

## DIARIO DEL KIT DE HERRAMIENTAS - DE LA IDEA AL AULA

Los socios de Tu Mejor Versión han colaborado para crear un kit de herramientas práctico que apoya a adolescentes en riesgo de exclusión social y al profesorado que trabaja con ellos a diario.

El kit se centra en 12 áreas clave de la inteligencia emocional: autoestima, autoconciencia, autorregulación, resiliencia, regulación emocional, empatía, asertividad, tolerancia y respeto, resolución de conflictos, trabajo en equipo, motivación y automotivación. Para cada área, los socios han diseñado dos herramientas listas para usar en el aula, lo que suma un total de 24 actividades que pueden utilizarse directamente con estudiantes de 12 a 17 años.

Se centra en una habilidad emocional específica. Incluye:

- Objetivos claros.
- Contexto de implementación (edad, tamaño del grupo, entorno), tiempo necesario.
- Materiales necesarios (siempre sencillos y fáciles de encontrar).
- Instrucciones paso a paso para el docente o facilitador.
- Concluye con preguntas de reflexión para ayudar a los adolescentes a reflexionar sobre lo que sintieron, lo que aprendieron y cómo se comportan en situaciones reales.
- Ofrece consejos de adaptación para que el docente y el personal juvenil puedan ajustar la actividad a diferentes grupos, capacidades y realidades del aula.

### Cada colegio

#### Contexto

- Reflexión individual seguida de una puesta en común opcional en grupos pequeños.
- Interior (aula). Un espacio tranquilo y cómodo es lo mejor para esta tarea de reflexión.

#### Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a conectar con sus emociones y utilizarlas como fuente de motivación.
- Practicar la autocompasión y cultivar una voz interior.
- Fomentar la resiliencia anticipando los desafíos y el apoyo.

#### ¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

Autoreflexión, recuerdo positivo, narración de historias, identificación de fortalezas personales, desarrollo de una mentalidad de crecimiento.

Habilidad objetivo: Autoestima

### Herramienta 1

#### Escudo de fuerza

Descripción general

**Objetivos**

- Ayudar a los estudiantes a identificar y apreciar sus fortalezas personales y cualidades positivas.
- Fomentar un autoconcepto positivo mediante la creación de una representación tangible de su valor.
- Practicar el dar y recibir retroalimentación positiva en un entorno estructurado y de apoyo.

#### Instrucciones

- Introducción y lluvia de ideas (10 minutos)
  - El profesor comienza preguntando a los alumnos: "Si un caballero tiene un escudo para protegerse físicamente, ¿qué podríamos usar nosotros para proteger nuestra confianza y autoestima?"
- Introducir la idea de un "Escudo de la Fortaleza": un símbolo personal de nuestras fortalezas internas, talentos y cualidades positivas que nos hacen resilientes.
- En clase, hacen una lluvia de ideas sobre los diferentes tipos de fortalezas. Escriben una lista en la pizarra con ejemplos. Algunas categorías podrían ser:
  - Rasgos de carácter: (por ejemplo, honesto, amable, divertido, decidido, leal).
  - Habilidades y talentos: (por ejemplo, bueno en un deporte, artístico, buen oyente, bueno en matemáticas).
  - Roles sociales: (por ejemplo, un amigo que brinda apoyo, un hermano que ayuda, un compañero de equipo confiable).

#### Contexto

Trabajo individual, seguido de puesta en común en parejas o en grupos pequeños. Espacio interior (aula). Un entorno familiar y estructurado es ideal para la reflexión concentrada y el intercambio seguro entre compañeros.

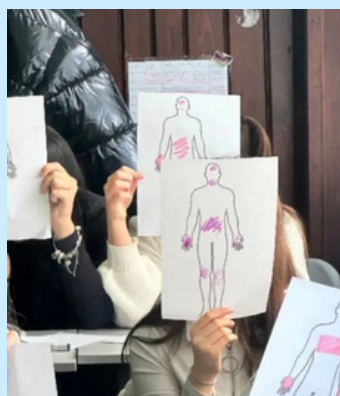
#### Grupo objetivo

Edades 13-15. La actividad está diseñada para que los estudiantes trabajen individualmente al principio, luego colaboren en parejas o grupos pequeños (3-4 estudiantes).

#### Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
  - Alumnos más jóvenes (11-12 años): Centrarse en el dibujo y el uso de símbolos. La lluvia de ideas inicial en clase sobre las fortalezas es crucial. La sesión para compartir debe ser breve y estar bien estructurada.
  - Estudiantes mayores (16-18 años): Animarlos a relacionar cada fortaleza con una meta futura (p. ej., "¿Cómo te ayudará a determinar en tu futura carrera?"). Podrían escribir un breve párrafo en el reverso del escudo explicando una ocasión en la que demostraron esa fortaleza.

Las herramientas utilizan diferentes métodos, como juegos, dinámicas de grupo, debates guiados y actividades al aire libre, y pueden implementarse tanto en interiores como en exteriores. Todas están escritas en un inglés sencillo y accesible, y traducidas al español y al rumano, para facilitar su uso en diferentes escuelas y contextos locales.



## PROBANDO EL KIT DE HERRAMIENTAS EN LAS AULAS

Tras diseñar las 24 herramientas, el proyecto avanzó a una etapa clave: la fase de prueba.

Su objetivo es comprobar si las herramientas son:

- Atractivas y significativas para los adolescentes,
- prácticas para el profesorado,
- inclusivas para estudiantes de diferentes orígenes.

¿Quiénes participan? Adolescentes de 12 a 17 años en riesgo de exclusión social y el profesorado que trabaja con ellos.

Cada escuela colaboradora (Colegio Córdoba y Liceul Teoretic "George Moroianu") cuenta con la participación de al menos 15 adolescentes y 5 docentes, incluyendo jóvenes de entornos desfavorecidos, para que las pruebas reflejen la diversidad real de los grupos objetivo.

## ¿Cómo probamos el Toolkit?

Cada herramienta se utiliza en un aula real, siguiendo cuatro sencillos pasos:

1. Introducción: el facilitador explica el propósito de la actividad y crea un ambiente seguro e inclusivo.
2. Implementación: la actividad se lleva a cabo según lo previsto, con el facilitador guiando al grupo.
3. Retroalimentación: los adolescentes y el profesorado completan formularios breves sobre claridad, participación, relevancia, tiempo, dificultad e inclusión.
4. Reflexión: el facilitador anota la dinámica del grupo, la participación, las reacciones emocionales y cualquier adaptación.



## Socios del proyecto



El Colegio Córdoba (España) es nuestro coordinador, un centro que ofrece educación infantil, primaria y secundaria (para alumnos de entre 3 y 16 años). Cuenta con una plantilla de más de 50 personas entre docentes y administrativos.



El Liceul Teoretic George Moroianu (Rumanía) es la institución más antigua de renombre local, fundada en 1873. La visión educativa de la escuela abarca el desarrollo de un entorno educativo atractivo.



Poderío T&R (España) es una organización dedicada a la formación, con un equipo formado por expertos que tienen en común la enseñanza y la facilitación.



La Asociación Copiii in Sâmul Familiei (Rumanía), fundada en 1984, tiene como objetivo apoyar a los niños institucionalizados y reunirlos en un entorno familiar.



Co-funded by  
the European Union



[www.yourbestversion.com](http://www.yourbestversion.com)

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de los mismos.