



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

KIT DE RECURSOS PARA TRABAJO DE ESTUDIANTE A ESTUDIANTE Y DESARROLLO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA ERA POST COVID-19



Imagen: Pixabay

Un conjunto de herramientas de dinámicas prácticas, juegos y ejercicios que el alumnado utilizará para capacitarse mutuamente en competencias psicoemocionales.

ÍNDICE

❖ INTRODUCCIÓN

❖ HERRAMIENTAS DE AUTOCONOCIMIENTO

HERRAMIENTA 1: TARJETAS CON EMOCIONES BÁSICAS
HERRAMIENTA 2: MIS SENTIMIENTOS
HERRAMIENTA 3: DIARIO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
HERRAMIENTA 4: AUTOEVALUACIÓN Y AUTOPERCEPCIÓN
HERRAMIENTA 5: LA TÉCNICA DE AUTOTERAPIA

❖ HERRAMIENTAS DE CONCIENCIA SOCIAL

HERRAMIENTA 1: CONSTRUCCIÓN DE EMPATÍA EN CUATRO PASOS
HERRAMIENTA 2: TOMANDO LA INICIATIVA
HERRAMIENTA 3: ¡UNO PARA TODOS Y TODOS PARA UNO!
HERRAMIENTA 4: BRÚJULA DE LA PERSPECTIVA CULTURAL
HERRAMIENTA 5: ¿ESTÁS AQUÍ?

❖ HERRAMIENTAS DE AUTOGESTIÓN

HERRAMIENTA 1: QUIERO SER - QUIERO HACER
HERRAMIENTA 2: ORQUESTA
HERRAMIENTA 3: INTELIGENTE PLANIFICACIÓN
HERRAMIENTA 4: “LA CURVA DE LA VIDA”
HERRAMIENTA 5: EL PRINCIPIO DE EISENHOWER

❖ HERRAMIENTAS DE CONCIENCIA SOCIAL/ HABILIDADES SOCIALES/GESTIÓN DE RELACIONES

HERRAMIENTA 1: "¡LO MÁS IMPORTANTE ES EL HUMANO!"- VALORO A LOS
DEMÁS, Y LOS DEMÁS ME VALORAN A MÍ
HERRAMIENTA 2: ¿CÓMO AYUDAR A QUIENES SE SIENTEN RECHAZADOS?
HERRAMIENTA 3: ¡LA VIDA NO ES TEATRO! - PSICODRAMA
HERRAMIENTA 4: MIS AMISTADES
HERRAMIENTA 5: GENTE DIFERENTE

INTRODUCCIÓN

“No basta con ser inteligente y trabajador. Los estudiantes también deben poder comprender y gestionar sus emociones para tener éxito en la escuela”.

Carolyn MacCann, PhD, de la Universidad de Sydney, autora principal de "[La inteligencia emocional predice el rendimiento académico: un metaanálisis](#)"

El Kit de recursos para las relaciones entre estudiantes post Covid-19"" es el Proyecto de Resultado 3 del proyecto "Together Again: Técnicas prácticas para las relaciones interpersonales y la promoción del desarrollo psicosocial en la era post-Covid-19" implementado bajo el Programa ERASMUS+ de la Unión Europea.

Este conjunto de recursos está organizado en base a las cuatro áreas del modelo de desarrollo de la inteligencia emocional propuesto por Peter Salovey y John Mayer. Para cada área, se sugieren cinco herramientas que se centran en el desarrollo de las competencias básicas y las habilidades interpersonales que las sustentan.

El principal objetivo del proyecto es mitigar los efectos del aislamiento y alienación social de los estudiantes, sus profesores y jóvenes durante y después de la pandemia de COVID-19 mediante la implementación de herramientas y recursos innovadores como dinámicas prácticas, juegos y ejercicios de construcción. competencias psicoemocionales y mejora de la inteligencia emocional y las habilidades interpersonales.



Imagen: Pixabay

SOCIOS:

El proyecto Together Again está formado por ocho socios de diferentes países de la UE: Polonia, España, Bulgaria y Eslovaquia. Cada socio representa una escuela u ONG diferente. Together Again reúne a profesionales como psicólogos, docentes, educadores en oligofrenia y especialistas que trabajan con jóvenes y recopilan información sobre las consecuencias y diferencias en el comportamiento de los jóvenes antes, durante y después de la pandemia.

POLONIA



La escuela secundaria número 1 de Limanowa es coordinadora del proyecto Together Again. Es una escuela con una rica historia y tradiciones, una de las mejores y más antiguas del condado de Limanowa. La escuela enseña, educa e inspira a los jóvenes a ser creativos y destacarse entre la multitud. El profesorado pone especial énfasis en el desarrollo integral de los jóvenes, no sólo en educarlos y educarlos en valores fundamentales, sino sobre todo en descubrir talentos y predisposiciones individuales.

ARID tiene una gran experiencia en el área temática de la propuesta del proyecto. Esta asociación es socia del proyecto en el marco de Erasmus + Educación Escolar. ARID coopera ampliamente con varias universidades y escuelas de Polonia y está a cargo de la correcta secuencia del proyecto Together Again.



ESPAÑA



INDEPCIE, Instituto de Desarrollo Personal, Emprendimiento, Coaching e Inteligencia Emocional es el socio responsable de apoyo y orientación a docentes de secundaria y jóvenes, con foco en el desarrollo de habilidades interpersonales y socioemocionales.

El Colegio Séneca de Córdoba, España, es otro socio cuyo objetivo es desarrollar habilidades y competencias emocionales entre los jóvenes. Todos los socios son conscientes de los problemas emocionales de nuestros estudiantes, por lo que estamos felices de poder compartir los resultados con nuestros estudiantes y esperamos que este proyecto proporcione materiales y conocimientos increíbles para nuestros estudiantes.



BULGARIA



La Asociación de Jóvenes Psicólogos de Bulgaria "4 de Abril" es una asociación informal de estudiantes y jóvenes especialmente interesados en la psicología. Su principal tarea en el proyecto es desarrollar una "caja de herramientas" y una metodología especializada para que profesores y estudiantes enfrenten las consecuencias de un aislamiento de tres años. Jóvenes Psicólogos aseguran que es una increíble oportunidad de cooperación y restablecimiento del vínculo entre el alumno y el profesor y el alumno-alumno.

La escuela pública número 93 de Sofía, Aleksander Teodorov-Balan, espera adquirir competencias lingüísticas y nuevas ideas no sólo para los estudiantes sino también para los profesores. El socio tiene gran experiencia en la participación en programas Erasmus +, lo que permite crear espacios y estrategias educativas a favor de la autonomía y el compromiso social.



ESLOVAQUIA

CEDA Eslovaquia tiene una experiencia significativa en la preparación e implementación de proyectos de la UE y, gracias a su personal experimentado en TIC, también brinda soporte TIC en proyectos en el campo del diseño web, diseño gráfico, programación e implementación de LMS. CEDA es el principal socio tecnológico del proyecto, también es el socio líder para las actividades de difusión y desarrollará todas las herramientas de difusión que se utilizarán para promover el proyecto.



ZŠ Fatranska, el socio escolar eslovaco, coordinará las tareas relacionadas con la implementación de la fase de prueba piloto. Los resultados de la pandemia son los mismos en todos los países, por lo que la escuela de Eslovaquia está buscando una solución común para hacer frente a los problemas causados por el Covid-19, que tiene un fuerte impacto en las relaciones interpersonales entre alumnos y profesores.

AUTOCONOCIMIENTO

TARJETAS CON EMOCIONES BÁSICAS



<p>TÍTULO</p>	<p>Tarjetas con emociones básicas</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La herramienta se basa en la teoría de Paul Ekman sobre seis emociones básicas: tristeza, felicidad, miedo, ira, sorpresa y disgusto representado en tarjetas. Las cartas son de 4 variedades principales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tarjetas con el nombre de cada una de las emociones básicas, 2. Tarjetas con emoticonos que representan la emoción, 3. Tarjetas con definiciones de las emociones, 4. Tarjetas con nombres, imágenes y definiciones de emociones.
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>El uso y aplicación de la herramienta tiene como objetivo brindar a los individuos la oportunidad de familiarizarse con las emociones básicas de manera gráfica y pictórica y sus definiciones.</p>
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>El conocimiento de las emociones básicas es el alfabeto de la inteligencia emocional y es un requisito previo para comprender y definir conceptos básicos como emoción, sentimiento y estado.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<p>Es necesario imprimir /posiblemente en color/ y cortar las cuatro aplicaciones de cartas dividiéndolas en mazos.</p>
<p>IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>El conjunto de herramientas se puede aplicar de diversas formas según las necesidades y objetivos de las tareas. Se puede utilizar de forma individual, en pequeños grupos, como material visual para discusión en clase, etc.</p> <p>Opción 1: Armar el rompecabezas /actividad individual o grupal/ Se barajan las tarjetas del Apéndice 1, Apéndice 2 y Apéndice 3 y se pide a los estudiantes que reúnan la emoción principal lo más rápido posible.</p> <p>Opción 1.2: Comunicación no verbal y creatividad /actividad grupal/ En esta opción se debe igualar el número de participantes, máximo 18. Con ayuda de cinta de papel, se pega una de las cartas del Mazo 1, 2 o 3 en la frente del estudiante para que no pueda verla.</p>

	<p>El grupo dispone de un tiempo controlado de 5 minutos para montar cada ficha en su totalidad sin utilizar palabras.</p> <p>Después de completar la tarea, el alumnado debe dividirse en 6 grupos (tantos como emociones principales) de 3 estudiantes cada uno: nombre, emoticón y definición. Para complicar y ampliar el ejercicio, cada participante puede expresar su imagen como respectivamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquellos que tengan una tarjeta con su nombre deben hacer coincidir su tono de voz con la emoción correspondiente, - Aquellos que tengan un emoticón deberán representar una breve escena en la que muestran la expresión física de la emoción, - Aquellos que tienen una definición - deben explicar la emoción con sus propias palabras o compartir un incidente de su experiencia personal en el que experimentaron la emoción.
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Las tarjetas con emociones básicas y su uso por parte de estudiantes y jóvenes optimizarán su capacidad para reconocer emociones básicas, los desafiarán a reflexionar sobre su manifestación física y optimizarán su conocimiento sobre la definición de emociones básicas. Todo ello sentará las bases necesarias para el desarrollo de la inteligencia emocional y la competencia emocional.</p>

HERRAMIENTA 1: ANEXO 1:

TRISTEZA

FELICIDAD

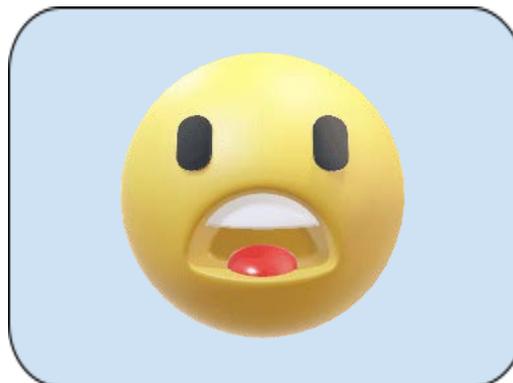
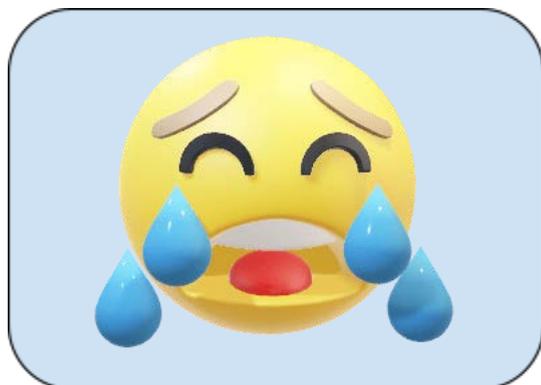
MIEDO

ENFADO

SORPRESA

DISGUSTO

HERRAMIENTA 1: ANEXO 2:



ANEXO 3:

Estado de infelicidad,
cuya intensidad varía
de leve a extrema y
que suele suscitarse
por la pérdida de algo
muy valioso.

Una emoción positiva
asociada a la
satisfacción interior,
el estado de ánimo
elevado, la exaltación,
la excitación y el
deleite.

Una emoción negativa
asociada a una
sensación de peligro o
trato, ansiedad.

Emoción caracterizada
por el antagonismo
hacia alguien o algo que
crees que te ha hecho
mal deliberadamente.

Emoción negativa
asociada a algo impuro,
sucio o repugnante.

Emoción positiva o
negativa resultante de
experimentar algo
inesperado o
imprevisto.

ANEXO 4:

TRISTEZA



Estado de infelicidad, cuya intensidad varía de leve a extrema y que suele suscitarse por la pérdida de algo muy valioso.

FELICIDAD



Una emoción positiva asociada a la satisfacción interior, el estado de ánimo elevado, la exaltación, la excitación y el deleite.

MIEDO



Una emoción negativa asociada a una sensación de peligro o trato, ansiedad.

ENFADO



Emoción caracterizada por el antagonismo hacia alguien o algo que crees que te ha hecho mal deliberadamente.

DISGUSTO



Emoción negativa asociada a algo impuro, sucio o repugnante.

SORPRESA



Emoción positiva o negativa resultante de experimentar algo inesperado o imprevisto.

AUTOCONOCIMIENTO

MIS SENTIMIENTOS



TÍTULO	Mis sentimientos
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	"MIS SENTIMIENTOS" es un conjunto de cartas, cada una de las cuales nombra un sentimiento/condición y da una breve definición del mismo. Las cartas se dividen en 24 verdes y 57 azules, y 15 plantillas. La paleta de sentimientos puede ser mucho más rica y diferente para cada individuo, para cada idioma y cultura, por lo que la herramienta también incluye plantillas con las que se pueden enriquecer los mazos, según las situaciones y necesidades del individuo o grupo.
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	El objetivo de la herramienta es desarrollar conocimientos y habilidades básicos para: <ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer, ● nombrar, ● definir, ● diferenciar los sentimientos que experimentamos para desarrollar nuestra inteligencia emocional en la parte relacionada con el autoconocimiento.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	Así como el conocimiento de las emociones básicas son el alfabeto de la inteligencia emocional, la capacidad de nombrar, definir y diferenciar los diversos sentimientos de un individuo es el siguiente paso en su desarrollo. La regulación consciente de cualquier conducta/estado está ligada a la comprensión de las emociones y sentimientos que subyacen a ella como motivador.
RECURSOS Y MATERIALES	Las barajas de cartas adjuntas deben imprimirse en una impresora a color, recortarse y ensamblarse. Para crear tarjetas adicionales, se deben imprimir y preparar plantillas con anticipación en las que se puedan agregar sentimientos/condiciones específicas del individuo/grupo usando lápices, bolígrafos o pinturas.

IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

La herramienta puede ser utilizada tanto por grupos pequeños como grandes.

En el trabajo en grupo / el grupo puede ser grande - toda la clase o pequeño - dos, tres, etc. jóvenes/.

Opción 1: Los participantes se sientan en círculo en una sala adecuada. Cada participante saca una carta del mazo y la lee en voz alta al grupo. Luego comparte un ejemplo de su experiencia personal/propia o de la que ha sido testigo/de una situación o comportamiento que es consecuencia del sentimiento correspondiente. El sentimiento se define como:

- positivo o negativo,
- portadores o drenadores de energía.

Durante el intercambio, el participante no es interrumpido ni apostrofado.

Prima: Una vez finalizado el intercambio, se puede entablar una discusión haciendo preguntas como:

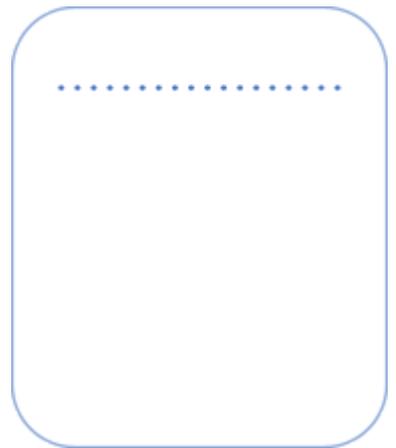
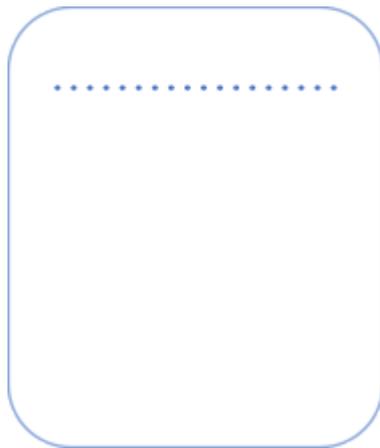
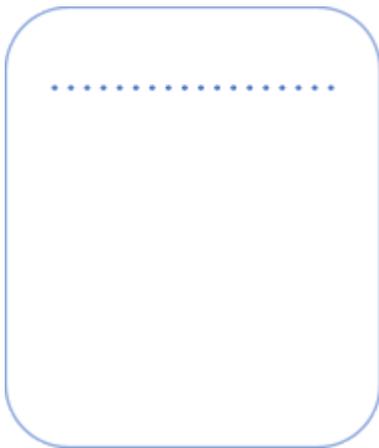
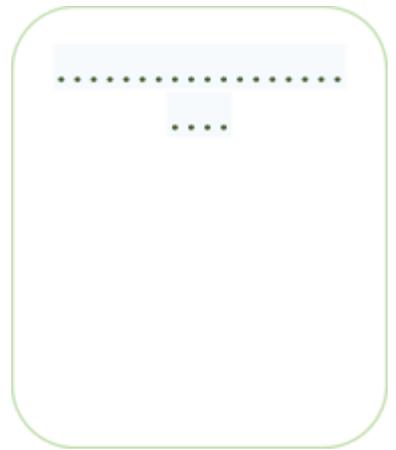
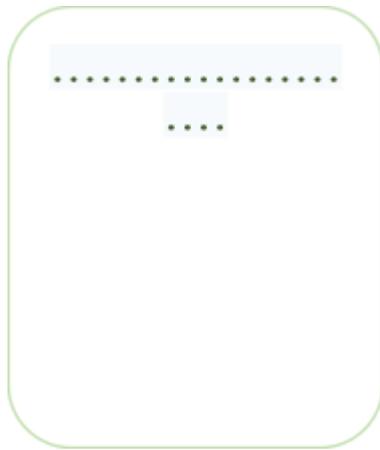
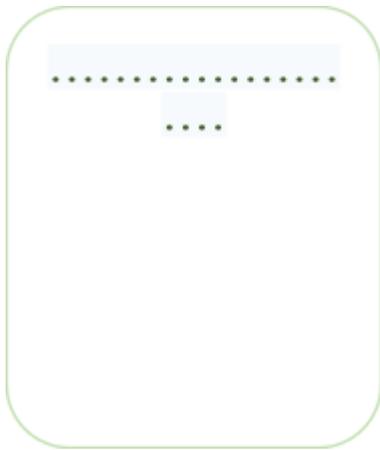
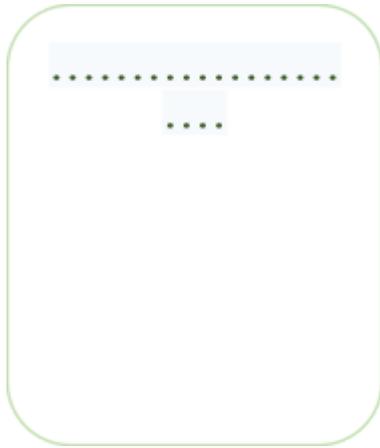
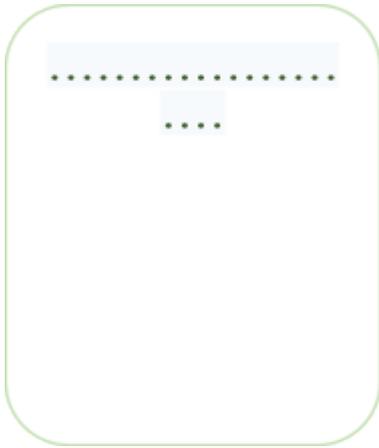
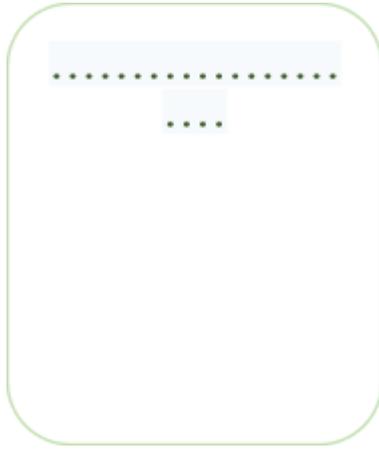
- si los demás participantes del grupo también han estado en una situación en la que han experimentado un sentimiento similar. En caso afirmativo, se pueden sugerir formas constructivas de lidiar con el sentimiento si no es positivo y genera emociones agradables.

Opción 2: Los participantes se sientan en círculo en una sala adecuada. Un participante saca una carta del mazo sin mostrarla al grupo.

Opción 2.1: El participante relata una situación que es un ejemplo del sentimiento en cuestión desde su experiencia personal/o lo define con sus propias palabras, y el grupo tiene que adivinar el nombre. El participante que adivina es el siguiente en sacar una carta.

Opción 2.2: El participante describe/con palabras o un sketch corto/ la manifestación física del sentimiento y lo que le sucede a nuestro cuerpo cuando experimentamos ese sentimiento con sus propias palabras, y el grupo tiene que adivinar cuál es el sentimiento. El participante que adivina es el siguiente en sacar una carta.

	<p>Tanto el trabajo individual como grupal con las tarjetas puede estar relacionado con la familiaridad con los sentimientos propuestos, así como con la producción de tarjetas adicionales con sentimientos positivos o negativos que sean específicos del grupo/participantes, la respectiva cultura, nacionalidad, etc.</p> <p>Opción 3: Una vez que los participantes se hayan familiarizado personalmente con los ejemplos y sentimientos, se puede utilizar la opción 3.</p> <p>En él, un participante comparte un incidente o situación que claramente se ha grabado en él/ella/o se utiliza una situación/historia social real/y los demás tienen que adivinar y nombrar lo que los participantes individuales sintieron en la situación. Luego, utilizando voluntarios del grupo, se puede representar la situación (de final abierto) con el mismo final o uno diferente. Se puede hacer una breve discusión sobre qué sentimientos y emociones han experimentado los voluntarios que han personificado a los personajes.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>La aplicación de la herramienta aportará conocimientos básicos y ampliados relacionados con la rica paleta del mundo de los sentimientos. Retará a los jóvenes a distinguir entre diferentes sentimientos, ayudándoles a nombrar más fácilmente lo que sienten para poder explorar sus estados. A veces simplemente decimos que estamos cansados, pero si el cansancio se convierte en nuestro compañero a largo plazo, es posible que no solo estemos privados de sueño, sino que nos sintamos "solos", "desanimados", "deprimidos", "rechazados".</p>
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>Las tarjetas con emociones básicas se adjuntan en el Anexo 1.</p>



.....

.....

.....

Aburrimiento

Estado de ánimo que surge ante la falta de distracciones o estímulos.

Carga

Un sentimiento que implica una carga emocional que provoca fatiga.

Preocuparse

Estado de ánimo que implica ansiedad y que surge como resultado de una preocupación o angustia.

Culpa

Sentimiento de responsabilidad por un hecho o acción, de naturaleza negativa.

Asco

Sentimiento de desagrado asociado a algo o alguien que provoca rechazo.

Ansiedad

Estado de preocupación que implica una gran agitación física y mental.

Decepción

Sentimiento de insatisfacción que se produce cuando no se cumplen las expectativas.

Decepción

Sentimiento de insatisfacción que se produce cuando no se cumplen las expectativas.

Desesperación

Estado de desesperanza absoluta; abatimiento que surge debido a la pérdida de paciencia, la sensación de que lo que las circunstancias son irreparables, inalcanzables,

Decepción

Sentimiento de insatisfacción que se produce cuando no se cumplen las expectativas.

Desánimo

El sentimiento de desesperación ante los obstáculos.

Duda

Un sentimiento de incertidumbre o falta de convicción.

Pavor

Expectativa o anticipación temerosa; inquietud.

Vergüenza

Sentimiento de cohibición que incluye vergüenza o incomodidad.

Envidia

Sentimiento de anhelo descontento o resentido despertado por las posesiones, cualidades o suerte de otra persona.

Duelo

Una pena intensa, especialmente causada por la pérdida de alguien.

Frustración

La sensación de estar disgustado o molesto por no poder cambiar o conseguir algo.

Furia

Ira salvaje o violenta.

Odio

Intensa antipatía que podría invocar sentimientos de animosidad, ira o resentimiento.

Impotencia

Sensación de ser incapaz de manejarse; impotencia.

Horror

Sensación intensa de miedo, conmoción o repugnancia.

Hostilidad

Sentimiento de oposición o antipatía; antipatía.

Humillación

Fuertes sentimientos de vergüenza.

Inseguridad

Incertidumbre o ansiedad sobre uno mismo; falta de confianza.

Asco

Sentimiento de intensa aversión o repugnancia; odio o aborrecimiento.

Envidia

Sentimiento de anhelo descontento o resentido despertado por las posesiones, cualidades o suerte de otra persona.

Duelo

Pena intensa, especialmente causada por la pérdida de alguien.

Frustración

La sensación de estar molesto o disgustado por no poder cambiar o conseguir algo.

Furia

Sentimiento/estado de ira salvaje o violenta.

Odio

Intensa antipatía que podría invocar sentimientos de animosidad, ira o resentimiento.

Impotencia

Sensación de ser incapaz de manejarse; impotencia.

Horror

Sensación intensa de miedo, conmoción o repugnancia.

Hostilidad

Sentimiento de oposición o antipatía; antipatía.

Humillación

Un fuerte sentimiento de vergüenza.

Inseguridad

Incertidumbre o ansiedad sobre uno mismo; falta de confianza.

Soledad

Tristeza por no tener amigos ni compañía.

Melancolía

Un sentimiento de tristeza pensativa, normalmente sin causa obvia.

Miseria

Sensación de gran angustia o malestar mental.

Nerviosismo

La sensación de ansiedad que se tiene cuando se está nervioso; agitado o alarmado.

Nostalgia

Anhelos sentimental o afecto nostálgico por un periodo del pasado.

Pánico

Una abrumadora sensación de miedo y ansiedad.

Lástima

Sentimiento de pena y compasión causado por los sufrimientos y desgracias de los demás.

Asco

Sentimiento de intensa aversión o repugnancia; odio o aborrecimiento.

Paranoia

La sensación irracional y persistente de que la gente "va a por ti".

Pesimismo

La sensación de que las cosas saldrán mal.

Arrepentirse

Sentimiento de tristeza, arrepentimiento o decepción por un hecho o algo que se ha hecho o dejado de hacer.

Remordimiento

Un sentimiento de profundo arrepentimiento o culpabilidad por un mal cometido.

Choque

La sensación de angustia e incredulidad que se tiene cuando algo malo ocurre accidentalmente.

Autocompasión

Sentimiento de infelicidad excesiva y ensimismada por los propios problemas.

Sentimentalismo

Ternura, tristeza o nostalgia exageradas y autoindulgentes.

Vergüenza

Sentimiento doloroso de humillación o angustia causado por la conciencia de un comportamiento incorrecto o insensato.

Choque

La sensación de angustia e incredulidad que se tiene cuando algo malo ocurre accidentalmente.

Engreimiento

Sentimiento de orgullo excesivo por uno mismo o por sus logros.

Sospecha

Un sentimiento o pensamiento de que algo es posible, probable o cierto

Timidez

Un sentimiento de miedo a la vergüenza.

Tensión

Estado de tensión o suspense mental o emocional.

Ira

Un sentimiento extremo de ira.

Euforia

Un sentimiento o estado de intensa excitación y felicidad.

Esperanza

Una emoción positiva de expectativa de resultados buenos y positivos, buen desarrollo (de las cosas), satisfacción de deseos y necesidades.

Amor

Una fuerte emoción positiva de consideración y afecto.

Pasión

Un fuerte sentimiento de apego, devoción, entusiasmo o un deseo particular de hacer algo específico.

Placer

Un sentimiento de feliz satisfacción y disfrute.

Pronoia

Sensación de que el mundo que te rodea conspira para hacerte bien; lo contrario de la paranoia.

Relajación

Una sensación de refrescante tranquilidad y ausencia de tensiones o preocupaciones.

Ayuda

Sensación de tranquilidad y relajación tras la liberación de la ansiedad o la angustia.

Romance

Un sentimiento de excitación y misterio asociado al amor.

Satisfacción

Un sentimiento que nace de lograr algo bien hecho y ayuda a aumentar la confianza y la autoestima.

Triunfo:

Estado de alegría o exultación por el éxito.

Maravilla

Sentimiento de asombro y admiración causado por algo bello, notable o desconocido.

Afecto

El sentimiento de amor por alguien o algo.

Gratitud

El sentimiento de respeto hacia alguien que ha hecho algo por nosotros y la sensación de querer devolverle el favor.

Deleite

Sensación de extremo placer o satisfacción.

Alegría

Un sentimiento que se manifiesta de buen humor, aporta satisfacción y va acompañado de una sonrisa o una carcajada.

Entusiasmo

Una fuerte euforia, un subidón mental, un deseo de actividad nacido de la pasión por alguien o algo.

Optimismo

Esperanza y confianza en el futuro o en el éxito de algo.

Emoción

Una repentina sensación de excitación y placer.

Fe

Un sentimiento de confianza en lograr lo que se desea.

Felicidad

Un sentimiento de satisfacción absoluta.

Fe

Un sentimiento de confianza en lograr lo que se desea.

Felicidad

Un sentimiento de satisfacción absoluta.

Interés

La sensación de querer saber o aprender sobre algo o alguien.

AUTOCONOCIMIENTO

DIARIO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



<p>TÍTULO</p>	<p>Diarios de emociones y sentimientos</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La herramienta es un sistema, un ejercicio en el que la persona pretende anotar las emociones o sentimientos en el momento en que se siente abrumado por ellos y el principal provocador de ellos en orden cronológico.</p> <p>Al final de cada día/o evento específico que fue objeto de exploración como provocador emocional, se realiza un análisis de catálogo, incluyendo el estímulo/detonante que activó la emoción y la emoción misma. El diario también permite asociar un tipo concreto de conducta con una emoción o desencadenante emocional.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>El uso y aplicación de la herramienta tiene como objetivo permitir a las personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crear el hábito de definir, identificar y nombrar las emociones y sentimientos que experimentan los jóvenes, ● Crear un rastro escrito/real o digital/de los hábitos y desencadenantes emocionales de cada persona, ● Sentar las bases para un análisis sistemático de los propios sentimientos y emociones y sus desencadenantes, ● Crear habituación a asociar un determinado tipo de conducta con una determinada emoción y un desencadenante emocional y a asociar un determinado tipo de conducta con una determinada emoción y un desencadenante emocional.
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>Después de la introducción a las emociones básicas /Tutorial 1/ y la introducción a los sentimientos básicos /Tutorial 2/, sentar las bases del mindfulness en la vida cotidiana es crucial para el desarrollo de la inteligencia emocional en la parte relacionada con el autoconocimiento. El diario de sentimientos y emociones crea un "ancla" en la mente de todos que les hace reflexionar sobre qué sentimientos y emociones están experimentando actualmente o han experimentado durante el día, estimulando su denominación y definición. Cuando se aplica sistemáticamente, optimiza la velocidad a la que la persona es capaz de identificar y nombrar la emoción/sentimiento que le ha embargado.</p>

	<p>Asociar un tipo de comportamiento con una emoción y un desencadenante emocional abre una perspectiva completamente nueva en la autoconciencia del individuo.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<p>Para un diario digital, puedes usar una aplicación en tu teléfono o una pequeña libreta y un lápiz para que sea práctico de llevar.</p>
<p>IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La aplicación de la herramienta se puede configurar como tarea individual o como tarea grupal.</p> <p>En la implementación individual, cada individuo interesado lleva su propio diario emocional en el que registra diariamente las emociones/sentimientos, sus desencadenantes y la reacción personal a los respectivos. Al final del día o de la semana, se pueden resumir los datos y buscar emociones/sentimientos adicionales que se activaron en determinadas situaciones.</p> <p>En una tarea grupal, al grupo se le proporciona una narrativa, ya sea ficción o una situación de la vida real, de la vida de uno de los jóvenes, en la que cada uno puede registrar su propio conjunto de emociones, sentimientos, desencadenantes emocionales y reacciones hipotéticas para comparar. y encontrar similitudes y diferencias.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Después de la introducción a las emociones básicas /Tutorial 1/ y la introducción a los sentimientos básicos /Tutorial 2/, sentar las bases del mindfulness en la vida cotidiana es crucial para el desarrollo de la inteligencia emocional en la parte relacionada con el autoconocimiento. El diario de sentimientos y emociones crea un "ancla" en la mente de todos que les hace reflexionar sobre qué sentimientos y emociones están experimentando actualmente o han experimentado durante el día, estimulando su denominación y definición. Cuando se aplica sistemáticamente, optimiza la velocidad a la que la persona puede identificar y nombrar la emoción/sentimiento que la ha abrumado.</p> <p>Asociar un tipo de comportamiento con una emoción y un desencadenante emocional abre una perspectiva completamente nueva en la autoconciencia del individuo.</p>

ANEXO 2:

Lista de sentimientos/estados positivos:

- **Afecto:** sentir amor por alguien o algo.
- **Gratitud:** sentir respeto por alguien que ha hecho algo por nosotros y sentir que queremos devolverle el favor.
- **Deleitar:** Un sentimiento de placer o satisfacción extremo.
- **Alegría:** sentimiento que se manifiesta de buen humor, trae satisfacción y va acompañado de una sonrisa o risa.
- **Entusiasmo:** una fuerte euforia, un subidón mental, un deseo de actividad nacido de la pasión por alguien o algo,
- **Optimismo:** Esperanza y confianza sobre el futuro o el éxito de algo.
- **Emoción:** Una sensación repentina de excitación y placer.
- **Fe:** confianza en lograr lo que se desea.
- **Felicidad:** un sentimiento de absoluta satisfacción.
- **Interés:** El sentimiento de querer saber o aprender sobre algo o alguien.
- **Euforia:** Un sentimiento o estado de intensa excitación y felicidad.
- **Esperanza:** una emoción positiva de expectativa de buenos resultados positivos, buen desarrollo (de las cosas), satisfacción de deseos y necesidades.
- **Amar:** Una fuerte emoción positiva de consideración y afecto.
- **Pasión:** un fuerte sentimiento de apego, devoción, entusiasmo o un deseo particular de hacer algo específico.
- **Placer:** un sentimiento de feliz satisfacción y disfrute.
- **Prononia:** Sentir que el mundo que te rodea conspira para hacerte bien; Lo contrario de la paranoia.
- **Relajación:** Una sensación de tranquilidad refrescante y ausencia de tensión o preocupación.
- **Alivio:** Sensación de tranquilidad y relajación después de liberarse de la ansiedad o la angustia.
- **Romance:** Un sentimiento de emoción y misterio asociado con el amor.
- **Satisfacción:** sentimiento que nace del logro de algo bien hecho y ayuda a aumentar la confianza y la autoestima.
- **Triunfo:** Un estado de alegría o júbilo por el éxito.
- **Preguntarse:** Un sentimiento de asombro y admiración, causado por algo hermoso, notable o desconocido.

Lista de emociones negativas:

- **Aburrimiento:** Estado de ánimo que surge ante la falta de distracción o estímulo.
- **Carga:** sentimiento que implica una carga emocional que provoca fatiga.
- **Preocuparse:** un estado mental que implica ansiedad que surge como resultado de preocupación o angustia.
- **Ansiedad:** un estado de preocupación que implica una gran agitación física y mental.
- **Asco:** sentimiento de disgusto asociado con algo o alguien que provoca rechazo.
- **Culpa:** un sentimiento de responsabilidad por un evento o acción, de naturaleza negativa.
- **Desesperación:** Un estado de absoluta desesperanza; abatimiento que surge por la pérdida de paciencia, expresado por el sentimiento de que lo que enfrenta la persona es irreparable, inalcanzable, inalcanzable.
- **Decepción:** Un sentimiento de insatisfacción que surge cuando sus expectativas no se cumplen.
- **Desánimo:** El sentimiento de desesperación ante los obstáculos.
- **Duda:** Un sentimiento de incertidumbre o falta de convicción.
- **Miedo:** Expectativa o anticipación temerosa; miedo.
- **Vergüenza:** Un sentimiento de timidez que incluye vergüenza o incomodidad.
- **Envidiar:** Un sentimiento de anhelo descontento o resentido suscitado por las posesiones, cualidades o suerte de otra persona.
- **Dolor:** Dolor intenso, especialmente causado por la pérdida de alguien.
- **Frustración:** La sensación de estar molesto o molesto por no poder cambiar o lograr algo.
- **Furia:** Ira salvaje o violenta.
- **Odio:** Aversión intensa que podría provocar sentimientos de animosidad, ira o resentimiento.
- **Impotencia:** Sensación de no poder controlarlo; impotencia.
- **Horror:** Un sentimiento intenso de miedo, conmoción o disgusto.
- **Hostilidad:** Sentir oposición o disgusto; hostilidad.
- **Humillación:** Fuertes sentimientos de vergüenza.
- **Inseguridad:** Incertidumbre o ansiedad sobre uno mismo; falta de confianza.
- **Aversión:** un sentimiento de intenso disgusto o disgusto; odio o aborrecimiento.
- **Soledad:** Tristeza porque uno no tiene amigos ni compañía.
- **Melancolía:** Un sentimiento de tristeza pensativa, generalmente sin causa obvia.
- **Miseria:** Un sentimiento de gran angustia o malestar mental.
- **Nerviosismo:** El sentimiento de ansiedad que tienes cuando tienes nerviosismo; agitado o alarmado.
- **Nostalgia:** Un anhelo sentimental o un afecto melancólico por un período del pasado.
- **Pánico:** Un sentimiento abrumador de miedo y ansiedad.
- **Lástima:** El sentimiento de tristeza y compasión causado por los sufrimientos y desgracias de los demás.
- **Paranoia:** La sensación irracional y persistente de que la gente "quiere atraparte".

- **Pesimismo:** La sensación de que las cosas van a salir mal.
- **Arrepentirse:** Un sentimiento de tristeza, arrepentimiento o desilusión por un suceso o algo que uno ha hecho o dejado de hacer.
- **Remordimiento:** Un sentimiento de profundo arrepentimiento o culpa por un mal cometido.
- **Ser-lástima:** Infelicidad excesiva y ensimismada por los propios problemas.
- **Sentimentalismo:** Ternura, tristeza o nostalgia exageradas y autoindulgentes.
- **Lástima:** Un sentimiento doloroso de humillación o angustia causado por la conciencia de un comportamiento incorrecto o tonto.
- **Choque:** El sentimiento de angustia e incredulidad que se tiene cuando algo malo sucede accidentalmente.
- **Timidez:** Un sentimiento de miedo a la vergüenza.
- **Presunción:** Orgullo excesivo de uno mismo o de sus logros.
- **Sospecha:** Un sentimiento o pensamiento de que algo es posible, probable o verdadero.
- **Tensión:** Un estado de tensión o suspenso mental o emocional.
- **Vergüenza ajena** (Español): Un sentimiento de vergüenza por parte de otra persona, aunque esa persona no esté experimentando vergüenza; freundschaemen (alemán); myötähäpeä (finlandés); bixomets (catalán).
- **Ira:** Enfado extremo.

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOEVALUACIÓN Y AUTOPERCEPCIÓN



TÍTULO	Autoevaluación y autopercepción
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>La herramienta es un sistema utilizado por los psicólogos orientadores para desarrollar la conciencia individual relacionada con la autoevaluación y la autopercepción precisas, que parecen ser un paso temático natural en el desarrollo de la autoconciencia.</p> <p>En un mundo en el que la imitación de ídolos virtuales irreales cuyo estatus y vida rara vez son reales y, por lo tanto, realísticamente alcanzables, es fundamental que el adolescente logre construir una autoimagen, una autoimagen real e ideal, para identificar con precisión sus /sus fortalezas/que vale la pena desarrollar/ y sus debilidades/que pueden compensarse si es posible. El instrumento hace referencia a la teoría del psicólogo estadounidense William James, quien propuso un método para determinar la autoevaluación de la personalidad.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<p>Ampliar y enriquecer el autoconocimiento a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Definiendo una autoimagen real, ● Definiendo una autoimagen ideal, ● Analizando la relación entre ellos, ● Definir y analizar las fortalezas de un individuo, ● Definición y análisis de debilidades.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>La autoconciencia implica un autoconcepto agudo y una definición clara de las fortalezas y debilidades de la personalidad. En un período sensible, como la pubertad y la juventud, es extremadamente importante que el individuo encuentre una comprensión y un conocimiento adecuados y objetivos de sí mismo: quiénes es realmente y quiénes le gustaría ser. Es en este análisis que cada persona puede determinar sus fortalezas y debilidades y construir un plan de acción individual, preciso y acorde con sus propias fortalezas y potencialidades.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<p>Papel, lápices, de colores y normales, productos químicos. Un espacio tranquilo para la soledad y la reflexión.</p>

IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Instrucciones: Por favor, ponte cómodo/a, intenta ser lo más honesto/a posible y escribe en la columna correspondiente lo primero que te venga a la mente, no pienses demasiado en tus respuestas. Tienes 5 minutos para completar cada una de las dos primeras columnas.

Imagina que vives en un mundo donde nadie puede mentir, la palabra humana se percibe como la verdad absoluta y ahora necesitas completar tu "Perfil de personalidad" para que te puedan derivar a un grupo apropiado de amigos y tu nivel educativo. Se puede determinar el perfil de personalidad.

- **1. En la primera columna:** Por favor escribe 10 palabras/definiciones que te describan con mayor precisión en tu propia opinión. Tienes 5 minutos para completar la tarea.
- **2. En la segunda columna:** Escribe las 10 palabras/definiciones que describirían tu yo ideal: aquel al que aspiras y que realmente deseas ser. Tienes 5 minutos para completar la tarea.

En los próximos 5 minutos, tómate el tiempo para comparar las definiciones de la primera columna con las de la segunda columna.

- **3. ¿Cuál de las definiciones de la segunda columna no aparece en la primera columna?**
- **4. ¿Cuál de las definiciones de la primera y segunda columnas coinciden?**

La primera columna representa tu autoestima y la segunda columna es la imagen ideal de tus sueños. Ahora por favor escribe:

- **5. ¿Cuáles son las fortalezas de tu personalidad que podrían convertir las definiciones de la segunda columna en las definiciones de la primera columna?**

Tiempo para completar la tarea: 5 minutos.

- **6. Ahora por favor escribe cuáles de tus debilidades te impedirían o dificultarían transformarte en tu versión ideal de ti mismo.**

Ahora imaginemos por un momento el mundo que describimos al principio del problema: un mundo en el que nadie puede mentir y la palabra humana se percibe como la verdad absoluta que

	<p>realmente es. Imagínate que eres un consejero que es el objetivo de la tarjeta de autoevaluación de un joven que está frente a ti.</p> <p>→ 7. <i>¿Qué le aconsejarías? ¿Cómo construirías el plan de desarrollo de esta persona? ¿Cuáles serían los primeros pasos que deberías dar para comenzar el proceso de convertirte en la persona/personalidad ideal que crees ser? Recuerda, tus palabras serán interpretadas como una verdad absoluta y lo más probable es que la persona confíe en tu evaluación.</i></p> <p>→ 8. <i>En una nueva columna podrás añadir notas adicionales o hacer referencia al "autor" de la ficha de autoevaluación. ¿Qué le dirías? Basándose únicamente en la información que te proporciona este auto de autoevaluación, ¿cambiarías algo en la columna número 2: Yo ideal? ¿Crees que es preciso, alcanzable y una verdadera pareja para esta personalidad?</i></p> <p>El ejercicio se puede repetir con tarjetas anónimas en un grupo formal o informal: en clase, en una reunión con amigos o incluso como una tarea para llevar a casa en la que los jóvenes completan las primeras 6 columnas: Yo real, Yo ideal, Coincidencias, Diferencias, Fortalezas y Debilidades. Luego se barajan las encuestas y cada participante extrae una al azar y completa los últimos 7 y 8 gráficos.</p> <p>A continuación se colocan todas las tarjetas de autoevaluación boca arriba y cada persona saca la suya propia. Esto les dará a los participantes la oportunidad de obtener una perspectiva externa sobre las formas en que sus fortalezas y debilidades participarán en el proceso de desarrollo en el que la Autoimagen Real crece hasta convertirse en la Autoimagen Ideal o tal vez no, bajo ciertas circunstancias. Es mucho más valioso para el individuo cambiar la Autoimagen Ideal por una más alcanzable y real que pueda alcanzarse a través de sus propios potenciales. Si la herramienta se aplica en grupo, se recomienda generar una discusión sobre el tema "¿Qué se encuentra en la base de la noción de nuestra idea de un yo ideal?"</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>La aplicación de la herramienta ayudará al individuo a plantearse preguntas de importancia crítica como: ¿Qué soy yo? ¿Qué me gustaría ser? ¿Cuáles son mis puntos fuertes? ¿Cuáles son mis debilidades? ¿De qué manera se relacionan con la persona que</p>

quiero ser? Las respuestas a todas estas preguntas se encuentran en el centro del significado común de autoconciencia.

ANEXO 1:

Tarjeta de autoliquidación

<p><i>1. Por favor escribe 10 palabras/definiciones que te describan con mayor precisión en tu propia opinión.</i></p>	<p><i>2. Escribe las 10 palabras/definiciones que describirían tu yo ideal: aquel al que aspira y que realmente deseas ser.</i></p>
<p>1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.</p>	<p>1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.</p>
<p><i>3. ¿Cuál de las definiciones de la primera y segunda columna coinciden?</i></p>	<p><i>4. ¿Cuál de las definiciones de la segunda columna no aparece en la primera columna?</i></p>
<p><i>5. ¿Cuáles son las fortalezas de tu personalidad que podrían transformar tu autoimagen real en tu autoimagen ideal?</i></p> <p>1.</p>	<p><i>6. Cuáles son las debilidades de tu personalidad que podrían dificultar o transformarte en tu versión ideal de ti mismo/a.</i></p> <p>1.</p>



2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

7. Imagínate que es un consejero que es el objetivo de la tarjeta de autoevaluación de un joven que está frente a ti. ¿Qué le aconsejarías? ¿Cómo construirías el plan de desarrollo de esta persona? ¿Cuáles serían los primeros pasos que deberías dar para comenzar el proceso de convertirte en la persona/personalidad ideal que crees ser? Recuerde, tus palabras serán interpretadas como una verdad absoluta y lo más probable es que la persona confíe en su evaluación.

8. En esta columna puedes añadir notas adicionales o hacer referencia al "autor" de la ficha de autoevaluación. ¿Qué le dirías? Basándose únicamente en la información que te proporciona esta tarjeta de autoevaluación, ¿cambiarías algo en la columna número 2: Yo ideal? ¿Crees que es preciso, alcanzable y una verdadera pareja para esta personalidad?

AUTOCONOCIMIENTO

LA TÉCNICA DE AUTOTERAPIA



<p>TÍTULO</p>	<p>La técnica de autoterapia</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La presente herramienta es una técnica psicológica estructurada para el autoanálisis que tiene como objetivo brindar a los profesionales una estructura para darse cuenta, aceptar, analizar y establecer una posición inicial básica hacia el autocontrol en situaciones emocionales, de crisis o problemáticas.</p> <p>Es un conjunto específico de preguntas, cuya respuesta guía al individuo a través de las fases de asimilación de aspectos de una situación o problema.</p> <p>Puede administrarse individualmente o en parejas informales en las que un participante hace las preguntas y registra las respuestas mientras el otro plantea/narra el problema/situación.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La técnica tiene como objetivo ayudar a una persona en una situación que a primera vista parece un callejón sin salida o con un desenlace desagradable para el individuo, a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Un plan estructurado para analizar la situación. ● Identificación de las causas fundamentales/descadenantes a las que el individuo ha contribuido. ● Un enfoque para aceptar la realidad objetiva y los sentimientos negativos tal como son. ● Identificar aspectos de la situación que el individuo puede manipular para lograr un resultado positivo. ● Identificar sus propios potenciales de afrontamiento /fortalezas, oportunidades, socios/ ● Delinear primeros pasos realistas para cambiar el enfoque del problema a la solución.
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>La observación abierta y objetiva de emociones, sentimientos, sensaciones, deseos y acciones ayuda a una persona a desarrollar la autoconciencia. Tanto los jóvenes como los adultos, cuando se encuentran en una situación estresante, a menudo reducen el círculo de su conciencia y permanecen centrados en el problema, lo que les priva de la oportunidad de centrarse en su solución.</p>

	<p>Experimentar emociones/situaciones negativas una y otra vez es una pérdida de tiempo y energía que podría invertirse en identificarlas, analizarlas, validarlas, respetarlas y reformularse como una oportunidad para aprender una lección valiosa. Está, a su vez, es la esencia del desarrollo de la autoconciencia. Desarrollar la autoconciencia requiere un trabajo estructurado con el individuo a un nivel superior, al que puede conducir la aplicación regular de esta técnica.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<p>Papel, lápices, de colores y normales, productos químicos. Un espacio tranquilo para la soledad y la reflexión. Para trabajos individuales el Anexo 1 será útil.</p>
<p>IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La herramienta se puede aplicar de forma individual, en parejas informales y en grupo.</p> <p>Individual: Se debe seguir el marco del Anexo 1, registrando las respuestas a cada pregunta en la columna de la derecha o en una hoja separada.</p> <p>En parejas: Uno de los participantes lee las preguntas del Apéndice 1 y el otro responde. Es importante que el interrogador no interfiera en el proceso de respuesta con pistas, evaluaciones e ideas, sino que el que responde llegue a sus propias respuestas, porque de esta manera son fruto de su experiencia y potencial personal y actitudes.</p> <p>Trabajo en equipo: La presencia de un narrador es necesaria; su función es hacer las preguntas y establecer un plazo para responder, por ejemplo 2 o 3 minutos. Los participantes registran sus respuestas en una hoja de papel y las numeran. La parte final es una visualización individual en la que el narrador lidera al grupo, pero cada persona visualiza su propia idea.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>La aplicación de la técnica brindará a quienes la apliquen un enfoque estructurado para romper un punto muerto. Mediante la aplicación regular de la herramienta, el individuo adquirirá las habilidades para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Análisis estructurado de la situación. ● Identificar las causas fundamentales de la situación a la que la persona ha contribuido.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar aspectos de la situación que la persona puede manipular para lograr un resultado positivo. ● Identificar sus propias opciones de afrontamiento /fortalezas, oportunidades, socios/ ● Delinear primeros pasos realistas para cambiar el enfoque del problema a la solución. ● Enfoque basado en uno mismo en el que el individuo utiliza sus propias capacidades de afrontamiento.
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>En el Anexo 1, hay un esquema tabulado de las preguntas del instrumento en la primera columna y espacio para respuestas siguiendo las características psicológicas de la pregunta en la columna 2.</p>

ANEXO 1:

<p>1. Describe la situación/problema de forma breve y estructurada.</p>	<p><i>Problema de identificación.</i></p>
<p>2. ¿Cuándo y cómo empezó todo?</p>	<p><i>Identificar un evento de desbloqueo.</i></p>
<p>3. ¿Cuál fue su participación en la situación? ¿Cómo contribuiste a su desarrollo?</p>	<p><i>Identificar la responsabilidad personal en la situación.</i></p>
<p>4. ¿Qué sentimientos/emociones estabas experimentando al comienzo de la situación?</p>	<p><i>Identificar el trasfondo emocional de la personalidad.</i></p>
<p>5. ¿De qué manera han cambiado sus sentimientos/emociones a medida que se desarrolló la situación?</p>	<p><i>Identificar la relación sentimiento-emoción.</i></p>
<p>6. ¿Qué estás experimentando ahora mismo?</p>	<p><i>Conciencia del estado emocional actual.</i></p>
<p>7. ¿Has intentado resolver la situación? ¿Cómo?</p>	<p><i>Reenfoque desde la esencia del problema hacia modelos /funcionales y no funcionales/ de su solución</i></p>
<p>8. ¿Has estado en esta situación antes? Si es así, ¿cómo lo afrontó entonces? ¿Alguien le ayudó? En caso</p>	<p><i>Analiza experiencias previas, socios y factores de decisión que pueden ayudar en el momento presente.</i></p>

<i>afirmativo, ¿quién y cómo?</i>	
9. ¿Cómo puede empeorar la situación actual? Enumera todo lo que se te ocurra.	<i>Análisis de resultados negativos.</i>
10. ¿Qué deberías hacer para empeorar la situación actual? Enumera todo lo que se le ocurra.	Introducir una técnica desde un enfoque auto-basado.
11. ¿Cómo te sentirías si la descripción de las 2 preguntas anteriores fuera el resultado real de esta situación?	<i>Encontrar una conexión entre una situación y los sentimientos de un individuo.</i>
12. ¿Es este el resultado que buscas?	<i>Formando equilibrio.</i>
13. Intenta reformular las respuestas de la pregunta 10 en cosas que no debe hacer para evitar un resultado negativo.	<i>Construyendo un modelo de acción de personalidad positiva</i>
14. ¿Hay algo que puedas agregar para que el resultado de la situación sea positivo?	<i>Adoptar una posición proactiva basada en uno mismo mediante la cual el individuo activa sus capacidades y potenciales personales para obtener un resultado positivo.</i>
15. ¿Crees que hay alguien en tu círculo que pueda ayudarte a sacar un resultado positivo de esta situación? ¿OMS? ¿Cómo?	<i>Agregar un socio externo/capacidad para abordar.</i>

16. ¿Cómo crees que te sentirías si cumplirías con los últimos tres puntos? Intenta imaginarlo como un sentimiento y como un desarrollo real.

Visualizar un resultado positivo, sentando las bases de un enfoque positivo hacia la solución.

Cada situación que encontramos en nuestro viaje puede ser un problema, una circunstancia, una dificultad y, al principio, siempre se ve y se siente como tal.

Pero cada una de estas situaciones también puede ser simplemente una gran lección que nos desafía a encontrar una solución nueva e insospechada para afrontarla, nos desafía a descubrir fortalezas ocultas, nuevas habilidades y nos ayuda a convertirnos en personas más fuertes, más inteligentes y mejores.

Este proceso comienza con aceptar la situación exactamente como es y encontrar una formación de pequeños y breves pasos, cuya implementación nos ayudará a comprender, reflexionar, aceptar e intentar salir de la situación sin empeorar, en el futuro. al contrario, convirtiéndolo en una buena lección para buscar un resultado positivo. Ahora, tómate un minuto, cierra los ojos e intenta darle un Avatar/forma/a esta lección.

¿Cómo se ve?

Imagínatelo parado frente a ti.

Felicítalo por llegar a tu vida.

Abrázalo.

Gracias a él.

Es solo un invitado que busca una manera de suceder trayendo una lección.

Ahora, siguiendo los pasos indicados, tómalo de la mano y muéstrale el camino que debe seguir.

Ahora abre los ojos.

Eres libre de continuar tu camino.

Ya sabes cómo.

Saludate, abrázate, date una palmadita en la espalda. Mereces ser elogiado.

CONCIENCIA SOCIAL

CONSTRUCCIÓN DE EMPATÍA EN CUATRO PASOS



INDEPCIE

TÍTULO	Construcción de empatía en cuatro pasos
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>La construcción de empatía en cuatro pasos es una herramienta poderosa para desarrollar competencias psicoemocionales al promover empatía y entendimiento. Este proceso consta de cuatro pasos clave que te guían para reconocer, comprender, validar y responder con empatía a las emociones de los demás.</p> <p>En el primer paso, se anima a los estudiantes a identificar y nombrar las emociones expresadas por los demás. El segundo paso se centra en aumentar la comprensión emocional de los estudiantes.</p> <p>Posteriormente, en el tercer paso del proceso, los estudiantes aprenden a reconocer y validar las emociones experimentadas por los demás. El último paso se centra en responder con empatía. Se guía a los participantes para que brinden respuestas empáticas que demuestren apoyo, comprensión y compasión.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<p>Al integrar este ejercicio de desarrollo de empatía en el plan de estudios y fomentar una cultura de apoyo en el aula, los estudiantes pueden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar fuertes competencias psicoemocionales. ● Conviértete en personas más empáticas.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>La herramienta fomenta el desarrollo social y emocional, mejora las relaciones interpersonales, fomenta la inteligencia emocional y cultiva un ambiente escolar más empático y compasivo.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ● Bolígrafos, lápices y papel para anotar pensamientos, reflexiones y respuestas durante el ejercicio de desarrollo de la empatía.
IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Los pasos a seguir se presentan a continuación:</p> <p>Paso 1: Nombrar la emoción.</p> <p>Dividiros en parejas y comenzar identificando las emociones de cada uno. Sería útil tener una lista de emociones básicas para etiquetar las emociones que percibes.</p>

	<p>Paso 2: Comprende la emoción.</p> <p>Después de identificar la emoción de tu compañero/a, guíate por profundizar en su significado. Anímate a hacer preguntas abiertas para explorar las razones o causas detrás de las emociones de tus compañeros. Por ejemplo, puede sugerir preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "¿Qué pasó qué te hizo sentir así?", - "¿Puedes darnos más información sobre los motivos que llevaron a esta emoción?". <p>Paso 3: Validar la emoción.</p> <p>Empodérate reconociendo y validando las emociones experimentadas por los demás. Inspírate para utilizar declaraciones de apoyo con tus compañeros, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Teniendo en cuenta la situación, es natural sentirse así", - "Tus emociones son válidas y es perfectamente aceptable sentir esto". <p>Etapa 4: Responde con empatía.</p> <p>Finalmente, no olvides responder con empatía ofreciendo apoyo, comprensión o ayuda. Anímate a expresar empatía a través de frases como "Estoy aquí para ayudarte si necesitas hablar" o "¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte?".</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>A través de esta herramienta, los estudiantes adquieren las habilidades para identificar emociones, comprender sus desencadenantes subyacentes, validar los sentimientos de los demás y exhibir respuestas empáticas.</p>
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>Es esencial crear un entorno inclusivo y de apoyo donde los estudiantes se sientan seguros al compartir sus emociones y experiencias. La empatía es una valiosa habilidad de conciencia social que puede beneficiar enormemente el desarrollo personal y social de los estudiantes de secundaria.</p> <p>A continuación se presentan algunas estrategias y actividades prácticas para promover la empatía: ejercicios de toma de perspectiva, narración de historias, servicio comunitario y voluntariado, escenarios de juegos de roles, debates grupales y ejercicios de atención plena y conciencia emocional para ayudarlos a desarrollar la autorregulación y la empatía.</p>

CONCIENCIA SOCIAL

TOMANDO LA INICIATIVA



INDEPCIE

<p>TÍTULO</p>	<p>Tomando la iniciativa</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Esta actividad de juego de roles mejora la conciencia organizacional y permite a los estudiantes ponerse en el lugar de diversos roles organizacionales y experimentar los procesos y desafíos de toma de decisiones y resolución de problemas que enfrentan las organizaciones después del COVID-19. Luego, los estudiantes participan en la toma de decisiones, la resolución de problemas y las interacciones colaborativas dentro de sus roles asignados para navegar la situación dada.</p> <p>Después de la simulación, los estudiantes participan en reflexiones y discusiones grupales para compartir sus experiencias, conocimientos y lecciones aprendidas. Esto les permite analizar las implicaciones de sus decisiones, reflexionar sobre las dinámicas organizacionales observadas durante la actividad y comprender la relevancia de estas experiencias en el panorama empresarial post pandemia.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Los objetivos de la herramienta son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mejorar la conciencia organizacional. ● Fomentar las habilidades de pensamiento crítico. ● Desarrollar habilidades para la resolución de problemas. ● Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo.
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>La herramienta conecta con la conciencia social al mejorar la comprensión de los estudiantes sobre el impacto de las organizaciones en la sociedad y promover la empatía, la colaboración y la reflexión sobre las implicaciones sociales. Prepara a los estudiantes para que se conviertan en individuos con conciencia social que consideren los aspectos sociales y éticos de sus decisiones y acciones dentro de contextos organizacionales.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Espacio suficiente para trabajar en diferentes grupos. ● Bolígrafos, lápices y papel para tomar notas de ideas, reflexiones y respuestas durante el ejercicio.

<p>IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>A continuación se detallan las instrucciones que deberá seguir:</p> <p>1. Asignaciones de roles: Como punto de partida, se dividen en grupos pequeños y cada socio del equipo asume un rol organizacional diferente, como director ejecutivo, gerente, representante de servicio al cliente, especialista en marketing o coordinador de recursos humanos. Asegúrese de que haya una variedad de roles para representar las diversas funciones organizacionales.</p> <p>2. Distribución de los escenarios: Seleccione uno de los escenarios que reflejen los desafíos post pandémicos que enfrentan las organizaciones y los objetivos o desafíos específicos que debe abordar dentro de sus roles asignados. El último apartado (información adicional) propone algunos escenarios posibles a desarrollar en grupo. Estos escenarios involucran cuestiones como el trabajo remoto, las interrupciones en la cadena de suministro, la gestión financiera, el bienestar de los empleados o la adaptación a las nuevas demandas de los clientes.</p> <p>3. Hora del juego de roles: Prepárese y hable sobre las estrategias de sus roles. Anímate a pensar críticamente, analizar el escenario y tomar decisiones basadas en las responsabilidades y perspectivas de los roles asignados. Facilite las discusiones entre los diferentes roles y brinde orientación y apoyo según sea necesario.</p> <p>4. Reflexión y discusión: Después de la simulación del juego de roles, dedique tiempo a la reflexión y a las discusiones en grupo. Anímate a compartir tus experiencias, conocimientos y lecciones aprendidas. Discute las implicaciones de las decisiones de tu equipo y su impacto en la organización y sus stakeholders.</p> <p>6. Evaluación y resultados del aprendizaje: Anímate a reflexionar sobre las dinámicas organizacionales, los desafíos y los procesos de toma de decisiones observados durante la actividad. Discuta la relevancia de estas experiencias en el panorama empresarial post pandemia.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Los estudiantes de secundaria pueden comprender mejor la complejidad de las operaciones organizativas y la toma de decisiones participando en una simulación de juego de roles organizacionales. Esta actividad dinámica promueve el pensamiento crítico, las habilidades de resolución de problemas, el trabajo en equipo y la empatía, al tiempo que proporciona</p>

	<p>información sobre los desafíos y las adaptaciones que enfrentan las organizaciones después del COVID-19.</p>
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>A continuación se muestran algunos escenarios que se pueden utilizar con la herramienta de simulación de juego de roles organizacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejemplo de escenario 1: Debido a los cambios en el comportamiento de los consumidores durante la pandemia, una organización minorista enfrenta el desafío de hacer la transición a una plataforma en línea. Los estudiantes en roles como director ejecutivo, gerente de marketing y representante de servicio al cliente deben desarrollar estrategias para la adquisición de clientes en línea, la gestión de inventario y una experiencia de compra perfecta. - Ejemplo de escenario 2: La brecha digital tiene un impacto en una organización benéfica que apoya la educación porque los estudiantes con recursos limitados no tienen acceso a Internet ni a las herramientas tecnológicas necesarias para aprender de forma remota. Los estudiantes en roles como director ejecutivo, coordinador de programas y gerente de recaudación de fondos deben idear planes para cerrar la brecha digital, asegurar financiamiento para equipos y crear recursos de aprendizaje en línea. - Escenario de ejemplo 3: Después de una pandemia, una organización de atención médica se enfrenta a una mayor demanda de servicios de salud mental. Los estudiantes que desempeñan funciones como administrador de atención médica, terapeuta y coordinador de extensión comunitaria deben desarrollar estrategias para ampliar los programas de salud mental, mejorar la accesibilidad y crear conciencia sobre la importancia del bienestar mental. - Ejemplo de escenario 4: Una empresa manufacturera enfrenta interrupciones en la cadena de suministro, COVID-19 y desafíos logísticos. Los estudiantes deben encontrar proveedores alternativos, optimizar la gestión de inventarios y desarrollar planes de contingencia para garantizar un suministro constante de materias primas en roles como gerente de operaciones, gerente de compras y coordinador de logística.

CONCIENCIA SOCIAL

¡Uno para todos y todos para uno!



INDEPCIE

<p>TÍTULO</p>	<p>¡Uno para todos y todos para uno!</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La siguiente herramienta está diseñada para que los estudiantes de secundaria participen en el servicio comunitario al tiempo que desarrollan la conciencia social, la empatía, el pensamiento crítico y la ciudadanía activa. Se trata de que los estudiantes seleccionen un problema social que les apasione y, a continuación, desarrollen y pongan en práctica un plan de acción para lograr un impacto positivo.</p> <p>La herramienta del proyecto comunitario pretende capacitar a los estudiantes para que se conviertan en personas con conciencia social que comprendan y aborden los problemas sociales, empaticen con los demás y contribuyan activamente a un cambio social positivo. Proporciona un marco para que los estudiantes desarrollen habilidades valiosas, cualidades personales y un sentido de la responsabilidad social que pueda repercutir positivamente tanto en ellos mismos como en sus comunidades.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Los objetivos de la herramienta para estudiantes de secundaria son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tomar conciencia de los problemas sociales y desarrollar la conciencia social. ● Empatizar por los demás ● Participa activamente en su comunidad. ● Dotar a los estudiantes de habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas para abordar los retos sociales con eficacia
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>La herramienta del proyecto comunitario fomenta activamente la conciencia social entre los estudiantes promoviendo la comprensión de los problemas sociales, desarrollando la empatía, alentando el compromiso con la comunidad y fomentando un sentido de orientación al servicio. Proporciona un marco práctico para que los estudiantes apliquen sus conocimientos y habilidades para marcar una diferencia positiva en sus comunidades, contribuyendo en última instancia a su concienciación social general.</p>

<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a libros, artículos, sitios web y otros recursos que brindan información sobre temas sociales relevantes al tema elegido. - Cuadernos, bolígrafos y otros materiales de escritura para registrar los resultados de la investigación, planes de acción, reflexiones y cualquier otro componente escrito del proyecto. - Ordenadores, portátiles o tablets para realizar investigaciones en línea, crear presentaciones y utilizar aplicaciones educativas o herramientas de comunicación para facilitar la colaboración y la comunicación con socios de la comunidad, partes interesadas y miembros del grupo.
<p>IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Los pasos a seguir:</p> <p>Paso 1: Como punto de partida, os dividis en grupos pequeños y comenzáis una discusión con tu equipo para descubrir qué problema social os interesa abordar. Esto podría incluir temas como las relaciones sociales, la salud mental, la igualdad de género, la pobreza, la sostenibilidad ambiental, la falta de vivienda o la educación.</p> <p>Paso 2: El equipo realiza investigaciones sobre el tema social elegido. Anímate a recopilar datos, explorar las causas fundamentales y comprender el impacto en las personas y las comunidades.</p> <p>Paso 3: Tus compañeros y tú elaboráis un plan de acción en el que se esbozan objetivos, actividades y plazos específicos para abordar el problema social. Ten en cuenta tanto las estrategias de servicio directo (por ejemplo, voluntariado) como las de servicio indirecto (por ejemplo, sensibilización, promoción).</p> <p>Etapa 4: En equipo, llevar a cabo los planes de acción. Esto podría implicar la organización de eventos para recaudar fondos, el voluntariado en organizaciones locales, la creación de campañas de concienciación o la colaboración con las partes interesadas de la comunidad. Se recomienda programar periódicamente sesiones de reflexión para debatir las experiencias, los retos afrontados y las lecciones aprendidas.</p> <p>Paso 5: A continuación, los miembros del equipo interactúan con la población local y las partes directamente afectadas por el</p>

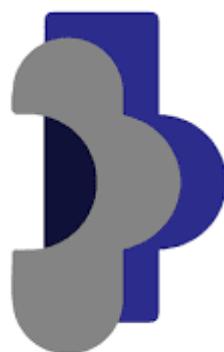
	<p>problema social. Esto podría incluir la realización de entrevistas, la organización de foros comunitarios o la asociación con organizaciones locales para comprender mejor las necesidades y perspectivas de los afectados.</p> <p>Paso 6: Como último paso, tu equipo tendrá la oportunidad de presentar los proyectos y resultados a la comunidad escolar, tu familia u otras partes pertinentes. Anímalos a evaluar el impacto de sus acciones y a reflexionar sobre las lecciones aprendidas a lo largo del proceso.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Los estudiantes desarrollan conciencia social abordando activamente un problema social, interactuando con miembros de la comunidad y reflexionando sobre el impacto de sus acciones. Esta herramienta promueve la empatía, el pensamiento crítico, el compromiso cívico y una comprensión más profunda de los desafíos sociales y la importancia del servicio a la comunidad.</p>
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>Es posible desarrollar una herramienta de Proyecto de Acción Comunitaria y mejorar la conciencia social mediante el uso de aplicaciones y recursos educativos. A continuación se dan algunos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partido de voluntariado: Esta aplicación se conecta con oportunidades de voluntariado locales según sus intereses y ubicación. Permite a los estudiantes explorar varios proyectos y organizaciones de servicio comunitario. - TED-Ed: TED-Ed ofrece una colección de videos y recursos educativos sobre una amplia gama de temas, incluidos problemas sociales, desafíos globales y conciencia social. Estos videos pueden servir como punto de partida para debates en el aula, generando curiosidad e inspirando a los estudiantes a profundizar en temas sociales. - Canva: una herramienta de diseño gráfico que permite a los estudiantes crear materiales visualmente atractivos, como carteles, infografías y gráficos de redes sociales para crear conciencia sobre su proyecto comunitario. - Suite de Google: proporciona un conjunto de herramientas colaborativas, que incluyen Google Docs, Sheets, Slides y Forms. Los estudiantes pueden utilizar estas herramientas para colaborar en investigaciones, desarrollar planes de

acción, crear presentaciones y recopilar y analizar datos. Google Drive permite compartir y organizar archivos fácilmente.

- *flipgrid*: una plataforma de discusión en video donde los estudiantes pueden grabar y compartir respuestas en video sobre temas específicos o preguntas relacionadas con su proyecto comunitario. Promueve el compromiso, la reflexión y el aprendizaje entre pares a través de debates en video.

CONCIENCIA SOCIAL

BRÚJULA DE LA PERSPECTIVA CULTURAL



INDEPCIE

<p>TÍTULO</p>	<p>Brújula de la perspectiva cultural</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Esta herramienta desarrolla las habilidades de percepción social mediante la práctica de la observación, la interpretación, la exploración y la comprensión de distintos contextos culturales. Destaca la importancia de obtener perspectivas diversas y cultivar la empatía y el respeto por las personas de distintos orígenes culturales.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La herramienta ayuda a los jóvenes a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar habilidades de conciencia cultural, empatía y percepción social. ● Promover un sentido de respeto e inclusión. ● Proporciona el conocimiento y las habilidades necesarias para funcionar y prosperar en un mundo diverso e interconectado.
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>La herramienta está estrechamente relacionada con la percepción social y la conciencia social, ya que se centra en desarrollar la comprensión de los jóvenes sobre diferentes orígenes culturales y promover la empatía y el respeto por las diversas perspectivas.</p> <p>Con esta herramienta, los jóvenes aprenden a aceptar la diversidad y respetar a las personas de todos los orígenes culturales porque toman conciencia de la importancia de crear entornos inclusivos que celebren y apoyen las diferencias culturales. Esta mentalidad aumenta su conciencia social al promover la inclusión y combatir la discriminación y los prejuicios.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Los recursos multimedia, como películas, vídeos y plataformas en línea, muestran diversas culturas y resaltan la importancia de la conciencia y la comprensión culturales. ● Ordenadores, tablets y acceso a Internet para explorar diversos orígenes culturales. ● Pizarras, cuadernos, bolígrafos o plataformas digitales para anotar reflexiones, tomar notas durante los debates, generar ideas y documentar proyectos colaborativos.

<p>IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Pasos a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participación social: Participa en festivales culturales, degustaciones de comida, conciertos, exposiciones, conciertos o giras por diferentes países para explorar una variedad de culturas, hacer preguntas, compartir experiencias y participar activamente en estas actividades. 2. Diseño de proyecto: Divididos en pequeños grupos de proyecto para abordar un problema o desafío cultural. Esto puede implicar realizar investigaciones, proponer soluciones o crear presentaciones que promuevan la comprensión y la inclusión cultural. 3. Evento grupal: Organizar un evento escolar donde tu salón de clases pueda mostrar el aprendizaje y las experiencias a la comunidad escolar, los padres u otras partes interesadas. Una idea puede involucrar presentaciones, exposiciones culturales o actuaciones que resalten el conocimiento adquirido y la importancia de la perspectiva cultural para fomentar una sociedad más inclusiva.
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Los estudiantes obtienen una comprensión más profunda de diferentes orígenes culturales, mejoran sus habilidades de percepción social, desarrollan empatía y habilidades para tomar perspectiva y se convierten en personas culturalmente más competentes. La herramienta promueve la apreciación cultural, fomenta interacciones inclusivas y prepara a los estudiantes para navegar en un mundo cada vez más diverso e interconectado.</p>
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>Una propuesta sugerida es organizar excursiones a barrios culturalmente diversos, museos o eventos culturales que expongan a los estudiantes a diferentes expresiones culturales.</p> <p>La experiencia de aprender en un contexto del mundo real profundiza la comprensión de los estudiantes sobre la diversidad cultural al poner sus conocimientos en práctica en situaciones prácticas.</p>

CONCIENCIA SOCIAL

¿ESTÁS AHÍ?



TÍTULO	¿Estás ahí?
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	La herramienta está diseñada para que los participantes comprendan mejor la importancia de la escucha activa en la comunicación eficaz y su conexión con la conciencia social . El ejercicio pretende promover la empatía, la toma de perspectiva y la sensibilidad emocional, fomentando un entorno más inclusivo y empático.
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades valiosas para desenvolverse con eficacia en las interacciones sociales, fortalecer las relaciones y crear un entorno más integrador y empático. • Ser más sensible a las emociones expresadas por los demás y aprender a captar las señales no verbales, como el lenguaje corporal y las expresiones faciales. • Comprender la relación entre la escucha activa y la conciencia social.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	La herramienta promueve la conciencia social fomentando la empatía, la toma de perspectiva, la sensibilidad emocional y la comunicación respetuosa. La conciencia social implica estar en sintonía con las emociones, necesidades y perspectivas de los demás, incluido escuchar lo que la otra persona dice "realmente" más allá de la comunicación superficial.
RECURSOS Y MATERIALES	N / A
IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>El uso de esta herramienta requiere de un moderador, ya sea un compañero o un profesor, para realizar el ejercicio.</p> <p>Instrucciones que serán de sólo lectura para el moderador:</p> <p>Paso 1: Dividir a los estudiantes en parejas, asignando a una persona como "Orador" (Grupo A) y el otro como el "Oyente" (Grupo B).</p> <p>Paso 2: Una vez divididos los grupos, el moderador se reunirá fuera del aula con el Grupo A ("Orador") y pídeles que piensen en algo que sea muy importante o que haya sucedido en sus vidas</p>

	<p>y que preparen argumentos para hablar de ello durante unos 3-5 minutos.</p> <p>Paso 3: El moderador entrará al aula y le explicará al Grupo B ("Oyente") que el Grupo A ("Orador") compartirá una experiencia personal, preocupación o emoción, mientras el Grupo B ("Oyente") fingirá ignorarlos durante la conversación, ya que tiene que fingir que no está interesados en ello.</p> <p>Para hacerlo más creíble, deben ignorar a su pareja, no mantener contacto visual, interrumpir e intentar cambiar el tema de la conversación. En definitiva, deben hacer todo lo posible por ignorar a su pareja.</p> <p>Etapa 4: Para iniciar el escenario, el moderador lleva a cabo el juego de roles durante un período designado (por ejemplo, de 3 a 5 minutos).</p> <p>Paso 5: Después del juego de roles, pregunta al Grupo A ("Orador") cómo se sintieron durante la conversación cuando fueron ignorados/as. Anímalos a expresar los sentimientos, emociones y reacciones que experimentaron durante el ejercicio.</p> <p>Haremos lo mismo con el grupo B ("Oyente"), y sus comentarios serán particularmente importantes, ya que descubriremos el impacto de una escucha deficiente o nula en la persona que escucha.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>El ejercicio ofrece valiosas oportunidades de aprendizaje que promueven la comunicación efectiva, la empatía y la conciencia social. Los estudiantes de secundaria pueden llevar estas lecciones a diversos contextos sociales, mejorando su capacidad para conectarse con los demás y fomentar relaciones significativas.</p>

AUTOGESTIÓN

Quiero ser - Quiero hacer.

ceda



TÍTULO	Quiero ser - Quiero hacer
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Este ejercicio es ideal para motivar a las personas y ayudarlas a identificar sus verdaderos objetivos en la vida. La mayoría de la gente sólo es consciente de unos pocos objetivos y deseos. Por lo demás, no piensan en ellos todos los días, ni siquiera todos los meses. Sin embargo, si se les pregunta, aún expresan su deseo de poseer algo o de pasar por una experiencia particular. Esto se relaciona con lo que se conoce como la “ley de la atracción”.</p> <p>Esto captura el principio simple de que “lo similar atrae a lo similar”. Si eres positivo/a y piensas en metas positivas con mayor frecuencia, es más probable que las consigas. Si no piensas en estos objetivos y no estás constantemente consciente de ellos, es menos probable que los alcances. Esta herramienta ayuda a demostrar el poder de esta importante ley y también permite a las personas darse cuenta de qué áreas de sus vidas necesitan más atención.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar las verdaderas metas en la vida. ● Reflexiona y toma conciencia de tus objetivos de vida. ● Darse cuenta de qué áreas de sus vidas necesitan más atención.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>Esta herramienta está muy ligada a la automotivación. Esto se define como el impulso para lograr sus objetivos o necesidades. Sin embargo, encontrar la motivación puede ser un desafío. Es útil comprender qué significa la motivación para usted, de modo que pueda encontrar sus propias formas de motivarse. Está influenciado por cuánto deseas alcanzar el objetivo, lo que puedes ganar y tus expectativas personales.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas en blanco ● Bolígrafo azul y rojo.
IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Hay tres etapas en esta herramienta. Esta herramienta requiere un moderador; puede ser uno de los estudiantes del grupo o un profesor.</p>

Explicando el ejercicio: 2 minutos

ETAPA UNO: 5 minutos

- Todos los participantes escriben una lista de todas las cosas que quieren hacer. Pueden hacer una lista o un mapa mental.
- Los participantes deben identificar todas las áreas que les interesan. Deben escribir sin parar usando los bolígrafos azules. No deben preocuparse por los errores de ortografía o de estilo. Es importante plasmar en papel lo que tienen en mente lo más rápido posible.
- Los participantes no tienen que compartir nada que no quieran con los demás, por lo que deben ser lo más honestos posible consigo mismos mientras realizan este ejercicio.
- El tiempo asignado para esta parte debería ser bastante corto: aprox. 5 minutos. El objetivo es obligar a todos los participantes a registrar aquello de lo que son totalmente conscientes ahora, sin pensar demasiado. Como variación, pueden considerar permitir incluso menos de 5 minutos.

ETAPA DOS: 10 minutos (5 min compartiendo + 2 min reflexión + 3 min sumando más objetivos)

- Al final de la sesión, los participantes pueden compartir partes de sus listas con otros. Son libres de compartir lo que quieran o lo que no quieran. El propósito es inspirar a otros con ideas.
- Ahora el moderador debe explicar que cualquier cosa que no haya incluido en sus listas o mapa mental es algo que no tendrá en la vida. En otras palabras, si no está en sus listas, ¡no lo obtendrán!
- Pausa. Dejemos que la gente piense en esto por un rato. Que realmente se den cuenta de las implicaciones de esto; que cuando no son conscientes de un deseo concreto, es muy poco probable que lo consigan. Esto se debe a que no están pensando en ello y, por lo tanto, no hacen nada para que les resulte más fácil conseguirlo. Simplemente confían en el azar. Es sólo un deseo que tenían; no es algo que realmente quisieran. Si no hacen algo para conseguirlo, ¡no lo conseguirán!

	<ul style="list-style-type: none"> ● Permite unos minutos de reflexión y posibles discusiones y comentarios. ● Pide a los participantes que regresen y piensen en cualquier cosa que se hayan perdido. Deberían agregarlos a sus listas o mapas mentales con los bolígrafos rojos. Pide a los participantes que sean lo más honestos posible. ● Asigna 3 minutos para esta parte. <p>ETAPA TRES: Comentarios del grupo: 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sigue con una discusión. Puedes utilizar las siguientes preguntas como ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué opinas de este ejercicio? ○ ¿Te sorprendieron los resultados? ○ ¿Te perdiste muchos goles importantes y terminaste sumándolos en rojo? ○ ¿Qué sugiere esto? ○ ¿Qué vas a hacer en el futuro para seguir siendo consciente de tus objetivos más importantes? ○ ¿Le ayuda esto a ser proactivo en el logro de sus objetivos, en lugar de esperar a que sucedan?
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Esta herramienta ayuda a reconocer y comprender que no a todos les motivan los mismos motivos. Cada persona tiene sus propias motivaciones. ● Le ayuda a aclarar e identificar su objetivo, para que sepa exactamente hacia qué está trabajando. ● Le ayuda a concentrarse y comprometerse a lograr su objetivo.
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>https://www.betterup.com/blog/what-do-i-want</p>

AUTOGESTIÓN

ORQUESTA

ceda



ZŠ Fatranská
Nitra

TÍTULO	Orquesta
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>La orquesta es una herramienta sencilla para liberar tensiones y desahogar energía en los estudiantes. Su principio es que los estudiantes ponen música y tocan el ritmo de la canción a la música.</p> <p>El instrumento cultiva lúdicamente en los niños la capacidad de centrarse en lo que sucede a su alrededor (la música, la actividad de otros compañeros) mientras regula su propia actividad (guardando su propio ritmo e intensidad de ejecución para armonizar con la música y el resto de la clase). Además de esto, el instrumento también puede dar al adulto (el profesor) espacio para su propia creatividad al trabajar con los niños (dividiendo la clase en secciones más pequeñas de la orquesta, dividiendo las tareas - qué sección toca cuándo, por ejemplo, una sección en el primer verso, el otro en el segundo, todos juntos en el estribillo; dividiendo el patrón rítmico en secciones más pequeñas, aumentando y disminuyendo la dinámica de ejecución en partes específicas de la canción, etc.).</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> ● Relajar el ambiente en el aula (adecuada después de actividades estáticas, o actividades que requieran actividad mental concentrada, etc.). ● Aprenden a percibir y reaccionar ante lo que sucede en el entorno regulando su propio comportamiento.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>Escuchar música es una parte natural de la vida de muchos niños y adultos. Sin embargo, contribuir activamente a una canción en forma de instrumento de ORQUESTA es una experiencia diferente que requiere la capacidad de reflexionar sobre el propio comportamiento, la capacidad de navegar por la estructura de una canción en relación con un espacio definido cuando el niño está o está no jugar, y por último, pero no menos importante, requiere cierta concentración para que el niño pueda seguir el desarrollo de la canción y sepa cuándo sumarse.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ● Dispositivo de reproducción de música. ● Instrumentos musicales de percusión (baquetas, huevo rítmico, triángulo, pandereta...), pero también podemos

	<p>conformarnos con las manos, los lápices, los sonidos de la boca.</p>
<p>IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Actividad en sí: 5-15 minutos</p> <p>Toquemos una canción que todos conozcamos. Le tocaremos el ritmo. Nos dividiremos en tres grupos (posiblemente menos o más dependiendo de la complejidad de la canción y el número de participantes).</p> <p>El primer grupo tocará en los puntos de la canción cuando no se esté cantando. El segundo grupo tocará la primera estrofa, el tercer grupo tocará la segunda estrofa. Durante el coro, sin embargo, tocamos todos. Sin embargo, tenemos cuidado de mantener el ritmo de la canción cuando tocamos. Esto significa que no aceleramos ni desaceleramos significativamente. Al mismo tiempo, tocamos de tal manera que cada uno de nosotros en la orquesta destaque. Esto significa que no tocamos ni demasiado alto ni demasiado bajo. Por eso, elegimos un ritmo que nos resulte manejable (por ejemplo, dar palmas cada vez) y que podamos escuchar a los demás mientras tocamos.</p> <p>En lugar de aplaudir, podemos usar algunas baquetas, otros instrumentos de percusión o nuestra propia boca para crear un tono o ritmo.</p> <p>Al final de la canción, podemos hacerlo un poco más complicado. En nuestra orquesta invitaremos a un director (elegido por el alumno o animador de la actividad) que nos dará instrucciones sobre cuándo tocar suavemente moviendo las manos hacia abajo, o por el contrario cuándo añadir volumen moviendo las manos hacia arriba. Veremos cómo nos llevamos. Sobre todo, ¡divirtámonos!</p> <p>Reflexión: 10 minutos (discusión sobre qué hicieron bien los participantes de la orquesta, qué preferirían hacer diferente)</p> <p>Posible repetición de la actividad con variaciones: 10 minutos</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>En esta actividad se puede cultivar la capacidad de escucha perceptiva del entorno (quién toca cómo, quién es bueno para mantener el ritmo y quién es mejor para producir otros sonidos,</p>

	<p>cómo se desarrolla la canción y cómo cambia la dinámica de la interpretación de la orquesta). .).</p> <p>Al mismo tiempo, esta actividad puede enseñar a los niños cómo la contribución de cada persona afecta el ambiente general y lo importante que es estar concentrado y tener control de la propia interpretación para que la orquesta suene bien y equilibrada.</p>
INFORMACIÓN ADICIONAL:	<p>https://www.thepathway2success.com/12-games-to-practice-self-control/</p>

AUTOGESTIÓN

Planificación S.M.A.R.T.

ceda



ZŠ Fatranská
Nitra

<p>TÍTULO</p>	<p>Planificación S.M.A.R.T.</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>El principio de la planificación S.M.A.R.T. Es categorizar los objetivos que un individuo quiere alcanzar. La herramienta se utiliza para hacer que los objetivos sean más alcanzables en función de múltiples criterios. Estos criterios son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● S (específico): específico, relacionado con un área particular de la vida para que todos sepan qué hacer con este objetivo (por ejemplo, quiero empezar a jugar al fútbol, etc.) ● M (measurable): mensurable, lo que permite evaluar de manera realista el objetivo y su consecución como logrado o no logrado (por ejemplo, quiero poder driblar el balón desde mi cabeza hasta mi rodilla y espalda, etc.) ● A (alcanzable): alcanzable, según el nivel actual de habilidad en un área determinada (por ejemplo, ¿puedes doblar de un pie al otro y quiero agregar una rodilla! No es que no pueda driblar el balón, ¡¡¡Pero me gustaría poder hacer patadas de tijera de manera confiable!!!) ● R (relevante): relevante, personalmente cercano y significativo para la persona en cuestión. El objetivo debe estar intrínsecamente motivado por el área de auténtico interés del individuo (por ejemplo, quiero aprender a regatear un balón porque el fútbol es mi pasión y quiero mejorar en ello). ● T (con límite de tiempo): tiempo alcanzable, es decir, en un período de tiempo específico y con una inversión de tiempo específica, el objetivo debe ser alcanzable (por ejemplo, puedo mover la pelota desde mi cabeza hasta mi rodilla y viceversa en medio año con 1 hora de entrenar dos veces por semana)
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La planificación SMART sirve principalmente como una especie de herramienta de diagnóstico para pensar en la propia dirección. ● Ayuda a identificar dónde un individuo tiende a sobreestimar o subestimar sus capacidades, ya sean mentales, físicas, de tiempo, sociales, etc.)

	<ul style="list-style-type: none"> ● Le ayuda a darse cuenta de sus propias competencias y a dividir los grandes objetivos en otros más pequeños y reconocer su progreso personal en ellos. 						
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>Una evaluación realista de las propias capacidades y habilidades es crucial en el ámbito de la autogestión, especialmente para prevenir la frustración. Esto puede surgir al establecer exigencias y expectativas demasiado altas para uno mismo o para quienes lo rodean. Por el contrario, una planificación gradual, humilde y sensata ayuda a alcanzar más rápidamente los objetivos fijados, por pequeños que sean. De esta manera, una sensación de logro y alegría puede llegar antes y actuar como motivación para seguir realizando actividades.</p>						
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Papeles, pizarra ● bolígrafo, marcadores 						
<p>IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Para el marco SMART, un estudiante debe establecer una meta que cumpla con cinco criterios claros. Luego, el estudiante debe escribir su objetivo en una cita encima de la tabla (plantilla adjunta) y luego ingresar una explicación de cómo su objetivo es específico, mensurable, alcanzable, relevante y basado en el tiempo.</p> <p>Ejemplo: obtener una A en mi próximo ensayo</p> <p>Meta: <i>"Obtendré una A en mi ensayo actual en mi clase de Psicología".</i></p> <table border="1" data-bbox="515 1444 1369 1928"> <tr> <td data-bbox="515 1444 719 1648"> <p>Específico</p> </td> <td data-bbox="719 1444 1369 1648"> <p>La clase específica a la que me dirigiré para un grado superior es mi clase de Psicología. El ensayo específico es el actual que le ha sido asignado.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="515 1648 719 1727"> <p>Mensurable</p> </td> <td data-bbox="719 1648 1369 1727"> <p>La medida del éxito es una A- o superior.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="515 1727 719 1928"> <p>Alcanzable</p> </td> <td data-bbox="719 1727 1369 1928"> <p>Obtuve una B- en mi ensayo anterior, así que creo que puedo aumentar una calificación con suficiente esfuerzo y utilizando mis comentarios.</p> </td> </tr> </table>	<p>Específico</p>	<p>La clase específica a la que me dirigiré para un grado superior es mi clase de Psicología. El ensayo específico es el actual que le ha sido asignado.</p>	<p>Mensurable</p>	<p>La medida del éxito es una A- o superior.</p>	<p>Alcanzable</p>	<p>Obtuve una B- en mi ensayo anterior, así que creo que puedo aumentar una calificación con suficiente esfuerzo y utilizando mis comentarios.</p>
<p>Específico</p>	<p>La clase específica a la que me dirigiré para un grado superior es mi clase de Psicología. El ensayo específico es el actual que le ha sido asignado.</p>						
<p>Mensurable</p>	<p>La medida del éxito es una A- o superior.</p>						
<p>Alcanzable</p>	<p>Obtuve una B- en mi ensayo anterior, así que creo que puedo aumentar una calificación con suficiente esfuerzo y utilizando mis comentarios.</p>						

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="520 241 719 405">Importante</td> <td data-bbox="727 241 1361 405">El objetivo de obtener una A en mi ensayo es relevante para mi objetivo a largo plazo de graduarme de mi título de Psicología.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="520 416 719 521">Basado en el tiempo</td> <td data-bbox="727 416 1361 521">Mi ensayo vence en 7 semanas.</td> </tr> </table>	Importante	El objetivo de obtener una A en mi ensayo es relevante para mi objetivo a largo plazo de graduarme de mi título de Psicología.	Basado en el tiempo	Mi ensayo vence en 7 semanas.
Importante	El objetivo de obtener una A en mi ensayo es relevante para mi objetivo a largo plazo de graduarme de mi título de Psicología.				
Basado en el tiempo	Mi ensayo vence en 7 semanas.				
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La planificación SMART ayuda a los estudiantes a tomar conciencia de los aspectos en los que tienden a subestimar o sobreestimar. • La planificación SMART anima a los estudiantes a encontrar sus propios objetivos personales y a poder distinguirlos de los objetivos marcados por las personas que les rodean (padres, amigos...). • La planificación INTELIGENTE ayuda a perseguir objetivos que sean realistas y transmitan una sensación de logro y las recompensas de alcanzarlos pronto. 				
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>https://www.waterford.org/education/15-activities-for-teaching-cas-el-core-competencies/ https://www.ucop.edu/local-human-resources/_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf</p>				

Objetivos SMART imprimibles

S
M
A
R
T

Específico	<ul style="list-style-type: none"> - Quién: ¿Quién participa? - Qué: ¿Qué quiere conseguir? - Dónde: ¿Dónde completará el objetivo? - Cuándo: ¿Cuándo quieres hacerlo? - Qué: ¿Qué requisitos y limitaciones interponerse en tu camino? - Por qué: ¿Por qué lo hace? 	
Mensurable	<ul style="list-style-type: none"> - Estos objetivos se definen con tiempos precisos, cantidades u otras unidades, es decir, cualquier cosa que mida el progreso hacia un objetivo. - Un objetivo mensurable responde a preguntas que empiezan por "cómo", cómo "cuándo", "cuántos" y "a qué velocidad". cuántos" y "con qué rapidez". 	
Alcanzable	<p>Los objetivos alcanzables amplían los límites de lo que crees es posible. Aunque no son imposibles de de cumplir, a menudo suponen un reto y están llenos de obstáculos</p>	
Relevante	<ul style="list-style-type: none"> - Los objetivos relevantes se centran en lo que realmente deseas. - Son exactamente lo contrario de los objetivos incoherentes o dispersos. Están en armonía con todo lo que es importante en tu vida, desde el éxito profesional o la felicidad con las personas que amas. 	
Con límite de tiempo	<ul style="list-style-type: none"> - Los objetivos temporales tienen plazos concretos. Se espera alcanzar el resultado deseado antes de una antes de una fecha determinada. - Los objetivos de duración determinada tienen plazos concretos. Se espera alcanzar el resultado deseado antes de una antes de una fecha límite. 	
Tu declaración de objetivos SMART		

AUTOGESTIÓN

"La curva de la vida"

ceda



TÍTULO	"La curva de la vida"
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Las funciones de autogestión, al igual que otros procesos de gestión, son planificación (fijación de objetivos personales y profesionales, elaboración de planes de actividades propias), organización (elaborar una rutina diaria y organizar personal para alcanzar los objetivos fijados), motivar (fomentar las actividades encaminadas a alcanzar los objetivos fijados), control (autocontrol y seguimiento de los resultados, ajustando los objetivos si es necesario).</p> <p>Fijar objetivos significa mirar al futuro, orientar y concentrar tus esfuerzos en lo que hay que conseguir, en los resultados. Los objetivos deben tener una jerarquía, un objetivo superior y subjetivos, objetivos intermedios en el camino hacia el principal. Los objetivos deben describirse con precisión. Para ello, es útil dibujar una "curva vital" en la que se marquen los éxitos y fracasos pasados y los logros futuros deseados.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<p>La curva de la vida debe reflejar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cómo va la vida hasta ahora? ● Identificar los mayores logros. ● Una visión del futuro ● Donde me he encontrado con derrotas ● ¿Qué más quiero lograr?
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>Esta herramienta nos ayuda a reflexionar sobre nuestra vida hasta el momento a través de los fracasos (un elemento desmotivador que tiene potencial para el aprendizaje) y a través de los éxitos (la experiencia de recompensa por la propia actividad – un elemento alentador). El conocimiento de estos elementos puede ayudarnos a ganar confianza para situaciones que puedan desafiarnos. Nuestra propia historia es la fuente de aprendizaje más accesible para nosotros. En el contexto de la autogestión, la energía que fluye de nuestra propia experiencia es la fuerza impulsora de actividades futuras.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ● Documentos ● Bolígrafo

IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

En la curva está marcado el punto donde se encuentra la persona, y en los puntos extremos de la "curva de la vida" están escritas palabras clave que describen los correspondientes éxitos o fracasos. A continuación se formulan las cinco metas más importantes que la persona quiere alcanzar al final de su vida, y se diferencian dichas metas según criterios temporales. En este caso hay que tener en cuenta a las personas del entorno inmediato (pareja, hijos, padres, amigos, jefe), así como hay que tener en cuenta los acontecimientos de sus vidas. Se puede elaborar una serie de tiempo para encontrar objetivos personales.

ETAPA 1: 15 minutos

Los participantes escriben en una hoja de papel aparte todos los objetivos que desean para el futuro cercano y lejano:

- 1) Metas a largo plazo: pautas de lo que la persona quiere lograr en la vida.
- 2) Metas a mediano plazo: resultados específicos que la persona quiere lograr en los próximos 5 años.
- 3) Metas a corto plazo: resultados específicos que una persona quiere lograr en los próximos 12 meses. Divida los objetivos formulados en personales y profesionales. Establecer metas implica establecer plazos y resultados.

ETAPA DOS: 20 minutos

Después de hacer preguntas sobre objetivos personales y profesionales, los participantes deben determinar los medios para alcanzarlos. Para ello, deben identificar sus fortalezas y debilidades. Por este motivo, pueden volver a referirse a la "curva de la vida" y analizar las razones del éxito y el fracaso. Al mismo tiempo, es importante determinar aquellas habilidades, conocimientos y experiencia que llevaron al resultado correspondiente. Estos pueden ser rasgos de personalidad (determinación, sociabilidad, compostura, iniciativa, perseverancia, tacto), habilidades intelectuales (creatividad, intuición, pensamiento lógico, prudencia), etc. El análisis de

	<p>habilidades determinará los potenciales que posee una persona y que necesita desarrollar para alcanzar sus objetivos.</p> <p>Al mismo tiempo, los participantes deben conocer sus debilidades para evitar acciones que puedan contribuir a la manifestación de tales cualidades o tomar medidas para eliminar estas debilidades. Conocer las propias debilidades significa fortalecer las propias fortalezas.</p> <p>Al final, los participantes pueden compartir partes de sus listas con otros. Son libres de compartir lo que quieran o lo que no quieran. El propósito es inspirar a otros con ideas.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Esta herramienta ayuda a reconocer y comprender los beneficios del trabajo prioritario, que son: trabajar en los casos importantes y complejos. Resolver problemas según su urgencia. Concéntrate en completar solo una tarea. Elimina las cosas que otros pueden hacer. - Le ayuda a concentrarse y comprometerse a lograr su objetivo.
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>https://tahobaza.ru/sk/uchimsya-rabotat-pravilno-samomenedzhment-samomenedzhment-kak-sposob/</p>

AUTOGESTIÓN

El principio de Eisenhower

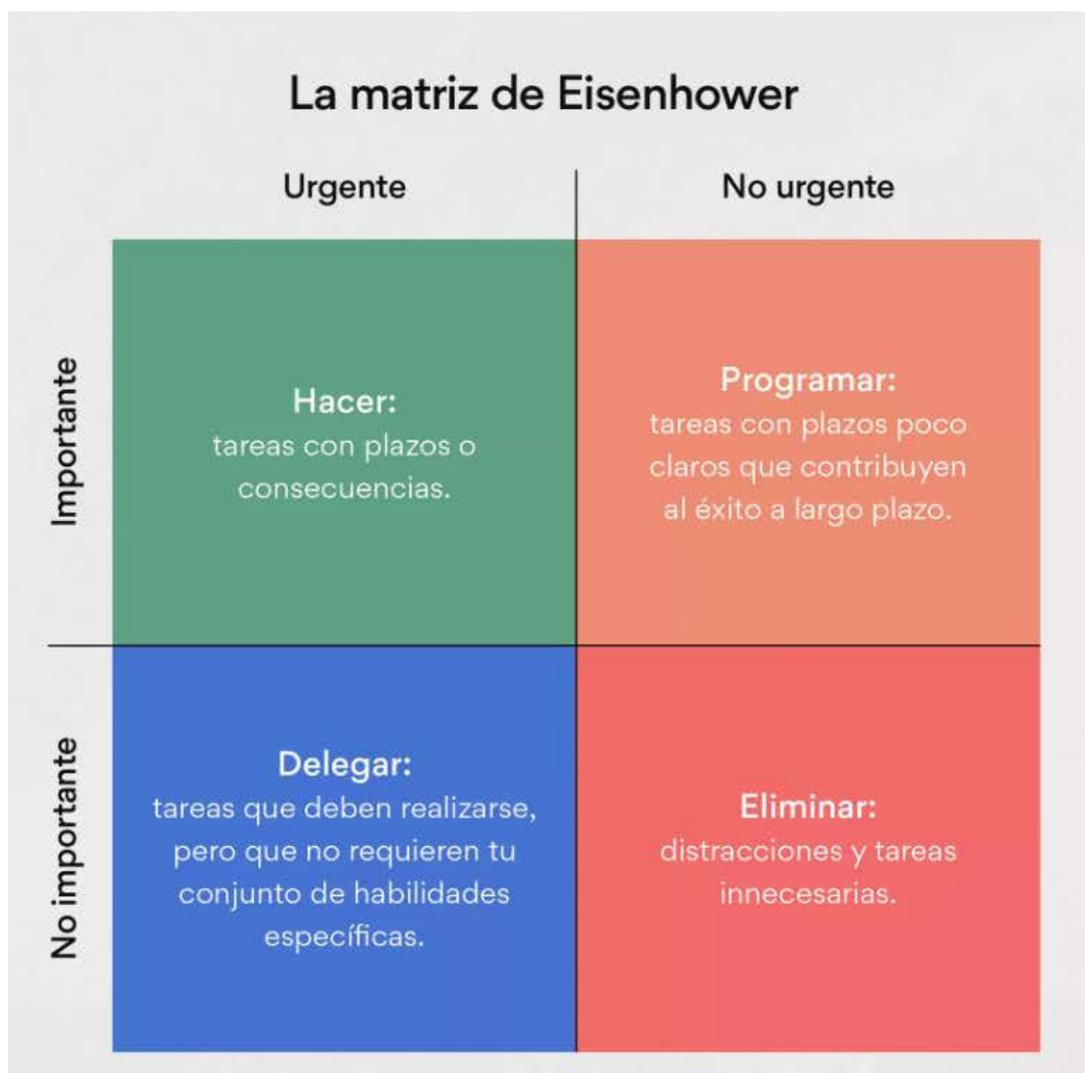
ceda

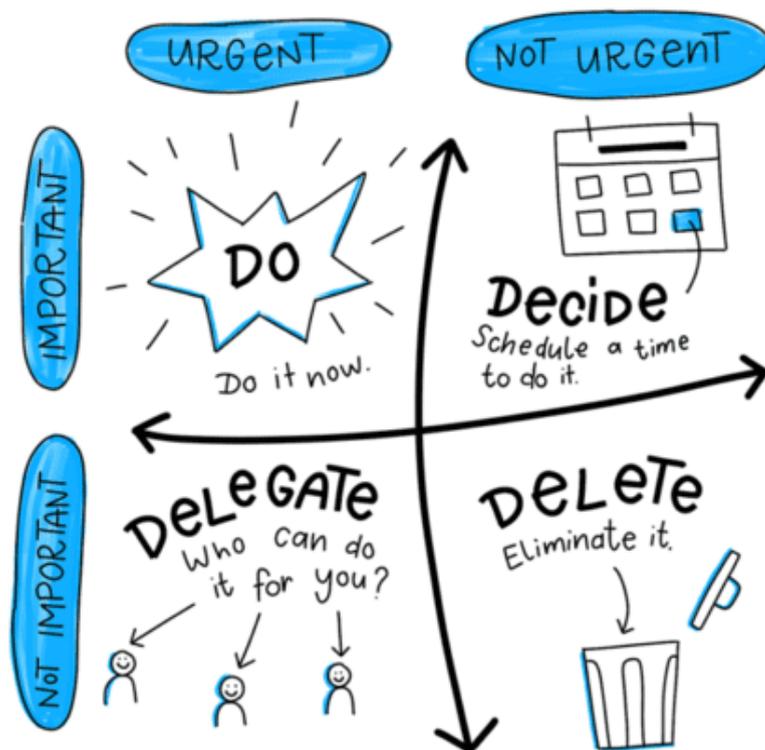


TÍTULO	El principio de Eisenhower
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Este es el Principio de Priorización de Eisenhower, que es una matriz con 4 cuadrantes que nos ayudan a planificar nuestro tiempo adecuadamente. El autor de la matriz es el 34º presidente de los Estados Unidos, Dwight Eisenhower, quien vivió una de las vidas más productivas imaginables. Era muy capaz y activo, y logró mantener su productividad durante décadas. Esta matriz también se conoce como Caja de Eisenhower. Habla de que las cosas son importantes o urgentes, nunca ambas.</p> <p>Ejemplo: sacar la basura.</p> <p>No es una tarea importante, pero sí urgente, y si empiezan a apestar en la puerta de entrada, es simplemente la tarea más urgente, no la más importante.</p> <p>La matriz de Eisenhower divide sus actividades en 4 grupos, que son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Urgente/urgente e importante (tareas que deben realizarse de inmediato), 2. Importante pero no urgente/urgente (tareas que deben programarse para más adelante), 3. Urgente/urgente pero no importante (tareas que puedes delegar a otra persona), 4. Ni urgente/urgente ni importante (tareas que puedes eliminar).
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> ● El principio de Eisenhower es una herramienta sencilla y eficaz para la toma de decisiones. ● Cómo determinar tu gestión del tiempo. ● Determinar tus prioridades, organizar tu trabajo.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>Esta herramienta nos ayuda a orientarnos en situaciones en las que estamos bajo múltiples presiones a la vez y necesitamos decidir qué hacer al respecto. La herramienta nos da una estructura y jerarquiza las presiones (tareas) en aquellas que están relacionadas con nosotros mismos o son delegables a otra persona, y también nos da orientación sobre cómo priorizar qué actividades. Estos aspectos sirven para ayudarnos a ser más cuidadosos con nuestra</p>

	<p>propia energía y ayudarnos a reducir el estrés a través de la organización del mundo que nos rodea.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Artículos - hoja de trabajo ● Bolígrafo
<p>IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Explicación de cuadrantes:</p> <p>Como ejemplo del primer cuadrante, es decir, tareas urgentes e importantes, podemos dar un ejemplo de una llamada telefónica de un socio comercial importante, una tarea que debe completarse mañana, una reunión con un cliente, pero también una reunión personal. vida, por ejemplo, un niño que llora en un accidente.</p> <p>El segundo cuadrante está formado por tareas importantes pero no urgentes, entre las que podemos incluir, por ejemplo, la atención al cliente, la creación de una estrategia a largo plazo, negocios y marketing activos, pero también estilos de vida saludables y deportes, y visitar el gimnasio 3 veces por semana.</p> <p>El tercer cuadrante se refiere a tareas no importantes pero sí urgentes. Algunos ejemplos son comprar papel y tóner para la impresora, distraerse con mensajes de texto y correos electrónicos, contactar a los medios para entrevistas y actividades de relaciones públicas, reservar un vuelo, reservar una mesa en un restaurante.</p> <p>El último cuadrante está formado por tareas que no son ni importantes ni urgentes. En la práctica, podemos incluir aquí la elección de colores para las tarjetas de visita, el filtrado y refinamiento de las comunicaciones por correo electrónico, la pérdida del tiempo en las redes sociales y los juegos.</p> <p>NIVEL 1:</p> <p>~Los participantes completarán los cuadrantes de la hoja de trabajo (ejemplo adjunto).</p> <p>Etapas 2: 10 minutos</p> <p>Los participantes pueden compartir partes de sus cuadrantes con otros. Son libres de compartir lo que quieran o no quieran. El propósito es inspirar a otros con ideas.</p>

	ETAPA 3: Discusión (10 minutos) Los participantes se dan cuenta de que necesitan planificar mejor sus tareas si quieren mantenerse al día.
¿QUÉ APRENDER?	<ul style="list-style-type: none"> - La matriz de Eisenhower obliga a los participantes a pensar en el camino para alcanzar las metas y ofrece una guía sencilla para la toma de decisiones. - La ventaja es que, si bien está diseñado principalmente para la gestión del trabajo, los participantes también pueden utilizarlo rápida y fácilmente para planificar su vida personal. - Y te ayuda a concentrarte y comprometerte a lograr tu objetivo.
INFORMACIÓN ADICIONAL	<p>https://budmanazer.sk/eisenhowerov-princip-pri-praci-manazera/</p> <p>https://www.firemnykouc.sk/eisenhowerov-princip/</p>





#planio

CONCIENCIA SOCIAL/ HABILIDADES SOCIALES/ GESTIÓN DE RELACIONES

**“¡Lo más importante es el ser humano!”- VALORO
A LOS DEMÁS, Y LOS DEMÁS ME VALORAN A
MÍ**



TÍTULO	"¡Lo más importante es la persona!"- Valoro a los demás y los demás me valoran a mí.
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	Este ejercicio les ayuda a centrarse en sus propios puntos positivos y en los de los demás niños. Al hablar y recordar experiencias agradables, los alumnos empiezan a tomar conciencia de sus propias cualidades, lo que repercute positivamente en su desarrollo y gestión de las emociones.
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> - Comprenderán la importancia de valorarse a sí mismos y a los demás. - Aprenderán a gestionar las relaciones. - Enriquecerán sus habilidades sociales.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	El ejercicio enlaza perfectamente con la conciencia social, las habilidades sociales y la gestión de relaciones. Todos estos aspectos son considerados en la construcción de este ejercicio. A través de la introspección y el recuerdo de los puntos buenos, los niños ganan confianza en sí mismos, que utilizan para mejorar sus relaciones con los demás. Ver las buenas cualidades de los demás y elogiarlos por ello genera vínculos más profundos.
RECURSOS Y MATERIALES	Papel, rotuladores, lápices, bolígrafos, hilo (aprox. 30 m)
IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Paso 1: ejercicio y conversación</p> <p>Se pide a los alumnos que se pongan de pie. El profesor pasa el hilo a cada alumno, pero no de uno en uno, formando una tela de araña. Se pide a los alumnos que sujetan el hilo con las dos manos, pero que no tiren de él.</p> <p>El líder informa de que cuando toca a una persona, se supone que esa persona tira de la cuerda, y entonces quien siente el tirón también debe tirar con las dos manos. Nos aseguramos de que todos sientan el tirón y puedan corresponderle. Si hay alumnos que no lo han experimentado, nos acercamos y los tocamos. Terminamos el ejercicio cuando la "red de conexiones" está en movimiento.</p> <p>Discusión: ¿Qué nos mostró el ejercicio?</p>

¿Cuál es la conclusión de este ejercicio? ¿Qué podrían simbolizar estos hilos?

Conclusión: los hilos simbolizan nuestras acciones, que pueden influir, y a menudo influyen, en los sentimientos y el comportamiento de los demás. Vivimos en grupos sociales, interactuando entre nosotros. Luego los estudiantes se sientan en círculo. Hable sobre situaciones en las que sus compañeros y adultos los aprecian, por ejemplo:

- Un colega te dice que eres simpático y amigable,
- Tu profesor de educación física te felicita por lo rápido que corres,
- Tu madre o tu padre te elogian por tus buenas calificaciones.

Paso 2: Grupos

A continuación, pida a los alumnos que se formen en grupos de 3-4 personas. Proponles que en estos grupos recuerden situaciones en las que otras personas (tanto adultos como compañeros) les han demostrado que les aprecian. Pide al secretario del grupo que haga una lista de esas situaciones y de las formas que utilizamos para apreciar a los demás, por ejemplo:

- Mi madre me felicitó "lo hiciste muy bien" - mi abuela me abrazó a modo de saludo,
- Mi hermana compartió chocolate conmigo

Vuelve al círculo y lee los resultados del trabajo en grupo; también puedes escribirlos en la pizarra. Resume el ejercicio preguntando cómo es posible apreciar a los demás y encontrar cosas buenas en ellos. Céntrese también en destacar el aspecto de la mejora de las relaciones interpersonales a través del buen trato.

Como conclusión de este ejercicio, puede pedir a los alumnos que dibujen una pregunta y la respondan en la pizarra: Aquí tienes ejemplos de preguntas:

1. ¿CÓMO MUESTRO RESPETO EN CASA?
2. ¿CÓMO MUESTRO RESPETO A MIS COLEGAS?
4. ¿CÓMO MUESTRO RESPETO A EXNOVIA/EXNOVIO?
5. ¿CÓMO MUESTRO RESPETO A LA PERSONA CON QUIEN TENGO UNA DISCUSIÓN?
6. ¿CÓMO MUESTRO RESPETO A LOS MAESTROS?
7. ¿CÓMO PUEDO MUESTRA RESPETO AL PERSONAL DE LA ESCUELA?

	<p>8. ¿CÓMO MUESTRO RESPETO A LAS PERSONAS MAYORES EN EL AUTOBÚS EN LA COMPRA? 9. ¿CÓMO ME MUESTRO RESPETO?</p> <p>Paso 3: tira cómica</p> <p>Pida a los alumnos que dibujen una tira cómica corta (también puede haber un dibujo) que represente una situación en la que recientemente han felicitado a alguien o le han dicho algo agradable. Permíte escribir, utilizando 'globos cómicos', lo que dijeron, pensaron o sintieron las personas en el dibujo. Luego pídeles que muestren sus dibujos a varias personas de la clase.</p> <p>Paso 4: ronda final</p> <p>Pida a los estudiantes, al final de la lección en círculo, que cada uno diga lo que le gusta del amigo o colega sentado a su izquierda y a su derecha. También puede utilizar la nube de palabras para memorizar y pedir a los estudiantes que identifiquen tres términos cada uno que sean esenciales para crear relaciones respetuosas.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Los estudiantes aprenderán una variedad de habilidades y ampliarán las que ya tienen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percibir las buenas cualidades de los demás. - Conocer las propias fortalezas y activos - Comprender las emociones de los demás - Desarrollar relaciones con los demás - Observar y sacar conclusiones - Relaciones sociales - Conciencia social - Comunicación - Habilidades plásticas
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>Es aconsejable controlar la elección de cualidades y palabras amables y sugerir que se relacionan no sólo con la apariencia sino, sobre todo, con los rasgos de carácter.</p> <p>Si los estudiantes disfrutaran del ejercicio, déles más tiempo para ello y déjales que se digan tantas palabras bonitas como se les ocurran.</p>

CONCIENCIA SOCIAL/ HABILIDADES SOCIALES/ GESTIÓN DE RELACIONES

**¿CÓMO AYUDAR A QUIENES SE SIENTEN
RECHAZADOS?**



TÍTULO	¿Cómo ayudar a quienes se sienten rechazados?
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Este ejercicio se desarrolla en etapas. Para empezar, los alumnos deben pensar en lo que significa ser rechazado. Para ello necesitan un momento para poder recordar situaciones de su propia vida. Luego comienza la etapa de conversación y confidencias.</p> <p>La tercera etapa consiste en representar escenas cómicas divididas en roles: el de la persona rechazada y el de quien ridiculiza a los demás. La cuarta etapa es representar las escenas y finalmente discutir y sacar conclusiones. El objetivo es conocer en profundidad el problema, apoyado en la propia experiencia, y conocer nuevas propuestas para afrontar este tipo de situaciones.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> - Mejor comprensión de las relaciones humanas y su mejora, - Ampliar la conciencia pública. - Mejora de las habilidades sociales. - Mejora de la comunicación. - Mejor manejo de situaciones difíciles. - Mejorar las habilidades para hablar en público. - Fortalecer el coraje y la comunicación.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>El ejercicio vincula perfectamente con la conciencia social y las habilidades sociales. Comprender situaciones difíciles y ser capaz de afrontarlas influye positivamente en las relaciones interpersonales. El ejercicio enseña cómo reconocer y analizar dicho comportamiento y, en última instancia, responder adecuadamente. Contribuye en gran medida a la adecuada gestión de las relaciones. Sensibiliza a los estudiantes sobre los mecanismos que rigen la antipatía hacia los demás.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja de "globos de dibujos animados" impresa para cada persona. ● Bolígrafos. ● Proyector
IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Paso 1: Qué significa ser rechazado.</p> <p>Pregunte a los alumnos qué significa cuando alguien es rechazado por otros. ¿Qué comportamientos indican esto? Ej.: nadie quiere sentarse con él/ella, no le hablan, no juegan con él/ella, nadie lo</p>

invita a su casa, fingen no escuchar lo que dice esa persona. dice, se ríen de él/ella, no quieren trabajar con él/ella en grupo, etc.

Proyección de película Para *las aves*

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

Discusión estudiantil: ¿Por qué no se aceptó uno de los pájaros? Evaluar el comportamiento de las aves del grupo y 'novato', ¿cuál es el problema de la no aceptación?

Paso 2: Cuando me rechazan.

Puedes empezar con un ejercicio/juego:

La profesora pide a tres personas que salgan del aula y les explica que eso es parte del juego que ahora se está iniciando. Luego informa a todos los participantes que van a jugar al "teléfono para sordos". Allí, los tres participantes deben ser completamente ignorados ya que serán invitados a regresar al salón de clases uno por uno.

El grupo se sienta en círculo y empieza a susurrar al oído de los demás. Los tres participantes que son invitados a regresar al aula uno por uno a intervalos son completamente ignorados. Al cabo de un rato, la maestra pregunta a los niños excluidos: "¿Qué hemos hecho ahora con vosotros?". Toda la clase discute los sentimientos de los participantes excluidos. El profesor pregunta a los alumnos ¿cómo se sintieron cuando participaron conscientemente en la exclusión de otros participantes del grupo de juego? - Entre ellos pueden haber estado sus mejores amigos. La obra es muy poderosa emocionalmente y por lo tanto el maestro no debe sacar de la clase a los niños demasiado sensibles emocionalmente. La obra es útil para mostrar lo que se siente al estar excluido de un grupo.

Otra variante de este juego.

El grupo forma un círculo muy cerrado. Uno de los participantes se queda fuera del círculo e intenta "ganar" su lugar en el círculo. El maestro le advierte que no debe ser violento al hacerlo.

Preguntas reflexivas

- ¿Cómo te sentiste cuando notaste que no podías participar en la diversión?

- ¿Cómo fue cuando tres personas fueron excluidas? ¿Ustedes (los excluidos) se apoyaron entonces? En caso afirmativo, ¿en qué consistió esto? Si no, ¿por qué motivos?

- ¿Alguna vez ha sido excluido o sometido a acoso?
 - ¿Cómo te sentiste cuando tuviste que luchar por lugares en el círculo?
 - ¿Cómo se sintieron los participantes del círculo cuando tuvieron que excluir a alguien?
 - ¿Qué haces o qué te gustaría hacer cuando alguien es excluido?
- Nota*

Este juego es bastante conflictivo. El profesor debe considerar cuidadosamente a quién pedirle que abandone el aula. También debe considerar si esta obra se puede representar en la clase. Puede ser que la obra profundice aún más las divisiones y exclusiones que ya existen en la clase. La segunda variante de este juego da a la persona excluida la oportunidad de cambiar su situación, es decir, de entrar en el círculo.

Los estudiantes trabajan en grupos (4-5 personas). Que recuerden situaciones en las que hayan sido rechazados por sus compañeros. Pídeles que se lo cuenten al grupo (por ejemplo, "en las vacaciones mis compañeros no querían ir a la ciudad conmigo porque decían que era demasiado pequeño", "No me invitaron a la fiesta de cumpleaños de nadie, me interrumpieron". el grupo de clase").

Cuando regrese al círculo, anime a los estudiantes que se encontraron en estas situaciones a decir lo que pensaron sobre sí mismos en ese momento, cómo se sintieron y qué necesitaban. Si manejaron la situación, ¿qué hicieron? Si no, ¿qué habilidades les faltan?

Paso 3: tiras cómicas

Los estudiantes trabajan en grupos de tres. Distribuya una hoja de papel. Pídeles que escriban en burbujas redondas lo que pensaron sobre la situación y en burbujas rectangulares lo que dijeron. En el globo de la persona rechazada, que escriba sus sentimientos y lo que podría haber pensado sobre sí misma.

Pide a los alumnos, en los mismos grupos, que piensen en cómo podrían haber transcurrido los acontecimientos representados en los dibujos y que escriban dos finales para cada uno de ellos: bueno y malo. Una vez de vuelta en el círculo, pide a los jóvenes que presenten su trabajo y luego pídeles sus reflexiones y conclusiones. Utilizando sus ideas, hable sobre los efectos que puede tener el rechazo de los compañeros y cómo se puede abordar.

Paso 4: Escenas

Sugiera a los alumnos que creen y representen varios escenarios relacionados con las situaciones comentadas anteriormente. El objetivo de las escenas es mostrar cómo se sienten las personas cuando se les trata como "otros", cómo se les puede ayudar en tales situaciones y cómo pueden ayudarse a sí mismos.

Haga que el estudiante que desempeña el papel de la persona rechazada hable en voz alta sus pensamientos y sentimientos, tanto positivos como negativos.

Los alumnos que observan la escena pueden unirse cuando crean que tienen una forma de ayudar al "otro" a sentirse mejor.

Paso 5: finalización

Haga preguntas al grupo:

- ¿Cómo te sentiste como persona rechazada?
- ¿Qué esperarías de tus compañeros?

Si el protagonista se ayudó a sí mismo, pregúntele qué le ayudó. Si alguien le ayudó, pregúntele cómo se sintió en ese momento y si esta ayuda fue efectiva.

Como conclusión, el profesor puede citar Reino *animal*



Hay un mecanismo psicológico llamado **la heurística de disponibilidad**. Cada uno de nosotros puede comenzar a ser llamado con una palabra diferente con más frecuencia que nuestro nombre. Conocemos a bastantes personas que han escuchado más veces un término que su nombre. "Eres egoísta", "pero eres un retrasado". Otra vez: "perpetuamente tarde", "deja de ser tan exigente". También se dan otras formas: "eres un vago, por eso tienes un expediente académico tan pobre", "Ay, él otra vez". Las personas convencidas de que de esta manera mejorarían el comportamiento de alguien generalmente desconocen la heurística

	<p>de disponibilidad. Probablemente tampoco sean conscientes de otro mecanismo: la profecía autocumplida. Si se utiliza un término hacia nosotros con regularidad, empezamos a creerlo y, por absurdo que parezca, empezamos a comportarnos inconscientemente como nos llaman. Porque el lenguaje es una realidad que no aprendemos sino que funcionamos en él desde una edad temprana. Y es algo más extenso que las palabras.</p> <p>No debemos olvidar nuestro verdadero nombre. No debemos creer en la identidad que alguien, quizás sin siquiera ser consciente de lo que hace, intenta darnos. Necesitamos a alguien a nuestro lado. Alguien real. Alguien auténtico. Alguien que se preocupa por nosotros. La presencia de otro ser amigo puede darnos una fuerza increíble.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a reconocer situaciones que no nos resultan agradables, - Aprender a afrontar estos problemas de forma adecuada, - Aprender el coraje de hablar sobre tus experiencias y hablar en público, - Profundizar la sensibilización pública, - Practicar una comunicación efectiva, - Gestión adecuada de las relaciones interpersonales.
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Asigne 2 horas de lección a esta reunión o elija solo algunas de las sugerencias de este ejercicio.



TOGETHER AGAIN
PROJECT

Together Again: Practical techniques for relearning interpersonal relationships and fostering psychosocial development in the post-Covid 19 era

Project number 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629



Funded by the
European Union



CONCIENCIA SOCIAL/ HABILIDADES SOCIALES/ GESTIÓN DE RELACIONES

¡La vida no es teatro! - PSICODRAMA



TÍTULO	¡La vida no es teatro! - Psicodrama
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	El psicodrama implica juegos de roles sobre temas seleccionados. Al proponer que los alumnos representen las escenas, les da la oportunidad de experimentar situaciones que podrían suceder en el futuro o que ya han sucedido en sus vidas. Al participar en los juegos de roles, aprenden cómo afrontar los acontecimientos si los acontecimientos realmente sucedieran.
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos se pondrán en el lugar de otra persona y comprenderán sus sentimientos y pensamientos desencadenados por un evento particular. - Los alumnos verán que hay muchas maneras de responder a situaciones específicas, - Los alumnos probarán diferentes formas de comportarse y evaluarán qué resultados producen, - Los alumnos aprenderán actitudes que les facilitarán la búsqueda de soluciones a situaciones de la vida real y la interacción con las personas.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	El ejercicio enlaza perfectamente con la conciencia social, las habilidades sociales y la gestión de relaciones. Todos estos aspectos han sido considerados en el diseño de este ejercicio. La elección del tema depende del profesor y del grupo con el que se realizará el ejercicio. Se recomienda que el tema sea cercano a los niños/jóvenes, para que aprovechen al máximo el juego de roles, pero recuerde elegir un tema que conecte con el tema del módulo.
RECURSOS Y MATERIALES	No se requieren materiales adicionales.
IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Paso 1: Preparando las escenas.</p> <p>Los alumnos deben estar completamente familiarizados con las reglas del juego de roles. Esto les permitirá comportarse de una manera convincente para ellos mismos y para los demás. Algunos necesitan más información sobre los roles, por lo que es necesario dejar esto claro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quiénes son?

- ¿Qué se supone que deben hacer? (Siéntate a la mesa, párate en la parada del autobús, camina a casa desde la escuela)
- ¿Dónde están? (En la escuela, en casa, en la calle)
- ¿Qué pasó antes de que se produjera la situación que se supone que van a desarrollar?

Paso 2: Elección del rol

Deberían decidir por sí mismos quién desempeñará qué papel. También deberán organizar ellos mismos el escenario, si el ejercicio no lo incluye, e incluso elegir el tipo de expresión (por ejemplo, podría ser una escena de pantomima).

Paso 3: juego de roles

El juego de roles debe continuar hasta que consideres que se ha logrado el objetivo. Permite a los jugadores la libertad de reaccionar durante la jugada. Si parece necesario, incluso utilice un "cuadro de parada" (detener la acción y discutir) para discutir un pasaje interesante. También puedes preguntar a los actores y espectadores qué sugieren para el resto de la escena. No sugiera soluciones, ayude a los estudiantes a realizar sus ideas. Es una buena idea tener un escenario similar al de un teatro para la escena: los actores deben ser saludados y aplaudidos.

Paso 4: Discusión

Al juego de roles le sigue una discusión. Las siguientes preguntas pueden resultar útiles:

- ¿Cómo se sintieron con el personaje que estaban interpretando?
- ¿Qué les resultó más difícil, problemático o embarazoso?
- ¿Qué sentimientos les evocaron los demás actores?
- ¿Qué método de resolución de problemas utilizaron en la escena?
- ¿Tuvo éxito? ¿Por qué sí o no?
- ¿Qué aprendieron?

Luego pida a la audiencia que reflexione también. Aquí también ayúdalos con sus preguntas:

- ¿Qué sentimientos les evocó la escena?
- ¿Qué les pareció la forma en que se presentó la situación?
- ¿Fue efectivo el método presentado para resolver el problema?
- ¿Qué otras estrategias podrían haber presentado los actores?

	<ul style="list-style-type: none"> • Si juntos deciden que vale la pena volver a representar la misma escena, pero de otra manera, háganlo y discutan qué efectos han tenido los cambios. • Cada vez, resume con sus alumnos lo que les enseñó la escena y cómo podrán aplicar las lecciones aprendidas de ella. • Después de discutir las escenas, ayude a los participantes a "salir del personaje", para que el "papel" no se quede solo en el "actor" y se convierta en una oportunidad para el ridículo y los apodos. Se podría decir "ya no eres actor, eres James de nuestra clase, te estoy desencantando". También es buena idea proponer a continuación un juego o un breve ejercicio de relajación.
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Los niños/jóvenes aprenderán una variedad de habilidades y ampliarán las que ya tienen: creatividad, coraje, hablar en público, comprender las emociones de los demás, encontrar una solución en una situación difícil, capacidad para afrontar problemas y analizar situaciones difíciles, observación y extracción de conclusiones, relaciones sociales, conciencia, comunicación y manejo de emociones.</p>
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<p>Pueden surgir problemas al reproducir escenas, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La sola sugerencia de un juego de roles puede provocar risas, desgana y protestas. Una forma de afrontar tal situación es que el profesor responda con calma, como por ejemplo: "Sé que no es fácil para ti estar serio/a y concentrado/a en este momento, pero realmente puedes hacerlo. Creo que lo lograrás. Gracias". "Para ti, aprenderemos sobre algo importante". - Los estudiantes pueden sentirse estresados y nerviosos durante el juego de roles. Luego cuéntales cómo te sentiste cuando participaste por primera vez en la obra. - La actuación puede ir acompañada de risas. Está bien si el humor surge de la escena, pero no tan bien si el público se ríe de la torpeza de sus compañeros actores. Puede planificar la escena para que toda la clase interprete el papel (los jóvenes pueden jugar con objetos, por ejemplo, un árbol).

CONCIENCIA SOCIAL/ HABILIDADES SOCIALES/ GESTIÓN DE RELACIONES

MIS AMISTADES



TÍTULO	Mis amistades
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	El ejercicio se divide en diferentes fases, pero en cada una de ellas el tema principal es la amistad. En la primera fase, hay tiempo para reflexionar sobre dicha relación y seleccionar las cualidades más importantes de amistad y amistad. Luego está la etapa de construir una "escultura" del rasgo elegido. La siguiente etapa es discutir situaciones problemáticas y aprender a afrontarlas para mantener la amistad. Finalmente, hay tiempo para la reflexión y el debate.
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar a los alumnos sobre lo que significa la amistad para ellos y cómo pueden hacer que dure. - Profundizar las relaciones. - Sensibilización del público. - Mejorar las habilidades sociales y la comunicación.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	El ejercicio enlaza perfectamente con la gestión de relaciones. Los alumnos aprenden a comprender en profundidad el concepto de amistad y lo que conlleva. No siempre son situaciones agradables y es necesario saber afrontarlas para mantener la relación. Además, aquí se abordan la conciencia social y las habilidades de comunicación.
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas de papel ● Bolígrafos. ● Posiblemente una cámara.
IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Paso 1: conversación</p> <p>Dígales a los estudiantes que hoy van a observar más de cerca con ellos sus relaciones con sus amigos. El profesor muestra a los estudiantes la película: "PARCIALMENTE NUBLADO" https://www.youtube.com/watch?v=PfyJQEIsMt0</p> <p>Durante la proyección, detenemos la película en la secuencia 3.45 y hacemos una pregunta a los estudiantes: ¿Qué pasa ahora? ¿Qué sigue para la amistad de Cloud y Stork? ¿Sobrevivirá su amistad? Después de ver la película entera, hablamos con los jóvenes: ¿Por qué Nube es oscura y el resto rosa? ¿Cómo valoras la relación de Cloud con Stork? ¿Qué te sorprendió? ¿Te sorprendió? ¿Qué</p>

verdad estamos descubriendo sobre la amistad? ¿Son buenos amigos? Cuando respondan estas preguntas, finalice esta sección con una ronda que termine al principio de la oración: "La amistad es... " (Puedes usar mentimeter - una nube de palabras -www.mentimeter.com)

Paso 2: Características de la amistad - esculturas

El objetivo de este ejercicio es crear una escultura grupal de un rasgo de amistad elegido por los estudiantes.

Distribuye pequeños trozos de papel entre los estudiantes y pídeles que piensen en sus amigos, elijan una característica de la amistad que crean que es más importante y la escriban. Luego déjelos deambular por el aula buscando personas que hayan escrito el mismo rasgo y póngalos en grupos de esta manera; sería bueno que formarán grupos de 3 a 5 personas.

Permítales hablar en cada grupo sobre por qué eligieron esta característica de la amistad: qué los impulsó a hacerlo, qué experiencias han tenido. Déles unos minutos para hacer esto.

Después de esta charla, sugiera que los estudiantes construyan una escultura del rasgo de amistad que hayan elegido. Dígales que el "material" para construir el rasgo de amistad elegido será otro grupo. Asegúrese de que todos los grupos actúen en ambos roles, es decir, los escultores y el 'material para la escultura'. Permítales hablar en grupo sobre cómo creen que debería verse una escultura de este tipo.

Después de que cada grupo haya construido su escultura, pida a los estudiantes que crearon la escultura que permanezcan en este entorno por unos momentos. Luego pide a los demás alumnos que te digan cómo perciben la escultura, qué sentimientos y reflexiones les evoca. Pregunte a los alumnos que crearon la escultura qué les pareció el entorno.

Paso 3: Cuando una amistad se rompe.

Divide a los estudiantes en grupos. Pida a cada grupo que analice una de las siguientes situaciones que llevaron a la ruptura de una amistad; permítales discutir los sentimientos, necesidades y expectativas de las personas involucradas. Luego pida a cada

grupo que prepare y luego represente una escena con un final diferente, uno en el que la amistad no se rompa ni se rompa.

Situaciones

1. Franek y Tom van a escuelas diferentes, pero van juntos a los entrenamientos de fútbol. Los chicos se han hecho amigos: regresan juntos a casa después del entrenamiento, tienen muchos temas diferentes de qué hablar y, a menudo, se encuentran después de la escuela. Recientemente ha empezado a entrenar un chico nuevo, Erik, que es un excelente jugador de fútbol y con ello impresiona mucho a Franek. Ahora, desde hace algún tiempo, Franek ha estado evitando reunirse con Tom, poniendo excusas por la falta de tiempo, y ha sucedido algunas veces durante los entrenamientos que ha criticado cruelmente el juego de Tom.
2. Zosia es amiga de Milena desde hace varios años. Ella la considera su amiga más cercana. Desde hace algún tiempo, Milena se ha vuelto cruel con muchos de sus compañeros de clase y con Oleg. Hace unos días, Zosia fue testigo de cómo Milena insultaba a una de sus compañeras de clase. Este fue otro conflicto en el que se metió Milena. Zosia notó que muchos compañeros evitaban el contacto con Milena. Cuando Zosia le dijo a Milena que su comportamiento hacia su amiga no estaba bien, Milena se ofendió y dijo que tenía que pensar si podrían seguir siendo amigas. Zosia se pregunta cómo puede hablar con Milena para no perder su amistad y al mismo tiempo evitar conflictos con sus compañeros.
3. Antek y Krzysiek se conocían desde primer grado. Eran muy amigos y a menudo se prestaban muchas cosas el uno del otro. Antek recibió una bicicleta de alta gama para su undécimo cumpleaños. Se lo mostró a todos sus amigos, alardeando del número de marchas, el color y la forma del sillín y otras ventajas. Todos le envidiaban esta bicicleta. Cuando Krzysiek le preguntó a Antek si podía andar en bicicleta, Antek se negó rotundamente. Dijo que sólo él podía andar en esa bicicleta, porque alguien más podría

	<p>estropearla. Desde entonces, Krzysiek ha estado evitando a Antek.</p> <p>Paso 4: Experiencia propia</p> <p>Después de discutir la situación, puede sugerir que los estudiantes hablen sobre sus propias experiencias similares. Al final, intenta formular una breve conclusión, por ejemplo, en forma de frase inacabada: -"Para que la amistad sobreviva...".</p> <p>También merece la pena, como conclusión de la conversación sobre la amistad y las relaciones interpersonales, mostrar a los alumnos un extracto de la película <i>Shrek</i>: https://www.youtube.com/watch?v=qrHxF_pQAUQ&t=33s El y tener una breve conversación: ¿con qué tuvo que lidiar Shrek? ¿Por qué sobrevivió la amistad entre Donkey y Shrek? Como tarea, se puede pedir a los estudiantes que escriban un anuncio: siguiendo la fórmula (bajo dos títulos): Busco amistad. 1. En la amistad quiero... (mis expectativas de amistad). 2. En la amistad ofrezco... (lo que puedo ofrecer de mí mismo a un amigo potencial). ¿Existe un equilibrio entre lo que hay en las rúbricas?</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Construyendo una relación - Conciencia pública - Ejercicio de habilidades sociales y de comunicación. - Mejor comprensión del medio ambiente. - Comprender las propias emociones y los factores que influyen en las emociones de los demás. - Gestión de relaciones - Hablar en voz alta sobre tus propias necesidades y sentimientos.
<p>INFORMACIÓN ADICIONAL:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Si tienes una cámara a tu disposición, puedes fotografiar los 'Monumentos de la Amistad' y hacer una exposición de clase con estas fotografías.

CONCIENCIA SOCIAL/ HABILIDADES SOCIALES/ GESTIÓN DE RELACIONES

GENTE DIFERENTE



TÍTULO	Gente diferente
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	El ejercicio es extenso y consta de cuatro etapas distintas. En cada uno de ellos, los jóvenes aprenden a notar similitudes y diferencias entre ellos y los demás y entre otras personas. Se mejoran la conciencia social y las habilidades sociales.
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> - Llamar la atención de los estudiantes sobre las similitudes y diferencias entre las personas, - Conocernos mejor, - Profundizar las relaciones, - Ampliar la conciencia pública, - Mejorar las habilidades sociales, - Mejorar la comunicación, - Aprender a aceptarse unos a otros.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	El ejercicio enlaza perfectamente con la conciencia social y las habilidades sociales. Todos estos aspectos se tienen en cuenta en la construcción de este ejercicio. Los jóvenes aprenden a reconocer las diferencias y similitudes de los demás, lo que se traduce en interacción. También se profundiza la conciencia social y se desarrolla la aceptación de la otra persona.
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra + tiza ● Hoja impresa para cada estudiante. ● Bolígrafos ● Proyector
IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Paso 1: Discusión</p> <p>Dígalas a los estudiantes que el tema de la clase serán las diferencias y similitudes entre las personas. Como introducción a la discusión sería genial un vídeo: <i>Nadie es normal</i> https://www.youtube.com/watch?v=ZJbrtQgLdpk</p> <p>Después de la proyección, pedimos a los estudiantes que interpreten. Preguntas de ejemplo: ¿Cómo entiende usted ponerse el uniforme escolar? ¿Qué siente el personaje principal? ¿Qué emociones podrían acompañarlo/ella? ¿A qué se debe este sentimiento? ¿Qué es la exteriorización para el protagonista?</p>

	<p>Habla sobre estas diferencias. Puedes pedir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son los lados buenos y malos de que las personas sean diferentes? - ¿Cómo sería el mundo si todas las personas fueran iguales? <p>Paso 2: ¿Qué persona de nuestra clase?</p> <p>Distribuya las hojas tituladas. "¿Qué persona de nuestra clase?". Dígales que la hoja describe las cualidades especiales que tienen sus compañeros. Pídeles que caminen por la clase y piensen qué personas tienen estas cualidades y escríbalas en la hoja. Asigne de 5 a 10 minutos para el ejercicio.</p> <p>En la discusión, pregunte a los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Cómo se sintieron durante este ejercicio? -¿Qué les sorprendió más? <p>Paso 3: reunirse con otros</p> <p>Pregunte si alguien ha conocido alguna vez a una persona que era claramente diferente a ellos y, sin embargo, se acercó a ellos: habló con ellos, se hicieron amigos, hicieron algo juntos. Pídale a la gente que le cuente sobre tales situaciones.</p> <p>Paso 4: Similitudes y diferencias</p> <p>Coloque a los estudiantes en parejas aleatorias. Pídeles que escriban en estas parejas tres similitudes y tres diferencias que noten entre sí. Las similitudes y diferencias pueden ser en términos de comportamiento, apariencia exterior, forma de vestir, rasgos de carácter, etc. Luego, los estudiantes pueden representar las diferencias y similitudes que han notado, mientras los demás adivinan.</p> <p>Paso 5: Resumen</p> <p>Al final, pida a los estudiantes que completen las oraciones:</p> <p>"Es bueno que seamos diferentes porque..."</p> <p>"Es bueno que seamos similares porque..."</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer diferencias y similitudes - Aceptación de los demás - Conciencia pública - Construyendo una relación

	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicio de habilidades sociales y de comunicación.- Mejor comprensión del medio ambiente.
INFORMACIÓN ADICIONAL:	En el primer paso, solicite a los estudiantes que no se concentren demasiado en el aspecto de la apariencia. En el paso dos, es una buena idea monitorear a las personas ingresadas en la hoja y si una persona repite con demasiada frecuencia sugerir un cambio a otra.

HOJA DE TRABAJO - ANEXO AL EJERCICIO

QUÉ PERSONA DE NUESTRA CLASE

- Tiene un hermano mayor.....
- Tiene habilidad deportiva.....
- Apasionado/a de los videojuegos.....
- Ella/el está mayoritariamente sonriendo.....
- Toca un instrumento.....
- Ayuda mucho a los demás.....
- Siempre tiene los deberes hechos
- Es el más alto/a.....
- Tiene el nombre más corto
- La ropa más colorida.....
- Lee muchos libros
- Ella/el es la mejor en matemáticas.....
- Dibuja muy bien.....
- Canta maravillosamente.....
- Súper bailes.....
- Puede cocinar.....
- Tiene una bonita letra.....
- Tiene dotes interpretativas.....