

# FINE AT SCHOOL



## MODELO PEDAGÓGICO EUROPEO PARA LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

*Rev.03 – Julio 2018*



**Proyecto número: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKA3-PI-POLICY**

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, los cuales reflejan solo las opiniones de los autores. Además la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información que contiene.



## Índice

1. EL PROYECTO FINE AT SCHOOL.....	4
2. JUSTIFICACIÓN DEL MANUAL.....	5
3. OBJETIVOS DEL MANUAL.....	7
4. LA EDUCACIÓN INCLUSIVA EN EL PROYECTO FINE AT SCHOOL.....	8
5. CÓMO USAR EL MANUAL.....	9
6. EVALUACIÓN DEL MANUAL.....	10
7. ACTIVIDADES.....	11
YO Y MI CONTEXTO.....	14
PINTANDO EMOCIONES.....	15
DIARIO DEL CORAZÓN.....	16
ESPEJO DE LAS EMOCIONES.....	18
SEMEJANZA.....	20
JUICIO PRECIPITADO.....	22
UNA CÁMARA INVALUABLE.....	23
PROFESIÓN DE PRESTIGIO.....	25
TELARAÑA.....	27
BLASONES HERÁLDICOS/ ESCUDOS DE ARMAS.....	28
MATEMÁTICAS PARA UN NIÑO/A.....	31
HABICHUELAS.....	33
EN TU PIEL.....	35



CUANDO LAS COSAS VAN MAL...	37
CONVERSACIÓN POSITIVA.....	39
CONVERSACIÓN POSITIVA.....	40
HOY ME ENCUENTRO CON...	42
ADIVINA ADIVINANZA: ¿PUEDES HACERLO CON MÍMICA? .....	43
QUERIDO AMIGO, TE ESCRIBO.....	45
PÓSTER DE HABILIDADES PARA LA VIDA.....	46
COMPARTIMENTO DEL TREN .....	48
VIDA REAL.....	50
ESTE SOY YO .....	52
DESEOS .....	54
POSITIVO / NEGATIVO / INTERESANTE.....	55
¡MI PROPIO JEFE POR FIN!.....	57
HECHIZO CONTRA LA IRA.....	59
CUANDO ESTOY ENOJADO .....	60
CASINO.....	62
ABRE EL PUÑO .....	65
EL ALIVIO DEL ESTRÉS.....	67
EL ALIVIO DEL ESTRÉS.....	68
¡NADA PARA MÍ!.....	70



## 1. El proyecto FINE AT SCHOOL

El proyecto FINE AT SCHOOL tiene como objetivo promover medidas para la prevención del abandono escolar temprano, valorizando la diversidad a través de metodologías que mejoran las competencias emocionales de los alumnos/as/as en el contexto escolar.

El abandono escolar temprano puede arraigarse en los contextos de relación de la escuela primaria y también en los entornos familiares; en particular, es importante concentrar los esfuerzos en los alumnos/as que viven en áreas de riesgo o que tienen antecedentes de desventaja, abordando específicamente las experiencias educativas y de crecimiento de este rango de edad.

Por lo tanto, las políticas educativas y las acciones operativas deben centrarse en la dinámica emocional de los alumnos/as, cuidando sus habilidades similares a partir de la escuela primaria. Con un enfoque “temprano” es posible contribuir de manera más significativa a la reducción de todo el fenómeno del abandono escolar prematuro, con un impacto positivo anticipatorio en las fases educativas adicionales y con una mejora del entorno de la vida escolar.

El análisis realizado por los socios de FINE AT SCHOOL en sus contextos nacionales ha enfatizado la necesidad de trabajar con una estrategia transnacional integral, experimentando un enfoque basado en evidencias e involucrando activamente a estudiantes, profesorado y familias.

Considerando este contexto, el proyecto FINE AT SCHOOL tiene como objetivo principal el de sistematizar las prácticas y herramientas pedagógicas europeas, especialmente aquellas basadas en enfoques inclusivos y en la diversidad de estilos de aprendizaje, fomentando la integración de niños/as con antecedentes complejos.

Específicamente, el proyecto pretende:

- nutrir las competencias emocionales y sociales de los alumnos/as dentro de los entornos de aprendizaje que valorizan las diversidades;
- mejorar las competencias de los maestros de primaria y secundaria de las escuelas secundarias para desarrollar caminos didácticos inclusivos que cuiden el crecimiento emocional y social de los alumnos/as;
- involucrar a los padres de manera proactiva en las acciones para mejorar las competencias emocionales y las habilidades sociales de sus hijos.
- promover una plataforma permanente para el aprendizaje entre pares y el intercambio mutuo entre las autoridades nacionales a cargo de la educación escolar, facilitando la adopción de políticas, medidas y prácticas comunes en el marco de ET2020.

Para hacer esto, los socios se comprometen a poner a disposición de las escuelas y las familias expertos que trabajan en el campo de los productos educativos innovadores, entre ellos:

- Investigación participativa sobre el bienestar en la escuela, con nuevas indicaciones sobre la percepción de los alumnos/as de los entornos de aprendizaje, sus competencias emocionales y para la vida, y sus estilos de aprendizaje.
- Prácticas y herramientas pedagógicas con un protocolo de experimentación, para implementar pedagogías inclusivas con el fin de mejorar las competencias emocionales y sociales de los alumnos/as.
- Programas de capacitación, cursos y herramientas educativas para maestros y padres, que describan modelos para mejorar las competencias emocionales y sociales en los alumnos/as.
- Comunidades de aprendizaje y foros de partes interesadas, para intercambiar metodologías, herramientas, experiencias, mejorando la co-creación de modelos educativos efectivos.
- Recomendaciones para la implementación de la política de referencia en los Estados miembros de la UE.
- Formatos y herramientas de prueba y evaluación, para compartir las fases de experimentación y comparar resultados e impactos.

El proyecto comenzó en marzo de 2017 y finalizará en febrero de 2020.

## 2. Justificación del manual.

La necesidad de desarrollar un manual que contenga conjuntos de ejercicios y propuestas metodológicas para docentes resulta principalmente de la investigación realizada, y es una forma de transformar las conclusiones de la investigación en postulados específicos y soluciones a la práctica pedagógica.

La primera actividad del proyecto FAS fue la preparación e implementación de investigaciones en escuelas primarias y secundarias inferiores. Se identificaron cuatro grupos de investigación en el estudio, que involucraron un total de:

- 1017 estudiantes de primaria y secundaria inferior de 10 a 16 años;
- 54 clases más jóvenes de escuelas primarias: 1094 estudiantes de hasta 10 años;
- 595 docentes;
- 852 padres / madres/ tutores de estudiantes de primaria y secundaria inferior.

En el estudio participaron escuelas de grandes ciudades, pequeños pueblos suburbanos y áreas rurales, para obtener una imagen más amplia y completa de la situación de los niños y niñas en la escuela.

Con base en la experiencia en proyectos anteriores y el análisis de documentación, hemos identificado las siguientes áreas de investigación como factores muy importantes y básicos para contrarrestar el abandono

escolar prematuro:

- la escuela y sus alrededores;
- relaciones escolares;
- el bienestar de los estudiantes en la escuela;
- la importancia del “aprendizaje” para los estudiantes.

La parte clave de la investigación fue la evaluación de las habilidades sociales y las competencias emocionales de los estudiantes.

Sobre la base de los resultados, podemos decir que los estudiantes prefieren aceptar su escuela y sentirse bien en ella. Sin embargo, analizando los datos recopilados, hemos identificado varias áreas que requieren más trabajo y refuerzo entre los estudiantes:

- Motivación por aprendizaje / dificultades de aprendizaje: la mayoría de los estudiantes piensa que ir a la escuela es interesante solo a veces. Además, los estudiantes realizan un trabajo adicional para comprender el contenido proporcionado en la escuela, pero el interés de los estudiantes en ampliar el conocimiento más allá del contenido proporcionado en la escuela está en un nivel promedio.
- Apertura e integración / inclusión: la presencia de estudiantes de otras culturas en la comunidad estudiantil.
- Autoconciencia y desarrollo / habilidades para la vida: cuando se trata de habilidades para la vida, los resultados muestran que los estudiantes evalúan bastante bien sus habilidades para la vida. Los estudiantes tienen una idea general de su propio futuro, y algunos de ellos tienen planes específicos para el futuro. Sin embargo, un gran grupo de estudiantes mencionó que no conocen sus habilidades y fortalezas y que es difícil decirles lo que les gustaría hacer en el futuro.
- Asertividad y manejo de conflictos: como lo demuestra la investigación, casi la mitad de los estudiantes se encuentran en una escuela con situación de violencia, desarrollar estas competencias es propicio para manejar tales situaciones. 1/5 de los estudiantes dice que es difícil para ellos decir NO en situaciones en las que están siendo persuadidos para hacer algo que no quieren hacer. Los estudiantes declaran que generalmente intentan evitar situaciones de conflicto, lo que puede estar relacionado con el hecho de que les resulta difícil hacer frente a tales situaciones. Entre otros aspectos de la vida escolar, los docentes también prestaron atención a la prevención de situaciones problemáticas y de conflicto, como elemento importante de la vida escolar de los estudiantes.
- Empatía y manejo de las emociones: a veces es difícil para los estudiantes explicar a los demás lo que sienten. Lo mismo se aplica a la capacidad de lidiar con las emociones. También hay un gran grupo de estudiantes que a veces no saben exactamente qué emociones sienten en ese momento.
- Enfrentando el estrés: entre muchos aspectos de la vida escolar, los maestros prestaron especial atención a enfrentar el estrés como un elemento importante de la vida escolar de los estudiantes.

En el contexto de los resultados obtenidos, era necesario apoyar a los docentes y educadores en las competencias metodológicas y terapéuticas apropiadas, mediante la preparación de un manual adecuado.

El manual cumplirá las siguientes funciones: informativo (orientará a los lectores en los tipos de ejercicios y su propósito, dará el material de manera ordenada, transparente y precisa, y familiarizado con los métodos de trabajo), educativo (gracias a los ejercicios, se desarrollarán competencias adicionales, los maestros desarrollarán más ejercicios, basados en las sugerencias metodológicas, que mostrarán su creatividad), educacional (los ejercicios propuestos contribuirán al desarrollo de la personalidad del maestro/a, mejorarán significativamente el impacto terapéutico), compensatorio y correctivo (será posible complementar y corregir el conocimiento y desarrollar habilidades en terapia pedagógica), marcador de un ritmo propio (el manual se convertirá en un elemento de mejora profesional y autoeducación, facilitará el trabajo pedagógico de los docentes).

### 3. Objetivos del manual

El manual representa un prototipo que define un nuevo modelo de aprendizaje para escuelas primarias y secundarias, basado en didácticas inclusivas y en la diversidad de estilos de aprendizaje. Su objetivo principal es mejorar las competencias emocionales y sociales de los alumnos/as y crear un ambiente de aprendizaje dentro de una diversidad que es valorada y donde nadie se sienta excluido.

Con el apoyo del Manual, los maestros y educadores mejorarán sus competencias para trabajar con estudiantes en riesgo y / o con antecedentes de exclusión o desventaja social como los inmigrantes y sus familias, y esta mejora tendrá un impacto positivo en su enfoque general para con todos los estudiantes y apoyará aún más el desarrollo de su estilo profesional e individual. Esto ayudará a los maestros a tomar conciencia plena y desempeñar su papel exacto en el proceso de prevención del abandono escolar. Como consecuencia, se podría esperar un cambio positivo en el entorno escolar para hacer que la escuela sea más inclusiva y percibida por los padres y los alumnos/as como un entorno de la vida real, brindando apoyo de acuerdo con las necesidades de los diferentes alumnos/as y sus objetivos personales importantes. Esto a su vez ayudará a la integración del aprendizaje en la estrategia de vida de los estudiantes y creará requisitos previos para la participación activa en el proceso de capacitación, la motivación para mayores logros en la escuela y el desarrollo individual.

Los estudiantes, como se sabe, compartirán su experiencia y opiniones con su círculo de amigos con referencia a las nuevas prácticas experimentadas en la escuela y a las mejoras que estos enfoques y herramientas les brindaron a nivel personal y educativo. Por lo tanto, las opiniones positivas sobre la escuela, el aprendizaje y sobre los docentes se difundirán y, teniendo en cuenta que a esas edades los compañeros influyen en la mayoría de las actitudes, se generará un efecto positivo y se multiplicará.

Con referencia a los padres, el Manual apoyará una nueva actitud: se espera que vean la escuela como un socio confiable. Además, se creará una visión diferente: positiva y más amplia sobre las oportunidades de desarrollo de su propio hijo/a, se mejorará la capacidad de los padres para brindar apoyo y la asociación con los maestros. La satisfacción con los cambios positivos en una escuela determinada compartida con otros padres se reflejará en la definición de requisitos particulares de los padres para las escuelas a las que asisten sus hijos, estimulando así a otras escuelas a cambiar.

Finalmente, la participación de los responsables políticos en el proyecto apoyará la sistematización del modelo didáctico y la implementación de las herramientas operativas de referencia, especificadas a nivel nacional, en una escala más amplia en las regiones representadas en la asociación.

#### 4. La educación inclusiva en el proyecto FINE AT SCHOOL

La educación inclusiva exitosa se lleva a cabo principalmente a través de la aceptación, comprensión y atención a las diferencias y diversidad de los estudiantes, ya sea física, cognitiva, académica, social y / o emocional. Para que la educación inclusiva valore la diversidad, ha de creer firmemente en la contribución única que cada estudiante aporta al aula y su potencial como aprendiz, independientemente de los desafíos que puedan tener, cuando se les brindan indicaciones, intervenciones y apoyo de alta calidad. El ambiente de aprendizaje debe fomentar que los estudiantes se sientan seguros y garantizar que cada uno de ellos/as experimente un sentido de pertenencia. Por esta razón, los entornos de aprendizaje de educación inclusiva ven como protagonistas no solo a los estudiantes sino también a su familia, maestros y educadores. Todos participan en la identificación y el logro de los objetivos de aprendizaje, así como en el proceso de toma de decisiones que les afecta.

Los tres elementos clave de la educación inclusiva son:

- Capacitación para maestros para que puedan comprender y abordar mejor las necesidades de todos los estudiantes.
- Plan de estudios inclusivo que fomenta diferentes enfoques, estimula las inteligencias múltiples, valora las culturas diversas, así como las cosas relevantes y la contribución de los grupos minoritarios, adaptando el plan de estudios al estilo de aprendizaje de los estudiantes.
- Participación de los padres: a menudo limitado a correos electrónicos y reuniones ocasionales de padres y maestros. La participación de los padres en un camino de aprendizaje inclusivo requiere pensar en múltiples formas de comunicarse con los padres en sus propios términos.

¿Por qué es importante la educación inclusiva? Los sistemas inclusivos brindan una educación de mejor calidad para todos los niños/as y son muy relevantes a la hora de abordar las actitudes discriminatorias. Las escuelas proporcionan el contexto para el primer encuentro de un niño/a con el mundo, más allá de sus familias, permitiendo el desarrollo de relaciones e interacciones sociales. Los estudios han demostrado cómo el respeto y la comprensión mejoran cuando los alumnos/as y estudiantes con diferentes habilidades y antecedentes socializan, juegan y aprenden juntos. Los enfoques educativos que excluyen o separan perpetúan la discriminación de los grupos discriminados de manera clásica; cuando la educación es más inclusiva, también lo son nuestros conceptos de participación cívica y vida comunitaria.

La educación inclusiva tiene como objetivo crear la base para garantizar que los estudiantes adquieran una mayor conciencia sobre sus habilidades e inclinaciones y sobre los valores fundamentales y las competencias sociales que abordan la diversidad en el entorno de aprendizaje, mediante la adopción e integración de diferentes enfoques basados en la dimensión emocional de la escuela experiencia.

Las actividades desarrolladas en este manual apoyan el bienestar de los alumnos/as mediante el fomento de sus habilidades para la vida y el desarrollo de la inteligencia emocional como una forma de garantizar el logro del potencial de los alumnos/as en el aula, ofreciéndoles un marco educativo inclusivo, capaz de adaptarse y responder a sus necesidades y estilos de aprendizaje, además de permitirles enfrentar desafíos y obstáculos.

Como ejemplo de esto, las actividades se organizan de acuerdo con los objetivos de aprendizaje y las di-



ferentes habilidades para la vida abordadas, y ofrecen diversas herramientas y métodos de acuerdo con el principio de educación inclusiva de flexibilidad, las inteligencias múltiples de los estudiantes y la diversidad de necesidades y estilos de aprendizaje.

## 5. Cómo usar el manual

El manual representa un prototipo que define un nuevo modelo de aprendizaje para escuelas de primaria y secundaria, basado en didácticas inclusivas y en la diversidad de estilos de aprendizaje, con el objetivo de mejorar las competencias emocionales y sociales de los alumnos/as y crear un ambiente de aprendizaje dentro de la diversidad y donde nadie siente excluido/a.

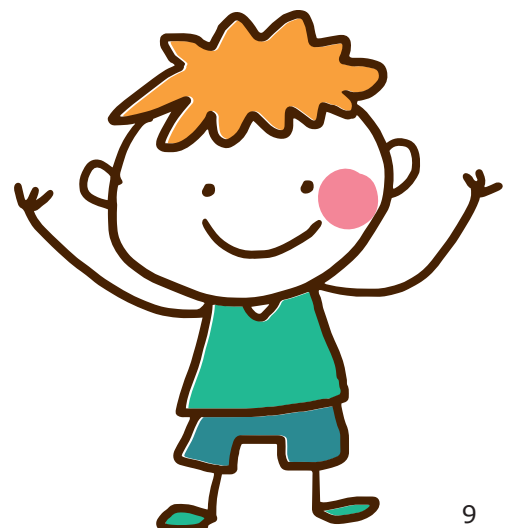
Para lograr este objetivo general, el modelo ha sido diseñado sobre la base de los siguientes requisitos;

- metodologías de enseñanza / aprendizaje con referencia a los diferentes niveles educativos;
- competencias a desarrollar;
- resultados esperados de los enfoques de aprendizaje con referencia a la valorización de la diversidad y la prevención / reducción del abandono escolar prematuro;
- herramientas para desarrollar enfoques y metodologías;
- prototipo de demostración relacionado con la implementación del modelo de aprendizaje.

En las siguientes páginas, se ilustrarán varias actividades con referencia al grupo específico de edad de los alumnos/as y las competencias / habilidades que se desarrollarán. Todas estas prácticas pueden ser probadas fácilmente por maestros y educadores que tienen a su disposición en cada hoja de actividad: información sobre el tema/área de la actividad, metodologías, grupo de edad, duración, metas y objetivos, materiales y recursos que se utilizarán e indicaciones para la preparación, implementación y seguimiento de la actividad en sí.

De acuerdo con el cronograma del proyecto, el grupo de socios proporcionará pruebas por primera vez sobre las actividades entre enero y septiembre de 2019 al involucrar a aproximadamente 1200 alumnos/as en una intervención modulada según diferentes grupos de edad en una metodología ganadora que considera las diferencias entre el aprendizaje individual estilos y competencias emocionales de los alumnos/as en el entorno escolar. La prueba permitirá que los niños/as de primaria y secundaria “jueguen” con temas como diversidad, tolerancia, inclusión, ciudadanía activa e interculturalidad.

Los resultados de las pruebas se informarán y compartirán entre los socios y se recopilarán en un informe transnacional final sobre la implementación del modelo pedagógico. El informe contendrá los principales datos cuantitativos y cualitativos y los resultados de las actividades de prueba; y el presente Manual se revisará en consecuencia.



## 6. Evaluación del manual

El Plan de Evaluación de Impacto (IPA) será el principal instrumento para medir el potencial del impacto del Modelo Pedagógico Europeo para la Educación Inclusiva en una perspectiva a corto, medio y largo plazo.

Para asegurar la mejor realización posible y también sostenible de estos objetivos, la actividad de evaluación de impacto hace visible lo que ya ha cambiado durante la vida útil del proyecto y lo que aún es probable que cambie después de que el proyecto haya finalizado. Las principales preguntas que se deben responder es cómo el trabajo y los resultados del proyecto pueden y determinarán los entornos educativos y sociales en cada uno de los socios.

Por lo tanto, el proyecto proporciona la involucración directa de los grupos objetivo más relevantes (directores escolares, maestros, padres y responsables políticos) en el monitoreo, evaluación y validación del modelo de aprendizaje, incluidos los métodos y las herramientas, lo más pronto posible en el proyecto.

Metodológicamente, el proyecto prevé un procedimiento de evaluación por pares: en cada uno de los países piloto constituido por un par de representantes de los grupos objetivo mencionados anteriormente. Estos grupos se reunirán regularmente y conjuntamente darán una opinión sobre el nivel en el que aprecian el impacto real del modelo FAS (incluidos los métodos y herramientas); debe centrarse principalmente en la educación inclusiva en términos del nivel de bienestar de los alumnos/as/as en la escuela, la percepción del entorno de aprendizaje, las competencias emocionales y las habilidades para la vida, y la conciencia de su propio estilo de aprendizaje.

En función de los resultados y de la evaluación de impacto, la asociación podrá crear un informe que incluya resultados específicos sobre los siguientes criterios de evaluación:

- eficiencia del nuevo modelo de aprendizaje en la prevención y reducción del abandono escolar temprano;
- eficacia de los nuevos métodos de aprendizaje para mejorar el bienestar de los alumnos/as en la escuela, la percepción del entorno de aprendizaje, las competencias emocionales y las habilidades para la vida, y la conciencia de su propio estilo de aprendizaje;
- calidad de la interacción entre profesores y alumnos/as / profesores y padres;
- calidad de la interacción entre estudiantes;
- nivel de mejora en la evaluación del aprendizaje;
- nivel de satisfacción sobre los nuevos modelos de maestros / alumnos/as y padres;
- nivel de integración de las actividades realizadas en las actividades didácticas institucionales de las escuelas involucradas.

## 7. Actividades

N.	Título	Grupo de edad	Motivación para aprender / dificultades de aprendizaje	Apertura e inclusión	Autoconciencia y desarrollo / Habilidades para la vida	Asertividad y manejo de conflictos	Empatía y manejo de emociones	Manejo del estrés
1	Yo y mi contexto	6-10			<input checked="" type="checkbox"/>			
2	Pin-tando emociones	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
3	Diario del corazón	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
4	Espejo de las emociones	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
5	Semejanza	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>				
6	Juicio precipitado	6-10				<input checked="" type="checkbox"/>		
7	Una cámara invaluable	6-10			<input checked="" type="checkbox"/>			
8	Profesión de prestigio	6-10	<input checked="" type="checkbox"/>					
9	Telaraña (¿Cómo te llamas?)	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>				
10	Bla-sones heráldicos/ Escudos de armas  (Conocerse mejor)	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>				

N.	Título	Grupo de edad	Motivación para aprender / dificultades de aprendizaje	Apertura e inclusión	Autoconciencia y desarrollo / Habilidades para la vida	Asertividad y manejo de conflictos	Empatía y manejo de emociones	Manejo del estrés
11	Matemáticas para un niño/a	6-10	<input checked="" type="checkbox"/>					
12	Habichuelas	6-10	<input checked="" type="checkbox"/>					
13	En tu piel	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
14	Cuando las cosas van mal...	6-10						<input checked="" type="checkbox"/>
15	Conversación positiva	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
16	Conversación positiva	6-10						<input checked="" type="checkbox"/>
17	Hoy me encuentro con...	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			
18	Adivina adivinanza: ¿Puedes hacerlo con mímica?	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			
19	Querido amigo, te escribo	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>		
20	Póster de habilidades para la vida	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			
21	Compartimento del tren	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			

N.	Título	Grupo de edad	Motivación para aprender / dificultades de aprendizaje	Apertura e inclusión	Autoconciencia y desarrollo / Habilidades para la vida	Asertividad y manejo de conflictos	Empatía y manejo de emociones	Manejo del estrés
22	Vida real	11-16	<input checked="" type="checkbox"/>					
23	Este soy yo	11-16		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
24	Deseos	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
25	Positivo / negativo / interesante	11-16		<input checked="" type="checkbox"/>				
26	¡Mi propio jefe por fin!	11-16	<input checked="" type="checkbox"/>					
27	Hechizo contra la ira	11-16					<input checked="" type="checkbox"/>	
28	Cuando estoy enojado	11-16					<input checked="" type="checkbox"/>	
29	Casino	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>		
30	Abre un puño	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>		
31	El alivio del estrés	11-16					<input checked="" type="checkbox"/>	
32	El alivio del estrés	11-16						<input checked="" type="checkbox"/>
33	¡Nada para mí!	6-16						<input checked="" type="checkbox"/>

<b>ACTIVIDAD N°1:</b> Yo y mi contexto			
<b>Área:</b>	<b>Autoconciencia y desarrollo/ Habilidades para la vida</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Ejercicio individual con pintura Compartir en grupo	<b>Duración:</b>	1 horas de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrena- miento

### Metas y objetivos:

Los estudiantes aprenderán a reconocer e identificar las emociones que sienten en ciertas situaciones.

Los estudiantes serán más conscientes de sí mismos y mejorarán su autoestima.

A nivel del aula, se fomentará y mejorará la comunicación empática.

### Materiales y recursos:

- Hojas de papel A3.
- Lápices de colores.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

Prepare all the materials needed for the activity.

Set tables and chairs for pupils so as to have an adequate space for them to paint individually during the exercise.

#### Implementación:

Divide el grupo en 2 o 3 grupos más pequeños, en cada grupo, primero, trabajarán individualmente y luego discutirán en el grupo en qué han trabajado. Entrega los papeles A3 a cada alumno/a, tienen que dividir el papel en 4 partes, y en cada parte deben dibujar:

- Mi familia y yo
- La escuela y yo
- Mis verdaderos amigos
- ¿Quién soy?

Una vez que han dibujado, tienen que poner un título en cada una de las partes, y luego identificar cada parte con una emoción.

#### Seguimiento:

Una vez que haya terminado la parte de pintura del ejercicio, se puede comenzar una discusión para analizar el proceso con los estudiantes. Para eso, puedes usar las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones escribiste en cada contexto?
- ¿Cómo te sientes acerca del resultado final?
- ¿Cuál es tu impresión ahora que el ejercicio ha terminado? ¿Fue fácil o difícil y por qué?

<b>ACTIVIDAD N°2:</b>	<b>Pintando emociones</b>
-----------------------	---------------------------

<b>Área:</b>	<b>Autoconciencia y desarrollo/ Habilidades para la vida / Apertura e inclusión / Empa- tía y manejo de emociones</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Actividad de pintura Compartir en grupo	<b>Duración:</b>	1 horas de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrena- miento

**Metas y objetivos:**

Los estudiantes desarrollarán sus habilidades para reconocer sus propias emociones (negativas y positivas);

Los estudiantes obtendrán una comprensión más amplia sobre sus propias emociones (negativas y positivas);

Los estudiantes aprenderán y desarrollarán sus habilidades para cambiar la situación negativa (emoción) en una positiva.

**Materiales y recursos:**

- Canciones que te gustaría usar para el ejercicio.
- Hojas de papel A3
- Lápices de diferentes colores.



**Cómo implementar la actividad**

**Preparación:**

Antes de plantear el ejercicio, el maestro debe organizar el espacio en el aula, para que cada alumno/a tenga su propio espacio para el trabajo y preparar los materiales.

También es importante explicar a los estudiantes (si no lo saben) cuáles son las emociones universales básicas (tristeza, alegría, miedo, sorpresa, enojo y asco) y dar algunos ejemplos de ellas.

**Implementación:**

Díles a los alumnos/as que pinten o dibujen los sentimientos que experimentan cuando pierden el control de sí mismos: ira, nerviosismo, miedo, impotencia, etc. Pídeles a los alumnos/as que comenten sus dibujos. Es importante que los sentimientos se refieran a sí mismos.

Después de que el grupo haya tenido la oportunidad de compartir un poco el proceso anterior, el siguiente paso es tratar de cambiar esta imagen por una más positiva, p.ej. pintando, agregando otros colores y formas. Los estudiantes tienen que intentar cambiar, p.ej. “agresión” en “amistad”, “miedo” en “confianza en sí mismo/a”, etc.

**Seguimiento:**

Después de terminar el trabajo anterior, puedes pedirles a los estudiantes que presenten sus trabajos y que compartan lo sucedido. Las siguientes preguntas pueden servirle de guía:

¿Cómo te sentiste haciendo este ejercicio?

¿Esperas que sea difícil o no cambiar las emociones negativas en positivas? ¿Por qué?

¿Cómo es en la vida real pasar por estas llamadas emociones “negativas”?

<b>ACTIVIDAD N°3:</b>	<b>Diario del corazón</b>
-----------------------	---------------------------

<b>Área:</b>	<b>Empatía y manejo de emociones</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Trabajo individual	<b>Duración:</b>	10 horas de entrenamiento en total (durante todo el año escolar) 60 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

La actividad proporciona los siguientes resultados de aprendizaje para los estudiantes:

- aprender a reconocer las emociones, ganar conciencia;
- saber cómo expresar constructivamente los propios estados de ánimo y las emociones percibidas, a través del lenguaje verbal escrito o el gráfico, dejando la expresión de pensamientos a textos o composiciones emocionales simples;
- comprender cómo las emociones afectan el comportamiento;
- promover una maduración afectiva.

### Materials and resources:

- Cuaderno (u hojas sueltas para recoger y juntar)
- Bolígrafos / colores
- Hojas y textos preparados por el profesor/a.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

Los profesores prepararán el material útil para llevar a cabo la actividad. Por ejemplo, pueden proporcionar algunos textos, dibujos o imágenes para pegar en las páginas del cuaderno, o pedirles a los niños/as que escuchen algunas canciones, vean algunas películas o comenten, hablando sobre ellos y sus experiencias.

Los temas principales que darán el título a las distintas páginas del “Diario del corazón” pueden ser:

- Puedo sentir muchas emociones
- Vamos a colorear las emociones (hoja con caras dibujadas que expresan diferentes estados de ánimo, a los que el niño/a deberá hacer coincidir los colores)
- Soy un niño/a especial porque ...
- Puedo hacer muchas cosas ...
- Mi corazón está feliz cuando ...
- Mi corazón está triste cuando ...
- Me gusta...
- Me gustaría ser ... un animal
- Me gustaría ser ... un objeto
- Me gustaría ser ... un color
- ¿Cuáles son mis deseos? What are my wishes



### Implementación:

Durante el año escolar, los maestros invitarán a los niños/as a expresar sus pensamientos, opiniones y estados de ánimo sobre los temas y situaciones emocionales identificadas durante la preparación. Todos ellos se recogen en las páginas, o en hojas individuales para encuadernar o colocar en una carpeta, que formarán el "Diario del corazón de ... (*nombre del niño/a*)".

### Seguimiento:

La acción de seguimiento se enfoca en dinámicas, herramientas y actividades, e incluye:

1. refuerzo y anclaje de contenidos: los temas clave se reanudarán en las actividades curriculares, mejorándose e integrándose como enfoque metodológico;
2. evaluación de las actividades, centrada en
  - aspectos metodológicos-organizativos en la puesta en marcha operativa experimental;
  - las actitudes de los alumnos/as hacia el enfoque, observando si y/o cómo los alumnos/as han integrado las habilidades para la vida de empatía y manejo emocional en su propio comportamiento;
3. reconocimiento formal de los objetivos de aprendizaje de los participantes;
4. Difusión y explotación de resultados, para
  - aumentar la conciencia del trabajo realizado;
  - ampliar el impacto de las actividades realizadas;
  - involucrar a las partes interesadas y los grupos objetivo;
  - compartir buenas prácticas, soluciones y conocimientos técnicos;
  - desarrollar nuevas actividades de cooperación.



<b>ACTIVIDAD N°4:</b> Espejo de las emociones			
<b>Área:</b>	<b>Empatía y manejo de emociones</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Juegos de rol círculo de tiempo	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 60 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

En términos de resultados de aprendizaje para los estudiantes, las metas y objetivos de la actividad son:

- educar las emociones, controlar y regular las emociones propias;
- reconocer emociones en expresiones faciales, voz y lenguaje corporal;
- comprender las causas y las consecuencias de las emociones;
- etiquetar la gama completa de emociones usando un vocabulario rico;
- expresar las emociones adecuadamente en varios contextos.
- regular eficazmente las emociones para promover relaciones saludables y el logro de objetivos.

### Materiales y recursos:

- Papel ligero / hojas
- Rotuladores de punta
- Cintas

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

Con papel, rotuladores y cintas preparan una banda para atar a la frente de cada participante. En cada banda se escribe una emoción diferente, por ejemplo:

PLACER	EQUIDAD	PAVOR	DISFRUTE
ANSIEDAD	SORPRESA	ALEGRÍA	VERGÜENZA
ENTUSIASMO	ABURRIMIENTO	TRISTEZA	MIEDO

#### Implementación:

Se debe atar una banda alrededor de la frente de cada participante, sin permitir que vea lo que está escrito. Una vez listos, los participantes están invitados a caminar por la sala y cuando se encuentran frente a un compañero/a deben imitar la emoción escrita en su banda, sin hablar, “reflejándola”, como un espejo, en gestos e imitaciones.

Después de unos cinco minutos, los niños/as se sientan en círculo y tienen que decir:

1. qué emoción creen que está escrita en su propia cinta
2. de qué elementos han deducido su convicción.



Al final, quitan la cinta y descubren si han adivinado.

Finalmente, se invita a los alumnos/as a reflexionar y responder las siguientes preguntas:

- Si en la vida real siempre es fácil reconocer las emociones de los demás.
- ¿Hay diferentes maneras de expresar la misma emoción?
- ¿Conocen a alguien que grita o alza la voz cuando se enoja y a alguien que se queda callado/a o haciendo pucheros?

### Seguimiento:

La acción de seguimiento se enfoca en dinámicas, herramientas y actividades, e incluye:

1. refuerzo y anclaje de contenidos: los temas clave se reanudarán en las actividades curriculares, mejorándose e integrándose como enfoque metodológico;
2. evaluación de las actividades, centrada en
  - aspectos metodológicos-organizativos en la puesta en marcha operativa experimental;
  - las actitudes de los alumnos/as hacia el enfoque, observando si los alumnos/as se comunican de manera más efectiva y de qué manera, utilizando palabras en situaciones críticas donde habrían utilizado la agresión física y el abuso verbal;
3. reconocimiento formal de los objetivos de aprendizaje de los participantes;
4. difusión y explotación de resultados, para
  - aumentar la conciencia del trabajo realizado;
  - ampliar el impacto de las actividades realizadas;
  - involucrar a las partes interesadas y los grupos objetivo;
  - compartir buenas prácticas, soluciones y conocimientos técnicos;
  - desarrollar nuevas actividades de cooperación.



<b>ACTIVIDAD N°5:</b> Semejanza			
<b>Área:</b>	Apertura e inclusión	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Juego de rol	<b>Duración:</b>	30 minutos

### Metas y objetivos:

El objetivo de la actividad es ayudar a los estudiantes a aprender por experiencia que las cosas que parecemos son “más difíciles de ver” que aquellas en las que diferimos, pero se pueden encontrar de repente, incluso cuando no las esperamos. El ejercicio ayudará a los estudiantes a darse cuenta de que las similitudes son la base para la cooperación futura.

### Materiales y recursos:

- Rotafolio, marcadores, bolígrafos y lápices, Apéndice Lista de preguntas a pares.
- Sala apropiada (una sala grande donde los estudiantes puedan dividirse en parejas y no interferirse). También es posible utilizar habitaciones contiguas.
- Alternativamente, el ejercicio se puede hacer fuera de la habitación, es decir, al aire libre.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

El profesor/a divide a los estudiantes en pares (si hay un número impar, habrá un grupo de tres personas).

Le pide a cada grupo que encuentre un lugar adecuado en la habitación para que tengan algo de independencia. Cuando todos están sentados, el facilitador da las siguientes instrucciones: “La tarea que se avecina es muy interesante. Tened en cuenta que tendrá un tiempo estrictamente fijo para su desarrollo, por lo que es importante usarlo de manera efectiva. Vuestra tarea será encontrar similitudes entre sí. Os daré algunas preguntas por escrito para responder, luego podréis formular vuestras propias preguntas. Probablemente encontraréis que hay muchas cosas que se pueden pedir a vuestro compañero/a. Uno de vosotros tendrá que registrar las similitudes que encuentre. Tenéis 10 minutos para completar esta tarea”.

Algunos participantes perciben el ejercicio como una carrera y tienden a compararse con otros. Por ejemplo, a menudo se puede escuchar: “no hemos encontrado tantas similitudes como otros”. Por lo tanto, es importante enfatizar que cada par está separado, con más o menos similitudes y eso es normal.

#### Implementación:

#### Hoja de trabajo: lista de preguntas a pares

En este ejercicio, tu tarea es encontrar similitudes entre vosotros. Las preguntas pueden ayudarte. El objetivo es darte un ejemplo, pero tú decides.

1. ¿Qué estación te gusta más: primavera, verano, otoño o invierno?
2. ¿Cuál es tu materia favorita en la escuela?
3. ¿Dónde te gusta descansar?
4. ¿Tienes hermanos o hermanas más pequeños / más grandes que tú?

5. ¿Cuál es tu animal favorito?
6. ¿Cuál es tu color favorito?
7. ¿Cuál es tu comida favorita?
8. ¿Cuál es tu bebida favorita?
9. ¿Practicas deporte?
10. ¿Qué deporte te gusta más?
11. ¿Te gusta la comedia?
12. ¿Qué libros lees?
13. ¿Cuál libro es tu libro favorito?
14. ¿Qué tipo de música prefieres?
15. ¿A dónde has viajado?
16. ¿Qué te gusta menos?

Cada pareja recibe una lista de preguntas. Los estudiantes toman nota de sus respuestas en la aplicación.

Cuando expira el tiempo, el maestro/a los invita a unirse en un círculo. Las parejas se quedan juntas.

Se pide a cada pareja que lea las similitudes encontradas. Cada presentación dura 1-2 minutos.

Cuando se completan todas las presentaciones, el facilitador hace la última pregunta: ¿Por qué hicimos este ejercicio, cuál es su objetivo en tu opinión? De esta manera, el profesor/a descubre si los alumnos/as entienden el propósito adicional de este ejercicio que no sea el originalmente previsto: el conocimiento mutuo.

Al final del ejercicio, el maestro/a resume las respuestas informando a los participantes que “Las similitudes son puentes para la cooperación”.

### Seguimiento:

Dependiendo de las similitudes encontradas, el maestro/a puede formar grupos en la clase que consisten en estudiantes que tienen intereses similares. Puede asignar tareas futuras teniendo en cuenta estos grupos. Podrían ser tareas en el aula o actividades extracurriculares. Las similitudes serán la base para la cooperación y la unificación.

Si surgen conflictos entre los estudiantes, el maestro/a puede subrayar las similitudes entre los estudiantes y pedirles que busquen el entendimiento mutuo.



**ACTIVIDAD N°6:** Juicio precipitado

<b>Área:</b>	<b>Asertividad y manejo de conflictos</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Juego de rol	<b>Duración:</b>	30 minutos

**Metas y objetivos:**

El objetivo de la actividad es estimular a los estudiantes a desarrollar competencias para expresarse claramente, presentarse bien, escuchar y dar feedback. El juego de roles les ayuda a darse cuenta de que las personas a menudo juzgan por lo externo y lo importante que es tomar conciencia de los enfoques incorrectos básicos en la interacción social.

**Materiales y recursos:**

Se puede utilizar una hoja de trabajo de presentación de muestra (presentación de PowerPoint).

La actividad puede ser en interior o exterior.

**Cómo implementar la actividad**

**Preparación:**

El profesor/a abre el tema de la interacción social.

**Interacción social**

- Individuos que se afectan unos a otros, conociendo a alguien socialmente.
- Todos nos ponemos en contacto con otras personas continuamente.
- Dos tipos de interacción:
  - OPORTUNIDAD: sucede sin darse cuenta, por ejemplo, en la calle, en la escuela, etc.
  - PREMEDITADA: esto implica una evaluación consciente, por ejemplo, exámenes, entrevistas de trabajo, concursos, etc.
- La interacción puede estar llena de errores.

**Implementación:**

- a) El maestro/a enumera algunos errores que cometen las personas y pregunta a la clase por su experiencia

**Ejemplos**

1. Efecto Hola: una característica de una persona llama nuestra atención; Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, juzgamos a alguien por las notas que obtiene en la escuela o por cómo se viste.
2. Primera impresión: Obtenemos nuestra primera impresión en el momento en que nos encontramos con el individuo en persona.
3. Error lógico: juzgamos a alguien en función de una característica de personalidad. Por ejemplo, un hombre alto automáticamente es un defensor de las mujeres; el prejuicio contra las rubias (estupidez), etc.
4. Efecto de retención: tendemos a juzgar a las personas que nos gustan con menos severidad que a otras. La simpatía puede ser engañosa.

5. Efecto del estatus social: comportamiento diferente hacia las personas de los estratos inferiores y superiores de la sociedad. (por ejemplo, profesor/a, político, médico, gerente, trabajador).
6. Proyección: autoproyectándose en otra persona. P.ej. los padres obligarían a sus hijos a asistir a una universidad en particular a la que quisieron ir (pero no pudieron o no lo hicieron), obligarlos a hacer cosas en las que ellos fallaron, etc.
7. Prejuicios y estereotipos: establecido, las falsas opiniones distorsionan la realidad. Por ejemplo, los alemanes son malos (según la imagen de los alemanes de la Segunda Guerra Mundial)
  - b) El maestro/a resume.

Preguntas para la discusión:

- ¿Juzgas a las personas por su aspecto?
- ¿Alguna vez te sucedió que también fuiste juzgado? ¿Fue correcto o incorrecto?
- ¿Estás de acuerdo con lo que fuiste juzgado?
- ¿En qué podrías influir? ¿Qué debes evitar al juzgar a extraños?

**Seguimiento:**

Los estudiantes entran en contacto con otras personas continuamente. El maestro/a les recuerda a los estudiantes que no juzguen a las personas por su aspecto, por primera impresión, prejuicios o estereotipos. Les aconseja evitar el juicio imprudente. Los maestros pueden organizar de vez en cuando sesiones en las que los estudiantes comparten su experiencia y den ejemplos de su vida cotidiana para un juicio imprudente y para evitar con éxito dicho juicio.



**ACTIVIDAD N°7: Una cámara invaluable**

<b>Área:</b>	<b>Autoconciencia y desarrollo/ Habilidades para la vida</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Juego de rol	<b>Duración:</b>	45 minutos

**Metas y objetivos:**

Los objetivos de la actividad son estimular a los estudiantes a desarrollar la capacidad de encontrar y administrar información, aprender a definir criterios y distinguirlos entre ellos y aumentar la conciencia financiera.

**Materiales y recursos:**

PC o portátil.



## Cómo implementar la actividad

### Preparación:

Este ejercicio puede realizarse de dos maneras:

- directamente en la clase;
- establecido para la tarea.

Cualquiera de las opciones funcionará tanto de forma individual como en grupos pequeños; depende del profesor/a decidir.

Esta es una actividad simple, con el maestro/a en primer lugar instruyendo a la clase, y luego dejando que los participantes se encarguen de la tarea por su cuenta: "Has ahorrado 200 euros y quieres comprarte una nueva cámara dentro de ese presupuesto. Todo lo que necesitas hacer es elegir una cámara adecuada para tus propósitos y disponible por 200 euros o menos".

El maestro/a agrega que los estudiantes presentarán posteriormente una marca y modelo específicos de su cámara elegida, pero también describirán cómo han hecho su elección.

El objetivo del ejercicio no es seleccionar la mejor cámara disponible (precio / rendimiento) sino mostrar que:

- o Las personas se acercan a elegir lo que quieren de manera diferente.
- o Buscan y procesan información de varias maneras.
- o Asignan confiabilidad a las fuentes de información de manera diferente.

### Implementación:

El profesor/a hace a la clase un conjunto de preguntas, por ejemplo:

- ¿Fue importante para ti el color de la cámara? Si es así, ¿cuál elegiste?
- ¿Revisaste el peso y las dimensiones de la cámara?
- ¿Qué número de píxeles efectivos necesitabas?
- ¿Comparaste los tamaños de los sensores?
- ¿Fue importante para ti el zoom óptico y sus parámetros?
- ¿Qué número f de lente fue aceptable para ti?
- ¿Buscaste el modo macro?
- ¿Qué batería preferiste?
- ¿Se suponía que la cámara era resistente, por ejemplo, resistente al agua?

Después, el maestro/a le presenta un desafío a la clase: "Ahora intentad y evaluad cuánto se ha logrado al elegir una cámara adecuada". En la siguiente discusión, debe quedar claro que al elegir una cámara, debe aclararse el propósito; es probable que las personas tengan preferencias diferentes. (Para algunos, el aspecto cuenta más que cualquier número de píxeles, mientras que otros optarán por el mayor zoom disponible, independientemente del tamaño de la cámara y si podrían guardarlo en el bolsillo de la camisa, etc.)

Preguntas para la discusión:

- ¿Qué fue lo más difícil para ti en este ejercicio y por qué?
- ¿Cuál fue la parte más fácil para ti y por qué?
- ¿Qué criterios aplicaste para elegir tu cámara y qué criterios aplicas en la vida cotidiana? ¿Por qué específicamente esos?
- Al elegir un producto, ¿cómo lo haces?
- ¿En qué fuentes de información confías?
- ¿Qué afecta tu elección?





**Seguimiento:**

El maestro/a puede plantear la tarea individual como ejercicio para casa. Él / ella puede elegir cualquier producto útil y pedir a los estudiantes que describan cómo harán su elección para comprar el producto.

- ¿Cómo se plantearon elegir lo que querían?
- ¿Qué tipo de información utilizaron y cómo la procesaron?
- ¿Encontraron las fuentes de información confiables?

Los estudiantes discuten en clase cómo cumplieron su tarea y responden las preguntas anteriores.



<b>ACTIVIDAD N°8:</b>	<b>Profesión de prestigio</b>
-----------------------	-------------------------------

<b>Área:</b>	<b>Motivación para aprender/ dificultades de aprendizaje</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Juego de rol	<b>Duración:</b>	45 minutos

**Metas y objetivos:**

Los objetivos de esta actividad son motivar a los estudiantes a aprender y aclarar su orientación profesional. Les ayudará a evaluar diferentes profesiones desde diferentes ángulos y determinar su importancia.

**Materiales y recursos:**

- Bolígrafos y papel.
- Hoja de trabajo de tarjetas.

**Cómo implementar la actividad**

**Preparación:**

- 1 El maestro/a ha impreso tarjetas con los nombres de las ocupaciones para todos los estudiantes.
- 2 El maestro/a plantea: “En el futuro, talvez casi todos querréis ganar dinero, establecer una familia y tener un hogar propio. Las personas tienden a elegir un trabajo que les dé satisfacción y que puedan hacer bien . Sin duda, el dinero también entra en esto: ¿quién no querría ganar tener un buen sueldo? Al mismo tiempo, hay una serie de trabajos que no son atractivos, que no querríais particularmente, y que no mejoran la posición social”.
- 3 El maestro/a reparte las tarjetas ilustradas con ocupaciones. Pide a todos que clasifiquen las profesiones según su utilidad para la sociedad y que escriban el orden de arriba a abajo.



- 3 El maestro/a reparte las tarjetas ilustradas con ocupaciones. Pide a todos que clasifiquen las profesiones según su utilidad para la sociedad y que escriban el orden de arriba a abajo.
- 4 A continuación, el maestro/a permite que sus alumnos/as se reúnan en grupos (digamos, de cuatro) y luego acuerden su clasificación común de la ocupación. Una vez hecho esto, los grupos se fusionan para que la clase se divida aproximadamente en dos mitades. Una vez más, estos supergrupos deben llegar a un acuerdo sobre las clasificaciones laborales.
- 5 Los dos supergrupos comparan notas antes de la última tarea: corresponde a toda la clase ponerse de acuerdo sobre las clasificaciones. Sin embargo, esta vez el criterio no es cuán socialmente útiles puedan ser las profesiones enumeradas, sino que deben clasificarse según el prestigio que tengan.
- 6 Para concluir, el profesor/a compara las clasificaciones resultantes y analiza la experiencia.

### Implementación:

Preguntas para la discusión:

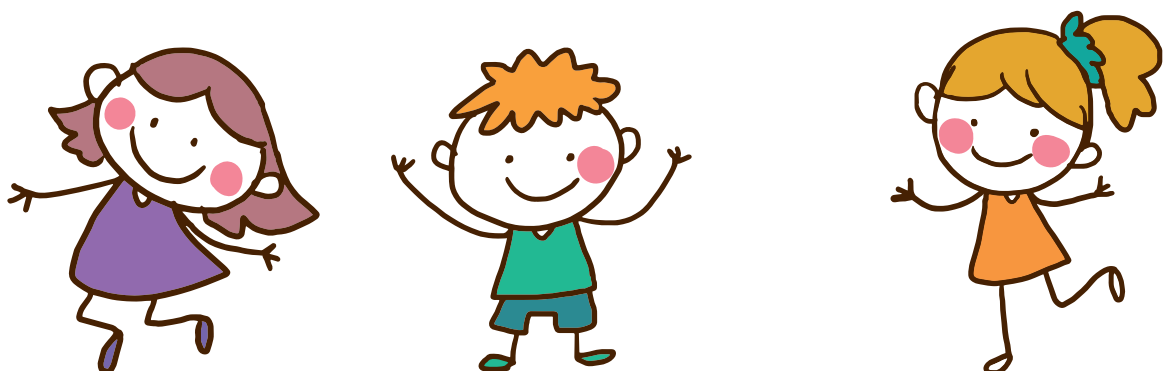
- ¿Qué te influyó al hacer el ranking?
- ¿Cómo diferían en función de la utilidad frente al prestigio?
- ¿Qué ocupación se paga mejor? En cuanto a los salarios, cuál de las dos clasificaciones estaría más cerca de la que se hizo con la clase. por salarios?
- ¿Cómo podría ser una clasificación basada en las cualificaciones físicas y / o intelectuales de esas ocupaciones?
- ¿Cómo sería una clasificación basada en calificaciones / grados / años de estudio?
- Al elegir una profesión, ¿cuánto te influye su prestigio, dinero involucrado, intereses personales y habilidades?

### Seguimiento:

El maestro/a puede asignar a los estudiantes de tareas individuales para elegir una profesión que no han discutido y evaluarla desde diferentes puntos de vista: importancia social, prestigio, dinero involucrado, interés personal, conocimiento, habilidades, competencias.

En clase, los estudiantes leen sobre su elección y todos hacen una clasificación de las profesiones. El maestro/a escribe en la pizarra el ranking y resume los resultados.

Luego sigue una discusión de los resultados.



<b>ACTIVIDAD N° 9:</b>		<b>Telaraña</b> (¿Cómo te llamas?)	
<b>Área:</b>	<b>Apertura e inclusión</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Métodos expresivos y prácticos. Técnicas: juegos interactivos;	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 45 minutos por hora de entrena- miento

### Metas y objetivos:

- Familiarizarse con los participantes del grupo, conocer los nombres;
- Desarrollar la actitud de apertura;
- Desarrollar la capacidad de establecer relaciones sociales positivas;
- Desarrollar la capacidad de reconocer a los participantes del grupo / equipo.

Este ejercicio puede iniciar otras actividades divertidas para conocerse, dependiendo de la evaluación de la situación social en el grupo / clase.

### Materiales y recursos:

Fuentes:

Pawlak B., „Praca grupowa w edukacji wczesnoszkolnej”, WN UP, Kraków 2009

Wójcik E., „Metody aktywizujące w pedagogice grup”, Wyd. Rubikon, Kraków 2008

Se recomienda que las clases se realicen en una sala que garantice la libertad de movimiento.

Prepara una bola de lana y tarjetas con los nombres de los niños/as del grupo.

La sala debe tener la posibilidad de lanzar una bola de lana a los miembros del grupo.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

- 1) En la sala debe haber mesas, bancos o sillas colocadas en círculo.
- 2) Los participantes de las clases pronuncian su nombre en una ronda, se presentan para un recordatorio o fijación (si es el comienzo de un trabajo conjunto).
- 3) Cada participante puede fijar o colocar una tarjeta con su nombre delante de él / ella.

#### Implementación:

El maestro/a / facilitador da la bienvenida al grupo e inicia una conversación sobre el aprendizaje / trabajo común y la necesidad de conocerse mejor.

Luego, el profesor/a / facilitador anuncia el ejercicio titulado “Telaraña”.

Se necesita una bola de lana para la actividad; los participantes se paran (se sientan) en círculo, una persona arroja una pelota (sosteniendo el hilo al final) al participante seleccionado, dando su nombre (si lo sabe) o la persona que recoge la pelota da su propio nombre. Así es como se crea la “telaraña” mediante lanzamientos sucesivos. Luego puede aplicar el retroceso, ahora desde el final repite los nombres de las personas a las que se les lanzó la pelota.

Consejos adicionales:

1. Tiempo para completar la tarea (unos 10-15 minutos).

2. Vale la pena vigilar al grupo para que ninguno de los estudiantes quede fuera.
3. Si el grupo es grande, se sugiere repetir la actividad dos veces, involucrando a la mitad de los niños/as cada vez.

**Seguimiento:**

1. Discusión del ejercicio:
  - ¿Qué nombres son los más frecuentes en nuestro grupo?
  - ¿Qué nombre es el más difícil de recordar?
2. El ejercicio puede continuars jugando a: “La silla caliente”.

**La silla “caliente”** - el entrenador / facilitador invita a los participantes a la silla preparada (por ejemplo, dentro del círculo) uno por uno y dirige la solicitud de que la persona se presente y diga tres oraciones sobre sí mismo/a (especifique el tiempo de expresión (1 min) o determine que él / ella responderá las siguientes preguntas (ejemplos): • ¿Cuál es mi nombre? • ¿Por qué quiero participar en las clases? • ¿Qué tipo de pasatiempo tengo?)

Si los participantes se conocen bien, puede optar por no participar en el ejercicio o modificarlo (por ejemplo, los participantes trabajan en parejas y hablan el uno del otro (ejemplo): *Este es Lucas .;* • *Lukas colecciona sellos postales.* • *Su pasatiempo es filatélico.*

Consejos:

- 1) Las técnicas mencionadas anteriormente no son las únicas interactivas y pueden modificarse y adaptarse a las necesidades y circunstancias de las clases. Aplicadas en otra fase, también pueden tener una función de activación.



<b>ACTIVIDAD N° 10:</b>	<b>Blasones heráldicos/ Escudos de armas (Conocerse mejor)</b>
-------------------------	--

<b>Área:</b>	<b>Apertura e inclusión</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Métodos expresivos y prácticos. Técnicas: juegos interactivos;	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 45 minutos por hora de entrenamiento

**Metas y objetivos:**

- Conocer a los participantes del grupo y al maestro/a / facilitador y obtener información sobre ellos, sobre sus experiencias e intereses para comprenderlos mejor;
- Desarrollar la actitud de apertura;
- Desarrollar la capacidad de establecer relaciones sociales positivas;

- Desarrollar la capacidad de reconocer a los participantes del grupo / equipo;
- Implementación de declaraciones autoinformadas, superando el miedo a aparecer en el foro del grupo;
- Tomar conciencia de intereses específicos, fortalezas y presentarlas a otros;

Este ejercicio puede iniciar otras actividades para conocer a otros, dependiendo de la evaluación de la situación social en el grupo / clase.

### Materiales y recursos:

Fuentes:

Janowski A., „Poznawanie uczniów. Zdobywanie informacji w pracy wychowawczej”, „Fraszka Edukacyjna”, Warszawa 2002

Pawlak B., „Praca grupowa w edukacji wczesnoszkolnej”, WN UP, Kraków 2009

Wójcik E., „Metody aktywizujące w pedagogice grup”, Wyd. Rubikon, Kraków 2008

Se recomienda que las clases se realicen en una sala que garantice la libertad de movimiento.

La sala debe crear la posibilidad de colocar las sillas en círculo, usar mesas o almohadillas durante el trabajo individual (dibujo) y presentar los trabajos artísticos (“escudos de armas”) realizados por los participantes.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

- 1) Prepara tantas tarjetas de trabajo con un dibujo del escudo de armas como participantes hay en la clase.
- 2) En la sala debe haber mesas o bancos, así como utensilios para dibujar y colorear.
- 3) El grupo está sentado en un círculo. Los participantes en la clase pronuncian su nombre por turno, se presentan para un recordatorio o fijación (si es el comienzo de un trabajo conjunto).

#### Implementación:

1. El maestro/a / facilitador da la bienvenida al grupo e inicia una conversación sobre el aprendizaje / trabajo común y la necesidad de conocerse mejor. El ejercicio también se puede usar en una situación en la que el educador recibe señales con un bajo nivel de coherencia grupal, nombres erróneos, especialmente cuando el grupo / clase tiene unos 25 niños/as.

2. Luego, el maestro/a / facilitador anuncia el ejercicio “BLASONES”.

Hace las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el *blasón o escudo de armas*?
- - ¿Conoces ejemplos de escudos de armas?
- - ¿Qué representan?
- - ¿Por qué se presenta esta información en el escudo de armas?
- ¿Cuál es el escudo de armas para *una determinada familia, linaje o persona*?

3. El maestro/a / facilitador explica a los niños/as en qué consistirá la actividad “BLASONES”:

“Os propongo el juego de “Blasones”. Cada uno de vosotros recibirá una tarjeta con un dibujo del escudo de armas (blasón), formato A5. Cada uno pensará en lo que él / ella haría o le gusta presentar a los demás a través de su escudo de armas. Después de dibujar (puede ser colorido y/o hecho con cualquier técnica artística), habla sobre su escudo de armas. Gracias a eso, todos nos conoceremos mejor. Yo también preparo mi escudo de armas “.

4. Los participantes también presentan sus escudos de armas en la galería de la escuela (espacio de exhibición), luego van individualmente a ese espacio y cuentan historias sobre lo que contiene su escudo de armas.

Consejos adicionales:

1. Tiempo para completar la tarea (aproximadamente 10-15 minutos)
2. La presentación de los escudos de armas puede llevarse a cabo en forma de la llamada “ronda”.
3. Se puede aplicar el principio voluntario, es decir, las personas que lo prefieran pueden expresar primero sus opiniones (al mismo tiempo, otros niños/as ganan confianza, confianza en sí mismos, y observan a sus compañeros).

**Seguimiento:**

Discusión del ejercicio:

- a. ¿Qué has aprendido sobre ti?
- b. ¿Quién tiene intereses similares?
- c. ¿Qué te ha sorprendido?

—

Consejos:

1) Las técnicas mencionadas anteriormente no son las únicas interactivas y pueden modificarse y adaptarse a las necesidades y circunstancias de las clases. Aplicadas en otra fase, también pueden tener una función de activación.



<b>ACTIVIDAD N° 11 :</b>		<b>Matemáticas para un niño/a</b>	
<b>Área:</b>	<b>Motivación para aprender/ dificultades de aprendizaje</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Problemas, métodos prácticos y expresivos; <b>técnicas: ejercicios prácticos;</b>	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 45 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

- Enriquecer las competencias de los estudiantes en competencias clave: creatividad, iniciativa y emprendimiento;
- Mejorar la capacidad de aprender y resolver problemas matemáticos;
- Desarrollar la capacidad de codificar información de la manera elegida;
- Dar forma a la capacidad de resolver problemas identificados o indicados por el maestro/a de una manera creativa;
- Hacer frente a las tareas; experimentar una sensación de éxito;
- Conciencia de las propias fortalezas.

### Materiales y recursos:

Fuentes:

Harmin M., „Duch klasy; Jak motywować uczniów do nauki?“, CEO, Warszawa 2004

Helm J. H., Katz L. G., „Mali badacze-metoda projektu w edukacji elementarnej, Wyd. CODN, Warszawa 2003

Wiatrak E., „Pozwólmy dzieciom uczyć się“, IBE, Warszawa 2013

1) Se recomienda que las clases se realicen en una sala que garantice la libertad de movimiento y el trabajo en las mesas.

2) Para realizar la actividad se necesitan: tarjetas de oficina de colores (notas adhesivas) - 3 ó 5 para cada participante de la clase, lápices de colores, tarjetas ajedrezadas para cada participante.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

El maestro/a / facilitador habla con los estudiantes sobre el significado de la palabra “éxito”.

- ¿Qué significa la palabra “éxito”?
- ¿Quién daría un ejemplo del éxito logrado en la escuela, actividades fuera de la escuela, en casa, en un grupo?
- ¿Cómo hablan los adultos sobre sus éxitos? ¿Qué es el éxito para ellos?
- ¿Por qué alguien tiene éxitos deportivos? ¿De qué puede depender?
- ¿Por qué no todos pueden tener el mismo éxito o uno similar?
- ¿Te gustaría tener éxito en las actividades de hoy?

Os garantizo que esto sucederá.

Explicación de la tarea: En un momento, cada uno de vosotros elegirá tres cartas del color que desee; en cada hoja de papel pintaréis con rotuladores la fruta que más os guste (en una nota, una fruta, por lo que cada alumno/a aportará 3 frutas que les sepan mejor). Crearemos un ranking de popularidad de frutas en la clase, diagnosticaremos qué frutas son las más elegidas y cuáles lo son con menos frecuencia, y cuáles no son muy populares.

### Implementación:

1. Los estudiantes dibujan y colorean sus 3 frutas favoritas en tarjetas.
2. El maestro/a invita a los estudiantes, que ya han terminado su trabajo, a un lugar elegido en la sala para colocar sus dibujos.
  - ¿Cómo diseñar las notas para que sin contar se pueda ver qué fruta ha recibido más votos / opciones?
3. Los estudiantes colocan las tarjetas de la siguiente manera: el primer estudiante coloca las tarjetas una al lado de la otra, los estudiantes posteriores colocan la fruta repetida (verticalmente), una encima de la otra, y si alguien pone fruta por primera vez (y no ha sido elegida por los predecesores), lo agrega horizontalmente. Es importante que las tarjetas se coloquen uniformemente entre sí.
4. De esta manera, cuando todos ponen sus tarjetas, se crea un diseño específico, que refleja la clasificación de las frutas en una clase / grupo determinado. Digamos que si la columna de manzana es la más alta, significa que las manzanas han ganado el ranking. Si la uva, el arándano o el plátano se eligieron solo una vez, entonces estas columnas serán las más bajas (etc.)

Discusión:

- ¿Qué fruta ha ganado el ranking de popularidad?
- ¿Qué frutas fueron elegidas con menos frecuencia?
- ¿Qué frutas tienen el mismo número de opciones?
- ¿Cómo organizar este trabajo para reflejar desde las opciones más grandes a las más pequeñas?

Consejos:

- 1) Las tarjetas de oficina (notas adhesivas) son pequeñas, por lo que dibujar todas las frutas debe tomar de 5 a 7 minutos.
- 2) El lugar para exhibir los dibujos de frutas debe estar en un lugar en la habitación donde los alumnos/as puedan pararse y mirar el diseño creado y responder las preguntas libremente.
- 3) En un grupo grande, se deben asignar tres tarjetas, en un grupo pequeño de participantes se puede aumentar la cantidad de fruta elegida (4-5).

### Seguimiento:

1. Discusión del ejercicio:
  - ¿Te sorprende alguna información?
  - Intenta pensar en tantas tareas matemáticas como sea posible para la disposición de las imágenes: para sumar, restar, multiplicar y dividir.
2. Ejercicio en la codificación de la información.

El maestro/a / facilitador recomienda presentar / recrear el diseño de las imágenes en una hoja de papel



a cuadros. Las formas pueden variar, lo que dependerá de las habilidades cognitivas de los estudiantes: se puede crear un gráfico de columnas: una cantidad de tarjetas es igual a la cantidad de cajas; iconos de frutas; ejes numéricos, etc. Luego, los estudiantes intercambian tarjetas, observan las soluciones de sus compañeros, los éxitos. Todas las representaciones merecen elogios.

3. Propón otra forma de usar notas adhesivas con dibujos de frutas.

Los estudiantes pueden dar sus ideas: trabajo de arte titulado “Canasta con fruta”, creando un diseño / clasificación diferente: de acuerdo con el color de la fruta – el que sea mayoritario: rojo, amarillo, verde, etc.; de acuerdo con el color del tarjetas seleccionadas por los alumnos/as, etc.

Consejos:

- 1) Los estudiantes, en lugar de frutas, pueden clasificar verduras, automóviles, juguetes u otros objetos; el ejercicio se puede adaptar al calendario del año o a las circunstancias, por ejemplo, determinar la popularidad de los juguetes navideños.
- 2) Vale la pena señalar que en este juego se realiza el contenido matemático, los estudiantes aprenden a hacer gráficos, usan representaciones sustitutas, de acuerdo con sus posibilidades. Todo es exitoso.

**ACTIVIDAD N° 12:** Habichuelas

<b>Área:</b>	<b>Motivación para aprender/ dificultades de aprendizaje</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Problemas, métodos prácticos y expresivos; <b>técnicas: ejercicios prácticos;</b>	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 45 minutos por hora de entrenamiento

**Metas y objetivos:**

- Enriquecer las competencias de los estudiantes en competencias clave: creatividad, iniciativa y emprendimiento;
- mejorar la capacidad de aprender y resolver problemas matemáticos;
- desarrollar la capacidad de resolver problemas percibidos de manera creativa;
- mejorar la cooperación en el grupo;
- experimentar una sensación de éxito.

**Materiales y recursos:**

Fuentes:

Helm J. H., Katz L. G., „Mali badacze-metoda projektu w edukacji elementarnej, Wyd. CODN, Warszawa 2003

- 1) Se recomienda que las clases se realicen en una sala que proporcione libertad de movimiento y trabajo en las mesas o en la alfombra.
- 2) Para completar las actividades se necesitan: semillas de habichuelas grandes, de dos colores distintos, rotuladores o lápices de color, tarjetas a cuadros para cada grupo.
- 3) Los grupos pueden tener hasta 6 participantes.

## Cómo implementar la actividad

### Preparación:

El maestro/a / facilitador coloca un recipiente grande con las semillas frente a los niños/as; preferiblemente la variedad que tiene semillas grandes. El / Ella habla con los estudiantes sobre:

- ¿Qué es esto?
- ¿Qué son estas semillas?
- ¿Qué es natural y qué es artificial en ellas?
- ¿Cuántas hay? (Aproximadamente: muchas, no muchas).

### Explicación de la tarea:

Un juego con habichuelas. Todos toman tantas habichuelas del contenedor como puedan tener en sus manos. Los participantes pueden proponer su propio juego, disposiciones que muestren cualquier composición, etc. Pueden crear individualmente, en parejas o en grupos.

### Implementación:

1. Los estudiantes se dividen en grupos de 6.
2. Cada grupo cuenta 10 habichuelas. El resto vuelve al contenedor general.
3. Los alumnos/as guardan secuencialmente 10 habichuelas en sus manos, las sacuden y luego las arrojan delante de ellos para que otros puedan observar la combinación de colores en los granos: p.ej. 6 blancos y 4 dorados, 5 blancos y 5 dorados, 3 dorados y 7 blancos, etc.
4. Se debe determinar el número de lanzamientos de cada estudiante; Al principio se propone que cada niño lance una vez.
5. Todas las combinaciones en cada grupo se apuntan en tarjetas a cuadros. Los estudiantes leen actividades matemáticas. P.ej.:

S1; Estudiante 1; 6+4

S2; Estudiante 2; 5+5 etc.

6. Discusión:
  - ¿Qué esquemas fueron los más frecuentes en el grupo?
  - ¿Qué esquemas fueron los más frecuentes en toda la clase?

### Consejos:

- Si los niños/as de 6 años participan en el juego, reduzca el número de habichuelas a 7 para el grupo.

### Seguimiento:

Discusión del ejercicio:

- ¿Qué te llamó la atención? (repetibilidad de algunas actividades matemáticas).
- ¿Qué conclusiones has sacado durante este ejercicio? (a pesar de los diferentes números, el resultado es siempre 10).

### Consejos.

- Los estudiantes pueden usar fichas de dos colores en lugar de habichuelas (la parte superior e inferior de la ficha deben estar en diferentes colores).

<b>ACTIVIDAD N°13:</b>	<b>En tu piel</b>		
<b>Área:</b>	<b>Empatía y manejo de emociones</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	comunicación experiencia / actividades interactivas	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

Los estudiantes aprenderán a reconocer e identificar las emociones que sienten en ciertas situaciones. A través de las experiencias, los niños/as fomentan la autoconciencia y desarrollan habilidades para la vida. El primer paso es **enseñarles empatía**, porque a través de la empatía pueden reconocer e identificar sus emociones. Los niños/as necesitan reconocer e identificar las emociones y el principal medio para hacerlo es la empatía: el rasgo que permite “ponerse en la piel de otra persona”. Otros medios implican ayudar a los niños/as a fomentar un sentido de sí mismos como personas afectuosas, involucrándolos en actividades donde pueden ser generosos. Modelando la generosidad hacia los demás, se fomentará y mejorará la **comunicación empática** para aumentar las emociones positivas y la conexión social.

### Materiales y recursos:

- Comunicación
- Libros de lectura
- Videos
- Póster y pegatinas.

Anexos (recursos):

<https://startempathy.org/resources/>

[http://startempathy.org/wp-content/uploads/2015/10/StartEmpathy\\_Toolkit.pdf](http://startempathy.org/wp-content/uploads/2015/10/StartEmpathy_Toolkit.pdf)

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

Los niños/as no pueden simplemente ser informados sobre comportamientos, como la amabilidad y el intercambio, sino que deben experimentarlos de manera significativa.

Antes de comenzar a desarrollar la empatía en un sentido significativo, los maestros crean las condiciones en las que la empatía puede prosperar.

Primero, el maestro/a debería <sup>1</sup>**crear un espacio seguro**, lo que significa un ambiente basado en la confianza que permite a los niños/as empatizar. Entonces maestro/a <sup>2</sup>**cambiará la posición del compañero/a de pupitre** de los estudiantes y formarán parejas que no se conocen lo suficientemente bien. En este entorno: la vulnerabilidad es un activo de aprendizaje y se fomenta la expresión emocional. La autocomprensión requiere un vocabulario básico para describir sentimientos y emociones, lo que comúnmente se denomina “alfabetización emocional”. Los maestros son los mentores que tienen que **comunicarse** con los estudiantes algunas palabras temáticas para enfocarse en **las palabras para identificar emociones**, como alegría, miedo, frustración o curiosidad. Además, los niños/as están listos <sup>3</sup>**para comenzar a ver videos cortos o escuchar cuentos seleccionados por el maestro/a**. A través de este proceso, los niños/as pueden asumir nuevas perspectivas y reconocer los pensamientos y sentimientos de los demás. Entonces, pueden discutir esos sentimientos con otros. Usando materiales y recursos apropiados, seleccionados y preparados por el maestro/a, los niños/as podrán crecer emocionalmente y adquirirán habilidades útiles para su vida diaria y para el futuro. El maestro/a tiene las pegatinas que le dará a los estudiantes cuando se dé cuenta de que el estudiante tiene un comportamiento amable y empático.

### Implementación:

La clase realiza una breve actividad conjunta, construyendo la cohesión de la clase a través de la participación activa empática.

**Comunicación:** el maestro/a elige una palabra de sentimiento y comienza un diálogo (por ejemplo, ¿cómo se ve el “respeto” en la práctica diaria?). El maestro/a y los alumnos/as identifican comportamientos específicos que pueden poner en práctica y se hacen responsables, turnándose para hablar, escuchar las opiniones de los demás, etc. (15 min).

Parte de la actividad es alternar **narraciones** temáticas y **ver videos cortos** \* como motivo de reflexión. Las historias, así como las películas, permiten a las personas ponerse en la piel de aquellos cuyas experiencias son diferentes a las de los demás. Es a través de las historias que los niños/as entran por primera vez en un mundo imaginado y conocen personajes, circunstancias y eventos que de otro modo nunca experimentarían. Conocer las historias de otros es una forma de experimentar empatía. (35 min)

Cuando un niño, durante la clase, realiza un acto de bondad o se beneficia de uno, recibe una recompensa (por ejemplo, una pegatina de flores). Un **póster** que muestra un jardín, llamado “patio compartido” permanece pegado a la pared del aula. Las pegatinas de flores hacen que el jardín florezca.

\*E.j. <https://www.youtube.com/watch?v=icIIUdTEQnU>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=CQJz0sVtoYA>

### Seguimiento:

Las actividades utilizan un enfoque orientado a la prevención al enseñar a los estudiantes habilidades para identificar y manejar sus emociones e interactuar adecuadamente con los demás. El objetivo es que los niños/as sean más felices, amables e interactivos, así como hacerlos crecer fomentando la autoestima. Los maestros evaluarán, una vez al mes, el comportamiento emocional creando las condiciones en las que la empatía puede prosperar, establecer la amabilidad por ejemplo, fue un ejemplo de cómo cuidar a los demás y ha puesto en práctica comportamientos para el aprendizaje.

Al final de las actividades, es posible notar una mejora en diferentes facetas y grados de empatía en los estudiantes. Además, se fomenta el intercambio emocional (también llamado contagio emocional), y se desarrolla una preocupación empática, que es la motivación para cuidar a las personas vulnerables o angustiadas.

Con el tiempo, se mejora la toma de perspectiva, la capacidad de ponerse conscientemente en la mente de otro individuo e imaginar lo que esa persona está pensando o sintiendo. Los niños/as, en un período posterior a la finalización de las actividades (por ejemplo, 2 meses), en el grupo de conversación mostró mayores avances en la comprensión de las emociones y la empatía.



<b>ACTIVIDAD</b> N°14:	<b>Cuando las cosas van mal...</b>
---------------------------	------------------------------------

<b>Área:</b>	<b>Manejo del estrés</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Actividades / estrategias para manejar el estrés	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

A medida que los niños/as pasan la mayor parte del día en las aulas, los maestros pueden desempeñar un papel poderoso para limitar el estrés. Una gran parte del aprendizaje social y emocional trata de ayudar a los estudiantes a aprender sobre las emociones, el lenguaje y las habilidades que los ayudarán a “arreglar las cosas” con éxito cuando salgan mal. Existen muchas **técnicas de manejo del estrés** que utilizan estrategias de afrontamiento para lidiar con el estrés. El maestro/a puede ayudar a los estudiantes a desarrollar capacidades para resolver problemas. El objetivo principal es apoyar a los estudiantes asumiendo la responsabilidad de su propio comportamiento y desarrollando las habilidades para negociar con éxito el “ajuste” de las cosas cuando salen mal. Los estudiantes podrán definir el estrés, explicar las fuentes de estrés, discutir métodos y planificar para enfrentar el estrés.

Cuando las cosas van mal, los maestros pueden ayudar a los niños/as a evitar el estrés, implementando prácticas útiles para mantener las emociones bajo control.

### Materiales y recursos:

- Trituradora de papel pequeña;
- papel;
- lápices;
- un cubo de basura;
- Reproductor de CD.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

Los alumnos/as a menudo luchan para lidiar con el estrés; hacerlos conscientes de cómo reconocer el estrés en ellos mismos y en los demás les ayudará a manejar las situaciones mucho mejor. Debido a que los niños/as pasan la mayor parte del día en las aulas y pueden experimentar tareas, situaciones y relaciones estresantes con sus compañeros de clase o también con los maestros: cuando las cosas van mal, el maestro/a / educador juega un papel poderoso en la limitación del estrés. Para esta actividad, el maestro/a debe **1preparar el aula**, hacerla segura y mover los escritorios cerca de las paredes, en círculo, ya que a menudo las actividades implican el uso del cuerpo. Después, el maestro/a **2coloca los materiales**: un cubo de basura cerca de la puerta y una pequeña trituradora de papel, papel y lápices / bolígrafos en los escritorios, para que el estudiante pueda usarlos para la primera actividad (Al otro lado de la puerta) que tiene como objetivo mantener a los niños/as tranquilos para conectarse con los sus pensamientos. En consecuencia, los niños/as pueden compartir sus pensamientos con sus compañero/as y maestros. El maestro/a **3 invita a los niños/as a que se lleven a cabo en el centro de la sala** (*Copañeros compartiendo*). **4 Las reglas para compartir de forma segura** (ser respetuoso, no burlarse, la información compartida no se habla una vez que finaliza la actividad, respetar todos los sentimientos, ideas, opiniones) son proporcionadas por el maestro/a. Al final de estas actividades, el maestro/a **5 enciende el reproductor de CD** y los niños/as pueden *escuchar música y moverse por* el aula, haciendo **6 ejercicios de estiramiento físico planteados por el maestro/a**. Es importante involucrar tanto la mente como el cuerpo para controlar el estrés.



### Implementación:

**Al otro lado de la puerta:** Coloca tarjetas, bolígrafos y una papelerita junto a la puerta del aula. Pídele a cada alumno/a que escriba una palabra, o una oración, que represente algo que les cause estrés y luego ponga la tarjeta en la papelerita. El problema no desaparecerá, pero la actividad los alienta a dejar el estrés fuera del aula y conectarse con sus propios pensamientos (5 minutos).

**Compañeros compartiendo:** Antes de comenzar, los voluntarios demuestran claramente la actividad. Anima a los estudiantes a practicar este método por su cuenta entre ellos para obtener apoyo mutuo. Las habilidades de escucha se enseñan y practican: los estudiantes deben estar en parejas (que los estudiantes encuentren un compañero/a). El estudiante n.º 1 habla mientras el estudiante n.º 2 simplemente escucha (por ejemplo, pídele al estudiante 1 que comparta cómo se siente hoy y por qué, o sobre cualquier inquietud o preocupación que esté experimentando). Después de 1-3 minutos, los estudiantes cambian de roles. Luego, el estudiante n.º 2 habla sobre la misma cuestión. Después de que las parejas han compartido, se juntan en grupos de tres: el estudiante n.º 1 habla mientras los estudiantes n.º 2 y n.º 3 escuchan (p.ej. Pídele al estudiante 1 que hable sobre oportunidades y soluciones relacionadas con el problema actual o los factores estresantes que él / ella está experimentando o le preocupan). Cada 1-3 minutos cambia hasta que cada alumno/a del grupo tenga un turno para hablar (30 min).

**Escuchar la música y mantener a los niños/as en movimiento:** para concluir la actividad, los estudiantes pueden beneficiarse de moverse por la sala, trabajar los estados, tomar descansos para estirarse, etc. Además, los estudios muestran que la música ayuda a las personas a relajarse: la música clásica en concreto es excelente para el aula ( 15 minutos).

### Seguimiento:

El maestro/a puede hacer un seguimiento haciendo que los estudiantes practiquen en otros momentos (una vez al mes). Anima a los estudiantes a practicar este método por su cuenta y entre ellos para obtener apoyo mutuo.

Discusión en clase: en lugar de una prueba o examen que se califica, una discusión ayuda a identificar la comprensión. Es importante asegurarse de que todos los estudiantes puedan demostrar dominio aquí, para que nadie se confunda. Cada estudiante tiene que obtener la atención que se merece. Por lo tanto, los estudiantes pueden compartir con toda la clase su experiencia de compartir pensamientos y sentimientos, mientras son escuchados, y lo que es escuchar intencionalmente sin comentarios. El maestro/a también puede sugerir a cada alumno/a que dibuje en la pizarra una cara expresiva (emoticon), dependiendo de cuánto haya quedado satisfecho con la actividad experimentada. La expresión facial dibujada en la pizarra varía de acuerdo con la satisfacción que alcanza el alumno/a.

El maestro/a revisa con los estudiantes si sienten alguna sensación de alivio, calma, concentración o menos estrés como resultado de la actividad.



<b>ACTIVIDAD N°15:</b>	<b>Conversación positiva</b>
----------------------------	------------------------------

<b>Área:</b>	<b>Empatía y manejo de emociones</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Charla/Artesanía	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

El pensamiento inútil hace que sea más difícil lidiar con cosas estresantes, pero es posible transformarlo en un pensamiento realista y útil y en un **diálogo interno positivo**, que son buenas maneras de manejar las emociones. Estas actitudes aumentan los sentimientos positivos en los estudiantes y, por lo tanto, la capacidad de hacer frente a situaciones estresantes. Simplemente significa acercarse de una manera positiva y productiva. Las actividades de este módulo se centran en desarrollar un fuerte sentido de identidad y explorar cómo se puede fomentar y desarrollar la autoestima. Después de realizar las actividades, los niños/as podrán demostrar una actitud positiva, estar más seguros de sí mismos y tener expectativas realistas de sí mismos.

### Materiales y recursos:

- Comunicación
- Conferencias: diálogo interno sobre el manejo de las emociones.
- Discusión en clase (Piensa-Par-Comparte)
- Hilo / cuerda fina
- Cuentas de madera del alfabeto

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

El maestro/a comienza la lección<sup>1</sup> **comunicándose con los alumnos/as**. El diálogo interno es la voz interna que suena dentro de nuestras cabezas durante nuestras horas de vigilia. El maestro/a invita a los estudiantes a hablar sobre desafíos y situaciones de la vida real. Habla sobre los desafíos que enfrentan los niños/as y cómo se sienten acerca de esas situaciones. El maestro/a dirige al alumno/a a enmarcar la situación de *manera realista*, sin pensamientos negativos, alentándolo a explorar un punto de vista optimista. Con <sup>2</sup>**una charla**, el maestro/a enseña la diferencia de decirse a sí mismo/a: “Soy un incompetente, no puedo creer que suspendiera esta prueba” o “estoy decepcionado de cómo me fue en la prueba, pero voy a hablar con el profesor/a y estudiaré más la próxima vez”. **El diálogo interno positivo** puede tener un gran impacto en cómo piensan y sienten los estudiantes. Con el tiempo, participar en un diálogo interno más positivo puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la autoestima, aumentar la motivación, inspirar la productividad y mejorar la salud mental y física en general. Para que los estudiantes aprendan mejor los conceptos expresados en el aula, la actividad terminará con una **actividad artesanal**. El maestro/a les da a los estudiantes el <sup>3</sup>**material para construir su propio brazalete**, con la palabra que les recuerda un concepto positivo (“está bien”), y que pueden usar. El objetivo final para los niños/as es desarrollar un sentido más fuerte de confianza en sí mismos, lo que les permite ser más independientes y alcanzar sus potenciales individuales en el camino.

**Implementación:**

**Modela un diálogo interno positivo:** esta tarea se puede hacer en grupos pequeños o incluso en grupos más grandes. El maestro/a **hace preguntas como:** “¿Qué puedes aprender de esa situación?”, “¿Qué podría ser positivo para eso?”, “¿Qué hiciste bien?” y «¿Cómo podría ayudarte eso para el futuro?”. Trata de enfocarte en lo positivo, lo que salió bien y lo que se puede aprender en lugar de pensar en lo negativo. Los contratiempos y los fracasos son buenos momentos para usar el diálogo interno positivo porque son el mejor momento para sentirse deprimido. Usa estas situaciones de la vida real para mostrar cómo el diálogo interno positivo puede ayudar a volver a levantarse cuando se enfrenta a una dificultad o decepción (manejar las emociones). Luego, el maestro/a intenta **poner ejemplos** de decisiones conscientes para enfocarse en lo bueno. Explorará las siete habilidades esenciales de la resiliencia: conciencia emocional y autorregulación, control de impulsos, optimismo, pensamiento flexible y preciso, empatía, autoeficacia, conexión y alcance. Explicará la resiliencia e implementará habilidades de desarrollo de resiliencia en el aula. (30 minutos)

**Manualidades: el maestro/a enseña a construir un brazalete** usando las cuentas del alfabeto para crear una declaración positiva. Los niños/as pueden ver en su brazalete palabras positivas o declaraciones que les recuerdan la actividad que habían realizado. Cuando los niños/as usan su pulsera, pueden ver, sentir y recordar pensamientos positivos.

Las ideas para las pulseras incluyen conceptos como: “¡Está bien!”, “¡Sí puedo!” o “Puedo hacer esto”, “Tengo esto”, “Soy fuerte”, etc. (20 min).

**Seguimiento:**

El maestro/a puede hacer que los estudiantes discutan el uso de las actividades a medida que ocurren dentro del aula. Periódicamente, el maestro/a revisará el comportamiento del alumno/a (propón una situación real como punto de partida para la discusión) y solicitará ejemplos de refuerzo positivo observados en la vida del alumno/a. Actividades de aprendizaje cooperativo: los estudiantes trabajan en grupo para resolver un problema o tienen una discusión estructurada.



<b>ACTIVIDAD N°16:</b>	<b>Conversación positiva</b>		
<b>Área:</b>	<b>Manejo del estrés</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 10 años
<b>Metodologías:</b>	Practicar estrategias para manejar el estrés	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrenamiento

**Metas y objetivos:**

Los niños/as enfrentan nuevas experiencias todo el tiempo. Enseñarles un diálogo interno positivo puede ser útil para generar confianza, aliviar la ansiedad y ayudar con la atención y la concentración. Háblales a los estudiantes sobre el poder del diálogo interno y pregúntales cómo se sienten cuando escuchan declaraciones positivas y negativas. Muéstrales cómo pueden identificarse con estos sentimientos durante situaciones en la escuela. El diálogo interno positivo puede tener un gran impacto en cómo uno mismo piensa y siente. Con el tiempo, participar en **un diálogo interno más positivo puede ayudar a reducir el estrés**, mejorar la autoestima, aumentar la motivación, inspirar la productividad y mejorar la salud mental y física en general. Los educadores y los docentes pueden desempeñar un papel importante en ayudar a los niños/as a desarrollar una mayor voz para una conversación positiva.



### Materiales y recursos:

- Pizarra para el profesor/a
- Burbuja protectora: no se requieren materiales.
- Actividad de ejercicio corporal suave (atención plena): no se requieren materiales.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

Para la preparación de la actividad, el maestro/a necesita callar la charla habitual antes de la clase, cerrar la puerta y tomarse uno o dos minutos para crear ese enfoque. Luego, el maestro/a hace una lista de preguntas para usar en clase o escribir en la pizarra.

Preparar tarjetas donde los estudiantes escribirán su respuesta a la pregunta del maestro/a.

Preparar un ambiente seguro en el aula para ejercicios mentales y corporales.

#### Implementación:

El maestro/a escribe la pregunta en la pizarra “¿Sientes estrés?”. Pide a los alumnos/as que escriban sus respuestas a la pregunta (5 min).

Ahora divide a los estudiantes en pequeños grupos y hace que compartan sus escritos.

Discute en clase, compartiendo las respuestas de los alumnos/as y permitiéndoles compartir experiencias estresantes. (10 minutos)

**Burbuja protectora:** esta actividad modela cómo sentirse seguro incluso cuando se uno siente estresado. El maestro/a invita a los niños/as a imaginar que están en una gran burbuja que les rodea por completo. Dentro de la burbuja están todas las personas y cosas que los hacen sentir seguros, como familiares, amigos, mascotas. Déjalos sentarse durante unos minutos mientras les pides que escuchen cómo se sienten sus cuerpos en un espacio seguro al que puedan acudir mentalmente cuando se sientan estresados. (10 minutos)

Luego, el maestro/a comienza una **actividad corporal suave (atención plena)**: ejercicios de respiración profunda. El maestro/a presenta y demuestra el concepto de **respiración profunda como una estrategia de reducción del estrés** que se puede utilizar en el momento presente, así como una excelente habilidad para dominar y enfrentar de manera más efectiva los episodios de estrés futuros. El maestro/a hace que todos los estudiantes estén de pie en un espacio cómodo entre ellos o sentados en una silla. Hay que estar derecho con los pies separados al ancho de los hombros. Que los brazos y las manos estén relajados hacia abajo. Centrarse en la parte inferior del abdomen. Respira lenta y profundamente por las fosas nasales. Lentamente exhala por la boca, sopla por la boca como si apagaras una vela. Pregunta a los alumnos/as qué tan diferentes se sienten sus cuerpos después del ejercicio (25 min).

#### Seguimiento:

Practica varias veces con la clase hasta que logren una competencia cómoda con la respiración profunda. Anima a los estudiantes a practicar por su cuenta también (por ejemplo, mientras esperan en la fila para algo, sentados en el autobús a la escuela, a la hora de acostarse, etc.). Haz que los alumnos/as enseñen la técnica de respiración profunda a un amigo o familiar. Una vez que los estudiantes desarrollen este hábito, automáticamente entrarán en modo de respiración profunda y relajación.

<b>ACTIVIDAD N° 17:</b>	Hoy me encuentro con...
-------------------------	-------------------------

<b>Área:</b>	<b>Autoconciencia y desarrollo/ Habilidades para la vida</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Trabajo individual. <b>Círculo de tiempo.</b>	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 60 minutos por hora de entrenamiento

**Metas y objetivos:**

La actividad está dirigida a:

- Promover el conocimiento de las características propias y de los demás que ayudan a construir relaciones agradables.
- Alentar a los niños/as a ser conscientes de la red relacional y el significado que adquiere en su vida, donde las relaciones, dependiendo de “cuántos” y “cómo” son, producen bienestar y serenidad.
- Estimular la capacidad de construir relaciones y habilidades interpersonales tanto en el mantenimiento de los lazos como en la elaboración positiva del final de una relación.

**Materiales y recursos:**

- Formato (referido a la preparación)

**Cómo implementar la actividad**

**Preparación:**

Prepare un formato con los siguientes contenidos:

*Hoy me encuentro ...*

*Piensa en cuatro personas con las que te gustaría pasar cuatro tardes*

*Tarde n. 1*

¿A quién elegiste? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Qué te gusta de esta persona? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿A dónde vais? \_\_\_\_\_

¿Qué haces con esta persona? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué te gustaría que esta persona piense de ti al final de la tarde? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Repetir tres veces**

**Implementación:**

Pídeles a los niños/as que hagan el ejercicio, completando los formularios.

Luego, organízalos en círculo e invítalos a compartir con el grupo lo que han escrito.

**Seguimiento:**

La acción de seguimiento se enfoca en dinámicas, herramientas y actividades, e incluye:

1. refuerzo y anclaje de contenidos: los temas clave se reanudarán en las actividades curriculares, mejorándolo e integrándolo como enfoque metodológico;
2. evaluación de las actividades, centrada en
  - aspectos metodológicos-organizativos en la puesta en marcha operativa experimental;
  - las actitudes de los alumnos/as hacia el enfoque, observando si los alumnos/as han desarrollado una mayor conciencia de sí mismos y de qué manera;
3. reconocimiento formal de los objetivos de aprendizaje de los participantes;
4. difusión y explotación de resultados, para
  - aumentar la conciencia del trabajo realizado;
  - ampliar el impacto de las actividades realizadas;
  - involucrar a las partes interesadas y los grupos objetivo;
  - compartir buenas prácticas, soluciones y conocimientos técnicos;
  - desarrollar nuevas actividades de cooperación.



<b>ACTIVIDAD Nº18:</b>	<b>Adivina adivinanza: ¿Puedes hacerlo con mímica?</b>		
<b>Área:</b>	<b>Autoconciencia y desarrollo/ Habilidades para la vida</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Círculo de tiempo. Aprendizaje cooperativo.	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrenamiento

**Metas y objetivos:**

- Desarrollar las habilidades para expresarse a través de la comunicación no verbal.
- Fortalecimiento de la “comunicación efectiva”.

**Materiales y recursos:**

- Sillas.



## Cómo implementar la actividad

### Preparación:

Los maestro/as preparan una lista de emociones, pensamientos, estados de ánimo, incluso escribiéndolos en papeles individuales que los estudiantes pueden dibujar por sorteo.

### Implementación:

Los estudiantes están invitados a acomodar sus sillas en un semicírculo. Es necesario explicarles que el cuerpo es un medio importante de comunicación, capaz de expresar nuestros estados de ánimo y a través del cual podemos confirmar o incluso negar lo que se dijo a nivel verbal.

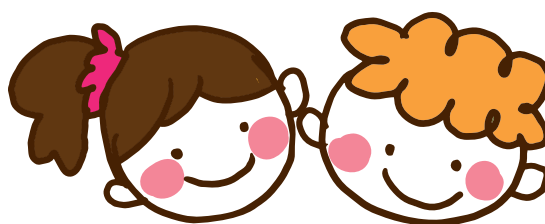
A cada participante se le asigna la tarea de expresar la emoción, el pensamiento, el estado mental (sugerido por el maestro/a o dibujado por sorteo) solo a través del uso total del cuerpo, incluidas las expresiones faciales y la apariencia. Los otros participantes deberán reconocer el contenido manifestado o, por el contrario, explicar qué actitudes han sido engañosas.

Al final, cada participante será invitado a describir en palabras lo que sintió al realizar el ejercicio.

### Seguimiento:

La acción de seguimiento se enfoca en dinámicas, herramientas y actividades, e incluye:

1. refuerzo y anclaje de contenidos: los temas clave se reanudarán en las actividades curriculares, mejorándolo e integrándolo como enfoque metodológico;
2. evaluación de las actividades, centrada en
  - aspectos metodológicos-organizativos en la puesta en marcha operativa experimental;
  - las actitudes de los alumnos/as hacia el enfoque, observando si los alumnos/as han desarrollado una mayor conciencia de sí mismos y de qué manera;
3. reconocimiento formal de los objetivos de aprendizaje de los participantes;
4. difusión y explotación de resultados, para
  - aumentar la conciencia del trabajo realizado;
  - ampliar el impacto de las actividades realizadas;
  - involucrar a las partes interesadas y los grupos objetivo;
  - compartir buenas prácticas, soluciones y conocimientos técnicos;
  - desarrollar nuevas actividades de cooperación.



<b>ACTIVIDAD Nº 19:</b>	Querido amigo, te escribo		
<b>Área:</b>	<b>Asertividad y manejo de conflictos</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Trabajo individual, círculo de tiempo.	<b>Duración:</b>	120 horas de entrenamiento en total 60 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

- Fortalecer la “comunicación efectiva”;
- desarrollar la capacidad de expresar sus propios derechos e intereses de una manera socialmente apropiada y constructiva, sin afectar los derechos de los demás;
- acostumbrar a los alumnos/as a expresar sus sentimientos (tanto positivos como negativos);
- para aumentar la capacidad de solicitar cambios en el comportamiento de aquellos con quienes interactúa, para expresar opiniones contrarias a las de los demás, para decir que no a las solicitudes / presiones consideradas irrazonables, para reconocer sus propios límites, para gestionar efectivamente las críticas;
- estimular la reflexión sobre los problemas y los conflictos, tanto desde el punto de vista propio como del otro;
- ayudar a mejorar el uso de la comunicación mutua como solución pacífica de conflictos.

### Materiales y recursos:

- Hojas de papel y bolígrafos.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

Explica el ejercicio y los métodos de implementación a la clase.

#### Implementación:

Se invita a cada estudiante a identificar una situación de conflicto en la que está involucrado en la clase grupal, en familia o con amigos fuera de la escuela.

Pensando en el conflicto, informará por escrito lo que imagina de los sentimientos y emociones de la otra persona, poniéndose en sus lugar y dando voz a lo que el otro siente íntimamente en la situación de conflicto.

La primera parte de la actividad termina compartiendo los escritos, sin juzgar el contenido. Se resaltarán los pensamientos y las dificultades experimentados al mostrar y decir la posición del otro.

Posteriormente, cada alumno/a responde con una nueva carta a la escrita anteriormente. Al socializar las respuestas, los niños/as intentan expresar cómo se sintieron y qué dificultades encontraron para formular su propio punto de vista en consideración de lo que habían expresado desde la perspectiva del otro.

La reflexión resultante se centrará en la utilidad del ejercicio para comprender lo que sucede cuando uno está en desacuerdo o en disputa, y cómo se puede superar el conflicto a través de una comunicación más efectiva.

**Seguimiento:**

La acción de seguimiento se enfoca en dinámicas, herramientas y actividades, e incluye:

1. refuerzo y anclaje de contenidos: los temas clave se reanudarán en las actividades curriculares, mejorándolo e integrándolo como enfoque metodológico;
2. evaluación de las actividades, centrada en
  - aspectos metodológicos-organizativos en la puesta en marcha operativa experimental;
  - las actitudes de los alumnos/as hacia el enfoque, observando si los alumnos/as han desarrollado una mayor conciencia de sí mismos y de qué manera;
3. reconocimiento formal de los objetivos de aprendizaje de los participantes;
4. difusión y explotación de resultados, para
  - aumentar la conciencia del trabajo realizado;
  - ampliar el impacto de las actividades realizadas;
  - involucrar a las partes interesadas y los grupos objetivo;
  - compartir buenas prácticas, soluciones y conocimientos técnicos;
  - desarrollar nuevas actividades de cooperación.



<b>ACTIVIDAD N°20:</b>	<b>Póster de habilidades para la vida</b>		
<b>Área:</b>	<b>Autoconciencia y desarrollo/ Habilidades para la vida</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Aprendizaje cooperativo	<b>Duración:</b>	120 horas de entrenamiento en total 60 minutos por hora de entrenamiento

**Metas y objetivos:**

- Promover el conocimiento de las habilidades para la vida, a través de su definición y el intercambio de significado;
- para acompañar a los estudiantes a adquirir conciencia de su comunicación, métodos interpersonales y emocionales, y capacitar habilidades para la vida para convertirse en habilidades activas en la vida diaria.

**Materiales y recursos:**

- Recortes de periódicos, imágenes, cómics.
- Cartulinas
- Tijeras
- Pegamento
- Rotulador

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

Los maestros presentan el concepto de habilidades para la vida e ilustran su significado y características, subrayando su importancia para que el individuo pueda hacer frente de manera efectiva a las demandas y desafíos de la vida cotidiana.

Para permitir que la actividad se lleve a cabo, los maestros preparan material compuesto por imágenes de recortes de periódicos, palabras clave, dibujos que presentan / representan habilidades para la vida

#### Implementación:

La clase se divide en subgrupos a los que se les pide que combinen con cada habilidad para la vida los contenidos del material disponible que mejor los expresen. Al final, los grupos discuten en sesión plenaria el trabajo realizado y parten de la definición y representación de las habilidades para la vida: intenta enumerar el comportamiento concreto en el que se traduce cada competencia, para conectar la definición teórica con ejemplos de la vida real y obtener una definición compartida de habilidades para la vida, expresada en la creación de un solo póster que se exhibirá en el aula para proporcionar a los estudiantes un rastro de los contenidos en los que trabajarán durante el año escolar.

#### Seguimiento:

La acción de seguimiento se enfoca en dinámicas, herramientas y actividades, e incluye:

1. refuerzo y anclaje de contenidos: los temas clave se reanudarán en las actividades curriculares, mejorándolo e integrándolo como enfoque metodológico;
2. evaluación de las actividades, centrada en
  - aspectos metodológicos-organizativos en la puesta en marcha operativa experimental;
  - las actitudes de los alumnos/as hacia el enfoque, observando si los alumnos/as han desarrollado una mayor conciencia de sí mismos y de qué manera;
3. reconocimiento formal de los objetivos de aprendizaje de los participantes;
4. difusión y explotación de resultados, para
  - aumentar la conciencia del trabajo realizado;
  - ampliar el impacto de las actividades realizadas;
  - involucrar a las partes interesadas y los grupos objetivo;
  - compartir buenas prácticas, soluciones y conocimientos técnicos;
  - desarrollar nuevas actividades de cooperación.

<b>ACTIVIDAD N°21:</b>	<b>Compartimento del tren</b>
------------------------	-------------------------------

<b>Área:</b>	<b>Autoconciencia y desarrollo/ Habilidades para la vida</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Juego de rol	<b>Duración:</b>	45-60 minutos

### Metas y objetivos:

Los objetivos de esta actividad son estimular a los estudiantes a desarrollar competencias para expresarse claramente y presentarse bien, desarrollar habilidades de comunicación mediante el uso de la comunicación no verbal deliberadamente, aprender a mantener el contacto y dar feedback.

### Materiales y recursos:

Para los nueve participantes/actores principales, descripción de roles en una hoja de papel A4 según la hoja de trabajo de la lista de pasajeros; para el resto, hojas A4 y bolígrafos.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

- a) El maestro/a dispone las premisas. Pone las sillas simulando un compartimento del tren. Los ocho actores seleccionados obtienen sus papeles, el noveno tiene un rol como revisor.
- b) El resto recibe hojas A4 para tomar notas.

#### HOJA DE TRABAJO: LISTA DE PASAJEROS

Personas en el compartimento:

1. Colérico, de 40 años, hombre, trabajador, camino al trabajo, irritado por todo, maldice al gobierno.
2. Melancólica, joven, estudiante, embarazada, que viaja con su pareja, con dolor, necesita abrir el respiradero, busca consuelo.
3. Flemático, joven, compañero/a de la mujer embarazada (descuidándola), un poco simple, lee el periódico.
4. Sanguínica, anciana, que viaja con su nieta desde un mercado (en la canasta, ella tiene algunas gallinas y bolsas llenas de golosinas), habladora, calmando a las gallinas y a la niña embarazada.
5. Nieta, curiosa, 5 años, extrovertida, todo el tiempo haciendo preguntas, quiere sentarse en la ventana.
6. Introverso, hombre, con los auriculares puestos, aprendiendo un idioma, consultando un libro, incapaz de encontrar su billete para el conductor, molesto por la nieta, le gustaría sentarse en la ventana.
7. Extrovertida, joven mamá, librera, en camino para ver a su médico, culta, se comunica con la nieta, trabaja con el revisor para resolver todos los problemas.
8. Sin experiencia, joven, extranjero, compró el billete de tren equivocado, no comprendido por el revisor, en una expedición de montañismo.
9. Revisor, actúa con decisión, sigue las regulaciones, insiste en realizar sus deberes, conservador, retirado.





### Implementación:

- a) El profesor/a presenta el juego:
 

*“Un grupo de ocho personas está viajando en tren. Cada una de ellas tiene una personalidad diferente, y deben mostrarse como son. Una vez que pueda identificar el tipo, debe escribirlo: sanguínico, colérico, flemático, melancólico, introvertido, extrovertido; su profesión, edad, intereses, problemas, etc. “*
- b) Instrucciones para los actores: *“Estáis en un tren, todos sentados en un compartimento. Intenta entablar una conversación general para que puedas revelar quién eres, y qué tipo de persona. Durante el viaje, el revisor viene. Por favor, mantén contacto verbal y no verbal todo el tiempo - ¡muestra algo de interacción! Estaré listo para ayudarte ”.*
- c) El “trayecto” dura unos 20 minutos.
- d) Una vez que el maestro/a lo dice, se termina. Los espectadores luego recurren a sus notas hechas durante la observación, tratando de identificar quién era quién. El maestro/a maneja el proceso (discusión). Finalmente, cada pasajero revela quién era, o quién se esforzó por ser.
- e) En la próxima lección, el maestro/a puede resumir la actividad y elaborar las diversas personalidades representadas.

### Preguntas para la discusión:

- ¿Qué tan fácil fue la actividad o qué tan difícil? ¿Por qué?
- ¿Hubo algo interesante que descubriste durante el ejercicio?
- ¿Qué te cogió por sorpresa?
- ¿Qué personalidad fue la más fácil de identificar?
- ¿Qué personalidad fue la más difícil de identificar y por qué?
- ¿Te gustaría jugar a algo similar?
- ¿Te identificaste con alguien?

### Seguimiento:

Para mantener los resultados, esta actividad se puede practicar regularmente, por ejemplo, una vez al mes. El profesor/a puede elegir diferentes personajes. Cada vez que se realiza la actividad es seguida por una discusión, donde los estudiantes responden las preguntas anteriores. El maestro/a evalúa los resultados y mantiene un registro del desarrollo de las habilidades de los estudiantes para identificar los tipos de las diferentes personalidades.

F A S

<b>ACTIVIDAD N°22:</b>	Vida real
------------------------	-----------

<b>Área:</b>	Motivación para aprender/ dificultades de aprendizaje	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Juego de rol	<b>Duración:</b>	45 minutos

### Metas y objetivos:

Los objetivos de la actividad son desarrollar en los estudiantes la motivación para aprender y especialmente para aplicar mejor los conocimientos adquiridos en la escuela o en otros lugares. Su objetivo es estimular a los estudiantes a utilizar diferentes fuentes de información y procesar la información adquirida.

### Materiales y recursos:

- Bolígrafos
- Hojas de rotafolio
- Hoja de trabajo
- Cómo aplicar el conocimiento escolar en la práctica.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

1) Antes del ejercicio, el maestro/a corta la hoja de trabajo **Cómo aplicar los conocimientos escolares en la práctica** en hojas y las coloca en tres sobres.

2) El maestro/a dice: “¿Alguna vez sientes como si estuvieras aprendiendo cosas en la escuela que nunca necesitarás en la vida? ¿Que a veces estás perdiendo el tiempo? Quizás no siempre te das cuenta de que lo que estás haciendo en un momento en particular es algo que has aprendido aquí “.

3) El maestro/a divide a los estudiantes en parejas y entrega a cada pareja una hoja de la hoja de trabajo *Cómo aplicar el conocimiento escolar en la práctica*. Dice:

“Piensa en cuáles son las necesidades y actividades en el área determinada, y descubre cómo usas el conocimiento y las habilidades escolares allí. Toma nota de los conocimientos y / o habilidades adquiridos en la escuela y cómo los aplicas en la práctica. Tienes aproximadamente cinco minutos para hacerlo “.

#### Hoja de trabajo **CÓMO APLICAR EL CONOCIMIENTO ESCOLAR EN LA PRÁCTICA (Ejemplo)**

Piensa en las necesidades y actividades en tu área asignada. Escribe cómo has utilizado en ella los conocimientos y / o habilidades adquiridos en la escuela.

#### **Tu área: Compras**

Piensa en las necesidades y actividades en tu área asignada. Escribe cómo has utilizado en ella los conocimientos y / o habilidades adquiridos en la escuela.

### Tu área: mejoras de la casa

Piensa en las necesidades y actividades en tu área asignada. Escribe cómo has utilizado en ella los conocimientos y / o habilidades adquiridos en la escuela.

### Tu área: hobbies y pasatiempos

---

#### Implementación:

Sugerencias útiles para docentes: áreas de aplicación

- Compras (aritmética, comparación de precios, cálculo de la cantidad real de descuento dada como porcentaje, suma y resta al manejar dinero)
- Mejoras de la casa (matemáticas - reemplazar la alfombra, azulejos, pintar el interior; física - electricidad, etc.)
- Pasatiempos y hobbies (geografía, historia, etc.)
- Estudios / trabajos adicionales (estilo y gramática, informática, idiomas extranjeros, conocimiento especializado en diversos campos, etc.)
- Citas (literatura - vocabulario, poesía, biología, etc.)
- Obtención de un préstamo estudiantil (economía básica, matemáticas, etc.)

El maestro/a les pide a las parejas que presenten lo que tienen. Puede alentar a los demás a complementar a los presentadores con ideas adicionales y relevantes. Hace un registro en el rotafolio de temas (materias curriculares) a los que se hace referencia. Finalmente, resume:

“Obviamente, estaremos de acuerdo en que algunas de las cosas que aprendes en la escuela pueden ser muy útiles en la vida real”.

Preguntas para la discusión:

¿Algo te sorprendió?

¿Alguna vez pensaste en las cosas que haces todos los días en términos de lo que has aprendido en la escuela, ya sea conocimiento o habilidades?

¿Puedes pensar en otro ejemplo cuando has hecho uso de lo que aprendiste anteriormente?

El maestro/a maneja la discusión hacia una conclusión en la línea de: Algunas veces pensamos que lo que se nos está enseñando es aburrido e inútil, pero de hecho, no es el caso.

#### Seguimiento:

Para mantener los resultados, el profesor/a puede organizar esta actividad de forma regular, por ejemplo, una vez al mes. En la hoja de trabajo **Cómo aplicar el conocimiento escolar en la práctica**, puede usar preguntas teniendo en cuenta el nuevo material que se enseña en las diferentes materias escolares durante el período transcurrido. De esta forma, los estudiantes se acostumbrarán a utilizar los conocimientos y habilidades escolares en la práctica y en la vida cotidiana

<b>ACTIVIDAD N°23:</b>	Este soy yo
------------------------	-------------

<b>Área:</b>	<b>Autoconciencia y desarrollo/ Habilidades para la vida / Apertura e inclusión/ Aser- tividad y manejo de conflictos</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Movimiento corporal Feedback Compartir en grupo	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrena- miento

### Metas y objetivos:

- Desarrollar la habilidad de reconocer las propias emociones (negativas y positivas);
- Desarrollar la habilidad de comprender las propias emociones (negativas y positivas);
- Desarrollar la habilidad de cambiar la situación negativa (emoción) a positiva.

### Materiales y recursos:

Trata de usar música instrumental (sin letra) fácil de seguir a través del movimiento del cuerpo. Puede ser música que evoca sentimientos y sensaciones agradables. Puedes seguir esta lista de reproducción en Spotify: <https://open.spotify.com/user/diegazorama/playlist/1NKJw0HaWD5a2kvZaSEGOL>

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

Comienza la sesión implementando algunos ejercicios corporales que ayudan a los estudiantes a conformarse con el movimiento corporal y bailar frente a sus compañeros. Lo ideal es dedicar al menos 30 minutos a diferentes actividades que impliquen movimiento y baile, de esta manera el grupo se sentirá más a gusto durante la parte central de la actividad. Por ejemplo, puedes invitarlos a caminar en línea recta, simplemente haciendo movimientos bruscos, nunca usando movimientos circulares, ni dando vueltas, siempre usando ángulos de 90 grados, es un poco como caminar como un soldado, caminar con determinación, confianza y motivación. Luego, después de 5-6 minutos así, invítalos a detenerse en alguna parte de la habitación y díles que se muevan con movimientos de tipo simétrico. Corrígelos si lo hacen mal. Después de 3-4 minutos, díles que se detengan y que respiren, que estén en contacto con los sentimientos después de dicho ejercicio. Luego repítale el proceso con diferentes formas de caminar, formas más circulares y redondas, no rectas, movimientos de tipo más curvilíneo, también usando formas más suaves de movimiento, más orgánicas y menos angulares que antes. Luego, después de 5-6 minutos, díles que se detengan en algún lugar del espacio e invítalos a hacer movimientos de tipo asimétrico. Corrígelos si se equivocan. Después de 3-4 minutos, díles que se detengan y que respiren, que estén en contacto con los sentimientos después de dicho ejercicio.

Luego repite el proceso con diferentes formas de caminar, esta vez debería ser más una forma caótica de moverse y bailar, tratando de no controlar el siguiente movimiento, tratando de no pensar, sino simplemente seguir los impulsos que puedan obtener. Después de 5 minutos, díles que se detengan en algún lugar del espacio e invítalos a detenerse y respirar, estar en contacto con los sentimientos después de eso. ¿Cuál es la diferencia que notaron después de los tres tipos de movimientos?

**Implementación:**

Divide el grupo en grupos más pequeños de tres alumnos/as. Diles que se numeren del 1 al 3. El número uno se presentará a los demás simplemente por el movimiento del cuerpo cuando comience la música. El título de este “baile” (es más movimiento de sus cuerpos que una coreografía o baile real) es “Este soy yo”. Teniendo en cuenta este aspecto, están invitados a comenzar el movimiento cuando comienza la música. Los otros dos solo están desempeñando el papel de testigos que tienen que observar y no hacer nada más. Cuando termina el baile (cada canción debe durar unos 3-4 minutos), los otros dos tienen que decir qué entendieron en términos de quién es la otra persona, solo por la observación del tipo de movimientos. Espera 3-5 minutos para esto e invita a la segunda persona, y después de ella, repite el mismo proceso con la tercera.

**Seguimiento:**

Una vez que termine el ejercicio, pasa a la última parte para reflexionar y realizar una evaluación:

- 1) ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?
- 2) ¿Qué comentarios recibiste de tus compañeros y cuál es tu impresión al respecto?
- 3) ¿Te diste cuenta de algo sobre ti después del ejercicio?
- 4) ¿Cómo es para ti presentarte sin palabras, solo con el movimiento de tu cuerpo?



<b>ACTIVIDAD Nº24:</b>	<b>Deseos</b>
----------------------------	---------------

<b>Área:</b>	<b>Asertividad y manejo de conflictos / Empatía y manejo de emociones</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Educación no formal Trabajo en grupos pequeños	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

Los estudiantes desarrollarán sus habilidades en resolución de conflictos y contacto sin agresión.

Los estudiantes desarrollarán su capacidad para comprometerse mutuamente y asumir compromisos responsables con otras personas.

### Materiales y recursos:

- Hojas de papel (al menos A4 y papeles grandes)
- Lápices, marcadores.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

Prepara todos los materiales necesarios para la actividad. Coloca mesas y sillas para que los alumnos/as tengan un espacio adecuado para pintar individualmente durante el ejercicio.

Intenta crear un espacio para grupos de tres estudiantes, p. ej. una mesa y tres sillas para cada grupo, o sentados en grupo de tres en el suelo pero a distancia del otro grupo (para no molestar-se).

### Implementación:

Divide el grupo de estudiantes en grupos más pequeños de 3 personas. Cada grupo ocupa una mesa separada con una hoja grande de papel y papeles pequeños y útiles de escritura. Los participantes escriben (en un papel pequeño) sus deseos sobre el tema dado por el maestro/a. Cada cual tiene su propio papel. Luego, cada uno de los tres habla sobre estos deseos. El grupo de tres estudiantes debe elegir un solo deseo.

Después de hacer esta tarea, diles a los alumnos/as que se sienten en círculo y que todo el equipo discuta estos deseos y luego elige solo uno de ellos, el más importante, aceptado por todos. *Los temas a los que se pueden dirigir los deseos incluyen, por ejemplo:*

- ¿Dónde te gustaría ir después de las clases escolares?
- ¿Qué te gustaría cenar en la cafetería?
- ¿Qué tipo de diversión te gustaría llevar a cabo en la próxima clase?



**Seguimiento:**

Después de terminar el trabajo anterior, puedes pedirles a los estudiantes que presenten sus trabajos y que informen sobre lo sucedido. Las siguientes preguntas pueden servirte de guía:

- ¿Fue difícil elegir un deseo?
- ¿Quién podría convencer a otros y cómo?
- ¿Fue difícil convencer a otros? ¿Por qué sí o no?
- ¿Están todos satisfechos con esta solución?
- ¿Eras un líder en el grupo?
- ¿Cómo describirías el proceso de toma de decisiones?
- ¿Qué emociones sentiste cuando tuviste que renunciar a tus deseos?
- ¿Qué emociones sentiste cuando tus deseos fueron elegidos?



<b>ACTIVIDAD Nº25:</b>	Positivo / negativo / interesante
----------------------------	-----------------------------------

<b>Área:</b>	Apertura e inclusión	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Juego de rol	<b>Duración:</b>	45 minutos

**Metas y objetivos:**

Los objetivos de la actividad son desarrollar en los estudiantes habilidades para:  
Obtener y recibir información.

- Procesar información.
- Aplicar información en la práctica.
- Compartir información.

Esta actividad ayudará a los estudiantes a identificar y considerar aspectos positivos, negativos e interesantes de una situación o problema. El objetivo es estimular el pensamiento creativo en los estudiantes.

**Materiales y recursos:**

- Cronómetro

## Cómo implementar la actividad

### Preparación:

Los estudiantes deben pensar en los lados positivo (P), negativo (N) e interesante (I) de una idea. Al maestro/a se le ocurre una idea. Luego, los alumnos/as piensan en ello durante un par de minutos y toman notas. Las posibles ideas pueden ser:

- Está prohibido fumar en todas las áreas públicas.
- Cada familia puede comer carne solo una vez a la semana.
- Para fines de ahorro de energía, todos los sistemas de calefacción se apagarán en todos los edificios estatales.
- Una persona científica descubrió una forma económica de producir oro.
- Todos los mayores de 5 años pueden votar.

### Implementación:

1. Cada estudiante se junta con un compañero/a de clase y comparte sus opiniones.
2. Las ideas se comparten en la clase.

Después del primer paso, se pueden formar nuevos grupos para evaluar las ideas. Grupos más pequeños anotan las ideas de otros estudiantes.

Preguntas para la discusión:

- ¿Estás satisfecho con el resultado?
- ¿Cuál fue su proceso de pensamiento cuando estaba comentando sobre el asunto?
- ¿Te sorprendió algo?
- ¿Aprendiste algo interesante?

### Seguimiento:

El maestro/a puede implementar esta actividad con los estudiantes de manera regular. De esta manera, los estudiantes pueden acostumbrarse a generar ideas, tomar decisiones rápidamente analizando y sopesando los pros y los contras de una idea o problema. Los estudiantes podrán reflexionar o evaluar un producto o proceso después del hecho. Pueden identificar fortalezas y debilidades para futuras mejoras. Esta actividad ayudará a los estudiantes a desarrollar el pensamiento crítico, enfocando su atención, evaluando y analizando.





<b>ACTIVIDAD N°26:</b>	¡Mi propio jefe por fin!
------------------------	--------------------------

<b>Área:</b>	<b>Motivación para aprender/ dificultades de aprendizaje</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Juego de rol	<b>Duración:</b>	45-90 minutos

### Metas y objetivos:

Los objetivos de esta actividad son los siguientes:

- formular un plan de negocios simple;
- evaluar la personalidad del alumno/a en relación con un campo de negocios adecuado;
- desarrollar habilidades específicas para el emprendimiento.

Los objetivos son estimular el desarrollo de un enfoque proactivo y la creatividad en los estudiantes, la capacidad de plasmar ideas en planes y hacerlas realidad y la capacidad de aceptar riesgos.

La actividad será tan compleja como la mente de quienes la realizan: es probable que los estudiantes con mayor conocimiento de negocios, finanzas y economía profundicen en los detalles del plan de negocios. Los estudiantes con menos conocimiento en la esfera solo esbozarán el plan de negocios.

### Materiales y recursos:

- Hoja de rotafolio (una por grupo)
- Hoja de trabajo: plan de negocios (cada grupo; si es aconsejable, para cada individuo)
- Cinta adhesiva y marcadores para cada grupo.
- Cronómetro (obligatorio; por ejemplo, temporizador de cocina - para señal de tiempo transcurrido)

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

El maestro/a presenta el ejercicio a través de una lluvia de ideas, un mapeo mental o una charla sobre emprendimiento de 3 a 5 minutos. Luego, divide a los estudiantes en grupos, al menos 6 en un grupo; los grupos de 8 son óptimos. Todos juntos preparan el aula para la actividad. Los estudiantes deberán crear un plan de negocios y presentarlo a un "comité". Reciben hojas de trabajo con instrucciones. En ellos, harán notas pertinentes al plan de negocios y su presentación. Tienen 20 minutos para trabajar en ello.

#### Hoja de trabajo PLAN DE NEGOCIOS (Ejemplo)

El gobierno decidió apoyar a las empresas de nueva creación ofreciendo a los posibles empresarios una subvención de 1 millón. Está sujeta a la presentación de un plan de negocios detallado y tangible.

## Tarea

Tu grupo tiene que crear un plan de negocios, para ser presentado a un comité. Asegúrate de que su plan de negocios sea convincente y detallado; Su posición personal en la empresa debe corresponder a sus capacidades y habilidades. El plan podría abordar los siguientes puntos: campo de negocios, ¿qué harás y / o proporcionarás?, ¿cuál es tu intención?, ¿qué forma tomará tu negocio?, propósito de tu empresa; ¿qué se ofrece - productos o servicios?, ¿dónde se ubicará la empresa?, ¿la ubicación tiene impacto en tu plan?, ¿qué necesitas para empezar?, proyecciones financieras, presupuesto; personal; tareas asignadas a los miembros de tu equipo; riesgos y amenazas.

### Implementación:

Una vez que se acabe el tiempo, el maestro/a detiene el trabajo. Explica que los estudiantes tienen un plan de negocios, pero en los próximos 10 minutos necesitan escribir la presentación del plan en una hoja de rotafolio. No debe exceder los 3 minutos. Cómo se presentarán depende totalmente de ellos. Tienen que tener en cuenta que hay mucho dinero en juego, y sin la subvención no pueden ejecutar su plan de negocios. No saben quién forma parte del comité, pero pueden suponer que, aparte de algunos creativos, también habrá abrumadores de números y defensores del diablo. El profesor/a vuelve a encender el reloj.

Tan pronto como hayan pasado 10 minutos, el maestro/a detiene todo el trabajo. Ordena a los grupos que presenten sus planes de negocios y los presenten al comité. Les recuerda los criterios establecidos y alienta a todos a seguir de cerca las presentaciones. La audiencia debe estar lista con preguntas y / u objeciones. El maestro/a deja claro que la evaluación final de las presentaciones y la discusión sobre los planes solo tendrá lugar al final. La existencia del comité es solo un supuesto, y de hecho todos los estudiantes juzgarán los planes. Nadie interrumpirá las presentaciones ni interrumpirá a los presentadores. Al comienzo de cada presentación, el maestro/a prepara el reloj, ocupándose de la hora para que cada grupo tenga una oportunidad justa.

El maestro/a dedica los últimos 5 minutos de la lección a la discusión con aquellos que han logrado cumplir con los criterios.

### Seguimiento:

La actividad puede ser seguida por una discusión. Los estudiantes responden y debaten sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué plan de negocios te gustó?
- ¿Qué plan de negocios tendría la mayor posibilidad de tener éxito en la vida real?
- ¿Cuál fue el plan más detallado?
- ¿Qué recomendarías a los presentadores?
- ¿Qué parte de la planificación fue difícil para ti?
- ¿Encontraste fácilmente tu lugar en la empresa?
- ¿Alguien estuvo en desacuerdo con tu posición en la empresa?
- ¿Cómo llegaste a pensar que tu plan de negocios es el más valioso?
- ¿Te resultó difícil elegir un campo de negocios?
- ¿Por qué tomaste la decisión exacta?
- ¿Qué tipo de publicidad usarías?
- ¿Qué tipo de información necesitarías para tener más éxito la próxima vez?
- ¿Qué tan importante es la presentación? ¿Qué dirías?

Después de un cierto período de tiempo, el maestro/a puede repetir la actividad. Monitorea y evalúa el progreso que los estudiantes han logrado.

<b>ACTIVIDAD N° 27:</b>	<b>Hechizo contra la ira</b>
-------------------------	------------------------------

<b>Área:</b>	<b>Empatía y manejo de emociones</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Hablar; Acción práctica; Lluvia de ideas; Juego.  Forma de trabajo: individual; Grupo.	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total  45 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

- Mejorar las competencias de los estudiantes para lidiar con las emociones;
- Formas de lidiar con la ira;
- El alumno/a sabe qué es la ira;
- El alumno/a sabe que tiene derecho a sentirse enojado/a;
- El alumno/a conoce las formas de expresar la ira.

### Materiales y recursos:

Fuentes:

- 1) Portmann R. "Gry i zabawy przeciwko agresji", Jedność, Kielce 1999
  - 2) [http://static.scholaris.pl/main-file/869/zlosc-jak-sobie-z-nia-radzic\\_53639.pdf](http://static.scholaris.pl/main-file/869/zlosc-jak-sobie-z-nia-radzic_53639.pdf)
- Materiales de arte (tarjetas blancas, lápices de color).

Se recomienda que las clases se realicen en una sala que garantice la libertad de movimiento.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

El maestro/a / facilitador presenta a los estudiantes el tema del manejo de las emociones y el tema de la ira. Discute sobre qué es el enojo, cómo los estudiantes entienden el enojo, si pueden enojarse. El objetivo de la discusión es hacer que los estudiantes sean conscientes de que la ira es un sentimiento que tienen derecho a vivir, y a expresar.

Ejemplo de preguntas.:

- ¿En qué situaciones te enojas?
- ¿Cómo muestras ira?
- ¿Cómo manejas la ira?
- ¿Te enojas a menudo?
- ¿Qué reacciones corporales te acompañan cuando sientes ira?

Consejos:

- 1) Al final de esta parte, el maestro/a puede dar definiciones de la ira según los investigadores.



**Implementación:**

Los estudiantes se sientan cómodamente mientras escuchan las palabras del maestro/a.

*Cierra los ojos y escucha tu interior ... En algún lugar dentro de tu cuerpo hay ira. Muy a menudo está perfectamente oculta, latente. A veces, sin embargo, sale inesperadamente afuera, te guste o no ... Siente tu ira ... ¿Dónde se está quedando ahora? Recorre todo el cuerpo ... ¿Cómo obtienes tu ira ahora? ... ¿Qué está haciendo ahora? ... Ahora, imagina que puedes verter tu ira en un cántaro mágico ... Saca esa ira de tu interior, pero ten cuidado para que no se derrame... Llena ese cántaro mágico. Ten cuidado de no derramarla ... El cántaro encantará tu ira ... Cuando la viertas, cambiará por completo ... Verás ... Vacía el cántaro ... ¿En qué ha cambiado tu ira? ¿En un animal que escapa rápidamente? ¿Un árbol con ramas dobladas y temblorosas? ¿En un dinosaurio que se para sobre sus patas traseras y hace ruidos peligrosos? ¿En una roca, grande y pesada, firmemente asentada en el suelo? O tal vez ... Escucha tu interior ... Tu ira ha desaparecido. La encantaste. La has dominado. Ahora eres libre y tranquilo/a, completamente relajado/a y satisfecho/a ... Has superado tu ira ...*

**Seguimiento:**

Después de este viaje a la tierra de la fantasía, puedes dejar pasar unos 20-30 minutos para que pinten la ira en su nueva forma, "atrapándola" en esa forma, fuera de la persona.



<b>ACTIVIDAD N° 28:</b>	<b>Cuando estoy enojado</b>		
<b>Área:</b>	<b>Empatía y manejo de emociones</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Métodos expresivos; Técnicas: juegos interactivos;	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 45 minutos por hora de entrenamiento

**Metas y objetivos:**

- Mejorar las competencias de los estudiantes para lidiar con las emociones.
- Desarrollar la capacidad de reconocer comportamientos que indiquen agresión.
- Desarrollar la capacidad de reconocer, nombrar y expresar sentimientos.
- Hacer frente a la ira.
- Autoconocimiento: aumentar la conciencia de las reacciones de la propia conducta ante diferentes emociones (con especial énfasis en las emociones desagradables).
- Mayor conciencia de las reacciones de otras personas combinadas con las emociones.

Este ejercicio puede incluirse en los juegos de presentación y bienvenida o como una introducción al tema de "ira y agresión".

### Materiales y recursos:

Fuente: Portmann R. "Gry i zabawy przeciwko agresji", Jedność, Kielce 1999.

Se recomienda que las clases se realicen en una sala que garantice la libertad de movimiento.

La sala debe tener la posibilidad de colocar las sillas en círculo.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

El profesor/a / facilitador puede iniciar una conversación sobre la agresión como introducción al tema de las clases, por ejemplo, con la ayuda de la pregunta: "¿Qué asociaciones despiertan la palabra "agresión" en nosotros? Los participantes hablan libremente sobre el tema.

Después se explica a los niños/as de qué se trata el juego CUANDO ESTOY ENOJADO/A:

"En este juego, cada uno de dirá: Mi nombre es ... y completará la oración. Cuando estoy enojado(/, hago: ... de manera motorizada: muestra el movimiento que generalmente haces cuando estás enojado/a. Recuerda tú mismo/a la situación cuando estabas enojado/a y piensa en cómo reaccionabas. Luego, cuando llegue tu turno, presentarás este movimiento".

#### Consejos:

- 1) En algunos grupos vale la pena dar un ejemplo a los estudiantes, por ejemplo, mostrar tu propio gesto / movimiento como p.ej. el puño cerrado apuntando hacia adelante (como si quisiéramos golpear).

#### Implementación:

El grupo está sentado o de pie en círculo. Los niños/as dicen su nombre uno por uno y muestran lo que hacen cuando están enojados, por ejemplo:

- *Mi nombre es Carolina. Cuando estoy enojada, hago esto:* ella hace el movimiento con la mano izquierda como si quisiera golpear.
- *Mi nombre es Tomás. Cuando estoy enojado, hago esto:* su pierna derecha hace un movimiento como si quisiera patear.
- *Mi nombre es Jacobo. Cuando estoy enojado, hago esto:* se golpea los puños con las dos manos sobre la cabeza.

Así hasta que cada alumno/a se presente y haga su gesto.

#### Consejos:

- 1) Puedes pedir a los estudiantes que muestren los gestos / comportamientos más diversos para que no repitan el anterior.
- 2) El ejercicio será un poco más difícil si lo llevamos a cabo de manera que cada niño/a tenga que repetir todos los nombres y expresar la ira de sus predecesores antes de decir cuál es su nombre y agregarlo a su gesto / movimiento de ira.
- 3) En una situación en la que los niños/as se sientan, parte de los movimientos es limitada o requiere levantarse.



**Seguimiento:**

1. Discusión del ejercicio:
  - ¿Te sorprende alguna reacción? ¿Cuál?
  - ¿Qué reacciones nos ayudan en una situación de ira?
  - ¿Te gustaría cambiar tu forma de reaccionar en una situación de ira? Si es así, ¿para qué? ¿Qué puedes hacer para cambiar tu reacción?
  
2. El ejercicio puede continuar a través del juego: ¿Has visto a *Tomás enojado*?

Todos los niños/as están sentados o de pie en círculo, solo uno está en el medio. De repente, él / ella se detiene frente a cualquier persona y le pregunta: “¿Has visto a Tomás enojado?”.

La respuesta es “sí”. Entonces el niño/a parado dentro del círculo pregunta: “¿Y qué hizo?” El estudiante preguntado ahora muestra cómo se comportó Tom cuando estaba completamente desequilibrado: algún movimiento agresivo, lleno de sonido de ira, o ambas cosas; los otros participantes en el círculo hacen lo mismo. Después de terminar, cambian de roles y comienza una nueva ronda de juego.

Consejos:

- 1) Los estudiantes pueden usar otras personas conocidas y famosas (actores, cantantes, youtubers, etc.) en lugar de personas de la clase.
- 2) Vale la pena prestar atención a los estudiantes que eligen a los estudiantes que aún no han participado en el juego, para que todos estén adentro al menos una vez.

<b>ACTIVIDAD N° 29:</b>	<b>Casino</b>
-------------------------	---------------

<b>Área:</b>	<b>Asertividad y manejo de conflictos</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Trabajo en grupos; Técnicas: juegos interactivos;	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 45 minutos por hora de entrenamiento

**Metas y objetivos:**

- Reflexión sobre qué es una situación de conflicto;
- Mejorar las competencias de los estudiantes para hacer frente a situaciones de conflicto;
- La cooperación como estrategia clave para hacer frente a situaciones de conflicto;
- Desarrollar habilidades de cooperación;
- Desarrollar habilidades de negociación;
- Autoconocimiento: aumentar la conciencia de las reacciones del propio comportamiento ante diversas situaciones (incluidas situaciones de conflicto) que evocan emociones;
- Mayor conciencia de las reacciones de otras personas en situaciones de conflicto;

Este ejercicio se puede adjuntar a juegos en el campo de afrontamiento en situaciones de conflicto, pero también funciona en el área de negociación y desarrollo de estrategias.

### Materiales y recursos:

Para completar el ejercicio necesitas:

- 1) Un tablero con una tabla de puntuación:

<b>4 rojo</b>	-100 EUR	
<b>4 negro</b>		+ 100 EUR
<b>3 rojo</b>	rojo + 100 EUR	negro - 300 EUR
<b>1 negro</b>		
<b>2 rojo</b>	rojo +200 EUR	negro – 200 EUR
<b>2 negro</b>		
<b>1 rojo</b>	rojo + 300 EUR	negro – 100 EUR
<b>3 negro</b>		

- 2) Un tablero / tabla en el que escribirán los resultados de grupos individuales (tabla de resultados).

Ronda	Grupo No. 1	Grupo No. 2	Grupo No. 3	Grupo No. 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

- 3) Cuatro tarjetas rojas y cuatro negras (una en cada color para cada grupo).
- 4) Se recomienda que la actividad se realice en una sala que garantice el trabajo libre de cuatro grupos, para que los grupos puedan hablar libremente y no escucharse entre sí.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

El maestro/a / facilitador divide el grupo en 4 equipos. Es importante que cada equipo tenga el mismo número de participantes (óptimamente, de 4 a 5 estudiantes). Cada equipo también elige a su representante, que en las próximas etapas del juego podrá negociar con representantes de otros grupos.

4 grupos ocupan espacio en la sala, lo más lejos posible los uno de los otros.

El profesor/a presenta a los alumnos/as el ejercicio:

“Imaginad que estás en Las Vegas, en una de las ciudades de casinos más grande. Vuestro objetivo es unirse a las personas más ricas del mundo. Jugaréis en grupos. Vuestra tarea en el equipo es recolectar la mayor cantidad de dinero posible. Podéis apostar por los colores: rojo o negro. La altura de la ganancia dependerá de qué otros equipos apostarán, así que haced vuestra elección para que los miembros de los otros grupos no los escuchen. Tenéis fichas para los próximos 10 turnos “.

Cada grupo recibe dos cartas: una negra y otra roja.

Consejos:

- 1) Es importante establecer que los grupos no se escuchen en el momento de planear la estrategia, sino que el maestro/a / facilitador pueda ver bien a cada grupo y sus negociadores.
- 2) La tabla de puntuación y la tabla de resultados deben ser claramente visibles para todos los grupos.

**Implementación:**

Cada ronda tiene el siguiente aspecto:

- 1) Cada grupo discute entre ellos y al mirar el marcador decide qué carta (roja o negra) se mostrará. Después de la discusión, los estudiantes informan al maestro/a que han tomado la decisión y están listos.
- 2) En una señal del maestro/a / facilitador, los representantes de los grupos colocan en el aire tarjetas del color elegido, para que sean visibles para el maestro/a / facilitador y otros los grupos.

Nota importante: el maestro/a / facilitador debe prestar atención a los estudiantes para que muestren sus tarjetas al mismo tiempo para que el juego sea justo.

- 3) El maestro/a escribe los resultados obtenidos por cada uno de los grupos en la tabla de resultados.

Nota importante: es bueno contar los resultados obtenidos de cada ronda para que sea claro para los grupos qué equipo está ganando.

Los grupos apuestan 10 veces (10 rondas). Por ejemplo, en la 5ª y 9ª ronda, permitimos que los negociadores de los equipos acuerden qué harán (qué colores mostrarán). Los negociadores deben negociar en la segunda sala, para que los grupos no los escuchen.

Consejos:

- 1) Puedes hacer 1 ronda de “prueba” para que los estudiantes puedan ver de qué se trata el juego.
- 2) Puedes especificar el tiempo para que los estudiantes tomen una decisión (punto 1 en cada ronda), por ejemplo, 2 minutos.

**Seguimiento:**

Discutir el ejercicio con los estudiantes:

- ¿Qué afecta la resolución de conflictos?
- ¿Qué fue fácil y qué fue difícil en la resolución de conflictos?
- ¿Cuál fue la comunicación en este conflicto y cómo afectó el desarrollo y el final del conflicto?
- ¿Qué ayuda, qué dificulta la resolución constructiva de conflictos?
- ¿Qué emociones acompañaron el ejercicio?
- ¿Cómo puede ser el conflicto?
- ¿Qué método de resolución de conflictos estaba más cercano de ti y por qué?
- ¿De qué otra forma podrías resolverlo?
- ¿Qué ganamos y qué perdemos al elegir formas individuales?
- ¿Siempre hay ganadores y perdedores?
- ¿Por qué el juego terminó con esto y no con un resultado diferente?

Consejos:

- 1) Es importante asegurarse de que los estudiantes “salieron” de la situación imaginaria y que no haya emociones negativas en ellos después de este ejercicio.



<b>ACTIVIDAD N° 30:</b>	<b>Abre el puño</b>
-------------------------	---------------------

<b>Área:</b>	<b>Asertividad y manejo de conflictos</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Métodos expresivos; Técnicas: juegos interactivos;	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 45 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

- Proporcionar información básica sobre el comportamiento asertivo.
- Aprender a reconocer el propio comportamiento.
- Conocimiento del mecanismo de presión grupal y aprender a decir “no”.
- Desarrollo personal y desarrollo de la autoconciencia.

El estudiante como resultado de las clases:

- explica qué es la asertividad.
- enumerar los tipos de comportamiento.
- identifica el estilo de comportamiento propio.
- se puede rechazar asertivamente.

### Materiales y recursos:

Fuentes: Bożenna Lewandowska „Zachowania asertywne – scenariusz zajęć warsztatowych dla uczniów III klasy gimnazjum”; <http://www.edukator.ore.edu.pl/260/>

Se recomienda que las clases se realicen en una sala que garantice la libertad de movimiento.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

El profesor/a / facilitador puede iniciar una conversación sobre la asertividad como una introducción al tema de las clases, por ejemplo, con la ayuda de la pregunta: “¿Quién puede explicar qué es la asertividad?”

Los participantes hablan libremente sobre el tema.

Luego, el maestro/a / facilitador divide a los estudiantes en parejas. Sería bueno estas parejas fueran elegidas según la clave: no nos conocemos bien, no somos los mejores amigos, etc.

Luego, el maestro/a / facilitador explica a los niños/as de qué trata el juego PUÑO ABIERTO: la persona B aprieta el puño derecho. La persona A tiene la tarea de persuadir a B para que deje a B que abra su puño. Más tarde cambian de roles.

### Implementación:

El profesor/a / facilitador pide a los alumnos/as que determinen quién es la persona A y quién es la persona B en la pareja. Una persona B aprieta el puño y la persona A intenta persuadirlo para que abra la mano. Después de un tiempo, la pareja cambia el rol.

Sugerencias para los estudiantes:

- Abre el puño solo cuando estés completamente convencido.
- No uses la fuerza, no se permiten amenazas.

### Consejos:

1. Puedes limitar el tiempo, p.ej. "Tienes 5 minutos para convencer a tu pareja de que abra su mano".
2. Los alumnos/as pueden hablar, pero algunos pueden usar la fuerza para abrir el puño de su compañero/a, así que ten cuidado cuando se trata de seguridad durante el juego y respeto a las demás personas.

### Seguimiento:

1. Discusión del ejercicio:
  - ¿Qué te convenció para abrir el puño?
  - ¿Qué no fue convincente para abrir el puño?
  - ¿Cuáles fueron tus motivaciones durante el ejercicio?
  - ¿Te sorprende alguna reacción? ¿Cuál?
  - ¿Te gustaría cambiar tu forma de persuadir en este momento? Si es así, ¿para qué? ¿Qué puedes hacer para cambiar esta forma de persuasión en el futuro?
2. El ejercicio puede continuar discutiendo el tema de la asertividad.

La asertividad es la habilidad por la cual las personas expresan abiertamente sus pensamientos, sentimientos y creencias sin ignorar los sentimientos y puntos de vista de sus interlocutores. En situaciones de conflicto, las habilidades asertivas le permiten llegar a un compromiso sin sacrificar su dignidad y renunciar a los valores. Las personas asertivas pueden decir "no" sin sentirse culpables, enojados o con miedo. La asertividad es una habilidad clave cuando necesita resistir la presión de un individuo o grupo, por ejemplo, sobre el alcohol, los cigarrillos o las drogas.

Distinguimos tres estilos básicos de comportamiento hacia otras personas:

- I - comportamiento sumiso cuando establecemos los intereses y derechos de otros por encima de los nuestros;
- II - comportamiento agresivo, cuando establecemos nuestros intereses y derechos por encima de los otros;
- III - comportamiento asertivo, cuando establecemos nuestros intereses y derechos en el mismo nivel que los intereses y derechos de los demás.



<b>ACTIVIDAD N°31:</b>	<b>El alivio del estrés</b>		
<b>Área:</b>	<b>Empatía y manejo de emociones</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Cuestionario/ comunicación	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrenamiento

### Metas y objetivos:

Para los maestros de escuela, el aumento de la capacidad de empatía de los estudiantes se complica por el hecho de que la mayoría de los adolescentes jóvenes (11-16) experimentan un período de desarrollo “interno” extendido, en el que la identidad individual es un enfoque fundamental, a veces importante. Perdidos en la tormenta del crecimiento socioemocional de los adolescentes, los estudiantes no piensan mucho en cómo se sienten los demás. Durante las clases, los maestros explicarán a los estudiantes nociones teóricas y prácticas. Al final de las lecciones, los estudiantes aprenderán de la siguiente manera:

- cómo reconocer e identificar las emociones que sienten en ciertas situaciones.
- más conscientes de sí mismos y mejorarán su autoestima.

A nivel del aula se fomentará y mejorará la empatía y el manejo de las emociones.

### Materiales y recursos:

Formulario preliminar con preguntas.

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

El maestro/a prepara un formulario preliminar con preguntas. Se le asignará a los estudiantes. La encuesta / formulario considera preguntas temáticas (por ejemplo, a menudo pienso en los sentimientos de otras personas, trato de entender el punto de vista de otras personas, soy consciente de que no todos reaccionan a las situaciones de la misma manera que yo ...) para evaluar la empatía de los estudiantes. Pueden responder eligiendo entre una variedad de respuestas que van desde *no* hasta *mucho* dependiendo de su grado de participación emocional. Si el estudiante responde mayormente “sí”, probablemente haga un buen trabajo al mostrar empatía hacia otras personas. Las preguntas / declaraciones a las que el estudiante respondió “no” son cosas que él / ella podría hacer para ser más empático.

Los escritorios se colocan en la columna y los estudiantes se sientan uno frente al otro, para facilitar la siguiente actividad práctica.

#### Implementación:

Entrega el cuestionario a los estudiantes. El maestro/a, con todos los estudiantes, discute cómo cada uno puede seguir los comportamientos sugeridos en el cuestionario para mostrar empatía hacia los demás (por ejemplo, cuando escucha a los demás, no interrumpe al orador y hace preguntas de seguimiento, y así puede demostrar que está haciendo un esfuerzo genuino para entender por lo que están pasando. ¿Qué otros comportamientos podrían mostrarle a alguien que eres un oyente empático?). Luego, los estudiantes van a practicar lo que han aprendido sobre ser empáticos. (20 minutos)

Emparéjate con un compañero/a de clase.

El estudiante le dice a su compañero/a que le hable sobre algo como lo siguiente: un momento embarazoso, un momento en que tenías miedo o algo que te entristecía. Si él / ella no se siente cómodo compartiendo una experiencia de la vida real, puede pretender ser un personaje ficticio y contar su historia. El compañero/a del estudiante debe practicar ser empático mientras escucha la historia

Luego, cambio de roles: practicar ser empático mientras el compañero/a le dice al estudiante lo que él / ella experimentó. El estudiante, con su compañero/a, discute cómo él / ella mostró empatía hacia él / ella, cómo se sintió y qué había deseado de forma diferente. Usar declaraciones como: “Me di cuenta de que realmente me estaba escuchando porque no me interrumpió durante toda la conversación, y eso me hizo sentir que le importaba”.

Al final de la actividad, el maestro/a pregunta a los alumnos/as qué han aprendido sobre compartir sentimientos / emociones y la empatía (30 minutos)

**Seguimiento:**

Una vez que haya terminado la parte de práctica del ejercicio, puedes comenzar una discusión para analizar el proceso con los estudiantes. Para eso, puedes usar las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones escribiste en cada contexto?
- ¿Cómo te sientes acerca del resultado final?
- ¿Cuál es tu impresión ahora que el ejercicio ha terminado? ¿Fue fácil o difícil y por qué?

Discusión en clase: en lugar de una prueba o examen que se califica, una discusión ayuda a identificar la comprensión. Es importante asegurarse de que todos los estudiantes puedan demostrar dominio aquí, para que cada estudiante tenga la posibilidad de aprender los problemas que se enseñan en clase.



<b>ACTIVIDAD N°32:</b>	<b>El alivio del estrés</b>		
<b>Área:</b>	<b>Manejo del estrés</b>	<b>Grupo de edad:</b>	de 11 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Lluvia de ideas/ Comunicación y actividad práctica.	<b>Duración:</b>	1 hora de entrenamiento en total 50 minutos por hora de entrenamiento

**Metas y objetivos:**

Durante esta lección, los estudiantes discutirán el significado del estrés y harán una lluvia de ideas sobre las causas del estrés para las personas de su edad. Valorarán lo estresante que encuentran diferentes situaciones; aprender una técnica de respiración simple para lidiar con el estrés; y, en grupos, desarrollar una lista de estrategias de afrontamiento.

Al final de la actividad, el estudiante podrá:

- identificar las causas de estrés para los estudiantes de la escuela;
- reconocer que las personas tienen diferentes formas de percibir la misma situación (estresante o no);
- Identificar una o más formas saludables de reducir el estrés.



### Materiales y recursos:

- Diapositivas
- Bolsa
- Latas
- Etiquetas

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

El maestro/a prepara diapositivas temáticas y preguntas para discutir durante la actividad de lluvia de ideas (por ejemplo, ¿qué es el estrés? ¿Qué es la angustia? ¿Por cuántas etapas atraviesa el cuerpo? ¿Cuáles son algunas de las habilidades para manejar el estrés?).

El maestro/a se encarga de preparar tanto la bolsa que contendrá las latas emocionales como las etiquetas que se colocarán en las latas.

#### Implementación:

**Lluvia de ideas.** Explora el concepto de estrés. El maestro/a muestra a los estudiantes una presentación de diapositivas de PowerPoint que explica la idea del estrés y los estresantes. Lluvia de ideas para llegar a diferentes situaciones que los estudiantes consideran “estresantes”. El maestro/a escribe esto en la pizarra. Discute si alguna de estas situaciones se puede evitar (20 minutos).

**Embólsalo:** Después de discutir situaciones estresantes, se mostrarán los efectos del estrés en el cuerpo. El maestro/a pregunta a la clase qué tipo de emociones se sienten cuando se está estresado/a. El maestro/a puso 6 latas en la mesa principal, etiquetadas con una emoción diferente, como enojado, triste, asustado, frustrado e ignorado. Se les preguntará a los estudiantes qué sentimientos han sentido en el último día. Si sintieron alguna de las emociones enumeradas en las latas, entonces pueden ponerlas en la bolsa. Deben llevar la bolsa en la espalda durante los próximos 5 minutos. Esto agrega mucho peso a su espalda. No es una buena sensación tener que cargar con esto. Mostrará visualmente a la clase que el estrés tiene un efecto físico dañino en el cuerpo de las personas. Luego, el maestro/a habla sobre formas de controlar el estrés. Hay ciertos comportamientos que pueden elegir y ayudarán a eliminar o reducir el estrés en sus vidas. Estos comportamientos también son buenos para su salud. Los estudiantes encontrarán formas de manejar el estrés para cada situación (30 min).

#### Seguimiento:

A intervalos regulares, los estudiantes entregarán la hoja de trabajo que describe sus situaciones estresantes y sus habilidades de manejo del estrés para aliviar su estrés. El maestro/a podrá evaluar lo que aprendieron sobre el manejo del estrés. Su participación en clase también ayudará a determinar qué entienden sobre los conceptos que se enseñan.



<b>ACTIVIDAD Nº33:</b>	¡Nada para mí!
----------------------------	----------------

<b>Área:</b>	Manejo del estrés	<b>Grupo de edad:</b>	de 6 a 16 años
<b>Metodologías:</b>	Juego de rol	<b>Duración:</b>	45-60 minutos

### Metas y objetivos:

El objetivo de la actividad es alentar a los estudiantes a evitar la agresión verbal y no verbal, aumentar la capacidad de rechazar tácticamente puntos de vista o propuestas desagradables y desarrollar la capacidad de reconocer medios de comunicación manipulativos tanto verbales como no verbales, cómo lidiar con eso y expresarse claramente y bien.

### Materiales y recursos:

- Bolígrafos y papel.
- Tijeras
- Sombrero (caja)

### Cómo implementar la actividad

#### Preparación:

1) El maestro/a dice: *“De vez en cuando, todos hemos experimentado escuchar órdenes, prohibiciones o recomendaciones desagradables, y hemos sido testigos de situaciones en las que el comportamiento de los participantes nos deja estupefactos”.*

2) Continúa: *“Ahora a tu tarea. Intenta escribir cualquier orden desagradable que puedas pensar, por ejemplo, ¡ven al frente de la clase, y no hay excusas! O un reproche, como si te hubieras equivocado otra vez; o una prohibición, como deja de fumar aquí; o información falsa, etc. Puedes recurrir a tu experiencia personal, pero también recurrir a películas, libros y otras fuentes “.*

3) Las declaraciones individuales se recortan, se pliegan y se meten en el sombrero (caja).

#### Implementación:

El maestro/a continúa: *“A continuación, cada uno/a de vosotros extraerá un elemento del sombrero, elegirá a algunos compañeros de clase para que le ayuden y representará la situación de tal manera que no reaccione con agresión, ataque o manipulación. El resto de nosotros evaluaremos la representación, y discutiremos qué otras opciones podría haber para reaccionar sin problemas “.*

#### Preguntas para discusión:

- ¿Qué fue fácil en la tarea y qué fue difícil? ¿Por qué?
- ¿Dónde te esforzaste más?
- ¿Alguno de vosotros/as experimentó personalmente situaciones similares?

**Seguimiento:**

El maestro/a podría compartir con los estudiantes algunos consejos valiosos para desarrollar una estrategia para usar cuando se enfrente a personas enojadas si es relevante. Por ejemplo:

- mantener la calma y el respeto
- usar un tono de voz bajo y tranquilo y un ritmo lento
- escuchar: no intervenir
- uso de habilidades de escucha activa (contacto visual, asentir con la cabeza, posición de cuerpo abierta)
- parafraseando y resumiendo lo que están diciendo, seleccionando los puntos clave y diciéndolos en voz alta
- disculparse sin aceptar la culpa
- estar de acuerdo con la persona: sin asumir ninguna culpa, escucha las cosas con las que puedas estar de acuerdo y expresar esto. Por ejemplo: "Tienes razón"; "Estoy de acuerdo, sería frustrante no ....."; "Entiendo que estás realmente decepcionado por .....";
- no debatir los hechos mientras la persona todavía está enojada.

Después de un periodo de tiempo, el maestro/a invita a los estudiantes a compartir su experiencia sobre si han logrado usar estas técnicas y cómo lo han hecho en ciertas situaciones.





# FINE AT SCHOOL

## CONTACTO



[www.fineatschool.eu](http://www.fineatschool.eu)



FAS - Fine At School

## PARTNERS

