.
- Presentar técnicas y estrategias eficaces para abordar y resolver conflictos interpersonales e intrapersonales.
- Fomentar enfoques integradores y colaborativos de resolución de problemas en el entorno escolar.
- Promover la resiliencia, la empatía y la comunicación constructiva como pilares para encontrar soluciones.



Contenido del módulo

Las situaciones difíciles son inevitables en la vida y especialmente comunes en los entornos escolares, donde alumnos y profesores interactúan a diario en contextos dinámicos y cargados de emociones. Estas situaciones pueden ir desde malentendidos entre compañeros de clase hasta conflictos derivados de la presión académica, el acoso escolar, el aislamiento o la falta de



comunicación. La capacidad de manejar con éxito y resolver tales problemas es esencial para fomentar unas relaciones sanas y un entorno de aprendizaje positivo.

1. Comprender las situaciones difíciles

Las situaciones difíciles suelen implicar una amenaza, una pérdida o un reto percibidos que superan los recursos de afrontamiento inmediatos. Para los adolescentes, éstos pueden ser:

- Conflicto con un compañero o profesor
- Exclusión de grupos o acoso
- Estrés o fracaso escolar
- Malentendidos con adultos o figuras de autoridad
- Problemas personales que afectan a la concentración o al estado de ánimo

Estos problemas se han visto amplificados por la desconexión social experimentada durante la pandemia de COVID-19, como señalan los informes de UNICEF, que ponen de relieve el coste emocional del aislamiento, especialmente entre los adolescentes. Del mismo modo, los profesores se han enfrentado al estrés y al agotamiento, lo que complica su capacidad para responder con apoyo.

2. El papel de las habilidades socioemocionales en la resolución de problemas

La resolución de problemas en situaciones difíciles depende tanto de nuestra capacidad para gestionar las emociones como de nuestra capacidad de análisis lógico. La autoconciencia es el primer paso: cuando alumnos y profesores aprenden a reconocer sus propios desencadenantes emocionales -como la frustración, el miedo o la ira- adquieren el poder de dar un paso atrás y observar cómo influyen esos sentimientos en sus pensamientos. La empatía abre entonces la puerta a la comprensión de los puntos de vista de los demás, lo que ayuda a colmar las lagunas en la comunicación y a reducir los conflictos. Una vez que sabemos cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás, la autorregulación permite responder con calma en lugar de impulsivamente; esto significa aprender a hacer una pausa, respirar y elegir una reacción constructiva. La comunicación clara y respetuosa garantiza que las necesidades y preocupaciones se expresen sin culpabilizar, creando un espacio para el diálogo genuino. Por último, la colaboración reúne diversos puntos de vista y puntos fuertes, convirtiendo un único "problema" en un reto compartido que puede superarse mediante el esfuerzo conjunto. Juntas, estas competencias socioemocionales transforman los obstáculos en oportunidades de crecimiento.

3. Un método paso a paso: La técnica SODAS

Un marco accesible para guiar a alumnos y profesores en la resolución de problemas es el modelo SODAS:

- **S - Situación:** Describe claramente el problema, incluyendo quién está implicado, qué ha pasado, cuándo y dónde.

- **O - Opciones:** Piensa en todas las formas posibles de abordar la situación, sin juzgar su viabilidad.
- **D - Desventajas:** Para cada opción, considere los posibles riesgos o desventajas.
- **A - Ventajas:** Para cada opción, identifique los posibles beneficios o resultados positivos.
- **S - Solución:** Sopesar los pros y los contras y acordar la opción que mejor equilibre ventajas e inconvenientes.

Combinando la validación emocional ("Me siento herido cuando...") con el análisis lógico ("La opción C nos da más tiempo para prepararnos"), SODAS guía a los participantes hacia soluciones equilibradas y sostenibles.

4. Construir una cultura de resolución de problemas en el aula

Los profesores marcan la pauta a la hora de abordar los problemas. Establecer una cultura de respeto mutuo y seguridad psicológica en el aula significa invitar a conversaciones francas sobre conflictos y emociones. Cuando surge un problema, un profesor puede hacer una pausa en la clase para celebrar un breve círculo restaurativo, en el que todos pueden compartir sus sentimientos y puntos de vista. Este ritual no sólo sirve de modelo de escucha activa, sino que también refuerza el valor de la expresión emocional. Mediante el fomento constante de las pausas reflexivas- "Respiremos hondo dos veces antes de decidir qué hacer a continuación"-, los alumnos interiorizan el hábito de la autorregulación. A medida que avanza el curso, los proyectos colaborativos que desafían a pequeños equipos a resolver situaciones realistas (por ejemplo: planificar un acto escolar inclusivo con poco tiempo) ayudan a consolidar las habilidades de resolución de problemas en contexto. Con el tiempo, estas prácticas transforman el aula en un laboratorio viviente donde los errores se convierten en momentos de aprendizaje y donde todos los participantes se sienten implicados en el éxito colectivo.

5. Estrategias de inclusión para alumnos diversos

Un planteamiento integrador de la resolución de problemas reconoce que los alumnos tienen distintos orígenes, capacidades y necesidades emocionales. Para los alumnos que tienen dificultades con el razonamiento abstracto o que procesan la información más lentamente, los organizadores visuales-como los diagramas de flujo que trazan los pasos de SODAS- hacen que el método sea concreto. Los alumnos con antecedentes de ansiedad o traumas se benefician de saber que pueden "participar" en debates más reducidos antes de compartir con todo el grupo. Emparejar a compañeros neurotípicos con compañeros neurodiversos en actividades diseñadas conjuntamente fomenta la comprensión mutua y reduce el estigma. Los profesores también pueden ofrecer sesiones individuales de orientación a los alumnos que necesiten más tiempo para expresar sus ideas, utilizando preguntas como "¿Qué parte de esto te parece más difícil?" en lugar de preguntas directas. Sobre todo, pasar de las respuestas punitivas a las opciones restaurativas -preguntarse "¿Cómo podemos reparar la confianza?" en lugar de

"¿Quién tiene la culpa?"- garantiza que todos los alumnos tengan la dignidad y el apoyo necesarios para desarrollar sólidas capacidades de resolución de problemas.

Herramienta 1

Encontrar soluciones en situaciones difíciles

Fichas SODAS

Nombre de la herramienta



Fichas SODAS

Objetivos de la herramienta

- Practicar cada paso de la técnica de resolución de problemas SODAS en escenarios realistas y relacionables para reforzar el dominio.
- Desarrollar tanto la validación emocional como la capacidad de análisis lógico guiando a los alumnos para que nombren sus sentimientos y sopesen los resultados prácticos simultáneamente.
- Aumentar la confianza en la elección de soluciones equilibradas bajo presión mediante ensayos repetidos de bajo riesgo.

- Fomente el liderazgo colaborativo rotando las funciones de facilitación para que cada estudiante dirija y reflexione sobre el proceso.

Introducción de la herramienta

SODAS es un marco estructurado de cinco pasos para la resolución de problemas diseñado para adolescentes (12-16 años). Cada letra representa:

- **S - Situación:** ¿Qué ha ocurrido exactamente, quién está implicado, cuándo y dónde?
- **O - Opciones:** Enumera todas las formas posibles de responder, sin juzgar.
- **D - Desventajas:** ¿Qué podría salir mal en cada opción?
- **A - Ventajas:** ¿Cuáles son las ventajas de cada opción?
- **S - Solución:** Elegir la mejor opción y planificar los siguientes pasos.

Las investigaciones sobre el aprendizaje socioemocional demuestran que el ensayo explícito de la resolución de problemas reduce los conflictos entre compañeros y aumenta la confianza de los alumnos en la gestión del estrés. Mediante el uso de tarjetas de escenarios -viñetas cortas y relacionadas con la vida escolar- los estudiantes pueden practicar SODAS en un entorno seguro y guiado.

Aplicación de la herramienta:

1. Preparación (5')

- **Imprime y recorta** las 16 tarjetas de escenarios (Apéndice).
- Distribuya una **Ficha SODAS** por grupo (véase la plantilla más abajo).
- Proporcione a cada grupo cuatro bolígrafos de colores.
- Explicar las funciones:
 - **Lector** (lee el escenario en voz alta)

- **Anotador** (registra cada paso de SODAS)
- **Cronometrador** (mantiene el ritmo de cada fase)
- **Facilitador** (garantiza la plena participación)

2. Demostración (5')

- El profesor modela una tarjeta con toda la clase:

1. Escribe una situación concisa
2. Lluvia de ideas 3-4 opciones en voz alta
3. Desventajas y ventajas
4. Elige una solución y esboza los "próximos pasos"
 - Destaque el lenguaje emocional ("siento que...") y el lenguaje lógico ("esto puede requerir...").

3. Rondas para grupos pequeños (25' en total; ~6' por tarjeta)

- **Dibujar y definir (1')**: El lector elige una carta, la lee y el grupo elabora una Situación de una sola frase.
- **Lluvia de ideas de opciones (2')**: Lista rápida de todas las respuestas posibles.
- **Análisis de las desventajas (1')**: Identifica los riesgos de cada opción.
- **Análisis de ventajas (1')**: Identificar las ventajas de cada opción.
- **Selección de la solución (1')**: Sopesa los pros y los contras, elija una y rellene la casilla "Solución y próximos pasos".
- **Gira los papeles** en el sentido de las agujas del reloj antes de la siguiente carta.

4. Informe de toda la clase (10')

- Cada grupo comparte:
 - Una Opción creativa que generaron.
 - Su solución elegida y por qué.
- El profesor invita a la reflexión:
 - "¿Qué emoción fue más difícil de nombrar?"
 - "¿Qué paso de SODAS te ha parecido más valioso?"

Duración

- Total: 45 minutos
 - 5' Preparación y montaje
 - 5' Demostración del profesor
 - 25' Rondas en pequeños grupos (4 tarjetas)
 - 10' Informes de toda la clase

Material adicional para la aplicación

- **Plantilla de la hoja de trabajo SODAS** (una por grupo; véase el Apéndice I)
- **Tarjetas de escenarios** (16 tarjetas; véase el Apéndice II)
- **Bolígrafos/marcadores de colores** (para distinguir las notas de emoción de las de lógica)
- **Temporizador** (cuenta atrás visible)
- **Rotafolios o pizarra** (para modelar la demostración de SODAS)



Apéndice I: Plantilla de la hoja de trabajo

SITUACIÓN (¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?)			
OPCIONES (Enumere todas las respuestas posibles)			
INCONVENIENTES (Riesgos o inconvenientes de cada opción)			
VENTAJAS (Beneficios o resultados positivos de cada opción)			
SOLUCIÓN (Opción elegida + declaraciones "Yo haré..." / "Nosotros haremos...")			



REFLEXIÓN: "He aprendido que..." ("Mi sensación", "Mi decisión", "Lo que intentaré la próxima vez").

Apéndice II: Fichas de situación (16 dilemas)

- 1. Disputa por el último asiento**
Tú y un compañero de clase llegáis al último asiento del autobús y discutís sobre quién debe sentarse.
- 2. Culpa del trabajo atrasado**
Tu trabajo en grupo llega tarde; el profesor te echa la culpa a ti aunque hayas terminado a tiempo.
- 3. Exclusión del chat de grupo**
Descubres que unos compañeros crearon un chat de grupo y nunca te invitaron.
- 4. Conflicto en un proyecto artístico**
Dos estudiantes quieren el mismo papel en el proyecto artístico de la clase.
- 5. Lío entre compañeros de laboratorio**
Tu compañero de laboratorio derrama productos químicos y ambos perdéis puntos, pero te echan la culpa a ti.
- 6. Argumento sobre el recreo**
Te acusan de hacer trampas durante un partido del recreo que no jugaste.
- 7. Rechazo de ayuda con los deberes**
Te ofreces a ayudar a un amigo con los deberes, pero éste se niega y dice que estás presumiendo.
- 8. Permiso perdido**
Pierdes el permiso firmado y el profesor te dice que no puedes ir de excursión.
- 9. Rumor de que has hecho trampas en un examen**
Alguien difunde el rumor de que hiciste trampas en un examen que no hiciste.
- 10. Votación para el liderazgo del club**
Tú y un amigo os presentáis como candidatos a la presidencia del club y los resultados son muy ajustados.
- 11. Críticas mal escuchadas**
Crees que un profesor calificó tu trabajo de "flojo", pero no se refería a ti.

12. Rechazo en la mesa del almuerzo

El grupo habitual del almuerzo dice que hoy no tienen sitio para ti.

13. Llegar tarde Consecuencia

Llegas tarde a clase todos los días; el profesor quiere penalizarte.

14. Corte del equipo deportivo

Te presentas al equipo, no te eligen y oyes a tus compañeros burlarse de ti.

15. Atrévete con la presión de grupo

Los amigos te retan a hacer algo inseguro durante el recreo.

16. Momento de la presentación del proyecto

Tu presentación empieza antes de lo anunciado y te sientes poco preparado.

Herramienta 2

Encontrar soluciones en situaciones difíciles

La pecera de la resolución de problemas



La pecera de la resolución de problemas



- Practicar la escucha activa y el diálogo respetuoso observando y participando en debates estructurados entre compañeros.
- Desarrollar la empatía y la capacidad de adoptar una perspectiva a través de juegos de rol y comentarios en tiempo real.
- Aumentar la confianza para expresar preocupaciones y soluciones dentro de un formato de círculo interno seguro y rotativo.
- Fomentar enfoques restaurativos aprendiendo a reparar la confianza y a compartir la responsabilidad de los resultados.

Introducción de la herramienta

El método de la pecera crea dos círculos concéntricos: un círculo interior de 4-5 alumnos resuelve en voz alta un conflicto escolar real o hipotético, mientras que el círculo exterior observa comportamientos socioemocionales específicos. Los observadores utilizan una sencilla lista de control para anotar ejemplos de escucha activa, "yo-afirmo", validación emocional y preguntas colaborativas. Después de 10-12 minutos, los observadores ofrecen dos puntos fuertes y una sugerencia antes de que los papeles roten, asegurándose de que todo el mundo practica tanto el decir lo que piensa como el dar un feedback constructivo. Esto refleja los círculos restaurativos profesionales y ayuda a todos los alumnos a interiorizar hábitos eficaces de resolución de conflictos.

Aplicación de la herramienta:

1. Preparación e informe de funciones (5')

- Coloque las sillas en dos círculos concéntricos. Entregue a cada alumno del círculo exterior una **lista de comprobación del observador** (véase el "Apéndice I" más abajo) en la que se enumeran las principales aptitudes que debe observar (por ejemplo, parafraseo, tono tranquilo, preguntas abiertas).
- Explicar los roles: debatientes del círculo interno y observadores del círculo externo.

2. Presentación del escenario (2')

- El profesor extrae una **tarjeta de situación** (véase el "Apéndice II") y la lee en voz alta.

3. Discusión en el círculo interno (12')

- Los participantes en la pecera trabajan el conflicto utilizando SODAS o el diálogo libre, nombrando explícitamente las emociones, haciendo preguntas aclaratorias,

proponiendo soluciones en y acordando los pasos siguientes. Los observadores permanecen en silencio y toman notas.

4. Opinión del observador (5')

- Cada uno de los observadores del círculo exterior comparte un ejemplo concreto de uso eficaz de habilidades socioemocionales y una sugerencia de mejora.

5. Rotación y segunda vuelta (15')

- Seleccione nuevos participantes del círculo interior y dibuje una nueva Tarjeta de Escenario. Repita los pasos 3-4.

6. Reflexión final (6')

- Debate de toda la clase: ¿En qué destreza te has fijado más? ¿Cuál practicarás esta semana?



- Total: 45 minutos
 - 5' Preparación y presentación de funciones
 - 2' Presentación del escenario
 - Discusión en círculo interior de 12'.
 - 5' Comentarios de los observadores
 - 15' Rotación y segunda vuelta
 - 6' Reflexión final



Material adicional para la aplicación

- Listas de control del observador (una por alumno del círculo exterior, véase el Apéndice I)
- Fichas de situaciones hipotéticas (véase el Apéndice II)
- Cronómetro o temporizador visible





Apéndice I: Plantilla de la lista de

HABILIDAD	SÍ	NO	COMENTARIOS
Parafrasea los sentimientos del orador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Utiliza afirmaciones del tipo "yo" (por ejemplo, "yo siento...")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mantiene un tono tranquilo y respetuoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Valida las emociones (por ejemplo: "Entiendo que te sientas...")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hace preguntas abiertas o aclaratorias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Demuestra una escucha activa (contacto visual, asiente con la cabeza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fomenta la igualdad de participación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Se centra en los comportamientos, no en las personalidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sugiere soluciones de colaboración o reparadoras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Observa y responde al lenguaje corporal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Resume las decisiones o los próximos pasos acordados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Utiliza un lenguaje centrado en la solución y no en la culpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	





Apéndice II: Fichas de escenarios para la

1. Tanto tú como un amigo afirmáis que visteis cómo el profesor devolvía primero los exámenes corregidos al otro alumno.
2. Te enteras por casualidad de que tus compañeros planean una fiesta sorpresa y te sientes excluido.
3. Un miembro del grupo se atribuye el mérito de tu idea durante la presentación de un proyecto.
4. Te culpan de un alboroto ruidoso en el pasillo que tú no has provocado.
5. Tu compañero de laboratorio se niega a compartir datos y ralentiza tu experimento.
6. Un compañero se burla de ti por tu dibujo en clase de arte; no sabes si está bromeando.
7. Descubres que tu clase está votando por equipos sin dejarte nominarte a ti mismo.
8. Te retan a faltar a la próxima clase; tus amigos te presionan para que vayas.
9. Oyes a tus compañeros criticar tu presentación a tus espaldas y te sientes herido.
10. Un compañero de equipo toma tus notas de investigación sin preguntar y las utiliza como propias.

Herramienta 3

Encontrar soluciones en situaciones difíciles

Mapa del árbol de soluciones



Mapa del árbol de soluciones



- Visualizar problemas complejos trazando un problema central en un "tronco" y múltiples vías de solución como "ramas".
- Comparar pros, contras y necesidades de recursos de un vistazo anotando las ramas con "hojas" codificadas por colores.
- Fomentar el perfeccionamiento iterativo a medida que los estudiantes revisan y ajustan las ramas después de las pruebas en el mundo real.
- Fomentar la apropiación compartida de los planes de acción mediante la cocreación y la exposición pública en el aula.



Introducción de la herramienta

El mapa del árbol de soluciones utiliza un gran organizador visual para desglosar un problema central en múltiples opciones de respuesta. El tronco contiene el enunciado del problema central; cada rama representa una posible solución, y las hojas adhesivas de colores detallan las ventajas (**verde**), los inconvenientes (**rojo**) y los recursos o señales emocionales necesarios (**azul**). Una "fruta" sobre la rama elegida contiene el plan de acción acordado. Este doble uso del dibujo creativo y la anotación analítica involucra a diversos alumnos y fomenta el pensamiento sistémico -una habilidad clave del siglo XXI- al tiempo que ancla el aprendizaje socioemocional en un marco tangible.

Aplicación de la herramienta:

- **Definir el tronco (5')**

En una hoja de rotafolio, dibuja un tronco y escribe un enunciado del problema claro y neutro (por ejemplo, "Me siento excluido en el trabajo en grupo").

- **Lluvia de ideas como ramas (10')**

En pequeños equipos, genere de 4 a 6 ideas de solución distintas y dibuje cada una como una rama que irradia del tronco.

- **Anotar hojas (10')**

Proporcione notas adhesivas verdes, rojas y azules. Los equipos escriben *las ventajas* en **verde**, las *desventajas* en **rojo** y *los recursos necesarios/notas emocionales* en **azul**, y las pegan en las ramas correspondientes.

- **Revisión por parejas (10')**

Rota los equipos para que cada grupo revise el árbol de otro, añadiendo al menos una hoja nueva por rama.

- **Elegir la fruta (5')**

Vuelve al árbol original, pesa las hojas, elige una rama y coloca encima una "fruta" con un plan de acción conciso ("Yo haré...", "Nosotros haremos...").

- **Control de seguimiento (en curso)**

Coloca el árbol en el aula y vuelve a reunirte una semana después para evaluar los progresos y podar o injertar según sea necesario.



Duración

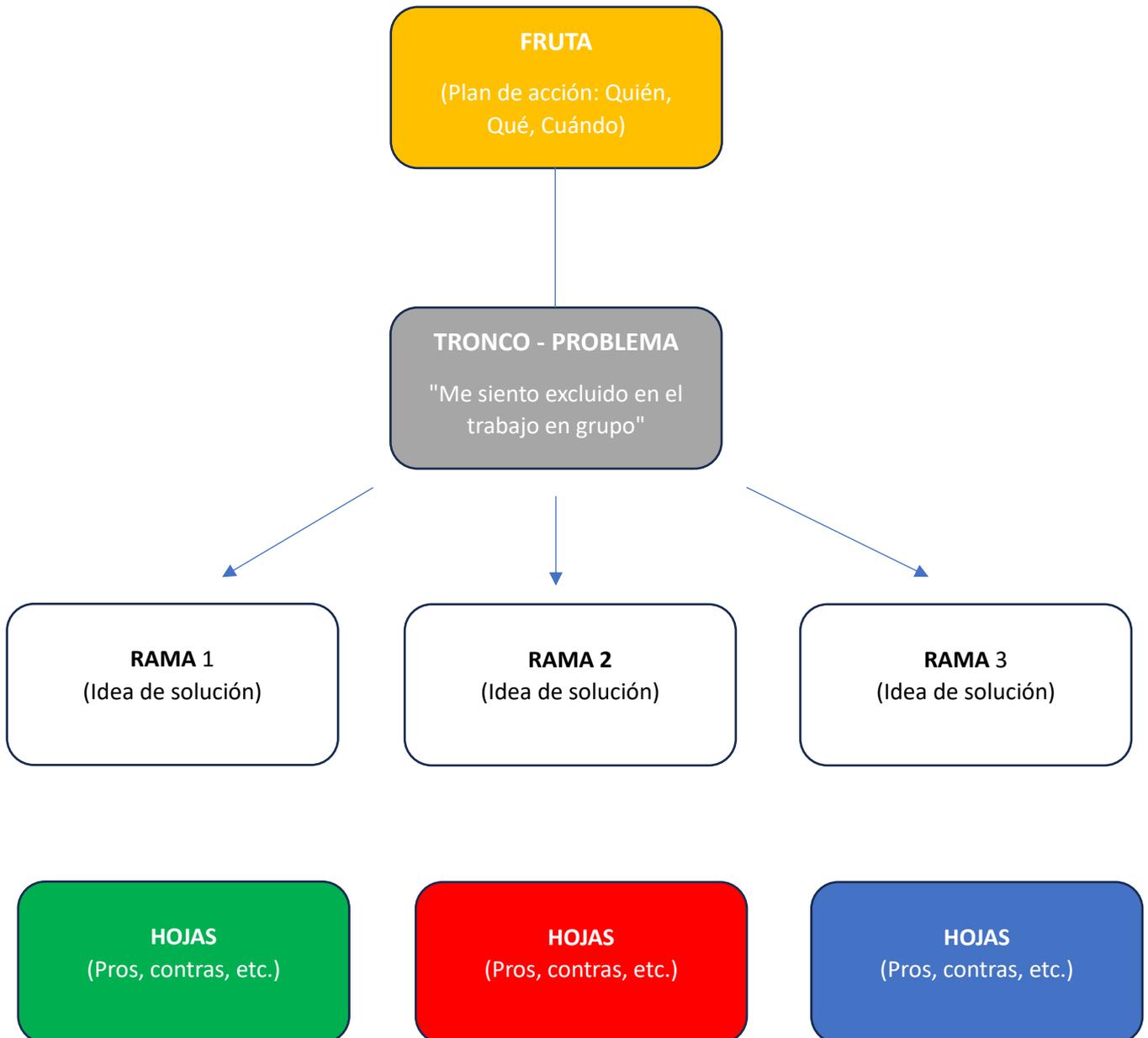
- Total: 40 minutos
 - 5' Definir el tronco
 - 10' Lluvia de ideas como ramas
 - 10' Anotar hojas
 - 10' Revisión por parejas
 - 5' Elegir la fruta



Material adicional para la aplicación

- Rotafolio grande o papel de carnicero
- Notas adhesivas en tres colores
- Marcadores gruesos y finos
- Cinta adhesiva o Blu-Tack para exposición

Apéndice I: Plantilla del árbol de soluciones



3. Gestión de estímulos

Objetivos del módulo

La gestión de los estímulos externos en el entorno escolar es un aspecto clave que afecta a la calidad de la enseñanza y al confort general de alumnos y profesores. Los estímulos externos incluyen factores ajenos al propio contenido de la enseñanza que influyen en el proceso de aprendizaje. Gestionar eficazmente estos estímulos es esencial para crear un entorno de aprendizaje óptimo. Las estadísticas que demuestran que el entorno escolar puede influir hasta en un 25% en las diferencias de rendimiento de los alumnos subrayan la importancia de este tema.

Contenido del módulo

Tipos de estímulos externos

1. Entorno físico

El ruido, la temperatura y la iluminación pueden influir directamente en la concentración y el rendimiento de los alumnos. Por ejemplo, los estudios demuestran que el ruido excesivo puede reducir la capacidad de los estudiantes para concentrarse y aprender eficazmente. La temperatura del aula también desempeña un papel importante; las investigaciones sugieren que la temperatura óptima para el aprendizaje oscila entre 20 y 22 °C.

2. Entorno social

Incluye las interacciones entre alumnos, profesores y personal escolar. Las interacciones

sociales positivas pueden fomentar la cooperación y el trabajo en equipo, mientras que las relaciones negativas pueden provocar conflictos y perturbar el aprendizaje. Es importante que las escuelas creen un entorno de apoyo e integración para todos los alumnos.

3. Entorno tecnológico

El uso de la tecnología es también un factor importante que puede tener un efecto de doble filo. Aunque la tecnología puede enriquecer el proceso de aprendizaje, un uso inadecuado puede provocar distracciones y reducir la capacidad de los alumnos para concentrarse en las clases.

Impacto del entorno físico en el aprendizaje

El entorno físico en el que se desarrolla la educación tiene un efecto crucial en la capacidad de los estudiantes para concentrarse y aprender, y puede influir en su rendimiento académico general. Entre los aspectos clave figuran:

Iluminación

Se ha demostrado que la luz natural es la más beneficiosa para los estudiantes, ya que favorece el estado de alerta y mejora el humor. Una iluminación inadecuada o artificial puede provocar fatiga visual y disminución de la concentración.

Ruido

Los niveles elevados de ruido pueden interferir en la capacidad de los alumnos para concentrarse y comprender las clases. Un entorno silencioso o un aislamiento acústico eficaz pueden mejorar la concentración y el bienestar general.

Temperatura y calidad del aire

Una temperatura óptima (normalmente entre 20-22 °C) y una buena calidad del aire son importantes para el confort y la atención. Las temperaturas extremas pueden causar incomodidad y distracción.

Ergonomía y disposición del aula

Unos asientos cómodos y ergonómicos, así como una distribución flexible del aula, pueden fomentar la interacción y la cooperación entre los alumnos. El espacio debe permitir moverse con facilidad y acceder al material didáctico.

Esquemas de color

Los colores del aula pueden influir en el estado de ánimo y la energía. Los tonos suaves y naturales suelen tener un efecto calmante, mientras que los colores vivos pueden estimular y fomentar la actividad.

Equipamiento tecnológico

La disponibilidad e integración de tecnologías como las pizarras interactivas y los ordenadores de pueden mejorar el acceso a la información y favorecer el aprendizaje interactivo. Sin embargo, su uso excesivo o inadecuado puede distraer.

Impacto del entorno social en el aprendizaje

Los estímulos sociales en el entorno escolar desempeñan un papel importante en el desarrollo de los alumnos, ya que afectan tanto a su rendimiento académico como a su bienestar emocional. Entre los aspectos clave se incluyen:

Interacción entre compañeros

Las relaciones positivas y la cooperación entre compañeros fomentan el sentimiento de pertenencia y aumentan la motivación para aprender. Las actividades en grupo y el trabajo basado en proyectos también pueden desarrollar las habilidades sociales y el trabajo en equipo.

Apoyo del profesorado

Los profesores que ofrecen apoyo y crean un ambiente alentador pueden influir positivamente en la motivación y la confianza en sí mismos de los alumnos. Un enfoque individual y una comunicación abierta son cruciales para generar confianza y apoyo.

Antecedentes familiares

El apoyo y el interés de los miembros de la familia tienen un impacto significativo en el éxito académico y la estabilidad emocional. Los padres que participan activamente en la educación de sus hijos pueden aumentar su motivación y su rendimiento escolar.

Clima y cultura escolar

Un ambiente escolar que fomente la inclusión, el respeto y la diversidad contribuye a crear un entorno social positivo. Por otra parte, un entorno con acoso o discriminación puede afectar negativamente a la salud mental y el rendimiento de los alumnos.

Modelos de conducta

La presencia de modelos positivos-ya sean profesores, alumnos mayores o miembros de la comunidad- puede inspirar a los alumnos y ofrecer ejemplos de éxito y comportamiento adecuado.

Actividades extraescolares

La participación en actividades extraescolares como deportes, clubes o artes favorece el desarrollo de las habilidades sociales y ofrece un espacio para la autoexpresión y el crecimiento de los intereses.

Impacto del entorno tecnológico en el aprendizaje



Los estímulos tecnológicos en las escuelas traen consigo nuevas oportunidades y retos para la educación. Su impacto es polifacético:

Acceso a la información

Tecnologías como Internet y las bases de datos digitales permiten a los estudiantes acceder rápidamente a una amplia gama de información, lo que favorece el aprendizaje independiente y el desarrollo del pensamiento crítico al fomentar la evaluación de las fuentes.

Aprendizaje interactivo

Herramientas digitales como las pizarras interactivas y las aplicaciones educativas aumentan la participación de los alumnos en el proceso de aprendizaje. Los elementos interactivos pueden mejorar la comprensión y la retención de conocimientos.

Aprendizaje personalizado

Las tecnologías permiten adaptar los materiales didácticos a las necesidades individuales de los alumnos, lo que mejora la eficacia del aprendizaje. Los sistemas adaptativos pueden identificar los puntos fuertes y débiles y ofrecer actividades específicas.

Habilidades de comunicación

El uso de la tecnología para la comunicación-correos electrónicos, foros en línea- desarrolla las habilidades de comunicación digital de los estudiantes, que son vitales en el mundo conectado de hoy.

Retos y distracciones

El uso excesivo o inadecuado de la tecnología puede provocar distracciones y reducir la productividad. Se necesitan estrategias de gestión del tiempo para garantizar que la tecnología respalde los objetivos educativos.

Alfabetización tecnológica

Integrar la tecnología en la educación prepara a los estudiantes para el futuro entorno laboral, donde las habilidades tecnológicas suelen ser esenciales. El desarrollo de la alfabetización tecnológica es clave para el éxito en muchas carreras.

Estrategias para gestionar los estímulos externos

Una de las principales estrategias es ajustar el entorno físico. Reducir el ruido mediante paneles acústicos, optimizar la iluminación y mantener temperaturas confortables en las aulas son ejemplos de acciones que pueden mejorar el aprendizaje. Las escuelas también deben invertir en una ventilación y un aire acondicionado adecuados para garantizar el aire fresco y el confort.

Fomentar una dinámica social positiva mediante el trabajo en grupo y el desarrollo de habilidades de comunicación contribuye a crear un entorno escolar cordial y cooperativo. Los

programas centrados en las habilidades sociales y emocionales pueden ayudar a los alumnos a integrarse y colaborar eficazmente.

Al integrar la tecnología, es importante utilizar las herramientas digitales con determinación y moderación. Los centros educativos deben formar a los profesores en el uso eficaz de la tecnología y garantizar que los alumnos tengan acceso a los recursos digitales necesarios sin distraerse.

Casos prácticos

Muchas escuelas ya han aplicado con éxito estrategias para gestionar los estímulos externos, con resultados positivos. Por ejemplo, la escuela XYZ de Londres puso en marcha un programa para reducir el ruido y mejorar la iluminación, que se tradujo en un aumento del rendimiento académico del 15%. Otra escuela de Alemania introdujo un programa de desarrollo de habilidades sociales que mejoró el ambiente escolar y redujo los conflictos entre alumnos.

Estos estudios de casos demuestran que la mejora de la gestión de los estímulos externos puede tener efectos positivos a largo plazo tanto en los alumnos como en los profesores. La aplicación de estos programas requiere no sólo recursos financieros, sino también el compromiso de todos los implicados, incluidos alumnos, profesores, padres y administradores escolares. Los programas de éxito suelen incluir evaluaciones periódicas y ajustes basados en la retroalimentación y los resultados.

Conclusión

En conclusión, la gestión de los estímulos externos forma parte integrante de una educación eficaz. La mejora del entorno físico, social y digital puede aumentar significativamente el rendimiento académico, el bienestar de los alumnos y la calidad general de la vida escolar. Aunque existen desafíos, hay un gran potencial de mejora, que ofrece beneficios significativos para el futuro de la educación.

Para alcanzar estos objetivos, las escuelas deben adoptar un enfoque integrado que incluya todos los aspectos del entorno escolar. Los profesores, los administradores y los responsables de la política educativa deben centrarse en la creación de entornos que favorezcan tanto el aprendizaje como el desarrollo general de los alumnos. La investigación y la innovación en la gestión de los estímulos externos deben ser una prioridad para mejorar continuamente la calidad de la educación para las generaciones futuras.

Herramienta 1

Gestión de estímulos externos

Observador secreto de las buenas acciones



Nombre de la herramienta

Observador secreto de las buenas acciones

Objetivos de la herramienta

- Reforzar la motivación externa de los alumnos para el comportamiento prosocial.
- Apoyar una atmósfera positiva en el aula y unas relaciones sanas.
- Desarrollar la capacidad de notar y apreciar la bondad.



Introducción de la herramienta

- Grupo destinatario: estudiantes de todos los grupos de edad (adaptable según la edad).
- Puede repetirse con regularidad: crea el hábito de fijarse en lo bueno.
- Puede utilizarse para temas específicos: amabilidad, cortesía, cooperación, voluntad, paciencia.
- Es importante elogiar un comportamiento sincero y específico, no sólo los resultados.

Aplicación de la herramienta:

1. Introducción
Mensaje para el profesor:
"Hay mucho de bueno en cada uno de nosotros. Pero, a menudo, ni siquiera nos damos cuenta de las buenas acciones o las damos por sentadas. Esta semana, uno de vosotros será un observador secreto que prestará atención a las cosas buenas que hacen los demás".
2. Selección del observador secreto
→ Elegido por el profesor o sorteado por los alumnos.
→ El observador mantiene su papel en secreto durante toda la semana y anota entre 3 y 5 buenas acciones que hayan destacado.
3. Buzón de buenas acciones
→ Los alumnos pueden dejar anónimamente elogios o reconocimientos para sus compañeros a lo largo de la semana.
4. Evaluación (final de la semana)
- El observador revela su identidad.
- Leen o comparten lo que han apreciado y notado.
- El profesor puede dibujar y leer elogios de la caja.
5. Reconocimiento
→ Se puede dar una recompensa simbólica al observador, pero también elogios a toda la clase o a los mencionados por el observador.



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

6. Reflexión

- ¿Qué sentiste al oír un cumplido?
- ¿Qué sentiste al ser el observador secreto?
- ¿Qué has notado en ti mismo o en los demás?



Breves aportaciones a lo largo de la semana (2-5 minutos diarios) + puesta en común y reflexión final de 5 a 10 minutos al final de la semana.



- Pequeñas hojas de papel para anotar las buenas acciones
- Tarjeta "Observador secreto"
- Caja de buenas acciones (por ejemplo, una caja decorada)
- Pequeñas recompensas (pegatinas, elogios, certificados- opcional)

Herramienta 2

57



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Gestión de estímulos externos

Tablón de anuncios de los héroes cotidianos



Nombre de la herramienta

Tablón de anuncios de los héroes cotidianos

Objetivos de la herramienta

- Animar a los alumnos a notar y apreciar pequeños actos de amabilidad, esfuerzo, voluntad y rasgos positivos en los compañeros de clase.
- Reforzar la motivación para ser un ejemplo positivo en el aula.



Introducción de la herramienta

- Grupo destinatario: estudiantes de todos los grupos de edad (adaptable según la edad).
- Animar diariamente a los alumnos a realizar una autoevaluación positiva y una evaluación positiva de sus compañeros.

Aplicación de la herramienta:

1. Introducción

El profesor explica:

"No todos los héroes llevan capa. A veces, un héroe es alguien que ayuda, anima, espera, presta un lápiz o se disculpa. Busquemos a estos héroes silenciosos en nuestra clase y nuestro colegio".

2. Rellenar la pizarra

Los alumnos pueden escribir de forma anónima o incluir nombres:

- Quién fue un héroe y por qué
- En qué hazaña se han fijado
- Por qué quieren elogiar a alguien

3. Compartir

Al final de la semana o del mes, el profesor lee las notas o selecciona algunas para destacarlas y recompensar simbólicamente a determinados alumnos (elogio, certificado, aplauso, pequeña recompensa).

Reflexión

- ¿Qué has sentido al ser mencionado?
- ¿Qué significa para ti ser un héroe?



Duración

Durante la semana o el mes



Material adicional para la aplicación

Recursos y materiales:

- Cartel o pizarra titulado: "Héroes cotidianos"
- Hojas de papel para anotar buenas acciones o rasgos
- Cinta adhesiva o clips para sujetar las notas



Herramienta 3

Gestión de estímulos externos

Lote de Dibujos Motivacionales - Cada día es una oportunidad



Nombre de la herramienta

Lote de dibujos de motivación- Cada día es una oportunidad

Objetivos de la herramienta

- Fomentar el esfuerzo, la educación, la responsabilidad y el respeto.
- Aumentar la motivación para comportarse bien cada día.

Introducción de la herramienta

- Grupo destinatario: estudiantes de todos los grupos de edad (adaptable según la edad).



- Motivar a los alumnos para que establezcan relaciones positivas entre ellos.

Aplicación de la herramienta:

1. Reglas- Cada día los alumnos pueden ganar un lote de dibujo por:
 - Comportamiento educado
 - Ayudar a los demás
 - Esforzarse
 - Seguir las normas
 - Participar activamente→ El profesor (o el alumno) escribe el lote del dibujo y lo pone en la caja.
2. Sorteo semanal:
Al final de la semana se sortean algunos lotes. El alumno o los alumnos reciben una pequeña recompensa, un elogio o un privilegio simbólico (por ejemplo, sentarse al lado de un amigo, ser ayudante en clase).

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué tipo de comportamiento crees que apreció el profesor?
- ¿Cómo te sentiste cuando salió tu nombre en el sorteo?
- ¿Qué comportamiento premiarías?

Duración

Diariamente + 5 minutos semanales para el sorteo

Recursos y materiales:

- Caja de dibujos
- Pequeñas hojas de papel con los nombres de los alumnos
- Pequeñas recompensas (elogios, certificados, puntos extra, pequeños regalos)



4. Estrés relacionado con los cambios en la escuela

¿Qué es el estrés?

"Estrés" es un término que utilizamos constantemente en las conversaciones, pero ¿qué significa realmente? El estrés puede definirse como nuestras respuestas físicas y mentales a algunos acontecimientos externos. El acontecimiento puede considerarse "bueno", como prepararse para ir al baile de graduación, o malo, como sentirse tenso después de una enfermedad, una discusión, sobre todo entre adolescentes, con un amigo o mientras se prepara para un examen próximo.

Estrés Relacionado con los Cambios en la Escuela

Ser adolescente puede ser duro. Tu cuerpo está cambiando. Puede que te estés enfrentando a tu sexualidad o a tu identidad de género. A esto hay que añadir las exigencias académicas del instituto y las presiones de las redes sociales o las expectativas de los padres sobre muchos aspectos diferentes, como rendir bien en los estudios, entrar en una buena universidad, la presión de los compañeros, las relaciones interpersonales o los problemas de imagen corporal, la adquisición de competencias sociales y tratar de hacer frente a todos estos problemas.

La fuente más común de estrés para los estudiantes de secundaria es la propia escuela y algunos cambios en ella. Los cambios desempeñan un papel fundamental en la vida de un ser humano, especialmente si tiene entre 15 y 18 años. Porque cuando los adolescentes no se sienten

seguros y se enfrentan a algunos cambios en la vida escolar, sus cerebros se ponen en alerta máxima en busca de señales de peligro y actividad anormal. Así que cuando estás en alerta máxima en particular los cambios de su vida, es mucho más difícil para que usted preste atención a su maestro, conferencias, completar el trabajo del curso, el estudio, los propósitos académicos y la adaptación a las nuevas reglas de la escuela o cambios en la escuela.

He aquí algunas causas de estrés relacionadas con los cambios en la escuela:

➤ **Efectos del nuevo profesor**

Los adolescentes suelen establecer vínculos con profesores en los que confían. Perder a un profesor conocido puede ser como perder un sistema de apoyo. Sus recuerdos, sus hábitos sobre la clase se pierden y enfrentarse a una nueva voz, una nueva cara, nuevas técnicas puede resultarles horrible. No saber lo estricto que será el nuevo profesor les crea ansiedad. Esto es incertidumbre en sus cerebros adolescentes. Por otro lado, es difícil confiar en la reconstrucción contra alguien. Los estudiantes pueden sentirse estresados por empezar de nuevo con alguien nuevo. Un nuevo profesor puede tener una forma distinta de explicar los temas, un estilo de enseñanza diferente, que puede resultar confuso o al que sea más difícil adaptarse. Además, si el nuevo profesor tiene normas más estrictas o un sistema de calificaciones diferente al anterior, los alumnos pueden temer un descenso en su rendimiento. Por último, desde el punto de vista social, al compararse con sus compañeros, los alumnos podrían preocuparse por si sus padres se adaptan mejor a este cambio.

➤ **Cambiar el sistema de calificación**

El cambio de sistema de calificaciones entre los adolescentes puede ser una fuente importante de estrés para los estudiantes de secundaria porque afecta a la forma en que son evaluados, percibidos y quizá a cómo planifican su futuro. Un caso único es la falta de familiaridad. Los estudiantes están acostumbrados a una forma de ser calificados (como el porcentaje o las letras), por lo que cambiar a algo como aprobado / suspenso, la ponderación del GPA o la calificación basada en estándares puede ser confuso. No pueden entender cómo tener éxito con el nuevo sistema, lo que provoca ansiedad. También puede aumentar la presión académica sobre ellos, por ejemplo, si el nuevo sistema es más estricto o da más importancia a los exámenes o a los proyectos finales, los estudiantes pueden sentirse más presionados para rendir a la perfección. Por otro lado, si los estudiantes perciben el nuevo sistema como injusto o más duro, pueden desanimarse y esto puede afectar a sus expedientes académicos o a sus solicitudes de admisión en la universidad.

➤ **El cambio de clase está relacionado con su éxito académico**

Cambiar de clase, incluso de nivel, puede causar mucho estrés a los estudiantes de secundaria, sobre todo en relación con sus calificaciones académicas. Los estudiantes pueden temer que el cambio afecte negativamente a sus notas, lo que puede repercutir en

las becas o en las solicitudes de ingreso en la universidad. Si pensamos en el lado opuesto, cambiar de clase, especialmente si es de un nivel superior, puede motivar a un estudiante, pero conlleva un nuevo lado estresante, ya que cuando los estudiantes se incorporan tarde a una nueva clase, pueden sentirse perdidos o atrasados con respecto a los contenidos ya impartidos, y la nueva clase puede abarcar material diferente o impartirse a un ritmo más rápido, lo que puede interrumpir el aprendizaje como si se tratara de un plan de estudios diferente. Muchos profesores con experiencia saben perfectamente que cada clase tiene reglas diferentes, en su propio ambiente de clase, estilos de enseñanza o carga de deberes. Si, además de las bajas notas, se decide cambiar de clase, a menudo lo hacen los adultos, los orientadores escolares o los padres, lo que hace que los estudiantes se sientan impotentes sobre su propia trayectoria académica. En el aspecto social, alguien se está adaptando rápidamente como un nuevo estudiante puede ser estresante, ser movido hacia arriba o hacia abajo en las calificaciones del curso en una nueva clase puede dañar la confianza en sí mismo o crear ansiedad de rendimiento, incluso la inseguridad en un nuevo entorno puede aumentar la sensación de aislamiento, pueden sentirse tímidos o inseguros de cómo participar con confianza en un nuevo grupo de clase.

En resumen, la gestión del estrés de los estudiantes de secundaria relacionado con los cambios en la escuela, como los nuevos profesores, los cambios de clase o las actualizaciones del sistema de calificaciones, requiere tanto apoyo emocional como estrategias prácticas. He aquí cómo hacerlo:

- **Explicar la razón de los cambios :** Cuando los alumnos entienden "por qué" se produce un cambio, se sienten más en control.
- **Establezca las expectativas con antelación:** tanto si se trata de un nuevo sistema de calificaciones como de un nuevo profesor, explicarles lo que pueden esperar les ayuda a reducir el estrés.
- **Crear lugares seguros para hablar:** Consejeros, profesores o grupos de compañeros deben estar a disposición de los alumnos para que expresen sus sentimientos.
- **Normalice el estrés:** haga saber a los estudiantes que no pasa nada por sentirse abrumados y que otros están pasando por emociones similares.
- **Ayuda extra:** tutorías o sesiones de ayuda extra si han cambiado de clase o de profesor.
- **Dar muestras:** dar acceso a guías, rúbricas o muestras de trabajo para el nuevo sistema de calificaciones o estructuras de clase.
- **Hábitos saludables:** enseñar a los estudiantes cómo organizar la tarea, sobre todo acerca de las nuevas rutinas o fomentar el sueño, el ejercicio y ayudar a los estudiantes a manejar el estrés en la naturaleza manera.
- **Oportunidades para hacer comentarios:** Permita que los alumnos den su opinión sobre lo que les funciona o les estresa.
- **Dar confianza:** Como profesores, podemos convertir fácilmente algo negativo en positivo, ayudando así a los alumnos a desarrollar sus habilidades para la vida, como la flexibilidad, la resolución de problemas y la confianza en situaciones inciertas.

Herramienta 1

Estrés relacionado con los cambios en la escuela

IMAGEN VISUAL



Nombre de la herramienta



Imágenes visuales



Objetivos de la herramienta

Los estudiantes aprenden el proceso de imágenes visuales como técnica para ayudarse a sí mismos a calmarse.



Introducción de la herramienta



El profesor guía a los alumnos a través del proceso de imágenes visuales como técnica de relajación

Aplicación de la herramienta:

Instrucciones:

1. Los alumnos se sientan cómodamente para esta actividad
2. Utilice un tono de voz tranquilo, bajo y pausado, y deje tiempo suficiente entre cada sugerencia visual para que los alumnos se "relajen" en la visión y "vean" cada paso.
3. Crea tu propio escenario visual adecuado a la edad, la experiencia y el interés de los alumnos.

Por ejemplo:

Cierre los ojos. "Visualiza en tu mente una hermosa playa. El sol brilla cálidamente, la brisa que viene del océano es suave y cálida, hay palmeras en lo alto y algunas gaviotas revolotean alrededor. Imagina que caminas descalzo por la arena caliente, siente cómo tus pies se hunden en la arena a cada paso.

Camina hacia la orilla y deja que el agua te acaricie los pies. Métete en el agua, es cálida, suave y muy refrescante. Sal del agua y camina hasta tu gran toalla de playa, tumbate y relájate. Descansa un rato en la paz y la belleza que te rodean. Imagina cómo es, cómo suena, cómo huele. Respira profundamente el cálido aire del océano, quédate todo el tiempo que quieras.

Cuando estés listo para salir, acércate a la orilla del agua y arroja cualquier cosa que te haya estado molestando, cualquier cosa de la que desees librarte en tu vida, cualquier cosa por la que te sientas triste o enfadado, cualquier cosa que te preocupe (por ejemplo, problemas en casa, violencia en tu vecindario, matones, muerte de un ser querido, problemas con los amigos). Imagínatelo como una gran roca, una cadena, una pesada bolsa sobre los hombros o cualquier imagen que te ayude a verlo como algo indeseable.

Lánzalo al mar tan lejos como puedas. Observa cómo se hunde y se lo llevan las olas. Cuando la "visita" haya terminado, agradece la liberación de la carga, el problema, la preocupación; luego vuelve caminando tranquilamente por la arena caliente y descansa en tu toalla de playa.

4. Practicar esta imaginación en clase durante 10-20 minutos, dependiendo del grado
5. Concede tiempo a los alumnos para que informen sobre lo que han visualizado y lo que han sentido con la experiencia/técnica. Pueden hacerlo por parejas, en pequeños grupos o con toda la clase. Ejemplos de preguntas orientadoras:



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

- ¿Adónde le llevó su visualización?
- ¿Te sientes más tranquilo/relajado después de hacer este ejercicio?
- ¿Qué viste, oíste, sentiste, oíste durante la visualización?
en particular?
- ¿Cómo fue arrojar tus cargas al agua?
- ¿Qué se siente al volver a las aulas?
- ¿Es esta técnica/ejercicio algo que podrías hacer en el futuro para tranquilizarte,
relajarte y reducir tu estrés?



Duración

40 minutos



Material adicional para la aplicación

Practique las visualizaciones con la clase varias veces hasta que los alumnos logren dominar la técnica. Anime a los alumnos a practicarla en casa o en cualquier momento para aliviar el estrés. La actividad puede reforzarse haciendo que los alumnos escriban cómo se sienten después de completarla. Podrían llevar un diario de sentimientos y pensamientos posteriores a la visualización. También puede proporcionar a los alumnos tiempo para crear sus propias visualizaciones y turnarse para dirigir la clase a través de ejercicios de visualización periódicamente a lo largo del curso escolar.

Herramienta 2

69



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Estrés relacionado con los cambios en la escuela

MEDITACIÓN SENCILLA



Nombre de la herramienta

Meditación sencilla

Objetivos de la herramienta

Presentar a los alumnos la meditación como una actividad eficaz y ampliamente practicada que puede reducir el estrés.

Introducción de la herramienta

Glosario:

Meditar: tener pensamientos tranquilos para relajarse o realizar una actividad espiritual.



Meditación: la palabra se adoptó a finales del siglo XIX para referirse a diversas prácticas espirituales del hinduismo, el budismo y otras religiones orientales (puede mostrar a los alumnos el continente asiático en un mapa o globo terráqueo para que identifiquen dónde se originaron las religiones/prácticas orientales) y suele definirse como una de las siguientes:

- Estado que se experimenta cuando la mente está libre de todo pensamiento;
- cuando la mente está tranquila
- Centrar la mente en un único objeto (como la respiración o un mantra/canto)
- Una "apertura" a lo divino o a un "poder superior".
- Pensamiento centrado en un tema (como pensar en la bondad)

Aplicación de la herramienta:

Introduzca a los alumnos en la actividad hablando de la práctica generalizada de la meditación en todo el mundo. Compruebe con los alumnos, levantando la mano, cuántos han hecho meditación antes (por ejemplo, en la práctica de artes marciales, en un templo, en una iglesia). Explique a los alumnos que mediante esta actividad calmarán su cuerpo, su mente y su espíritu. OPCIONAL: Pida a los alumnos que se midan el ritmo cardíaco antes de comenzar la actividad y después del ejercicio de meditación.

Instrucciones:

Calentamiento (Opcional: tomar la frecuencia cardíaca y anotarla)

1. Comience por sentarse cómodamente, equilibrado y relajado (si está sentado en una silla, los pies en el suelo). Respira con facilidad y desde el abdomen/"respiración abdominal" (no respiración torácica).
2. Practica algunas respiraciones profundas con el grupo.
3. Gire la cabeza en círculos fáciles y lentos; cambie de dirección y gire en círculos lentos, círculos fáciles.
4. Mira hacia arriba; inclina la cabeza hacia atrás. 5. Mira hacia abajo; apoya la barbilla en el pecho.
5. Deje caer los brazos y las manos a los lados y agítelos suave y fácilmente.
6. Levanta los pies del suelo y sacude suavemente las rodillas.
7. Endereza la columna vertebral mientras meditas.

Práctica (repetir dos veces)

8. Esto se hace EN SILENCIO.
9. Cuando el profesor diga: "Cierra los ojos", cierra los ojos. [Una vez que tus ojos están cerradas, simplemente relaja tu mente y no te esfuerces en pensar en cualquier cosa; lentamente tu mente se aclarará y relajará].



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Cuando el profesor diga: "Abre los ojos", abre los ojos.

10. Ahora, siéntate derecho, relajado y equilibrado.

11. "Cierra los ojos" (transcurren dos minutos)

12. "Abre los ojos"

13. Comprueba con los alumnos: ¿cómo ha ido? (Los alumnos pueden levantar el pulgar o

pulgares hacia abajo). Ahora todo el mundo a practicarlo de nuevo.

14. Repita el ejercicio: "Cierra los ojos"... transcurren dos minutos...

"Abre los ojos" (Opcional: tomar la frecuencia cardíaca y comparar a la frecuencia cardíaca antes de la meditación)

15. Registro de los estudiantes



Duración

40 minutos



Material adicional para la aplicación

El profesor puede pedir a los alumnos que practiquen la meditación en otros momentos de la clase. Anima a los alumnos a que practiquen la meditación por su cuenta para que adquieran el hábito de utilizarla para reducir el estrés y mejorar su salud en general. Pedir a los alumnos que enseñen este método a un amigo o familiar.



Co-funded by
the European Union

Herramienta 3

Estrés relacionado con los cambios en la escuela

MOSAICOS DE PAPEL



Nombre de la herramienta

Mosaicos de papel

Objetivos de la herramienta

- Los alumnos aprenden a hacer mosaicos de papel como actividad creativa para reducir el estrés.

Introducción de la herramienta

Mosaicos: una antigua forma de arte que suele realizarse colocando pequeñas piezas de piedra o vidrio.



para crear un bello dibujo o patrón.

Aplicación de la herramienta:

El profesor presenta el concepto de los mosaicos como una estrategia creativa, relajante y divertida para reducir el estrés. Muestra a los alumnos imágenes de mosaicos de libros o de Internet. Pregunte a los alumnos sobre sus propias experiencias haciendo mosaicos o viendo mosaicos en su comunidad/ciudad. Señale "mosaicos" muy sencillos con los que los alumnos puedan relacionarse fácilmente, por ejemplo, las baldosas de cerámica de un cuarto de baño (esto da una idea clara de cómo se dispondrán las "baldosas de papel" en sus dibujos). El profesor repasa los materiales que se van a utilizar y las normas generales que se aplican a este tipo de actividad en el aula.

Instrucciones:

1. Los alumnos despejan sus pupitres de libros, carpetas, etc.
2. Con un lápiz, los alumnos dibujan el contorno de un objeto, forma o escena en una hoja de papel de 8,5 "x11" o 9 "x12" (véanse los ejemplos adjuntos de Mariposa, Elefante. Flores, Cara de gato).
3. A continuación, los alumnos recortan pequeñas "teselas" cuadradas de papel de colores de los recortes de cartulina o de las revistas (arranca las páginas que quieras utilizar y recorta las imágenes en pequeñas "teselas" cuadradas). Modificación: para K-1 prepara patrones de mosaico y teselas de papel precortadas.
4. Explique a los alumnos que cada contorno debe rellenarse con fichas del mismo color.
5. Trabajando con una forma/área/figura cada vez, los alumnos aplican pegamento en el interior de sus formas contorneadas y, a continuación, colocan las "baldosas" de papel en la forma/el contorno, dejando un pequeño espacio entre cada "baldosa" de papel (en el caso de algunas formas, es posible que los alumnos tengan que cortar "baldosas personalizadas" para rellenar eficazmente la forma).
6. Los alumnos repiten el pegado y la colocación de las "teselas" en cada forma/contorno de sus dibujos hasta completar el mosaico.

Ampliación:

A continuación, pida a los alumnos que compartan sus mosaicos con la clase y propicie un debate sobre lo que les ha gustado y lo que les ha parecido difícil de la actividad. Relacione la actividad con la reducción del estrés y comente con los alumnos el impacto de la actividad. Si a

los alumnos les ha gustado la actividad, planifique una clase de seguimiento para darles la oportunidad de mejorar sus habilidades para hacer mosaicos.



Duración

40 +40 minutos



Material adicional para la aplicación

Materiales:

- Un trozo de cartulina de color de 8,5 "x11" o 9 "x12".
- Recortes de cartulina de colores o revistas desechadas
- Lápiz
- Tijeras
- Pegamento
- Imágenes de mosaicos de libros, Internet y/o muestras del profesor (véase muestras adjuntas)
- Modificación: para K-1 preparar patrones de mosaico y teselas de papel precortadas.

5. Creer en las propias capacidades

Objetivos del módulo

- **La creencia en las propias capacidades** -entendida como la convicción del alumno de que posee competencias suficientes para lograr el éxito académico- es uno de los factores clave que determinan la calidad del proceso de aprendizaje. En una época de cambios sociales y educativos dinámicos, cada vez se presta más atención no sólo a los conocimientos de los alumnos, sino también a su bienestar psicológico y a su motivación intrínseca.
- Las escuelas modernas se enfrentan al reto no sólo de impartir conocimientos, sino también de fomentar las competencias sociales y emocionales de los alumnos. La investigación psicológica y educativa indica claramente que los niveles de autoestima y el llamado sentido de autoeficacia influyen significativamente en la motivación, la perseverancia y el rendimiento académico general.

Contenido del módulo

La creencia de los estudiantes en sus propias capacidades como factor clave del éxito educativo, el desarrollo personal y la motivación para el aprendizaje.

Crear en las propias capacidades es un factor crucial que influye en el éxito académico, el crecimiento personal y la motivación para aprender de los estudiantes. Los estudiantes que

creen en sí mismos están más dispuestos a asumir retos, demuestran mayor perseverancia y afrontan mejor el fracaso.

A continuación se enumeran varios aspectos que influyen en el desarrollo de la autoestima:

1. Perspectiva teórica

1.1 El concepto de autoeficacia de Albert Bandura

Albert Bandura definió la autoeficacia como la creencia de un individuo en su capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para alcanzar objetivos específicos. En el contexto educativo, los estudiantes con un alto sentido de la autoeficacia tienen más probabilidades de asumir tareas difíciles, gestionar mejor el estrés y los contratiempos, y demostrar un mayor compromiso con el aprendizaje.

1.2 Psicología positiva y enfoques basados en la fuerza

La psicología positiva hace hincapié en centrarse en los puntos fuertes de los alumnos y no sólo en sus déficits. La autoestima florece en entornos que apoyan el desarrollo personal, reconocen los progresos y refuerzan el sentido de la autonomía.

1.3 El papel del profesor y el entorno escolar

El profesor actúa como guía y mentor. Su actitud, estilo de comunicación, estrategias de evaluación y enfoque de los errores de los alumnos afectan significativamente al desarrollo (o debilitamiento) de la creencia de los alumnos en sus capacidades. Las escuelas, como instituciones, deben crear condiciones que fomenten una autoestima positiva y la seguridad emocional.

2. Perspectiva práctica

2.1 Prácticas docentes eficaces

- **Evaluación formativa:** se centra en el progreso de los estudiantes y no sólo en los resultados finales.
- **Enseñanza individualizada:** adaptar los contenidos y métodos a las capacidades y estilos de aprendizaje de los alumnos.
- **Reforzar los comentarios positivos:** utilizando frases como "creo que puedes hacerlo" o "veo que te estás esforzando".
- **Enseñar resiliencia:** tratar los errores como una parte natural del proceso de aprendizaje.
- **Sentido de la autonomía:** permitir que los alumnos tomen decisiones, participen en la planificación de las clases y resuelvan problemas de forma independiente.
- **Apreciar el progreso:** reconocer incluso los pequeños logros para reforzar la creencia de que el esfuerzo merece la pena.
- **Entorno de aprendizaje seguro:** crear un clima escolar en el que los alumnos no teman cometer errores, sino que los vean como oportunidades de aprendizaje.

- **Trabajar con las creencias de los alumnos:** mediante conversaciones, coaching educativo o ejercicios que refuercen la autoestima positiva.

2.2 Herramientas de apoyo

- **Ejercicios de coaching y tutoría** para estudiantes.
- **Proyectos educativos** que impliquen el trabajo en equipo y pongan de relieve los puntos fuertes de los alumnos.
- **Sistemas de tutoría:** apoyo individualizado por parte de un profesor o un compañero mayor.
- **Herramientas de evaluación formativa** - retroalimentación basada en hechos y progresos ("Me he dado cuenta de que esta vez has probado un método diferente").
- **Destacar los puntos fuertes y las áreas de crecimiento** sin compararse con los demás.
- **Diarios de éxito:** los alumnos anotan diaria o semanalmente los pequeños logros de los que se sienten orgullosos.
- **Fichas de autoevaluación:** cuestionarios sencillos en los que los alumnos reflexionan sobre su esfuerzo, compromiso y emociones relacionadas con el aprendizaje.
- **Elogios descriptivos:** afirmaciones específicas y reforzadoras como "Agradezco que no te hayas rendido a pesar de la dificultad", en lugar del general "Buen trabajo".
- **Mapas mentales y tableros de motivación:** herramientas visuales para ayudar a los alumnos a ver sus puntos fuertes, sus logros, sus objetivos y sus sueños.
- **Proyectos dirigidos por estudiantes y el método de proyectos:** permite a los estudiantes actuar de forma independiente, tomar decisiones y demostrar sus capacidades en la práctica, lo que refuerza su sentido de la agencia.
- **Funciones de los alumnos (por ejemplo, experto del día, jefe de grupo):** asignar funciones de responsabilidad genera un sentimiento de confianza e importancia.
- **Mentoría y tutoría:** relaciones personalizadas con adultos o estudiantes mayores que apoyan, inspiran y ayudan en el desarrollo.
- **Ejercicios de coaching y preguntas de reflexión:** por ejemplo, "¿De qué te sientes más orgulloso hoy?". "¿Qué harías de forma diferente si tuvieras otra oportunidad?".
- **Rincones para pensar en positivo / tableros del éxito:** espacios en las aulas donde los alumnos comparten reflexiones positivas, citas motivadoras y logros personales.

3. Conclusiones

Crear en las propias capacidades es una piedra angular del desarrollo saludable de los adolescentes. Invertir en el cultivo de esta creencia produce beneficios no sólo durante los años de formación, sino también a lo largo de la edad adulta, influyendo en el éxito profesional, la

realización personal y la satisfacción general en la vida. Es esencial que los profesores y educadores apliquen estrategias que refuercen el sentido de autoeficacia de los alumnos, como proporcionar comentarios constructivos, promover el esfuerzo y fomentar un ambiente de aceptación y apoyo.

La creencia de un alumno en sus propias capacidades no es un rasgo innato, sino una construcción psicológica dinámica que puede desarrollarse mediante estrategias pedagógicas adecuadas, relaciones sociales de apoyo y refuerzo emocional. Una escuela que crea conscientemente un entorno propicio para reforzar esta creencia no sólo mejora el rendimiento académico de los alumnos, sino que también les prepara para los retos de la vida adulta. Por lo tanto, el desarrollo de la autoeficacia debería ser parte integrante de la política educativa y de la práctica docente cotidiana.

4. Bibliografía:

Bandura, A. (1997). Autoeficacia: El ejercicio del control. New York: W.H. Freeman.

Pajares, F. (2003). Creencias de autoeficacia, motivación y rendimiento en la escritura: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139-158.

Seligman, M.E.P. (2002). La auténtica felicidad. New York: Free Press.

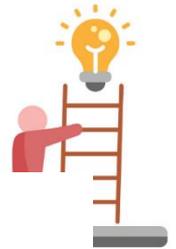
Zimmerman, B. J. (2000). La autoeficacia: Un motivo esencial para aprender. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.

Herramienta 1

Crear en las propias capacidades Mis puntos fuertes



Crear en las propias capacidades



La creencia en las propias capacidades, también conocida como autoeficacia, es un elemento clave en el desarrollo de los jóvenes. Las investigaciones psicológicas y los programas educativos destacan su importancia fundamental para alcanzar el éxito, afrontar las dificultades y construir una autoestima positiva. Los adolescentes que creen en sus habilidades son más propensos a asumir retos y a no rendirse ante la adversidad. Un alto sentido de autoeficacia fomenta la perseverancia y una actitud positiva hacia el aprendizaje y el desarrollo personal.



Objetivos de la herramienta

La herramienta educativa "Mis puntos fuertes" pretende ayudar a los niños y adolescentes a desarrollar habilidades para afrontar las dificultades, fomentar la confianza en sí mismos y reconocer, desarrollar y utilizar su potencial.

Otros objetivos de la herramienta son:

- Reforzar el sentimiento de autoestima del alumno,
- Desarrollar habilidades para la autopresentación,
- Crear oportunidades para que los alumnos tomen conciencia de sus propios puntos fuertes,

Fomentar el pensamiento positivo y hablar de uno mismo y de los demás.

Introducción de la herramienta

Las personas con un fuerte sentimiento de autoeficacia afrontan mejor el estrés y el fracaso. Son más resistentes a la presión y pueden gestionar sus emociones con eficacia, lo que es especialmente importante durante la adolescencia. Creer en uno mismo está estrechamente relacionado con la autoestima. Los jóvenes que experimentan el éxito y creen en sus capacidades desarrollan una imagen positiva de sí mismos, lo que influye en su bienestar general y su satisfacción vital.

El profesor expone brevemente los objetivos de la utilización de las herramientas.

La autoestima depende de la actitud que adoptamos hacia nosotros mismos. Se expresa a través de la autoevaluación, principalmente valorando diversos aspectos de nuestra autoimagen, como el aspecto físico, las capacidades, las habilidades y los rasgos de carácter. Formamos estas evaluaciones comparándonos con nuestro yo ideal, con los logros de los demás y contrastando nuestras propias opiniones con los juicios y opiniones que los demás expresan sobre nosotros.

Nuestra autoestima puede estar infravalorada, sobrevalorada o ser adecuada; positiva o negativa.

Aplicación de la herramienta:

Los ejercicios dirigidos a tomentar la confianza en uno mismo y la autoeficacia son especialmente importantes para los jóvenes en edad escolar, ya que es la etapa en la que se están formando su autoestima y la imagen que tienen de sí mismos. A continuación se presenta una atractiva actividad que puede utilizarse en reuniones de clase, talleres o sesiones de integración:

"Mis puntos fuertes"

Los alumnos se sientan en círculo con papelitos y bolígrafos. Uno a uno, nombran algo que les ayude en la vida, como la elocuencia, ser muy leído, practicar deportes, dominar una lengua extranjera, el atractivo físico, etc. Los alumnos que se identifican con un rasgo determinado lo anotan en sus tarjetas. Al final, todos cuentan cuántos puntos fuertes han enumerado.

Los alumnos con las listas más cortas las presentan al grupo, que les ayuda a añadir más cualidades.

Los alumnos pueden comparar el número de puntos fuertes internos que poseen con el número de fuentes de apoyo que reconocen en su entorno y en sus relaciones cercanas.

También puede utilizar un **"bucle de puntos fuertes"**: los alumnos crean un mapa visual de sus puntos fuertes (por ejemplo, un árbol de talentos, una flor de valores).

Otra actividad es el juego **"¿Quién será?"**: el profesor lee una descripción anónima de los puntos fuertes de un alumno y la clase adivina de quién se trata.

La actividad puede concluir con un debate en el que se haga hincapié en que cada persona tiene talentos diferentes y que la diversidad es valiosa dentro de un grupo.

Conclusión:

Después de realizar estas actividades, a menudo sentimos que hemos ayudado a los alumnos a cambiar su percepción de sí mismos. Cuando se utilizan periódicamente en contextos educativos, estos ejercicios favorecen el reconocimiento de los puntos fuertes de los alumnos y les enseñan a presentar estos rasgos de forma positiva. Refuerzan la confianza en las propias capacidades. También proporcionan comentarios positivos de los compañeros, lo que ayuda a los alumnos a reevaluar sus juicios sobre sí mismos. Además, fomentan el hábito de buscar lo bueno y valioso en los demás, y favorecen la capacidad de expresar aprobación y aceptación.



Duración

El tiempo necesario para utilizar estas herramientas durante la clase es muy flexible: desde unos minutos hasta toda una lección. También merece la pena utilizarlas durante las excursiones escolares, las actividades de integración y otros eventos.



Material adicional para la aplicación

Merece la pena ver este vídeo sobre el poder de dirigir palabras alentadoras a los alumnos:
<https://www.youtube.com/watch?v=hxfAvkkUHfA>



Herramienta 2

Crear en las propias capacidades Quiero que sepas



Objetivos de la herramienta

La herramienta educativa "Quiero que sepas..." pretende fomentar la empatía, fortalecer las relaciones dentro del aula y crear un espacio para la comunicación emocional sincera y segura entre alumnos, así como entre alumnos y profesores.

Otros objetivos de la herramienta son:

- Permitir expresar pensamientos y emociones importantes que normalmente no se dicen.
- Reforzar los vínculos y la confianza en el aula mediante una comunicación auténtica.
- Ayudar a los alumnos a expresar gratitud, apoyo e incluso emociones difíciles de forma segura y constructiva.
- Desarrollar competencias socioemocionales: empatía, atención plena y apertura a los demás.

Aumentar la autoconciencia y el sentido de agencia: los alumnos tienen la oportunidad de influir en el ambiente de la clase.

Introducción de la herramienta

El profesor expone brevemente los objetivos de la utilización de la herramienta.

Los alumnos se pegan trozos de papel en la espalda. Los demás participantes escriben rasgos positivos y cumplidos sobre la persona o expresan lo que creen de ella (por ejemplo, "Creo que puedes con las matemáticas, eres persistente"). Al final, todos leen lo que se ha escrito sobre ellos.

Ejemplos:

- "Quiero que sepas que tu ayuda en matemáticas significa mucho para mí".
- "Quiero que sepas que admiro tu valentía".
- "Creo que puedes con la física: eres persistente".

Esta herramienta:

- Fortalece las relaciones entre iguales: los alumnos aprenden a expresar abiertamente aprecio, gratitud, afecto y apoyo. Construyen puentes de empatía y comprensión entre ellos.

Fomenta la confianza y la sensación de seguridad: los alumnos tienen un espacio para expresar lo que normalmente no dicen. Sienten que su voz es importante y se tiene en cuenta.

- Ayuda a expresar emociones y necesidades: especialmente importante para niños y adolescentes a los que les cuesta hablar de sus emociones. Facilita la comunicación en temas delicados.

- Desarrolla competencias socioemocionales: ejercita la empatía, la atención plena, la autoconciencia, la reflexión y la capacidad de nombrar las emociones.

Refuerza la autoestima: recibir comentarios positivos ayuda al alumno a creer en sí mismo. Les demuestra que son importantes, necesarios e inspiradores para los demás.

- Ayuda al profesor a entender mejor la clase: gracias a los mensajes anónimos (o abiertos), el profesor comprende mejor la dinámica de la clase, las relaciones, las necesidades ocultas y las tensiones.

- Crea una atmósfera positiva en el aula: el uso regular de esta herramienta influye en la cultura del respeto mutuo y la amabilidad.



Duración

El tiempo para utilizar las herramientas en las lecciones es muy flexible: desde unos minutos hasta una lección entera.

Merece la pena utilizar estas herramientas en los viajes escolares, durante las actividades de integración y en otros eventos.



Material adicional para la aplicación

Merece la pena ver una película sobre lo importante y poderosa que puede ser la bondad de los demás:

<https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>



Herramienta 3

Crear en las propias capacidades La mano del poder



Nombre de la herramienta



La herramienta educativa "**La mano del poder**" está diseñada para ayudar a los alumnos a tomar conciencia de sus recursos internos, sus puntos fuertes personales y las personas que les apoyan. Esto, a su vez, contribuye directamente a reforzar su **autoestima**, su **sensación de seguridad** y su **autoaceptación**.



Objetivos de la herramienta

Principales objetivos de la herramienta "La mano del poder":

- Reforzar la autoestima

Los alumnos identifican sus éxitos, talentos y habilidades, incluso los más pequeños.

- Sensibilizar sobre las redes de apoyo



Los alumnos aprenden a reconocer quién les apoya y a quién pueden recurrir en situaciones difíciles.

- Desarrollar la autoconciencia y la reflexión

Ayuda a los niños y adolescentes a verse a sí mismos de forma positiva y como personas valiosas.

Crear un clima de aceptación y comprensión

Puede utilizarse en el trabajo individual, en grupo o en clase, especialmente para la integración, prevenir la exclusión y fomentar la confianza.



Introducción de la herramienta

Introducción del profesor a la herramienta:

Cada uno de nosotros tiene cualidades, habilidades y experiencias únicas que nos hacen fuertes, aunque a veces lo olvidemos. Todo el mundo tiene también personas a su alrededor que le ofrecen apoyo en los retos cotidianos. A veces, sólo hace falta un momento de reflexión para darse cuenta de ello.

Hoy, durante nuestra sesión, crearemos la "**Mano del Poder**", un mapa sencillo pero muy significativo de nuestros puntos fuertes y recursos internos. No será sólo una actividad artística sino, lo que es más importante, una oportunidad para conocernos mejor y apreciar lo que ya es valioso dentro de nosotros.

Cada dedo de nuestra mano simbolizará algo diferente:

- nuestras **habilidades**,
- las **personas que nos apoyan**,
- nuestros **éxitos**,
- cosas **por las** que estamos **agradecidos**,
- y aspectos que nos gustaría **reforzar** en nosotros mismos.

Este ejercicio no requiere que seas el mejor, sólo que seas tú mismo.

Tu *Mano de Poder* es tu historia personal de fortaleza, apoyo y crecimiento.

Puedes optar por guardártelo para ti o compartirlo con los demás, tú decides.

Aplicación de la herramienta:

Instrucciones para la actividad- "La mano del poder":

Los alumnos trazan el contorno de su mano en un papel. En cada dedo, escriben sus respuestas siguiendo una guía específica. Por ejemplo:

- Pulgar (¿En qué soy bueno?)- por ejemplo, "Soy bueno escuchando, dibujo cómics, puedo hacer matemáticas mentales rápidamente".
- Dedo índice (¿Quién me apoya?)- personas que me apoyan (padres, profesor, un amigo).
- Dedo corazón (¿Qué he conseguido ya?)- pequeños y grandes éxitos.
- Dedo anular (¿De qué estoy agradecido?)- apreciar las cosas cotidianas.
- Dedo meñique (¿Qué quiero fortalecer en mí?)- áreas de crecimiento o desarrollo.

Esta actividad fomenta la reflexión sobre los puntos fuertes de cada uno y ayuda a reforzar la autoestima.

Aplicaciones:

Ideal para periodos de clase, talleres de integración, entrenamiento en habilidades sociales (SST), terapia pedagógica.

Es un buen punto de partida para conversar sobre las emociones, los recursos personales y la fijación de objetivos.

La actividad puede realizarse individualmente o en grupo; los alumnos pueden incluso crear un póster compartido para el aula a partir de sus esbozos a mano.

Duración



La duración de la actividad "**La mano del poder**" depende de la edad de los alumnos, del objetivo de la sesión y del formato de trabajo, pero la duración media es de aproximadamente **30-45 minutos**.

Desglose del tiempo sugerido:

1. Introducción y debate introductorio (5-10 minutos):

o Explicación de la "**Mano de Poder**": Qué es, qué representan los dedos y por qué hacemos este ejercicio.

2. Trabajo independiente de los alumnos sobre sus manos (20-25 minutos):

o Dibujar la mano, rellenar los campos, decorar (se fomenta la creatividad).

3. Debate/Trabajo en parejas o grupos (10-15 minutos):

o Los alumnos que lo deseen pueden compartir sus manos y explicar qué les ha sorprendido o qué les ha parecido importante durante el ejercicio.



Hoja de trabajo: "La mano del poder"

Instrucciones:

1. **Dibuja tu mano** en una hoja de papel A4 (puedes trazar el contorno de la mano con un lápiz).

2. **Etiqueta cada dedo** según las categorías indicadas.

3. **Rellena cada dedo** con tus pensamientos, dibujos o un collage. Utiliza el formato creativo que prefieras para expresar tus ideas.

Dedos y categorías:

- **Pulgar:**

¿En qué soy bueno?

Escribe o dibuja cosas en las que seas hábil o de las que te sientas orgulloso.

- **Dedo índice:**

¿Quién me apoya?

Enumera las personas que te ayudan, animan o apoyan (familia, amigos, profesores, etc.).

- **El dedo corazón:**

¿De qué estoy orgulloso?

Describe logros, experiencias o cualidades que le hagan sentirse orgulloso.

- **Dedo anular:**

¿De qué estoy agradecido?

Reflexiona sobre las cosas por las que estás agradecido (grandes o pequeñas).

- **Dedo meñique:**

¿Qué quiero desarrollar en mí?

Escribe o dibuja cosas que te gustaría mejorar o en las que te gustaría crecer.

6. Persuadir a los demás para que estén de acuerdo con su opinión

Objetivos del módulo

- Comprender las dificultades a las que se enfrentan algunos estudiantes cuando intentan persuadir a otros para que estén de acuerdo con sus opiniones, así como algunos de los factores que contribuyen a ello.
- Crear métodos eficaces y desarrollar técnicas y herramientas que ayuden a los estudiantes a mejorar sus esfuerzos de persuasión.

Contenido del módulo

Los estudiantes se encuentran a menudo en situaciones en las que quieren persuadir a otros (profesores, compañeros, familiares o la sociedad en general) para que adopten sus puntos de vista sobre una serie de temas, desde proyectos académicos hasta cuestiones sociales. Sin embargo, este proceso de persuasión puede resultar especialmente difícil debido a una serie de factores interrelacionados, entre ellos:

Falta de experiencia y madurez



La falta de experiencia es un factor importante que dificulta la capacidad de los estudiantes para persuadir a los demás de que adopten sus puntos de vista. Esta inexperiencia se manifiesta a varios niveles y afecta tanto a la forma en que los estudiantes construyen sus argumentos como a la manera en que son percibidos por los demás. Como consecuencia, los alumnos pueden presentar argumentos que carezcan de la profundidad, el matiz y la solidez necesarios para resultar convincentes. Además, pueden tener menos ejemplos concretos o anécdotas personales para apoyar sus argumentos, lo que los hace menos convincentes.

Desarrollaremos técnicas y estrategias para ayudar a los estudiantes a mitigar el impacto de su inexperiencia en sus esfuerzos de persuasión.

Desarrollar las capacidades de comunicación

Mientras que algunos estudiantes son excelentes comunicadores, otros todavía están perfeccionando su capacidad para expresar ideas complejas de forma clara, concisa y persuasiva. La falta de experiencia puede dar lugar a presentaciones menos eficaces. El desarrollo de las habilidades comunicativas es un obstáculo importante para los estudiantes que pretenden persuadir a otros. Algunas de las dificultades más comunes son: vocabulario específico limitado, estructura argumental poco clara, dificultad para expresar matices, tono de voz monótono o vacilante, desajuste entre el lenguaje verbal y el no verbal, lenguaje inapropiado, falta de empatía en la comunicación, exposición desorganizada, lectura literal de apuntes, dificultad para evaluar la eficacia de su comunicación, etc.

Presentaremos herramientas para ayudar a los estudiantes a mejorar sus habilidades comunicativas, de modo que puedan persuadir más eficazmente a los demás para que estén de acuerdo con sus opiniones.

Inseguridad y falta de confianza

La conciencia de su limitada experiencia o estatus puede provocar inseguridad a la hora de exponer sus ideas, debilitando la capacidad de persuasión de su mensaje. Estos problemas merman considerablemente la capacidad de los estudiantes para convencer a los demás. Estos sentimientos pueden deberse a su etapa de desarrollo, a su limitada experiencia o a la dinámica social y académica en la que están inmersos. Pueden temer ser juzgados, criticados o ridiculizados, evitar situaciones de debate, debilitar su mensaje mediante un tono de voz bajo, un lenguaje corporal sumiso, dudar de sus propias ideas o ceder con demasiada facilidad, entre otros comportamientos.

Desarrollaremos métodos que ayuden a mejorar la confianza de los estudiantes en sí mismos y a reducir su inseguridad.

Estrategias que pueden utilizar los alumnos

A pesar de estas dificultades, los alumnos pueden emplear estrategias para mejorar su capacidad de persuadir a los demás y lograr que acepten sus puntos de vista:

- **Investigación exhaustiva:** Basar sus argumentos en pruebas sólidas y bien documentadas puede aumentar su credibilidad.
- **Comunicación clara y concisa:** Es esencial articular las ideas de forma clara y lógica, de manera fácilmente comprensible.
- **Adaptación a la audiencia:** Adaptar el lenguaje y los argumentos a la perspectiva de la audiencia puede hacer que el mensaje sea más impactante.
- **Establecer relaciones:** Establecer la confianza y el respeto mutuo puede ayudar a los demás a ser más receptivos a las nuevas ideas.
- **Buscar aliados:** Encontrar a otras personas que compartan sus puntos de vista puede reforzar su poder de persuasión colectivo.
- **Paciencia y persistencia:** Cambiar de opinión lleva tiempo; la perseverancia y la presentación repetida de argumentos bien fundados pueden ser eficaces.



Herramienta 1

Persuadir a los demás para que estén de acuerdo con su opinión

"Consigue tu reto"



Nombre de la herramienta



Reto de reciclaje por clases



Objetivos de la herramienta

- Desarrollar estrategias para mejorar su experiencia en sus esfuerzos de persuasión.
- Fomentar la capacidad de los alumnos para persuadir a otros con puntos de vista diferentes.



Introducción de la herramienta

Como parte de nuestro compromiso continuo para construir una comunidad educativa más consciente y responsable con el medio ambiente, hemos identificado un reto crucial que afecta directamente a nuestro día a día: la baja participación en el reciclaje y la incorrecta separación de residuos en nuestro colegio. Esta situación no sólo dificulta el aprovechamiento de valiosos recursos, sino que proyecta una imagen desfavorable de nuestro colegio.

Con la firme convicción de que el cambio empieza por la acción y la colaboración, los alumnos han ideado una propuesta innovadora y muy práctica para atajar este problema de raíz: el "Reto del reciclaje por clases". Esta iniciativa pretende transformar la gestión de residuos en una actividad participativa, educativa y, por qué no, ¡divertida! Mediante la implantación de contenedores claramente etiquetados, el nombramiento de coordinadores de reciclaje entre los alumnos, el seguimiento semanal del reciclaje en las aulas y un sistema de recompensas motivadoras, pretendemos generar un impacto positivo tangible en nuestro colegio y en el planeta.

Para hacer realidad esta visión, es esencial presentar a la dirección de nuestro colegio argumentos sólidos y convincentes que destaquen los beneficios concretos que este reto aportará a cada miembro de nuestra comunidad educativa y al medio ambiente en general. El objetivo es claro: persuadir y obtener el apoyo necesario para que esta iniciativa se convierta en un ejemplo inspirador de compromiso y colaboración medioambiental dentro de nuestro colegio.

Aplicación de la herramienta:

- ✓ **Identificación clara del problema:** Los alumnos definen el problema como la escasa participación en el reciclaje y la distribución incorrecta de los residuos en los contenedores adecuados. Esto conduce a un mal uso de los recursos en la escuela y a una imagen negativa.
- ✓ **Propuesta de solución concreta y viable:** Proponen implantar un "Reto de reciclaje por clases". Este sistema implicaría:
 - Colocación de contenedores claramente etiquetados por tipo de residuo en cada aula y en las zonas comunes.





TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

- Designar a un alumno por clase como "coordinador de reciclaje" para fomentar la participación.
 - Llevar un registro semanal del peso de los residuos reciclados por clase.
 - Conceder un pequeño premio (por ejemplo, puntos extra por una actividad, tiempo libre adicional o un certificado) a la clase que más recicle a final de mes.
- ✓ **Argumento detallado de los beneficios:** Los alumnos deben preparar un argumento detallado centrado en los beneficios de este reto para persuadir a la dirección de la escuela.
- **Para los estudiantes:** Participar en el reto hará que reciclar sea más divertido y competitivo. Ganar puntos extra o tiempo libre es un incentivo directo para participar.
 - **Para los profesores:** Este sistema facilita la gestión de residuos en el aula y fomenta la responsabilidad medioambiental entre los alumnos sin exigirles un esfuerzo adicional.
 - **Para la dirección del centro escolar:** Aumentar la tasa de reciclaje mejorará la imagen de la escuela como institución comprometida con la sostenibilidad, fomentando la reducción de residuos a largo plazo y el cumplimiento de la normativa medioambiental.
 - **Por el medio ambiente:** Reciclando más y mejor, contribuiremos a la conservación de los recursos naturales y a la reducción de la contaminación.



La herramienta se aplicará a lo largo del curso escolar, con evaluaciones trimestrales para valorar el éxito de las clases más premiadas y **motivar así la participación continuada de los alumnos.**



- **Los estudiantes pueden reunir las pruebas pertinentes con antelación,** dada su falta de experiencia:
- **Ejemplos de otras escuelas:** Pueden investigar en Internet o preguntar a alumnos de otros centros si conocen iniciativas similares y cuáles fueron sus resultados.
- **Datos básicos sobre reciclaje:** Pueden incluir información general sobre los beneficios del reciclaje.





TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

- **Encuestas internas:** Podrían realizar una breve encuesta entre sus compañeros para medir el interés por una iniciativa de este tipo y determinar qué tipos de premios serían más atractivos.
- **Presupuesto estimado:** Pueden investigar el coste de los contenedores y los posibles premios para demostrar la viabilidad económica de su propuesta.



Herramienta 2

Persuadir a los demás para que estén de acuerdo con su opinión

El puente de la persuasión



Nombre de la herramienta

El puente de la persuasión empática

Objetivos de la herramienta

- Desarrollar estrategias para la resolución pacífica de conflictos y la gestión de desacuerdos: El objetivo es que los alumnos adquieran herramientas para identificar las causas de los conflictos, explorar diferentes soluciones y negociar acuerdos de forma constructiva, evitando la escalada y fomentando el diálogo.





- Promover la empatía y la comprensión de diferentes perspectivas sociales y culturales: El objetivo es cultivar en los alumnos la capacidad de ponerse en el lugar de otro, comprender sus experiencias y valorar la diversidad de opiniones, creencias y orígenes.
- Desarrollar la capacidad de comprender en profundidad la perspectiva de otra persona: Al final de la práctica, los alumnos deben ser capaces de identificar y articular los valores, las razones y las posibles objeciones de la persona a la que intentan persuadir.
- Construir argumentos sólidos y bien estructurados: Los alumnos serán capaces de organizar sus ideas de forma lógica, presentando instrucciones claras, puntos clave con pruebas, reconocimiento de contraargumentos y conclusiones convincentes.
- Mejorar la riqueza y la precisión de la expresión: Los participantes demostrarán un vocabulario más específico y variado, un tono de voz adecuado y un lenguaje no verbal coherente con su mensaje.
- Adaptar la comunicación persuasiva a distintos públicos y contextos: Los alumnos serán capaces de ajustar su mensaje y estilo en respuesta a las reacciones de los demás y a las especificidades de la situación.
- Fomentar la reflexión crítica sobre la eficacia de la comunicación persuasiva: Los alumnos serán capaces de evaluar sus propias estrategias de persuasión, identificando puntos fuertes y áreas de mejora.

Introducción de la herramienta

Este método o herramienta se centra en establecer una conexión entre el hablante y el oyente, reconociendo sus perspectivas y guiándoles hacia un punto de vista compartido. Consta de cinco pilares:

- **Empatía activa:** Antes de intentar persuadir, el alumno debe comprender a fondo la perspectiva de la otra persona. Esto implica escuchar activamente y hacer preguntas abiertas para captar sus razones, valores y posibles objeciones.
- **Claridad estructural:** Un argumento bien estructurado es un puente sólido. Los alumnos deben aprender a organizar sus ideas de forma lógica:
 - **Introducción:** Exponga de forma clara y concisa el tema y el objetivo de la persuasión.
 - **Puntos clave:** Presentar argumentos sólidos y pertinentes que respalden su opinión. Cada punto debe estar respaldado por pruebas o razonamientos.

- **Reconocimiento de los contraargumentos:** Anticipar y abordar las posibles objeciones demuestra comprensión y refuerza el argumento. En lugar de ignorarlas, se pueden presentar brevemente y luego refutarlas con pruebas o explicar por qué la perspectiva propia es más válida en este contexto.
- **Conclusión:** Resumir los puntos clave y reafirmar la opinión de forma convincente, buscando un terreno común o un acuerdo.
- **Riqueza expresiva:** La forma de comunicar un mensaje es tan importante como su contenido. Se refiere a la falta de vocabulario específico, tono de voz y lenguaje no verbal:
 - **Vocabulario preciso:** Fomente el uso de términos específicos y variados para expresar matices y evitar vaguedades. Las actividades pueden incluir ejercicios de sinónimos, debates basados en roles que requieran vocabulario específico o juegos de palabras.
 - **Tono consciente y lenguaje no verbal:** Trabajar la modulación de la voz para transmitir convicción y entusiasmo (sin ser agresivo), mantener el contacto visual, utilizar gestos adecuados y adoptar una postura abierta que refleje confianza y sinceridad. Pueden utilizarse grabaciones de vídeo para que los alumnos analicen su comunicación no verbal y reciban comentarios.
 - **Coherencia verbal y no verbal:** Asegúrese de que las palabras, el tono y el lenguaje corporal transmiten el mismo mensaje. La incongruencia genera desconfianza.
 - **Adaptabilidad empática:** La comunicación persuasiva no es un monólogo. Los alumnos deben aprender a adaptar su mensaje y su estilo a la audiencia y al contexto. Esto implica ser sensible a las reacciones de los demás, ajustar el ritmo y el vocabulario si es necesario y mostrar un interés genuino en el diálogo.
 - **Reflexión y evaluación:** Después de intentar persuadir, es fundamental que los alumnos reflexionen sobre la eficacia de su comunicación. ¿Han logrado su objetivo? ¿Qué ha funcionado bien? ¿Qué podría mejorarse? Las rúbricas de autoevaluación o los comentarios de los compañeros pueden ayudar a identificar áreas de mejora.

Aplicación de la herramienta:

Ejemplo de la vida real: Convencer a un grupo de amigos para que elijan un destino para un viaje.



Problema: Un grupo de amigos no se pone de acuerdo sobre el destino de su próximo viaje. Algunos quieren la playa, otros prefieren la montaña y a otros les gustaría una ciudad con actividades culturales. Un estudiante quiere convencerles de que vayan a Granada.

Aplicación del Puente de la Persuasión Empática por Ana:

- **Empatía activa:** El alumno 1 empieza preguntando a cada amigo qué es lo que más le atrae de sus opciones (sol y playa, senderismo y paisajes, museos y vida nocturna). escucha atentamente sus razones e intenta comprender sus prioridades. Por ejemplo, descubre que al alumno 2 le estresa mucho el ruido, por lo que una playa abarrotada no le atrae, y que al alumno 3 le encanta la historia.
- **Claridad estructural:** El alumno 1 prepara un "discurso" breve y estructurado:

Introducción: "Chicos, sé que tenemos ideas diferentes para el viaje, pero me gustaría sugerir Granada como una opción que creo que podría gustar a todos".

Puntos clave:

- "Granada tiene la Alhambra, un lugar increíble lleno de historia y arte que sé que al alumno 3 le encantará". (Conectando con el interés del alumno 3.)
- "También hay hermosas opciones de senderismo en Sierra Nevada, no muy lejos, para quienes prefieran la naturaleza". (Ofreciendo una alternativa para los amantes de la naturaleza).
- "Y el centro de Granada tiene un ambiente animado, bares tranquilos con tapas y un ambiente cultural interesante". (Mostrando que hay actividades urbanas, pero en un ambiente más relajado que el de una gran ciudad).

Reconocer los contraargumentos: "Sé que algunos queráis playa, y Granada no está en la costa, pero podríamos pasar un día en una playa cercana si realmente os apetece". (Muestra voluntad de compromiso).

Conclusiones: "Creo que Granada ofrece una mezcla de cultura, naturaleza y un ambiente agradable que puede hacer que el viaje sea placentero para todos. ¿Qué te parece?"

- **Riqueza expresiva:**
 - **Vocabulario preciso:** El alumno 1 utiliza palabras como "asombroso", "lleno de historia y arte", "senderismo", "ambiente cultural interesante" para crear una imagen atractiva de Granada.
 - **Tono consciente y lenguaje no verbal:** Habla con entusiasmo pero con calma, mantiene el contacto visual con cada amigo y utiliza gestos inclusivos con las manos. Su tono es amistoso y seguro.
 - **Coherencia verbal y no verbal:** Su sonrisa y su postura relajada refuerzan su mensaje de que Granada es una opción atractiva y que está abierta al diálogo.
- **Adaptabilidad empática:** Durante la conversación, la alumna 1 escucha las reacciones de sus amigos. Si el estudiante 2 menciona su preocupación por el ruido, destaca las zonas

más tranquilas de Granada. Si alguien plantea problemas de presupuesto, ella menciona alojamientos asequibles y opciones de actividades.

- **Reflexión y evaluación:** Después de la conversación (independientemente de que lleguen a un acuerdo), el alumno 1 reflexiona sobre cómo presentó su argumento. ¿Qué argumentos fueron los más convincentes? ¿Qué podría haber dicho de otra manera? Si no se llega a un acuerdo, analiza por qué y qué obstáculos ha encontrado.



3-4 sesiones de 45-60 minutos cada una, más tiempo para la tarea de aplicación al mundo real:

Sesión 1: Introducción al método y empatía activa (45-60 minutos)

- **(10-15 minutos) Introducción y conceptualización:**
 - Presentación del método "Puente de Persuasión Empática" y sus cinco pilares.
 - Debate sobre la importancia de la conexión y la comprensión en la persuasión eficaz.
 - Análisis del ejemplo de Ana en Granada, destacando cómo aplicó la empatía activa.
- **(20-25 minutos) Práctica de empatía activa:**
 - **Ejercicio 1: "Ponte en su lugar"** - Los alumnos se dividen en parejas. Se les presentan situaciones breves con diferentes puntos de vista sobre un tema sencillo (por ejemplo, qué película ver, qué tipo de música escuchar). Un alumno explica sus preferencias mientras el otro escucha activamente y parafrasea para mostrar que ha entendido.
 - **Ejercicio 2: "Preguntas exploratorias"** - En las mismas parejas o en pequeños grupos, se les plantea un desacuerdo sencillo. Los alumnos practican la formulación de preguntas abiertas para comprender las razones y los valores que hay detrás de cada postura.
- **(10-15 minutos) Puesta en común y reflexión inicial:**
 - Compartir las experiencias de los ejercicios. ¿A qué dificultades se enfrentaron al intentar comprender la perspectiva del otro? ¿Qué aprendieron sobre la importancia de preguntar?

- Introducción a la tarea de la siguiente sesión: se pide a los alumnos que elijan un tema sobre el que tengan una opinión firme y que piensen en alguien con una opinión contraria. Deben intentar comprender el punto de vista de esa persona (no necesariamente intentar persuadirla todavía).

Sesión 2: Claridad estructural (45-60 minutos)

- **(10-15 minutos) Recapitulación y conexión:**
 - Breve recapitulación del pilar de empatía activa y su relación con la construcción de un argumento sólido.
 - Introducción al pilar Claridad Estructural, analizando cómo Ana organizó su argumentación para Granada.
- **(25-30 minutos) Práctica de estructuración de argumentos:**
 - **Ejercicio 1: "Disecionando el puente"**- Los alumnos reciben argumentos no estructurados. En pequeños grupos, deben reorganizarlos en una estructura lógica (Introducción, Puntos clave con pruebas, Contraargumentos, Conclusión).
 - **Ejercicio 2: "Construyendo mi puente"**- Los alumnos empiezan a estructurar sus propios argumentos sobre el tema que han elegido, siguiendo la estructura aprendida. Pueden trabajar solos o en parejas para recibir una retroalimentación inicial.
- **(10-15 minutos) Puesta en común y feedback:**
 - Compartir ejemplos de estructuras argumentales. Discutir la importancia de la claridad y la lógica.
 - Tarea para la próxima sesión: los alumnos deben desarrollar por escrito su argumento estructurado, incluyendo los puntos clave, al menos un contraargumento y una conclusión.

Sesión 3: Riqueza expresiva (45-60 minutos)

- **(10-15 minutos) Recapitulación y conexión:**
 - Breve recapitulación de la claridad estructural y su importancia en la persuasión.
 - Introducción al pilar de la riqueza expresiva, analizando el vocabulario, el tono y el lenguaje no verbal en la presentación de Ana.
- **(25-30 minutos) Práctica expresiva:**
 - **Ejercicio 1: "El poder de las palabras"**- Proporcione frases vagas y pida a los alumnos que las reescriban utilizando un vocabulario más preciso y evocador.
 - **Ejercicio 2: "La voz y el cuerpo hablan"**- Realice breves simulaciones en las que los alumnos deban expresar distintas emociones (convicción, duda, entusiasmo) utilizando únicamente el tono de voz y el lenguaje corporal. A continuación,

intentar transmitir un mensaje concreto con coherencia verbal y no verbal. (Pueden utilizarse breves grabaciones de vídeo para el autoanálisis).

- **(10-15 minutos) Puesta en común y reflexión:**
 - Discutir cómo la elección de palabras, el tono y el lenguaje no verbal afectan a la recepción del mensaje.
 - Tarea para la siguiente sesión: los alumnos deben practicar la exposición en voz alta de su argumento estructurado, centrándose en el vocabulario, el tono y el lenguaje corporal.

Sesión 4: Adaptabilidad empática y reflexión (45-60 minutos)

- **(15-20 minutos) Recapitulación y conexión:**
 - Breve recapitulación de los tres pilares anteriores.
 - Introducción al pilar Adaptabilidad empática, analizando cómo Ana ajustaba su mensaje en función de las reacciones de sus amigos.
 - Introducción al pilar Reflexión y evaluación.
- **(25-30 minutos) Práctica de simulación y adaptación:**
 - **Ejercicio de simulación** - Los alumnos trabajan en pequeños grupos. Cada uno presenta su argumento al grupo (que desempeñará el papel de alguien con una opinión diferente). Los "oyentes" responden con preguntas, objeciones o dudas. El "orador" debe adaptar su mensaje y responder, demostrando su adaptabilidad empática.
- **(10-15 minutos) Reflexión final y evaluación:**
 - Debate en grupo sobre la experiencia de simulación. ¿Qué estrategias de adaptación fueron más eficaces? ¿Cómo se sintieron al intentar persuadir?
 - Pida a los alumnos que escriban una reflexión personal sobre su proceso de persuasión: qué funcionó bien, qué podría mejorarse y cómo aplicarán este método en el futuro. Puede utilizarse una rúbrica de autoevaluación.



Para ayudar al alumno 1 a aplicar eficazmente esta estrategia, podría utilizar diversos "materiales", entendidos como herramientas, recursos y enfoques para apoyar su comunicación y sus argumentos.

Materiales para la preparación y presentación:

- **Investigación visual atractiva:**
 - **Fotos y vídeos de Granada:** Muestre imágenes atractivas de la Alhambra, paisajes de Sierra Nevada, barrios con encanto como el Albaicín, y las animadas calles y bares de tapas. Los vídeos cortos pueden ofrecer una experiencia más envolvente.
 - **Presentación multimedia sencilla:** Podrían crear una breve presentación en su teléfono o tableta con imágenes organizadas en torno a los puntos clave mencionados (historia y arte, naturaleza, ambiente cultural). No tiene por qué ser formal, pero sí visualmente atractiva.
- **Información concisa y pertinente:**
 - **Puntos clave destacados:** Lleve una lista mental o notas discretas sobre los puntos fuertes de Granada para cada tipo de interés (para Sofía: "La Alhambra es Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO con una historia fascinante"; para los amantes de la naturaleza: "Sierra Nevada tiene senderos para todos los niveles y vistas espectaculares"; para los que quieren ambiente: "El centro de la ciudad tiene una vida nocturna vibrante pero relajada, perfecta para tapear").
 - **Datos prácticos:** Información básica sobre accesibilidad (vuelos o trenes), precios medios de alojamiento y actividades, para resolver posibles dudas sobre logística o presupuesto.

Herramienta 3

Persuadir a los demás para que estén de acuerdo con su opinión

**"¡Cantina Encendida!
Recarga las pilas
de forma saludable".**



Nombre de la herramienta

¡Cantina ON! Recarga las pilas de forma saludable. Una campaña estudiantil para mejorar nuestras comidas escolares

Objetivos de la herramienta



- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva, argumentación, investigación y trabajo en equipo entre alumnos de 10º curso (3º de Educación Secundaria Obligatoria en España) a través de la planificación y puesta en marcha de una campaña de mejora del comedor escolar.

Objetivos específicos:

- Identificar y normalizar los sentimientos de duda y miedo al expresar opiniones en un entorno escolar.
- Reconocer los puntos fuertes individuales y de grupo para abordar la situación de forma constructiva.
- Practicar la comunicación asertiva para expresar las necesidades y opiniones con claridad y respeto.
- Mejorar el lenguaje corporal para transmitir seriedad y compromiso.
- Desarrollar la escucha activa y la capacidad de respuesta en debates estructurados.
- Investigar los beneficios de una alimentación sana y los costes de las distintas opciones de menú.
- Desarrollar argumentos lógicos y emocionales basados en datos y experiencias.
- Anticipar posibles objeciones y preparar respuestas razonadas.
- Diseñar y elaborar una propuesta detallada y fundamentada para mejorar el menú del comedor escolar.
- Utilizar las habilidades de comunicación y argumentación para presentar la propuesta al consejo escolar.
- Reflexionar individualmente y en grupo sobre el proceso de la campaña, identificando los logros, los retos y las lecciones aprendidas.



Introducción de la herramienta

La etapa de educación secundaria es un momento crucial en el desarrollo de los jóvenes, donde la alimentación juega un papel clave en su rendimiento académico, bienestar físico y salud emocional. En nuestro centro, un grupo de alumnos de 10º curso expresó su preocupación por la calidad y variedad de la comida ofrecida en el comedor escolar. Inicialmente, este sentimiento compartido se vio frenado por el miedo a las posibles consecuencias de expresar sus opiniones y las dudas sobre si sus voces serían escuchadas.

Esta actividad es una respuesta a esa preocupación, convirtiendo la frustración inicial en una oportunidad de aprendizaje activo y significativo. A través de un proceso guiado, los alumnos superarán sus miedos, desarrollarán habilidades esenciales de comunicación asertiva

y argumentación, investigarán a fondo el problema y crearán una propuesta bien fundamentada para mejorar el comedor escolar. Este proyecto no sólo busca un cambio tangible en la calidad de sus comidas, sino que también pretende empoderar a los alumnos fomentando el compromiso cívico, el trabajo en equipo y la confianza para expresar sus necesidades de forma constructiva.

Aplicación de la herramienta:

Esta actividad se llevará a cabo directamente en el aula de 10º curso y se integrará de forma transversal en diferentes áreas curriculares, como la tutoría, la lengua y literatura españolas, las ciencias sociales, la biología y geología y las matemáticas (para el análisis de datos y costes).

La campaña se desarrollará en varias fases, como se describe en la situación inicial:

- **Sensibilización y desmitificación:** Sesión de tutoría en grupo.
- **Desarrollo de habilidades:** Talleres específicos sobre comunicación asertiva y minidebates seguros (posiblemente en colaboración con el departamento de Lengua).
- **Construcción de argumentos y manejo de objeciones:** Investigación independiente y guiada, trabajo en grupo para desarrollar argumentos (con apoyo de Ciencias y Matemáticas).
- **Aplicación en contextos reales y reflexión:** Desarrollo de la propuesta, recogida de datos (encuestas), presentación al consejo escolar y diarios de reflexión (Tiempo de tutor y Lengua).

La actividad culminará con la presentación formal de la propuesta al consejo escolar, lo que proporcionará a los alumnos una experiencia real de participación y defensa de sus ideas en un marco institucional. La reflexión final ayudará a consolidar el aprendizaje y a transferirlo a otras situaciones.

Duración

El plazo estimado para esta actividad es de aproximadamente 6-8 semanas, distribuidas del siguiente modo:

- **Semana 1:** Sesión de sensibilización y desmitificación. Comienzo de la formación de grupos de trabajo.
- **Semanas 2-3:** Talleres de comunicación asertiva (2 sesiones de una hora) y mini-debates seguros (2 sesiones de una hora).
- **Semanas 3-5:** Investigación sobre alimentación sana, costes y análisis de menús de otros comedores. Trabajo en grupo sobre argumentos y anticipación de objeciones. Diseño de la encuesta a los alumnos.
- **Semana 5:** Realizar encuestas entre los estudiantes y analizar los resultados.
- **Semanas 6-7:** Redactar una propuesta detallada para el consejo escolar. Preparar la presentación oral.
- **Semana 8:** Presentación de la propuesta al consejo escolar. Redacción de un diario de reflexión individual. Sesión final y evaluación de la actividad.

Este calendario es flexible y puede ajustarse a las necesidades específicas del grupo y la escuela.



Los materiales necesarios para llevar a cabo esta actividad incluyen:

- Pizarra blanca o proyector.
- Papel y bolígrafos para la escritura anónima y para escribir en el diario.
- Material para dinámicas de grupo (opcional).
- Materiales para el "Taller de comunicación asertiva" (guías, ejemplos, juegos de rol).
- Temáticas sencillas para los "minidebates seguros".
- Espacio adecuado para debates.
- Acceso a Internet y recursos de investigación (libros, artículos, sitios web sobre nutrición y costes).
- Plantillas para organizar la información y desarrollar argumentos.
- Ejemplos de menús de otros comedores escolares (si es posible).
- Plantillas para redactar la propuesta (estructura, secciones).
- Materiales para crear y distribuir encuestas (en papel o herramientas en línea).
- Programas informáticos para analizar los datos de las encuestas (hojas de cálculo).
- Materiales para la presentación (ordenador, pizarra digital, diapositivas digitales).
- Plantillas para el diario de reflexión (preguntas orientativas).

7. Establecer prioridades, diseñar su propio plan de acción y alcanzar sus objetivos.



Objetivos del módulo

- Comprender el concepto de prioridades
- Reconstruir la estructura y la atención tras la pandemia
- Desarrollar una planificación eficaz
- Ganar motivación y dirección mediante la fijación de objetivos
- Reconocer y superar los obstáculos habituales



Contenido del módulo

En el vertiginoso mundo actual, la capacidad de establecer prioridades y gestionar el tiempo con eficacia es crucial para todos, especialmente para los jóvenes que se desenvuelven en un entorno complejo y a menudo abrumador. Esto se ha hecho aún más evidente tras la pandemia de COVID-19, que alteró las rutinas, las estructuras de enseñanza y la capacidad de los estudiantes para concentrarse y organizarse. Muchos aún están adaptándose al aprendizaje



presencial, redescubriendo su motivación y tratando de comprender qué es lo más importante para ellos.

Este módulo pretende ayudar a los alumnos a comprender la importancia de establecer prioridades y objetivos, no como conceptos abstractos, sino como herramientas prácticas para tomar las riendas de sus vidas, reconstruir la estructura y avanzar con confianza. Proporciona una base para el autocontrol, la responsabilidad y la planificación positiva de la vida.

Parte 1: La importancia de establecer prioridades

Establecer prioridades significa determinar qué es lo más importante en un momento dado o a largo plazo. Se trata de tomar decisiones conscientes sobre cómo emplear la energía, el tiempo y la atención. Sin prioridades claras, es fácil sentirse perdido, distraído o constantemente ocupado, pero al mismo tiempo no avanzar.

Para los estudiantes, esto puede incluir equilibrar las responsabilidades escolares, las aficiones, las relaciones, el descanso y los sueños a largo plazo. Cuando todo parece urgente o abrumador, aprender a priorizar y centrarse en lo verdaderamente importante se convierte en algo esencial.

Principales ventajas

- Aporta claridad en situaciones caóticas o abrumadoras
- Ayuda a reducir la ansiedad y la fatiga asociadas a la toma de decisiones
- Aumenta la confianza para tomar decisiones independientes
- Favorece el rendimiento académico y el bienestar

Tras la pandemia, muchos jóvenes tienen dificultades para concentrarse y comprometerse. Los profesores y cuidadores desempeñan un papel crucial para ayudarles a volver a aprender a priorizar: no todo puede ocurrir a la vez, y no todo merece el mismo nivel de energía.

Parte 2: De la intención a la acción: el papel de la planificación

Una vez que los estudiantes comprenden sus prioridades, el siguiente paso es la planificación. Un objetivo sin un plan no es más que un sueño. Planificar implica pensar en cómo conseguir algo y dividirlo en pasos más pequeños. Para los estudiantes que a menudo se sienten atrapados entre sus sueños y su rutina diaria, la planificación les sirve de puente.

Los planes estructuran, reducen la procrastinación y ayudan a seguir el progreso. Y, lo que es más importante, reducen la carga emocional de la "sobrecarga de tareas" al establecer un camino claro.

El papel de la rutina y la previsibilidad: Los alumnos que no tienen una rutina fija en casa o han perdido el sentido del tiempo durante el aprendizaje a distancia se benefician de un marco predecible. Los planes diarios y semanales les ayudan a recuperar el sentido del ritmo, esencial para la regulación emocional y el funcionamiento cognitivo.

Características de un buen plan:

- Objetivos claros y alcanzables

- Pasos y recursos específicos
- Un calendario con puntos de control
- Flexibilidad para adaptarse a las necesidades

Parte 3: La psicología de los objetivos: por qué son importantes

Los objetivos dan sentido al esfuerzo. Ayudan a los alumnos a comprender que sus acciones actuales repercuten en los resultados futuros. Para las personas que se sienten perdidas o sin rumbo después de la pandemia, los objetivos proporcionan una sensación de control y dirección.

Los objetivos también refuerzan la autoestima. Cuando un alumno trabaja en algo significativo y ve resultados, aunque sean pequeños, crece su confianza en sus propias capacidades. Esta motivación interna puede sustituir la presión externa por un sentido de propósito personal.

Objetivos a corto plazo frente a objetivos a largo plazo:

- **Los objetivos a corto plazo** (por ejemplo, terminar los deberes o prepararse para un examen) proporcionan una estructura inmediata.
- **Los objetivos a largo plazo** (por ejemplo, terminar los estudios o elegir una carrera) proporcionan un sentido más amplio de identidad y dirección.

La capacidad de distinguir entre estos dos tipos de objetivos y gestionarlos es un elemento clave de una toma de decisiones madura.

Parte 4: Obstáculos habituales y formas de superarlos

Muchos estudiantes encuentran obstáculos similares a la hora de establecer prioridades y perseguir sus objetivos. Es importante reconocer estos retos y ayudar a los estudiantes a desarrollar resiliencia y estrategias de adaptación.

Obstáculos comunes:

- **Falta de motivación:** A menudo asociada a sentirse abrumado o desconectado del objetivo.
- **Desorganización:** dificultad para gestionar las tareas o el tiempo.
- **Miedo al fracaso:** evitar la acción por perfeccionismo o ansiedad.
- **Baja autoconfianza:** falta de creencia en la propia capacidad para tener éxito.

Respuestas de apoyo de los profesores:

- Normalizar el fracaso y las dudas.
- Enseñe que los objetivos pueden evolucionar; la flexibilidad es una fortaleza, no una debilidad.
- Céntrese en el esfuerzo y el progreso, no sólo en los resultados.
- Ofrezca comprobaciones periódicas de los progresos y fomente la acción.

Parte 5: El papel del profesor

Los profesores no son sólo instructores académicos: también son mentores y guías. Especialmente en las aulas pospandémicas, los alumnos necesitan profesores que les ayuden a recuperar la confianza en sus capacidades y a ver el valor de planificar el futuro.

Cómo pueden ayudar los profesores:

- Anime a los alumnos a reflexionar sobre lo que es importante para ellos y lo que les preocupa.
- Proporcione a los estudiantes un espacio para compartir sus objetivos y retos.
- Enseñar técnicas de gestión del tiempo y autocontrol.
- Modelar el establecimiento de prioridades a través de la estructura y las expectativas de las clases.

El proceso de establecer prioridades y objetivos puede ser emotivo y profundamente personal. Requiere un espacio seguro en el que los estudiantes se sientan escuchados, no juzgados.

Conclusiones

Reconstruir la vida de los alumnos empieza por ayudarles a comprender lo que es importante para ellos. Enseñar a priorizar y a planificar la acción es un paso importante hacia la recuperación emocional, el crecimiento académico y la preparación para el futuro.

Al guiar a los alumnos a través de estos procesos reflexivos y prácticos, los profesores les capacitan para trazar su propio camino con claridad y confianza. No se trata solo de habilidades académicas: son habilidades para la vida que fomentan la independencia, la determinación y el bienestar frente a la incertidumbre.

Todos los estudiantes tienen un sueño, a veces oculto, a veces olvidado. Con la orientación adecuada, pueden aprender a descubrirlo, planificarlo y dar el primer paso.

Herramienta 1

Establecer prioridades, diseñar su propio plan de acción y alcanzar sus objetivos.

Mapa de objetivos: del sueño a la acción



Nombre de la herramienta

Mapa de objetivos: del sueño a la acción

Objetivos de la herramienta

- Ayudar a los alumnos a identificar objetivos a corto y largo plazo.
- Desarrollar la capacidad de planificar los pasos que conducen al objetivo.
- Aumentar la motivación y el sentido de agencia.



Introducción de la herramienta

A menudo tenemos sueños, pero no sabemos cómo alcanzarlos. Este ejercicio ayuda a los alumnos a ver que **cada objetivo puede dividirse en pasos pequeños y alcanzables**, y que el camino hacia la consecución de un objetivo empieza con una sola acción.

Aplicación de la herramienta:

1. Divida a los alumnos en parejas o grupos; también pueden trabajar individualmente.
2. Los alumnos dibujan o escriben un sueño o un objetivo (por ejemplo, "Aprobar el examen", "Aprender a tocar la guitarra").
3. Divide el objetivo en 3 etapas (por ejemplo, preparación, acción, obstáculos y cómo afrontarlos).
4. Pida a los alumnos que escriban los pasos específicos de cada etapa.
5. Pida a los alumnos que elijan un paso para empezar y que lo escriban en una hoja aparte como un mini-objetivo.
6. Presenta tus planes a la clase y discute lo que añadirías o cambiarías.

Duración

30-40 minutos

Material adicional para la aplicación

Hojas de papel de colores o una plantilla de "mapa de objetivos"

Bolígrafos, lápices de colores, rotuladores

(Opcional) Pegatinas o símbolos para marcar las etapas



Herramienta 2

Establecer prioridades, diseñar su propio plan de acción y alcanzar sus objetivos.

Triángulo de prioridades



Triángulo de prioridades



- Desarrollar la capacidad de distinguir entre lo importante y lo urgente.
- Ayudar a los alumnos a organizar las tareas por orden de prioridad.
- Apoyar la gestión del tiempo y la reducción del estrés.



Introducción de la herramienta

No todo lo que es urgente es lo más importante. Este ejercicio te enseña a establecer prioridades cuando tienes muchas tareas que hacer, y a tomar decisiones acertadas sobre el orden en que debes hacerlas.

Aplicación de la herramienta:

1. Entregue a cada alumno una lista de 10 ejemplos de tareas (por ejemplo, preparar un examen, leer un libro, entrenar, ver una serie de televisión, ayudar en casa, descansar).
2. Cada alumno dibuja un triángulo de prioridad con 3 niveles:
 - Arriba: Muy importante
 - Medio: Importante, pero puede esperar
 - Base: Poco importante o distracciones
3. Los alumnos asignan las tareas a las zonas correspondientes.
4. Los alumnos crean un miniplan de acción para el día/semana siguiente, eligiendo 2 cosas para hacer de la parte superior del triángulo.
5. 5. Debate en grupo

Duración

30 minutos (incluidos 10 minutos de debate en grupo)





Material adicional para la aplicación

Tarjetas con ejemplos de tareas (o los alumnos pueden crear las suyas propias)

Una hoja de papel con un triángulo de prioridad dibujado en ella

Bolígrafos, rotuladores



Herramienta 3

Establecer prioridades, diseñar su propio plan de acción y alcanzar sus objetivos.

Acción: ¡Apunta! - Juego en equipo

 Nombre de la herramienta



Acción: ¡Apunta!- Juego en equipo

 Objetivos de la herramienta

- Enseñar a cooperar en la planificación de actividades.
- Desarrollar el pensamiento estratégico y organizativo.
- Aumentar la motivación para completar las tareas.



Introducción de la herramienta

Equipos de estudiantes planificarán y llevarán a cabo un miniproyecto, aprendiendo sobre la marcha a fijar objetivos, establecer prioridades y trabajar eficazmente en grupo.

Aplicación de la herramienta:

1. Divida a los alumnos en equipos de 3-4 personas.
2. Cada equipo sortea un **mini-reto** (por ejemplo, Organizar una fiesta en clase, Crear un cartel que fomente el aprendizaje, Planificar un día escolar sin estrés).
3. Cada grupo:
 - Establece un **objetivo principal**
 - Divide el proyecto en **subtareas**
 - Decide **quién hará qué y cuándo**
 - Presenta el plan de acción a la clase
4. La clase vota cuál es el plan más realista y específico.

Duración

45- 60 minutos



Material adicional para la aplicación

Tarjetas de desafío

Hojas grandes de papel para presentar el plan

Rotuladores, notas adhesivas

