



Funded by
the European Union

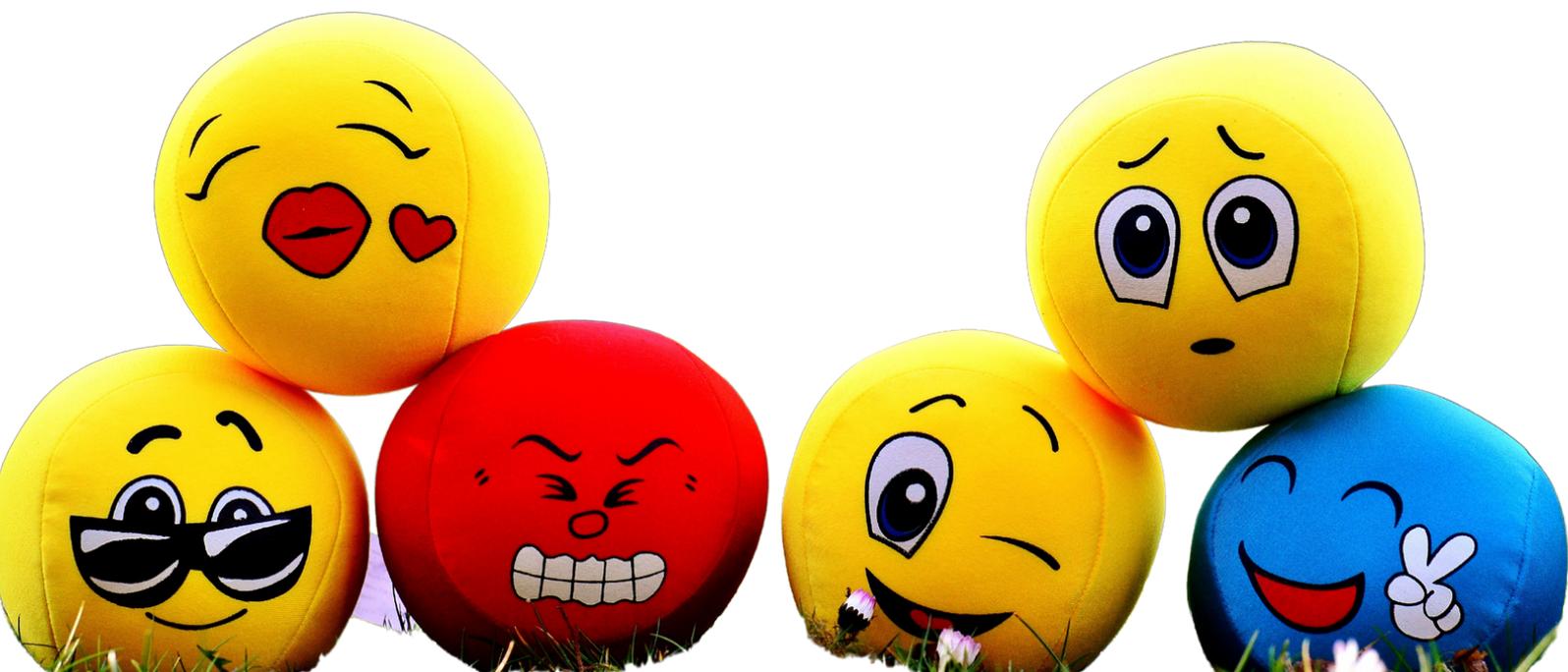


EIFNEG

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA UNA NUEVA GENERACIÓN EUROPEA (EIFNEG)

PROYECTO N.: 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552

**MANUAL PARA PROFESORES SOBRE CÓMO
DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DE 14-18 AÑOS**



ÍNDICE

- **PRIMER CAPÍTULO. 3**
INTRODUCCIÓN
 - Justificación
 - Metodología
 - Atención a la diversidad
 - Evaluación

- **SEGUNDO CAPÍTULO. 21**
UNIDADES DIDÁCTICAS
 - Comunicación
 - Pensamiento crítico
 - Autoconciencia emocional
 - Autocontrol emocional
 - Empatía
 - Motivación
 - Resolución de problemas
 - Habilidades sociales
 - Manejo del estrés
 - Trabajo en equipo

- **CAPITULO TERCERO. 127**
ACTIVIDADES PRACTICAS
 - Actividades de clase
 - Tarea

PRIMER CAPÍTULO. INTRODUCCIÓN



EIFNEG

Introducción



Introduction

Este manual para profesorado forma parte del proyecto EIFNEG - Inteligencia Emocional para la Nueva Generación Europea, implementado en el marco del programa Erasmus+. El consorcio de este proyecto está formado por 2 organizaciones de Rumanía (CPIP y Liceul Teoretic "William Shakespeare"), 2 de España (Growth Coop y Colegio Seneca), 2 de la República Checa (Institut Evropských Profesních Studií y Gymnázium Jiřího Gutha-Jarkovského) y 1 de Portugal (ASDPESO).

El proyecto EIFNEG tiene como objetivo crear una asignatura para estudiantes de 14 a 18 años que fortalezca su capacidad de gestión de emociones y empatía, potencie su creatividad y les enseñe a adaptarse a nuevas situaciones.

Como punto de partida del proyecto EIFNEG, se realizó un Estado del Arte para recopilar toda la información relacionada con la situación emocional en educación secundaria en los países del consorcio. En la segunda fase del proyecto se implementaron una serie de grupos de discusión en cada país participante con profesionales y expertos del sector. El objetivo fue obtener información cualitativa a través de sus experiencias y opiniones sobre la situación de la inteligencia emocional en la educación secundaria.

Tras analizar la información se extrajeron importantes conclusiones de estas fases. Estas conclusiones fueron que existe una falta de contenidos de educación emocional en los planes de estudios escolares, una falta similar de programas de salud mental y una gran necesidad de formación de docentes en inteligencia emocional.

Teniendo en cuenta estos resultados, el consorcio seleccionó las 10 áreas clave que son fundamentales para trabajar la inteligencia emocional con los estudiantes. Sobre las 10 áreas clave seleccionadas, se ha elaborado este manual para profesores.

Introducción



Introduction

En el primer capítulo del manual se presenta la introducción del proyecto EIFNEG, cómo se estructura la asignatura de inteligencia emocional, la metodología a seguir para desarrollar este manual en el aula, cómo gestionar la atención a la diversidad y cómo evaluar si se han alcanzado los objetivos establecidos.

En el segundo capítulo del manual se presentan los contenidos de la materia. Estos se presentan en forma de 10 unidades didácticas o áreas a trabajar en el aula. Las unidades didácticas cuentan con los siguientes apartados:

- Justificación o fundamento
- Objetivos y competencias
- Conceptos
- Metodología
- Evaluación
- Bibliografía sugerida

Este conjunto de unidades didácticas servirá como guía conceptual para que los docentes implementen la materia en el aula, creando un sistema de formación en Educación Emocional para estudiantes de 14 a 18 años basado en experiencias reales en el ámbito escolar, familiar y contexto de grupo de amigos.

El tercer y último capítulo del manual presenta un conjunto de recursos prácticos para el trabajo en el aula relacionados con las 10 unidades didácticas desarrolladas en el capítulo anterior. Se trata de un conjunto de 50 herramientas formativas para trabajar en clase, en grupo o individualmente, y 30 herramientas para trabajar en casa para reforzar los contenidos desarrollados en el aula.

Justificación



En 2018, el Foro Económico Mundial actualizó su informe El futuro del empleo destacando las habilidades que los trabajadores necesitarán en el futuro y que los adolescentes deberían aprender a adaptarse a este nuevo escenario. La inteligencia emocional fue uno de los aspectos clave como paraguas para el desarrollo de habilidades como la iniciativa, la creatividad o la ciudadanía global. Estas habilidades tienen demanda en el mercado laboral hoy y serán esenciales en las próximas décadas. Pero, ¿están las escuelas alineadas con este desafío? ¿Están los estudiantes aprendiendo hoy lo que necesitarán mañana? ¿Están preparados para el mundo que enfrentarán? Estas habilidades no son fáciles de aprender por sí solas; requieren práctica y exigen interacciones humanas ricas.

Hoy en día, los docentes son vistos como actores clave en el desarrollo emocional de los estudiantes y se espera que tengan competencias en inteligencia emocional. Por otro lado, la formación que suelen recibir los docentes en este ámbito es muy escasa. Se les pide que hagan algo para lo que no han sido capacitados.

Por estos motivos, el consorcio del proyecto EFNEG ha desarrollado este manual para profesores para apoyarles en el proceso de enseñanza de la inteligencia emocional entre los 14 y los 18 años. En este grupo de edad es donde se asume la transición a la edad adulta, ya sea el acceso al mercado laboral o el inicio de la educación superior. Se trata, pues, de un punto crítico donde la inteligencia emocional se ha revelado como un factor clave en el desarrollo personal y profesional. Además, enseñar a los jóvenes a identificar y gestionar sus emociones les permite tener control sobre lo que les sucede, lo cual es fundamental para el correcto desarrollo de la autoestima y el autoconcepto.

Metodología



El Diccionario del idioma inglés demuestra que una metodología representa un conjunto o sistema de métodos, principios y reglas para regular una disciplina determinada o una rama de la pedagogía que se ocupa del análisis y evaluación de las materias que se enseñarán y de los métodos para enseñarlas.

Teniendo en cuenta que el resultado final de nuestro proyecto, EIFNEG (Inteligencia Emocional para la Nueva Generación Europea), es la creación de una asignatura para impartir en los colegios, para alumnos de entre 14 y 18 años, a través de la cual reciban formación en habilidades emocionales. inteligencia, idear una metodología general parece imprescindible.

La Metodología es el aspecto más complejo de todos, ya que se refiere a cómo abordar este tema. Para facilitar la comprensión de la nueva materia y posibilitar su práctica es necesario considerar los siguientes aspectos.

Cada área o unidad didáctica a desarrollar tendrá una duración de entre 3 y 4 sesiones. Las sesiones se desarrollarán de la siguiente manera:

- Primera sesión. Introducción: introducción y aplicación de un cuestionario preliminar/preevaluación. Presentación: presentación del área clave, subáreas, competencias, objetivos.
- Segunda sesión. Actividades prácticas. Por ejemplo, vídeos, ejemplos de la vida real, estudios de casos.
- Tercera sesión. Actividades prácticas. Por ejemplo, discusiones, debates, juegos, juegos de rol.
- Sesión final. Retroalimentación: cuestionario final/post-evaluación, retroalimentación general y conclusión.

Metodología



La Metodología es el aspecto más complejo de todos, ya que se refiere a cómo abordar este tema. Para comprender el nuevo tema y aplicarlo en la práctica, es necesario considerar lo siguiente:

Área educativa y medio ambiente

- Interior + Exterior + Hogar (trabajo)

Métodos de aprendizaje y enseñanza

- Una o más clases escolares.
- Potencial para integrarse en actividades extracurriculares.
- Tarea)
- Aprendizaje interactivo entre pares
- Enfoque de aprendizaje dialógico
- Sesiones de aprendizaje con discusión grupal.
- Sesiones de aprendizaje individuales + Sesiones de aprendizaje en pareja

Enfoques de tiempo básicos (sugeridos)

- 5 actividades/área/unidad didáctica (= 50 actividades)
- Interior y/o exterior: 5 actividades/área
- Hogar(trabajo): 3 actividades/área
- 1 unidad didáctica = 1 área clave - 1 hora/semana - 1 área/mes = 4 horas/mes

Criterios de Metodología eficaz

- No dejarse sesgar por su propia opinión = Es imparcial
- Establecer reglas básicas (por ejemplo, permitir la participación igualitaria, respetar las opiniones de los demás)
- Aviso sobre descansos programados y hora prevista de finalización.
- Considere la logística (como aulas escolares y refrigerios) o cualquier equipo técnico.

Atención a la diversidad



La educación inclusiva es actualmente la tendencia en las escuelas con sistemas educativos convencionales. Para los profesores, esto significa en la práctica que pueden tener un grupo verdaderamente diverso de alumnos en el aula. En este capítulo encontrará una descripción general de consejos sobre cómo trabajar con estos alumnos en sus lecciones. Es importante recordar que todavía es necesario un enfoque individual y que cada alumno es diferente.

Diversidad del alumnado en centros educativos con sistema educativo ordinario

Discapacidad visual

Las personas con discapacidad visual son personas con diversos tipos y grados de capacidad visual reducida. La discapacidad visual afecta las actividades de la vida cotidiana y la corrección óptica ordinaria ya no es suficiente. No incluimos a las personas que usan gafas diópticas (es decir, aquellas con una discapacidad visual débil) y que, como tales, no están limitadas en las actividades diarias, el acceso a la información, la orientación y el movimiento independiente, etc.

Los principios seleccionados de la educación de estudiantes con discapacidad visual en la educación general son:

- tiempo suficiente para trabajar
- ampliación de entradas de texto
- uso de visualización (diagramas, descripciones)
- verbalización de instrucciones
- asistencia al visitar áreas desconocidas
- trabajar con ayudas compensatorias (ayudas ópticas)
- un lugar para sentarse cerca de la pizarra
- Respetando las necesidades del alumno.
- uso del trabajo en grupo

La discapacidad auditiva

Las personas con discapacidad auditiva son un grupo diverso de personas que tienen diferentes grados y tipos de discapacidad. Se trata de personas sordas, con problemas de audición y con sordera tardía. La discapacidad auditiva es el resultado de un defecto orgánico o funcional.

Atención a la diversidad



Sin embargo, es necesario distinguir entre los términos "pérdida de audición, trastorno de audición, discapacidad auditiva", etc., que indican una determinada deficiencia auditiva objetiva, y el término "defecto de audición", que es su consecuencia social.

Principios seleccionados para trabajar con un estudiante con discapacidad auditiva en la educación general:

- un lugar para sentarse cerca del pizarrón, preferiblemente en una fila junto a la ventana
- La luz debe caer sobre la cara del hablante.
- distancia razonable del hablante
- El hablante debe moverse en el campo de visión del alumno, haciendo contacto visual.
- el discurso debe ser claro y distinto
- notificación de cambio de orador o cambio de tema
- visualización
- control continuo del nivel de comprensión
- a la hora de elegir un sistema de comunicación en lengua de signos checa, el uso de un intérprete de lengua de signos checa o de un transcriptor para personas sordas

Capacidad de comunicación deteriorada

Hablamos de deterioro de las habilidades comunicativas si alguno de los niveles del lenguaje (fonético-fonológico /forma acústica del lenguaje;/ léxico-semántico /calidad del vocabulario activo y pasivo;/ morfológico-sintáctico /gramática;/ pragmático /uso del habla en la práctica/), o varios niveles al mismo tiempo, tienen un efecto perturbador durante el proceso comunicativo a pesar del cumplimiento del propósito comunicativo de la persona. También incluye medios no verbales o canales de comunicación no tradicionales.

Atención a la diversidad



En una escuela ordinaria, nos encontramos con mayor frecuencia con alumnado con **dislalia**, retraso en el desarrollo del habla y **disfasia** del desarrollo. Los alumnos pueden necesitar un nivel diferente de apoyo, por lo que es necesario abordarlos individualmente, teniendo en cuenta las peculiaridades de su desarrollo. Consejos para trabajar con un estudiante con problemas de comunicación:

- Comunicar instrucciones e indicaciones de forma gradual y comprensible.
- elegir una cantidad menor de información (estructurada)
- proporcionar suficiente tiempo para trabajar
- No insistir en un etiquetado preciso de los términos.
- ser ilustrativo en mayor grado
- verificar la comprensión de la tarea
- promover el apetito por hablar
- proporcionar un momento de relajación

Discapacidad física

La discapacidad física se define como cualquier discapacidad del sistema locomotor, de soporte o nervioso que resulte en una limitación o pérdida de la movilidad. Tiene un impacto negativo en toda la personalidad de una persona, porque las habilidades motoras están estrechamente relacionadas con las esferas emocional, perceptiva y cognitiva. Los alumnos con discapacidad física reciben educación en su mayoría en una escuela primaria ordinaria, a menos que la discapacidad esté asociada a otra discapacidad más grave.

Algunos consejos para educar a un estudiante con una discapacidad física:

- uso de ayudas que faciliten el movimiento (bastones, prótesis, sillas de ruedas, etc.)
- uso de un asistente personal, asistente de enseñanza

Atención a la diversidad



- Ajuste de las condiciones de temperatura, luz y espacio libre para la manipulación de objetos.
- apoyo al trabajo en grupo, trabajo en parejas
- incluir momentos de relajación
- proporcionar más tiempo para trabajar
- introducir información estructurada
- dar instrucciones claras

Discapacidad mental

La discapacidad mental es un deterioro congénito de las capacidades mentales. Es **la incapacidad de alcanzar un nivel adecuado de desarrollo intelectual**, es decir, mi. menos del 70% de lo normal, que se manifiesta por la incapacidad de comprender el entorno y adaptarse a él en la medida necesaria, aunque el individuo haya sido suficientemente estimulado. Desde el principio de su vida, una persona no se desarrolla según el modo de desarrollo estándar. La discapacidad es permanente, pero es posible alguna mejora dependiendo de la causa y la calidad de la estimulación del individuo.

Los principales signos de retraso mental incluyen: desarrollo insuficiente del pensamiento y del habla, capacidad limitada para aprender y difícil adaptación a las condiciones de vida normales.

En el sistema educativo ordinario, incluye principalmente alumnos con discapacidad mental leve.

Los siguientes principios se utilizan en la educación de alumnos con discapacidad mental:

- claridad del plan de estudios
- actividad estudiantil en la enseñanza

Atención a la diversidad



- actividades alternas
- dividir la tarea en tareas más pequeñas
- adecuación del plan de estudios
- retroalimentación intensiva
- actitud positiva
- enfoque individual al estudiante

Desórdenes del espectro autista

Los trastornos del espectro autista (abreviado TEA) son la denominación preferida en la República Checa para un grupo de trastornos del desarrollo mental infantil. La palabra espectro indica que **los síntomas de los trastornos del espectro autista pueden ser diversos y manifestarse en diversos grados**. Por lo tanto, los alumnos con un diagnóstico de trastornos del espectro autista pueden diferir considerablemente entre sí.

En relación con los trastornos del espectro autista, hablamos de la llamada tríada de áreas problemáticas. Ésta es principalmente el área de la comunicación, el comportamiento social, la imaginación y la percepción. Debido a este trastorno, el desarrollo de un individuo se ve interrumpido desde una edad temprana y su consecuencia es un comportamiento atípico que se manifiesta en la vida diaria del individuo.

En las escuelas ordinarias nos encontramos principalmente con alumnos con síndrome de Asperger, autismo infantil y autismo atípico. Cuando se trabaja con un estudiante con un trastorno del espectro autista, se deben observar varias reglas básicas, que resultan de la propia naturaleza del trastorno del espectro autista:

- reglas exactas
- instrucciones claras y garantía de previsibilidad

Atención a la diversidad



- motivaciones claras y concretas
- mayor nivel de tolerancia
- enfoque consistente
- mayor grado de visualización
- uso del tacto
- estrategias de ejercicio apropiadas y efectivas
- una solución superior a las dificultades de atención

Discapacidades específicas de aprendizaje

Las causas de las discapacidades específicas del aprendizaje (SLD) no se deben a un deterioro del intelecto. Se atribuyen a una disfunción del sistema nervioso central, que puede ser hereditaria, o a un síndrome llamado disfunción cerebral mínima. Las discapacidades específicas del aprendizaje se pueden definir como: una condición inesperada e inexplicable que puede afectar a un niño con una inteligencia promedio o superior al promedio y se caracteriza por retrasos significativos en una o más áreas del aprendizaje. Los SLD se designan con el prefijo "dys" adjunto a una base de palabras específica para caracterizar la función deteriorada.

La dislexia es un SLD en el que un niño no puede aprender a leer a pesar de una buena instrucción, unos antecedentes familiares adecuados y una aptitud adecuada. No sólo se ve afectada la velocidad lectora, sino también la corrección y técnica de lectura, así como la comprensión del texto leído. La **disgrafía** es un trastorno específico del aspecto gráfico del lenguaje, la incapacidad de imitar y recordar la forma de las letras, la incapacidad de escribir de forma legible, uniforme y ordenada. La expresión escrita es lenta y la persona escribe laboriosamente.

Atención a la diversidad



La disortografía es una SLD que afecta la adquisición de la gramática. Se manifiesta en errores en ciertos fenómenos ortográficos. También es una de las causas de la incapacidad para aplicar reglas gramaticales. La **discalculia** se manifiesta como un trastorno específico de las habilidades matemáticas, en el que una persona obtiene resultados significativamente peores en matemáticas de lo que se esperaría en función de su inteligencia. Esto incluye dificultades para leer y escribir símbolos matemáticos, marcar cantidades, etc. Otras formas menos comunes de dificultades de aprendizaje son e. gramo. **dismusia** (trastorno específico de las habilidades musicales), **dispinxia** (trastorno específico del dibujo), **dispraxia** (trastorno específico de la destreza).

Los principios generales para trabajar con niños y adolescentes con SLD se pueden resumir en los siguientes puntos:

- no exponer al estudiante a actividades que el niño no pueda realizar de manera óptima debido a su trastorno
- aprovechar los éxitos del estudiante y reconocer los éxitos y esfuerzos parciales
- dejar que el niño descubra sus capacidades y descubra sus puntos fuertes
- evaluar y evaluar solo lo que el niño logró hacer
- No comparar el desempeño de un estudiante con el de otros niños.
- permitir el uso de herramientas correctivas
- considerar la disposición adecuada de los asientos para el niño dentro del aula
- ayudar al niño a comenzar la tarea
- respetar el ritmo más lento de trabajo
- enseñar al niño a trabajar de forma sistemática y responsable dentro de sus capacidades.

Atención a la diversidad



Los SLD no significan que el estudiante "no hace nada" en el aula. Sea solidario y trate de estructurar la lección para que el niño tenga una sensación de logro mientras está con otros niños y no sufra.

Trastornos de conducta y trastornos hipercinéticos (TDAH)

Actualmente, existen varios sistemas de clasificación para clasificar los trastornos del comportamiento, de la atención, emocionales y otros. Las publicaciones especializadas se basan en la Clasificación Internacional de Enfermedades o el Manual de Diagnóstico DSM-IV. El término **TDAH** es el más común en la práctica. Es una abreviatura de trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Es un trastorno en el que se combina un déficit de atención con hiperactividad en la infancia. El niño es incapaz de mantener la concentración, es más impulsivo e hiperactivo y los componentes individuales pueden predominar o expresarse de diferentes maneras. En la literatura académica también encontramos a menudo el diagnóstico de TDA (trastorno por déficit de atención), que no incluye la hiperactividad. Las dificultades asociadas con el TDAH aumentan con el tiempo si no se reconocen y tratan de manera apropiada, estimulante y adecuada.

Los trastornos de conducta se caracterizan por un comportamiento agresivo, antisocial o desafiante repetido y persistente y son de larga duración (seis meses o más). Esto incluye, por ejemplo, el trastorno de conducta antisocial caracterizado por una combinación de conducta disocial o agresiva persistente y una alteración significativa y generalizada de las relaciones del individuo con otros niños. Trastorno de conducta socializado, donde el trastorno se manifiesta en una persona que está relativamente bien integrada en un grupo de pares (bullying en la escuela).

Atención a la diversidad



El comportamiento de oposición desafiante suele ocurrir en niños más pequeños. Se caracteriza por un marcado comportamiento desafiante, desobediente y disruptivo, pero no involucra actos delictivos ni comportamientos extremadamente agresivos o disociativos.

El ausentismo escolar se caracteriza por fugarse de la escuela o ausencias injustificadas. Esto generalmente se hace por miedo, por el deseo de evitar cosas desagradables o por una evaluación. Además del mecanismo de defensa, también puede ser un desprecio de las normas, obligaciones y autoridad del docente.

Los principios para trabajar con niños que padecen los trastornos antes mencionados no pueden definirse claramente. Sin embargo, son muy importantes para la práctica escolar:

- aceptación del niño incluyendo sus especificidades
- establecer reglas claras e implementarlas consistentemente
- Fomentar y elogiar las expresiones positivas del niño.
- Permitir actividades físicas y relajación.
- motivación positiva y fomento de la confianza (elogiar, expresar confianza, enseñar a transmitir respuestas apropiadas)
- resolver problemas con calma (o discutir con otro profesional)
- no critiques ni reprendas innecesariamente
- trate de escuchar: la técnica del "sí y..." (centre la comunicación en la solución del problema)
- permitir más tiempo para las tareas
- encontrar un asiento adecuado que satisfaga las necesidades individuales del alumno
- Ayuda en la integración con los compañeros (elegir una organización adecuada para el trabajo en grupo...)

Atención a la diversidad

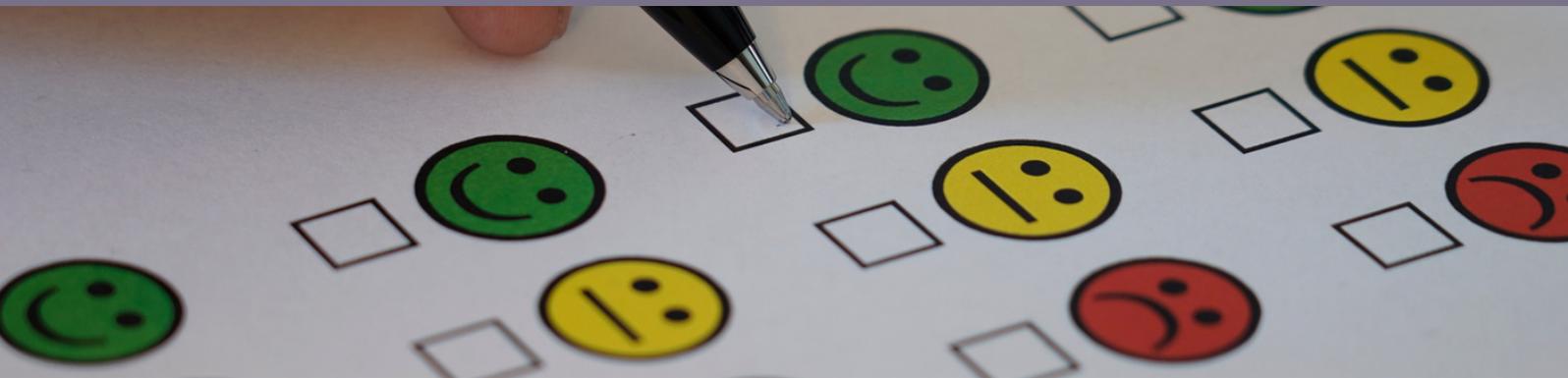


La escuela también enseña a niños con otras necesidades educativas especiales. Es decir, alumnos que necesitan medidas de apoyo para desarrollar su potencial educativo y ejercer sus derechos en igualdad de condiciones con los demás. Entre ellos se encuentran los alumnos con un entorno cultural y vital diferente (desventaja social), los alumnos con una lengua materna diferente, los alumnos superdotados y excepcionalmente superdotados, los alumnos con la llamada doble excepcionalidad (una combinación de superdotación intelectual y necesidades educativas especiales) y, por último, en particular, los alumnos que necesitan apoyo educativo debido a una condición médica (psiquiátrica u otra enfermedad).

Fuentes:

- Lechta, V. (2010). Fundamentos de la pedagogía inclusiva: el niño con discapacidad, interrupciones y amenazas en la escuela
- Slowík, J. (2016). Pedagogía especial, 2.ª edición actualizada (Pedagogía especial, 2.ª edición actualizada y complementada)
- Thorová, K., (2016). Trastornos del espectro autista: autismo infantil, autismo atípico, síndrome de Asperger, trastorno desintegrativo
- Vagnerová, Marie. (2008). Psicopatología de las profesiones auxiliares.

Evaluación



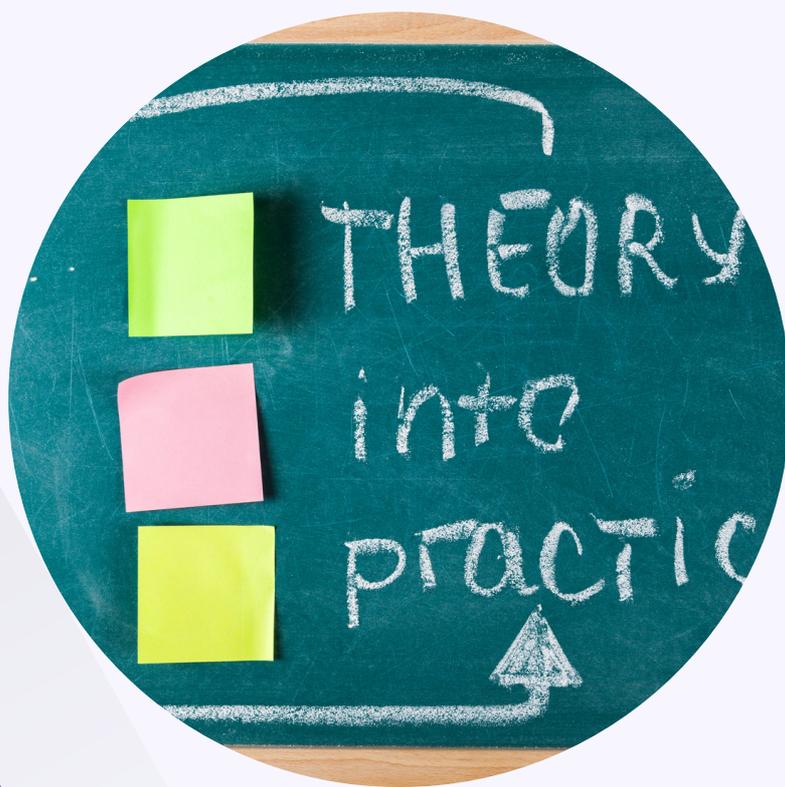
La evaluación es un aspecto muy importante, si no el más importante de todos, porque permite a los profesores/formadores y a los alumnos evaluar la situación antes y después de haber cubierto un área determinada de estudio (cuestionarios previos y posteriores), así como la enseñanza y el aprendizaje. proceso (resultados del aprendizaje).

Como método de evaluación de cada una de las unidades didácticas se utilizará **la herramienta de pre y post evaluación**, basada en un cuestionario. En cada una de las unidades didácticas del apartado de evaluación se ha creado un cuestionario para cada área/unidad didáctica. Este cuestionario contiene **5 preguntas en total, 1** pregunta por cada una de las subáreas en las que se divide cada una de las unidades didácticas. Este cuestionario se realizará **en la primera y última sesión de cada unidad didáctica**. Es imprescindible dejar tiempo en estas dos sesiones para poder realizar este cuestionario evaluativo.

El objetivo de utilizar esta herramienta de evaluación es comprobar qué conocimientos tenía el alumnado antes de recibir la formación sobre cada unidad didáctica, qué conocimientos ha adquirido posteriormente y si se han cumplido los objetivos propuestos. Tomando la inteligencia emocional como paraguas, EIFNEG pretende dotar a los adolescentes de habilidades como la creatividad, la resolución de conflictos y la flexibilidad cognitiva como protagonistas en un proceso que también incluye a formadores/profesores sobre su capacidad de adaptación y su capacidad de ser innovadores en la aplicación y enseñanza. de estas nuevas y esenciales habilidades.

Es decir, es fundamental poder identificar si el desarrollo de esta materia ha mejorado las habilidades y conocimientos de los estudiantes en cuanto a su inteligencia emocional. Finalmente, las herramientas de evaluación también pueden ayudar en la identificación y análisis de otros efectos no planificados que pueda estar teniendo el proyecto, tanto positivos como negativos.

SEGUNDO CAPÍTULO. UNIDADES DIDÁCTICAS



EIFNEG

Introducción

En este segundo capítulo del manual se presentan los contenidos de la materia. Estos se presentan en forma de 10 unidades didácticas o áreas a trabajar en el aula. Las unidades didácticas cuentan con los siguientes apartados:

- **Justificación o Razonamiento** - se refiere a la importancia de estudiar un área en particular para motivar a los estudiantes centrándose en los resultados del aprendizaje.
- **Objetivos y competencias** - se describen para cada área, al inicio de la unidad. Estos dos conceptos están estrechamente interconectados ya que alcanzar los objetivos de la lección significa haber logrado desarrollar las competencias de los estudiantes en ese área en particular.
- **Conceptos** - este aspecto se refiere a presentar a los estudiantes aspectos teóricos relacionados con un área en particular, investigar sobre el tema y presentar estadísticas y opiniones especializadas.
- **La metodología** - es el aspecto más complejo de todos, ya que se refiere a cómo abordar este tema. Es cómo y qué deben enseñar los profesores para que sus alumnos aprendan sobre inteligencia emocional.
- **Evaluación** - es un aspecto muy importante, si no el más importante de todos, porque permite a profesores/formadores y estudiantes evaluar la situación antes y después de haber cubierto un área de estudio determinada (cuestionarios previos y posteriores), así como el proceso de enseñanza y aprendizaje (los resultados del aprendizaje).
- **Bibliografía sugerida:** se menciona para cada área, pero se anima a los profesores/formadores a investigar y actualizar la bibliografía que utilizan.

Este conjunto de unidades didácticas servirá como guía conceptual para que los docentes implementen la materia en el aula, creando un sistema de formación en Educación Emocional para estudiantes de 14 a 18 años basado en experiencias reales en el ámbito escolar, familiar y contexto de grupo de amigos.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COMUNICACIÓN



1. Introducción

La comunicación es un elemento esencial, ya que pasamos la mayor parte de nuestra vida en relaciones. Es importante aprender a comprender, comunicar y trabajar bien en situaciones sociales. Ciertas habilidades comunicativas nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

Según H. Mendo y Garay (2005), podemos pensar en la comunicación como "Un proceso de interacción social de carácter verbal o no verbal, con intencionalidad de transmisión y que puede influir, con y sin intención, en el comportamiento del personas que se encuentran en la cobertura de dicha emisión". Es un acto de hacer y permitir que los individuos se comuniquen con otros.

La comunicación efectiva entre dos personas ocurre cuando el destinatario interpreta claramente el mensaje en el significado pretendido por el emisor, en este sentido la comunicación asertiva es un elemento clave que implica comunicar y expresar pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera que comprenda claramente los puntos de vista y necesidades. de los demás, sin menospreciar sus pensamientos, sentimientos u opiniones, ya que, en la comunicación asertiva, ambos individuos son considerados igualmente importantes.

Para lograr una comunicación asertiva es necesario desarrollar la inteligencia emocional, uno depende del otro, ya que la asertividad es una conducta derivada de un profundo respeto por uno mismo y por los demás, es un intercambio armonioso y constructivo basado en cualidades como la honestidad, la equidad, y reciprocidad.

Todos nos encontramos en algún momento en una situación de comunicación difícil, tengamos la edad que tengamos, y no es muy buena. Estas unidades didácticas tienen como objetivo ayudar a los estudiantes a adquirir un conocimiento más profundo de la comunicación y mejorar sus habilidades comunicativas. Hemos creado esta unidad para compartir lo que sabemos ahora sobre comunicación, porque van a aprender a hablar y a escuchar de forma eficaz.

2. Objetivos

Los objetivos muestran lo que los estudiantes adquirirán tras el desarrollo de esta unidad didáctica.

- Definir y conocer el concepto de comunicación.
- Comprender y diferenciar las 5 subáreas específicas.
- Proporcionarles las estrategias conceptuales necesarias para que comprendan y transmitan su mensaje de manera efectiva mediante la comunicación asertiva.
- Proporcionar recursos suficientes para identificar emociones y desarrollar habilidades como la confianza, la autoaceptación, el respeto y la empatía.



3. Competencias

Las competencias permiten a los estudiantes integrar su aprendizaje, relacionarlo con diferentes tipos de contenido y utilizarlo eficazmente cuando sea necesario en diferentes situaciones y contextos. Las competencias que se presentan a continuación están estrechamente interconectadas, ya que alcanzar los objetivos de la lección sobre comunicación supone haber logrado desarrollar las competencias de los estudiantes en el campo de la comunicación.

- Dominar la comunicación efectiva.
- Fomento de las habilidades interpersonales e intrapersonales.
- Desarrollo de la inteligencia emocional.
- Desarrollar una comunicación efectiva en diferentes situaciones o lugares.
- Dominar los recursos de comunicación verbal y no verbal.
- Utilizar una comunicación no verbal adecuada a los sentimientos a expresar en diferentes circunstancias y frente a diferentes personas.
- Conocer la importancia del constructo Inteligencia Emocional para la comunicación asertiva.
- Generar pensamiento crítico, pudiendo dejar de lado cualquier suposición o juicio y limitarse a analizar la información que recibe.

4. Conceptos

Se definen los conceptos y las subáreas específicas que se trabajarán con los estudiantes en el desarrollo de la unidad didáctica de comunicación. Este aspecto se refiere a introducir al estudiante en aspectos teóricos relacionados con este área específica.

Las siguientes son las 5 subáreas específicas que se pueden utilizar para facilitar un proceso de comunicación eficaz, según J.A. Aguado (2004) basándose en la tipología de diferentes autores como J. Miller y D. McQuail, estos son los más importantes:

1. **Comunicación intrapersonal:** Se trata de comunicarse con uno mismo. Incluye ideas, pensamientos y todo lo que pasa por la mente.
2. **Comunicación interpersonal:** Es la comunicación con otra persona. Los pensamientos, sentimientos y mensajes se expresan entre dos personas que se convierten en el emisor que envía el mensaje y el receptor, que es el destinatario del mensaje.
3. **Comunicación entre grupos:** En este caso se puede esperar comunicación entre tres o más personas. Es el proceso mediante el cual se intercambian mensajes, conocimientos y pensamientos con un mayor número de participantes en el proceso de comunicación.
4. **Comunicación organizacional:** comunicación dentro de una empresa o institución. Aquí se pueden especificar dos opciones: comunicación interna, entre los propios empleados, como reuniones, envío de correos electrónicos, o externa cuando hay comunicación externa, como envío de anuncios periódicos.
5. **Comunicación intercultural:** entre diferentes culturas o grupos sociales. En este caso, es importante conocer diferentes costumbres, idiomas y formas de vida para poder establecer procesos de comunicación muy efectivos.

5. Metodología

Esta unidad didáctica se basa en un enfoque comunicativo y seguirá una metodología activa, participativa y creativa. Supondrá el aprendizaje de ejercicios prácticos basados en los conocimientos previos del estudiante, que le permitirán desarrollar las estrategias y conocimientos necesarios para comunicarse eficazmente en una situación real.

En este sentido, es necesario relacionar el contexto de comunicación en el aula con el que tiene lugar fuera del aula. Por ello, trabajamos con materiales reales y buscamos situaciones comunicativas cercanas a la vida cotidiana y al mundo del adolescente, para que pueda percibir la aplicabilidad directa de lo aprendido.

Las actividades serán dinámicas e innovadoras, diseñadas desde niveles más simples hasta niveles más complejos, dependiendo del nivel del aula. En este sentido, el profesorado pondrá especial énfasis en el autoaprendizaje de cada alumno y la atención a la diversidad para trabajar las 5 subáreas necesarias para potenciar las habilidades comunicativas. Se fomentará el aprendizaje cooperativo y la alternancia del trabajo individual con el trabajo en grupo. Uno de los puntos fuertes de esta unidad es también trabajar con las nuevas tecnologías para acercar los contenidos al día a día de los jóvenes, haciéndolos más motivadores y atractivos.

La unidad didáctica de comunicación tendrá 4 sesiones y se llevará a cabo de la siguiente manera:

- **Primera sesión (1 hora).** Los primeros 15 minutos de la sesión se utilizarán para la realización de la herramienta de evaluación: un cuestionario de preevaluación sobre el nivel de conocimientos comunicativos de los estudiantes. Una vez cumplimentado el cuestionario, se utilizarán 25 minutos de clase para introducir el concepto de comunicación y los objetivos a conseguir y explicar los conceptos (comunicación intrapersonal, comunicación interpersonal, comunicación entre grupos, comunicación organizacional y comunicación intercultural). . Para ello, los profesores pueden utilizar recursos como material multimedia, plataformas educativas, ejemplos de casos reales, etc. En el último apartado de esta unidad encontrarás enlaces a vídeos sobre comunicación y materiales que se pueden utilizar.

5. Metodología

Los últimos 20 minutos se dedican a una lluvia de ideas en grupos pequeños sobre por qué es importante desarrollar la comunicación, qué tipos de comunicación existen y cómo la comunicación influye en las relaciones y situaciones. Se les pide que no evalúen las ideas de los demás, que sean lo más creativos posible y que se basen en las ideas de los demás. Como último paso se anotan las ideas principales en una pizarra o en un papel para concluir con las ideas principales.

- **Segunda sesión (1 hora).** La segunda sesión se desarrollará de forma más práctica, el objetivo es que el alumno interiorice de forma dinámica el área de la comunicación, en la que el alumno es protagonista de su aprendizaje. La comunicación es fundamental para la vida, y todo será más fácil en el colegio o en su vida personal si saben comunicarse bien. Esta sesión incluye **3 actividades prácticas** que pueden trabajar individualmente y en grupo para comprender e interiorizar habilidades comunicativas clave.
 1. En la primera actividad (25 minutos), el profesor presentará un escenario hipotético para trabajar en grupo. El juego se llama "El teléfono roto" para tomar conciencia de las transformaciones de un mensaje oral en la cadena de transmisión entre diferentes interlocutores y la importancia de la escucha activa y la comunicación efectiva.
 2. En la segunda actividad se presenta un juego de rol (20 minutos). Se pedirá a los estudiantes que piensen en una experiencia de falla grave en la comunicación, que implique frustración porque no fueron comprendidos, no pudieron explicar bien o no supieron cómo reaccionar. Se dividirán en parejas y tendrán que representar la escena, desempeñando cada participante el rol A (emisor) y el rol B (receptor). A través de este ejercicio trabajarán la comunicación intrapersonal y la comunicación interpersonal.
 3. La tercera actividad es una discusión (15 minutos) sobre las barreras a la comunicación efectiva entre personas o grupos. En esta actividad, se le pedirá al estudiante que enumere los factores que causan malentendidos o falta de comunicación. Esta será una actividad de refuerzo que los alumnos tendrán que realizar con la ayuda de sus familias para trabajar en casa y comprobar los factores respondiendo a un par de preguntas.

5. Metodología

- **Tercera sesión (1 hora).** A continuación se presentan **2 actividades prácticas** relacionadas con las habilidades comunicativas que pueden tener diferentes aplicaciones en el aula, ya que corresponde al profesor adaptarlas a un tema concreto. En definitiva, son flexibles y configurables en función del nivel de desarrollo del grupo de estudiantes y de la atención a la diversidad. La tercera sesión también se centrará en ejercicios prácticos para desarrollar aún más las habilidades comunicativas.
 1. La primera actividad (25 minutos) trata sobre la comprensión dibujada. Es un ejercicio de escucha activa, se trata sobre todo de poder comprender ciertas desventajas y convertir los aspectos negativos en positivos. Esto debería ilustrar lo difícil que es dar instrucciones claras, así como lo difícil que es escuchar, y también puede mostrar cómo las cosas se malinterpretan y se malinterpretan fácilmente. Esta dinámica es ideal para promover la comunicación entre parejas o grupos pequeños.
 2. La segunda actividad de refuerzo son los "proyectos de discusión" (35 minutos). Esta actividad consistirá en establecer una serie de pautas para comprobar que se está avanzando y revisar el plan realizado por cada alumno. Para esta actividad las familias también tendrán que colaborar con los alumnos.
- **Sesión final (1 hora).** En la última sesión de comunicación es necesario sacar conclusiones y rellenar el cuestionario de postevaluación. Primero, el profesor debe preguntar a todos los alumnos en qué trabajaron durante las 3 sesiones y dejarles explicar (20 minutos). Luego el profesor tiene que plantear a los alumnos una serie de preguntas (25 minutos) como por ejemplo:
 - ¿Qué han aprendido?
 - ¿Qué les gustó más?
 - ¿Qué les gustó menos?
 - ¿Te han ayudado estas sesiones a mejorar tus habilidades comunicativas?

Finalmente, los últimos 15 minutos de la lección se utilizarán para realizar el post-cuestionario que se muestra en el siguiente apartado.

6. Evaluación

Se utilizará un cuestionario pre-post como herramienta de evaluación. Se ha diseñado un cuestionario de evaluación pre-post para medir el cambio en el tiempo en el nivel de conocimientos del grupo de estudiantes. Este tipo de evaluación permite al docente tener en cuenta el nivel con el que iniciaban los estudiantes antes del inicio de la unidad didáctica y qué aprendizajes han obtenido luego de las sesiones implementadas. Las preguntas se basan en: los objetivos y resultados de aprendizaje a alcanzar luego de la implementación de la unidad didáctica sobre comunicación.

A continuación se detallan las preguntas del pre y post cuestionario para los estudiantes adaptado a la unidad didáctica sobre comunicación:

1. ¿Cómo explicarías qué es la comunicación?
2. ¿Qué tipos de comunicación crees que existen? ¿Podrías nombrar alguno?
3. ¿Cómo describiría una comunicación buena/efectiva?
4. Dé 3 ejemplos de cómo puede utilizar la comunicación eficaz con los demás.
¿Por qué es importante utilizar una comunicación eficaz?
5. ¿Existe alguna manera de medir o evaluar la comunicación efectiva?

Se espera que tras el desarrollo de las 4 sesiones sobre comunicación los estudiantes mejoren en las competencias establecidas en esta unidad didáctica y se alcancen los objetivos planteados. En el proceso de comunicación, aprenderán a ser sensibles a los estilos de comunicación de las personas con las que hablan y a elegir sabiamente sus palabras, gestos y expresiones faciales, asegurándose de que el mensaje correcto llegue al receptor.

Una comunicación buena y eficaz puede hacer la vida más fácil de muchas maneras y prevenir conflictos evitables. Reconocerán su valor, importancia y potencial en su vida diaria y se capacitarán activamente en habilidades comunicativas.

7. Recursos adicionales

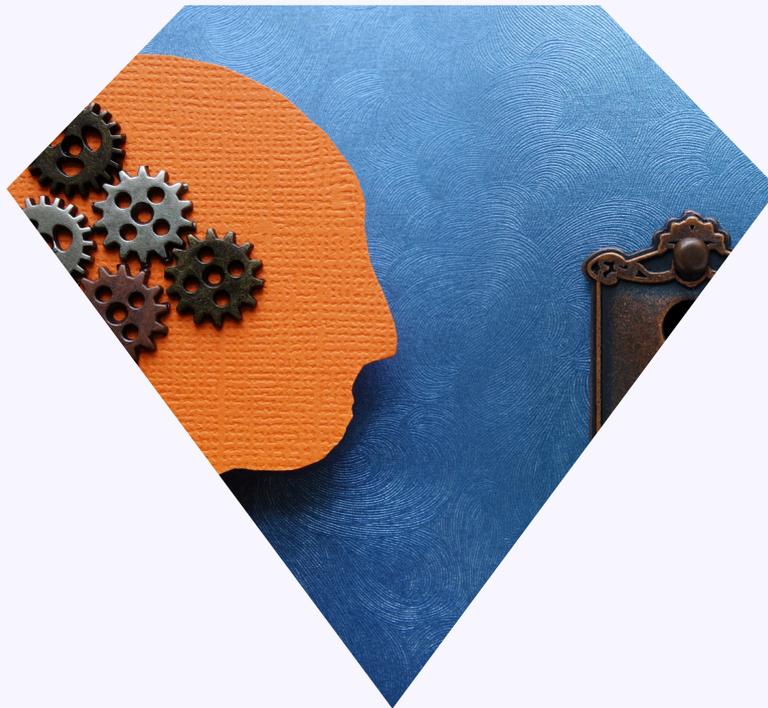
- **10 Barriers to Effective Communication.** Jijo's Skill Factory
<https://www.youtube.com/watch?v=f5Tao6KHV5w>
- **Effective Communication in the Classroom: Skills for Teachers**
<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/communication-skills-for-teachers>
- **Use Humor to Teach Your Students About Careful Communication**
<https://www.edutopia.org/blog/use-humor-teach-your-students-about-careful-communication-maurice-elias>
- **Non-Verbal Communication- For the Birds.** Pixar.
<https://www.youtube.com/watch?v=ihKXQbYeV5k>
- **Using Debate as an Educational Tool.**
<https://www.edutopia.org/article/using-debate-educational-tool>
- **Uno.** A fun card game for learning about strategy and pattern matching, developing communication skills and coping with defeat.



8. Bibliografía

- Hernández Mendo, A., y Garay, O. (2005). La comunicación en el contexto deportivo. En A. Hernández Mendo (Coord.) Psicología del deporte. Fundamentos Vol. I Fundamentos. (pp. 199-265). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Aguado, J.M. (2004). Introducción a las teorías de la comunicación y la información. Departamento de Información y Documentación Facultad de Comunicación y Documentación. Universidad de Murcia
[https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20\(20\)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf](https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20(20)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf)
- Centro de Atención Médica Integrada. (2013). Comunicación asertiva.
https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Assertive_Communication_Version_3.pdf
- Grupo de Orientación Universitaria UMA. Comunicación y escucha activa. Formación específica tutores 1.
<http://www.webgou.uma.es/archivos/comunicacion.pdf>
- Portero Tresserra, M&Bueno Torrens, D. (2019). Cerebro social y competencias comunicativas durante la adolescencia. Didáctica de la Lengua y de la Literatura, núm. 84 (pp. 40-46). Universidad de Barcelona
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/150135/1/689922.pdf>

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PENSAMIENTO CRÍTICO



1. Introducción

El pensamiento crítico es un término utilizado con frecuencia en la pedagogía moderna contemporánea. El concepto de pensamiento crítico puede verse desde muchos puntos de vista (por ejemplo, los filósofos ven el pensamiento crítico como la capacidad de pensar lógicamente y argumentar, mientras que los teóricos literarios lo consideran la suma de habilidades relacionadas con la comprensión, la delineación, la evaluación y la toma de decisiones intelectuales). -hacer) (Picha, 2014, p. 7).

En psicología, pedagogía y andragogía, el punto de partida puede ser el concepto de pensamiento crítico, que enfatiza el pensamiento crítico como un proceso basado en una actividad de pensamiento superior, en el que hay un análisis, una síntesis, un razonamiento lógico y una resolución de problemas deliberados y cuidadosos. , toma de decisiones, reflexión y evaluación al considerar los hechos disponibles (Novotná, Jurčíková, 2012, p. 62).

La pedagogía y la psicología definen el concepto de la siguiente manera: “El pensamiento crítico significa captar una idea, examinarla a fondo, compararla con puntos de vista opuestos y con lo que sabemos sobre el tema. El pensamiento crítico tiene que ver con la curiosidad, el uso de diversas estrategias para encontrar información, hacer preguntas y buscar respuestas sistemáticamente, mantener un saludable escepticismo, encontrar alternativas a los procedimientos generalmente establecidos y dudar de opiniones ya formuladas. Se trata no sólo de cuestionar, sino también de tomar decisiones, tomar posiciones y la capacidad de defender racionalmente la propia opinión mientras se consideran cuidadosamente los argumentos de los demás y se examina la lógica de esos argumentos” (Klooster In Grecmanová, Urbanovská, Novotný, 2000, p. 8).

De acuerdo con Klooster (2020), consideramos la capacidad de responsabilizarse del propio aprendizaje como una de las competencias más importantes. Es el objetivo óptimo con una característica de valor. En otras palabras, es un estado en el que el docente no es el único responsable de los resultados de los estudiantes, sino que es un guía que ayuda y apoya a los estudiantes en este proceso. La importancia de desarrollar el pensamiento crítico en las escuelas contemporáneas también está respaldada por la afirmación de Stieglová (2019, p. 23) de que el pensamiento crítico es una competencia clave para la sociedad moderna.

Trabajar con jóvenes de 14 a 18 años para desarrollar el pensamiento crítico es muy importante porque este grupo de edad se encuentra en una etapa crítica de desarrollo cognitivo y social. Durante la adolescencia, el cerebro de los jóvenes sufre cambios significativos que afectan su capacidad para pensar de manera abstracta, razonar lógicamente y evaluar la información de manera crítica.

A continuación se presentan algunas razones por las que es importante trabajar con jóvenes de 14 a 18 años para desarrollar el pensamiento crítico:

1. Ayuda a prepararlos para la edad adulta.
2. Les ayuda a navegar problemas sociales complejos.
3. Fomenta la creatividad y la innovación.
4. Fomenta el pensamiento independiente.



2. Objetivos

- Conocer el concepto de pensamiento crítico.
- Comprender y diferenciar cinco subáreas seleccionadas del desarrollo del pensamiento crítico.
- Familiarizar a los alumnos con los métodos de pensamiento crítico utilizados en la República Checa y en el mundo.
- Crear un ambiente seguro para el trabajo en la escuela.
- Motivar a los estudiantes hacia un enfoque investigativo del aprendizaje y el trabajo.
- Apoyar el trabajo con materiales que desarrollen una actividad de pensamiento superior.
- Trabajar con métodos de reflexión entre temas.
- Familiarizar a los estudiantes con los principios y métodos de aprendizaje.
- Trabajar gradualmente la independencia en la responsabilidad por el resultado del trabajo y el aprendizaje.



3. Competencias

Las competencias se refieren a las habilidades y destrezas que los adolescentes necesitan desarrollar para convertirse en pensadores críticos eficaces.

Al desarrollar estas competencias, los adolescentes estarán mejor equipados para analizar información, evaluar evidencia y tomar decisiones. Estas competencias son importantes no sólo para el éxito académico, sino también para el éxito en carreras futuras y para afrontar cuestiones sociales y políticas complejas. En última instancia, desarrollar competencias de pensamiento crítico ayuda a los adolescentes a convertirse en miembros de la sociedad más informados, comprometidos y responsables.

- Aprender a definir el término pensamiento crítico.
- Distinguir cinco subáreas seleccionadas de desarrollo del pensamiento crítico.
- Conocer los métodos del pensamiento crítico y desarrolle gradualmente la habilidad de trabajar con los métodos seleccionados.
- Aprender a trabajar con los errores como parte del proceso de aprendizaje.
- Aprender a hacer conexiones entre temas familiares y desarrolle la capacidad de compartir información.
- Trabajar con diferentes tipos de materiales y aprender a evaluar la relevancia y veracidad de las fuentes.
- Aprender a reflexionar sobre los conocimientos adquiridos en forma de discusión, debate, etc.
- Aprender a responsabilizarse de los resultados de su aprendizaje y trabajo.

4. Conceptos

Con base en la literatura profesional, se eligieron 5 subáreas de desarrollo del pensamiento crítico. Elegimos definirlos a través de la lente del proceso pedagógico.

- 1. Un ambiente seguro y de aceptación para los alumnos.** Para el desarrollo del pensamiento crítico es fundamental el trabajo escolar sin estrés, ansiedad y miedo a equivocarse. Es fundamental trabajar con las expectativas e ideas de los alumnos. Un docente no es sólo un experto, un "dueño" de conocimientos y habilidades, sino más bien un guía.
- 2. Motivar a los alumnos para trabajar, apoyando un enfoque de investigación del aprendizaje.** Aquí ya estamos en la fase de activación y evocación. Se trabaja sustancialmente con las ideas preconcebidas de los alumnos, el apoyo al intercambio y el aprendizaje mutuo. La introducción al tema se realiza en contextos. Se utilizan debates y métodos interactivos de trabajo con individuos y grupos.
- 3. Apoyo en la asimilación y acomodación de conocimientos (según J. Piaget).** A través del trabajo posterior, el estudiante integra nueva información en su sistema de conocimiento o modifica su marco de pensamiento actual de acuerdo con la información encontrada actualmente. Estamos en fase de análisis (en el sentido más amplio de la palabra). El profesor apoya al alumno en el trabajo activo con los materiales, le enseña a distinguir lo esencial de lo no esencial y a distinguir la relevancia de los hallazgos. Ayuda en la aplicación del pensamiento de orden superior o en la aplicación de operaciones de pensamiento más complejas.
- 4. Trabajar con un reflejo.** En la fase de aplicación de conocimientos se adquieren formas de pensar para trabajos posteriores. Este subcampo suele ser descuidado en la educación contemporánea, pero los expertos suelen señalar que es uno de los momentos más importantes del proceso pedagógico. Aquí, el estudiante utiliza prácticamente las habilidades y conocimientos recién adquiridos, puede utilizarlos en contextos y a largo plazo.
- 5. Responsabilidad del estudiante por su propio aprendizaje.** Si el docente aplica los principios del concepto de pensamiento crítico, el alumno gradualmente se vuelve independiente en el aprendizaje, puede elegir los métodos y principios de aprendizaje que más le convengan, toma sus propias decisiones y además asume la responsabilidad social de sus propios pasos en la vida. .

5. Metodología

El pensamiento crítico es un pensamiento independiente. En un salón de clases donde se enseña pensamiento crítico, todos crean sus propias opiniones, valores y creencias. Los estudiantes sólo pueden pensar críticamente por sí mismos. Por tanto, una condición inevitable para el pensamiento crítico es la relación entre propiedad individual e ideas. Los estudiantes y alumnos deben sentir la libertad de pensar por sí mismos, de decidir sobre cuestiones complejas que les conciernen (Klooster, 2020). Por tanto, el objetivo será desarrollar habilidades y destrezas estrechamente relacionadas con el concepto de pensamiento crítico a través de:

- a) Promover **un entorno libre y seguro** para la creación y expresión de las propias ideas.
- b) El uso de **métodos pedagógicos modernos** que activan a los estudiantes, les dan espacio, los apoyan en el desarrollo de operaciones de pensamiento más complejas, son a menudo interactivos y promueven la discusión y la cooperación en las unidades didácticas.
- c) Implementar una variedad de **actividades experienciales** para clases o grupos de estudio.

El desarrollo de tales habilidades (o más bien el de la implementación efectiva de los objetivos que desarrollan el pensamiento crítico) es uno de los grandes desafíos de la escuela del siglo XXI (Sieglová, 2019).

- **La primera sesión (1 hora).** Los primeros 15 minutos de la sesión se deben utilizar para realizar el cuestionario de evaluación previa de la herramienta de evaluación a los estudiantes. Después del cuestionario, se utilizarán 15 minutos de clase para presentar qué es el pensamiento crítico y qué es importante para el aprendizaje de estas habilidades (un entorno seguro y de aceptación para los alumnos, motivación para aprender, apoyo en la asimilación y acomodación de conocimientos, reflejo de las actividades, responsabilidad del propio aprendizaje). A continuación, el profesor divide a los alumnos en tres grupos (20 min.). Elija un tema, p. animales que viven en zoológicos versus animales que viven en la naturaleza y satisfacen sus necesidades para una buena vida. Cada grupo recibe dos textos y dos fotografías de animales (uno salvaje y otro del zoológico). Los estudiantes trabajarán en el concepto E-R-R. Los profesores deben explicar el principio de los métodos a los alumnos al comienzo de la actividad. En la fase de evocación, un grupo utiliza la lluvia de ideas, el segundo utiliza un mapa mental y el tercero utiliza la escritura libre. En la etapa de realización de significado, cada grupo utiliza el I.N.S.E.R.T. método.

5. Metodología

- Posteriormente se realizará una reflexión con los alumnos (10 min.). Los estudiantes buscarán argumentos, distinguirán hechos de opiniones y estarán dispuestos a cambiar de opinión basándose en argumentos, p. por el método del cubo.
- **Segunda sesión (1 hora).** Los primeros 5 minutos se dedicarán a revisar los métodos de pensamiento crítico. En los próximos 10 minutos, los estudiantes harán una lluvia de ideas sobre el tema de las noticias falsas. ¿Qué saben sobre las noticias falsas? ¿Cuáles son las características de las noticias falsas? ¿Cómo funciona con las emociones de los lectores? El profesor escribe (y completa) la información escribiendo en la pizarra. Luego divide a los alumnos o estudiantes en grupos de 3-4. Los grupos reciben un texto impactante con una imagen. Su tarea será decidir si se trata de una fake news o no y por qué (15 min.). A esto le sigue una discusión (15 min.) sobre lo que constituye una noticia falsa: titular impactante, letras grandes, fotografía ilustrativa o montaje fotográfico, fuente desconocida, fuente no confiable, opiniones personales, etc. era verdadero o falso. Los últimos 15 minutos se dedicarán a cómo verificar la información: verificar afirmaciones en textos, buscar sitios web de noticias y de buena reputación y comparar información, buscar información en revistas y publicaciones impresas profesionales. Tarea: Elige un artículo de Internet y evalúa críticamente si se trata o no de una fake news. Apoye su afirmación con argumentos.
- **Tercera sesión (1 hora).** Esta lección se centrará en métodos y estrategias para un aprendizaje eficaz, ya que son muy importantes para el pensamiento crítico. Los primeros 10 minutos se utilizarán para escribir libremente sobre el tema. ¿Cómo aprendo? P.ej. ¿Qué funciona y qué no funciona para mí? Luego, los estudiantes se dividirán en grupos de 4 o 5 para intercambiar ideas entre ellos. Juntos escribirán en el papel preparado qué funciona o no para todos y qué solo funciona para alguien (25 min.). ¿Por qué los estudiantes piensan que ciertas técnicas funcionan o no? Posteriormente tendrá lugar el intercambio de opiniones entre ellos (15 min.). El profesor resume la información y muestra a los estudiantes la curva del olvido de Ebbinghaus. El profesor explicará cómo funciona la memoria humana y luego verá el video 13 consejos de estudio: la ciencia de un mejor aprendizaje para obtener consejos de aprendizaje (se puede utilizar como resumen, 10 min.). Tarea: Los estudiantes o alumnos intentarán poner en práctica algunos de los consejos de aprendizaje que ha aprendido hoy.

5. Metodología

- **Sesión final (1 hora).** La última lección se dedicará a resumir la información que los estudiantes han aprendido sobre el pensamiento crítico. El profesor pregunta a los alumnos qué recuerdan de las lecciones, qué les pareció importante, qué les sorprendió y qué métodos de aprendizaje y pensamiento crítico utilizarán en el futuro (15 min.). A esto le sigue la entrega del cuadro de sesgo cognitivo y algunos puntos seleccionados en los que el profesor puede centrarse (la falacia del superviviente, los estereotipos, el anclaje, etc.) para dar una pista para que aquellos que ya estén interesados, a su discreción, puedan estudiar más a fondo (25 min.). A esto le sigue la distribución del post-cuestionario y su cumplimentación (20 min).



6. Evaluación

El desarrollo del pensamiento crítico es un proceso a largo plazo y debe comenzar desde la niñez. El pensamiento crítico permite a las personas pensar de forma independiente y racional y les ayuda a comprender las conexiones lógicas entre los pensamientos. Es una forma de pensar y cuestionar las cosas que ayudará a los alumnos y estudiantes a tomar mejores decisiones en sus vidas futuras.

Se utilizará un cuestionario como herramienta de evaluación. En la primera reunión se distribuirá un cuestionario previo para averiguar qué saben los estudiantes sobre el tema del pensamiento crítico. A esto le seguirán dos horas de actividades prácticas destinadas a desarrollar habilidades de pensamiento crítico, que se llevarán a cabo de forma experiencial. En la última sesión, los estudiantes recibirán nuevamente un post-cuestionario que permitirá al profesor evaluar el progreso de los estudiantes.

El pre y post cuestionario para estudiantes de la unidad didáctica de pensamiento crítico tendrá las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es el pensamiento crítico y cuáles son las subáreas de su desarrollo?
2. ¿Qué métodos de pensamiento crítico conoces?
3. ¿Cómo se distingue la información verdadera de la falsa?
4. ¿Qué métodos conoces para un aprendizaje efectivo?
5. ¿Dónde buscaría fuentes para verificar la información?

7. Recursos adicionales

- **PENSAMIENTO CRÍTICO - Fundamentos: Introducción al Pensamiento Crítico [HD]:** https://www.youtube.com/watch?v=Cum3k-WgIfw&list=PLtKNX4SfKpzX_bhh4LOEWEGy3pkLmFDmk
- **Pensamiento crítico: por qué, cómo Ejemplos:** <https://www.youtube.com/watch?v=eBAdfJye2QU>
- **Pensamiento crítico, parte 1: un argumento valioso:** <https://www.youtube.com/watch?v=iSZ3BUru59A> (y otros videos de <https://www.youtube.com/@techNyouvids>)
- **Cubo de pensamiento crítico:** <https://learn.k20center.ou.edu/strategy/1583>
- **Curva del olvido de Ebbinghaus:** <https://elearningindustry.com/forgetting-curve-combat>
- **Mapas mentales | Estrategias de enseñanza n.º 3:** <https://www.youtube.com/watch?v=xCyjFipyRE>
- **Comprensión de los argumentos (Episodio 1.2.)** <https://www.youtube.com/watch?v=MPgJCMd9a6k>
- **¿Qué es el pensamiento crítico? (Episodio 1.1.)** <https://www.youtube.com/watch?v=JOyEAE5owWw>
- **5 consejos para mejorar tu pensamiento crítico - Samantha Agoos:** <https://www.youtube.com/watch?v=dItUGF8GdTw>
- **13 consejos de estudio: la ciencia de un mejor aprendizaje:** <https://www.youtube.com/watch?v=eVlvxHJdqI8>

8. Bibliografía

- Ennis, RH (2011). La naturaleza del pensamiento crítico: un resumen de las disposiciones y habilidades del pensamiento crítico. <https://tinyurl.com/2zytevra>
- Grecmanová, H., Urbanovská, E., Novotný, P. (2000). Apoyamos el pensamiento activo y el aprendizaje independiente de los estudiantes.
- Novotná, J., Jurčíková, J. (2012). Pensamiento crítico y creativo en educación e investigación.
- Picha, M. (2014), Pensamiento crítico y reconstrucción argumental.
- Sieglóva, D. (2019). Fin del aburrimiento escolar. Métodos didácticos para el siglo XXI.
- Klooster, D. (2020) Artículos críticos 1, 2. https://kritickemysleni.cz/wp-content/uploads/2020/05/KL01_2_web.pdf
- Distorsión cognitiva: <https://www.krimys.cz/kriticke-mysleni/>



UNIDAD DIDÁCTICA 3. AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL



1. Introducción

La autoconciencia en el aula es un componente clave del aprendizaje socioemocional. Sin la capacidad de reconocer tus sentimientos, no podrás controlarlos. Esto influye inevitablemente en tu disposición tanto personal como social. La capacidad de comprender qué puede desencadenar diferentes reacciones significa que puedes manejarlas para ser más productivo, feliz y saludable.

La autoconciencia emocional no es algo que se logra una vez y luego se termina. Más bien, cada momento es una oportunidad para ser consciente de uno mismo o no. ¿Por qué es importante enseñar a los estudiantes a reconocer estas cosas dentro de sí mismos? El aprendizaje socioemocional enfatiza las habilidades que ayudan a los estudiantes a manejar sus emociones y comportamientos además de conectarse con los demás.

Es extremadamente importante que profesores y estudiantes comprendan y hablen sobre cómo las diferencias de aprendizaje y atención afectan la vida diaria. La autoconciencia significa reconocer tanto lo positivo como lo negativo. A menudo los estudiantes jóvenes no conocen sus puntos fuertes o aún no son capaces de articular sus intereses y habilidades. Ayudar a los jóvenes a identificar y utilizar sus fortalezas es fundamental: es una manera de motivarlos a desarrollar las habilidades que necesitan para tener éxito en el entorno escolar y más adelante en la vida.

El autoconocimiento facilita el proceso de aprendizaje y el autoconocimiento personal y fortalece la relación entre profesores y alumnos al:

- Señalar lo positivo (intentar corregir las ideas erróneas de los alumnos. El humor puede ayudar a reconducir esta forma de pensar).
- Fomentar una perspectiva equilibrada (encontrar un equilibrio entre ayudar a los estudiantes a adquirir conciencia de sí mismos y hacerlos conscientes de sí mismos)
- Desalentar las comparaciones (ayudar a los estudiantes a resistirse a compararse con amigos o hermanos)
- Brindar oportunidades de independencia (ser más independiente es parte de ser consciente de uno mismo).

2. Objetivos

Los objetivos de esta unidad didáctica potencian la capacidad de explorar la personalidad y los estilos de aprendizaje de una forma más concreta. Estos facilitan la oportunidad:

- Definir y asimilar las implicaciones de la autoconciencia emocional.
- Comprender las influencias de la autoconciencia en relación con suposiciones y sesgos.
- Mejorar el conocimiento sobre la regulación de las emociones y la autoacción para lograr el rendimiento.
- Mejorar la capacidad de responder al cambio.
- Reconocer y comprender los niveles de autoconciencia.



3. Competencias

Las competencias proporcionan a profesores y estudiantes una forma común de armonizar, seleccionar y desarrollar el talento. Las competencias acompañan los resultados del aprendizaje y respaldan los materiales didácticos que se integran en lecciones específicas del curso. Hay contextos específicos en los que los estudiantes se toman todo el tiempo que necesitan para aprender, practicar y revisar una habilidad hasta que hayan demostrado una competencia completa con ella, sin pasar a otras nuevas que tal vez no estén preparados para aprender.

Cuando los estudiantes dominan una habilidad, a menudo tienen una comprensión duradera de ella y pueden aplicarla en múltiples contextos, situaciones y otros problemas. La pérdida de tiempo y recursos puede generar complacencia, frustración y, en última instancia, agotamiento tanto para los profesores como para los estudiantes. Esta unidad didáctica tiene competencias tanto genéricas como específicas.

Competencias genéricas:

- Desarrollo de la autoconciencia emocional.
- Buena comprensión de las influencias de la autoconciencia en relación con suposiciones y sesgos.
- Practicar el autoconocimiento dentro y fuera del aula.

Competencias específicas:

- Demostrar autoconciencia, regular y controlar el impacto de las emociones.
- Reconocer y evitar suposiciones y sesgos
- Mejorar la capacidad de responder al cambio.
- Distinguir entre suposiciones y sesgos
- Dominar la acción personal para lograr el desempeño.

4. Conceptos

Se definen los conceptos o unidades cognitivas de significado a trabajar con los estudiantes en el desarrollo de esta unidad didáctica y sustentan la autonomía sobre el proceso de aprendizaje. Este aspecto promueve un entorno de aprendizaje equitativo y permite a profesores y estudiantes aprender a su propio ritmo y, por tanto, proporciona una mayor flexibilidad en la educación.

Teniendo en cuenta las investigaciones y las conclusiones de los expertos en inteligencia emocional, se pueden utilizar las siguientes cinco subáreas específicas para demostrar la autoconciencia:

- 1. Regular y controlar el impacto de las emociones:** la regulación de las emociones es la capacidad de ejercer control sobre el propio estado emocional. Puede implicar comportamientos como repensar una situación desafiante para reducir la ira o la ansiedad, ocultar signos visibles de tristeza o miedo o centrarse en motivos para sentirse feliz o tranquilo.
- 2. Evite suposiciones y sesgos:** esta es la habilidad crucial necesaria para diferenciar entre: suposición como algo que se acepta como verdadero o que sucederá con seguridad, sin pruebas; y parcialidad como una inclinación o prejuicio a favor o en contra de una persona o grupo, especialmente de una manera considerada injusta.
- 3. Niveles de autoconciencia:** una importante teoría de la autoconciencia, desarrollada por Philippe Rochat, PhD, sugiere que existen cinco niveles de autoconciencia.
 - a. Diferenciación
 - b. Situación
 - c. Identificación
 - d. Permanencia
 - e. Autoconciencia
- El primer paso para enseñar la autoconciencia es hacer que los estudiantes sean conscientes de lo que significa y por qué les ayudará a tener éxito en el aula.
- 4. Autoacción para lograr el desempeño:** ser capaz de "gestionarse a sí mismo" para lograr el desempeño es un atributo de las personas que están bien organizadas, comprenden su función y siempre buscan aumentar sus habilidades.
- 5. Mejorar la capacidad de responder al cambio:** ser capaz de dar un paso atrás y observar el cambio/transición singular dentro del "panorama más amplio" de su vida hasta ese momento ayuda a moderar cómo piensa y siente acerca de un determinado evento. Para tomar conciencia de sí mismos, es necesario enseñar a los estudiantes a pensar en sus propios sentimientos, pensamientos y comportamientos.

5. Metodología

La metodología facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje y promueve los métodos más efectivos de asimilación de información a través de la práctica y el entretenimiento. Resume los pasos clave tanto para profesores como para estudiantes y hace que el aprendizaje en el aula, pero también fuera de ella, sea un método de relajación y participación colectiva. En el proceso metodológico se integran conceptos como “aprender haciendo” o “enfoque centrado en el estudiante”. Es un enfoque práctico del aprendizaje, lo que significa que los estudiantes deben interactuar con su entorno para adaptarse y aprender. Se demostrarán en el aula y en casa (como tarea) un conjunto de actividades prácticas, amigables y atractivas. El método interior-exterior es la “base” de este proceso metodológico y facilita las sesiones de aprendizaje.

El proceso metodológico de enseñanza y aprendizaje se apoya en esta unidad didáctica en cuatro sesiones independientes de desarrollo de habilidades.

Las sesiones se llevarán a cabo de la siguiente manera:

- **Primera sesión (1 hora). Introducción, evaluación previa y objetivos de aprendizaje**

Los primeros 10 minutos de esta sesión están dedicados a la herramienta de evaluación previa: los profesores comparten el cuestionario de evaluación previa (ya preparado) con los estudiantes. Una vez finalizado el proceso de preevaluación, los docentes continúan introduciendo los principales objetivos de esta unidad didáctica, mencionando las actividades prácticas e influencias positivas del aprendizaje socioemocional, pero también enfatizando los beneficios de aprendizaje que esta unidad didáctica ofrece a los estudiantes. No se deben utilizar más de 30 minutos para esta parte de la sesión. Los últimos 20 minutos se centran en las emociones y comportamientos de los estudiantes, además de conectarse con los demás. Esta parte de la sesión facilita el autoconocimiento y aclara la forma de actuación de cada alumno en función del contexto. El docente agrupa a los estudiantes en parejas y les pide que reflexionen y respondan algunas preguntas identificando similitudes y/o diferencias. El profesor concluye la primera sesión resumiendo las ideas principales pero también animando a los estudiantes a reflexionar más sobre los beneficios de ser consciente de sí mismos.

- **Segunda sesión (1 hora). Dinámicas de grupo y aprendizaje práctico.**

La segunda sesión se centra en la interactividad, la comunicación y la actividad de los estudiantes en el aula. Esta sesión tiene como objetivo demostrar todos los beneficios de 3 actividades prácticas. Cada actividad debe tener 15 minutos de “trabajo” más 5 minutos de conclusiones. La primera actividad está dirigida a la regulación de las emociones y planea ayudar a los estudiantes a conocerse mejor a sí mismos y a ser conscientes de sus reacciones y sentimientos de comportamiento. Esta primera actividad se basa en la autoconciencia y la personalidad.

5. Metodología

Al final reflexionarán sobre cómo pueden evitar la ironía como consecuencia negativa del humor.

La segunda actividad trata sobre comprender y evitar suposiciones y sesgos. Esto se impartirá de forma práctica e interactiva. Los estudiantes se dividirán en dos grupos. Reflexionarán sobre un contexto determinado.

La interactividad de la actividad viene dada por el hecho de que cada grupo imita la solución encontrada y el otro grupo adivinará lo que pensó y viceversa.

La tercera actividad se desarrolla en torno a los diferentes niveles de autoconciencia. A cada estudiante se le entregará una "hoja de trabajo de autoconciencia" que incluye cinco áreas. Tendrán que aprovechar su timidez, identificar y diferenciar sus fortalezas y debilidades. Se llevará a cabo un debate colectivo para resumir los principales hallazgos.

- **Tercera sesión (1 hora). Práctica y ejercicio para el desempeño de la autoconciencia.**

La tercera sesión se centra en ejercicios prácticos para construir caminos hacia la autoacción.

La 1ª actividad debe tener una duración de 20 minutos más 10 minutos de conclusiones, y está dedicada a la autoacción para lograr el desempeño. Se trata principalmente de convertir los aspectos negativos en positivos.

La 2ª actividad trata sobre mejorar la capacidad de respuesta al cambio y deberá durar 20 minutos más 10 minutos para conclusiones.

Los profesores pedirán a los estudiantes que se dividan en dos grupos: un grupo debe pensar y presentar un cambio importante que pretenden realizar en esa clase (por ejemplo, dejar de tomar notas en una libreta y pasar directamente a una computadora portátil, teléfono o PC).

El otro grupo encontrará argumentos sólidos para oponerse o no a este cambio y justificará su decisión con resultados concretos. Se llevará a cabo un debate colectivo para resumir los principales hallazgos.

- **Sesión final (1 hora). Cuestionario final/postevaluación, comentarios generales y conclusiones.**

La sesión final está dirigida a la evaluación posterior, la retroalimentación general y las conclusiones clave. Los alumnos disponen de 10 minutos para responder el cuestionario post-evaluación. Luego tienen 30 minutos para crear una lista de verificación colectiva sobre lo que es y lo que no es la autoconciencia.

Una vez finalizado y compartido, en los últimos 20 minutos los profesores pedirán a los estudiantes que dibujen un emoji para expresar sus sentimientos después de las sesiones (por ejemplo, una cara sonriente o infeliz).

6. Evaluación

Se utilizará un cuestionario pre-post como herramienta de evaluación. El cuestionario previo y posterior está diseñado para medir el crecimiento de los estudiantes en el conocimiento de un tema en particular. El objetivo del cuestionario previo y posterior no es solo guiar el contenido de la unidad didáctica sino también seguir la progresión de los estudiantes y, con suerte, su crecimiento.

Esta prueba inicial lo ayudará a comprender las debilidades de los estudiantes y los estudiantes que pueden necesitar un desafío adicional cuando se cubra esta unidad didáctica en el aula.

La post prueba es vista como un proceso de “confirmación” del progreso alcanzado luego de la entrega y asimilación del contenido y las actividades de esta unidad didáctica. Las preguntas se basan en los objetivos y los resultados de aprendizaje a alcanzar tras la implementación de la unidad didáctica.

A continuación podrá encontrar el cuestionario pre y post para estudiantes adaptado a la unidad didáctica sobre autoconocimiento:

1. ¿Qué significa para ti la autoconciencia?
2. ¿Crees que tener un buen nivel de autoconocimiento ayuda en la flexibilidad educativa? ¿Porque y como?
3. ¿Cuál es la última situación en la que el autoconocimiento te ayudó a tomar la decisión correcta? ¿Te ayudó a evitar un problema? ¿Estaba relacionado con amigos, compañeros de escuela o familiares?
4. Da 3 ejemplos de contextos en los que la autoconciencia sea crucial. ¿Qué barreras podrían surgir al expresar la autoconciencia?
5. Si tuvieras que dar un consejo a quienes te rodean sobre el autoconocimiento, ¿cuál sería? ¿Por qué?

7. Recursos adicionales

- **Autoconciencia para niños. (Dakota del Norte).** www.youtube.com.
<https://www.youtube.com/watch?v=2yWgddTi5g0>
- **Petrosillo, M. (2022, 9 de marzo). Enseñar la autoconciencia en el aula: lo que los profesores de primaria deben saber en 2022. Aula ordenada | por Jodi Durgin.** <https://jodidurgin.com/teaching-self-awareness-in-the-classroom/>
- **Autoconocimiento en el aula. (2021, 4 de abril). El maestro socioemocional.** <https://www.thesocialemotionalteacher.com/self-awareness-in-the-classroom/>
- **Cómo enseñar la autoconciencia a los estudiantes y por qué es importante. (Dakota del Norte). Myquestionlife.com.** <https://myquestionlife.com/how-to-teach-self-awareness-to-students-and-why-its-important/>
- **Conciencia de uno mismo: conozca su potencial interior. (Dakota del Norte).** www.youtube.com. Recuperado el 9 de febrero de 2023 de <https://www.youtube.com/watch?v=pv5j2WY2goY>
- **Cómo ayudar a fomentar la autoconciencia en los estudiantes | Michigan virtual. (2022, 1 de febrero). Michiganvirtual.org.** <https://michiganvirtual.org/blog/how-to-help-foster-self-awareness-in-students/#:~:text=Self%2Dawareness%20skills%20help%20students>



8. Bibliografía

- Siete formas de ayudar a los adolescentes y preadolescentes a adquirir conciencia de sí mismos. (Dakota del Norte.). www.understood.org.
<https://www.understood.org/en/articles/7-ways-to-help-teens-and-tweens-gain-self-awareness>
- González, J. (2018, 22 de septiembre). 6 poderosas estrategias de aprendizaje que DEBES compartir con los estudiantes | Culto a la Pedagogía. Culto a la Pedagogía. <https://www.cultofpedagogy.com/learning-strategies/>
- LaBarbera, D. R. (6 de agosto de 2021). Cómo la autoconciencia mejora la enseñanza. Era de la Conciencia. <https://medium.com/age-of-awareness/how-self-awareness-enhances-teaching-a3f8b73d732>
- Personal de Acción Positiva. (2020, 7 de agosto). Enseñar la autoconciencia a los estudiantes: 5 actividades efectivas. [Www.positiveaction.net](http://www.positiveaction.net).
<https://www.positiveaction.net/blog/teaching-self-awareness-to-students>
- Bien mayor en la educación. (2019). SEL para estudiantes: autoconciencia y autogestión. Bien mayor en la educación. <https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/sel-for-students-self-awareness-and-self-management/>



UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTOCONTROL EMOCIONAL



1. Introducción

El autocontrol emocional es la capacidad de gestionar emociones perturbadoras y seguir siendo eficaz, incluso en situaciones estresantes. En el marco de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman, el objetivo es "autorregularse" y exhibir "autocontrol emocional". Cuando trabajamos para regular nuestras reacciones emocionales y desarrollar el autocontrol emocional, es importante recordar: nuestras reacciones no siempre están arraigadas en el presente. Demostrar autocontrol emocional no significa que reprimamos o evitemos nuestras emociones. Por el contrario, esta competencia comienza por cultivar una mayor autoconciencia emocional.

El autocontrol emocional es la capacidad de regular sus respuestas para evitar comportamientos indeseables, aumentar los deseables y alcanzar objetivos a largo plazo. Practicar el autocontrol te permite mejorarlo con el tiempo. Sin embargo, el autocontrol a corto plazo es limitado. Enseñar autocontrol en el aula a los estudiantes es sin duda uno de nuestros trabajos más importantes como educadores. ¡El autocontrol está relacionado con todo! El autocontrol se refiere a su capacidad para controlar su comportamiento para lograr metas, mejorar resultados positivos y evitar consecuencias negativas.

Tener autocontrol ayuda a estudiantes y profesores en todos los ámbitos de la vida. Pero es especialmente importante cuando se trata de socializar. Tener el control de sus acciones y reacciones ayuda a los estudiantes a encajar y hacer amigos.

El autocontrol facilita el proceso de aprendizaje y el autoconocimiento personal y fortalece la relación entre profesores y alumnos potenciando:

- Control del movimiento (los estudiantes no se mueven constantemente de maneras inapropiadas, lo que se llama hiperactividad)
- Control de impulsos (los estudiantes ponen "frenos mentales" y se detienen y piensan antes de hacer o decir algo)
- Control emocional (los estudiantes pueden continuar incluso cuando suceden cosas molestas o inesperadas)

2. Objetivos

Los objetivos de esta unidad didáctica potencian la capacidad de explorar la personalidad y los estilos de aprendizaje de una forma más concreta. Estos facilitan la oportunidad:

- Definir y asimilar las implicaciones del autocontrol emocional
- Comprender las influencias del autocontrol en relación con la fatiga de decisión.
- Mejorar los conocimientos sobre regulación emocional y estimulación aversiva.
- Demostrar un equilibrio entre la autodisciplina y el manejo del estrés.
- Reconocer y comprender los factores estresantes internos y externos que afectan el autocontrol.



3. Competencias

Las competencias proporcionan a profesores y estudiantes una forma común de armonizar, seleccionar y desarrollar el talento. Las competencias acompañan los resultados del aprendizaje y respaldan los materiales didácticos que se integran en lecciones específicas del curso. Hay contextos específicos en los que los estudiantes se toman todo el tiempo que necesitan para aprender, practicar y revisar una habilidad hasta que hayan demostrado una competencia completa con ella, sin pasar a otras nuevas que tal vez no estén preparados para aprender.

Cuando los estudiantes dominan una habilidad, a menudo tienen una comprensión duradera de ella y pueden aplicarla en múltiples contextos, situaciones y otros problemas. La pérdida de tiempo y recursos puede generar complacencia, frustración y, en última instancia, agotamiento tanto para los profesores como para los estudiantes. Esta unidad didáctica tiene competencias tanto genéricas como específicas.

Competencias genéricas:

- Desarrollo del autocontrol emocional dentro y fuera del aula.
- Buen manejo de los factores estresantes internos y externos que impactan el autocontrol.
- Practicar la autodisciplina

Competencias específicas:

- Demostrar autocontrol y autodisciplina en situaciones estresantes.
- Reconocer los factores estresantes internos y externos que afectan el autocontrol.
- Asimilar las condiciones emocionales y actuar en consecuencia.
- Distinguir entre resistir la tentación y situaciones estresantes.
- Dominar el autocontrol en debates significativos y productivos

4. Conceptos

Se definen los conceptos o unidades cognitivas de significado a trabajar con los estudiantes en el desarrollo de esta unidad didáctica y sustentan la autonomía sobre el proceso de aprendizaje. Este aspecto promueve un entorno de aprendizaje equitativo y permite a los estudiantes aprender a su propio ritmo, proporcionando así una mayor flexibilidad en la educación.

Teniendo en cuenta las investigaciones y conclusiones de los expertos en inteligencia emocional, se pueden utilizar las siguientes 5 subáreas específicas para demostrar el autocontrol:

- 1. Fatiga de decisiones en el autocontrol:** el autocontrol tiene implicaciones importantes para una buena toma de decisiones. La fatiga por tomar decisiones perjudica esta capacidad. Si es posible, evita tomar decisiones importantes al final del día cuando tu cerebro esté agotado. Por ejemplo, demasiada tarea puede disminuir la motivación del estudiante para continuar el proceso de aprendizaje.
- 2. Regulación emocional y estimulación aversiva:** la regulación emocional se refiere al proceso mediante el cual los individuos influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo experimentan y expresan sus sentimientos. La estimulación aversiva se utiliza como medio para aumentar o disminuir la probabilidad de que se produzca la conducta objetivo.
- 3. Autodisciplina emocional para el manejo del estrés:** esta es la capacidad de esforzarse hacia adelante, mantenerse motivado y actuar, independientemente de cómo se sienta, física o emocionalmente. Se puede practicar a través de actividades escolares y extracurriculares.
- 4. Factores estresantes internos y externos que impactan el autocontrol** - El sistema escolar involucra una serie de factores estresantes internos y externos para docentes y estudiantes. El autocontrol juega un papel importante a la hora de aprender a gestionar el estrés. El autocontrol le ayuda a manejar los factores estresantes internos y externos adaptados a los sentimientos y emociones personales en situaciones difíciles.
- 5. Crear un “kit para calmarse”:** cree un “kit para calmarse” con elementos que los estudiantes disfruten. Estos kits se pueden personalizar según los estudiantes y según lo que funcione para el entorno del aula. El objetivo es simplemente brindar a los estudiantes opciones para ayudarlos a calmarse, controlarse y regularse a medida que se vuelven más conscientes de sus respuestas emocionales durante el día escolar.

5. Metodología

La metodología facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje y promueve los métodos más efectivos de asimilación de información a través de la práctica y el entretenimiento. Resume los pasos clave tanto para profesores como para estudiantes y hace que el aprendizaje en el aula, pero también fuera de ella, sea un método de relajación y participación colectiva. En el proceso metodológico se integran conceptos como “aprender haciendo” o “enfoque centrado en el estudiante”. Es un enfoque práctico del aprendizaje, lo que significa que los estudiantes deben interactuar con su entorno para adaptarse y aprender. Se demostrarán en el aula y en casa (como tarea) un conjunto de actividades prácticas, amigables y atractivas. El método interior-exterior es la “base” de este proceso metodológico y facilita las sesiones de aprendizaje.

El proceso metodológico de enseñanza y aprendizaje se apoya en esta unidad didáctica en cuatro sesiones independientes de desarrollo de habilidades. Las sesiones se desarrollarán de la siguiente manera:

- **Primera sesión (1 hora). Introducción, evaluación previa y objetivos de aprendizaje**

Los primeros 10 minutos de esta sesión están dedicados a la herramienta de evaluación previa: los profesores comparten el cuestionario de evaluación previa (ya preparado) con los estudiantes. Una vez finalizado el proceso de preevaluación, los docentes continúan introduciendo los principales objetivos de esta unidad didáctica, mencionando las actividades prácticas y las influencias positivas del aprendizaje socioemocional, pero también enfatizando los beneficios de aprendizaje que esta unidad didáctica ofrece a los estudiantes. No se deben utilizar más de 30 minutos para esta parte de la sesión. Los últimos 20 minutos se centran en la regulación emocional de los estudiantes además de conectarse con los demás. Esta parte de la sesión facilita el autocontrol y aclara la forma de actuación de cada alumno en función del contexto. La maestra toca una canción. Los estudiantes bailarían mientras suena la música y cuando la música se detenga, los estudiantes se quedarán congelados. Esta es una gran oportunidad para que los estudiantes sean muy conscientes de sus movimientos y practiquen el control corporal. El profesor concluye la primera sesión resumiendo las ideas principales pero también animando a los estudiantes a reflexionar más sobre los beneficios de tener autocontrol.

- **Segunda sesión (1 hora). Dinámicas de grupo y aprendizaje práctico.**

La segunda sesión se centra en la interactividad, la comunicación y la actividad de los estudiantes en el aula. Esta sesión tiene como objetivo demostrar todos los beneficios de 3 actividades prácticas. Cada actividad debe tener 15 minutos de “trabajo” más 5 minutos de conclusiones.

5. Metodología

La primera actividad está dirigida a la fatiga de decisión en el autocontrol y planea ayudar a los estudiantes a conocerse mejor a sí mismos y a ser conscientes de sus reacciones y sentimientos de comportamiento. Esta primera actividad se basa en el autocontrol. Se distribuirá a los estudiantes una "hoja de trabajo de autocontrol". Incluirá algunos enfoques para "esto es autocontrol" y "esto NO es autocontrol". Los estudiantes se dividirán en dos grupos, cortarán las cajas en la parte inferior y las colocarán en una de las dos columnas a las que pertenecen. Al finalizar reflexionarán sobre su capacidad para identificar situaciones de autocontrol. La segunda actividad trata sobre regulación emocional y estimulación aversiva. Esto se impartirá de forma práctica e interactiva. Los estudiantes se dividirán en dos grupos. Reflexionarán sobre una lista dada de reacciones ante situaciones de fuera y en control. Al final reflexionarán sobre cómo viven y expresan sus sentimientos.

La tercera actividad gira en torno a la autodisciplina emocional para el manejo del estrés. A cada estudiante se le entregará una hoja de trabajo llamada "Mis burbujas de estrés". Tendrán que llenar cada burbuja con algo que les estrese y les enoje. Usarán las burbujas más grandes para cosas que los estresen más y las burbujas más pequeñas para cosas que los estresen un poco.

• Tercera sesión (1 hora). Práctica y ejercicio para el desempeño del autocontrol.

La tercera sesión se centra en ejercicios prácticos para construir caminos hacia la autoacción. La 1ª actividad debe durar 20 minutos más 10 minutos para conclusiones y está dedicada a los factores estresantes internos y externos que impactan el autocontrol. Los profesores entregan a los estudiantes una hoja de trabajo que incluye los principales factores estresantes internos y externos.

Después de marcar los factores estresantes, los estudiantes crearán un Plan de estrés. La segunda actividad consiste en crear un "kit para calmarse" y debe durar 20 minutos más 10 minutos para conclusiones. Los estudiantes practicarán varios métodos para calmarse durante el día escolar cuando los sentimientos se salgan de control. Se llevará a cabo un debate colectivo para resumir los principales hallazgos.

• Sesión final (1 hora). Cuestionario final/postevaluación, retroalimentación general y conclusiones.

La sesión final está dirigida a la evaluación posterior, la retroalimentación general y las conclusiones clave. Los alumnos disponen de 10 minutos para responder el cuestionario post-evaluación. Luego tienen 30 minutos para crear una lista de verificación colectiva sobre lo que es y lo que no es el autocontrol. Una vez finalizado y compartido, en los últimos 20 minutos los profesores pedirán a los estudiantes que dibujen un emoji para expresar sus sentimientos después de las sesiones (por ejemplo, una cara sonriente o infeliz).

6. Evaluación

Se utilizará un cuestionario pre-post como herramienta de evaluación. El cuestionario previo y posterior está diseñado para medir el crecimiento de los estudiantes en el conocimiento de un tema en particular. El objetivo del cuestionario previo y posterior no es solo guiar el contenido de la unidad didáctica sino también seguir la progresión de los estudiantes y, con suerte, su crecimiento.

Esta prueba inicial lo ayudará a comprender las debilidades de los estudiantes y los estudiantes que pueden necesitar un desafío adicional cuando se cubra esta unidad didáctica en el aula.

La post prueba es vista como un proceso de “confirmación” del progreso alcanzado luego de la entrega y asimilación del contenido y las actividades de esta unidad didáctica. Las preguntas se basan en los objetivos y los resultados de aprendizaje a alcanzar tras la implementación de la unidad didáctica.

A continuación podrá encontrar el cuestionario pre y post para estudiantes adaptado a la unidad didáctica sobre autoconocimiento:

1. ¿Qué significa para usted el autocontrol?
2. ¿Crees que tener un buen nivel de autocontrol ayuda en la flexibilidad educativa? ¿Porque y como?
3. ¿Cuál fue la última situación en la que el autocontrol te ayudó a tomar la decisión correcta? ¿Te ayudó a evitar un problema? ¿Estaba relacionado con amigos, compañeros de escuela o familiares?
4. Da 3 ejemplos de contextos en los que el autocontrol sea crucial. ¿Qué barreras podrían surgir al expresar autocontrol?
5. Si tuvieras que dar un consejo a quienes te rodean sobre el autocontrol, ¿cuál sería? ¿Por qué?

7. Recursos adicionales

- **Enseñar autocontrol.** <https://parentingscience.com/teaching-self-control/>
- **Autocontrol: enseñar a los estudiantes sobre su mayor fortaleza interior con Nathan DeWall.** <https://www.youtube.com/watch?v=E2jYdEO18nU>
- **Enseñar el autocontrol en el aula.**
<https://heartandmindteaching.com/2021/10/teaching-self-control-in-the-classroom.html>
- **Cómo modelar y enseñar el arte del autocontrol en el aula.**
<https://stanfield.com/teach-self-control/>
- **Investigación que todo docente debe saber: autocontrol y aprendizaje.**
<https://www.theguardian.com/teacher-network/2018/feb/08/research-every-teacher-should-know-self-control-and-learning>
- **¿Por qué los estudiantes carecen de autocontrol en el aula?**
<https://longafterthebellrings.com/why-do-students-lack-self-control/>



8. Bibliografía

- Autocontrol en los niños. (Dakota del Norte.). www.understood.org.
<https://www.understood.org/en/articles/self-control-what-it-significa-for-kids>
- Consejero receptivo. (2022). 4 formas de enseñar autocontrol a los niños. El consejero receptivo. <https://theresponsivecounselor.com/2022/01/4-ways-to-teach-self-control-to-children.html>
- Heshmat, S. (25 de marzo de 2017). Diez estrategias para desarrollar el autocontrol | Psicología Hoy. [Www.psicologiatoday.com](http://www.psicologiatoday.com).
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201703/10-strategies-developing-self-control>
- Estrategias de Autocontrol | Enciclopedia.com. (Dakota del Norte.).
www.encyclopedia.com.
<https://www.encyclopedia.com/medicine/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/self-control-strategies>
- Consejerochelsey. (2017, 13 de noviembre). Estrategias de Autocontrol para el Aula. Consejeros seguros. <https://confidentcounselors.com/2017/11/13/self-control-strategies-classroom/>



UNIDAD DIDÁCTICA 5. EMPATÍA



1. Introducción



La empatía es un estado mental o sentimiento de que uno puede sentir lo mismo que otras personas en términos de opinión, emoción, pensamiento o argumento (Donnerstein et al., 1975). Las habilidades de empatía permiten tener una mentalidad de respeto por los sentimientos de los demás y ser considerado con ellos. La empatía suprime el comportamiento amenazante, induce un comportamiento altruista y juega un papel decisivo en el fomento del vínculo emocional entre los miembros del grupo (Singer, 2006). Por tanto, podría considerarse como un factor esencial para convivir con los demás.

En otras palabras, la empatía está relacionada con la toma de perspectiva, la simpatía y el malestar personal. La toma de perspectiva se refiere a la tendencia a adoptar el punto de vista cognitivo del otro; simpatía por la tendencia a preocuparse o preocuparse por el otro; y finalmente, malestar personal a la tendencia a sentirse incómodo o incómodo en espacios interpersonales tensos que involucran a otros y sus necesidades (Eisenberg et al., 1995; Eisenberg, 2000a; Hoffman, 1987; Underwood y Moore, 1982). Varios estudios centrados en analizar la empatía han demostrado su especial relevancia en la etapa infanto-juvenil, ya que es cuando se construye la personalidad y se desarrolla la forma de sentir, pensar y actuar dentro de las normas grupales.

Los beneficios de la empatía se manifiestan:

- En la forma de ser: mejora el autoconcepto positivo.
- En la forma de sentir: ayuda a tener mayor estabilidad emocional y a conectar con las emociones de otras personas, tanto negativas como positivas.
- En la forma de pensar: nos ayuda a comprender cómo piensan y sienten los demás.
- En la forma de actuar: mejora la adaptación social, favoreciendo conductas cooperativas y prosociales, y reduciendo conductas violentas (bullying o cyberbullying).

Poner empatía significativa debe abordarse como una estrategia positiva y favorable para iniciar un desarrollo oportuno e integral de los estudiantes desde dentro del sistema educativo. La empatía facilita la comprensión de ideas y conceptos, además de establecer una estrecha relación entre las emociones y los resultados académicos, construyendo conocimiento a través de la articulación de los sentimientos de los demás, demostrando que es posible aprender en ambientes socioeducativos desarrollando la inteligencia intrapersonal.

2. Objetivos

Los objetivos muestran lo que los estudiantes adquirirán tras el desarrollo de esta unidad didáctica.

- Comprender el concepto de empatía y su influencia en el desarrollo personal y educativo.
- Aprender y diferenciar los 5 tipos de empatía seleccionados (cognitiva, emocional, simpatía, ecpatía y empatía por los animales).
- Promover el respeto, la cooperación y la empatía. Los estudiantes aprenden a relacionarse con los demás de una manera respetuosa y positiva, y aprenden a cooperar y colaborar con los demás.
- Aprender a reconocer y comprender las opiniones, comportamientos y sentimientos propios y de los demás.
- Aprenda a escuchar activamente a los demás.
- Poner en práctica actividades y herramientas para mejorar la capacidad de empatizar con otras personas y con los animales.



3. Competencias

Las competencias permiten a los estudiantes integrar su aprendizaje, relacionarlo con diferentes tipos de contenido y utilizarlo eficazmente cuando sea necesario en diferentes situaciones y contextos. Las competencias y los objetivos están estrechamente interconectados, ya que alcanzar los objetivos de la lección significa haber logrado desarrollar las competencias de los estudiantes en ese área en particular.

- Conoce las características que definen a las personas empáticas.
- Desarrollar la capacidad de ser empático con otras personas y animales.
- Desarrollar la capacidad de comprender y reconocer las opiniones, comportamientos y sentimientos propios y ajenos.
- Desarrollar la capacidad de ser útil y cooperativo con los demás.
- Desarrollar la capacidad de escuchar activamente a los demás.



4. Conceptos

Posteriormente se definen los conceptos o unidades cognitivas de significado a trabajar con los estudiantes en el desarrollo de esta unidad didáctica. Este aspecto se refiere a presentar al estudiante aspectos teóricos relacionados con un área en particular.

Los conceptos que se incluirán en la asignatura de inteligencia emocional relacionados con la empatía son:

1. **Empatía cognitiva. Gallagher y Frith (2003)** la definen como la capacidad de explicar y predecir el comportamiento de uno mismo y de los demás atribuyéndoles estados mentales independientes, como creencias, deseos o intenciones.
2. **Empatía emocional.** El componente afectivo de la empatía es un sentimiento indirecto o compartido por la experiencia emocional de otra persona; esto puede conducir a sentimientos y conductas positivas como la compasión y el altruismo, o a experiencias emocionales negativas como la angustia y la aversión (Davis, 1980, 1983; Eisenberg y Strayer, 1987).
3. **Simpatía o preocupación empática.** La simpatía es una preocupación por la experiencia de los demás, que surge de ser capaz de identificarla y sentirla en la propia piel, y que muchas veces resulta en conductas de ayuda (prosociales). Se trata, por tanto, de un paso más en el proceso empático.
4. **Ecpatía.** Ecpatía es un nuevo término complementario a la empatía, que permite el manejo adecuado del contagio emocional y los sentimientos inducidos. Mientras que la empatía es “ponerse en el lugar del otro”, la ecpatía es “ponerse en el propio lugar”, ambas cualidades son necesarias.
5. **Empatía por los animales.** Este tipo de empatía está relacionada con la biofilia. La biofilia es la conexión emocional innata que sentimos por otros seres vivos. La empatía animal es la capacidad de identificar las emociones básicas de los animales y aprender a respetarlos y cuidarlos.

5. Metodología

La metodología que se seguirá para la realización de esta unidad didáctica será activa y participativa. Los estudiantes "aprenderán haciendo" y "aplicando conocimientos" a través de una serie de actividades prácticas individuales y grupales. Algunas de las actividades se realizarán en el aula y otras serán actividades de refuerzo. Durante el desarrollo de la unidad didáctica, el profesorado tendrá que poner especial énfasis en que los estudiantes desarrollen su propio aprendizaje, incluyendo el uso de las TIC, el trabajo colaborativo y la atención a la diversidad.

Esta unidad didáctica tendrá una duración de 4 sesiones. Las sesiones se desarrollarán de la siguiente manera:

- **Primera sesión (1 hora).** Los primeros 10 minutos de la sesión se utilizarán para realizar la herramienta de evaluación: cuestionario de preevaluación a los estudiantes. Tras el cuestionario, se utilizarán 20 minutos de clase para presentar qué es la empatía, objetivos a conseguir y explicar los conceptos (empatía cognitiva, empatía emocional, simpatía, empatía y empatía por los animales). Los profesores pueden utilizar recursos como vídeos, presentaciones... para este fin. Los próximos 20 minutos son para grupos de investigación. Lo ideal es que no haya más de 5 participantes por equipo para crear los grupos de trabajo de estudiantes. Los estudiantes tienen que investigar por qué es importante desarrollar la empatía, qué tipos de empatía existen y cómo la empatía influye en el contexto personal y educativo de las personas. Los últimos 10 minutos de la clase serán para que los estudiantes discutan en grupos cuáles han sido los resultados de su investigación. Además, el profesor pedirá a los alumnos que realicen una actividad de refuerzo en casa. Esta actividad será una actividad de observación. Los estudiantes tienen que observar comportamientos empáticos en las personas.
- **Segunda sesión (1 hora).** La segunda sesión se desarrollará de una forma más práctica, el objetivo es que los alumnos interioricen cada área de una forma dinámica, en la que los alumnos sean los protagonistas de su aprendizaje. En los primeros 5 minutos de la clase, el profesor resumirá lo trabajado en la sesión anterior. Después se realizarán 3 actividades prácticas. La primera actividad será un ROLE-PLAY (20 minutos). En esta actividad se utiliza la técnica educativa de la dramatización, que resulta muy eficaz para trabajar la empatía. Los estudiantes se dividirán en cuatro equipos y cada grupo deberá representar una escena.

5. Metodología

- La segunda actividad (15 minutos) será un juego de expresión corporal. Cada alumno tendrá que representar gestualmente una emoción y los demás tendrán que adivinarla. La tercera actividad será "tus problemas son mis problemas" (20 minutos). Cada alumno anotará de forma anónima un problema que tenga y los demás tendrán que comentar posibles soluciones a ese problema, intentando ponerse en el lugar de esa persona. Además, el profesor pedirá a los alumnos que realicen una actividad de refuerzo en casa. Esta actividad será "cadena de favores". Cada estudiante en casa tiene que ayudar/colaborar con sus familiares.
- **Tercera sesión (1 hora).** Esta tercera sesión también se desarrollará de forma práctica y activa, teniendo como objetivo que los alumnos interioricen cada área de forma dinámica. En los primeros 5 minutos de la clase, el profesor resumirá lo trabajado en la sesión anterior. La primera actividad será el desarrollo de un debate entre los estudiantes. Se entiende por debate una situación o técnica comunicativa en la que dos o más sujetos expresan, comparten e incluso confrontan sus opiniones y perspectivas sobre un tema determinado, generalmente controvertido. La segunda actividad será la introducción de una mascota en el aula. Con esta actividad los alumnos aprenden valores de forma lúdica, incluido el desarrollo de la empatía. Además, el profesor pedirá a los alumnos que realicen una actividad de refuerzo en casa. La última actividad de refuerzo será: "conversaciones con los padres". Esta actividad consiste en que los niños tengan que hacer preguntas a sus padres para escucharlos.
- **Sesión final (1 hora).** Esta es la última sesión sobre empatía. Para cerrar esta unidad didáctica es necesario realizar las conclusiones finales y el cuestionario post-evaluación. En primer lugar, el profesor tiene que preguntar a todos los alumnos qué han trabajado durante las 3 sesiones y dejar que se lo expliquen. Luego el profesor tendrá que plantear a los alumnos una serie de preguntas como: qué han aprendido, qué les ha gustado más, qué les ha gustado menos y si sienten que les ha ayudado a ser más empáticos con los demás y con animales. Finalmente, los últimos 15 minutos de la clase se utilizarán para realizar el post-cuestionario que se muestra en el siguiente apartado.

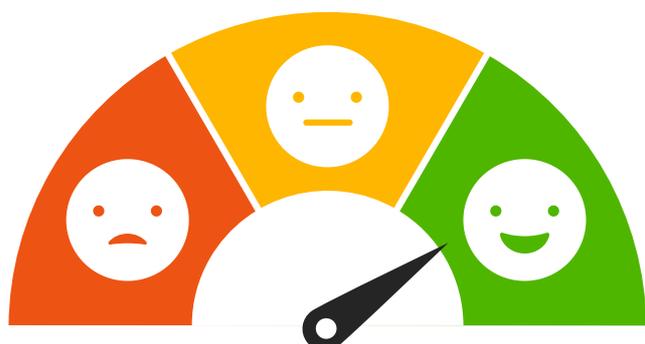
6. Evaluación

Se utilizará un cuestionario pre-post como herramienta de evaluación. Una evaluación pre-post mide el cambio en el tiempo teniendo en cuenta el estado inicial del grupo de estudiantes. En este caso, el impacto se mide como la diferencia entre la situación antes y la situación después de una intervención. Es decir, este tipo de evaluación permite tener en cuenta el nivel escolar con el que iniciaban los estudiantes antes del inicio de la unidad didáctica y qué aprendizajes han obtenido después de las sesiones implementadas. Las preguntas se basan en: los objetivos y los resultados de aprendizaje a alcanzar tras la implementación de la unidad didáctica.

Esta herramienta de evaluación se utilizará como cuestionario previo y posterior para que los estudiantes evalúen el aprendizaje relacionado con la unidad didáctica sobre empatía:

1. ¿Cómo explicarías qué significa el concepto de empatía?
2. ¿Qué tipos de empatía conoces y qué significa para ti cada tipo de empatía?
3. Da 3 ejemplos de cómo puedes mostrarte vacío ante los demás. ¿Por qué es importante cooperar con la gente?
4. Cuando una persona te dice algo, ¿de qué manera puedes mostrar empatía?
5. ¿Qué aspectos de tu desarrollo personal y educativo están influenciados por la empatía?

Se espera que tras el desarrollo de las 4 sesiones sobre empatía los estudiantes mejoren en las competencias establecidas en esta unidad didáctica y se consigan los objetivos planteados.



7. Recursos adicionales

- **Generando empatía en la juventud/Alison Brand y Marissa Getts.**
<https://www.youtube.com/watch?v=sKpWYi6j55w>
- **Cómo enseñar empatía en el aula** <https://www.Graduateprogram.org/2021/01/how-to-teach-empathy-in-the-classroom/>
- **Cómo generar empatía y fortalecer su comunidad escolar**
<https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strengthen-school-community>
- **Avance/La diversidad de la empatía** <https://www.youtube.com/watch?v=urpDWKEhfFM>
- **El poder de la empatía | Audrey Moore | TEDxYouth@SHC**
<https://www.youtube.com/watch?v=6HLPABYNcso>
- **Empatía en el aula: ¿por qué debería importarme?**
<https://www.edutopia.org/blog/empathy-classroom-why-should-i-care-lauren-owen>



8. Bibliografía

- Abad, A. (2022). La Observacion: Un Metodo Para El Estudio De La Realidad. [Archivo PDF]. <https://dialnet.unirioja.es/>
- Emociones con patas', la empatía hacia los animales llega a las aulas. www.20minutos.es - Últimas Noticias. (2022). Retrieved 12 July 2022, from <https://www.20minutos.es/noticia/4971924/0/emociones-con-patas-la-empatia-hacia-los-animales-llega-a-las-aulas-de-infantil-primaria-y-secundaria/>
- Consulta de psicología Epsiba. (13 July 2022). Empatía: ¿Por qué es importante? <https://epsibapsicologia.es/por-que-es-importante-la-empatia/>
- Terapeuta Gestalt Luis Salinas. (11 August 2022). Empatía, <https://luissalinasterapeuta.com/tag/empatia/>
- NeuroClass. (12 July 2022). ¿Cómo educar en empatía?. <https://neuro-class.com/como-educar-en-empatia/>
- La Mente es Maravillosa. (11 July 2022). Los 5 tipos de empatía: ¿con cuáles te identificas? <https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-empatia/>
- Psicología y mente. (11 July 2022). Los 4 tipos de empatía (y sus características). <https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-empatia>
- La Mente es Maravillosa. (12 July 2022). ¿Qué es la empatía y por qué deberías desarrollarla? <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-empatia/>
- Unicef. (2019). Seamos amigos en la escuela. Una guía para promover la empatía y la inclusión. [Archivo PDF]. <https://www.unicef.org/ecuador>

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MOTIVACIÓN



1. Introducción

Existen múltiples definiciones de motivación y diferentes autores que la definen según el ámbito al que se refiere la motivación, ya sea laboral, educativa, personal... En los siguientes párrafos se define la motivación de forma general con una mención a la educativa. campo.

Trechera (2005) explicó que el término motivación proviene del latín “motus” y se relaciona con todos los aspectos internos y externos que llevan a un sujeto a realizar una acción.

Según Santrock (2002), la motivación es "el conjunto de razones por las que las personas se comportan como lo hacen. La conducta motivada es vigorosa, dirigida y sostenida" (p. 432). Ajello (2003) señala que la motivación debe entenderse como el tejido que sustenta el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que participa. A nivel educativo, la motivación debe considerarse como la disposición positiva a aprender y a seguir haciéndolo de forma autónoma. La motivación es fundamental para que los estudiantes muestren interés en su educación y disposición para aprender. Cuanto más motivado esté un estudiante, más involucrado estará en sus estudios, más dedicación y atención prestará a sus tareas y, en consecuencia, más fácil le resultará alcanzar sus objetivos académicos.

La Inteligencia Emocional implica cinco capacidades diferentes que son básicas: descubrir las emociones y sentimientos, reconocerlos, gestionarlos, crear motivación y afrontar las relaciones personales. Las personas que saben controlar su impulsividad y esperan ser recompensadas, logran logros de manera efectiva y están satisfechas con sus logros.

La motivación en el aprendizaje es importante porque sin ella no habrá interés del alumno en realizar las tareas involucradas en el aprendizaje. Por lo tanto, es claramente necesario que los docentes se aseguren de que sus alumnos mantengan en funcionamiento el motor que los impulsará hacia nuevos conocimientos, porque si no logran mantener a sus alumnos motivados, es probable que se bloqueen y, por lo tanto, creen resistencia al aprendizaje.

2. Objetivos

Los objetivos muestran lo que los estudiantes adquirirán tras el desarrollo de esta unidad didáctica.

- Conocer el concepto de motivación.
- Comprender y diferenciar las 5 subáreas de motivación seleccionadas (metas relacionadas con la tarea, metas relacionadas con la elección, metas relacionadas con la autoestima, metas sociales y metas externas).
- Implementar un conjunto de pautas de acción para motivar a los adolescentes hacia el aprendizaje escolar.
- Promover el equilibrio entre diferentes objetivos para fomentar en los adolescentes el interés y el esfuerzo necesario para facilitar el aprendizaje y otros logros escolares.
- Despertar el interés de los adolescentes conociendo sus preferencias e inquietudes.
- Establecer una serie de objetivos a alcanzar, crear y emprender pequeños proyectos personales.
- Orientar el esfuerzo de los adolescentes apoyándolos y orientando sus pasos en caso de que lo necesiten.



3. Competencias

Las competencias permiten a los estudiantes integrar su aprendizaje, relacionarlo con diferentes tipos de contenido y utilizarlo eficazmente cuando sea necesario en diferentes situaciones y contextos. Las competencias y los objetivos están estrechamente interconectados, ya que alcanzar los objetivos de la lección significa haber logrado desarrollar las competencias de los estudiantes en el área motivacional.

- Aprende el concepto de motivación.
- Aprende a diferenciar los 5 tipos de objetivos que se trabajan en este módulo.
- Aprender a conocer los propios intereses, preferencias e inquietudes.
- Aprenda a establecer diferentes tipos de objetivos.
- Aprender a motivarse a través de diferentes fuentes de motivación (motivación intrínseca y extrínseca).
- Aprender a mostrar interés y esfuerzo por los objetivos a alcanzar.
- Aprender a ser responsable para obtener los resultados que se pretende alcanzar.



4. Conceptos

Posteriormente se definen los conceptos o unidades cognitivas de significado a trabajar con los estudiantes en el desarrollo de esta unidad didáctica. Este aspecto se refiere a presentar al estudiante aspectos teóricos relacionados con un área en particular.

Los conceptos que se incluirán en la asignatura de inteligencia emocional, relacionados con la motivación son:

- 1. Metas relacionadas con la tarea.** Esta categoría incluye dos tipos de objetivos: 1) El deseo de aumentar la propia competencia. Se supone que cuando el sujeto aprende algo (nuevos conocimientos, nuevas habilidades) se produce una respuesta emocional gratificante vinculada a la percepción de competencia. 2) Sentirse absorbido por la naturaleza de la tarea, superando el aburrimiento y la ansiedad, por lo nuevo y revelador que tiene.
- 2. Metas relacionadas con la posibilidad de elección.** Es decir, la experiencia de que la tarea es "mi tarea". La experiencia emocional de elegir una tarea es gratificante, del mismo modo que la experiencia de verse obligado a hacer algo es aversiva.
- 3. Metas relacionadas con la autoestima.** En ocasiones los estudiantes tienen que realizar sus tareas de tal manera que alcancen un nivel de calidad socialmente preestablecido. Esta situación hace que los sujetos busquen uno de dos objetivos: a) Experimentar que son mejores que los demás. b) No experimentar que son peores que los demás. Se trata de objetivos cuyo logro o no logro tiene importantes repercusiones en la autoestima y el autoconcepto.
- 4. Metas Sociales.** Las metas relacionadas con esta categoría tienen que ver con la experiencia emocional que se deriva de la respuesta social a los propios logros o fracasos.
- 5. Metas externas.** Metas relacionadas con la consecución de recompensas externas. En este tipo de objetivos -ganar dinero, conseguir premios, etc.- el sujeto hace un esfuerzo selectivo para conseguir diferentes logros.

5. Metodología

La metodología que se seguirá para la realización de esta unidad didáctica será activa y participativa. Los estudiantes "aprenderán haciendo" y "aplicando conocimientos" a través de una serie de actividades prácticas individuales y grupales. Algunas de las actividades se realizarán en el aula y otras serán actividades de refuerzo. Durante el desarrollo de la unidad didáctica, el profesorado tendrá que poner especial énfasis en que los estudiantes desarrollen su propio aprendizaje, incluyendo el uso de las TIC, el trabajo colaborativo y la atención a la diversidad.

Esta unidad didáctica tendrá una duración de 4 sesiones. Las sesiones se desarrollarán de la siguiente manera:

- **Primera sesión (1 hora).** Los primeros 15 minutos de la sesión se utilizarán para realizar la herramienta de evaluación: cuestionario de preevaluación a los estudiantes. Después del cuestionario, se utilizarán 25 minutos de clase para presentar qué es la motivación, objetivos a alcanzar y explicar los conceptos (metas relacionadas con la tarea, metas relacionadas con la posibilidad de elección, metas relacionadas con la autoestima, metas sociales y objetivos externos). Los profesores tendrán que explicar estos conceptos a los estudiantes; pueden utilizar algún soporte técnico para ayudarlos, p. preparar una presentación o reproducir un vídeo. Los últimos 20 minutos son para grupos de investigación. Los estudiantes tienen que investigar por qué es importante desarrollar la motivación, qué tipos de motivación existen y cómo la motivación influye en su desarrollo personal y educativo. La primera actividad de refuerzo que los alumnos tendrán que realizar en casa con sus familias es el "espacio de escucha". Los padres tendrán que hacer a sus hijos una serie de preguntas sobre sus motivaciones y escucharles sin juzgarles.
- **Segunda sesión (1 hora).** El objetivo de la segunda sesión es que los estudiantes interioricen esta área de forma dinámica. Los primeros 5 minutos de la clase se utilizarán para que los estudiantes discutan lo que trabajaron en la sesión anterior. A la hora de motivar a los estudiantes, los profesores y sus referentes juegan un papel clave a través de la atención y el refuerzo social que les brindan. Por ello es fundamental apoyarles y guiarles en su proceso de aprendizaje. Para ello, en esta sesión se realizarán 3 actividades prácticas.

5. Metodología

- La primera actividad (15 minutos) será una "entrevista entre pares". Estarán emparejados en clase y tendrán que plantearse entre ellos una serie de preguntas que se les plantearán para conocerse a sí mismos. La segunda actividad (20 minutos) será un cuestionario digital que los alumnos tendrán que responder en relación a sus gustos, intereses y habilidades. Las respuestas se discutirán juntos. La tercera actividad (20 minutos) se llama "Establecimiento de objetivos". Se trata de una actividad en la que los estudiantes tendrán que marcarse una serie de objetivos a medio y largo plazo. La actividad de refuerzo que los alumnos tendrán que realizar en casa será con la ayuda de sus padres/familiares tendrán que marcarse una serie de metas/tareas para conseguir los objetivos que se han marcado en clase.
- **Tercera sesión (1 hora).** Esta sesión también se desarrollará de forma práctica y los estudiantes serán los protagonistas de su proceso de enseñanza-aprendizaje. Los primeros 5 minutos de la clase se utilizarán para que los estudiantes discutan lo que trabajaron en la sesión anterior. La cuarta actividad (40 minutos) será que los alumnos tendrán que trazar un plan para la consecución de sus objetivos, con fechas y tareas a realizar, y con las recompensas que conseguirán a medida que alcancen sus objetivos. La última actividad (15 minutos) será la rueda de alabanza. Todos los compañeros se dirán cosas positivas y alentadoras. La última actividad de refuerzo es "comprueba tu progreso". Esta actividad consistirá en establecer una serie de pautas para comprobar que se está avanzando y revisar el plan realizado por cada alumno. Para esta actividad las familias también tendrán que colaborar con los alumnos.
- **Sesión final (1 hora).** Esta es la última sesión sobre motivación. Para cerrar esta unidad didáctica es necesario realizar las conclusiones finales y el cuestionario post-evaluación. En primer lugar, el profesor tiene que preguntar a todos los alumnos qué han trabajado durante las 3 sesiones y dejar que se lo expliquen. Luego el profesor tendrá que plantear a los alumnos una serie de preguntas como: qué han aprendido, qué les ha gustado más, qué les ha gustado menos y si estas sesiones les han ayudado a sentirse más motivados. Finalmente, los últimos 15 minutos de la clase se utilizarán para realizar el post-cuestionario que se muestra en el siguiente apartado.

6. Evaluación

Se utilizará un cuestionario pre-post como herramienta de evaluación. Una evaluación pre-post mide el cambio en el tiempo teniendo en cuenta el estado inicial del grupo de estudiantes. En este caso, el impacto se mide como la diferencia entre la situación antes y la situación después de una intervención. Es decir, este tipo de evaluación permite tener en cuenta el nivel escolar con el que iniciaban los estudiantes antes del inicio de la unidad didáctica y qué aprendizajes han obtenido después de las sesiones implementadas. Las preguntas se basan en: los objetivos y los resultados de aprendizaje a alcanzar tras la implementación de la unidad didáctica.

La herramienta de evaluación (pre y post cuestionario) para los estudiantes de la unidad didáctica de motivación es la siguiente:

1. ¿Cómo explicarías qué significa el concepto de motivación?
2. ¿Qué tipos de objetivos conoces?
3. ¿Por qué crees que es necesario establecer metas y objetivos?
4. ¿Qué herramientas conoces que pueden ayudarte a alcanzar tus objetivos?
5. ¿Cómo puedes comprobar si estás logrando tus objetivos?

Este cuestionario de evaluación previa y posterior de los conocimientos de motivación de los estudiantes se utilizará para realizar una comparación entre lo que sabían antes de implementar las sesiones y lo que han aprendido después. Además, también servirá para comprobar en qué medida se han conseguido los objetivos propuestos. Si no se han conseguido, esta evaluación puede ayudar a mejorar las sesiones de motivación con otro grupo de alumnos.



7. Recursos adicionales

Los profesores podrían utilizar estos enlaces adicionales para obtener más información sobre la motivación:

- **Motivación estudiantil: el modelo ARCS** <https://www.youtube.com/watch?v=tYu9OZK2WUA>
- “Cultivar la motivación intrínseca y la creatividad en el aula” | Beth Hennessey | TEDxSausalito https://www.youtube.com/watch?v=v2eRnhBvL_I
- **Cómo mantenerse motivado para la escuela** <https://www.youtube.com/watch?v=A1ZRZ7PagJo>
- **LOS 7 SECRETOS PARA MOTIVAR A LOS ADOLESCENTES** <https://understandingteenagers.com.au/the-7-secrets-of-motivating-teenagers/>
- **Ayude a los estudiantes a desarrollar la motivación intrínseca** <https://www.edutopia.org/article/help-students-build-intrinsic-motivation/>
- **Motivar a los estudiantes** <https://teach.com/what/teachers-change-lives/motivating-students/>



8. Bibliografía

- Bekia padres. (17 August 2022). Ayuda a tu hijo adolescente a alcanzar sus metas. <https://www.bekiapadres.com/articulos/adolescente-alcanzar-metas/>
- Aula planeta. (17 August 2022). Cómo y porqué es importante la motivación estudiantil. <https://www.aulaplaneta.com/2020/07/06/en-familia/como-y-porque-es-importante-la-motivacion-estudiantil>.
- Arazanzu. (16 August 2022). La importancia de la motivación en el aprendizaje. <https://aranzazu5.blogspot.com>
- Naranjo, M.L. Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. (2009). [Archivo pdf]. <https://www.redalyc.org/>
- Historia de la empresa. (16 August 2022). Teoría de la motivación por competencias: Todo lo que necesita saber. <https://historiadelaempresa.com>
- Muro, J.L. (1992). Motivar en la adolescencia: teoría, evolución e intervención. [Archivo PDF] <http://sohs.pbs.uam.es>
- A-Plus. (10 February 2023). Inteligencia Emocional y Motivación. <https://sites.google.com/site/aplus>

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



1. Introducción

La resolución de problemas es la capacidad de encontrar soluciones a problemas en situaciones en las que están involucradas las emociones y de comprender cómo las emociones impactan la toma de decisiones. La resolución de problemas se asocia con ser concienzudo, disciplinado, metódico y sistemático en la perseverancia y el abordaje de los problemas. Las habilidades de resolución de problemas le ayudan a determinar por qué ocurre un problema y cómo resolverlo. En el mundo real (escolar), los estudiantes encuentran problemas que son complejos, no están bien definidos y carecen de una solución y un enfoque claros. Deben poder identificar y aplicar diferentes estrategias para resolver estos problemas. Es importante crear un ambiente en el aula en el que los estudiantes resuelvan problemas.

La resolución de problemas no se trata sólo de responder (y arreglar) el entorno que existe hoy. También se trata de innovar, crear cosas nuevas y cambiar el entorno para que sea más deseable. Los estudiantes se enfrentan casi a diario a problemas relacionados con otros compañeros, tareas, exámenes, notas o incluso la comunicación en clase con el profesor. La resolución de problemas les permite identificar y explotar oportunidades en el entorno y practicar (algún nivel de) control sobre el futuro.

Es extremadamente importante que los profesores ayuden a los estudiantes a identificar problemas, dificultades o confusiones específicas. La resolución de problemas consiste en fomentar la independencia en el aula en lugar de simplemente darles a los estudiantes la respuesta. Los estudiantes con buenas habilidades para resolver problemas son muy valorados en su vida personal y profesional. La resolución de problemas es una habilidad importante del siglo XXI porque determina el desarrollo personal, las perspectivas de empleo y la contribución general a la sociedad.

La resolución de problemas facilita el proceso de aprendizaje y fortalece la relación entre profesores y estudiantes al:

- Fomentar la lluvia de ideas en un entorno sin prejuicios
- Señalar un modelo a seguir positivo
- Fortalecer el componente de toma de decisiones del proceso de resolución de problemas.

¿Alguna vez te has preguntado por qué los estudiantes suelen tener dificultades para resolver problemas en la vida real? Esto se debe a que la resolución de problemas es desafiante y difícil. Enseñar a resolver problemas es aún más exigente. Para enseñar a los estudiantes habilidades para la resolución de problemas, un maestro debe conocer los principios y estrategias de una buena resolución de problemas en su disciplina.

2. Objetivos

Los objetivos de esta unidad didáctica muestran cómo gestionar adecuadamente el tiempo y desarrollar la paciencia. También mejoran la capacidad de desarrollar la conciencia escolar, social y situacional de una manera más concreta. Estos facilitan la oportunidad:

- Definir y asimilar las influencias de la resolución de problemas.
- Comprender las habilidades de investigación en la resolución de problemas.
- Mejorar el conocimiento sobre la resolución de problemas mejorando el enfoque de cuatro pasos.
- Demostrar un equilibrio entre la gestión de riesgos y la toma de decisiones.
- Reconocer los factores que contribuyen a la resolución de problemas y utilizar el pensamiento creativo.



3. Competencias

Las competencias proporcionan a profesores y estudiantes una forma común de armonizar, seleccionar y desarrollar el talento. Las competencias acompañan los resultados del aprendizaje y respaldan los materiales didácticos que se integran en lecciones específicas del curso. Hay contextos específicos en los que los estudiantes se toman todo el tiempo que necesitan para aprender, practicar y revisar una habilidad hasta que hayan demostrado una competencia completa con ella, sin pasar a otras nuevas que tal vez no estén preparados para aprender.

Cuando los estudiantes dominan una habilidad, a menudo tienen una comprensión duradera de ella y pueden aplicarla en múltiples contextos, situaciones y otros problemas. La pérdida de tiempo y recursos puede generar complacencia, frustración y, en última instancia, agotamiento tanto para los profesores como para los estudiantes. Esta unidad didáctica tiene competencias tanto genéricas como específicas.

Competencias genéricas:

- Desarrollo de habilidades para la resolución de problemas.
- Buena gestión de riesgos y enfoque de toma de decisiones
- Practicar habilidades de resolución de problemas dentro y fuera del aula.

Competencias específicas:

- Demostrar habilidades para la resolución de problemas en diferentes contextos.
- Reconocer los problemas e identificar soluciones efectivas.
- Análisis de datos y factores contribuyentes.
- Aislar posibles circunstancias contribuyentes e identificar lo que debe abordarse para una resolución.
- Dominar el pensamiento creativo para la resolución de problemas.

4. Conceptos

Se definen los conceptos o unidades cognitivas de significado a trabajar con los estudiantes en el desarrollo de esta unidad didáctica y sustentan la autonomía sobre el proceso de aprendizaje. Este aspecto promueve un entorno de aprendizaje equitativo y permite a los estudiantes aprender a su propio ritmo y, por lo tanto, proporciona una mayor flexibilidad en la educación.

Teniendo en cuenta las investigaciones y las conclusiones de los expertos en inteligencia emocional, se pueden utilizar las siguientes cinco subáreas específicas para demostrar habilidades de resolución de problemas:

- 1. Proceso de resolución de problemas de cuatro pasos:** esto es vital para encontrar la solución, aplicarla y obtener los resultados deseados. Desarrollar un plan de ejecución paso a paso y actuar con eficacia y decisión es el toque final en el proceso de resolución de problemas.
 - Definir el problema
 - Generar alternativas de solución
 - Evaluar y seleccionar una alternativa.
 - Implementar y dar seguimiento a la solución.
- 2. Resolución de problemas y gestión de riesgos:** Resolver un problema implica una cierta cantidad de riesgo; este riesgo debe sopesarse con el de no resolver el problema.
- 3. Toma de decisiones para resolver el problema:** la resolución de problemas y la toma de decisiones son habilidades estrechamente relacionadas, y tomar una decisión es una parte importante del proceso de resolución de problemas, ya que a menudo se enfrentará a varias opciones y alternativas.
- 4. Habilidades de identificación de problemas y búsqueda de hechos:** esta etapa implica: detectar y reconocer que hay un problema; identificar la naturaleza del problema; definiendo el problema.
- 5. Resolución de problemas entre factores contribuyentes y pensamiento creativo:** para resolver un problema, debes descubrir qué lo causó. Esto requiere que usted recopile y evalúe datos, aísle posibles circunstancias contribuyentes y identifique lo que debe abordarse para una resolución.

5. Metodología

La metodología facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje y promueve los métodos más efectivos de asimilación de información a través de la práctica y el entretenimiento. Resume los pasos clave tanto para profesores como para estudiantes y hace que el aprendizaje en el aula, pero también fuera de ella, sea un método de relajación y participación colectiva. En el proceso metodológico se integran conceptos como “aprender haciendo” o “enfoque centrado en el estudiante”. Es un enfoque práctico del aprendizaje, lo que significa que los estudiantes deben interactuar con su entorno para adaptarse y aprender. Se demostrarán en el aula y en casa (como tarea) un conjunto de actividades prácticas, amigables y atractivas. El método interior-exterior es la “base” de este proceso metodológico y facilita las sesiones de aprendizaje. El proceso metodológico de enseñanza y aprendizaje se apoya en esta unidad didáctica en cuatro sesiones independientes de desarrollo de habilidades. Las sesiones se desarrollarán de la siguiente manera:

- **Primera sesión (1 hora). Introducción, evaluación previa y objetivos de aprendizaje**

Los primeros 10 minutos de esta sesión están dedicados a la herramienta de evaluación previa: los profesores comparten el cuestionario de evaluación previa (ya preparado) con los estudiantes. Una vez finalizado el proceso de preevaluación, los docentes continúan introduciendo los principales objetivos de esta unidad didáctica, mencionando las actividades prácticas e influencias positivas del aprendizaje socioemocional, pero también enfatizando los beneficios de aprendizaje que esta unidad didáctica ofrece a los estudiantes. No se deben utilizar más de 30 minutos para esta parte de la sesión.

Los últimos 20 minutos se centran en las emociones de los estudiantes y su capacidad para identificar, analizar y encontrar una solución. Esta parte de la sesión mejora el desarrollo cognitivo y social. El profesor divide a los estudiantes en dos grupos y les pide que hagan una lluvia de ideas sobre algunas situaciones determinadas y propongan soluciones adecuadas. El profesor concluye la primera sesión resumiendo las ideas principales pero también animando a los estudiantes a reflexionar más sobre los beneficios de ser un solucionador de problemas.

- **Segunda sesión (1 hora). Dinámicas de grupo y aprendizaje práctico.**

La segunda sesión se centra en la interactividad, la comunicación y la actividad de los estudiantes en el aula. Esta sesión tiene como objetivo demostrar todos los beneficios de 3 actividades prácticas. Cada actividad debe tener 15 minutos de “trabajo” más 5 minutos de conclusiones. La primera actividad está dirigida a los pasos principales del proceso de resolución de problemas. Esta primera actividad se basa en el pensamiento crítico y el desarrollo cognitivo.

5. Metodología

Los estudiantes recibirán una "hoja de trabajo para resolver problemas" en un contexto específico y aprovecharán los cuatro pasos del proceso de resolución de problemas: definir el problema; generar soluciones alternativas; evaluar y seleccionar una alternativa; implementar y dar seguimiento a la solución.

La segunda actividad trata sobre la resolución de problemas y la gestión de riesgos. Esto se impartirá de forma práctica e interactiva. La segunda actividad trata sobre la resolución de problemas y la gestión de riesgos. Esto se impartirá de forma práctica e interactiva. Los alumnos y el profesor crearán una caja de tamaño mediano (papel, cartón, etc.) y trabajarán en un caso de estudio específico.

La tercera actividad gira en torno al proceso de toma de decisiones para resolver un problema. Se distribuirá a cada estudiante una hoja de trabajo sobre la "Toma de decisiones para calificarse a sí mismo". Tendrán que pensar de forma crítica y analítica y conectar su experiencia personal con la capacidad de resolver un problema. Se llevará a cabo un debate colectivo para resumir los principales hallazgos.

- **Tercera sesión (1 hora). Práctica y ejercicio para el desempeño de la autoconciencia.**

La tercera sesión se centra en ejercicios prácticos para aumentar la capacidad de identificar la naturaleza del problema. La primera actividad debe durar 20 minutos más 10 minutos para conclusiones y está dedicada a la identificación de problemas y las habilidades de investigación. En esta actividad, los estudiantes tienen el desafío de usar sus habilidades de comparación para responder a dos escenarios breves. Luego recibirán una lista con varias soluciones y pasos para resolver problemas, pero también con declaraciones adicionales.

Tendrán que cortar y pegar las soluciones/pasos adecuados al escenario recibido. Se trata principalmente de practicar sus "habilidades de resolución".

La segunda actividad trata sobre la resolución de problemas entre los factores contribuyentes y el pensamiento creativo, y debe durar 20 minutos más 10 minutos para conclusiones. Los profesores pedirán a los estudiantes que se dividan en dos grupos: un grupo debe pensar y presentar un problema importante en el entorno escolar. El otro grupo lo analizará y propondrá soluciones adecuadas. Se llevará a cabo un debate colectivo para resumir los principales hallazgos.

- **Sesión final (1 hora). Cuestionario final/postevaluación, retroalimentación general y conclusiones.**

La sesión final está dirigida a la evaluación posterior, la retroalimentación general y las conclusiones clave. Los alumnos disponen de 10 minutos para responder el cuestionario post-evaluación. Luego tienen 30 minutos para crear una lista de verificación colectiva sobre lo que es y lo que no es la resolución de problemas. Una vez finalizado y compartido, en los últimos 20 minutos los profesores pedirán a los estudiantes que dibujen un emoji para expresar sus sentimientos después de las sesiones (por ejemplo, una cara sonriente o infeliz).

6. Evaluación

Se utilizará un cuestionario pre-post como herramienta de evaluación. El cuestionario previo y posterior está diseñado para medir el crecimiento de los estudiantes en el conocimiento de un tema en particular. El objetivo del cuestionario previo y posterior no es solo guiar el contenido de la unidad didáctica sino también seguir la progresión de los estudiantes y, con suerte, su crecimiento.

Esta prueba inicial lo ayudará a comprender las debilidades de los estudiantes y los estudiantes que pueden necesitar un desafío adicional cuando se cubra esta unidad didáctica en el aula.

La post prueba es vista como un proceso de “confirmación” del progreso alcanzado luego de la entrega y asimilación del contenido y las actividades de esta unidad didáctica. Las preguntas se basan en los objetivos y los resultados de aprendizaje a alcanzar tras la implementación de la unidad didáctica.

A continuación podrá encontrar el cuestionario pre y post para estudiantes adaptado a la unidad didáctica sobre resolución de problemas:

1. ¿Qué significa para usted la resolución de problemas?
2. ¿Cómo sabes cuándo resolver un problema por tu cuenta o pedir ayuda?
3. ¿Puedes contarnos algún momento en el que predijiste un problema antes de que ocurriera?
4. Da un ejemplo de un momento en el que tuviste que usar tu creatividad para resolver un problema. ¿Cuáles fueron los principales riesgos?
5. Si tuvieras que dar un consejo a quienes te rodean sobre la resolución de problemas, ¿cuál sería? ¿Por qué?



7. Recursos adicionales

- **El aula de resolución de problemas. (Dakota del Norte.). Nrich.maths.org.**
<https://nrich.maths.org/12779>
- **Estrategias creativas de enseñanza para la resolución de problemas. (Dakota del Norte.). Ideas de enseñanza innovadoras.**
<https://innovativeteachingideas.com/blog/creative-problem-solving-tools-and-skills-for-students-and-teachers>
- **Plantilla de animación de pizarra del proceso de resolución de problemas | VideoScribe. (Dakota del Norte.). www.youtube.com.**
<https://www.youtube.com/watch?v=SzrMaxn-fL8>
- **Todo PROBLEMA Tiene UNA SOLUCIÓN (Historia animada). (Dakota del Norte.). www.youtube.com.** [https://www.youtube.com/watch?v=kGexLUctMaM\(...\)](https://www.youtube.com/watch?v=kGexLUctMaM(...))
- **Guiar a los estudiantes para que solucionen problemas de forma independiente en las aulas STEM. (Dakota del Norte.). Edutopía.**
<https://www.edutopia.org/article/guiding-students-be-independent-problem-solvers-stem-classrooms/>



8. Bibliografía

- Admin, O. (25 de agosto de 2021). Cinco formas de fomentar la resolución de problemas en el aula. Osiris Educativo. <https://osiriseducational.co.uk/blog/2021/08/25/5-ways-to-encourage-problem-solving/>
- Pelletiere, A. (2016, noviembre). 4 consejos para enseñar a resolver problemas (de un estudiante). Edutopía; Fundación Educativa George Lucas. <https://www.edutopia.org/blog/4-tips-teaching-problem-solving-from-student-anna-pelletiere>
- Enseñar a resolver problemas. (Dakota del Norte.). Centro de Enseñanza y Aprendizaje. <https://teaching.washington.edu/topics/just-for-tas/teaching-problem-solving/>
- Enseñanza de resolución de problemas | Centro Sheridan | Universidad de Brown. (2018). Brown.edu. <https://www.brown.edu/sheridan/teaching-learning-resources/teaching-resources/classroom-practices/teaching-problem-solving>

UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES SOCIALES



1. Introducción

En la literatura académica se pueden encontrar diferentes definiciones del término habilidades sociales. Uno de ellos describe una habilidad social como: “la destreza y madurez apropiadas para la edad de un individuo para participar de manera tranquila y creativa en el entorno social” (Gillernová et Krejčová, 2012, p. 117).

Las habilidades sociales de un individuo son evaluadas por su entorno, es decir, padres, profesores, compañeros y otras personas, y no existe un criterio de evaluación claro. La evaluación depende de la cantidad de uso de formas adecuadas de comportamiento social y de la norma actual del grupo social, sociedad o cultura. Esto define la gama de formas aceptables de comportamiento social y la influencia de este comportamiento en otras interacciones, p. la cantidad y calidad de las relaciones amistosas, la popularidad entre los compañeros de clase, etc. (Krejčová, 2011).

La calidad de las relaciones depende de trabajar con las habilidades y destrezas de un individuo, que están influenciadas por el “ego”, así como de la forma de comunicarse con otras personas. Estas competencias para establecer y mantener relaciones se desarrollan desde una edad temprana y continúan hasta la edad adulta (Valenta, 2014).

Las habilidades sociales están muy entrelazadas con otras áreas de la inteligencia emocional, por lo que es imposible separarlas por completo. Con la ayuda de la pedagogía experiencial podemos desarrollar varias áreas a la vez. De gran importancia es el reflejo de la actividad.

El entorno escolar es un entorno muy adecuado para el desarrollo de diversas habilidades sociales. La didáctica moderna se preocupa cada vez más por el desarrollo de la personalidad de los alumnos y su salud mental como indicadores de la eficacia del proceso educativo. Por lo tanto, ya no se trata principalmente del alcance y la calidad del conocimiento adquirido.

2. Objetivos

Como se mencionó en la introducción, la habilidad social o agilidad social es la capacidad de establecer y mantener relaciones con otras personas. Luego de completar esta unidad didáctica, los estudiantes serán capaces de:

- Definir y comprender el concepto de habilidades sociales.
- Distinguir 5 subáreas específicas de habilidades sociales.
- Promover el cuidado de las relaciones buenas/amistosas.
- Desarrollar la empatía y ver el mundo a través de los ojos del otro.
- Practica el respeto por los demás.
- Fortalecer la capacidad de una adecuada autoevaluación.
- Ser capaz de pedir ayuda a compañeros de clase u otras personas.
- Desarrollar la habilidad de cooperación.
- Adquisición de técnicas de comunicación asertiva y eficaz.



3. Competencias

Las habilidades sociales y las competencias sociales ocupan un lugar importante entre las competencias clave que forman parte del proceso educativo.

Los resultados obtenidos (que se manifiestan en el comportamiento) serán diferentes para cada alumno, así como en diferentes categorías de edad de alumnos y estudiantes. Se indica el estado ideal de habilidad, sin embargo, conviene recordar que pueden adoptar diferentes formas.

Algunos alumnos con necesidades educativas especiales pueden tener más dificultades en este ámbito, como por ejemplo los alumnos con trastorno del espectro autista. En la República Checa existen programas de formación en habilidades sociales dirigidos por profesionales (educadores especiales y psicólogos). Sin embargo, esto suele ser una tarifa por servicio.

- Aprenda áreas individuales de habilidades sociales para desarrollarlas.
- Aprenda a establecer y mantener relaciones amistosas.
- Aprenda a poner fin a las relaciones que le resultan perjudiciales.
- Aprende a ser empático con tu entorno.
- Aprenda a respetar las diferencias de otras personas y considere las posibilidades de utilizar la diversidad de miembros del grupo.
- Reconoce tus fortalezas y debilidades.
- Ser capaz de pedir ayuda a otras personas.
- Aprenda a reconocer, desarrollar y utilizar sus habilidades de trabajo en equipo.
- Aprender a utilizar y desarrollar diferentes métodos y estrategias de comunicación.

4. Conceptos

A partir de estudios sobre las habilidades sociales de niños y adolescentes, por ejemplo de Caldarella y Merrell (Krejčová, 2011), se seleccionaron cinco subáreas específicas en las que se puede monitorear el nivel de desarrollo de las habilidades sociales de un individuo:

- 1. Relaciones con pares:** Esto es toda interacción con pares. Los individuos son capaces de construir amistades duraderas y resistir las influencias negativas del grupo y poner fin a las relaciones que puedan ponerlos en peligro. Toleran y aceptan las diferencias de otras personas. Según Gillernová (2005a), también han desarrollado habilidades de percepción social y reconocimiento de otras personas.
- 2. Mecanismos de autorregulación:** Gracias a ellos, el individuo puede controlar su experiencia y actuar de acuerdo con las reglas marcadas, aceptando críticas y compromisos. Se centra en encontrar una solución aceptable en situaciones de conflicto, desarrolla la habilidad de autorreflexión y comprueba la idoneidad de los mensajes verbales y no verbales en relación con la situación.
- 3. Habilidades sociales relacionadas con la autoeducación:** Son habilidades relacionadas con la autorregulación en el proceso educativo. Estos incluyen interactuar con los maestros, completar tareas de forma independiente, planificar y trabajar con tiempo, crear un ambiente de trabajo efectivo, así como la capacidad de reconocer la necesidad de apoyo social que pueden ofrecer los maestros o compañeros de clase.
- 4. Cooperación:** Un individuo que domina esta área puede adaptarse a las reglas y requisitos sociales de un grupo o sociedad determinado, puede trabajar en grupo incluyendo habilidades de verbalizar opiniones y su posible aclaración, formular requisitos. Puede centrarse en soluciones comunes y en el objetivo común de las actividades.
- 5. Comunicación asertiva y efectiva:** implica iniciar y mantener conversaciones con otros, invitarlos a participar en la conversación y aceptar elogios y reconocimiento por utilizar expresiones verbales y no verbales apropiadas. Además, puede tratarse de hacer valer la propia opinión, tomar decisiones en situaciones específicas (en algunos casos también para el grupo) y planificar actividades para el futuro.

5. Metodología

Las habilidades sociales se encuentran entre las habilidades que son muy importantes para la vida de alumnos y estudiantes. Desempeñan un papel importante en la vida familiar, el éxito escolar y la futura vida profesional y personal en general (Avcioglu, 2005). Los estudiantes con suficientes habilidades sociales pueden tener éxito en todas las actividades que requieran contacto e interacción con otras personas (Gülay, 2009). Ambiente escolar en un ambiente muy adecuado para la práctica y desarrollo de habilidades sociales. Los métodos de aprendizaje interactivo, los juegos de roles y los debates se utilizan principalmente para aprender habilidades sociales. En el ámbito educativo, puede adoptar la forma de prevención específica y no específica de conductas de riesgo. Nuevos patrones de comportamiento reemplazan manifestaciones de comportamiento indeseables, conducen a la eliminación de situaciones de conflicto y aportan nuevas actitudes a la percepción de uno mismo y de las situaciones sociales (Běhounková, 2010).

La unidad didáctica de habilidades sociales estará compuesta por las siguientes 4 lecciones:

- **Primera sesión (1 hora):** Los primeros 15 minutos se utilizarán para distribuir los cuestionarios previos y completarlos. Se dedicarán 5 minutos a una breve introducción al tema de las habilidades sociales, p.e. usando el video Habilidades sociales - Qué son las habilidades sociales - Cómo mejorar las habilidades sociales u otro video adecuado. Los próximos 20 minutos los dedicaremos a presentar el concepto de habilidades sociales, los objetivos por los que estamos trabajando (algunos alumnos pueden no adquirir una habilidad social tan rápido, por lo que evaluamos el progreso de cada alumno), donde podremos observar el nivel de Habilidades sociales (relaciones con iguales, mecanismos de autorregulación, habilidades sociales relacionadas con la autoeducación, la cooperación y la comunicación asertiva y efectiva). Los últimos 20 minutos se dedicarán a una actividad sobre relaciones humanas. Los alumnos y estudiantes pensarán en qué es la amistad y cómo puedo hacer un amigo y cómo puedo conocer a un buen amigo. Luego se dividirán en grupos de tres y crearán un laberinto de papel en el que pegarán diferentes caras, p. de revistas y luego identificar a dos personas que buscan un camino hacia el otro. A continuación, los alumnos y estudiantes reflexionan sobre por qué nos gustan unas personas y otras no y sobre la complejidad de las relaciones interpersonales. Como tarea, se pide a los estudiantes que averigüen qué tipo de relaciones tienen con las personas en sus vidas, quiénes son importantes para ellos y si tienen un amigo cercano o una persona a quien puedan recurrir si tienen un problema.

5. Metodología

- **Segunda sesión (1 hora):** Se centrará en los sentimientos de las personas, la autorregulación, la comunicación y el comportamiento esperado. Durante los primeros 10 minutos, los estudiantes se sentarán en círculo y dirán qué sentimientos han experimentado en diversas actividades comunes. El profesor escribe estos sentimientos en la pizarra. A continuación, se divide a los alumnos en grupos y se les entregan textos de muestra que contienen diferentes conversaciones (10 min.). ¿Los alumnos piensan en cómo se siente la persona? ¿Quién apareció en el extracto? Luego se dramatizan diferentes escenas de la vida cotidiana (20 min). Reflexionamos sobre la actividad con los alumnos. ¿Cómo te sentiste en el papel? ¿Qué te falta por practicar (saludar, agradecer, etc.)? ¿Cómo se desempeñan los adultos en estos roles? Al final de la sesión (20 min.) nos centramos en el comportamiento de niñas y niños. En qué nos diferenciamos, qué tenemos en común. Preguntas sobre trabajos, quién hace qué en la familia, centrándose en los roles masculinos y femeninos en las relaciones interpersonales y sociales. La tarea será practicar una conversación educada en la práctica, p. dependiente de tienda, médico, empleado, conductor, etc.
- **Tercera sesión (1 hora):** Se centrará en las características humanas. Durante los primeros 10 minutos, realizaremos una actividad donde los que cambian de lugar, quienes... se concentran en conocer a los estudiantes del grupo. A esto le sigue una actividad de lluvia de ideas (25 min.), qué cualidades positivas y negativas tenemos. El docente pregunta: ¿Qué cualidades están presentes en la clase? ¿Cuál es una característica típica positiva y negativa? A esto le sigue la actividad ¿Cómo soy yo? (25 minutos). El profesor divide la clase por la mitad. Escribe sí en uno y no en el otro. Los estudiantes se ubican en la mitad dada según su grado de acuerdo con la pregunta. P.ej. ¿Eres optimista? ¿Eres amistoso? etc. A continuación se reflexiona sobre si fue difícil responder con sinceridad y qué sorprendió a los alumnos.
- **Cuarta sesión (1 hora):** Se centrará en fortalezas y debilidades, autoconocimiento, reflexión sobre el encuentro y cumplimentación del post-cuestionario. En la parte introductoria (15 min.) divide el papel en dos mitades y escribe tu nombre en cada mitad. Utilice las letras iniciales y escriba cualidades positivas en una mitad y cualidades negativas en la otra. Luego pregunte ¿qué fue más difícil de escribir para los alumnos? ¿Cuándo una debilidad es una ventaja y cuando una fortaleza es una desventaja? Luego nos tomamos 15 minutos para completar el cuestionario posterior. Pasamos el resto del tiempo reflexionando sobre lo que les ha aportado la lección y concluimos con una tarea para que los alumnos piensen en cómo pueden trabajar con sus fortalezas y debilidades en sus vidas.

6. Evaluación

Todo docente trabaja con objetivos en sus clases porque no es posible enseñar al azar, sin dirección, y luego exigir resultados. Los objetivos están conectados con conceptos, definiciones, competencias, metodología adecuada al tema y evaluación.

Se utilizará un cuestionario como herramienta de evaluación. Se distribuirá un cuestionario previo en la primera reunión para saber dónde se encuentran los estudiantes en el tema de las habilidades sociales. A esto le seguirán dos horas de actividades prácticas destinadas a desarrollar habilidades sociales, que se llevarán a cabo de forma experiencial. En la última sesión, los estudiantes recibirán nuevamente un post-cuestionario que permitirá al profesor evaluar el progreso de los estudiantes.

Aprender habilidades sociales es un proceso a largo plazo y es bueno revisar este tema con regularidad. El conocimiento teórico sobre las habilidades sociales es una buena base. Sin embargo, para que se desarrollen las habilidades sociales es necesario que se pongan en práctica en un grupo o por otra persona. Para los estudiantes extrovertidos, hacer contacto puede no ser un problema. Para estudiantes introvertidos o con necesidades educativas especiales, entablar una conversación puede ser una pesadilla. Por lo tanto, puede haber grandes diferencias en las habilidades aprendidas entre estudiantes y profesores para que haya un apoyo para todos los estudiantes.

5 preguntas para mi cuestionario previo y posterior de mi unidad didáctica:

1. ¿Cómo explicarías qué son las habilidades sociales?
2. ¿Cómo puedo saber si alguien es mi amigo?
3. Describe cómo te pondrías en contacto con una nueva persona que no conoces.
4. Da 3 ejemplos de diferencias de comportamiento entre hombres y mujeres.
5. ¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?



7. Recursos adicionales

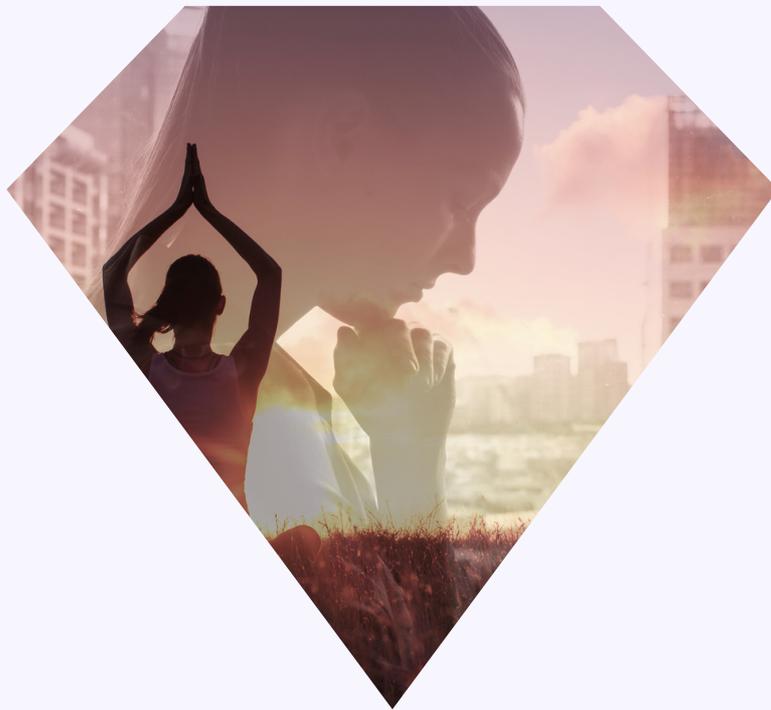
- **Resolución de conflictos:** https://www.youtube.com/watch?v=EABFiCZJy8&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&ab_channel=BrainPOP
- **Amigos - Amistades - ¿Qué es una amistad de calidad y por qué son importantes las amistades?** https://www.youtube.com/watch?v=bNzFPPMnF1Y&ab_channel=CareerandLifeSkillsLessons
- **Cómo disculparse:** https://www.youtube.com/watch?v=z3H_GgtE3Tc&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&index=10&ab_channel=watchwellcast
- **Cómo hablar con niñas, niños y todos los demás:** https://www.youtube.com/watch?v=9_0IJRaaXkM&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&index=3&ab_channel=AMAZEOrg
- **Cómo enseñar habilidades sociales a adolescentes:** https://www.youtube.com/watch?v=bg1Ty4clq3c&ab_channel=NicholeenPeck-TeachingSelfGovernment
- **Entrenamiento de habilidades sociales para adultos:** https://www.youtube.com/watch?v=oaMYercOyjs&ab_channel=TrueMedallion
- **Habilidades sociales: ¿Qué son las habilidades sociales? Cómo mejorar las habilidades sociales:** https://www.youtube.com/watch?v=ku_XltAHvjA&ab_channel=CareerandLifeSkillsLessons
- **Habilidades sociales para alumnos y estudiantes con autismo y sus padres:** <https://learningforaPurpose.com/social-skills/>

8. Bibliografía

- Avcioglu, H. (2005). Entrenamiento de habilidades sociales con actividades.
- Běhounková, L. (2010). Prevención, intervención y asesoramiento artefilético en el contexto de la educación inclusiva del alumnado con problemas de conducta de 2º de Educación Primaria. *Educación especial*, 20(1), 10-31.
- Gillernová, I. (2005a). Características de las interacciones educativas entre adultos y niños.
- Gillernová, I., Krejčová, L. et al. (2012). Habilidades sociales en la escuela.
- Gülay, H. (2009). Relaciones con iguales en la etapa preescolar. *Revista del Instituto de Ciencias Sociales de la Universidad de Balikesir*, 12 (22), 82-93.
- Colectivo de autores VÚP (2011). Resultados esperados recomendados: Educación personal y social en la educación básica.
- Krejčová, L. (2011). Aspectos psicológicos de la educación de los adolescentes.
- Valenta, J. (2014). Didáctica de la personalidad y educación social.



UNIDAD DIDÁCTICA 9. MANEJO DEL ESTRÉS



1. Introducción

La definición del término "estrés" es ambigua. La mayoría de las veces, el estrés se refiere a un evento que provoca una reacción en forma de "angustia", es decir, estrés que contiene sentimientos negativos, o "eustrés", que se asocia con una experiencia placentera, como el nacimiento de un hijo. Este término también se utiliza para referirse a un evento que actúa como un factor estresante o en el sentido de una respuesta a estos eventos, por lo tanto, una respuesta de estrés (Vinay, 2007).

La activación frecuente de los mecanismos de estrés puede provocar una sobrecarga del organismo y, en algunos individuos, contribuir al desarrollo de enfermedades de la opulencia (Atkinson et al., 2003). Por lo tanto, es apropiado abordar la prevención y el manejo de estas condiciones más que sus consecuencias. El manejo del estrés es una serie de técnicas y procedimientos que nos ayudan a trabajar con situaciones desagradables de la vida con el objetivo de lograr un cambio positivo. (Machová, Kubátová a kol., 2015).

De lo anterior se desprende lo importante que es cuidar la salud mental y la estabilidad psicológica. Los alumnos pueden desarrollar habilidades de manejo del estrés durante sus primeros años de escolaridad y mejorar estas estrategias de manejo del estrés en la edad adulta para mantener y mejorar su calidad de vida. El objetivo de adquirir y desarrollar estas habilidades debe ser garantizar que las dificultades de la vida y las consecuencias de diversos problemas recaigan en el individuo en la menor medida posible (VÚP, 2011).

Es importante trabajar en el manejo del estrés con jóvenes de 14 a 18 años porque la adolescencia es un período desafiante con presiones académicas, sociales y familiares. Desarrollar habilidades efectivas para manejar el estrés puede mejorar la salud física y mental, el rendimiento académico y el bienestar general. Enseñar habilidades para manejar el estrés durante este período crítico también puede ayudar a los jóvenes a desarrollar resiliencia y hábitos saludables para la edad adulta.

2. Objetivos

- Adoptar y comprender el concepto de manejo del estrés.
- Conozca cinco subáreas seleccionadas en las que se manifiestan los factores de estrés.
- Desarrollar la habilidad de identificar factores estresantes.
- Aprenda técnicas de manejo del estrés.
- Ajustar adecuadamente el entorno para aumentar la eficiencia del trabajo.
- Adoptar y desarrollar técnicas de prevención de conflictos en las relaciones interpersonales.
- Fortalecer la capacidad de autoaceptación y pensamiento positivo.
- Trabajar eficazmente con el tiempo.
- Ser capaz de pedir ayuda en situaciones difíciles.
- Adoptar y desarrollar los principios de un estilo de vida saludable.



3. Competencias

Durante una “lección”, es necesario tener en cuenta varios factores que influyen en las estrategias de afrontamiento (Kryl, 2004):

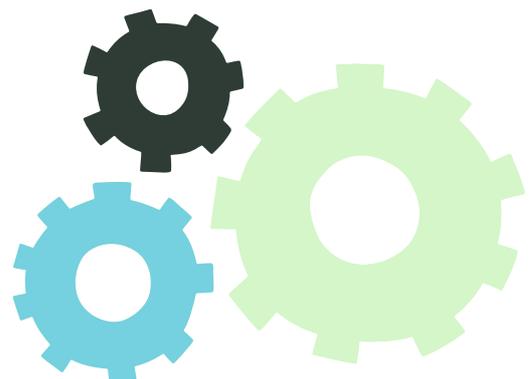
- Los factores son de carácter individual.
- Se basan en el supuesto de sensibilidad/resistencia al estrés = esto es en parte innato y en parte adquirido a través del aprendizaje a lo largo de la vida.
- La importancia de la motivación personal de un individuo.
- Motivación colectiva (relaciones en el grupo).
- Apoyo social (familiares y amigos).
- Estado de salud de un individuo.
- Perspectiva de la vida de la persona (tipo racional/irracional; pesimista/optimista).

- Conozca las áreas individuales del manejo del estrés para poder trabajar con ellas.
- Aprenda a identificar los factores de estrés que pueden afectar negativamente su estudio, trabajo y vida personal.
- Conoce las herramientas que te ayudarán a prevenir y gestionar situaciones estresantes.
- Aprenda a trabajar con su entorno laboral y mejore las condiciones de su propio trabajo.
- Aprenderán a prevenir algunas situaciones conflictivas con la ayuda de diferentes técnicas.
- Trabaja en una mentalidad positiva y construye una buena relación contigo mismo.
- Aprenda a trabajar con técnicas de gestión del tiempo e impleméntelas gradualmente en todos los ámbitos de su vida.
- Aprenda a pedir ayuda en situaciones que le resulten estresantes.
- Aprende a trabajar con las reglas del buen vivir e incorpóralas a tu vida.

4. Conceptos

En las siguientes cinco subáreas específicas seleccionadas se manifiestan los factores de estrés a los que tenemos que adaptarnos y trabajar en nuestra vida profesional, académica y cotidiana:

- 1. Factores estresantes fisicoquímicos:** Estos son, por ejemplo, luz intensa, ruido excesivo, temperatura baja o alta. Además, exponer el cuerpo a pesticidas, metales pesados, productos químicos domésticos e industriales, etc.
- 2. Factores estresantes sociales:** son factores estresantes resultantes de situaciones sociales, p. conflictos interpersonales, comunicación con otras personas, relaciones con otras personas, infidelidad, etc.
- 3. Estresores psicológicos:** Son sentimientos de responsabilidad, ansiedad, miedo, ira, frustración, expectativas incumplidas. Esta área se relaciona con el pensamiento y las emociones.
- 4. Estresores físicos:** Son causados, por ejemplo, por presión arterial alta, enfermedades o lesiones, actividad física excesiva, hambre, estilo de vida inadecuado o falta de sueño.
- 5. Factores estresantes de tareas y desempeño:** relacionados con el desempeño en el trabajo o la escuela, la entrega de tareas asignadas dentro de plazos, exámenes, pero también con la presión del tiempo en la vida cotidiana, p. quedarse atrapado en el tráfico y no poder llegar a tiempo a una reunión concertada, gestión fallida del tiempo.



5. Metodología

La metodología de aprendizaje sobre el manejo del estrés incluirá una parte teórica: comprender el estrés. Sin embargo, las demostraciones y actividades prácticas ocuparán la mayor parte del tiempo. Ayude a las personas a identificar los desencadenantes del estrés, como presión laboral, problemas de relación, estrés financiero, problemas de salud u otros factores externos que causan estrés.

Enseñar técnicas de manejo del estrés: varias técnicas pueden ayudar a las personas a controlar el estrés, como técnicas de relajación, atención plena, terapia cognitivo-conductual y ejercicio físico. Proporcionar formación sobre estas técnicas y cómo incorporarlas en las rutinas diarias.

Fomentar hábitos saludables: alentar a las personas a adoptar hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y sueño adecuado, para ayudarles a afrontar el estrés.

Fomente el apoyo social: anime a las personas a crear un sistema de apoyo, como familiares y amigos, o participar en grupos de apoyo para ayudar a controlar el estrés.

Monitorear el progreso: monitorear el progreso de las personas y evaluar la efectividad de las técnicas de manejo del estrés que están utilizando. Esto puede ayudar a identificar áreas que necesitan mejoras y permitir que se realicen ajustes.

La metodología de enseñanza del manejo del estrés implica un enfoque sistemático para ayudar a las personas a desarrollar habilidades y técnicas para afrontar y gestionar el estrés. Aquí hay 4 lecciones que se pueden seguir en el proceso:

- **Primera sesión (1 hora).** En los primeros 10 minutos, los estudiantes completarán un cuestionario previo. Recuerde que es importante crear un entorno seguro y de apoyo para que sus alumnos compartan sus pensamientos y sentimientos. Defina el estrés y cinco subáreas seleccionadas en las que se manifiestan los factores de estrés. Explique que si bien algo de estrés puede ser saludable, demasiado estrés puede ser perjudicial. (15 minutos)
- Discuta los factores estresantes comunes: Organice una discusión grupal sobre los factores estresantes comunes que los estudiantes pueden experimentar, como el trabajo escolar, las presiones sociales o los problemas familiares. Anime a los estudiantes a compartir sus propias experiencias y cómo han manejado el estrés en el pasado. (20 minutos)
- Enseñe la autoconciencia: introduzca el concepto de autoconciencia y anime a los estudiantes a sintonizarse con sus pensamientos y sentimientos. Enséñeles a reconocer los signos físicos y emocionales del estrés, como dolores de cabeza, tensión muscular o irritabilidad. (10 minutos)
- El resto de las lecciones conceptuales podrían incluir aprender sobre el papel del sistema nervioso simpático en la respuesta al estrés y cómo el estrés crónico puede provocar problemas de salud física y mental.

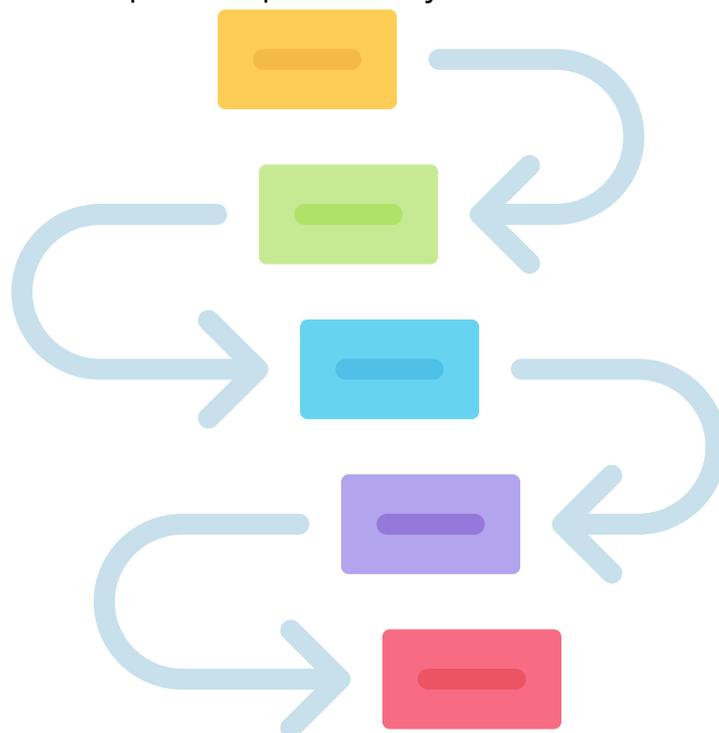
5. Metodología

- **Segunda sesión (1 hora).** Las lecciones de procedimiento en la enseñanza del manejo del estrés podrían implicar la enseñanza de técnicas específicas para manejar el estrés.
- Presentación de técnicas de manejo del estrés (10 minutos): Explicación y demostración de diversas técnicas de manejo del estrés, como respiración profunda, relajación muscular progresiva e imágenes guiadas. Discusión de los beneficios de cada técnica y cuándo es mejor utilizarlas.
- Ejercicios de práctica (20 minutos). Los estudiantes probarán varias técnicas de manejo del estrés bajo la guía del maestro. El maestro estará disponible para brindar apoyo y responder preguntas.
- Introducción a las técnicas de mindfulness (10 minutos). Explicación e introducción a diversas técnicas de mindfulness como la meditación o el yoga. Discusión del impacto del mindfulness en el manejo del estrés.
- Ejercicios de práctica (20 minutos). Los estudiantes probarán varias técnicas de atención plena bajo la guía del profesor. El maestro estará disponible para brindar apoyo y responder preguntas.
- Esta fase podría ayudar a los estudiantes a comprender y adoptar técnicas y estrategias de manejo del estrés para reducirlo. El profesor debe tener en cuenta que cada grupo de alumnos es diferente y debe intentar adaptar el horario para satisfacer mejor las necesidades de los alumnos.
- **Tercera sesión (1 hora).** Las lecciones experienciales en la enseñanza del manejo del estrés podrían implicar la práctica de técnicas de manejo del estrés en situaciones de la vida real.
- Estrategias de gestión del tiempo y reducción del estrés (20 minutos). Introducción de estrategias para la gestión del tiempo y la reducción del estrés, como la planificación y priorización de tareas. Discusión sobre cómo estas estrategias pueden ayudar a controlar el estrés.
- Luego aprenderán cómo ajustar el entorno puede ser una forma eficaz de aumentar la eficiencia del trabajo. (15 minutos)
- Luego, los estudiantes podrían practicar el uso de técnicas de relajación en situaciones estresantes, como antes de un examen o una presentación. También podrían practicar técnicas de atención plena, como la respiración concentrada mientras realizan tareas cotidianas como lavar los platos o caminar a clase. Esto incluirá formación práctica y debates. (25 minutos)

5. Metodología

- **Sesión final (1 hora).** Las lecciones reflexivas en la enseñanza del manejo del estrés podrían involucrar a los estudiantes que reflexionen sobre sus niveles de estrés y sus estrategias de manejo del estrés. Los estudiantes podrían llevar un diario de estrés para realizar un seguimiento de sus niveles de estrés y la eficacia de sus técnicas. También podrían reflexionar sobre sus patrones de pensamiento e identificar diálogos internos negativos y distorsiones cognitivas que pueden estar contribuyendo a sus niveles de estrés. Esto se hará a través de sus comentarios y un cuestionario final.
- Al final, recuerde a los estudiantes lo importante que es cuidar la salud mental y que pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad. Bríndeles consejos sobre a quién pueden recurrir cuando experimenten un estrés que no puedan afrontar por sí solos.

Al adaptar estas cuatro lecciones de aprendizaje a la enseñanza del manejo del estrés, los estudiantes pueden desarrollar una mejor comprensión del estrés, aprender técnicas para manejar el estrés, practicar estrategias de manejo del estrés en situaciones de la vida real y reflexionar sobre sus niveles y estrategias de estrés. Estas lecciones pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar resiliencia y desarrollar habilidades de por vida para manejar el estrés.



6. Evaluación

Como ocurre con cualquier programa educativo, es importante que los profesores de manejo del estrés reciban comentarios de sus estudiantes para evaluar la efectividad de sus métodos de enseñanza y el impacto del programa en los niveles de estrés de los estudiantes.

Para evaluar la eficacia de nuestra intervención de manejo del estrés, utilizaremos un cuestionario previo y posterior. Este tipo de evaluación nos permite rastrear los cambios a lo largo del tiempo y tener en cuenta el estado inicial del grupo de estudiantes. Específicamente, mediremos el impacto de nuestra intervención comparando los niveles de estrés de los estudiantes antes y después del programa. Al hacerlo, podemos evaluar el progreso que han logrado y los beneficios que han obtenido al participar en el programa. Nuestras preguntas de evaluación se basan en los objetivos de aprendizaje que hemos establecido para el programa y nos ayudarán a evaluar en qué medida se han cumplido estos objetivos.

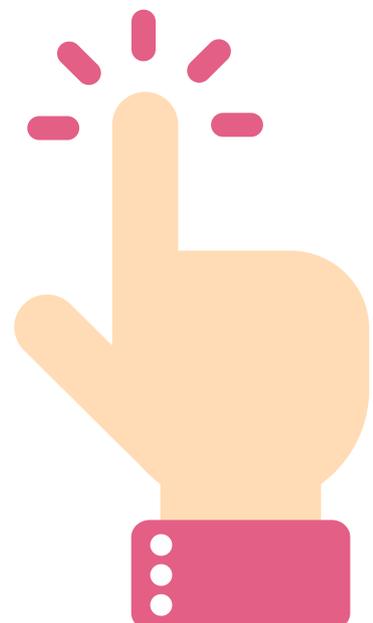
[Aquí hay un cuestionario para lecciones de manejo del estrés que puede usarse como cuestionario previo y final.](#)

1. ¿Cuáles son las principales causas de estrés en tu vida en este momento?
2. ¿Cómo afrontas actualmente el estrés?
3. ¿Cree que sus estrategias actuales de manejo del estrés son efectivas?
4. ¿Qué técnicas de manejo del estrés le interesa más aprender?
5. ¿Qué objetivos específicos tiene para mejorar sus habilidades de manejo del estrés?

El cuestionario previo puede ayudar a identificar los factores estresantes que los participantes están experimentando actualmente, y el cuestionario final se puede utilizar para medir la eficacia de las lecciones de manejo del estrés. Para el cuestionario final, se pueden hacer las mismas preguntas agregando la siguiente pregunta: ¿Ha notado algún cambio en sus niveles de estrés desde que comenzó este curso?

7. Recursos adicionales

- **13 técnicas de manejo del estrés.** <https://www.youtube.com/watch?v=HB1snh5ArVw>
- **Manejar el estrés: bueno para la salud.** <https://www.youtube.com/watch?v=15GaKTP0gFE>
- **10 técnicas de manejo del estrés.** <https://www.youtube.com/watch?v=pD2LtJ7ITTg>
- **Consejos sobre cómo gestionar el estrés diario.** <https://www.youtube.com/watch?v=xKY6YrKamqM>
- **Estrés.** <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- **PRUEBA TU ESTRÉS.** Comprender su nivel actual de estrés es el primer paso para tomar el control. <https://www.bemindfulonline.com/test-your-stress>
- **Cómo afrontar la presión. Sobrevivir y prosperar bajo presión.** <https://www.mindtools.com/asq0vw2/afrontando-bajo-presión>



8. Bibliografía

- Atkinson, RL, Herman, E., Petržela, M. y Brejlová, D. (2003b). Psicología. Portal.
- Grofová, K. (2015). Técnicas de relajación para cuerpo, respiración y mente: Un regreso a la relajación natural.
- Colectivo de autores VÚP (2011). Resultados esperados recomendados: Educación personal y social en la educación básica. Publicado por VÚP en Praga.
- Kryl, M. (2004). Psiquiatría para la práctica n.º 1: trastornos inducidos por el estrés. <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/01/12.pdf>
- Machová, J., Kubátová, D. et al. (2015) Educación para la salud, 2ª actualización. edición. Grada
- Sasínek, E. (2021). ¿Cómo deshacerse del estrés? Aprende 5 técnicas efectivas. Terap.io - Terapia en línea. <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/stres-management>
- Vinay, J. (2007). Estrés y salud. Portal.
- Medicina de la Universidad de Michigan. (2021). Manejo del estrés. <https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2225>
- Clínica Mayo. (2021). Manejo del estrés. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management>

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TRABAJO EN EQUIPO



1. Introducción

La capacidad de trabajar en equipo se reconoce como una competencia transversal y social y se prioriza entre las competencias básicas que deben adquirir los estudiantes en su proceso de aprendizaje. El trabajo en equipo se refiere a un grupo de personas que comparten objetivos, metas y responsabilidades para realizar actividades de manera coordinada (Pacio. A & Bueno. G, 2013).

Al trabajar en equipo se fomentan valores como la comunicación, la motivación, el liderazgo, la delegación, la asertividad y la resolución de problemas (Ballenato, 2005). Un equipo funciona y alcanza objetivos de manera efectiva cuando se fomenta el trabajo individual y grupal, es decir, los resultados del trabajo grupal surgen de las contribuciones de cada uno de los miembros.

La cooperación entre los miembros de un mismo equipo es un elemento fundamental para su adecuada integración y el correcto funcionamiento o desarrollo del rol que desempeña cada miembro dentro del equipo.

Existe una estrecha relación entre trabajo en equipo y liderazgo. En esta cooperación la relación entre los miembros está estrechamente vinculada, lo que puede transformarse en impedimentos u obstáculos, o todo lo contrario. El espíritu de cooperación es un requisito previo para los equipos productivos.

Esta unidad didáctica se centra en el trabajo en equipo, que juega un papel vital en la vida cotidiana. Permitirá a los estudiantes compartir ideas y tareas, involucrarlos, sentirse menos estresados y permitirles ser más precisos y minuciosos en la realización de sus tareas, lo que les ayudará a alcanzar sus objetivos más rápidamente.

Esta unidad tiene como objetivo introducir a los estudiantes en el concepto de trabajo en equipo y la importancia de su papel integral en la vida cotidiana actual, y ayudarlos a aprender a crear, mantener y ser parte de un entorno colaborativo, en el que el trabajo en equipo es esencial.

2. Objetivos

Los objetivos muestran lo que los estudiantes adquirirán tras el desarrollo de esta unidad didáctica.

- Definir y comprender el concepto de trabajo en equipo.
- Comprender y diferenciar las 5 subáreas específicas.
- Proporcionar las herramientas conceptuales para comprender y transmitir los valores del trabajo en equipo.
- Proporcionar estrategias para aprender y trabajar de manera efectiva, como la planificación del trabajo, la cooperación, la coordinación y el intercambio.
- Adquirir y practicar recursos para desarrollar habilidades socioemocionales.



3. Competencias

Las competencias permiten a los estudiantes integrar su aprendizaje, relacionarlo con diferentes tipos de contenido y utilizarlo eficazmente cuando sea necesario en diferentes situaciones y contextos. Las competencias que se presentan a continuación están estrechamente relacionadas entre sí, ya que la consecución de los objetivos de la unidad sobre trabajo en equipo supone el desarrollo exitoso de las competencias de los estudiantes en el área de trabajo en equipo.

- Fomentar las relaciones de trabajo colaborativo entre los estudiantes para aclarar el compromiso mutuo, lograr consenso en las tareas, asumir roles y demostrar valores de aprendizaje colaborativo.
- Participación y sensibilización de los estudiantes invitándolos a ser parte del mismo.
- Fomentar el autoconocimiento, adaptando técnicas para motivar la participación.
- Desarrollar la creatividad centrada en la resolución de problemas y centrarse en necesidades específicas.
- Desarrollo de nuevas habilidades creativas para la creación de materiales, adaptabilidad y gestión del tiempo.
- Fomentar una comunicación real, efectiva y concreta a todos los niveles entre todos los participantes.

4. Conceptos

Se definen los conceptos y las subáreas específicas que se trabajarán con los estudiantes en el desarrollo de la unidad didáctica de trabajo en equipo. Este aspecto se refiere a introducir al estudiante en aspectos teóricos relacionados con este área específica.

A continuación se muestran las 5 subáreas específicas que se pueden utilizar para facilitar las habilidades de trabajo en equipo:

1. **Comunicación:** El trabajo en equipo requiere una comunicación abierta entre todos los miembros del equipo, y es esencial para poder coordinar acciones individuales. En cualquier proceso de comunicación se debe tener en cuenta la importancia de quién da feedback y quién lo recibe. Es responsabilidad del remitente dirigir el mensaje de forma adecuada para garantizar su éxito.
2. **Coordinación:** el grupo de profesionales cuenta con un líder que debe actuar de forma organizada para favorecer el desarrollo y viabilidad del proyecto.
3. **Confianza:** cada miembro del equipo debe confiar en sus capacidades y en las de sus compañeros para apoyarse mutuamente.
4. **Complementariedad:** cada miembro aporta cualidades al proyecto. Todas las habilidades son necesarias para desarrollar el trabajo.
5. **Compromiso:** es necesario tener sentido de equipo y compromiso para alcanzar los objetivos no sólo para la satisfacción personal sino también para el beneficio de todos.



5. Metodología

La metodología de la unidad didáctica se basa en el trabajo en equipo a través del proceso de enseñanza-aprendizaje y promueve los métodos más efectivos para la asimilación de información a través de la práctica y el entretenimiento. Resume los pasos clave tanto para profesores como para estudiantes y consistirá en el aprendizaje de ejercicios prácticos basados en los conocimientos previos del estudiante, que le permitirán desarrollar las estrategias y conocimientos necesarios para trabajar eficazmente en equipo en cualquier situación.

El trabajo en equipo es una competencia transversal y social y está priorizada entre las competencias básicas que deben adquirir los estudiantes en su proceso de aprendizaje. Por ello, trabaja con materiales reales y busca situaciones de trabajo en equipo cercanas a la vida cotidiana y al mundo de los adolescentes, para que puedan percibir la aplicabilidad directa de lo aprendido. Se trata de un enfoque práctico del aprendizaje, lo que significa que se fomentará el aprendizaje cooperativo y se alternará el trabajo individual con el trabajo en grupo. En el proceso metodológico se integran conceptos como “aprender haciendo” o “enfoque centrado en el estudiante”.

La unidad didáctica del trabajo en equipo constará de 4 sesiones y se desarrollará de la siguiente manera:

- **Primera sesión (1 hora).** Como primer paso, el profesor compartirá con los alumnos un cuestionario de preevaluación sobre el nivel de conocimientos del trabajo en equipo (15 minutos). Una vez cumplimentado el cuestionario, se utilizarán 25 minutos de clase para introducir el concepto de trabajo en equipo y los objetivos a conseguir y explicar los conceptos (comunicación, coordinación, confianza, complementariedad y compromiso:). Para ello, los docentes pueden utilizar recursos como material multimedia, plataformas educativas, ejemplos de casos reales, etc. En el último apartado de esta unidad encontrarás enlaces a vídeos y materiales sobre trabajo en equipo que pueden ser utilizados.
- Durante los últimos 20 minutos, hacen una lluvia de ideas en grupos pequeños sobre por qué es importante trabajar en equipo y estrategias para aprender y trabajar de manera efectiva, p. planificar el trabajo, colaborar, coordinar y compartir. Se les pide que no juzguen las ideas de los demás, que sean lo más creativos posible y que se basen en las ideas de los demás. Como paso final se anotan las ideas principales en una pizarra o papel para concluir con las ideas principales.

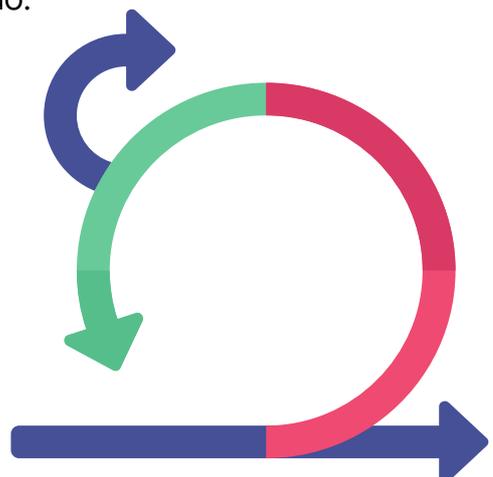
5. Metodología

- **Segunda sesión (1 hora).** La segunda sesión es más práctica, para que los alumnos interioricen dinámicamente el área del trabajo en equipo, donde el alumno es el protagonista de su aprendizaje. Es un elemento fundamental para su adecuada integración y el correcto desempeño o desarrollo del rol que desempeña cada miembro del equipo. Esta sesión incluye 3 actividades prácticas que podrán trabajar individualmente y en grupo para comprender e interiorizar habilidades clave del trabajo en equipo.
- En la primera actividad (25 minutos), se invitará al alumno a descubrir qué tipo de líder es, a través de un test para comprobar los resultados. Será el primer paso para desarrollar sus habilidades de liderazgo y convertirse en un mejor apoyo para su equipo. Tras realizar la prueba, el alumno deberá responder a una serie de preguntas de reflexión.
- En la segunda actividad se presenta un juego de rol de mediación (20 minutos). Durante esta actividad, los estudiantes recorrerán el proceso de mediación como herramienta de gestión de conflictos. Se practicarán habilidades de comunicación, cooperación, manejo del estrés y manejo de conflictos.
- La tercera actividad es una actividad de refuerzo sobre pensar en alguien a quien admiran y que es un modelo a seguir (líder) para el estudiante (15 minutos). Cada estudiante describe en una hoja de papel los rasgos, atributos y/o logros que hacen que esa persona sea digna de admiración. Finalmente, podrán comentar en clase su elección, ya que este ejercicio ayuda a que todos se conozcan mejor y tengan una idea más clara de los valores y atributos que consideran importantes. También puede ayudar a acercar a los adolescentes al darse cuenta de que respetan y admiran a las mismas personas.
- **Tercera sesión (1 hora).** A continuación se presentan 2 actividades prácticas relacionadas con las habilidades de trabajo en equipo que pueden tener diferentes aplicaciones en el aula, ya que corresponde al profesor adaptarlas a un tema concreto. En definitiva, son flexibles y configurables en función del nivel de desarrollo del grupo de estudiantes y de la atención a la diversidad. La tercera sesión también se centrará en ejercicios prácticos para desarrollar aún más las habilidades de trabajo en equipo.

5. Metodología

- En la primera actividad, el profesor presentará iniciadores de cuentos a sus alumnos (10 minutos). El alumno en casa escribirá sobre el mismo tema y al día siguiente en clase compartirá sus respuestas en pequeños grupos (20 minutos). Esta es una gran actividad para que los adolescentes aprendan que, aunque tenemos mucho en común, puede haber muchas respuestas diferentes a la misma pregunta según el entorno de vida, los hábitos o la religión.
- La segunda actividad de refuerzo son los “proyectos de discusión en equipo” (30 minutos). Esta actividad consistirá en establecer una serie de pautas para comprobar que se está avanzando y revisar el plan realizado por cada alumno. Para esta actividad las familias también tendrán que colaborar con los alumnos.
- **Sesión final (1 hora).** En la última sesión de trabajo en equipo es necesario sacar conclusiones y rellenar el cuestionario de postevaluación. Primero, el profesor debe preguntar a todos los alumnos en qué trabajaron durante las 3 sesiones y dejarles explicar (20 minutos). Luego el profesor tiene que plantear a los alumnos una serie de preguntas (25 minutos) como por ejemplo:
 - ¿Qué han aprendido?
 - ¿Qué les gustó más?
 - ¿Qué les gustó menos?
 - ¿Te han ayudado estas sesiones a mejorar tus habilidades de trabajo en equipo?

Finalmente, los últimos 15 minutos de la lección se utilizarán para realizar el post-cuestionario que se muestra en el siguiente apartado.



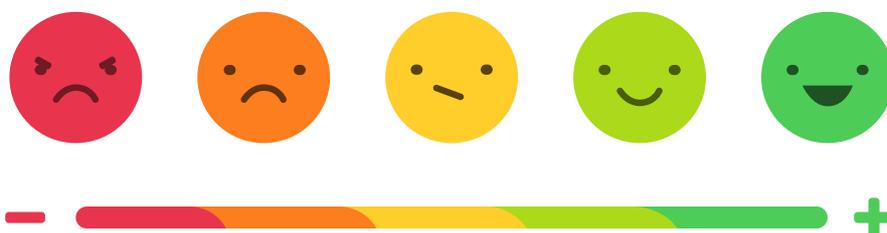
6. Evaluación

La herramienta de evaluación será un cuestionario pre-post. El objetivo del cuestionario de evaluación pre-post es medir el cambio a lo largo del tiempo en el nivel de conocimientos del grupo de estudiantes. Este tipo de evaluación permitirá al docente tener en cuenta el nivel de los estudiantes antes del inicio de la unidad didáctica y los aprendizajes que han logrado después de la implementación de las sesiones. Las preguntas se basan en: los objetivos y resultados de aprendizaje a alcanzar luego de la implementación de la unidad didáctica sobre comunicación.

A continuación se detallan las preguntas del pre y post cuestionario para los estudiantes adaptado a la unidad didáctica sobre trabajo en equipo:

1. ¿Cómo explicarías lo que significa trabajar en equipo?
2. ¿Cuáles crees que son los elementos clave de un buen equipo?
3. ¿Cómo describirías un buen equipo?
4. Da 3 ejemplos de trabajo en equipo: ¿Qué obstáculos pueden surgir al trabajar en equipo?
5. Si tuvieras que dar un consejo a quienes te rodean sobre el trabajo en equipo, ¿cuál sería y por qué?

Se espera que tras el desarrollo de las 4 sesiones sobre trabajo en equipo los estudiantes mejoren en las competencias establecidas en esta unidad didáctica y se alcancen los objetivos planteados. En el proceso, los estudiantes aprenderán valores como la comunicación, la motivación, el liderazgo, la delegación, la asertividad y la resolución de problemas. También aprenderán a funcionar en equipo y a alcanzar objetivos de forma eficaz trabajando individualmente y en grupo.

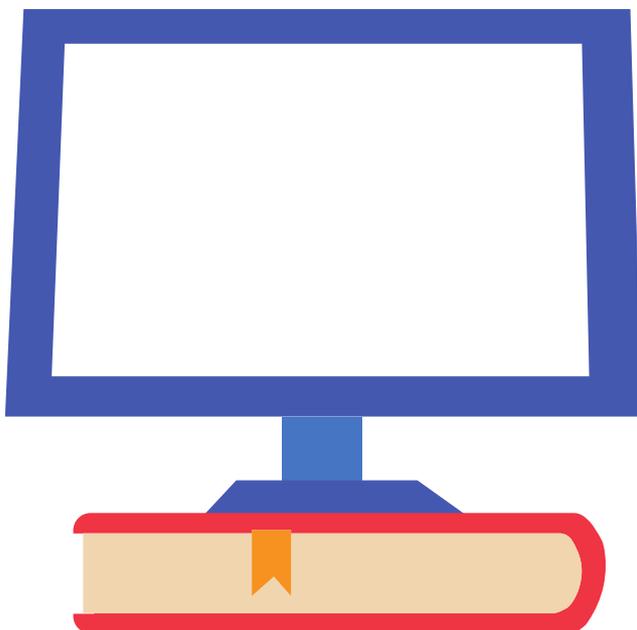


7. Recursos adicionales

- **Desarrollar el carácter Construir el éxito: TRABAJO EN EQUIPO**
<https://www.youtube.com/watch?v=O9xB0qFwO5k>
- **Las 10 características de un buen líder**
<https://www.ccl.org/articles/leading-Effectively-articles/characteristicsgood-lider/>
- **Fomentar el trabajo en equipo en los estudiantes a través de herramientas de colaboración online**
<https://royalcrownschool.com/encouraging-teamwork-in-students-through-herramientas-de-colaboracion-en-linea/>
- **El trabajo en equipo puede hacer realidad un sueño**
<https://www.youtube.com/watch?v=6fbE52YDEjU>
- **Habilidades de resolución de conflictos**
<https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/conflict-habilidades-de-resolucion.htm>
- **Estilos de gestión de conflictos**
<https://www.valamis.com/hub/conflict-management-styles>
- **3 juegos y actividades de formación de equipos para niños**
<https://www.youtube.com/watch?v=YwP9bYEFyhU&t=37s>

8. Bibliografía

- PACIO, Ana R.; BUENO, Gema. (2013). Trabajo en equipo y liderazgo en un entorno de aprendizaje virtual [artículo en línea]. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC). Vol. 10, n.º 2. Págs. 112-129. UOC.
<http://rusc.uoc.edu/ojs/index.php/rusc/article/view/v10n2-pacios-bueno/v10n2-pacios-buenoes>
- BALLEATO, G. (2005). Trabajo en equipo. Dinámica y participación en los grupos. Madrid: Pirámide.
- Edutedis formación. Comunicación efectiva y trabajo en equipo (?)
https://talentosreunidos.files.wordpress.com/2015/09/2-12_comunicacion_efectiva-y-equipos-de-trabajo.pdf
- Rodríguez, I. (2008). El modelo de trabajo en equipo. Revista española de drogodependencias. Vol. 33, no. 4. Págs. 241-255
https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n4_1.pdf



TERCER CAPÍTULO. ACTIVIDADES PRÁCTICAS



EIFNEG

Introducción



Bienvenidos a la presentación de nuestro kit de recursos prácticos (kit de herramientas). Este revolucionario conjunto de herramientas ha sido cuidadosamente elaborado para profesores y estudiantes de entre 14 y 18 años, y su principal objetivo es trasladar el aprendizaje desde ejercicios teóricos a la aplicación práctica de la inteligencia emocional en el mundo real.

En respuesta a la necesidad urgente de un enfoque integral de la inteligencia emocional, nuestro consorcio de proyecto, en colaboración con estudiantes y profesores de escuelas asociadas, se complace en presentar una colección enriquecedora de **50 actividades en el aula** y **30 ideas de tareas** para que los estudiantes las desarrollen en casa, complementando y reforzando su aprendizaje en el aula. Esta iniciativa está diseñada para permitir a educadores y estudiantes embarcarse en un viaje transformador que vaya más allá de los métodos de enseñanza convencionales.

La piedra angular de nuestro esfuerzo es cambiar el paradigma educativo de los ejercicios teóricos del Capítulo 1 y el Capítulo 2 de este Manual a ejercicios prácticos e inmersivos. Basamos nuestro enfoque en las mismas 10 áreas clave cuidadosamente seleccionadas que se presentan en esta publicación.

Nuestro esfuerzo colaborativo produce un conjunto diverso de herramientas, juegos, ejercicios y dinámicas destinadas a ser utilizadas:

- Individualmente o en grupos
- Interior o exterior

Únase a nosotros en este viaje transformador mientras revolucionamos la educación, haciendo de la inteligencia emocional una parte integral de la experiencia de aprendizaje.

Descubrir. Experiencia. Evolucionar.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COMUNICACIÓN



Actividad en la Clase #1

Nombre de la actividad: *Teléfono roto*

Área clave: Comunicación

Duración: 20-30 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 5-6 estudiantes por grupo

Objetivo: Mejorar las habilidades de escucha activa y comunicación grupal transmitiendo con precisión un mensaje a través de una cadena de personas.

Herramientas: No se requieren herramientas, pero se recomienda encontrar un espacio interior o exterior donde los participantes puedan formar un círculo y susurrar entre sí con claridad.

Instrucciones: Agrupe a los estudiantes y forme un círculo, asegurando un tamaño de grupo de al menos cinco o seis estudiantes. Seleccione un mensaje de apertura sencillo y apropiado para la edad del grupo. El primer estudiante susurra el mensaje una vez al siguiente participante, quien susurra su comprensión al siguiente participante y continúa alrededor del círculo. El último participante expresa en voz alta el mensaje recibido y se comparan el mensaje original y el final. Es probable que se hayan producido distorsiones o cambios en el mensaje a medida que circula entre cada persona.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Por qué crees que hubo cambios en el mensaje?
- ¿Hubo dificultades para escuchar con atención?
- ¿Algunos participantes cambiaron el mensaje intencionalmente o debido a malentendidos?
- ¿Cómo podrías aplicar estas lecciones en tu vida diaria?



Actividad en la Clase #2

Nombre de la actividad: *Decodificando malentendidos*

Área clave: Comunicación

Duración: 20 min

Forma organizativa de la actividad: parejas, 2 estudiantes

Objetivo: Mejorar la comunicación interpersonal e intrapersonal comprendiendo las implicaciones de un error de comunicación y fomentando el desarrollo de habilidades para comunicarse de manera efectiva.

Herramientas: Prepare tarjetas para mostrar en una pantalla o imprimir con diferentes escenarios de fallas de comunicación. Esto puede ayudar a las parejas a tener un punto de partida claro para el juego de roles.

Instrucciones: Divida a los estudiantes en parejas y asigne los roles: de "remitente" (A) y de "receptor" (B). Proporcione a cada pareja un escenario que involucre una falla en la comunicación, como una confusión en un evento escolar o mensajes de texto mal interpretados. Pida a las parejas que representen la situación de la falla de comunicación, con el "remitente" transmitiendo el mensaje con malentendidos. Luego representan las consecuencias, que pueden implicar confusión y emociones negativas. Después de cada juego de roles, genere una discusión sobre lo que salió mal, las emociones experimentadas y las posibles soluciones para evitar problemas.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Qué ejemplos de situaciones en las que falló la comunicación pudiste observar durante el juego de roles?
- ¿Cuáles fueron algunas de las consecuencias que surgieron debido a la falta de comunicación en los escenarios que representaste?
- ¿Qué obstáculos enfrentó al tratar de comunicarse eficazmente en los roles asignados?
- ¿Qué estrategias o enfoques descubrió para mejorar la comunicación y prevenir malentendidos?
- ¿Cómo te ha ayudado esta actividad a comprender la importancia de la comunicación interpersonal?

Actividad en la Clase #3

Nombre de la actividad: ¡Rompiendo barreras!

Área clave: Comunicación

Duración: 15-30 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 3-4 estudiantes por grupo

Objetivo: Identificar y discutir las barreras típicas que pueden obstaculizar la comunicación intercultural u organizacional efectiva entre grupos.

Herramientas: una pantalla interactiva o pizarra, tiza o marcadores, un espacio interior o exterior, un reloj o cronómetro y materiales de escritura para los estudiantes.

Instrucciones: Prepara una pizarra o pantalla donde puedas escribir. Asegúrate de tener suficientes marcadores o tiza. En la pizarra, haga una lista de las barreras comunes para una comunicación eficaz. Puedes incluir ejemplos como falta de escucha activa, diferencias culturales, uso inadecuado de la tecnología y falta de claridad del mensaje, entre otros. Divida a los estudiantes en grupos pequeños y asigne a cada grupo una o dos barreras de la lista. Pida a los grupos que discutan, escriban y compartan ejemplos concretos de cómo estas barreras podrían manifestarse en entornos sociales.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cuál de las barreras analizadas en la actividad crees que podría ser más relevante?
- ¿Ha experimentado alguna de estas barreras en sus interacciones sociales? Si es así, ¿puedes compartir una experiencia específica?
- ¿Cómo podrían las diferencias culturales afectar la forma en que nos comunicamos en un entorno social?
- ¿Qué estrategias podríamos implementar para asegurarnos de escuchar activamente durante las discusiones?
- En el contexto de la tecnología y las redes sociales, ¿cómo podríamos evitar que el uso inadecuado de la tecnología se convierta en una barrera para una comunicación efectiva?
- ¿Cómo podemos garantizar que los mensajes que enviamos sean claros y comprensibles para todos?

Actividad en la Clase #4

Nombre de la actividad: *Dictado de garabatos*

Área clave: Comunicación

Duración: 25 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 3-4 estudiantes en un grupo

Objetivo: Demostrar la importancia de la escucha activa y la comunicación clara al interpretar instrucciones y cómo pueden ocurrir fácilmente malas interpretaciones.

Herramientas: Hojas de papel en blanco, lápices de colores y hojas con instrucciones escritas (preparadas con antelación).

Instrucciones: Elaborar hojas de instrucciones con dibujos o textos abiertos a diferentes interpretaciones. Presente una actividad de dibujo para resaltar la escucha activa y la comunicación clara. Divídalos en parejas y anímelos a sentarse boca arriba. Uno recibe instrucciones y guía al otro, quien las interpreta para dibujar. Después de terminar, las parejas comparten sus dibujos, intentando adivinar las instrucciones originales. Revele las instrucciones reales, discuta las diferencias y la importancia de la claridad de la comunicación.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo te sentiste al intentar comprender y representar el concepto a través del dibujo? ¿Fue desafiante o divertido?
- ¿Crees que tu dibujo reflejó con precisión el concepto que te asignaron?
- ¿Cómo crees que se relaciona esta actividad con situaciones de la vida real en las que es importante transmitir ideas con precisión?
- ¿Qué aprendiste sobre la importancia de la escucha activa y la comunicación efectiva al participar en esta actividad?
- ¿Cómo se puede garantizar una comunicación clara y comprensible a través de estrategias futuras?



Actividad en la Clase #5

Nombre de la actividad: *Las palabras importan, lo que decimos construye nuestro universo*

Área clave: Comunicación

Duración: 60 min

Forma organizativa de la actividad: individual

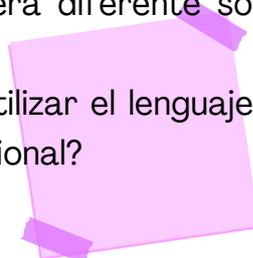
Objetivo: Sensibilizar a los estudiantes sobre el impacto de las palabras en nuestras vidas y fomentar la reflexión sobre el lenguaje usamos.

Herramientas: post-its y bolígrafo o lápiz.

Instrucciones: Comience explicando que las palabras que usamos tienen un impacto profundo en nuestros pensamientos, sentimientos y la forma en que interactuamos con los demás. Entregue a cada estudiante varias tarjetas pequeñas o notas adhesivas. Cada alumno escribe palabras o frases positivas que le vienen a la mente cuando piensa en comunicación. Invite a los participantes a compartir y explicar las palabras o frases que hayan escrito con el grupo. Facilite una discusión grupal sobre el impacto de las palabras positivas en nuestra vida e interacciones diarias y reflexione sobre cómo pueden incorporar esta palabra en su comunicación diaria para promover la positividad. Como paso final, cada persona deberá recibir la palabra o frase de otra persona.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Qué palabras o frases positivas elegiste y por qué las encontraste significativas?
- ¿Cómo cambió la actividad tu perspectiva sobre el impacto de las palabras positivas en la comunicación?
- ¿Descubriste alguna palabra o frase que no habías considerado antes?
- ¿Hubo alguna historia o ejemplo compartido por otras personas que te inspiró particularmente o te hizo pensar de manera diferente sobre el poder de las palabras?
- ¿Qué compromisos está asumiendo para utilizar el lenguaje positivo de manera más consciente en su vida personal y profesional?



Tarea #1

Nombre de la actividad: *¿Conoces el verdadero poder de lo que dices?*

Área clave: Comunicación

Duración: 1-2 horas

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Fomentar la autoexpresión, la claridad en la comunicación y la reflexión individual en los estudiantes.

Herramientas: móvil, ordenador o cámara

Instrucciones: Elija un tema que genere emociones o pensamientos significativos, ya sean personales, experiencias recientes, inquietudes o logros. Tómese el tiempo para reflexionar sobre ese tema y organiza tus pensamientos para un monólogo. En casa, puedes hacerlo escribiendo algunas ideas o puntos clave. El siguiente paso es grabar audio o video de su monólogo reflexivo usando un teléfono o una cámara. Luego, podrás revisar o compartir el monólogo con un miembro de la familia. Esto le permite evaluar sus habilidades de comunicación, su capacidad para articular pensamientos y la expresión efectiva de sus emociones, especialmente si la autoexpresión le resulta desafiante.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Por qué seleccionó este tema en particular?
- ¿Puedes recordar momentos o experiencias específicas relacionadas con este tema que te hicieron sentir de cierta manera?
- ¿Cómo puedes estructurar tu monólogo para transmitir eficazmente tus pensamientos y emociones?
- ¿Le resulta más fácil expresarse verbalmente o por escrito?
- Después de grabar tu monólogo, ¿cómo crees que te fue en términos de claridad y expresión?

Tarea #2

Nombre de la actividad: *Somos lo que decimos y cómo lo decimos, ¿no crees?*

Área clave: Comunicación

Duración: 30-40 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Promover la autoconciencia y la reflexión sobre los estilos de comunicación personal y su impacto potencial en cómo otros perciben a un individuo.

Herramientas: una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz.

Instrucciones: Escribe tres adjetivos o características que creas que te describen. Puede relacionarse con su personalidad, sus intereses, sus fortalezas, etc. Luego debe elegir un adjetivo que crea que describe su estilo de comunicación, por ejemplo, "claro", "amigable", "directo", "atento", etc. Usa los adjetivos de la primera parte y el estilo de comunicación que hayas elegido para escribir tres oraciones cortas que reflejen cómo te comunicas. Finalmente, lees las oraciones que has creado y reflexionas sobre cómo tus palabras y tu estilo de comunicación pueden influir en cómo te perciben los demás.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- Evalúe en una escala del 1 al 10 cómo le gustaría que los demás lo percibieran en su comunicación actual.
- Fíjese el objetivo de mejorar o ajustar su estilo de comunicación para que esté más alineado con la imagen que desea proyectar.



Tarea #3

Nombre de la actividad: *Cambio de rol*

Área clave: Comunicación

Duración: 30-40 min

Forma organizativa de la actividad: individual

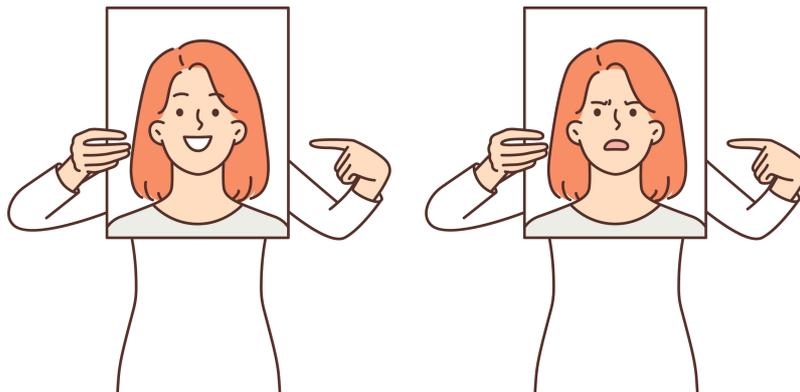
Objetivo: Mejorar las habilidades de comunicación fomentando la empatía y la toma de perspectiva en los estudiantes.

Herramientas: una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz.

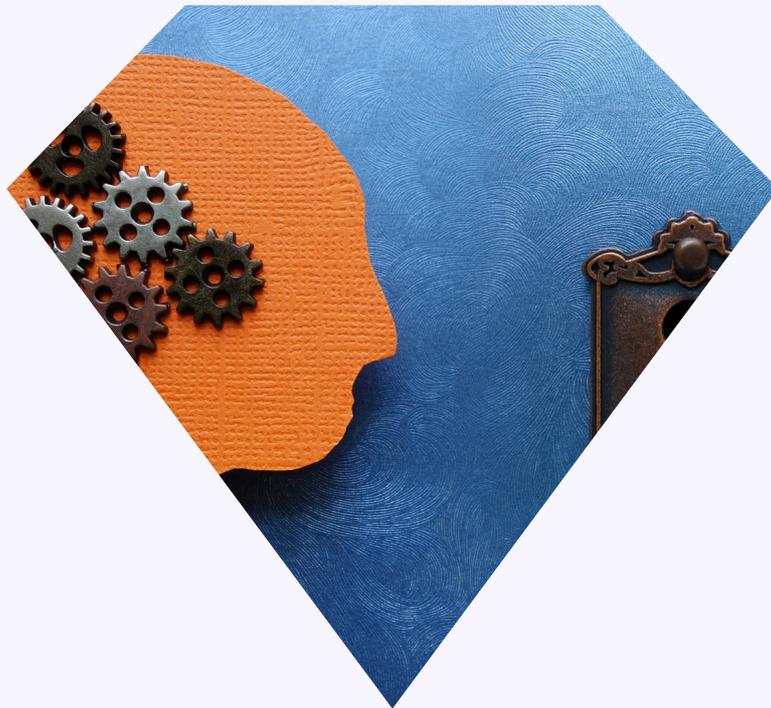
Instrucciones: Elegirás un momento en el que puedas relajarte y reflexionar sin distracciones. En primer lugar hay que pensar en una situación comunicativa reciente en casa que no salió tan bien como se esperaba. Podría ser una conversación, un malentendido, etc. Tienes que imaginar que estás escribiendo una historia corta basada en esa situación y escribir desde su punto de vista, describiendo sus pensamientos, emociones y percepciones en ese momento. Luego cambias tu punto de vista y reescribes la historia desde la perspectiva de la otra persona, teniendo en cuenta sus pensamientos, emociones y motivaciones. Como último paso, comparas ambas versiones, señalando diferencias y similitudes.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué diferencias y similitudes notas?
- ¿Cómo cambia la historia cuando se ve desde ambos lados?
- ¿Cómo se podría haber abordado la situación de otra manera para lograr una comunicación más efectiva y un entendimiento mutuo?



UNIDAD DIDÁCTICA 2. PENSAMIENTO CRÍTICO



Actividad en la Clase #1

Nombre de la actividad: *Noticias falsas*

Área clave: Pensamiento crítico

Duración: 30 min

Forma organizativa de la actividad: grupos de 3 a 4 estudiantes, discusión conjunta

Objetivo: Esta actividad involucrará a los estudiantes en el pensamiento crítico, la alfabetización mediática y la identificación de noticias falsas. características mientras promueven discusiones reflexivas y colaboración dentro de sus grupos.

Herramientas: varios artículos de noticias impactantes con imágenes (tanto reales como falsas), pizarra o proyector para debatir.

Instrucciones:

1. Formación de grupos: Divida a los estudiantes en grupos de 3-4. Asegúrese de que cada grupo tenga acceso a un artículo de noticias impactante y la imagen que lo acompaña.
2. ¿Noticias falsas o no? (15 minutos): Cada grupo debe examinar el artículo de noticias y la imagen proporcionados y decidir colectivamente si creen que es una noticia falsa o no. También deberán motivar su decisión. Anímelos a buscar señales de confiabilidad y credibilidad, como fuentes, contexto y evidencia.
3. Discusión en grupo (10 minutos): Después de analizar los artículos de noticias, reúna a los grupos para una discusión. Cada grupo presenta sus conclusiones y el razonamiento de su decisión. Facilite una conversación sobre las características que hacen que las noticias sean falsas, entre ellas: Titulares sensacionalistas o impactantes. Letras grandes y llamativas. Fotografías ilustrativas o montajes fotográficos que puedan estar manipulados. Fuentes desconocidas o poco fiables. Inclusión de opiniones personales o lenguaje sesgado.
4. Evaluación (5 minutos): Después de la discusión, revele si los artículos periodísticos eran verdaderos o falsos. Discuta la credibilidad real de las fuentes y los métodos utilizados para verificar la información. Esto ayuda a los estudiantes a comprender la importancia de la verificación de hechos y el escepticismo en la era de las noticias falsas.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cuáles fueron los principales signos de noticias falsas que su grupo buscó en la actividad?
- ¿Cómo afectaron las discusiones de su grupo su capacidad para juzgar la credibilidad de los artículos de noticias?
- ¿En qué situaciones de la vida real puedes utilizar las habilidades que aprendiste hoy para identificar noticias falsas?
- ¿Por qué es importante poder distinguir entre fuentes confiables y no confiables en la era de la información?

Actividad en la Clase #2

Nombre de la actividad: *¿Cómo aprendo?*

Área clave: Pensamiento crítico

Duración: 30-40 min

Forma organizativa de la actividad: individual/grupal

Objetivo: Aprender sobre métodos de aprendizaje efectivos. Evaluar qué métodos pueden ayudar a recordar material nuevo y qué condiciones necesitan los estudiantes para un aprendizaje eficaz.

Herramientas: cuadro con la curva del olvido de Ebbinghaus, papeles, bolígrafos.

Instrucciones: Todos necesitan papel y bolígrafo. Los primeros 10 minutos se utilizarán para escribir libremente sobre el tema *¿Cómo aprendo?* Los alumnos pensarán en preguntas sobre su aprendizaje: *¿Qué funciona y qué no funciona para mí? ¿Cuándo es el mejor momento para aprender? ¿Qué condiciones necesito?*

Luego, los estudiantes se dividirán en grupos de 4 o 5 para intercambiar ideas entre ellos. Juntos escribirán en el papel preparado qué funciona o no para todos y qué solo funciona para alguien. *¿Los estudiantes tienen las mismas respuestas o no? ¿Porqué es eso?* Luego, el maestro muestra a los estudiantes estrategias para un aprendizaje efectivo. Por ejemplo, el método de las cinco P (en checo, todas las palabras comienzan con la letra P): entorno, planificación del tiempo, descansos, notas y trabajo con texto, memoria.

Otros consejos y métodos: participación multisensorial, ayudas mnemotécnicas, visualización (encadenar palabras, colorear texto), hacer asociaciones, método PQ4R, diccionarios, mapas mentales, etc. Y también presenta la curva del olvido de Ebbinghaus. Es importante recordar que todos somos diferentes y es posible que necesitemos apoyo diferente para aprender cosas nuevas. Pero todos lo olvidamos y por eso buscamos formas que nos ayuden a no olvidarnos de aprender lo que necesitamos. Luego, el profesor puede reproducir un vídeo para resumir la lección.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Por qué crees que ciertas técnicas funcionan o no?
- ¿Qué técnicas no conocías?
- ¿Qué te ayuda personalmente en tu aprendizaje?
- ¿Cuánto tiempo necesitas para aprender?
- ¿Qué puedes mejorar?



Actividad en la Clase #3

Nombre de la actividad: *Crear noticias falsas*

Área clave: Pensamiento crítico

Duración: 30 min

Forma organizativa de la actividad: grupos de 3-4 estudiantes, discusión conjunta

Objetivo: El objetivo será profundizar el conocimiento sobre los diferentes signos de noticias falsas, para promover el pensamiento crítico de los estudiantes, pero también fortalecer la creatividad de los estudiantes.

Herramientas: instrumentos de escritura y dibujo, papeles.

Instrucciones: Su tarea será escribir un artículo de periódico que cumpla con los criterios de noticias falsas. El instructor puede traducir las sugerencias de temas a los estudiantes que se enumeran a continuación.

Las noticias falsas tienen, por ejemplo, las siguientes características:

- Falsedad: la noticia contiene información falsa que no tiene fundamento en hechos.
- Intención: Las noticias falsas se crean con la intención de manipular o influir en la opinión pública, ya sea política, social o de otro tipo (los sitios web de los ministerios gubernamentales tienden a enumerar sitios web que manipulan a sus lectores).
- Titulares sensacionalistas: Las noticias falsas suelen contener titulares sensacionalistas y llamativos para atraer la atención de los lectores (muchos signos de exclamación, etc.).
- Anonimato o fuentes no confiables: Esta noticia puede provenir de fuentes anónimas o de medios y sitios web que no destacan por su credibilidad.
- Falta de hechos verificados: las noticias falsas a menudo carecen de fuentes de información verificadas y confiables. La información a menudo se presenta sin citas.
- Imágenes y vídeos manipulativos, montajes fotográficos e imágenes creadas por inteligencia artificial.
- Lenguaje expresivo - que refuerza la actitud negativa del autor.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- Hallazgo histórico: ¡los dinosaurios tenían una banda de rock popular!
- Hallazgo histórico: ¡los humanos prehistóricos inventaron los selfies y las fotobombas!
- ¡Los arqueólogos descubren una receta secreta de pizza de hace 5.000 años!
- ¡Los astronautas descubren una estación espacial llena de delfines espaciales!
- Los científicos han descubierto cómo hablan las plantas: ¡tienen su propio lenguaje de flores!

Actividad en la Clase #4

Nombre de la actividad: *Sesgo cognitivo*

Área clave: Pensamiento crítico

Duración: 20-30 min

Forma organizativa de la actividad: individual/grupal

Objetivo: Los alumnos aprenderán sobre los tipos de prejuicios en la vida cotidiana. Cómo influyen en nuestro pensamiento y comportamiento y qué podemos hacer al respecto.

Herramientas: pizarra para el profesor, bolígrafo, papeles, fotografías.

Instrucciones: Los estudiantes se sientan en sillas en círculo. El docente pregunta a los estudiantes si conocen los términos prejuicios o sesgos. ¿Conocen algunos de ellos, por ejemplo, anclaje, efecto avestruz, etc.? El profesor divide a los alumnos en grupos de 3 o 4. Entrega las fotografías que ha preparado. Además, papeles. Los alumnos tienen que decidir quién es rico, quién robaría alcohol en una tienda, quién lleva a los niños a la escuela, quién tiene una casa grande con jardín, quién trabaja en una oficina, quién estudia matemáticas, etc. Luego discuten las decisiones de los alumnos. El profesor reparte un cuadro con sesgos cognitivos. El profesor explica a los alumnos algunos de los posibles prejuicios que podemos encontrar en la vida. El profesor puede escribir en la pizarra consejos para prevenir comportamientos basados en prejuicios (la última pregunta de reflexión).

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Has encontrado alguno de los prejuicios en la vida real?
- ¿Alguien te ha juzgado alguna vez por sus prejuicios?
- ¿Has tratado mal a alguien basándose en las primeras impresiones?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de no tratar a otras personas con base en prejuicios?

Imágenes de ejemplo:



Actividad en la Clase #5

Nombre de la actividad: *Animales en el ZOO*

Área clave: Pensamiento crítico

Duración: 20 minutos para la actividad, 10 minutos para comentarios

Forma organizativa de la actividad: los estudiantes se dividen en 3 grupos del mismo tamaño, seguidos de una discusión grupal

Objetivo: Esta actividad Permitir a los estudiantes evaluar críticamente la información adquirida, aprender a determinar la intención del autor, distinguir hechos de opiniones y practicar la argumentación. Además, se familiarizarán con el concepto de E-R-R y el método I.N.S.E.R.T, fundamentales en el ámbito del pensamiento crítico.

Herramientas: hojas de papel, textos y fotografías (ver Anexos), útiles de escritura.

Instrucciones:

EVOCACIÓN: Cada grupo recibirá dos fotografías - ver Anexo 1 (oso en libertad, oso en cautiverio). La tarea es comparar ambos animales: su apariencia, comportamiento y las razones de ambos. Preguntas para ayudar: ¿Dónde están ubicados los animales? ¿En qué se diferencian? ¿Por qué? Describe su comportamiento.

REALIZACIÓN DEL SIGNIFICADO: Los estudiantes recibirán dos textos (consulte el Anexo 2). Uno es del sitio web del Zoológico de Praga y el otro es de un blog privado anónimo. La tarea de los estudiantes es estimar quiénes son los autores de los textos y determinar su intención. Los grupos trabajarán usando el I.N.S.E.R.T. método. Esto significa que mientras leen los artículos, resaltarán la información que ya conocen con un símbolo "✓". La información que sea nueva para ellos se marcará con un símbolo "+". La información que consideren no veraz o con una opinión diferente será marcada con un símbolo "-". Finalmente, la información que no entienden y para la que necesitan una explicación más profunda se marcará con un "?" símbolo. Después de la lectura individual y la corrección de la información, seguirá una discusión grupal.

REFLEXIÓN: Finalmente, los estudiantes tendrán en cuenta todos los datos que han ordenado y decidirán si les gustaría tener un zoológico en su ciudad o no (o potencialmente mantener o eliminar el zoológico ubicado en su área). Anotarán sus observaciones en viñetas. A esto le sigue una discusión entre cada grupo de estudiantes para comparar sus hallazgos.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Encontraste alguna información en el texto o en las fotos que influyó en tu opinión?
- ¿Cómo surgió el I.N.S.E.R.T. ¿Te ayuda este método en tu toma de decisiones?
- ¿Hubo temas o patrones comunes en las observaciones que diferentes grupos hicieron durante la discusión?
- ¿Hubo algún hallazgo sorprendente?
- ¿Ha adquirido nuevas herramientas o habilidades durante la actividad?

Anexo 1:



Anexo 2:

**TEXTO 1:****Nuestra misión**

Hoy en día, los zoológicos operan en un mundo donde la diversidad de especies de los ecosistemas naturales, o biodiversidad, está cada vez más amenazada. Son estas instituciones las que tienen la oportunidad de influir en toda la gama de actividades de conservación, desde la investigación hasta la conservación ex situ (incluida la cría y educación de especies en peligro de extinción) y la participación en proyectos in situ sobre el terreno.

Educación y entrenamiento

Cada año, más de 600 millones de visitantes de todas las edades e intereses acuden a los zoológicos de todo el mundo. En el Zoológico de Praga, el número de visitantes se ha duplicado en los últimos tres años hasta alcanzar más de 1,2 millones de personas al año. Este es un gran desafío y compromiso.

De este modo, el zoológico influye con sus actividades educativas y formativas en el público en general y en los grupos de interés. Gracias al inestimable potencial de los animales vivos, el zoológico puede influir en las opiniones, actitudes, valores y comportamientos de los visitantes.

Protección ex situ

El Zoológico de Praga se dedica desde hace mucho tiempo a la protección de los animales ex situ. Crea grupos de cría de seguros para especies que están inmediatamente en peligro de extinción en la naturaleza, pero para las cuales ya se están realizando esfuerzos para su recuperación o se pueden esperar.

Conservación in situ

El Zoológico de Praga participa cada vez más en proyectos in situ destinados a proteger a los animales directamente en su hábitat. Estos incluyen la participación en la reintroducción de especies en peligro de extinción en reservas y espacios silvestres, o asistencia metodológica y material en estas áreas.

Los programas se refieren, entre otros, al caballo de Przewalski, al gorila de llanura, al adax, al ibis de roca, al bisonte, a la cigüeña negra, al águila barbuda, al buitre pardo, al buitre moteado, a la tuza, al chotacabras, al milano de cola, la lechuza común y el herrerillo común.

Fuente: www.zoopraha.cz/es

TEXTO 2:

En los zoológicos, a los niños se les enseña desde una edad temprana que está bien sacar animales de su hábitat natural, encerrarlos y tratarlos como objetos. A esto se le suele denominar apoyo educativo. ¿Pueden los animales encerrados entre paredes o tras las rejas, sin mostrar casi ningún elemento de comportamiento natural, servir como herramienta educativa? Los animales mantenidos de esta manera sólo holgazanean todo el día y se comportan de manera completamente diferente a como lo harían en su entorno original. Sólo nos enseñan a explotar a los seres vivos y sistemáticamente embotan nuestra actitud positiva hacia la conservación de la naturaleza. Lo único que tiene fines educativos en el zoológico son los carteles cerca de los recintos.

Los zoológicos son prisiones para animales. En la mayoría de ellos, los animales se ven privados de todo lo que les es natural. Se les niega correr, escalar, viajar, migrar, volar, buscar comida y agua, defender territorio, elegir pareja y vivir en manada. En cambio, pasan toda su vida aburridos y solitarios, sin control sobre sus vidas, lejos de sus hogares naturales. La mayoría de ellos pasan todo el día encorvados en jaulas sobre pisos de concreto detrás de rejas de metal.

Lo que utilizamos como castigo para los delincuentes son condiciones comunes para los animales en los zoológicos. La mayoría de las exhibiciones de los zoológicos no brindan a los animales la oportunidad de comportarse de forma natural; limitan cruelmente su espacio, privacidad y la posibilidad de ejercicio físico natural. Estas condiciones a menudo conducen a comportamientos autodestructivos y trastornos psicológicos. Estos son más comunes entre los osos y los grandes felinos, que caminan en círculos repetitivamente. Los primates y las aves a menudo se vuelven agresivos y se hacen daño a sí mismos. Las jirafas tuercen el cuello e inclinan la cabeza hacia adelante y hacia atrás. Los elefantes suelen mover la cabeza de un lado a otro.

La mayoría de la gente cree que los zoológicos sirven como centros de rescate o de cría de especies en peligro de extinción. Esto no es verdad. Para estos fines existen centros especializados separados y no públicos. A diferencia de ellos, los zoológicos tienen un éxito muy limitado en la cría en cautiverio. Además, los animales criados en cautiverio rara vez regresan a la naturaleza.

Tarea #1

Nombre de la actividad: *Cubo de pensamiento crítico*

Área clave: Pensamiento crítico

Duración: individual, aproximadamente una hora

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: El cubo de pensamiento crítico contiene diferentes aspectos que se pueden explorar al analizar un texto. Métodos analíticos que permiten mirar un tema desde diferentes perspectivas.

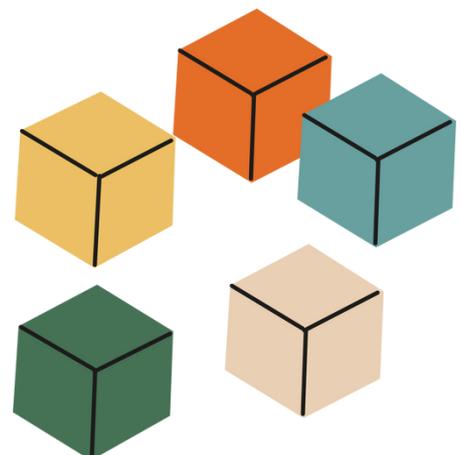
Herramientas: nada

Instrucciones: El profesor entrega a los alumnos una plantilla de cubo impresa en papel duro. El cubo permite seis asignaciones y vistas. Cada cara es una indicación de lo que el estudiante debe hacer con el tema, cómo debe pensar al respecto. A continuación se presentan opciones sobre cómo explorar el tema, o los estudiantes pueden crear sus propias tareas.

Luego presente a los estudiantes diferentes temas, los estudiantes eligen uno y usan el cubo para intentar evaluar críticamente el tema. También pueden utilizar el texto sobre zoológicos de la primera lección de Pensamiento crítico.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- PREGUNTAR (cómo es el tema, qué vemos...)
- SIMILAR (en qué se parece, en qué se diferencia...)
- ASOCIADO (lo que te viene a la mente cuando dices...)
- ANALIZAR (en qué consiste la cosa)
- APLICAR (cómo puedes usarlo)
- ARGUMENTO (pros y contras - pros y contras)



Tarea #2

Nombre de la actividad: *Distinguir noticias falsas de fuentes confiables*

Área clave: Pensamiento crítico

Duración: individual, aproximadamente una hora

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Practicar las habilidades aprendidas en clase identificando un artículo de noticias falsas y un artículo acreditado sobre La Internet.

Herramientas: ordenador, tableta, teléfono móvil con conexión a Internet - para buscar artículos en Internet, material de escritura

Instrucciones:

Busque en Internet y seleccione un artículo que considere un ejemplo de noticia falsa y un artículo de una fuente creíble. Asegúrese de que ambos artículos traten sobre el mismo tema o evento actual. Además, anota las citas exactas de los artículos (URL y fecha de publicación).

Analiza el contenido del artículo que representa Fake News y aporta argumentos que respalden tu opinión de que es falso. Considere factores como titulares sensacionalistas, fuentes no confiables, lenguaje sesgado y falta de evidencia creíble. Sea específico y proporcione ejemplos. Asimismo, analiza el artículo de una fuente creíble. Busque atributos como fuentes creíbles, informes equilibrados, citas y hechos verificables. Nuevamente, sea específico y proporcione ejemplos.

Resume sus hallazgos por escrito. Explique por qué cree que el primer artículo es una noticia falsa y por qué el segundo artículo proviene de una fuente creíble. Concéntrese en las principales diferencias entre los dos artículos.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Por qué elegiste estos artículos?
- ¿Qué factores lo convencieron de que el artículo confiable que seleccionó provenía de una fuente confiable?
- ¿En qué se diferencia el estilo de redacción de estos dos artículos?
- ¿El artículo creíble proporcionó fuentes confiables mientras que el falso no?
- ¿Qué dificultades encontró para identificar noticias falsas y fuentes confiables?

Tarea #3

Nombre de la actividad: *¿Cómo puedo mejorar mi aprendizaje?*

Área clave: Pensamiento crítico

Duración: individual

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes reflexionan sobre los métodos de aprendizaje que utilizan. Prueban algunos de los nuevos métodos que han aprendido en clase. Encontrar el método de aprendizaje que más les convenga.

Herramientas: papeles, bolígrafos, texto del profesor.

Instrucciones: El profesor prepara un texto breve para distribuir a los alumnos en casa. Los alumnos intentarán tomar notas breves del texto utilizando los métodos mencionados en clase, p. crear un mapa mental, visualizar notas, etc. También pueden intentar averiguar qué horario les conviene para estudiar, si les gusta la luz, la temperatura de la habitación, si hay silencio o no, si pueden planificar sus tareas de manera adecuada. que tengan suficiente tiempo, ya sea que prefieran estudiar solos o con un amigo. Los estudiantes pueden pensar en esta tarea como un experimento. Luego podrán descubrir las condiciones y métodos que más les convengan personalmente y que apoyarán su aprendizaje posterior.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- Piensa por qué estás aprendiendo. (¿Son tus padres, buenas notas, un maestro, etc.?)
- ¿Cuánto tiempo pasas en casa preparándote para la escuela todos los días? ¿Podría ser menos o más?
- ¿Cuál es el mejor lugar para aprender? (En tu habitación, en la escuela, en una cafetería, etc.)
- ¿Cuál es el mejor recurso de aprendizaje para ti?



UNIDAD DIDÁCTICA 3. AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL



Actividad en la Clase #1

Nombre de la actividad: *El yo ideal*

Área clave: Autoconciencia emocional

Duración: 20-35 min

Forma organizativa de la actividad: parejas

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre sus niveles de autoconciencia. Tendrán la oportunidad de reflexionar sobre un yo ideal e ilustrarlo visualmente a través del dibujo y la creatividad.

Herramientas: papel, lápices

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se dividen en parejas. Responden individualmente a la pregunta "¿Cómo es tu "tú" ideal?". Los alumnos deben describir en unas pocas frases cómo se verían en su "versión ideal". Después, en parejas, comparten las hojas de papel en las que escribieron su descripción.

Cada uno de ellos debe ahora extraer el yo ideal del otro a partir de la descripción realizada. Los estudiantes son libres de utilizar su creatividad y esbozar lo mejor posible el ideal del otro. Al final, en parejas, comparten el dibujo y discuten su percepción del ideal del otro.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entender el retrato ideal?
- ¿Te resulta fácil describir a la otra persona a través del dibujo y la creatividad?
- ¿Qué cualidades debe tener el yo ideal?
- ¿Es difícil ser consciente de tus cualidades?
- ¿Qué harías si no fueras consciente de tus cualidades?



Actividad en la Clase #2

Nombre de la actividad: *Caja de Emociones Positivas y Negativas*

Área clave: *Autoconocimiento Emocional*

Duración: 20-30 min

Forma organizativa de la actividad: grupo (dos grupos principales dependiendo del número de estudiantes en el aula)

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre su propia acción para lograr el desempeño. Tendrán la oportunidad de comprender sus emociones tanto positivas como negativas.

Herramientas: caja, papel, billetes con diferentes emociones.

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se dividen en dos grupos. Un grupo recibirá la caja con emociones negativas y el otro grupo recibirá la caja con emociones positivas.

Cada grupo nombrará un líder que elegirá un boleto de la caja: el líder del grupo con la caja de emociones positivas elegirá del grupo con la caja de emociones negativas y viceversa. El líder primero compartirá la contribución considerando la emoción del boleto. Luego cada alumno compartirá su aporte hasta que todos hayan tenido derecho a expresarse.

La caja de emociones negativas incluirá:

1. Siento miedo cuando...
2. Me siento infeliz cuando...
3. Me enojo cuando...

La caja de emociones positivas incluirá:

1. Sé que puedo confiar...
2. Soy optimista cuando...
3. Me siento feliz cuando...

Tenga en cuenta que los profesores pueden incluir otras emociones en el cuadro.



Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes las emociones?
- ¿Te resulta fácil expresar tus emociones?
- ¿Cómo influyen las vulnerabilidades en las emociones?
- ¿Es difícil ser consciente de tus emociones?

Actividad en la Clase #3

Nombre de la actividad: *Árbol de Sesgos*

Área clave: Autoconciencia emocional

Duración: 20-30 min

Forma organizativa de la actividad: grupal

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre sus niveles de autoconciencia. Tendrán la oportunidad de reflexionar y diferenciar las influencias que tienen los sesgos en la actualidad.

Herramientas: pizarra, tiza (o alternativamente rotafolio, papel y lápices)

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se dividen en tres o cuatro grupos de al menos 4 alumnos cada uno (dependiendo del número disponible). El profesor dibuja en la pizarra (o rotafolio o papel) un gran árbol con las ramas desnudas. El maestro también puede pedirle a un estudiante que dibuje un árbol si tiene talento para dibujar.

Después de eso, cada grupo encontrará al menos 2 sesgos/prejuicios que conozcan o incluso hayan experimentado y nombrarán un líder que los escribirá en el árbol. Al final, cada grupo pensará en una solución que podría ayudar a evitar esos sesgos.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes los prejuicios?
- ¿Le resulta fácil describir las influencias de los prejuicios?
- ¿Cómo se pueden evitar los sesgos?
- ¿Te resulta fácil emitir juicios sobre una persona?
- ¿Qué harías si tuvieras que ayudar a evitar un prejuicio?



Actividad en la Clase #4

Nombre de la actividad: *Regula tus emociones*

Área clave: Autoconciencia emocional

Duración: 15-20 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre sus niveles de autoconciencia. Tendrán la oportunidad de reflexionar sobre los motivos que les hacen estar tranquilos y felices. La hoja de trabajo de 3 pasos les ayudará a tomar conciencia de sus puntos fuertes.

Herramientas: papel (hoja de trabajo de 3 pasos) y lápices

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes trabajarán individualmente en la hoja de trabajo de 3 pasos. Deben ser honestos y meditar sobre lo que los hace tranquilos y felices.

Hoja de trabajo de 3 pasos

1. Mis pasiones, intereses y talentos son:

- .
- .
- .

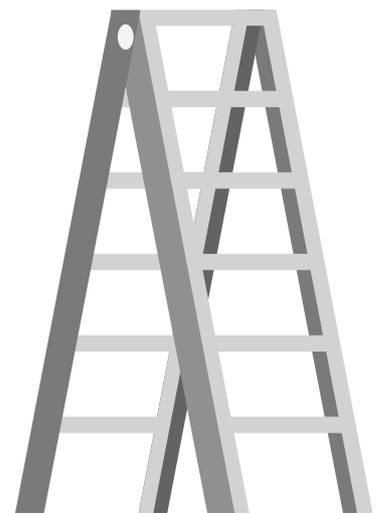
2. Soy fuerte en estas áreas:

- .
- .
- .

3. La parte más agradable de mi jornada escolar es:

- .
- .
- .

3



Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes las habilidades de autoconciencia?
- ¿Te resulta fácil ser consciente de tus cualidades?
- ¿Cómo pueden tus cualidades ayudar a los demás?
- ¿Te resulta fácil regular tus emociones en situaciones tensas?

Actividad en la Clase #5

Nombre de la actividad: *Sal de tu zona de confort*

Área clave: Autoconciencia emocional

Duración: 20-25 min

Forma organizativa de la actividad: grupal

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre sus niveles de autoconciencia. Tendrán la oportunidad de explorar los beneficios de alejarse de su zona de confort.

Herramientas: sillas

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se sientan en círculo, en sillas. Al principio, se pide a los estudiantes que se sienten donde prefieran. Luego, el maestro aplaude y hace que se muevan a un asiento diferente. El maestro pide a los estudiantes que piensen en cómo cambió su perspectiva al mudarse al nuevo asiento y por qué. El profesor pide a los alumnos que regresen a su lugar favorito.

Después de un minuto, el profesor vuelve a aplaudir y pide a los alumnos que vuelvan a cambiar de asiento. El profesor observa si los estudiantes se comportan de la misma manera la segunda vez. Al final, el profesor y los estudiantes discuten por qué es posible que hayan cambiado su elección la segunda vez (para aquellos que se mudaron a un asiento diferente).

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes la zona de confort?
- ¿Te resulta fácil describir tu zona de confort?
- ¿Cómo puede tu zona de confort influir en tus elecciones?
- ¿Te resulta fácil salir de tu zona de confort?
- ¿Qué harías si tuvieras que salir de tu zona de confort?



Tarea #1



Nombre de la actividad: *Visión-Misión de Vida*

Área clave: Autoconocimiento Emocional

Duración: 10 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes descubrirán dónde deben usar su energía en la vida. Ampliar su vocabulario emocional les permitirá articularse mejor.

Herramientas: el diagrama divertido, bolígrafo

Instrucciones: Se pide a los estudiantes que se concentren en construir el diagrama divertido para que tengan mayores posibilidades de éxito. Esta actividad puede convertirse en un hábito y puede repetirse semanal o mensualmente.

The Fun Diagram		
FUN	ABILITY	DEMAND
Please write here what you wish you could do all the time: <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • 	Please write here something you are very good at: <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • 	Please write here what people in the world <u>actually</u> need or want, and will pay for: <ul style="list-style-type: none"> • • • • •

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué me impide alcanzar mis objetivos?
- ¿Cuál es el factor motivacional clave para alcanzar las metas?
- ¿Dónde me siento más cómodo? ¿En la escuela o en casa? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue el último obstáculo superado?

Tarea #2

Nombre de la actividad: *Cuestionario de autoexploración*

Área clave: Autoconciencia emocional

Duración: 10 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes obtendrán claridad sobre cómo ven las cosas y piensan sobre lo que quieren de la vida y lo que aprecian. lo máximo.

Herramientas: Cuestionario de autoexploración, bolígrafo.

Instrucciones: Se pide a los estudiantes que averigüen quiénes son completando un cuestionario de autoexploración. Esta actividad puede convertirse en un hábito y puede repetirse mensualmente.

Cuestionario de autoexploración

1. ¿Cuál es tu estado de ánimo actual?

•

2. ¿Cuál es tu mayor miedo?

•

3. ¿Cuándo y dónde fuiste más feliz?

•

4. Si pudieras cambiar algo de ti mismo, ¿qué sería?

•

5. ¿Cuál es tu mayor arrepentimiento?

•

6. ¿Qué es lo que más valoras de tus amigos?

•

7. ¿Cuál es tu mayor extravagancia?

•



Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué me impide ser feliz todo el tiempo?
- ¿Cómo es que los arrepentimientos de la vida me impiden evolucionar?
- ¿Cómo me ayuda el entorno de mi hogar a relajarme?
- ¿Qué me impide ejercer mis talentos?

Tarea #3

Nombre de la actividad: *Círculo de retroalimentación*

Área clave: Autoconciencia emocional

Duración: 10 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre su autoconciencia y obtendrán una visión general de cómo se comportan y cómo son comprendidos por aquellos. alrededor de ellos.

Herramientas: ninguna

Instrucciones: Los estudiantes piden a familiares y amigos en quienes confían y que mejor los conocen que les brinden retroalimentación, ya sea positiva o negativa, sobre diferentes aspectos de su vida. Esta actividad puede convertirse en un hábito y puede repetirse diariamente durante al menos 1 semana.

Preguntas para el círculo de retroalimentación (al final del día, los estudiantes pueden pedirle a un amigo o a su familia que responda las siguientes preguntas):

- ¿Qué te gustó de mí hoy?
- ¿Qué no te gustó de mí hoy?
- ¿Qué te gustaría que mejorara en mi comportamiento?

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué me impide cambiar mi comportamiento?
- ¿Qué tan bien te comunicas con quienes te rodean?
- ¿Cómo contribuye el ambiente hogareño a mi felicidad diaria?
- ¿Cómo me ayuda mi talento a hacer amigos?



UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTOCONTROL EMOCIONAL



Actividad en la Clase #1

Nombre de la actividad: Hoja de trabajo de registro

Área clave: Autocontrol emocional

Duración: 20-25 min

Forma organizativa de la actividad: parejas

Objetivo: Los estudiantes comprenderán (mejor) sus sentimientos y aprenderán a afrontarlos de forma eficaz.

Herramientas: papel, lápices, hoja de registro (anexo)

Instrucciones: Individualmente, los alumnos y estudiantes comienzan con una hoja de trabajo de registro de emociones para evaluar cómo se sienten (ver anexo). Se les pide que escriban lo que podrían necesitar para sentirse mejor durante el resto del día. Luego cada alumno elige un color.

Por parejas, los alumnos cambian de color (cada uno toma el color elegido por el colega que tiene al lado). Los estudiantes cierran los ojos y deben dibujar 3 cosas que sean de ese color.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes el autocontrol?
- ¿Te resulta fácil salir de tu zona de confort?
- ¿Cuál es el paso más difícil en la gestión del autocontrol emocional?
- ¿Es difícil ser consciente de tus emociones en cualquier momento?
- ¿Qué haces cuando no puedes controlarte?

Anexo – Ejemplo de hoja de trabajo de check-in (inglés)



Check-in Worksheet	
Right now, I am feeling:	
I feel this way because...	To feel (even) better today I need...
My positive self-talk quote for today is...	

Actividad en la Clase #2

Nombre de la actividad: *Estaría en esta zona si...*

Área clave: Autocontrol emocional

Duración: 20-30 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre su autocontrol y describirán sus estados de ánimo y sentimientos relacionándolos con una zona emocional específica.

Herramientas: tarjetas o papel con situaciones hipotéticas, zonas de tarjetas rojo-verde (o papel de color rojo-verde) Instrucciones: Los alumnos tienen dos zonas, ZONA ROJA - la zona de emociones desagradables y ZONA VERDE - la zona de emociones positivas.



Se plantea a los alumnos 5 situaciones hipotéticas en las que tienen que decidir en qué zona los situarían si les ocurriera a ellos. Deben ubicar las situaciones en la zona elegida y justificar su elección para mantener una discusión colaborativa en clase.

Situación hipotética 1: Hoy te estás haciendo la foto grupal del colegio y te ensuciaste tu camiseta favorita.

Situación hipotética 2: El profesor te pide que leas una lección en voz alta, pero no sabes pronunciar dos palabras.

Situación hipotética 3: Hoy tienes un examen, estudiaste pero no te sientes preparado.

Situación hipotética 4: Se suponía que ibas a ir al cine pero empezó a llover.

Situación hipotética 5: Hoy estás viendo una presentación en la escuela sobre un tema que no te gusta.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes tus sentimientos?
- ¿Te resulta fácil practicar el autocontrol?
- ¿Cómo influyen las emociones en las habilidades sociales?
- ¿Es difícil ser consciente de tus emociones?

Actividad en la Clase #3

Nombre de la actividad: *Crea un centro de descanso en tu aula*

Área clave: Autocontrol emocional

Duración: 20-30 min

Forma organizativa de la actividad: grupal

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre sus niveles de autocontrol. Podrán crear su propio espacio en el aula donde relajarse durante los descansos o calmarse cuando sientan que determinadas situaciones se escapan de su control.

Herramientas: papel, lápices, objetos decorativos, tijeras, papeles de colores, etc.

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se dividen en dos grupos. Bajo la supervisión del maestro, cada grupo tiene la libertad de crear adornos, dibujar, ser creativo e idear cosas agradables que se colocarán en un rincón de la clase (preferiblemente al fondo de la clase). Ese rincón del aula se llamará 'Espacio de Relajación y Recuperación'.

Se colocará una caja vacía en ese rincón del aula. En esa casilla los niños podrán escribir a los profesores una nota anónima que les haga perder el autocontrol.

Este rincón será utilizado durante los descansos por los niños cuando quieran relajarse o cuando sientan que no tienen el control de determinadas situaciones.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo se entiende el autocontrol en situaciones tensas?
- ¿Te resulta fácil practicar el autocontrol?
- ¿Cuánto ayudan las técnicas de relajación a la hora de gestionar el autocontrol?
- ¿Qué te ayuda más cuando sientes que no tienes el control de algo?
- ¿Qué harías si tuvieras que ayudar a alguien a practicar el autocontrol?

Actividad en la Clase #4

Nombre de la actividad: *Juego de roles*

Área clave: Autocontrol emocional

Duración: 15-20 min

Forma organizativa de la actividad: grupal

Objetivo: Los estudiantes practicarán el autocontrol en situaciones tensas. El juego de roles es una gran actividad para ayudar a los estudiantes a practicar comportamientos aceptables. Esta actividad ayuda a los estudiantes a desarrollar el autocontrol emocional practicando respuestas a diferentes escenarios que pueden desencadenar emociones fuertes.

Herramientas: tarjetas de autocontrol, bolígrafo, papel.

Instrucciones: Los alumnos practican el autocontrol emocional ensayando las respuestas a dos tarjetas de autocontrol diferentes que pueden desencadenar emociones fuertes.

Grupo A – Tarjeta de autocontrol 1

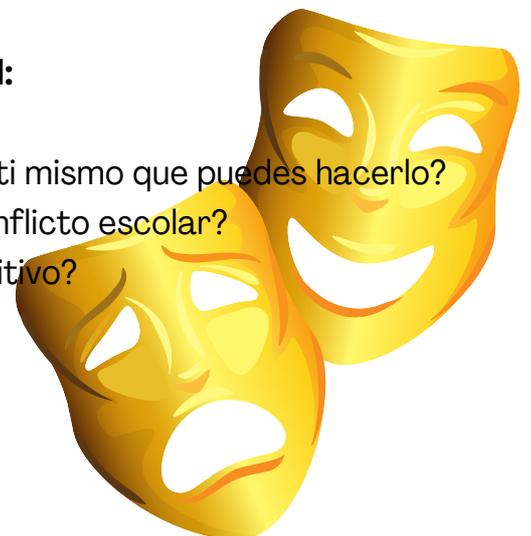
“Tu colega de la escuela te pregunta qué piensas de su camiseta. Realmente no te gusta”. ¿Qué dirías?

Grupo B – Tarjeta de autocontrol 2

John se siente nervioso por un examen escolar hoy. Se dice a sí mismo que puede hacerlo. ¿Qué dirías? ¿Está usando el autocontrol?

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes el autocontrol emocional?
- ¿El autocontrol se trata simplemente de decirte a ti mismo que puedes hacerlo?
- ¿Cómo se puede gestionar el autocontrol en un conflicto escolar?
- ¿Le resulta fácil practicar un comportamiento positivo?



Actividad en la Clase #5

Nombre de la actividad: *Termómetro de Sentimientos*

Área clave: Autocontrol Emocional

Duración: 15-20 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes comprenderán la intensidad de una emoción que están sintiendo.

Herramientas: termómetro de sentimientos, papel, bolígrafo.

Instrucciones: Se pide a los alumnos que analicen cómo se sienten en ese momento. Dependiendo de las emociones identificadas, deberán elegir un apartado del termómetro de sentimientos teniendo un poco de enfado, menos confianza y nerviosismo. Luego se pide a los estudiantes que propongan estrategias sobre cosas que pueden hacer para reducir o evitar esas emociones.



Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes la intensidad de tus emociones?
- ¿Qué es lo que más me preocupa del autocontrol?
- ¿Qué es lo más importante en mi vida?
- ¿Qué es peor, fallar o nunca intentarlo?

Tarea #1

Nombre de la actividad: Visualizando su poder de autocontrol

Área clave: Autocontrol emocional

Duración: 10-15 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: La visualización es una buena actividad que puede mejorar la concentración, la regulación emocional y el manejo del estrés de los niños.

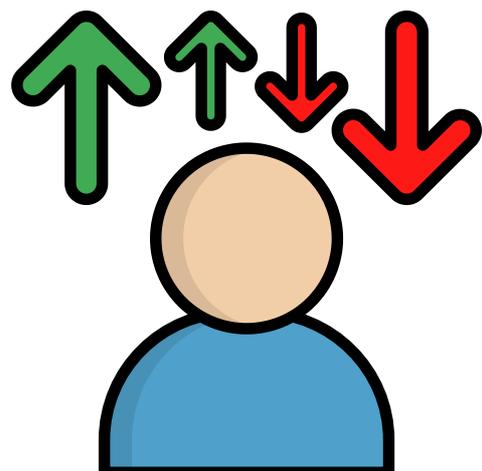
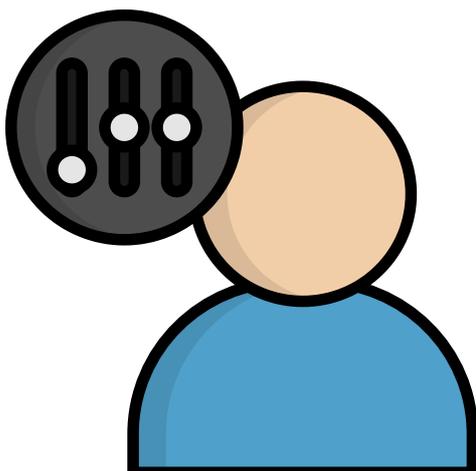
Herramientas: bolígrafo, papel, lápices.

Instrucciones: Se pide a los estudiantes que cierren los ojos e imaginen una escena relajante en la que puedan sumergirse por completo (podría ser su lugar favorito). Deben visualizar un cambio en ese lugar, que podría ser cualquier cosa.

Los alumnos abren los ojos durante 10 segundos, luego los vuelven a cerrar y visualizan a quién tomarían en esa escena tranquila (mejor amigo, familia, etc.) Esta actividad puede convertirse en un hábito y puede repetirse siempre que los alumnos quieran mejorar el autocontrol. y resiliencia emocional.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿A qué le tengo realmente miedo?
- ¿Qué es lo más importante en mi vida?
- ¿Qué es lo que más quiero en la vida?
- ¿Qué haría si tuviera que darle una mala noticia a un amigo?



Tarea #2

Nombre de la actividad: *Preferiría...*

Área clave: Autocontrol emocional

Duración: 10 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Esta es una actividad de control de impulsos para niños y les ayuda a practicar habilidades de resolución de problemas y una mentalidad abierta.

Herramientas: bolígrafo, papel, lápices.

Instrucciones: Se pide a los estudiantes que comprendan su estado de ánimo y sus emociones y que completen la frase "Preferiría..." tantas veces como sea posible siguiendo sus deseos, sentimientos y dudas. Por ejemplo, "Prefiero ver televisión que hacer los deberes".

De esta forma, será más consciente de lo que realmente quiere en ese momento pero también de sus dudas que le impiden pasar el día como quiere.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué necesito cambiar de mí?
- ¿Cuál es mi forma favorita de pasar el día?
- ¿Qué es lo que más me asusta de expresar mis emociones reales?
- ¿Qué es lo que más quiero de mí?



Tarea #3

Nombre de la actividad: *Reto Musical*

Área clave: Autocontrol Emocional

Duración: 15-20 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Esta es una actividad que ayuda a los estudiantes a diferenciar entre música agradable y música que no les gusta, pero también cómo para controlar sus emociones desagradables causadas por canciones no deseadas.

Herramientas: internet, teléfono inteligente, computadora/portátil

Instrucciones: Se pide a los estudiantes que reproduzcan su canción favorita. Después de eso, tienen que tocar una canción que no les gusta o que incluso odian. Lo más importante es escuchar la desagradable canción hasta el final. Después de escuchar las dos canciones, los alumnos deben meditar sobre las emociones que transmiten ambas canciones y analizar su autocontrol y capacidad para escuchar la canción desagradable hasta el final.

Es bueno meditar cómo relacionan esta actividad con la vida real donde deben controlarse incluso en situaciones desagradables.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué tan difícil es escuchar una canción desagradable hasta el final? ¿Es así en la vida real?
- ¿Qué tan difícil es escuchar las opiniones de otros que son diferentes a la tuya?
- ¿Puedes controlarte cuando no estás en tu zona de confort?
- ¿Qué cambiaría de mí?

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EMPATÍA



Actividad en la Clase #1

Nombre de la actividad: *Teatro Emocional*

Área clave: Empatía

Duración: 40-60 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 5-6 estudiantes en grupo

Objetivo: Ser capaz de interpretar situaciones emocionales ficticias y transmitir las fielmente. Ser capaz de identificar emociones en los demás, comprenderlas y etiquetarlas.

Herramientas: ninguna

Instrucciones: Los estudiantes interpretarán una situación donde se representan diversas emociones y sentimientos. Actuarán utilizando su empatía a la hora de interpretar a sus personajes, expresando las emociones como si fueran propias e intentando transmitir las al público de la forma más creíble posible. Después de cada actuación, el resto de alumnos que fueron el público comentarán las emociones que han podido identificar en la escena.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Ha habido alguna emoción que le haya resultado difícil retratar?
- ¿Qué emociones son más fáciles de identificar? ¿Y cuáles son más difíciles?
- ¿Crees que siempre somos conscientes de las emociones de los demás?
- ¿Crees que hay alguna situación en la que al menos una emoción no está presente?



Actividad en la Clase #2

Nombre de la actividad: *Mimo empático*

Área clave: Empatía

Duración: 30 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 5-6 estudiantes en grupo

Objetivo: Transmitir consistentemente una emoción y ser capaz de identificarla en los demás.

Herramientas: papel

Instrucciones: El profesor asignará aleatoriamente a cada alumno una emoción, y solo ellos sabrán la emoción que les ha sido asignada. Posteriormente, se turnarán para avanzar uno a uno y deberán representar la emoción asignada utilizando únicamente mímica. Se pueden hacer gestos y sonidos, pero no se permite hablar. El estudiante que primero adivine correctamente la emoción ganará 1 punto.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Es fácil reconocer las emociones?
- ¿Qué emociones son más difíciles de retratar?
- ¿Qué emociones son más difíciles de identificar?
- ¿En tu día a día identificas emociones en otras personas y en ti mismo?



Actividad en la Clase #3

Nombre de la actividad: *Problemas anónimos*

Área clave: Empatía

Duración: 20-45 min

Forma organizativa de la actividad: individual y en grupos grandes

Objetivo: Ser capaz de empatizar con alguien en una situación difícil, reconociendo las emociones que puede estar experimentando y considerando soluciones que pueden ayudar.

Herramientas: buzón de cartón

Instrucciones: Se creará un buzón y, durante la semana, los estudiantes podrán enviar problemas o inquietudes de forma anónima. El último día, estos envíos se leerán en voz alta en clase y se analizarán para determinar las causas, consecuencias y emociones asociadas a cada problema. Finalmente, se buscarán posibles soluciones o consejos para las personas anónimas que compartieron sus problemas.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Estás consciente de los problemas e inquietudes que pueden estar experimentando tus compañeros?
- ¿Crees que es necesario ponerse en el lugar del otro y ofrecerle ayuda?
- ¿Qué emociones negativas te han sorprendido entre los problemas que te han compartido?
- ¿Crees que la empatía es necesaria en la resolución de problemas?
- Hemos utilizado un buzón para compartir nuestros problemas de forma anónima, pero ¿crees que podríamos reemplazar esos buzones entre sí? ¿Sería beneficioso? ¿Por qué?



Actividad en la Clase #4

Nombre de la actividad: *Animales Empáticos*

Área clave: Empatía

Duración: 60 min

Forma organizativa de la actividad: 3 grupos

Objetivo: Facilitar la expresión y el reconocimiento de emociones a través de la interacción con los animales.

Herramientas: algunos perros y tarjetas de escala emocional

Instrucciones: Los animales suelen ser un excelente medio para expresar y reconocer emociones, y pueden ser particularmente útiles en diversas terapias, como para personas con autismo. Proporcionan un entorno seguro y ayudan a comprender las emociones a través de expresiones no verbales.

En este caso presentaremos tres perros domésticos de una asociación de educación animal cercana o de un refugio de animales. Cada grupo pasará tiempo con el perro, jugando y acariciándolo, entre otras actividades. Posteriormente, al despedirse de los perros, cada alumno rellenará individualmente un formulario que incluye una lista de diferentes emociones agrupadas en categorías: mis compañeros, el perro y yo. Marcarán el grado de presencia de cada emoción (de 0 a 5) para cada sujeto.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Es más fácil o más difícil expresar sentimientos con un perro? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones has sentido durante la actividad?
- ¿Crees que el perro ha experimentado emociones? ¿Cuáles?

Actividad en la Clase #5

Nombre de la actividad: *¿Quién es quién?*

Área clave: Empatía

Duración: 30-40 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Identificar las cualidades emocionales que definen a un compañero y ser capaz de identificar las propias.

Herramientas: papel y lápices de colores.

Instrucciones: El profesor asignará a cada alumno un compañero para quien creará un retrato y añadirá una lista de cualidades emocionales que le definen. Una vez completados todos los retratos, cada alumno elegirá el retrato que crea que le representa. Finalmente, cada alumno revelará qué retrato ha elegido, y su creador confirmará si acertó.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Qué cualidades y emociones han retratado mejor de ti? ¿Cuál crees que es la razón detrás de esto?
- ¿Qué cualidades y emociones no han sabido captar de ti? ¿Cuál crees que es la razón detrás de esto?
- ¿Qué es más fácil: representar el aspecto físico, las cualidades o las emociones de tus compañeros?
- ¿La imagen que tienes de ti mismo coincide con la imagen que los demás tienen de ti?



Tarea #1

Nombre de la actividad: *Diario de Empatía*

Área clave: Empatía

Duración: 5 o 10 min cada día durante una semana

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Identificar emociones en contextos cotidianos (situaciones familiares, con amigos, en televisión, redes sociales, etc.).

Herramientas: una libreta pequeña o un bloc de notas

Instrucciones: Cada alumno creará un pequeño diario donde anotará las emociones que identifica en su día a día en situaciones concretas, ya sean propias, de familiares, amigos, o identificadas a través de redes sociales u otros medios. . En el diario detallarán la situación vivida y las emociones que creen que pudo haber sentido la persona en cuestión.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Siempre has sido consciente de la carga emocional que existe en el día a día?
- ¿Qué importancia consideras que es poder identificar las emociones que surgen en situaciones cotidianas?
- ¿Crees que la gente generalmente presta atención a las emociones y sentimientos que ocurren en una situación determinada?



Tarea #2

Nombre de la actividad: *Noticias en Profundidad*

Área clave: Empatía

Duración: 30 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Identificar las emociones y sentimientos que pueden surgir en respuesta a un evento social.

Herramientas: notebook y TV

Instrucciones: Mira las noticias en televisión, elige 3 noticias y analiza desde una perspectiva empática las emociones y sentimientos que podrían estar experimentando los protagonistas de cada noticia. Anotar la noticia y las emociones relacionadas en un cuaderno para presentarla en el aula.

Las noticias pueden cubrir cualquier tema: actualidad, deportes, política, noticias locales, noticias internacionales, etc.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Estabas consciente de antemano de las repercusiones emocionales detrás de cada noticia?
- ¿Hay más noticias asociadas con emociones positivas o negativas?
- ¿Crees que todos los acontecimientos que ocurren están conectados con una emoción, tanto para los protagonistas como para quienes escuchan la noticia?



Tarea #3

Nombre de la actividad: *Carta a una persona mayor*

Área clave: Empatía

Duración: 20 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Empatizar con las personas mayores, su realidad y su historia, creando un vínculo intergeneracional de respeto y mostrando un interés genuino por escuchar a otros.

Herramientas: papel, sobre y bolígrafo.

Instrucciones: Las personas mayores a menudo experimentan soledad y aprecian que los demás, especialmente los más jóvenes, los recuerden. Escribe una carta a una persona mayor (abuelo, vecino, alguien de una residencia de ancianos, etc.) agradeciendo su atención y preguntándole por un acontecimiento importante en su vida. Indagar específicamente sobre las emociones que ese evento les hizo experimentar y por qué todavía las recuerdan hoy. Intenta mantener correspondencia con esa persona más allá de la primera carta.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué emociones crees que pudo haber sentido la otra persona al recibir tu carta?
- ¿Te cuesta ponerte en el lugar de la otra persona a pesar de la diferencia de edad?
- ¿Crees que experimentas emociones de la misma manera que una persona mayor actualmente o en el pasado?



UNIDAD DIDÁCTICA 6. MOTIVACIÓN



Actividad en la Clase #1

Nombre de la actividad: *Ain't No Mountain High Enough*

Área clave: Motivación

Duración: 40-60 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Mejorar la motivación a través de recursos musicales y adquirirla como herramienta para mantenerse motivado en cualquier situación.

Herramientas: computadora y parlantes.

Instrucciones: Cada alumno escribirá una canción que le resulte motivadora. Con todos ellos, el profesor creará una lista de reproducción en una aplicación de música como Spotify o YouTube. En clase se analizarán varias de estas canciones de forma aleatoria, preguntando a cuántos alumnos las encuentran motivadoras y sus motivos. Esta lista de canciones se compartirá con los alumnos y podrá utilizarse, si todos los alumnos están de acuerdo, en situaciones acordadas como exámenes, sesiones de relajación, actividades deportivas, etc.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Te motiva la misma música que a tus compañeros?
- ¿En qué situaciones de tu vida cotidiana tocas música? ¿Por qué?
- ¿La música que escuchas mientras estudias es diferente a la que escuchas mientras entrenas o te relajas?
- ¿En qué situaciones y para qué emociones puede resultar beneficiosa la música?
- ¿La música que escuchas cuando estás feliz es diferente de cuando te sientes deprimido? ¿En qué se diferencia?



Actividad en la Clase #2

Nombre de la actividad: *Ídolos*

Área clave: Motivación

Duración: 40-60 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Identificar patrones motivadores en otras personas, seleccionar buenos modelos a seguir y aplicar algunas de las experiencias de otras personas como ejemplos.

Herramientas: papel, lápices, computadoras.

Instrucciones: Cada estudiante realizará una investigación y hará una presentación sobre una persona cercana o una figura pública que les sirva como modelo motivador. En primer lugar, recopilarán información sobre su vida, sus logros y su actitud ante los desafíos, utilizando Internet u otras fuentes. Posteriormente, escribirán un breve guión destacando los aspectos más importantes de la vida de esa persona y aportarán una reflexión sobre por qué es un modelo a seguir motivador. Finalmente, expondrán oralmente ante sus compañeros su elección, la información recopilada sobre ese individuo y sus razones para considerarlo su ídolo.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Por qué es importante elegir un buen modelo a seguir e identificar sus acciones positivas y posiblemente cuestionables?
- ¿Cómo pueden los ejemplos de superación de desafíos y esfuerzo ayudar con nuestros propios problemas?
- ¿Hay personas que puedan servir como modelos a seguir en áreas más cercanas a usted? ¿Quiénes podrían ser ejemplos de esto y por qué?



Actividad en la Clase #3

Nombre de la actividad: *Cazador de recompensas*

Área clave: Motivación

Duración: 45-50 min

Forma organizativa de la actividad: grupos de 4-5

Objetivo: Cooperar y trabajar en equipo para lograr un objetivo común. Diferenciar entre recompensas intrínsecas y extrínsecas, así como valorar la tendencia a crear recompensas equilibradas y saludables.

Herramientas: tarjetas

Instrucciones: El maestro esconderá tarjetas por el recinto escolar y en diferentes lugares del colegio, indicando recompensas intrínsecas y extrínsecas. Una vez creados y nombrados los equipos, comenzará la búsqueda del tesoro con un tiempo límite de 30 minutos. Cuando se acabe el tiempo, todos los equipos se reunirán con el profesor para informar sus resultados y hacer la puntuación final. Se otorgará 1 punto por cada recompensa extrínseca encontrada, y 2 puntos por cada recompensa intrínseca encontrada, siendo el equipo que tenga mayor puntuación al final del tiempo el ganador.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Son más importantes las recompensas intrínsecas o extrínsecas? ¿Por qué?
- ¿Qué recompensas sueles recibir? ¿Son satisfactorios?
- ¿Qué recompensas te gustaría recibir?
- ¿Crees que las recompensas influyen en tu motivación y esfuerzo a la hora de estudiar o realizar alguna actividad?



Actividad en la Clase #4

Nombre de la actividad: *Pasillo de elogios*

Área clave: Motivación

Duración: 40-60 min

Forma organizativa de la actividad: todos juntos

Objetivo: Aceptar palabras amables y elogios de los demás, ser capaz de elogiar a los demás, crear un ambiente positivo en el aula y mejorar la motivación y autoestima a través del compañerismo.

Herramientas: ninguna

Instrucciones: Al final de cada día, como actividad de despedida, crear un pasillo con todos los alumnos. Cada estudiante caminará por el pasillo uno por uno. Durante el recorrido por el pasillo de cumplidos, los compañeros deben felicitar y palabras amables a la persona que camina, y se fomenta el contacto físico como palmaditas en la espalda, el hombro o la cabeza, aplausos y vítores. Si el alumno se siente cómodo, puede caminar por el pasillo con los ojos cerrados para estar más pendiente de todo, a un ritmo lento.

El estudiante que comienza el pasillo será el que llegue al final después de completar la caminata.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Le resulta difícil aceptar elogios de los demás? ¿Por qué?
- ¿Le resulta difícil elogiar a los demás? ¿Por qué?
- En su vida diaria, ¿felicita a las personas cercanas a usted que influyen positivamente en su vida?
- ¿Crees que los elogios, las palabras amables y los buenos gestos pueden mejorar la motivación?

Actividad en la Clase #5

Nombre de la actividad: *Muro Motivacional*

Área clave: Motivación

Duración: 30-40 min

Forma organizativa de la actividad: en parejas

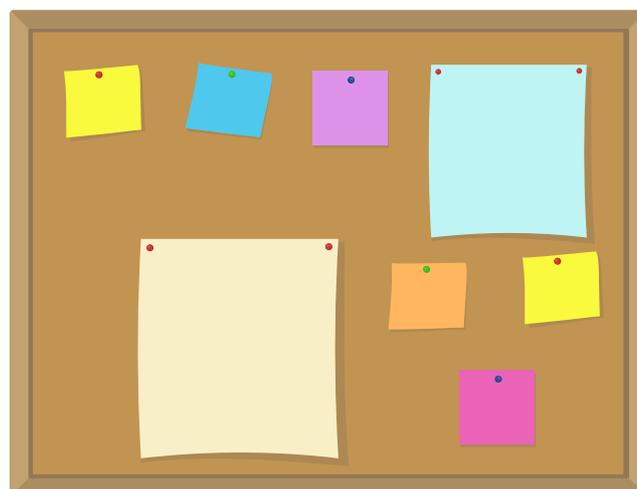
Objetivo: Contribuir a mejorar la motivación de los demás y poder crear composiciones artísticas y digitales con fines motivacionales.

Herramientas: computadoras/tabletas e impresora.

Instrucciones: En parejas trabajarán con un ordenador o tableta y la aplicación Canva. El profesor proporcionará instrucciones sencillas sobre cómo utilizar la aplicación y consejos sobre su uso. Cada pareja debe diseñar un cartel con un mensaje motivador, imágenes y fotografías, que lo haga llamativo y visualmente atractivo para los espectadores. Los carteles se colocarán en diferentes zonas del colegio con el objetivo de ser vistos por el mayor número de personas posible.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Crees que el arte o la literatura pueden ser un factor motivador?
- ¿Qué elementos similares al cartel creado has visto en tu vida diaria? ¿Te motivan?
- ¿En qué medida crees que los carteles creados pueden ayudar a las personas que los ven?



Tarea #1

Nombre de la actividad: *Tablón de anuncios*

Área clave: Motivación

Duración: 5 o 10 min cada día durante varias semanas

Forma organizativa de la actividad: individual

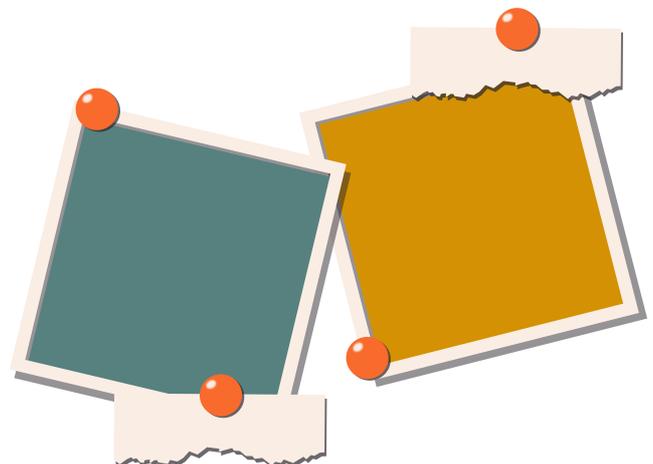
Objetivo: Ayudar a visualizar metas y mantener la motivación para alcanzarlas siendo consciente y apreciando los logros diarios.

Herramientas: cartón/corcho, papel, tijeras, lápices

Instrucciones: Crea un pequeño mural sobre cartulina o corcho y cuélgalo en un lugar visible de sus habitaciones. Diariamente, deben agregar notas adhesivas o tarjetas verdes con los logros logrados ese día o eventos de los que están orgullosos, junto con la fecha. Semanalmente agregarán al menos un post-it morado que represente un desafío a superar esa semana.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Escribir y mantener visibles tus logros y buenas acciones en tu habitación te hace más consciente de ellos?
- ¿Aumentar tu autoestima tiene un impacto en tu motivación para alcanzar tus objetivos?
- ¿Crees que podrías mantener un hábito similar en el tiempo (llevar diarios para registrar tus acciones, hacer una lista de objetivos, etc.)?



Tarea #2

Nombre de la actividad: *Creatividad*

Área clave: Motivación

Duración: 30 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Utilizar la creatividad para mejorar la motivación, visualizar el logro de metas y evocar emociones relacionadas con el momento.

Herramientas: papel y materiales de dibujo.

Instrucciones: Cree un ambiente cómodo y motivador poniendo música que le guste, preparando una bebida, etc. Antes de comenzar, piense en algo que quiera mejorar en su vida o en una meta que desee alcanzar (p. ej., aprender un nuevo idioma, hacer ejercicio), periódicamente, mejorar tus notas académicas, etc.). Cierra los ojos por un momento e imagina cómo te sentirías al alcanzar esa meta. Abre los ojos, toma el papel y los materiales de dibujo y crea un dibujo que represente tu objetivo alcanzado y las emociones positivas que imaginaste durante la visualización. No te preocupes por tu habilidad artística; déjate guiar por tus sentimientos y la creatividad del momento.

Recuerda colgar o guardar el dibujo en un lugar donde lo veas con frecuencia, recordándote ese momento inspirador y motivador.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Te sentiste bien durante la actividad? ¿Repetirías la experiencia en otras ocasiones por tu cuenta?
- ¿Consideras importante encontrar un momento para hacer una pausa y pensar en tus objetivos y visualizar un futuro exitoso?
- ¿De qué otras maneras podrías aprovechar la creatividad para mejorar la motivación?

Tarea #3

Nombre de la actividad: *Cartas de motivación*

Área clave: Motivación

Duración: 20 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Crear cartas de motivación y positivas para sus seres queridos e identificar y apreciar las cualidades positivas en los demás.

Herramientas: papel, sobres, lápices.

Instrucciones: Escriba cartas de motivación para las personas que le importan, como familiares o amigos cercanos. Exprese su gratitud, aprecio y aliento hacia ellos. Reconocer sus logros y resaltar sus cualidades positivas. Anímelos a seguir persiguiendo sus sueños y metas. Decora las letras con colores, patrones y diseños; puedes agregar dibujos, ilustraciones o cualquier otro elemento creativo para hacerlos más especiales.

Entrega personalmente las cartas de motivación que has escrito a tus seres queridos, o si no es posible, envíalas por correo. El acto de dar y recibir estas cartas puede ser una experiencia apasionante y motivadora para ambas partes. Estas cartas pueden volver a usted, lo que significa que algunos de los destinatarios podrían responder con correspondencia que también lo motive.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué sentimientos crees que pudo haber experimentado el destinatario de tu carta? ¿Crees que su motivación ha mejorado?
- ¿Considerarías seguir escribiendo cartas como esta en el futuro, incluso sin ser parte de una actividad escolar?
- ¿Qué tipo de cualidades te resultan más fáciles de elogiar (habilidades, actitudes, aspectos físicos, etc.)? ¿Y cuáles te resultan más difíciles de identificar?

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Actividad en la Clase #1

Nombre de la actividad: *Dibujo en grupo*

Área clave: Resolución de problemas

Duración: 20-25 min

Forma organizativa de la actividad: grupo

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre su capacidad para tomar una buena decisión para resolver un problema. Los estudiantes se familiarizarán con el proceso de resolución de un problema y tendrán más confianza para expresar sus opiniones.

Herramientas: papel, lápices

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se agrupan en grupos de 3. Cada estudiante del equipo tiene uno de los siguientes roles:

1. *Hablador*
2. *Espectador*
3. *Observador*

Hablador. El hablante comienza con el siguiente problema "El aula es ruidosa". El hablante usa su creatividad y dibuja las razones por las que una clase puede ser ruidosa, hablando al mismo tiempo.

Espectador. Al principio, el espectador describe lo que dibujó el hablante sin ver el dibujo. Entonces el espectador ve el diseño. Pero no se le permite hablar y debe comunicar su opinión de forma no verbal al hablante.

Observador. El observador analiza la reacción del espectador y del hablante sin hablar y observa qué tan bien manejaron la situación.

La actividad finaliza cuando los conversadores dicen estar satisfechos con la comunicación no verbal del espectador.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes la resolución de problemas?
- ¿Te resulta fácil resolver un problema?
- ¿Qué cualidades debes tener para resolver con éxito un problema?
- ¿Es difícil ser consciente de los problemas que te rodean?

Actividad en la Clase #2

Nombre de la actividad: *Juego de memoria*

Área clave: Resolución de problemas

Duración: 20-30 min

Forma organizativa de la actividad: grupo

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre su capacidad para detectar y reconocer un problema e identificar la naturaleza del problema.

Herramientas: papel, lápices, caricaturas y otros recursos.

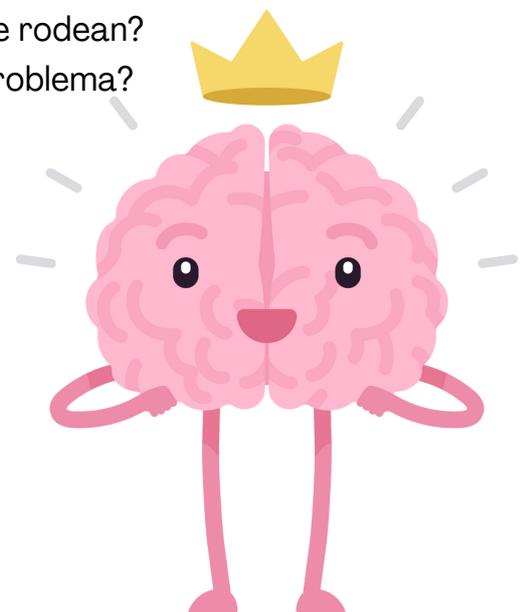
Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se dividen en dos grupos. A partir de la palabra "aprendizaje", los dos grupos de estudiantes miran a su alrededor y traen al menos 5 objetos diferentes relacionados con la palabra dada.

Cada grupo coloca los objetos sobre una mesa. Después de colocar todos los objetos sobre la mesa, los estudiantes tienen 30 segundos para memorizarlos. Posteriormente, la maestra les pide que cierren los ojos y toma 3 objetos de la mesa.

Al final, la maestra les pide que abran los ojos y les da 1 minuto para descubrir qué objetos faltan. Gana el grupo que adivine más rápido.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo se reconoce un problema?
- ¿Te resulta fácil compartir un problema con quienes te rodean?
- ¿Qué barreras emocionales aparecen al aceptar un problema?
- ¿Es difícil pedir ayuda para resolver un problema?



Actividad en la Clase #3

Nombre de la actividad: *Caza de llaves*

Área clave: Resolución de problemas

Duración: 15-20 min

Forma organizativa de la actividad: grupal

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre su capacidad para actuar en situaciones de presión y aprenderán a gestionar sus emociones para afrontar con éxito el problema.

Herramientas: llaves

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se dividen en dos grupos. El profesor esconde una llave en el aula o en algún lugar exterior si la actividad se realiza al aire libre. El profesor pide a los alumnos que imaginen que la llave es la única forma de salir de una habitación cerrada.

Los dos grupos de estudiantes empiezan a buscar llaves. Gana el grupo que lo encuentre primero.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo reaccionas en situaciones tensas?
- ¿Qué tan fácil es perder el control?
- ¿Qué barreras emocionales aparecen al reconocer un problema?
- ¿Es difícil actuar en contextos difíciles?



Actividad en la Clase #4

Nombre de la actividad: *Escenario de supervivencia*

Área clave: Resolución de problemas

Duración: 15-20 min

Forma organizativa de la actividad: grupo

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre su capacidad de pensar creativamente para resolver un problema. También aprenderán a pensar críticamente en situaciones estresantes.

Herramientas: papel, lápices

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se dividen en dos grupos. El docente les comparte el siguiente escenario:

Los estudiantes están varados en una isla. Tienen una cantidad limitada de comida y agua y deben crear refugio con los elementos que hay en la isla. Pidieron ayuda pero recibieron la respuesta de que no podía llegar en menos de dos días”.

Cada grupo deberá pensar y proponer cómo pasar los dos días de la forma más segura y cómoda posible.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes las alternativas para resolver un problema?
- ¿Qué tan fácil es tomar buenas decisiones en situaciones tensas?
- ¿Qué barreras emocionales aparecen al comunicar el problema?
- ¿Es difícil pensar críticamente para tomar buenas decisiones?

Actividad en la Clase #5

Nombre de la actividad: *El juego de precisión*

Área clave: Resolución de problemas

Duración: 20-30 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre su capacidad para determinar un problema y encontrar soluciones adecuadas sin romper las reglas del juego.

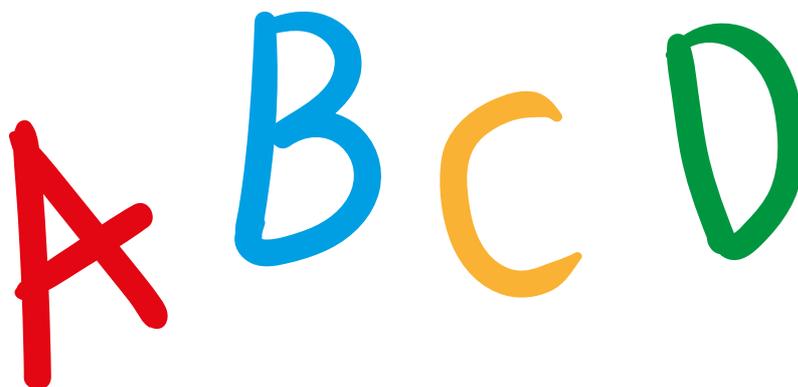
Herramientas: sillas (o ninguna)

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se sientan en círculo, ya sea en sillas si están disponibles, o de pie. El maestro dice una categoría de palabras y cada estudiante debe encontrar palabras/elementos que se ajusten a la categoría dada pero deben estar en ORDEN ALFABÉTICO. Por ejemplo, la categoría es "animales". El primer estudiante dice una palabra con A, el siguiente estudiante dice una palabra con B, y así sucesivamente hasta que se ajuste a la categoría de animales.

Gana el alumno que diga correctamente la última palabra en orden alfabético.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cuál ha sido tu mayor fracaso?
- ¿Se considera usted un solucionador de problemas o un creador de problemas?
- ¿Qué aprendiste al resolver un problema reciente?
- ¿Podrías haber hecho esto de otra manera?



Tarea #1

Nombre de la actividad: *Conviértete en un héroe*

Área clave: Resolución de problemas

Duración: 10-15 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Se estimulará a los estudiantes a pensar en nuevas ideas. En la comodidad de su hogar realizarán una actividad estimulante de cómo actuarían para resolver un problema. Esto les ayudará a estar mejor preparados para las situaciones tensas en las que tendrán que tomar decisiones.

Herramientas: ninguna

Instrucciones: Se pide a los alumnos que se pongan en la piel de un personaje famoso que tiene que tomar decisiones en una situación crítica. Se trata de aut meditación. Deberían proponer soluciones y referirse a sus experiencias hasta ese momento.

Solucionador de problemas: eres alguien muy famoso. Los periodistas se pusieron en contacto con usted para una entrevista sobre un tema delicado, pero no tuvo tiempo de responder. Como reacción, los periodistas publicaron un artículo criticando su falta de interés hacia el público y la sociedad. ¿Cuáles son las opciones que considerarías? ¿Cómo harás esto?

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué te distrae cuando tienes que tomar una decisión?
- ¿Qué tan difícil es ponerse en el lugar de otra persona?
- ¿Le resulta fácil resolver problemas bajo presión de tiempo?
- ¿El entorno de tu hogar te ayuda a tomar mejores decisiones?



Tarea #2

Nombre de la actividad: *Cuestionario para resolver problemas*

Área clave: Resolución de problemas

Duración: 10 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre cómo pensar de forma creativa y crítica y mejorarán sus habilidades para resolver problemas.

Herramientas: cuestionario de autoexploración, bolígrafo.

Instrucciones: Se pide a los estudiantes que averigüen qué les impide tomar decisiones para resolver un problema y qué les ayuda a resolverlo.

Cuestionario para resolver problemas

1. *¿Cuál es tu mayor miedo al tomar decisiones?*

•

2. *¿Qué tan rápido reaccionas al resolver problemas tensos?*

•

3. *Si pudieras cambiar algo de ti, ¿qué sería?*

•

4. *¿Cuál es tu mayor arrepentimiento al intentar resolver problemas?*

•

5. *¿Qué es lo que más valoras de ti?*

•

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- *¿Qué me impide ser honesto conmigo mismo?*
- *¿Es difícil aceptar tus debilidades?*
- *¿Cómo me ayuda el entorno de mi hogar a relajarme?*
- *¿Qué tan fácil es aceptar un problema?*

Tarea #3

Nombre de la actividad: *Periódico*

Área clave: Resolución de problemas

Duración: 5-10 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes aprenderán a reconocer y aceptar los problemas que tienen incluso si no son complicados. Aprenderán a reducir los pensamientos negativos detrás de un problema y llegar a lo que es realmente problemático.

Herramientas: bolígrafo, papel

Instrucciones: Se pide a los estudiantes que escriban su problema (puede ser uno de casa o del colegio) como si fuera el titular de un periódico. Luego se pide a los estudiantes que expliquen su problema en hasta 30 palabras. Luego redúzcalo a 20 palabras; luego a 15 palabras; luego a 10 palabras y finalmente a solo 5 palabras. Estas 5 palabras son la raíz de su problema.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Me resulta difícil aceptar mis problemas?
- ¿Con qué frecuencia comunico mis problemas a mi familia?
- ¿Es fácil pedir ayuda a amigos con un problema?
- ¿Cuánto me ayuda el ambiente de mi hogar a meditar cuando estoy estresado?



UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES SOCIALES



Actividad en la Clase #1

Nombre de la actividad: *Cómo encontramos amigos*

Área clave: Habilidades sociales

Duración: 20-45 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 3-4 alumnos/estudiantes en grupo

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre qué es la amistad y sobre la complejidad del ser humano. relaciones. Pensarán en cuánto valor puede tener la amistad.

Herramientas: pegamento, papel, tijeras, dibujos de caras (revistas, periódicos)

Instrucciones: Los alumnos y estudiantes se dividen en grupos de tres. Cogen periódicos y revistas y eligen rostros que les llamen la atención. El grupo debe acordar en conjunto cómo proceder, quién trabajará antes y quién trabajará después, además el espacio para trabajar en el papel es limitado. Luego pegan las caras en el papel. Luego identifican a dos personas (rostros) que se buscan y que podrían ser amigos. Dividen el papel con diferentes líneas que dibujan. Cada alumno o estudiante tiene su propio color de línea. Juntos crean un laberinto de papel. Las líneas quedarán borrosas, pero se debe tener cuidado de que los pares puedan encontrarse.

El panorama completo mostrará las complejidades de las relaciones humanas y la complejidad de encontrar un camino de una a otra.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo entiendes la imagen creada?
- ¿cómo haces amigos?
- ¿Te resulta fácil hacer amigos?
- ¿Qué cualidades debe tener tu amigo?
- ¿Por qué nos gustan algunas personas y otras no?
- ¿Qué tenían algunas de las caras que te desanimaron o te intrigaron?

Actividad en la Clase #2

Nombre de la actividad: *Sentimientos humanos*

Área clave: Habilidades sociales

Duración: 50-60 min

Forma organizativa de la actividad: individual, luego grupos de 3-4 estudiantes

Objetivo: Reconocer la diferencia entre describir una acción y usar un verbo para expresar sentimientos. Desarrollar la comunicación verbal y no verbal en situaciones de la vida cotidiana, desarrollar la empatía y respuestas adecuadas a diferentes situaciones. Conciencia de las diferencias entre hombres y mujeres en diferentes situaciones de la vida.

Herramientas: pizarra para docente, bolígrafo, entrevistas impresas preparadas, tarjetas con situaciones, tarjetas con trabajos

Instrucciones: Los alumnos se sientan en círculo. El profesor les pregunta cómo se sintieron en determinadas situaciones, p. un fin de semana en casa de la abuela, recibí un regalo, me lastimé jugando al fútbol, tuve que estudiar, etc. El profesor puede escribir algunas de las respuestas en la pizarra. Luego el profesor divide a los alumnos en grupos. Cada uno recibe un fragmento de texto con una conversación de la vida cotidiana (adecuada a la edad de los alumnos). La tarea de los estudiantes es pensar en cómo se siente la persona. ¿Quién apareció en el extracto? ¿Trataron correctamente a la persona? Luego los alumnos sacan una tarjeta en su grupo con una situación que representarán mediante la dramatización: en el médico, en la tienda, en casa, en el colegio, etc. Luego nos centramos en el comportamiento de niños y niñas. ¿Cómo se comportan los hombres y las mujeres en la sociedad? ¿Cómo en casa? ¿Cómo en el trabajo? La profesora ha preparado fotografías de diferentes "trabajos masculinos y femeninos", pero también de aquellos en los que normalmente trabajan hombres y mujeres. ¿Por qué algunos trabajos son más adecuados para hombres y otros para mujeres? Los estudiantes defienden sus opiniones. Sigue la reflexión.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo te sentiste en el papel?
- ¿Qué te falta por practicar (saludar, agradecer, etc.)?
- ¿Cómo se desempeñan los adultos en estos roles? ¿Puedes decirme las diferencias?
- ¿Qué tienen en común hombres y mujeres y en qué se diferencian?
- ¿Qué opinas de las profesiones "masculinas y femeninas"? ¿Cuál es tu opinión?

Actividad en la Clase #3

Nombre de la actividad: *Características Humanas*

Área clave: Habilidades Sociales

Duración: 25-35 min

Forma organizativa de la actividad: individual/grupal

Objetivo: Ampliar el conocimiento sobre qué características humanas existen. Conciencia de las actitudes que los estudiantes tienen hacia ellos en relación con su propia personalidad. Conocimiento mutuo y más cercano entre los estudiantes.

Herramientas: pizarra para profesor, bolígrafo.

Instrucciones: Los estudiantes se sientan en sillas en círculo. Primero hacen un juego donde los que son negros, les gusta el helado, conversadores, curiosos, etc. El profesor puede trabajar con la información que tiene sobre los alumnos. El juego comienza con información más general y gradualmente avanza hacia información más específica sobre las características humanas. Luego, el profesor pregunta a los estudiantes, en un formato de lluvia de ideas, qué características humanas conocen. Escribe las respuestas de los estudiantes en la pizarra y no hace comentarios. Luego el profesor crea grupos de rasgos a partir de las respuestas y pregunta a los estudiantes qué rasgos pueden ayudar a un buen ambiente en el aula, promover el trabajo en grupo, cuáles perturban la paz en el aula, no promueven relaciones amistosas, etc. Sigue la reflexión.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Qué cualidades están presentes en la clase?
- ¿Cuál es una característica típica positiva y negativa?
- ¿Qué características faltan en el aula?
- ¿Qué cualidades debemos valorar en el aula?



Actividad en la Clase #4

Nombre de la actividad: ¿Cómo soy?

Área clave: Habilidades Sociales

Duración: 20-25 min

Forma organizativa de la actividad: individual

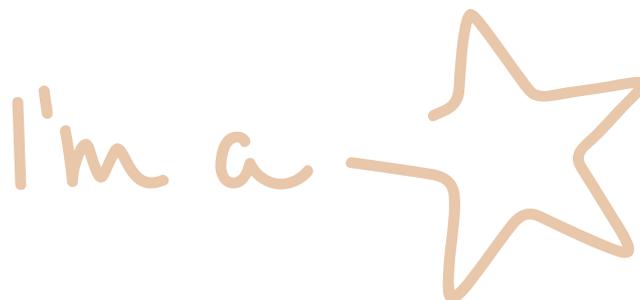
Objetivo: Conocer a los compañeros en el aula. Aprender sobre los rasgos de la propia personalidad y cómo los perciben los demás. Refinar la visión sobre la propia personalidad y sus características.

Herramientas: pizarra para profesor, bolígrafo, cinta adhesiva.

Instrucciones: Primero, revise rápidamente con los estudiantes qué características humanas conocemos. El profesor divide la clase por la mitad. Escribe sí en uno y no en el otro. Los estudiantes se ubican en la mitad dada según su grado de acuerdo con la pregunta. Si no están seguros de la respuesta, se acercan más a la línea marcada. ¿Eres optimista, amigable, tolerante, envidioso, confiable, agresivo, puntual, desordenado, vago, dispuesto a ayudar a cualquiera? El profesor observa las reacciones de los estudiantes. A continuación sigue la actividad de reflexión.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿A quién le gustaría responder a la actividad que se realizó?
- ¿Siempre has respondido con la verdad?
- ¿Qué tan difícil fue para ti?
- ¿Te sorprendió alguna opinión de tus compañeros sobre ti?
- ¿Qué te resultó incómodo?
- ¿Tu opinión coincide con la de tus compañeros?



Actividad en la Clase #5

Nombre de la actividad: *Luz y sombra*

Área clave: Habilidades sociales

Duración: 15-20 min

Forma organizativa de la actividad: individual, luego grupos de 3-4 estudiantes

Objetivo: Permitirle conocer sus fortalezas y debilidades. Mirarte a ti mismo desde diferentes perspectivas. Concéntrate en la autorreflexión.

Herramientas: papel, bolígrafo

Instrucciones: Primero, los estudiantes trabajarán de forma independiente. Todos necesitarán papel y bolígrafo. Los estudiantes dividirán el papel en dos mitades. Cada persona escribirá su nombre en ambas partes del papel, de arriba a abajo, letra por letra. A la derecha de cada letra, los estudiantes escribirán algunas de sus cualidades positivas. A la izquierda de cada letra, los estudiantes escribirán algunas de sus cualidades negativas. Luego se dividen en grupos de 3 o 4 estudiantes. Cada persona del grupo puede compartir lo que quiera de su lista. Otros pueden agregar y elaborar según lo saben. Mientras los estudiantes piensan, recuérdelos que todos tienen fortalezas y debilidades, solo que difieren.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Qué te resultó más difícil de escribir?
- ¿Qué herramientas de autoconocimiento tenemos?
- ¿Puedes encontrar una situación en la que un lado "débil" sea una ventaja y un lado "fuerte" sea una desventaja?
- ¿Qué implica esto para cada uno de nosotros?



Tarea #1

Nombre de la actividad: Personas en mi vida

Área clave: Habilidades sociales

Duración: individual, aproximadamente una hora

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre las relaciones en sus vidas. Considerarán cómo las personas que los rodean pueden ayudarlos en caso de un problema (por ejemplo, psicológico, material).

Herramientas: nada

Instrucciones: Se pide a los estudiantes que averigüen qué tipo de relaciones tienen con las personas en sus vidas, quiénes son importantes para ellos y si tienen un amigo cercano o una persona a quien puedan recurrir si tienen un problema. Los estudiantes mapean la situación y se hacen una idea de la "red de seguridad".

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Quién es mi verdadero amigo?
- ¿Cuándo, dónde y con quién me siento cómodo?
- Si no me siento bien, ¿quién está siempre ahí para ayudarme (en la escuela o en casa)?
- ¿Conozco un número, una aplicación o un sitio web de ayuda psicológica?
- ¿Quién puede ayudarme si estoy en una situación financiera difícil?



Tarea #2

Nombre de la actividad: *Conversación educada en la práctica*

Área clave: Habilidades sociales

Duración: individual, aproximadamente una hora; puede continuar durante más tiempo en el futuro

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes utilizarán sus conocimientos sobre conversación educada y los practicarán en la vida cotidiana.

Herramientas: nada

Instrucciones: Los estudiantes buscarán activamente situaciones en las que necesiten ser educados y comunicarse. Un comportamiento decente y respuestas apropiadas en situaciones de la vida cotidiana son esenciales para funcionar en la sociedad humana. El grado de dominio de estas habilidades puede afectar la vida académica, profesional y personal de los estudiantes.

Los estudiantes buscarán activamente situaciones en las que necesiten ser educados y comunicarse, por ejemplo, dependiente de tienda, médico, empleado, conductor, etc.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Puedo realizar la tarea o necesito más ayuda, por ejemplo, de un maestro, padre o amigo?
- ¿Me preocupa el contacto con extraños? ¿Está bien para mí o no?
- ¿Sé cómo iniciar y continuar una conversación?
- ¿Qué no debo olvidar? (saludo, agradecimiento, respuestas no verbales apropiadas, etc.)
- ¿Cómo gestionaste la tarea? ¿Queda por mejorar todavía?



Tarea #3

Nombre de la actividad: Mis fortalezas y debilidades

Área clave: Habilidades sociales

Duración: individual, aproximadamente una hora; puede continuar durante más tiempo en el futuro

Forma organizativa de la actividad: individual

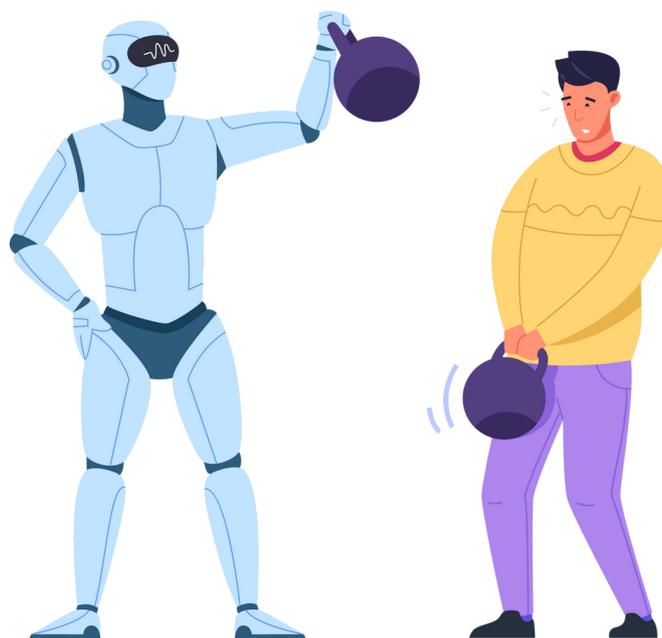
Objetivo: Los estudiantes reflexionarán sobre sus fortalezas y debilidades. Pensarán en cómo pueden trabajar y utilizar sus debilidades y fortalezas en sus vidas.

Herramientas: nada

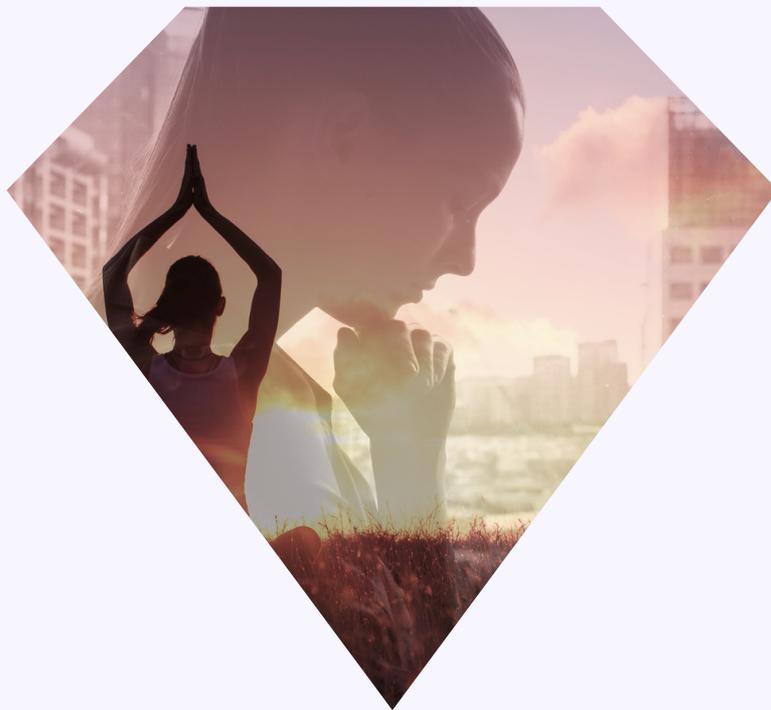
Instrucciones: Los estudiantes intentan encontrar sus fortalezas y debilidades, que cada uno de nosotros tiene. Reflexionan sobre cómo les afectan estas cualidades y rasgos de personalidad en situaciones cotidianas y qué ventajas o desventajas pueden aportar. Es posible que algunos estudiantes solo descubran gradualmente estas fortalezas y debilidades en el futuro.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades (aparte de lo dicho en clase)?
- ¿Me conozco a mí mismo?
- ¿Quién o qué puede ayudarme a conocerme a mí mismo?
- ¿Tengo amigos o personas reales a mi alrededor que sean honestos conmigo?



UNIDAD DIDÁCTICA 9. MANEJO DEL ESTRÉS



Actividad en la Clase #1

Nombre de la actividad: Estrésómetro

Área clave: Manejo del estrés

Duración: 20-45 min

Forma organizativa de la actividad: todos trabajan individualmente y discusión conjunta

Objetivo: Esta actividad permitirá a los estudiantes expresar sus niveles de estrés, pero también creará un espacio para discutir el tema del estrés y ayudar a crear conciencia sobre su propia salud mental.

Herramientas: hojas de papel, marcadores de colores.

Instrucciones: Primero crea una escala de colores del 1 al 10, donde 1 representa el estrés mínimo (me siento totalmente relajado) y 10 representa el estrés máximo (estoy totalmente indefenso). Discuta con los estudiantes diversas situaciones que pueden contribuir al estrés en la escuela, como exámenes, pruebas, presentaciones, carga de tareas, etc. Presente la Escala de Estrés de Holmes y Rahe (ver anexo), que se ha utilizado en psicología durante más de 50 años. Recuerde a los estudiantes que el estrés puede ser provocado por situaciones positivas de la vida, pero también que el estrés no se puede medir objetivamente: cada uno lo experimenta de manera diferente. Luego, haga que todos creen su propio Estrésómetro con la misma escala del 1 al 10. Todos relacionan el valor de la escala con una situación que corresponde a su nivel de estrés. Luego también califican su nivel de estrés actual en la escala. Los estudiantes pueden usar marcadores de colores y creatividad para decorar su Estrésómetro. Pueden agregar imágenes, palabras o símbolos. Relacionar situaciones específicas con cada nivel de estrés ayudará a los estudiantes a identificar y comprender mejor exactamente qué es lo que los estresa. Esto puede permitirles concentrarse mejor en estas situaciones y buscar estrategias efectivas para afrontar el estrés. Después de completar el Estrésómetro, los estudiantes pueden mostrarse unos a otros sus creaciones y compartir brevemente qué los llevó a una ubicación particular en la escala. Anímelos a compartir sus propias experiencias en situaciones estresantes.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo te sentiste al asignar situaciones a cada nivel del Estrésómetro?
- ¿Qué técnicas o estrategias le gustaría probar para afrontar el estrés?
- ¿Qué situaciones o acontecimientos positivos de tu vida suelen provocarte niveles más altos de estrés?
- ¿La creación del Stressómetro le ha ayudado a comprender mejor sus factores estresantes?

Actividad en la Clase #2

Nombre de la actividad: *Técnicas de relajación*

Área clave: Manejo del estrés

Duración: 40-60 min

Forma organizativa de la actividad: el número de estudiantes no está limitado

Objetivo: El objetivo de esta actividad es mostrar a los estudiantes diferentes técnicas de relajación, incluida la respiración profunda y la musculación progresiva. relajación, imágenes guiadas y atención plena para ayudarles a controlar el estrés.

Herramientas: espacio tranquilo, colchonetas adecuadas para permitir tumbarse en el suelo.

Instrucciones: Explique la importancia de las técnicas de relajación, incluida la respiración profunda, la relajación muscular progresiva, las imágenes guiadas y la atención plena, para controlar el estrés y promover el bienestar.

Ejercicio de respiración profunda:

Indique a los estudiantes que encuentren una posición sentada cómoda con los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas en el regazo. Guíelo para que respire lenta y profundamente por la nariz, contando hasta cuatro, y luego exhale lentamente por la boca, contando hasta seis. Anímelos a concentrarse en la sensación de la respiración entrando y saliendo de su cuerpo, liberando cualquier tensión con cada exhalación.

Un breve ejercicio de atención plena:

Introducir el concepto de mindfulness y sus beneficios para gestionar el estrés y promover la conciencia del momento presente. Invite a los estudiantes a concentrarse en el momento presente y a concentrarse en su respiración, las sensaciones de su cuerpo, los sonidos del ambiente, la temperatura del ambiente y los olores que los rodean. Anímelos a observar sus pensamientos y emociones sin juzgarlos, simplemente reconózcalos y déjelos calmarse nuevamente. Guíelos para que devuelvan suavemente su atención al momento presente cada vez que su mente divaga en otra parte de sus pensamientos. Invite a los estudiantes a regresar lentamente su atención al salón de clases. Discuta brevemente con los estudiantes cómo se sienten después de practicar estas técnicas de relajación y atención plena. Anímelos a incorporar estas técnicas en su vida diaria siempre que sientan la necesidad de relajarse, reducir el estrés o cultivar la atención plena.

Relajación muscular progresiva:

Guíe a los estudiantes a través de un ejercicio de relajación muscular progresiva similar a la descripción anterior. Para esta actividad lo ideal es adoptar una posición tumbada. Comience el ejercicio calmando la respiración. Luego indíqueles que tensen cada grupo de músculos del cuerpo durante unos segundos y luego liberen la tensión y se concentren en la sensación de relajación. Comience con los dedos de los pies, avance hacia los pies y avance gradualmente por las piernas, el abdomen, los brazos y gradualmente por toda la cara. Ayude a los estudiantes instruyéndoles sobre qué músculos y grupos de músculos deben participar en cada momento. Anímelos a liberar cualquier tensión.

Imágenes guiadas:

Describa un entorno tranquilo y pacífico, como una playa o un bosque tranquilo, e invite a los estudiantes a imaginarse en ese lugar. Guíelos a activar sus sentidos describiendo las imágenes, los sonidos, los olores y los sentimientos que podrían experimentar en este ambiente pacífico. Ofrezca a los estudiantes momentos de silencio para darles tiempo de sumergirse por completo en la visualización.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo te sentiste durante la relajación?
- ¿Le resultó fácil o difícil relajarse y participar plenamente en las técnicas?
- ¿Qué técnica te pareció más efectiva o agradable?
- ¿Intentarás aplicar estas técnicas de relajación a tu vida diaria?
- ¿Qué otras estrategias o técnicas de manejo del estrés le gustaría aprender?



Actividad en la Clase #3

Nombre de la actividad: Taller de fabricación de pelotas antiestrés

Área clave: Manejo del estrés

Duración: 45 min

Forma organizativa de la actividad: estudiantes en parejas

Objetivo: Esta actividad tiene como objetivo equipar a los estudiantes con una herramienta práctica de relajación para ayudarlos a enfrentar el estrés mientras promueve autoconocimiento y autocuidado.

Herramientas: globos de aire (diferentes colores), arroz, harina o arena (como relleno), hilo, embudo o recipientes para verter el relleno (botellas de plástico con cuello estrecho), tijeras

Instrucciones:

Primero, explica a los alumnos que en esta actividad crearán pelotas antiestrés. Los alumnos descubrirán cómo las pelotas antiestrés sirven como herramienta física para relajarse, aliviar el estrés y la tensión. Apretarlos puede ayudar eficazmente a calmar la mente y aliviar la ansiedad, los apretones de manos, etc.

Luego divida a los estudiantes en parejas. A cada pareja se le entregarán al menos 4 globos de colores, material para rellenar como arroz, harina o arena y también unas tijeras. Siguiendo las instrucciones, los estudiantes estiran los globos soplando aire para hacerlos flexibles y fáciles de manejar. Trabajando juntos por parejas, utilizan embudos para llenar los globos con el material elegido, los atan bien y cortan el tubo de la boca.

Luego toman el otro globo y lo dejan vacío. Lo colocan con cuidado sobre el globo lleno para que encaje perfectamente. Esta construcción de dos capas aumentará su durabilidad. Luego vuelven a atar el globo y cortan el exceso del tubo bucal. ¡Y voilà! La pelota antiestrés está lista para usar.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo crees que apretar las bolas antiestrés puede ayudar a controlar el estrés y la tensión?
- ¿Crees que los colores o texturas de las bolas tienen algún impacto en su efectividad? ¿Por qué?
- ¿Cómo planea incorporar el uso de bolas antiestrés en su vida diaria para controlar el estrés?
- ¿El taller le pareció calmante o aliviador del estrés?

Actividad en la Clase #4

Nombre de la actividad: *Organiza tu historia*

Área clave: Manejo del estrés

Duración: 15-20 min

Forma organizativa de la actividad: los estudiantes trabajan en parejas

Objetivo: La actividad combina gestión del tiempo, organización efectiva, colaboración y creatividad en la creación de historias. Los estudiantes practicarán la habilidad de utilizar eficientemente las limitaciones de tiempo para lograr sus objetivos.

Herramientas: tarjetas grandes con imágenes (barajadas al azar), hojas en blanco, lápices

Instrucciones: Divida a los estudiantes en parejas y colaborarán para reorganizar el espacio para que sea eficiente y bien utilizado. Al mismo tiempo, tendrán que ordenar las imágenes de tal manera que puedan crear una historia basada en ellas.

Dé a los estudiantes 5 minutos para planificar y organizar el espacio. Luego, tendrán 10 minutos para ordenar los dibujos, crear una historia y escribirla brevemente. Durante este tiempo, deben discutir y cooperar para aprovechar al máximo su tiempo y elaborar una historia interesante.

Después del tiempo asignado, detenga las actividades y haga que cada pareja presente su resultado. Los estudiantes deben leer su historia y describir cómo trabajaron juntos para crearla.

En conclusión, céntrese en la importancia de la gestión del tiempo, la organización eficiente del trabajo y cómo los estudiantes pueden aplicar estas habilidades en su vida diaria. Discuta cómo administraron su tiempo durante la actividad y el papel que juega la colaboración, la creatividad y, lo más importante, la planificación.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo manejó las limitaciones de tiempo para planificar y completar la tarea?
- ¿Qué habilidades de gestión del tiempo aprendiste o mejoraste durante esta actividad?
- ¿Le resultó difícil ser creativo con poco tiempo?
- ¿Cómo fue presentar tus resultados a los demás? ¿Fue beneficioso para usted?
- ¿Qué consideraría cambiar o mejorar en su proceso de planificación?

Actividad en la Clase #5

Nombre de la actividad: *Juego de roles: Manejo del estrés del examen*

Área clave: Manejo del estrés

Duración: 40 min Forma organizativa de la actividad: el número de alumnos no está limitado, divida el grupo en 3 grupos más pequeños

Objetivo: Los estudiantes practicarán técnicas de manejo del estrés en escenarios de la vida real, mejorar sus habilidades de resolución de problemas, aumentar su autoconciencia y su capacidad para manejar el estrés en diferentes situaciones.

Herramientas: papeles y bolígrafos para notas.

Instrucciones: "Preparándose para un examen importante". Para esta actividad, el profesor también puede elegir su propio tema y adaptarlo a la situación del aula. Los estudiantes se están preparando para un examen importante que es crucial para sus futuros planes de estudio. Se enfrentan a altas expectativas, incertidumbre y mucho nerviosismo al prepararse para el examen.

Divide la clase en 3 grupos que representen cada rol en el escenario, como estudiantes, padres, maestros o amigos. A cada grupo se le asignará una técnica diferente de manejo del estrés como preparación para el examen. Asigne en secreto una técnica específica de manejo del estrés a los grupos para que no conozcan las técnicas de los demás.

- 1.El grupo puede centrarse en estrategias para un aprendizaje y una gestión del tiempo eficaces.
- 2.El grupo puede centrarse en el apoyo y la comunicación con familiares y amigos.
- 3.El grupo se centrará en técnicas de relajación.

Dé a los estudiantes al menos 15 minutos para prepararse. Luego, cada grupo presentará su escenario a la clase y demostrará su enfoque para el manejo del estrés en preparación para el examen (mínimo 5 minutos cada grupo).

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Qué tan satisfecho está con la forma en que manejó el escenario?
- ¿Qué estrategias para gestionar el estrés durante la preparación de exámenes notaste en los escenarios de otros grupos?
- ¿Qué estrategias de manejo del estrés le parecen más efectivas y por qué?
- ¿Qué otras estrategias o técnicas de manejo del estrés le gustaría aprender?

Tarea #1

Nombre de la actividad: *Diario de relajación*

Área clave: Manejo del estrés

Duración: individual (máximo 15 minutos por día)

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Este diario debe servir como una herramienta para la autointrospección, la reflexión y también para profundizar la habilidad de relajación efectiva.

Herramientas: hoja de diario de relajación para cada día

Instrucciones: Los estudiantes dedicarán al menos 10 minutos cada día a una de las relajaciones que les han presentado en clase. Podrán elegir entre las siguientes técnicas: respiración profunda, mindfulness, imaginación, relajación muscular progresiva, escucha de música de relajación o alguna propia. Pueden elegir el método que más les convenga en un día determinado, pueden alternar o combinar técnicas. Los estudiantes registrarán sus experiencias en un breve diario de relajación. Los estudiantes deben ser honestos y abiertos en sus notas. A través del diario, pueden controlar el efecto a largo plazo de la relajación regular sobre sus sentimientos y niveles de estrés. Es útil proporcionar a los estudiantes la siguiente plantilla de diario.

Diseño de un diario de relajación:

Fecha:

Duración de la relajación:

Técnica de relajación:

Sentimientos antes de la relajación: (Describe cómo te sientes física, emocional y mentalmente).

Curso de práctica de relajación: (Describe cómo realizaste la técnica de relajación elegida. Cómo te moviste, cómo respiraste, cómo te concentraste, etc.)

Sentimientos después de la relajación. : (Describe cómo te sientes ahora que has completado la práctica de relajación. Cómo han cambiado tus estados físicos, emocionales y mentales.)

Efecto sobre los sentimientos y el estrés: (Evalúa cómo esta práctica de relajación ha afectado tus sentimientos y niveles de estrés. ¿Lo hiciste? ¿Se siente calmado, relajado, con mejor humor o tensión reducida?)

Comentarios u observaciones:

Tarea #2

Nombre de la actividad: *Lista de tareas pendientes*

Área clave: Manejo del estrés

Duración: individual (máximo 60 minutos)

Forma organizativa de la actividad: individual

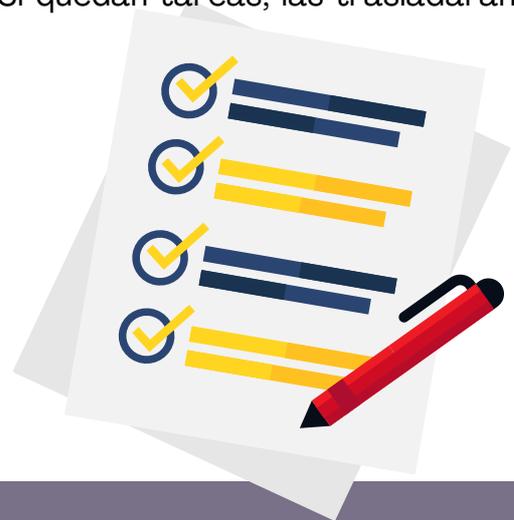
Objetivo: Durante la realización de la tarea, los estudiantes aprenderán a planificar su tiempo de estudio y personal para evitar tiempo innecesario estrés. Aprenderán a monitorear su plan para administrar efectivamente su tiempo y cumplir con todos sus compromisos.

Herramientas: lista diaria para cada día, lápices/marcadores de colores.

Instrucciones: Los estudiantes tienen la tarea de planificar actividades importantes para toda la semana siguiente. En primer lugar, considerarán las tareas y actividades que tienen por delante (por ejemplo, tareas escolares, exámenes, deberes, actividades deportivas y de ocio, proyectos personales, compromisos familiares).

Utilizarán una hoja de papel por cada día. La forma puede elegirse según sus preferencias, pero deben seguir estas reglas:

1. Para cada día, anotarán lo que hay que hacer y priorizarán sus actividades; en rojo, anotarán o subrayarán las tareas más esenciales (las que son necesarias). Usarán el azul para marcar las tareas que sería bueno completar. Finalmente, utilizarán el verde para marcar aquello en lo que se centrarán si tienen tiempo libre, es decir, lo que tiene menor prioridad.
2. Fijarán un plazo o plazo para cada tarea. Calcularán cuánto tiempo les llevará cada actividad (por ejemplo, 10 minutos, 2 horas, etc.).
3. Una vez completada una tarea, la tacharán. Si quedan tareas, las trasladarán a los días siguientes.



Tarea #3

Nombre de la actividad: *Plan de estrés*

Área clave: Manejo del estrés

Duración: individual

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Los estudiantes crearán un plan de estrés individual para ayudarlos a identificar y manejar situaciones estresantes.

Herramientas: tabla impresa, lápiz

Instrucciones: Los estudiantes crearán o se les entregará un cuadro basado en un ejemplo. Escribirán una lista de situaciones estresantes que enfrentan y cómo se sienten al respecto. Luego los relacionan con estrategias y técnicas que los ayuden a afrontar estas situaciones. Pueden incluir estrategias como respiración profunda, actividad física, meditación, buscar apoyo de amigos o familiares, etc. Finalmente, evaluarán la efectividad de su estrategia o describirán dónde harían cambios y qué necesitan aprender aún.

Luego, los estudiantes desarrollarán un plan sobre cómo utilizar estas estrategias en situaciones estresantes y cómo integrarlas en su vida diaria. Al finalizar, los estudiantes deberán presentar y compartir su plan de estrés con otros compañeros. Esta tarea permitirá a los estudiantes identificar sus factores estresantes específicos y seleccionar las estrategias que funcionen mejor para ellos.

Ejemplo (en inglés)

Stressor (Describe specific situations that cause you stress or anxiety.)	Feelings that the stressor evokes in me	Strategies, tools, methods for coping with stress	Reflection and evaluation (How effective is my coping strategy? Is there anything else I need to learn?)

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TRABAJO EN EQUIPO



Actividad en la Clase #1

Nombre de la actividad: *¿Qué tipo de líder eres?*

Área clave: Trabajo en equipo

Duración: 25-45 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 5-6 estudiantes por grupo

Objetivo: Promover la autoconciencia y la comprensión de varios estilos de liderazgo entre los estudiantes mientras se fomenta el trabajo en equipo y la discusión grupal.

Herramientas: El docente creará tarjetas que describan diferentes estilos de liderazgo, como liderazgo democrático, liderazgo autoritario, liderazgo transformacional, orientado a tareas, orientado a personas, etc.

Instrucciones: Cada estudiante elige una tarjeta de estilo de liderazgo sin mostrar el contenido a los demás. Se pide a los estudiantes que lean la descripción del estilo de liderazgo en la tarjeta y reflexionen sobre cómo se relaciona con su propia forma de liderar. Una vez que los participantes hayan comprendido su estilo de liderazgo asignado, déles tiempo para pensar en cómo describirían ese estilo a los demás. En grupos pequeños, pídeles que preparen una presentación corta (1-2 minutos) que incluya ejemplos de cómo aplicarían ese estilo de liderazgo en situaciones cotidianas. Después de todas las presentaciones, dirija una discusión grupal sobre los diferentes estilos de liderazgo y cómo se siente cada estudiante acerca del estilo asignado.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cree que su estilo de liderazgo asignado se alinea con su percepción de cómo lidera o se relaciona con los demás?
- ¿Se sintió más identificado con algún estilo de liderazgo en particular?
- ¿Hubo algún estilo de liderazgo que le resultó más difícil de entender?
- ¿Qué aspectos de su estilo de liderazgo le gustaría fortalecer y desarrollar aún más?
- ¿Qué lecciones importantes sobre liderazgo y comunicación te llevas de esta actividad y cómo planeas aplicarlas en tu vida diaria?

Actividad en la Clase #2

Nombre de la actividad: *Perspectivas cambiantes*

Área clave: Trabajo en equipo

Duración: 20-40 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 3 estudiantes por grupo

Objetivo: Mejorar el trabajo en equipo y las habilidades de negociación entre los participantes a través de un escenario de juego de roles estructurado.

Herramientas: El maestro prepara y asigna a cada grupo un escenario de conflicto, como vender una casa o un dueño de negocio que busca vender su pequeño negocio.

Instrucciones: Organice a los participantes en grupos de tres: un vendedor, un comprador y un mediador. Una vez que los equipos deciden los roles. Luego, el vendedor y el comprador deben negociar los precios de estos artículos. El papel del observador es observar el proceso de negociación sin intervenir, pero si surgen desacuerdos entre el vendedor y el comprador, el mediador interviene para facilitar la comunicación y ayudar a ambas partes a encontrar puntos en común. El mediador debe asegurarse de que ambas partes se sientan escuchadas y comprendidas. Después de unos minutos, tendrán la oportunidad de cambiar de roles. Esta actividad concluirá una vez que cada individuo haya asumido cada uno de los tres roles.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo abordó su equipo los diferentes roles de vendedor, comprador y mediador?
- ¿Cuáles fueron algunas estrategias exitosas utilizadas por los vendedores para persuadir a los compradores?
- ¿Cómo contribuyó el mediador a las interacciones entre el vendedor y el comprador?
- ¿Hubo algún caso de conflicto durante las negociaciones?
- ¿La rotación de roles afectó la dinámica del equipo?
- ¿Qué aprendió sobre la importancia de la comunicación efectiva y la empatía en el contexto de las negociaciones y la resolución de conflictos?

Actividad en la Clase #3

Nombre de la actividad: *Descubriendo juntos a los héroes*

Área clave: Trabajo en equipo

Duración: 15-30 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 3-4 estudiantes en un grupo

Objetivo: Promover una comprensión más profunda del trabajo en equipo identificando ejemplos de la vida real e inspirando a los estudiantes a encarnar estos atributos positivos en sus propios esfuerzos de colaboración.

Herramientas: una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz.

Instrucciones: Los estudiantes exploran y reflexionan sobre modelos a seguir en sus vidas que pueden ser figuras públicas, familiares, amigos o maestros que los han inspirado. En silencio, los alumnos escriben a quienes consideran modelos a seguir, describiendo sus admirables cualidades. Cada uno describe en una hoja de papel los rasgos, atributos y/o logros que hacen a esa persona digna de admiración. Luego, como grupo, hacen una lluvia de ideas sobre lo que hace que un modelo a seguir sea significativo. Finalmente, se facilita una discusión grupal a partir de las reflexiones de los adolescentes.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Por qué elegiste a la persona que mencionaste como tu modelo a seguir?
- ¿Qué descubriste durante esta actividad sobre lo que valoras en un modelo a seguir?
- ¿Hay alguna cualidad o acción que hayas identificado en tu modelo a seguir y que te gustaría cultivar más en ti mismo?
- ¿Existe alguna situación actual en tu vida en la que puedas aplicar las lecciones que has aprendido de tu modelo a seguir?
- ¿Qué pasos específicos puedes tomar para incorporar las lecciones de tus modelos a seguir en tus metas y aspiraciones?



Actividad en la Clase #4

Nombre de la actividad: *Érase una vez*

Área clave: Trabajo en equipo

Duración: 30-40 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 3-4 estudiantes por grupo

Objetivo: Fomentar la reflexión sobre diferentes perspectivas, la comprensión de la diversidad y la importancia de la empatía al considerar diferentes orígenes y experiencias de vida.

Herramientas: rotafolio o proyector para mostrar las ideas iniciales de la historia.

Instrucciones: El maestro introducirá el concepto de inicio de cuento dentro del salón de clases. Estas indicaciones abarcarán temas universales pero mantendrán suficiente flexibilidad para permitir diversas interpretaciones basadas en el punto de vista individual de cada estudiante. Después de esto, los estudiantes escribirán historias breves en casa usando la apertura del maestro como inspiración. En la próxima clase, los estudiantes se reunirán en pequeños grupos para intercambiar y discutir sus historias. Después de la discusión en grupos pequeños, puede haber una discusión o sesión de reflexión en grupo completo donde los estudiantes comparten lo que han aprendido sobre cómo las perspectivas personales influyen en cómo interpretan e interactúan con las mismas ideas iniciales de la historia.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Cómo crees que influyeron las experiencias individuales?
- ¿Notó algún tema común o diferencias en la forma en que sus compañeros interpretaron los mismos temas iniciales de la historia?
- ¿Alguna de las historias de tus compañeros de grupo te inspiró o te brindó una nueva perspectiva sobre el comienzo de una historia?
- ¿Esta actividad enfatizó la importancia de la empatía y la apertura de mente al considerar los puntos de vista de los demás?
- ¿Cómo podrían las cosas que aprendiste en esta actividad afectar la forma en que interactúas con diferentes puntos de vista en tu vida?

Actividad en la Clase #5

Nombre de la actividad: *Planificación estratégica*

Área clave: Trabajo en equipo

Duración: 30 min

Forma organizativa de la actividad: grupos, 3-4 estudiantes por grupo

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes mientras trabajan juntos para establecer pautas para un seguimiento efectivo del progreso en el entorno educativo.

Herramientas: rotafolio o pizarra para anotar las ideas del grupo y materiales de escritura

Instrucciones: Los estudiantes forman grupos pequeños para establecer de manera colaborativa pautas para un seguimiento efectivo del progreso y revisar sus planes individuales. En grupos, escriben metas, discuten métodos de medición y generan ideas específicas. Luego, los grupos compilan una lista de pautas que pueden utilizar para seguir su progreso y ajustar su plan. Estas directrices podrían incluir hitos, indicadores, acciones y cronogramas. Cada grupo compartirá sus pautas con el resto de la clase y en casa con sus familias. Al final, pide a cada alumno que reflexione sobre las pautas establecidas y cómo pueden aplicarlas a su propio plan de desarrollo.

Preguntas para la reflexión después de la actividad:

- ¿Qué pautas crees que son más importantes?
- Si sigue estas pautas, ¿podrá concentrarse en sus objetivos y hacer los ajustes necesarios?
- ¿Puede recordar alguna sugerencia o enfoque de otro grupo que le haya llamado la atención?
- ¿Cómo cree que la colaboración y el debate con sus pares pueden mejorar su enfoque en el aprendizaje y el logro de objetivos?
- ¿Se aplicarían estas pautas a otros aspectos de tu vida además de tus estudios?

Tarea #1



Nombre de la actividad: *Muro Positivo*

Área clave: Trabajo en equipo

Duración: 60 min

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Promover la reflexión sobre el trabajo en equipo y crear un mural inspirador que refleje los valores e ideas positivas relacionadas con la colaboración.

Herramientas: papel o post-its, lápices de colores y acceso a una pared o espacio donde se pueda exhibir el mural.

Instrucciones: Reflexiona sobre tus experiencias pasadas relacionadas con el trabajo en equipo y escribe en post-it o pequeños trozos de papel tus pensamientos y reflexiones positivas sobre el trabajo en equipo. Pueden ser frases motivadoras, ejemplos de colaboración exitosa o incluso dibujos que representen el trabajo en equipo. En una hoja grande de papel o cartón, organiza las notas adhesivas de forma creativa para formar un mural. Puedes utilizar diferentes colores, dibujar conexiones entre las notas o crear un diseño temático relacionado con el trabajo en equipo. Como paso final, puedes presentar el mural a tu familia. Durante la presentación, puede explicar el significado detrás de sus elecciones, resaltar los aspectos más importantes del trabajo en equipo que desea enfatizar y tener una discusión sobre sus observaciones y mensajes positivos relacionados con el trabajo en equipo.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Cuáles fueron los mensajes o dibujos más significativos o memorables del mural?
- ¿Cómo influyó el proceso de creación del mural en tu perspectiva sobre el trabajo en equipo?
- ¿Los miembros de su familia compartieron alguna idea o conocimiento inspirador sobre el trabajo en equipo?
- ¿Qué aspectos del trabajo en equipo cree que se enfatizaron más a través del contenido y el diseño del mural?
- ¿Hubo alguna contribución sorprendente o inesperada al mural que desafiara sus ideas preconcebidas sobre el trabajo en equipo?
- ¿La actividad del mural fomentó la comunicación abierta y un sentido de unidad entre los miembros de su familia?

Tarea #2

Nombre de la actividad: *Tejiendo hilos de trabajo en equipo*

Área clave: Trabajo en equipo

Duración: según las necesidades del estudiante

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Desarrollar y mejorar las habilidades de trabajo en equipo mientras se trabaja en un proyecto personal.

Herramientas: computadora o teléfono móvil, calendario digital para programar tus actividades, aplicaciones de gestión de tareas y una libreta o agenda

Instrucciones: Encuentra un proyecto personal que te interese y que puedas completar individualmente, como aprender un nuevo idioma o desarrollar una habilidad técnica. Identifique objetivos específicos de trabajo en equipo, como gestión del tiempo, autodisciplina, colaboración con recursos en línea y comunicación eficaz consigo mismo. Cree un plan detallado con objetivos a corto y largo plazo utilizando herramientas de gestión del tiempo, como un calendario o aplicaciones de seguimiento de tareas. Evalúe periódicamente su progreso hacia sus objetivos de trabajo en equipo. Si es posible, únete a comunidades en línea relacionadas con tu proyecto para practicar la colaboración y el networking. Participe en debates, comparta sus conocimientos y aprenda de los demás. Esto le ayudará a desarrollar habilidades de colaboración y networking.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué aprendiste de esta actividad?
- ¿Cómo abordó los desafíos que encontró?
- ¿Alcanzó con éxito los objetivos que se propuso para esta tarea?
- ¿Cuáles fueron las ideas o conclusiones más importantes para usted?
- ¿Qué desafíos enfrentó y cómo los superó?



Tarea #3

Nombre de la actividad: *Tejiendo hilos de trabajo en equipo*

Área clave: Trabajo en equipo

Duración: según las necesidades del estudiante

Forma organizativa de la actividad: individual

Objetivo: Promover la autoevaluación, el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades esenciales para el trabajo en equipo entre los participantes.

Herramientas: una hoja de evaluación individual o un cuestionario online como Google Forms, que incluye una lista de habilidades para trabajar en equipo y un espacio para que califiquen sus propias habilidades.

Instrucciones: Cree una lista de habilidades y competencias importantes para el trabajo en equipo, como comunicación efectiva, empatía, colaboración, resolución de conflictos, toma de decisiones en grupo, etc. Para cada habilidad o competencia de la lista, califique su desempeño actual del 1 al 5, siendo 1 "Se necesita mejora urgente" y 5 "Excelente". Sea honesto consigo mismo en sus calificaciones e identifique sus fortalezas y áreas de mejora. Para cada área de mejora identificada, cree un plan de acción individual. Este plan debe incluir pasos específicos que puede seguir para desarrollar esas habilidades. Por ejemplo, si identifica la comunicación efectiva como un área de mejora, su plan podría incluir leer libros sobre comunicación, inscribirse en un taller o practicar la escucha activa en sus conversaciones diarias.

Preguntas para los estudiantes, que les pueden ayudar en esta tarea:

- ¿Qué podrías haber hecho diferente para mejorar el trabajo en equipo?
- ¿Cómo te comunicas y colaboras con los demás?
- ¿Cuál fue el aspecto más desafiante de la actividad para usted?
- ¿Logró las metas que se propuso durante esta actividad?
- ¿Notó fortalezas o debilidades en sus habilidades para resolver problemas o tomar decisiones durante la actividad?
- ¿Cómo se relaciona lo que aprendió en esta actividad con sus objetivos personales o profesionales más amplios?

Conclusión

El proyecto EIFNEG, que se centra en el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de 14 a 18 años, se basa en una extensa investigación y análisis en educación secundaria que dio como resultado la selección de 10 áreas clave que son esenciales para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Este manual, que comienza con una completa introducción que incluye metodología, evaluación y un importante capítulo sobre atención a la diversidad, es rico en contenidos y ofrece 10 unidades didácticas con apartados bien definidos que proporcionan al profesorado un marco sólido para introducir la educación emocional en el salón de clases.

El capítulo final del manual, una guía para profesores, proporciona un tesoro de recursos prácticos: 50 actividades de aprendizaje para uso en el aula y 30 herramientas para practicar en casa. Juntos, estos recursos no sólo enriquecen la experiencia de aprendizaje sino que también sientan las bases para un viaje transformador hacia el campo de la inteligencia emocional.

En esencia, este manual sirve como una hoja de ruta tanto para educadores como para estudiantes, destacando el poder transformador de la inteligencia emocional en la configuración de los entornos educativos. Brindemos por un futuro en el que la inteligencia emocional no sólo se enseñe, sino que se integre en las personas y fomente una generación resiliente y empática. Educar. Inspirar. Transformar.



**Funded by
the European Union**

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

