



Co-funded by
the European Union



YOUR BEST
VERSION

Herramienta 1

Ponte en mi lugar

Descripción general

Objetivos

- Los estudiantes identificarán señales emocionales y situaciones desde la perspectiva de los demás.
-
- Los alumnos demostrarán empatía a través de juegos de rol y debates.
-
- Los estudiantes mejorarán sus habilidades de escucha practicando respuestas sin prejuicios.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Reconocer e identificar señales emocionales en los demás
- Practicar la toma de perspectiva en situaciones de la vida real
- Fortalecer la escucha activa y las respuestas sin prejuicios
- Expresar compasión a través de la comunicación verbal y no verbal

Contexto

- Formato: Trabajo en parejas
- Entorno: Interior (aula o espacio compartido tranquilo)

Grupo objetivo

De 12 a 15 años, en parejas o en grupos pequeños.

Duración: 40 minutos

Descripción

- El profesor introduce el concepto de empatía utilizando una breve historia real o ficticia.
- Los estudiantes se ponen en parejas y se les entregan tarjetas con escenarios basados en emociones.
- Un estudiante realiza un juego de roles mientras el otro practica la escucha empática.
- Los estudiantes intercambian roles y reflexionan sobre la experiencia.
- La clase se reúne de nuevo para debatir sobre qué se siente al experimentar la empatía en la práctica.

Materiales útiles

- Tarjetas con situaciones emocionales: Tarjetas impresas con situaciones realistas y apropiadas para la edad que evocan emociones comunes en la adolescencia (por ejemplo, rechazo, soledad, fracaso, incomprendimiento). Prepara al menos 8-10 tarjetas diferentes para mayor variedad.
- Lista de verificación de empatía: Una pequeña guía impresa para cada estudiante que enumera comportamientos clave de escucha (por ejemplo, “Hacer contacto visual”, “Usar afirmaciones reflexivas”, “No interrumpir”, “Preguntar cómo brindar apoyo”).
- Sillas dispuestas en pares: Crean un ambiente tranquilo y concentrado donde los estudiantes pueden sentarse frente a frente durante el juego de roles.
- Bolígrafos y papel (opcional): Para que los estudiantes anoten lo que observaron o aprendieron, o para escribir respuestas a las preguntas de reflexión posteriores a la discusión.
- Temporizador o cronómetro: Para ayudar a controlar el tiempo de cada ronda de juego de roles y garantizar una participación equitativa.

Instrucciones

- Introduce el concepto de empatía mediante una historia con la que el alumnado pueda identificarse o un breve video (por ejemplo, alguien que se siente excluido o que atraviesa una situación difícil). Haz hincapié en que la empatía implica sentir con el otro, no solucionar su problema. Aclara la diferencia entre empatía y simpatía.
- Divide la clase en parejas. Si hay un número impar de estudiantes, crea un grupo de tres y deja que un estudiante observe y dé su opinión.
- Reparte una tarjeta con un escenario emocional a cada pareja. Estas tarjetas describen desafíos cotidianos de la adolescencia (por ejemplo, "Me acabo de mudar a una escuela nueva y me siento invisible", o "Me dejaron fuera de un proyecto grupal que me importaba mucho").
- En cada pareja, el estudiante A lee la tarjeta y representa el papel de la persona en el escenario. Debe hablar en primera persona ("Me siento...") y expresar cómo podría sentirse emocionalmente en esa situación (tristeza, frustración, ansiedad, soledad, etc.).
- El estudiante B escucha activamente, utilizando la Lista de verificación de empatía como guía:
 - Establece contacto visual y muestra atención con el lenguaje corporal.
 - Utiliza frases reflexivas como: "Parece que te sientes..." o "Eso debe haber sido realmente difícil".
 - Evita dar consejos o intentar "resolver" el problema.
 - Haz preguntas de apoyo como "¿Cómo puedo ayudarte ahora mismo?" o "¿Qué te ayudó en ese momento?".
- Después de 3-4 minutos, los estudiantes intercambian roles. El estudiante B ahora representa un nuevo escenario mientras el estudiante A escucha con empatía utilizando la lista de verificación.
- Tras ambas rondas, da a cada pareja entre dos y tres minutos para hablar sobre cómo se sintieron al ser escuchados de verdad. Pregúntales si se sintieron comprendidos y qué lo hizo posible.

- Retomen la discusión con toda la clase. Inviten a voluntarios a compartir sus ideas principales. Pregunten: "¿Qué les sorprendió?", "¿Qué les resultó fácil o difícil al mostrar empatía?", "¿Qué aprendieron sobre ustedes mismos o sobre los demás?"

Preguntas de reflexión

- ¿Qué fue lo más difícil de escuchar sin ofrecer soluciones?
- ¿Cómo sabías cuándo tu pareja se sentía escuchada?
- ¿Cómo puedes usar más la empatía en tu vida diaria?



Herramienta 2

El mapa de la empatía

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a reconocer que cada persona experimenta las emociones de manera diferente según su perspectiva.
- Desarrollar la comprensión de las necesidades, pensamientos y sentimientos de los demás a través de la representación visual.
- Fomentar la compasión, el trabajo en equipo y la apertura mental en la resolución de problemas en grupo.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Toma de perspectiva y conciencia emocional.
- Escucha activa e interpretación de señales emocionales.
- Expresar empatía a través de la comunicación y la colaboración.
- Comprender la diversidad de emociones y experiencias.
- Habilidad objetivo: Empatía

Contexto

Formato: Actividad en grupos pequeños (3-5 estudiantes).

Escenario: Aula interior, mesas dispuestas para trabajo en grupo y para facilitar el debate.

Grupo objetivo

De 13 a 16 años, trabajando en grupos pequeños.

Duración: 45 minutos

Descripción

Herramienta 2

- Introducción (5 min): El profesor presenta la empatía como “ver a través de los ojos de otra persona”.
- Exploración de escenarios (10 min): Los grupos reciben un breve escenario sobre una situación social o emocional.
- Mapeo de la empatía (15 min): Los estudiantes completan una hoja de trabajo de “Mapa de la empatía” explorando lo que la persona podría ver, oír, pensar, sentir y necesitar.
- Compartir ideas (10 min): Los grupos presentan sus mapas de empatía a la clase y discuten patrones o sorpresas.
- Reflexión (5 min): Los estudiantes reflexionan sobre cómo la empatía puede cambiar su comportamiento en la vida diaria.

Materiales útiles

- Hoja de trabajo impresa del Mapa de Empatía (una por grupo).
- Tarjetas con escenarios que incluyen historias sociales breves y apropiadas para la edad (por ejemplo, sentirse excluido, ser juzgado, afrontar el fracaso).
- Bolígrafos, rotuladores de colores y papel.
- Pizarra blanca o proyector para mostrar un ejemplo de un mapa terminado.

Instrucciones

1. Introducción: Ver a través de los ojos de otra persona (5 minutos)

- Comienza con una discusión en clase:
 - ¿Qué significa realmente comprender los sentimientos de otra persona?
 - ¿Pueden dos personas experimentar la misma situación de manera diferente?
- Escribe en la pizarra:
 - Empatía = comprender cómo ve, siente y piensa otra persona, incluso si su experiencia es diferente a la tuya.
- Explica que los estudiantes utilizarán un Mapa de Empatía para explorar las emociones, los pensamientos y las necesidades de otra persona.

2. Exploración de escenarios (10 minutos)

- Divide la clase en pequeños grupos de 3 a 5 estudiantes.
- Entrega a cada grupo una tarjeta con un escenario de empatía, como por ejemplo:
 - “Un nuevo alumno se une a la clase, pero nadie le habla.”
 - “Un compañero de equipo te culpa de haber perdido un partido.”
 - “Tu amigo no te invita a una fiesta.”
 - “Alguien publica un comentario ofensivo en internet.”
- Pide a los grupos que lean el escenario en voz alta y que lo comenten:
 - “¿Cómo podría sentirse esta persona?”
 - “¿Qué crees que quiere o necesita?”

3. Trabajo en grupo: El mapa de empatía (15 minutos)

- Distribuye una hoja de trabajo del mapa de empatía por grupo con cuatro secciones etiquetadas:
VER – OÍR – PENSAR – SENTIR – NECESITAR.
- Los grupos completan cada sección en conjunto:
 - VER: ¿Qué ve esta persona que sucede a su alrededor
 - ESCUCHAR: ¿Qué podrían estar escuchando de los demás o diciéndotelo a sí mismos?
 - PENSAR: ¿Qué pensamientos podrían estar pasando por su mente?
 - SENTIR: ¿Qué emociones podrían experimentar?

Plan de actividades

- NECESITAR: ¿Qué es lo que más necesitan ahora mismo (consuelo, comprensión, apoyo, disculpas)?

¡Ánimate a usar colores, dibujos o palabras clave; la creatividad es bienvenida

4. Compartir y debatir (10 minutos)

- Cada grupo presenta su mapa de empatía a la clase.
- Después de cada presentación, pregunta:
 - ¿“¿Qué notaste sobre cómo los diferentes grupos entendieron la misma situación?”
 - “¿Hubo algún sentimiento o necesidad sorprendente en la que no habías pensado?”
- Destaca que la empatía significa notar la diversidad de emociones; no hay una única manera “correcta” de sentir.

5. Reflexión y cierre (5 minutos)

- Concluye con una breve reflexión de toda la clase:
 - “¿Cómo pueden los mapas de empatía ayudarnos a comunicarnos mejor con los demás?”
 - “¿Qué podría cambiar si intentáramos ver las cosas desde la perspectiva de los demás con más frecuencia?”
- Anima a los estudiantes a conservar sus mapas como recordatorios de cómo detenerse y considerar los sentimientos de los demás antes de reaccionar.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué aprendiste sobre cómo diferentes personas experimentan el mismo evento?
- ¿Cómo cambió tu forma de pensar sobre los sentimientos de los demás tras crear el mapa de empatía?
- ¿En qué momentos podrías aplicar este tipo de empatía en tu propia vida?

Consejos de adaptación

- Para estudiantes más jóvenes (11-13): utilice iconos visuales o emojis para las secciones “VER-OÍR-SENTIR” en lugar de oraciones completas.
- Para estudiantes mayores (16-18): Agregar una pregunta de reflexión que vincule la empatía con problemas sociales reales (por ejemplo, comportamiento en línea, acoso, inclusión).
- Por tiempo limitado: Utilicen un escenario para toda la clase y completen el mapa juntos en la pizarra.
- Para el contexto digital: utilice una pizarra compartida o una plataforma colaborativa (por ejemplo, Padlet, Jamboard) con secciones etiquetadas para que cada grupo las complete virtualmente.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 -COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ 'YOUR BEST VERSION', número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



YOUR BEST
VERSION

Herramienta 1

Mi mapa de motivación

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a identificar la diferencia entre motivadores intrínsecos (internos) y extrínsecos (externos).
- Orientar a los estudiantes para que conecten sus metas personales con sus valores fundamentales.
- Desarrollar estrategias proactivas para superar los obstáculos comunes a la motivación.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Establecimiento de objetivos, autorreflexión, identificación de valores, resiliencia, planificación estratégica y metacognición (pensar sobre el propio pensamiento).
- Habilidad objetivo: Motivación

Contexto

- Reflexión individual seguida de trabajo en parejas.
- Interior (aula). Un entorno tranquilo y estructurado es ideal para esta actividad de reflexión.

Grupo objetivo

De 14 a 16 años, trabajando individualmente y luego en parejas.

Duración: 45 minutos

Descripción

1. Introducción a la motivación: El profesor explica la motivación intrínseca y extrínseca utilizando ejemplos con los que el alumno pueda identificarse.
2. Elaboración de un mapa individual: Los estudiantes utilizan una hoja de trabajo de "Mapa de Motivación" para elegir una meta personal. Luego, plasman en un mapa su "por qué" (valores), sus motivadores, posibles obstáculos y estrategias para mantenerse enfocados.
3. Trabajo en parejas: Los estudiantes comparten sus mapas en parejas, explicando sus objetivos y las fuerzas que creen que los impulsarán.
4. Discusión en grupo: El profesor facilita una breve discusión con toda la clase sobre temas comunes, desafíos y el poder de comprender la propia motivación.

Materiales útiles

- Hoja de trabajo "Mi mapa de motivación" para cada estudiante.
- Bolígrafos o lápices.
- Pizarra blanca o papel para rotafolios para la introducción.

Parte 1

45 minutos

Instrucciones

1. Introducción: ¿Qué te motiva? (10 minutos)

- El profesor introduce el concepto de motivación.
- Define los dos tipos principales en la pizarra.
 - Motivación intrínseca: Hacer algo porque resulta personalmente gratificante. La motivación surge de tu interior (por ejemplo, aprender a tocar la guitarra porque te encanta la música).
 - Motivación extrínseca: Hacer algo para obtener una recompensa o evitar un castigo. La motivación proviene del exterior (por ejemplo, estudiar para sacar buena nota o evitar un castigo).
- Pide a los estudiantes ejemplos de cada uno.

2. Trabajo individual: Trazando tu mapa (20 minutos)

- Reparte las hojas de trabajo "Mi mapa de motivación".
- Paso 1: Elije una meta. Indica a los estudiantes que escriban una meta significativa a corto o largo plazo (por ejemplo, "obtener una SB en matemáticas", "entrar en el equipo de baloncesto", "aprender a cocinar una comida").
- Paso 2: Encuentra tu "por qué". Los estudiantes escriben por qué este objetivo es importante para ellos. (por ejemplo, "Es importante porque quiero sentirme más seguro en clase").
- Paso 3: Identificar los motivadores. Los estudiantes enumeran tanto los motivadores intrínsecos (por ejemplo, "Me sentiré orgulloso") como los extrínsecos (por ejemplo, "Mis padres estarán felices").
- Paso 4: Predecir obstáculos. Los estudiantes hacen una lluvia de ideas sobre las cosas que podrían interponerse en su camino (por ejemplo, "Me distraigo con mi teléfono", "Los entrenamientos son muy temprano").

Paso 5: Planifica tus estrategias. Para cada obstáculo, los estudiantes escriben una estrategia para superarlo (por ejemplo, "Dejaré mi teléfono en otra habitación mientras estudio", "Prepararé mi mochila la noche anterior").

3. Compartir en parejas (10 minutos)

- En parejas, los estudiantes se turnan para explicar su Mapa de Motivación.
- Se anima a la persona que escucha a que haga una pregunta aclaratoria, como por ejemplo: "¿Qué motivador crees que será el más poderoso para ti?".

4. Discusión final (5 minutos)

- Reúne de nuevo a la clase.
- Pide a algunos estudiantes que comparten un obstáculo y una estrategia que hayan escuchado de su compañero (con su permiso).
- Utiliza las preguntas de reflexión a continuación para concluir.

Preguntas de reflexión

- Después de haberlo planificado, ¿sientes que tu objetivo es más alcanzable? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Te sorprendió qué motivadores (intrínsecos o extrínsecos) fueron más comunes para tu objetivo?
- ¿Cómo puede ayudarte comprender tus motivaciones personales cuando sientes ganas de rendirte?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Alumnos más jóvenes (12-13 años): Utilice objetivos muy sencillos e inmediatos (por ejemplo, terminar los deberes de la semana, limpiar su habitación). La ficha de trabajo puede incluir iconos o imágenes. Centre la conversación en los sentimientos de orgullo (intrínseco).
 - Estudiantes mayores (17-18 años): Anímelos a planificar metas más ambiciosas y complejas relacionadas con sus planes después de la graduación (por ejemplo, solicitar un empleo o ingresar a una universidad). La conversación puede ser más profunda y explorar cómo la motivación puede cambiar con el tiempo.
- Para distintos tamaños de grupo: En una clase numerosa, la actividad de compartir puede realizarse en grupos pequeños de tres. También se podría pedir a los alumnos que escriban su mejor estrategia en una nota adhesiva y crear un panel de "estrategias de clase".
- Contexto digital: Utilice una plantilla en una pizarra digital colaborativa. Los estudiantes pueden completar sus mapas digitalmente y luego compartir sus pantallas en salas de trabajo en grupo.

Anexo

Hoja de trabajo



Mi mapa de motivación: Trazando tu ruta

💬 Propósito:

Así como un mapa te ayuda a encontrar el camino a tu destino, tu Mapa de Motivación te ayuda a descubrir qué te impulsa, qué te frena y cómo alcanzar tus metas con energía y propósito.

- ☒ Paso 1: Mi destino (meta) ¿Qué es algo importante que deseas lograr?

(Ejemplo: “Mejorar en matemáticas”, “Empezar a hacer ejercicio”, “Terminar mi proyecto”, “Aumentar la confianza en mí mismo.”)

📝 Mi objetivo:

- ⌚ Paso 2: Mi “Por qué” – La razón por la que quiero esto ¿Por qué es importante para mí este objetivo?

(Ejemplo: “Me hará sentir orgulloso”, “Quiero ayudar a los demás”, “Me ayudará en mi futuro.”)

📝 Mi “Por qué”:

- 🛠 Paso 3: Mis fortalezas – Lo que me ayuda a seguir adelante
¿Qué habilidades, cualidades o hábitos te ayudarán en este camino?
(Ejemplo: “Soy perseverante”, “Soy organizado/a”, “Pido ayuda.”)

📝 Mis fortalezas:

Anexo

Hoja de trabajo

■ Paso 4: Mis obstáculos – Lo que se interpone en mi camino
¿Qué obstáculos o desafíos podrían retrasarte?
(Ejemplo: “Procrastinación”, “Inseguridad”, “Distracciones”)

📝 Mis obstáculos:

■ Paso 5: Mis herramientas y estrategias – Cómo seguiré adelante ¿Qué acciones, hábitos o apoyos pueden ayudarte a mantenerte motivado cuando las cosas se ponen difíciles?

(Ejemplo: “Establece metas pequeñas”, “Tómate descansos”, “Habla con un mentor”, “Reconoce el progreso.”)

📝 Mis herramientas de motivación:

■ Paso 6: Mis fuentes de energía – ¿Qué me impulsa? ¿Qué te da energía, alegría o inspiración para seguir adelante?

(Ejemplo: “Música”, “Ánimo”, “Historias de éxito”, “Ayudar a los demás.”)

📝 Mis fuentes de energía:

■ Paso 7: Mi sistema de apoyo ¿Quién te ayuda a mantenerte en el camino correcto o te anima?

(Ejemplo: “Mi familia”, “Mi profesor”, “Mi amigo”, “Mi entrenador”.)

📝 Mi equipo de apoyo:

Anexo

Hoja de trabajo

💡 Paso 8: Mantener el rumbo

¿Cómo te recordarás a ti mismo que debes mantener la concentración cuando la motivación disminuya?

(Ejemplo: “Mantener mi objetivo visible”, “Usar afirmaciones positivas”, “Reflexionar semanalmente.”)

📝 Mi plan para mantenerme en el camino correcto: _____

🌈 Paso 9: Mi mantra de motivación Crea una frase corta o afirmación para mantener fuerte tu motivación.

Ejemplos:

“Paso a paso.”

“Puedo hacer cosas difíciles.”

“Sigue adelante: progreso, no perfección.”

📝 Mi mantra de motivación: _____

💬 Paso 10: Reflexión

¿Qué aprendí sobre lo que me motiva?

¿Cómo puedo usar este mapa para alcanzar mi objetivo?

🗺️ Actividad opcional: Dibuja tu mapa de motivación Dibuja un camino o un viaje en tu página.

📍 Inicio = Tu lugar actual

🏁 Línea de meta = Tu objetivo

💡 Señales en el camino = tus apoyos o recordatorios

⚠️ Obstáculos = retos que superarás





Herramienta 2

Mantra de motivación

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a articular su motivación principal para un objetivo específico.
- Crear una afirmación personal y positiva (mantra) que pueda utilizarse para reforzar la concentración y el esfuerzo.
- Fomentar la confianza vinculando las acciones diarias con las aspiraciones a largo plazo.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Establecimiento de objetivos, diálogo interno positivo, autorreflexión, resiliencia y concentración.
- Habilidad objetivo: Motivación

Contexto

- Reflexión individual seguida de puesta en común en grupos pequeños.
- En interiores (por ejemplo, en un aula). Es ideal para una actividad de reflexión y concentración.

Grupo objetivo

De 13 a 15 años, trabajando individualmente y luego en grupos pequeños.

Duración: 40 minutos

Descripción

1. Introducción: El profesor explica qué es un mantra de motivación y por qué el diálogo interno positivo es una herramienta poderosa.
2. Selección de objetivos: Cada estudiante elige un objetivo personal significativo hacia el cual trabajar.
3. Creación de mantras: Los estudiantes utilizan una hoja de trabajo para desglosar el "por qué" de su objetivo y crear un mantra corto, poderoso y positivo.
4. Actividad en grupo: En pequeños grupos, los estudiantes comparten su objetivo y su lema, explicando por qué eligieron esas palabras.
5. Reflexión: La clase debate cómo pueden utilizar estos mantras en su vida diaria.

Materiales útiles

- Una hoja de trabajo en papel o una "mantra de motivación" para cada estudiante.
- Bolígrafos, marcadores o lápices de colores.

Parte 1

45 minutos

Instrucciones

1. Introducción: El poder de las palabras (10 minutos)

- El profesor introduce el concepto de mantra: "Un mantra es una afirmación corta y positiva que puedes repetirte a ti mismo para mantenerte concentrado y motivado, especialmente cuando las cosas se ponen difíciles".
- Da algunos ejemplos: "Estoy concentrado y soy capaz", "Cada paso es un progreso" o "Puedo hacer cosas difíciles".
- Explícales que el objetivo de la actividad es crear un mantra personal para una meta que sea importante para ellos.

2. Trabajo individual: Creando tu mantra (15 minutos)

- Reparte papel o hojas de ejercicios.
- Paso 1: Pide a los estudiantes que escriban una meta que sea importante para ellos en este momento (por ejemplo, mejorar una calificación, aprender una nueva habilidad, formar parte de un equipo).
- Paso 2: Debajo del objetivo, pídeles que respondan a la pregunta: "¿Por qué este objetivo es realmente importante para mí?". Anímelos a pensar en el sentimiento que hay detrás del objetivo (por ejemplo, orgullo, confianza, felicidad).
- Paso 3: Basándose en su "por qué", indícales que redacten un mantra breve y positivo. Debe estar en presente (por ejemplo, usar "Soy" en lugar de "Seré").
- Paso 4 (Opcional): Los estudiantes pueden decorar el papel con colores o símbolos que representen su objetivo y mantra.

3. Compartir en grupos pequeños (10 minutos)

- Divide a los estudiantes en grupos pequeños de 3 a 4.
- Cada estudiante comparte su objetivo y su mantra. También deben explicar brevemente el "por qué" que lo sustenta.
- El papel del grupo es escuchar con empatía.

4. Discusión final (5 minutos)

- Reúne de nuevo a la clase.
- Facilita una breve discusión utilizando las preguntas de reflexión que aparecen a continuación.

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo te hace sentir decir tu mantra en voz alta con respecto a tu objetivo?
- ¿Dónde podrías guardar tu mantra (por ejemplo, en una libreta, en tu escritorio) para que te recuerde tu motivación?
- ¿Qué aprendiste al escuchar las metas y motivaciones de tus compañeros de clase?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Estudiantes más jóvenes (11-12 años): Centrarse en un objetivo semanal. Proporcionar frases para empezar el mantra, como "Estoy trabajando duro para..." o "Me siento bien cuando..."
 - Estudiantes mayores (16-18 años): Anímelos a crear mantras para objetivos más complejos y a largo plazo. Podrían explorar la posibilidad de crear versiones digitales (por ejemplo, una pantalla de bloqueo del teléfono) para tener su mantra siempre a la vista.
- Para grupos de diferentes tamaños: En clases numerosas, la actividad puede realizarse en grupos pequeños. Se podría crear un "Muro de Mantras" donde los alumnos publiquen sus mantras de forma anónima en notas adhesivas para que toda la clase los vea.
- Contexto digital: Los estudiantes pueden usar una herramienta de diseño gráfico sencilla o una pizarra colaborativa para crear una versión visualmente atractiva de su mantra y luego compartirla en salas de trabajo virtuales.

Anexo

Hoja de trabajo



Mi mantra de motivación

💡 ¿Qué es un mantra de motivación?

Un mantra de motivación es una frase corta y poderosa que te ayuda a mantenerte concentrado, seguro y positivo, especialmente cuando las cosas se ponen difíciles.

Es algo que puedes repetirte a ti mismo para recordar tus metas, fortalezas y valores.

1 ⭐ Paso 1: Identifica tu objetivo ¿Qué estás tratando de lograr o mejorar ahora mismo?

(Ejemplo: “Quiero mantenerme tranquilo durante los exámenes” o “Quiero creer más en mí mismo”).

📝 Mi objetivo:

💪 Paso 2: Reconoce tus fortalezas

¿Cuáles son algunas de las cosas que se te dan bien, de las que te sientes orgulloso o que has superado antes?

(Ejemplo: “Soy muy trabajador/a”, “Me preocupo mucho”, “No me rindo fácilmente.”)

📝 Mis fortalezas:

❤️ Paso 3: Elige palabras que te inspiren

Encierra en un círculo o resalta las palabras que te hagan sentir fuerte, esperanzado o motivado:

Ejemplos: Valiente • Centrado • Tranquilo • Decidido • Seguro de sí mismo • Amable • Paciente • Fuerte • Capaz • Persistente • Resiliente

Anexo

💡 **Paso 4: Crea tu mantra de motivación.** Usa tu objetivo, tus fortalezas y palabras inspiradoras para crear tu mantra personal.

Ideas de fórmulas:

- “Soy _____ y puedo _____. ”
- “Cada día me acerco más a _____. ”
- “Elijo _____ incluso cuando _____. ”

📝 Mi mantra de motivación:

⌚ **Paso 5: Practica tu mantra** ¿Cómo y cuándo usarás tu mantra?

- Por la mañana para empezar el día
- Antes de un reto o examen
- Cuando me siento estresado o desanimado
- Antes de irme a dormir

🕒 Mi plan para usar mi mantra:

🌈 **Paso 6: Reflexión** ¿Cómo te hace sentir tu mantra cuando lo dices en voz alta?

(Ejemplo: “Me hace sentir fuerte y tranquila.”)

📝 Mi reflexión:

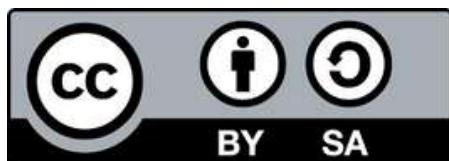
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 -COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ 'YOUR BEST VERSION', número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



YOUR BEST
VERSION

Herramienta 1

Nómbralo, domínalo

Descripción general

Objetivos

- Los estudiantes reconocerán cómo se sienten las emociones en el cuerpo y el cerebro.
- Los estudiantes practicarán nombrar sus emociones con claridad.
- Los estudiantes aplicarán de dos a tres técnicas de regulación para reducir la intensidad emocional.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Identificar y etiquetar las emociones con precisión
- Calmarse antes de reaccionar
- Utilizar estrategias de autorregulación (respiración, conteo, conexión a tierra)
- Reconocer las señales físicas y mentales de una escalada emocional

Contexto

- Formato: Trabajo individual o en parejas.
Entorno: Interior (aula, espacio de tutoría).

Grupo objetivo

De 12 a 14 años, individualmente o en parejas.

Duración: 40–45 minutos

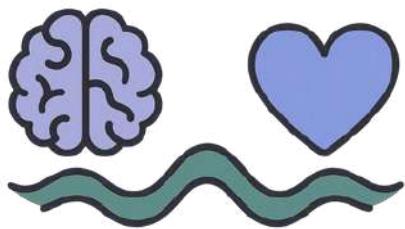
Descripción

Herramienta 1

1. El profesor introduce cómo las emociones afectan al cuerpo y al cerebro.
2. Los estudiantes completan una hoja de trabajo que relaciona las emociones con las reacciones físicas.
3. Identifican un momento emocional reciente y “mapean” cómo se sintió.
4. El profesor los guía a través de estrategias de relajación.
5. Eligen su técnica favorita y crean una “tarjeta de reglamentación” para uso futuro.

Materiales útiles

- Hojas de trabajo del mapa emocional-corporal
- Lápices de colores o marcadores
- Póster o folleto con “estrategias para calmarse”
- Tarjetas en blanco o papel pequeño para que los estudiantes diseñen su propia tarjeta de estrategia de relajación.
- Música instrumental suave (opcional)



Instrucciones

1. Comenzamos con una breve explicación: Las emociones afectan cómo pensamos, sentimos y actuamos. Pueden resultar abrumadoras si no aprendemos a detenernos y gestionarlas.
2. Pregunta a los estudiantes: "¿Dónde sienten ira/tristeza/estrés en su cuerpo?"
Luego, explica la Hoja de Trabajo del Mapa Corporal de las Emociones. Cada estudiante colorea o marca dónde suele sentir ciertas emociones (por ejemplo, tensión en la mandíbula, taquicardia, opresión en el pecho).
3. Pide a los alumnos que reflexionen en silencio sobre una situación reciente que les haya provocado emociones intensas. A continuación, completarán una segunda hoja de trabajo breve para describir:
 - ¿Qué sucedió?
 - ¿Qué emoción sintió?
 - ¿Cómo se sintió físicamente?
 - ¿Qué hicieron en respuesta?
4. Dirige un breve ejercicio de relajación en clase: respiración conjunta, conexión con la tierra (método 5-4-3-2-1) o uso de una pelota antiestrés. Explica brevemente cuándo y cómo ayuda cada herramienta.
5. Pide a los estudiantes que elijan un método de relajación que les guste. Diseñarán una "Tarjeta de Regulación", una herramienta personalizada que les recuerde qué les funciona cuando experimentan emociones intensas.
Ejemplo: "Cuando me siento abrumado/a, inhalo durante 4 segundos, mantengo la respiración durante 4 segundos y exhalo durante 4 segundos".
6. Invita a los voluntarios a compartir sus tarjetas o ideas con el grupo. Anímalos a guardar las tarjetas en cuadernos o estuches para usarlas en el futuro.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué señales te indican que estás empezando a perder el control de tus emociones?
- ¿Qué técnica de relajación te funcionó mejor y por qué?
- ¿Cómo puede ayudarte el nombrar tus emociones a sentirte más en control?



Herramienta 2

Círculo de relajación: Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a aplicar técnicas de regulación emocional en situaciones reales y emocionalmente intensas.
- Fortalecer la conciencia emocional y el control de los impulsos en las interacciones sociales.
- Fomentar la empatía, la escucha activa y la toma de decisiones serena durante conflictos o situaciones de estrés.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Regular las emociones antes de reaccionar.
- Practicar la empatía y la capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- Utilizar estrategias de respiración y conexión con la realidad en contextos sociales.
- Desarrollar el autocontrol, la reflexión y la comunicación constructiva.

Contexto

- Formato: Actividad en grupos pequeños o en clase completa utilizando escenarios realistas.
- Entorno: Interior (aula, espacio de orientación). Sillas dispuestas en círculo para fomentar la concentración, el respeto y el diálogo abierto.

Grupo objetivo

Edades de 13 a 16 años, trabajando en grupos pequeños (de 4 a 6 estudiantes) o en círculos de toda la clase.

Duración: 45 minutos

Descripción

Herramienta 2

- Introducción (5 min): Repaso de la regulación emocional e introducción a la actividad del “Círculo de Calma”.
- Trabajo con escenarios (10 min): Los grupos reciben escenarios emocionales con los que pueden identificarse.
- Planificación de estrategias (10 min): Los estudiantes eligen y aplican estrategias de calma para la situación.
- Juego de roles y reflexión (15 min): Los grupos representan su escenario y demuestran su respuesta de regulación.
- Sesión informativa (5 min): Analice qué funcionó, qué resultó difícil y qué se podría aplicar en la vida real.

Materiales útiles

- Tarjetas impresas con situaciones (con breves situaciones emocionales/sociales).
- Pizarra blanca o póster titulado “Nuestras estrategias de relajación”.
- Opcional: crear un rincón de relajación (por ejemplo, con música suave, una pelota antiestrés o un temporizador).
- Bolígrafos y papel para tomar notas en grupo.

Instrucciones

1. Introducción: Mantener la calma en los momentos importantes (5 minutos)

- Comienza preguntando:
 - ¿Qué significa regular las emociones?
 - ¿Por qué es difícil mantener la calma cuando estamos molestos?

Escribe en la pizarra:

- «Regulación emocional = mantener el control de las reacciones». Repasa brevemente algunas técnicas de relajación de la Herramienta 1 (respiración profunda, conexión con el presente, contar, tomarse un respiro).
- Explica que la actividad de hoy ayuda a los estudiantes a practicar estas habilidades en situaciones reales.

2. Trabajo con escenarios: Emociones de la vida real (10 minutos)

- Divide a los estudiantes en grupos pequeños y dale a cada uno una tarjeta de escenario (ejemplos a continuación).
- Pide a los grupos que lean su escenario y lo comenten:
 - ¿Qué emociones podrían surgir?
 - ¿Cómo se podrían sentir esas emociones en el cuerpo?
 - ¿Qué reacciones podrían empeorar la situación?
- Escenarios de ejemplo:
 - “Un amigo difunde un rumor sobre ti.”
 - “Estudiaste mucho pero aun así obtuviste una mala nota.”
 - “Te culpan de algo que no hiciste.”
 - “Tu compañero de equipo no escucha tus ideas.”

3. Planificación de estrategias: Calmarse juntos (10 minutos)

- Cada grupo elige dos técnicas de calma que podrían usar antes de responder (por ejemplo, respiración profunda, pausa, hablar con calma, alejarse).
- Luego, tras calmarse, planifican cómo manejar la situación, centrándose en la comunicación respetuosa o en la resolución positiva de problemas.
- Mensajes de ánimo como:
 - Respiro hondo antes de hablar.
 - “Me repito a mí misma: ‘Está bien estar molesta, pero puedo elegir mi respuesta’”.

4. Juego de roles y reflexión (15 minutos)

- Los grupos representan brevemente su escenario en dos versiones:
 - Versión 1: Reaccionar sin regulación.
 - Versión 2: Utilizar técnicas de calma antes de responder.
- Después de cada juego de roles, pregunte al público:
 - “¿Qué cambió entre la versión uno y la dos?”
 - ¿Cómo influyó el control emocional en el resultado?
- Felicitamos a todos los grupos por demostrar conciencia emocional y autorregulación.

5. Puesta en común y reflexión en clase (5 minutos)

- Reúne a todos en círculo. Dirige una breve reflexión utilizando las preguntas siguientes.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué notaste sobre cómo las emociones afectan tus reacciones?
- ¿Qué estrategias de regulación le resultaron más efectivas en los distintos escenarios?
- ¿Cómo podrías aplicar estas herramientas en la vida real: en la escuela, en casa o con amigos?

Consejos de adaptación

- Para estudiantes más jóvenes (11-13): utilice escenarios más simples y familiares (por ejemplo, perder un juego, que le digan “no”) y juegos de rol más cortos.
- Para estudiantes mayores (16-18): Agregar un componente de diario: escribir sobre una experiencia personal real y cómo podrían responder de manera diferente la próxima vez.
- Para clases numerosas: Dividir en varios círculos y rotar los grupos después de cada escenario.
- Versión digital: Utilizar salas de reuniones virtuales; los estudiantes pueden representar papeles en video o crear una versión corta en cómic/historia de su escenario.

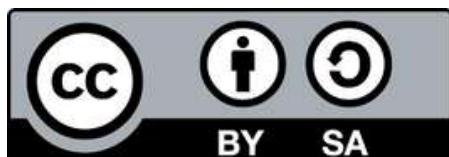
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ 'YOUR BEST VERSION', número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



YOUR BEST
VERSION



Herramienta 1

Camino a la resiliencia

Descripción general

Objetivos

- Los estudiantes identificarán y reflexionarán sobre cómo reaccionan emocionalmente ante los contratiempos.
- Los estudiantes practicarán la reformulación de eventos negativos mediante el debate entre compañeros.
- Los estudiantes desarrollarán confianza interpersonal a través de la narración de historias en grupo.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Reconocer las respuestas emocionales ante el fracaso o los contratiempos
- Reinterpretar las experiencias negativas de manera constructiva
- Compartir y escuchar los desafíos personales en un entorno grupal.
- Fortalecer la perseverancia y las estrategias de afrontamiento

Contexto

Formato: Grupo pequeño

- Grupos de 4 a 5 estudiantes permiten compartir de forma segura y brindarse apoyo entre pares.

Entorno: Interior

- Las mesas pueden disponerse en círculos o grupos para favorecer la conexión y la concentración.

Grupo objetivo

De 13 a 16 años, en grupos reducidos de 4 a 5 estudiantes.

Duración: 45 minutos

Herramienta 1

Descripción

- El profesor presenta una breve historia o un ejemplo de un desafío de la vida real.
- Los estudiantes comentan experiencias personales similares en su grupo.
- Los grupos utilizan un mapa visual de la “Ruta de la Resiliencia” para seguir su trayectoria.
- Cada grupo presenta a la clase una experiencia de resiliencia.
- Los estudiantes reflexionan individualmente utilizando preguntas guía.

Materiales útiles

- Folletos impresos de “Camino a la Resiliencia” (1 por grupo): Una hoja de trabajo sencilla o un mapa visual del recorrido con 4 casillas o pasos: ¿Qué sucedió? → ¿Cómo te sentiste? → ¿Qué te ayudó? → ¿Qué aprendiste?
- Marcadores o bolígrafos: Se pueden usar diferentes colores para diferenciar entre emociones, acciones y reflexiones.
- Temporizador o cronómetro: Para gestionar eficazmente los tiempos de debate y presentación en grupo (por ejemplo, 10 minutos para el trabajo en grupo, 2 minutos por presentación).
- Pizarra blanca o negra (opcional): Para escribir conceptos clave como “resiliencia”, “recuperación” o ejemplos de estrategias de afrontamiento, ayudando a los aprendices visuales.
- Tarjeta con sugerencia de historia (opcional): Una historia breve y con la que los alumnos se puedan identificar sobre un revés para iniciar una conversación, especialmente útil si los alumnos necesitan inspiración.
- Los materiales deben imprimirse con antelación y ser sencillos, para que los profesores puedan implementar la actividad sin necesidad de preparación adicional.

Parte 1

30 minutos

Instrucciones

1. Calentamiento e introducción (5 minutos)

- Comienza la sesión con una historia breve y con la que los alumnos se puedan identificar sobre un revés común (por ejemplo, suspender un examen, perder un partido, discutir con un amigo).
- Pregunta a los alumnos: “¿Has vivido alguna vez algo similar? ¿Cómo te sentiste?”

2. Definir resiliencia (5 minutos)

- Explica el concepto de resiliencia como “recuperarse después de una dificultad”.
- Utiliza ejemplos sencillos de la vida cotidiana y escribe palabras clave como “afrontar”, “recuperarse”, “seguir adelante” en la pizarra.

3. Formación de grupos (5 minutos)

- Divide a los estudiantes en grupos pequeños de 4 a 5.
- Distribuye un folleto de “Camino de la Resiliencia” por grupo y bolígrafos o marcadores.

4. Compartir experiencias personales (15 min)

- En cada grupo, los estudiantes comparten por turnos un pequeño desafío personal que hayan enfrentado (académico, social o familiar). Se fomenta la escucha respetuosa y el apoyo entre compañeros.
- El profesor debe supervisar a los grupos con delicadeza y asegurarse de que ningún alumno se quede fuera o sea presionado a compartir más allá de su zona de confort.

Plan de actividades

5. Seleccionar y mapear una historia (10 min)
 - Cada grupo elige una historia para mapear usando la hoja de trabajo “El camino de la resiliencia”. Los estudiantes completan juntos los siguientes pasos:
 - ¿Qué pasó?
 - ¿Cómo se sintió la persona?
 - ¿Qué les ayudó a sobrellevar la situación?
 - ¿Qué aprendieron o cómo crecieron?
6. Presentaciones grupales (5-7 min)
 - Cada grupo presenta su historia y el mapa completado a la clase en 2-3 minutos. El objetivo es normalizar las dificultades y destacar la recuperación positiva.
7. Reflexión y conclusión (5 minutos)
 - Dirige una breve discusión con toda la clase utilizando estas preguntas:
 - “¿Qué observaste sobre cómo las personas afrontan los desafíos?”
 - “¿Qué se sintió al compartir o escuchar a los demás?”
 - “¿Qué te ayuda a recuperarte cuando las cosas van mal?”

Es importante destacar que la resiliencia es una habilidad que todos podemos desarrollar, no algo con lo que nacemos.



Herramienta 2

El frasco de la fuerza

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a identificar sus fuentes personales de fortaleza y mecanismos de afrontamiento durante los momentos difíciles.
- Fomentar la confianza y el optimismo mediante el reconocimiento colectivo de las fortalezas.
- Fomentar la conciencia emocional, el diálogo interno positivo y el apoyo mutuo como aspectos clave de la resiliencia.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Reconocer las fortalezas internas y los apoyos externos.
- Practicar la autorreflexión constructiva y la comunicación positiva.
- Fortalecer la perseverancia, el equilibrio emocional y el optimismo.
- Fomentar un sentimiento de pertenencia y resiliencia compartida dentro del grupo.

Contexto

- Formato: Reflexión individual seguida de puesta en común en grupos pequeños.
- Entorno: Interior (aula). Mesas o sillas dispuestas en círculo o en grupos para crear un ambiente tranquilo y de apoyo.

Grupo objetivo

De 13 a 16 años, trabajando individualmente y luego en pequeños grupos de 4 a 6 estudiantes.

Duración: 45 minutos

Descripción

Herramienta 2

- Introducción (5 min): Definir resiliencia e introducir el concepto de “Frasco de la Fortaleza”.
- Reflexión individual (10 min): Los estudiantes escriben sus fortalezas personales y herramientas de afrontamiento.
- Compartir en grupo (15 min): Cada estudiante comparte una o dos fortalezas y las agrega al frasco colectivo.
- Reflexión grupal (10 min): Analizar la importancia de la resiliencia y los patrones comunes observados.
- Cierre (5 min): Crear una afirmación grupal para mostrar con el frasco.

Materiales útiles

- Un frasco, caja o recipiente transparente vacío (también disponible en formato digital).
- Pequeños trozos de papel o notas adhesivas (3-5 por estudiante).
- Bolígrafos, marcadores o lápices de colores.
- Opcional: pegatinas, etiquetas o cintas para decorar.
- Pizarra blanca o rotafolio para escribir conceptos clave (“resiliencia”, “fortaleza”, “recuperación”).

Parte 1

30 minutos

Instrucciones

1. Introducción: ¿Qué nos ayuda a recuperarnos? (5 minutos)

- Escribe la palabra “Resiliencia” en la pizarra y defínela como “la capacidad de usar nuestras fortalezas para recuperarnos y crecer después de las dificultades”.
- Haz algunas preguntas rápidas:
 - “¿Qué te ayuda a sentirte fuerte cuando algo sale mal?”
 - “¿Quién o qué te da energía para seguir intentándolo?”
- Explícales que hoy la clase creará un “Frasco de la Fuerza” lleno de ejemplos de lo que ayuda a cada persona a mantenerse fuerte.

2. Reflexión individual: Notas sobre mis fortalezas (10 minutos)

- Reparte de 3 a 5 trozos de papel a cada estudiante.
- Pídeles que escriban una fortaleza o herramienta de afrontamiento en cada papeleta.
- Da ejemplos tanto internos como externos, tales como:
 - “Sigo intentándolo incluso cuando es difícil.”
 - “Hablo con un amigo.”
 - “Me tomo un respiro.”
 - “Recuerdo algo que he logrado.”

Pueden utilizar dibujos, palabras o colores para personalizar sus notas.

Plan de actividades

15 minutos

3. Compartir en grupo: Construyendo nuestro frasco de fortalezas (15 minutos)

- Invita a los estudiantes a compartir una o dos de sus notas en voz alta antes de colocarlas en el frasco.
- Cada vez que alguien contribuya, enfatiza que cada nota se suma a la resiliencia colectiva del grupo, prueba de que todos poseen valiosas herramientas de afrontamiento.
- Si impartes clases en línea, utiliza una pizarra digital compartida o un documento titulado “Nuestro frasco de la fortaleza”.

4. Reflexión grupal: Lo que aprendimos sobre la fortaleza (10 minutos)

- Dirige una discusión en clase utilizando preguntas como:
 - “¿Qué similitudes notaste en nuestras fortalezas?”
 - “¿Te inspiró alguna de las ideas de tus compañeros?”
 - ¿Cómo podríamos usar este frasco como recordatorio cuando las cosas se pongan difíciles?
- Anima a los estudiantes a considerar la resiliencia como una habilidad que se fortalece cuando se comparte.
-

5. Cierre: Creación de una afirmación de clase (5 minutos)

- Juntos, crean una declaración corta que represente la fuerza colectiva de la clase.

Ejemplos:

- “Juntos somos más fuertes.”
- “Cada desafío nos ayuda a crecer.”
- “Nos levantamos, aprendemos, seguimos adelante.”
- Escribe o pega esta afirmación en el frasco y colócalo en el aula como símbolo visual de resiliencia compartida.

Preguntas de reflexión

- ¿Cuál de tus fortalezas personales te ayuda más a la hora de afrontar desafíos?
- ¿Qué sentiste al escuchar las estrategias de afrontamiento y las fuentes de fortaleza de los demás?
- ¿Qué nueva idea o hábito pondrás en práctica la próxima vez que te enfrentes a una situación difícil?

Consejos de adaptación

- Para alumnos más jóvenes (11-13 años): Usa dibujos o emojis en lugar de notas escritas; utiliza ejemplos más concretos (por ejemplo, «pedir ayuda», «jugar al aire libre», «abrazar a mi mascota»).
- Para alumnos mayores (16-18): Añade una breve reflexión escrita sobre cómo una de sus fortalezas les ha ayudado a superar un obstáculo real.
- Para grupos grandes: Crea varios frascos pequeños por mesa o equipo, y luego combínelos en un «frasco de la clase».
- Versión digital: Utiliza herramientas colaborativas (Padlet, Google Jamboard o Mentimeter) para que los alumnos publiquen «notas de fortalezas» virtuales.

ANEXO: HOJA DE TRABAJO SOBRE MIS FORTALEZAS

Objetivo: Fomentar la reflexión individual y ayudar a los estudiantes a identificar sus fortalezas personales antes de contribuir a la actividad grupal.

- **Paso 1: Mis fortalezas**

Anota de 3 a 5 cosas que te hagan sentir fuerte o te ayuden a afrontar los momentos difíciles de la vida.

Ejemplos:

- “Lo intentaré de nuevo aunque fracase.”
- “Hablo con alguien en quien confío.”
- “Utilizo el humor para mantenerme positivo.”

- **Paso 2: Mi sistema de apoyo**

Enumera a las personas o actividades que te ayudan a recuperarte cuando las cosas se ponen difíciles.

- **Paso 3: Recordatorio de resiliencia**

Escribe una frase corta y positiva que te anime a mantenerte fuerte.

Ejemplos:

- “Soy capaz de afrontar retos.”
- “Este sentimiento pasará.”
- “Siempre puedo volver a intentarlo.”
- Mi recordatorio: _____

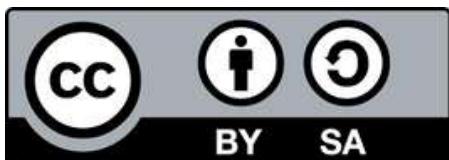
Disclaimer

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

Autores

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ «YOUR BEST VERSION», número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.



Atribución, compartir en las mismas condiciones

(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato) y adaptar (remezclar, transformar y crear obras derivadas a partir del material) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre y cuando usted cumpla con los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

Atribución: debe dar el crédito adecuado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le respalda a usted o a su uso.

Compartir igual: si remezcla, transforma o crea sobre la base del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



YOUR BEST
VERSION



Herramienta 1

Sangre fría, palabras claras

Descripción general

Objetivos

- Los estudiantes reconocerán los desencadenantes comunes de conflictos en la escuela y en la vida social.
- Los estudiantes practicarán un método paso a paso para resolver conflictos entre compañeros.
- Los estudiantes demostrarán estrategias de escucha activa y de construcción de soluciones.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Identificar las causas fundamentales del conflicto
- Gestionar las emociones durante un desacuerdo
- Practicar la negociación respetuosa y el compromiso.
- Escuchar diferentes perspectivas antes de reaccionar

Contexto

- Formato: Grupo pequeño.
- Entorno: Interior (aula o círculo de grupo estructurado).

Grupo objetivo

De 13 a 17 años, grupos pequeños

Duración: 45–50 minutos

Descripción

Herramienta 1

1. El profesor presenta un modelo simple de 4 pasos para resolver conflictos.
2. Los estudiantes analizan ejemplos de conflictos e identifican los desencadenantes emocionales.
3. En grupos pequeños, representan los pasos del conflicto y su resolución.
4. Los estudiantes intercambian roles y reflexionan sobre cómo los resultados pueden cambiar con una comunicación tranquila.
5. Los grupos crean un póster de Herramientas para la Resolución de Conflictos que resume las estrategias clave.

Materiales útiles

- Tarjetas de escenarios de conflicto (situaciones entre pares: rumores, tensión en el trabajo en grupo, exclusión)
- Folleto “4 pasos para la resolución”
- Papel para póster y marcadores
- Opcional: herramientas para relajarse (pelota antiestrés, música suave, temporizador)



Instrucciones

1. Comienza con una pregunta: "¿Qué tipos de conflictos enfrentan con mayor frecuencia los estudiantes?" Recopila las respuestas (por ejemplo, chismes, malentendidos, sentirse irrespetados).
2. Presenta los 4 pasos para la resolución de conflictos:
 - Primero cálmate (no actúes cuando estés enfadado).
 - Plantea el problema claramente utilizando oraciones en primera persona.
 - Escucha la versión de la otra persona
 - Colaboren para encontrar una solución justa
3. Reparte tarjetas con escenarios de conflicto. En grupos de 3 o 4, los estudiantes leen la situación y la comentan:
 - ¿Qué provocó el conflicto?
 - ¿Qué emociones están involucradas?
 - ¿Qué podría ayudar a calmar la situación?
4. Los grupos representan una versión tanto perjudicial como constructiva del conflicto. Se hace hincapié en el tono, la escucha y la imparcialidad.
5. Después de cada juego de roles, los grupos reflexionan brevemente: "¿Qué enfoque funcionó mejor? ¿Por qué?"
6. Para concluir, cada grupo crea un pequeño póster de herramientas para la resolución de conflictos, en el que se enumeran de 3 a 5 consejos o frases que ayudan a resolver conflictos (por ejemplo, "Tomemos un descanso y hablemos más tarde", "Me siento... cuando...").

Preguntas de reflexión

- ¿Qué sueles sentir o hacer cuando surge un conflicto?
- ¿Cuál de los 4 pasos crees que es el más difícil y por qué?
- ¿Cómo influye la comunicación tranquila en el resultado de un conflicto?

Consejos de adaptación

- Para los grupos más jóvenes, representen situaciones sencillas con marionetas o cómics cortos.
- Utilicen ejemplos culturalmente relevantes para aulas diversas.
- Digitalmente, los estudiantes pueden crear pósteres o presentaciones con herramientas como Canva o Padlet.





Herramienta 2

Constructores de paz

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a practicar una comunicación tranquila y empática en la resolución de conflictos.
- Desarrollar habilidades de escucha activa, empatía y búsqueda de soluciones en situaciones grupales.
- Animar a los alumnos a asumir la responsabilidad de su papel en los malentendidos y reconstruir la confianza.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Expresar las emociones con respeto y claridad.
- Escuchar para comprender, no para discutir.
- Reconocer la responsabilidad mutua en los conflictos.
- Construir soluciones justas y duraderas a través de la colaboración.
- Habilidad objetivo: Resolución de conflictos

Contexto

- Formato: Actividad en grupos pequeños (3-6 estudiantes).
- Escenario: Interior (aula o espacio circular), dispuesto de manera que permita el diálogo abierto y el contacto visual.

Grupo objetivo

De 13 a 17 años, en grupos pequeños o en círculos de toda la clase.

Duración: 45 minutos

Descripción

Herramienta 2

- Introducción (5 min): Define el conflicto como una oportunidad para reconstruir el entendimiento.
- Desafío de historias (10 min): Los grupos leen historias cortas de conflicto que muestran ambos lados.
- Intercambio de perspectivas (10 min): Los estudiantes intercambian roles para expresar las emociones y necesidades de cada persona.
- Diálogo restaurativo (15 min): Los grupos crean una breve “Conversación para la construcción de la paz” que resuelve el problema de manera justa.
- Reflexión (5 min): Analizar las lecciones sobre empatía, comunicación y perdón.

Materiales útiles

- Tarjetas impresas con historias de conflictos (Anexo).
- Plantilla de “Diálogo para la Construcción de la Paz” (Anexo).
- Marcadores, bolígrafos y papel A4.
- Opcional: música o sonido de fondo relajante para la fase de reflexión.

Instrucciones

1. Introducción: Del conflicto a la conexión (5 minutos)

- Comienza con las siguientes preguntas:
 - “¿Qué significa hacer la paz, no solo dejar de luchar?”
 - “¿Por qué es importante comprender ambas partes de un conflicto?”
- Escribe en la pizarra:
 - Conflicto + Comunicación + Empatía = Resolución.
- Explica que la actividad se centrará en restaurar la comprensión, no en encontrar al culpable.

2. Desafío de historias: comprender ambos lados (10 minutos)

- Divide a los estudiantes en grupos pequeños y reparte una tarjeta de historia de conflicto a cada uno.
- Cada historia muestra un desacuerdo entre dos compañeros de clase, amigos o miembros de un equipo.
- Pide a los grupos que lean su historia y la comenten:
 - ¿Qué salió mal?
 - ¿Cómo se sienten ambas personas?
 - ¿Qué necesita cada persona para sentirse escuchada y comprendida?
- Anima a los estudiantes a escribir estas preguntas en la plantilla “Diálogo para la Construcción de la Paz”.

3. Intercambio de perspectivas: ponerse en el lugar del otro (10 minutos)

- Los estudiantes se emparejan dentro de su grupo para representar cada parte de la historia.
- Luego, intercambian roles: la persona A se convierte en la persona B y viceversa.
- Preguntar:
 - “¿Cómo te sentiste al ver la situación desde el otro lado?”
 - “¿Qué nuevos conocimientos adquiriste?”
- Este ejercicio ayuda a los estudiantes a ir más allá de su propia perspectiva y descubrir la empatía como clave para la resolución.

Plan de actividades

4. Diálogo restaurativo: Construyendo el puente (15 minutos)

- Los grupos ahora utilizan el formato de “Diálogo constructor de paz” para crear una conversación breve y respetuosa que termina con una solución justa.
- Ejemplo de estructura en la hoja de cálculo:
 - Me siento... (expresa tu emoción con calma)
 - Necesito... (expresa qué te ayudaría)
 - Entiendo que tú... (muestra empatía)
 - ¿Podemos ponernos de acuerdo en... (proponer una solución)
- Cada grupo presenta su “Diálogo para la Construcción de la Paz” a la clase (o en círculos más pequeños).
- Aplaudamos los ejemplos de imparcialidad, capacidad de escucha y empatía.

5. Reflexión y cierre (5 minutos)

- Facilita una breve reflexión con toda la clase:
 - ¿Qué notaste sobre cómo la comprensión mutua transforma los conflictos?
 - ¿Qué palabras o acciones contribuyeron más a restablecer la paz?
- Finaliza con esta afirmación en la pizarra:

“La paz no es la ausencia de conflicto, sino la presencia de respeto.”

Preguntas de reflexión

- ¿Qué te ayudó a comprender el punto de vista de la otra persona?
- ¿Cómo facilita la empatía la resolución de conflictos?
- ¿Qué puedes hacer diferente la próxima vez que surja un desacuerdo?

Consejos de adaptación

- Para estudiantes más jóvenes (11-13): utilice historias más sencillas y permita dibujos en lugar de escritura de diálogos.
- Para estudiantes mayores (16-18): Introducir una reflexión sobre conflictos de la vida real en amistades, la escuela o en línea.
- Para grupos grandes: utilice un formato de pecera: un grupo modela un “Diálogo para la Construcción de la Paz” mientras los demás observan y debaten.
- Para el contexto digital: usar salas de trabajo en grupo; los estudiantes pueden grabar breves diálogos en video o crear carteles digitales que resuman las soluciones.

ANEXO: HOJA DE TRABAJO PARA EL DIÁLOGO DE CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ

Objetivo:

- Ayudar a los estudiantes a explorar ambos lados de un conflicto, practicar la empatía y crear una solución justa a través de una conversación estructurada.

Paso 1: Lee tu historia.

- ¿Qué sucedió? ¿Quiénes son las dos personas involucradas?

Paso 2: Lo que siente y necesita cada persona

- La persona A siente... La persona A necesita...

• La persona B siente... La persona B necesita...

Paso 3: Cambio de perspectiva

- Despues de intercambiar roles, escribe una cosa nueva que hayas comprendido:

Paso 4: Construir la paz

- Trabajen juntos para escribir un breve diálogo respetuoso que termine en entendimiento.
- Ejemplos de comienzos:
 - “Entiendo que te sintieras...
 - La próxima vez intentaré...
 - “Convengamos en...

Paso 5: Reflexión

- ¿Qué aprendiste sobre la resolución de conflictos con empatía?

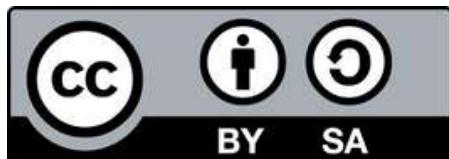
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ 'YOUR BEST VERSION', número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



YOUR BEST
VERSION



Herramienta 1

Dilo con fuerza, no con silencio.

Descripción general

Objetivos

- Los estudiantes distinguirán entre estilos de comunicación pasivos, agresivos y asertivos.
- Los estudiantes practicarán expresar opiniones o decir “no” de manera respetuosa.
- Los estudiantes desarrollarán confianza en sí mismos al defenderse, respetando a los demás.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Expresar opiniones, necesidades y límites con claridad
- Gestionar los desacuerdos con respeto
- Decir “no” sin culpa
- Utilizando un lenguaje corporal y un tono seguros.

Contexto

- Formato: Trabajo en parejas o en grupos pequeños. Entorno: Interior (aula, espacio abierto o sala de teatro).

Grupo objetivo

De 13 a 17 años, en grupos pequeños o parejas.

Duración: 45–50 minutos

Descripción

Herramienta 1

1. El profesor introduce el concepto de asertividad utilizando definiciones y ejemplos sencillos.
2. Los estudiantes analizan escenarios cortos y deciden qué estilo de respuesta se muestra.
3. En parejas o grupos, practican reformular respuestas de manera asertiva.
4. Los ejercicios de dramatización ayudan a los estudiantes a practicar un lenguaje asertivo y una postura corporal adecuada.
5. La clase finaliza con una reflexión y la opción de escribir un diario.

Materiales útiles

- Tarjetas impresas con escenarios que muestran respuestas pasivas, agresivas y asertivas.
- Lista de verificación de la comunicación asertiva (lenguaje corporal, tono, elección de palabras)
- Espacio para juegos de rol (sillas, accesorios opcionales)
- Pizarra blanca o proyector (opcional)
- Minutero

Instrucciones

1. Comienza explicando los tres estilos principales de comunicación – pasivo, agresivo y asertivo– utilizando ejemplos cotidianos y con los que el público pueda identificarse. Haz hincapié en que la asertividad implica expresar las necesidades con honestidad y respeto, sin vulnerar los derechos de los demás.
2. Comparte 2 o 3 ejemplos con toda la clase. Para cada uno, pregunta:
 - “¿Qué estilo se está utilizando aquí?”
 - “¿Cómo podría cambiarse a uno más asertivo?”
3. Divide a los estudiantes en grupos pequeños o parejas. Reparte tarjetas con escenarios (por ejemplo, “Tu amigo siempre copia tu tarea” o “Te dan demasiada responsabilidad en un proyecto grupal”).
4. Los estudiantes se turnan para representar tanto la versión original (pasiva o agresiva) como una versión reformulada asertiva. Anímalos a centrarse en:
 - Tono de voz tranquilo.
 - Contacto visual directo.
 - Expresiones en primera persona (por ejemplo, «Me siento incómodo/a cuando...»).
 - Postura corporal segura pero respetuosa.
5. Despues de cada ronda, invita a los compañeros a dar su opinión utilizando la Lista de verificación de asertividad. Anima a reforzar positivamente las buenas estrategias.
6. Reúnanse para la discusión en clase. Opcionalmente, pide a los estudiantes que escriban en su diario una situación de la vida real en la que podrían intentar ser más asertivos.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué se siente al hablar con firmeza?
- ¿Qué estilo sueles usar y por qué?
- ¿Cómo puede la asertividad ayudarte a sentirte más respetado y seguro de ti mismo?

Consejos de adaptación

- Utiliza escenarios simplificados para edades de 12 a 13 años; aumenta la complejidad para edades de 16 a 17 años.
- Para las sesiones digitales, utiliza salas de grupos pequeños y diapositivas con escenarios. Los estudiantes no verbales pueden escribir o dibujar sus respuestas utilizando bocadillos de diálogo.





Herramienta 2

Mi voz importa

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a reconocer su derecho a expresar sentimientos, necesidades y opiniones con respeto.
- Fortalecer la confianza interior y la autoestima como fundamentos de la asertividad.
- Practicar el establecimiento de límites personales saludables y comunicarlos con claridad.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Autoconciencia de las necesidades y los límites emocionales.
- Expresar desacuerdo o rechazo sin sentir culpa.
- Equilibrar la confianza con el respeto y la empatía.
- Utilizar afirmaciones en primera persona del singular y un diálogo interno positivo para reforzar la asertividad.
- Habilidad objetivo: Asertividad

Contexto

- Formato: Reflexión individual seguida de debate en grupo reducido.
- Entorno: Interior (aula o sala de tutorías), idealmente dispuestos en semicírculo o en grupos para facilitar la conversación abierta.

Grupo objetivo

Edades de 13 a 17 años, trabajando individualmente y luego en pequeños grupos de 4 a 6.

Duración: 45 minutos

Descripción

- Introducción (5 min): Define la asertividad y vincúlala con el respeto propio y los límites.
- Reflexión (10 min): Los estudiantes completan la hoja de trabajo “Mi voz importa” para identificar necesidades y límites.
- Compartir (10 min): En grupos, los estudiantes discuten cómo expresarse puede ser respetuoso y empoderador.
- Ejercicio (15 min): Los estudiantes reescriben pensamientos comunes de inseguridad en afirmaciones asertivas en primera persona.
- Resumen (5 min): Reflexión de la clase sobre cómo la confianza apoya las relaciones saludables.

Materiales útiles

- Hoja de trabajo “Mi voz importa” (Anexo).
- Pizarra blanca o proyector para ejemplos de frases asertivas y no asertivas.
- Bolígrafos, marcadores y papel.
- Opcional: música de fondo relajante para favorecer la reflexión.

Instrucciones

1. Introducción: La asertividad = Autoestima en acción (5 minutos)

- Pregunta:
 - ¿Qué significa respetarse a uno mismo y a los demás al mismo tiempo?
 - ¿En qué se diferencia ser asertivo de ser agresivo?
- Escribe en la pizarra:
 - Asertividad = expresarse con confianza y respeto.
- Explica que la actividad se centra en encontrar y utilizar la propia voz.

2. Reflexión individual: Mi voz importa (10 minutos)

- Reparte la hoja de trabajo Mi voz importa.
- Pide a los alumnos que piensen en silencio sobre momentos en los que:
 - Guardaron silencio, pero desearon haber hablado.
 - Hablaron con dureza y luego se arrepintieron.
 - Se sintieron orgullosos de haber dicho algo con respeto.
- Luego, escriben breves reflexiones sobre:
 - Sus derechos personales (por ejemplo, “Tengo derecho a decir que no”).
 - Sus límites (por ejemplo, “Necesito espacio cuando estoy estresado”).
 - Sus valores (por ejemplo, “Valoro la honestidad”).

3. Compartir en grupos pequeños: ¿Qué hace que una voz sea fuerte? (10 minutos)

- En grupos pequeños, invita a los estudiantes a compartir una idea de su hoja de trabajo.
- Fomenta la escucha activa –sin consejos ni juicios, solo comprensión.

Plan de actividades

- Debate inicial:
 - “¿Qué te dificulta a veces hablar?”
 - “¿Qué te ayuda a expresarte con más confianza?”
 - Nota para el profesor: Enfatiza que la asertividad proviene de la claridad interior antes de la acción exterior.
4. Práctica: Reescribir pensamientos (15 minutos)
- Escribe varios ejemplos de dudas sobre uno mismo en la pizarra:
 - “La gente no me escucha.”
 - “No quiero molestar a nadie.”
 - “No se me da bien decir que no.”
 - Pide a los estudiantes que transformen cada una en una afirmación en primera persona (“yo”), como por ejemplo:
 - “Mis opiniones merecen ser escuchadas.”
 - “Puedo expresar mi desacuerdo de manera amable.”
 - “Está bien decir que no cuando lo necesito.”
 - Luego, los estudiantes crean de 2 a 3 afirmaciones personales asertivas para guardar en sus cuadernos.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué te ayuda a sentirte lo suficientemente seguro/a como para expresar tu opinión con respeto?
- ¿Cómo puedes expresar tus límites sin sentirte culpable?
- ¿En qué situación podrías usar la asertividad en los próximos días?

Consejos de adaptación

- Para estudiantes más jóvenes (11-13): utilice iconos visuales o tablas de colores para mostrar “Mi voz fuerte” (verde = tranquilo, rojo = demasiado agresivo, azul = demasiado tranquilo).
- Para estudiantes mayores (16-18): Agregar una pregunta para escribir en un diario sobre la asertividad en las amistades, la familia o la comunicación en línea.
- Para grupos grandes: Pida a los estudiantes que escriban afirmaciones en primera persona en notas adhesivas y las peguen en un “Muro de la Confianza” de la clase.
- Para contextos digitales: Utilice documentos compartidos o pizarras digitales para escribir y compartir declaraciones en primera persona.

ANEXO: HOJA DE TRABAJO "MI VOZ IMPORTA"

Objetivo:

- Ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre sus derechos, necesidades y patrones de comunicación
- Practicar cómo transformar la inseguridad en un lenguaje asertivo.

Paso 1: Mis derechos personales

- Escribe 3 cosas que tienes derecho a decir o sentir.

Ejemplos:

- ¿“Tengo derecho a decir que no.”
- “Tengo derecho a pedir ayuda.”
- “Tengo derecho a ser tratado con respeto.”

Paso 2: Mis límites

- Piensa en situaciones en las que necesitas espacio o límites.

Ejemplos:

- ¿“Cuando estoy cansado, necesito silencio.”
- “No me gusta que la gente me interrumpa.”

Paso 3: Declaraciones asertivas en "Yo"

- Reescribe tus pensamientos internos de una manera firme y respetuosa.

Ejemplos:

- ¿“Puedo decir que no y seguir siendo amable.”
- “Mi voz merece ser escuchada.”

Paso 4: Recordatorio de confianza

- Escribe una breve afirmación que te ayude a mantenerte asertivo.

Ejemplos:

- “Hablo con respeto y firmeza.”
- “La confianza comienza con el respeto a uno mismo.”

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ 'YOUR BEST VERSION', número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Herramienta 1

Mi informe meteorológico emocional

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a identificar, nombrar y normalizar sus emociones actuales.
- Animar a los estudiantes a explorar con atención las posibles causas o desencadenantes de sus sentimientos.
- Desarrollar un vocabulario para expresar las emociones de forma no crítica.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Reconocimiento y etiquetado de las emociones, conexión de los sentimientos con los acontecimientos o pensamientos, autoobservación consciente y desarrollo del vocabulario emocional.
- Habilidad objetivo: Autoconciencia

Contexto

- Reflexión individual, seguida de la opción de compartir en parejas.
- Interior (aula). Un ambiente tranquilo y silencioso es el más adecuado para esta actividad de reflexión.

Grupo objetivo

Edades 13-15. La actividad está diseñada para trabajo individual, con la opción de compartir en parejas.

Duración: 40 minutos

Descripción

Herramienta 1

1. Introducción: El profesor introduce la metáfora de las emociones como un "clima" que cambia constantemente.
2. Reflexión individual: Utilizando una hoja de trabajo, los estudiantes identifican su "clima" emocional actual (por ejemplo, soleado, tormentoso, con niebla).
3. Conexión con las causas: Los estudiantes escriben algunas frases sobre las "condiciones climáticas" (razones o desencadenantes) que contribuyen a su estado emocional.
4. Compartir con un compañero (opcional): En parejas, los estudiantes comentan la experiencia de poner nombre a sus sentimientos, compartiendo solo aquello con lo que se sienten cómodos.
5. Debate en clase: La actividad concluye con una reflexión grupal sobre el valor de las revisiones emocionales.

Materiales útiles

- Hoja de trabajo/plantilla "Informe meteorológico emocional". (Anexo)
- Bolígrafos, lápices o marcadores.
- Opcional: Lápices de colores para ilustrar el clima.

Parte 1

40 minutos

Instrucciones

1. Introducción y lluvia de ideas (10 minutos)

- La maestra introduce el concepto central: "Nuestros sentimientos son como el clima. No son buenos ni malos, simplemente son. También cambian. A veces hace sol, a veces hay tormenta y a veces reina la calma. Aprender a percibir nuestro propio clima emocional nos ayuda a comprendernos mejor."
- En clase, hagan una lluvia de ideas sobre diferentes emociones y relacionenlas con los tipos de clima. Escríbanlas en la pizarra. Algunos ejemplos podrían ser:
 - Soleado: Feliz, alegre, orgulloso.
 - Lluvioso: Triste, decepcionado, solitario.
 - Tormentoso: Enfadado, frustrado, abrumado.
 - Nebuloso: Confundido, inseguro, distraído.
 - Ventoso: Ansioso, inquieto, nervioso.

2. Mi informe meteorológico (15 minutos)

- Distribuye las hojas de trabajo del "Informe del clima emocional".
- Indica a los alumnos que rodeen con un círculo o dibujen el clima que mejor represente cómo se sienten en este momento.
- En un espacio de la hoja de trabajo, pídeles que escriban un breve "pronóstico" del tiempo. Por ejemplo: "El pronóstico es de cielo parcialmente nublado, con probabilidad de lluvia más tarde, porque me siento un poco cansado y tengo un examen importante próximamente".
- Haz hincapié en que se trata de una reflexión privada y que solo la compartirán si así lo desean.

3. Compartir en parejas (10 minutos)
 - Organiza a los estudiantes en parejas.
 - Formula la pregunta para compartir con cuidado: "No tienes que compartir los detalles de tu informe meteorológico. En cambio, habla con tu compañero sobre la experiencia de realizar esta actividad. ¿Fue fácil o difícil ponerle nombre a tus sentimientos? ¿Te ayudó la metáfora del tiempo?"
 - Esto centra la discusión en el proceso de autoconocimiento, no en el contenido personal, lo que hace que sea más seguro compartirlo.
4. Discusión y reflexión final (5 minutos)
 - Reúne de nuevo a la clase para una breve discusión en grupo.
 - Utiliza las preguntas de reflexión que aparecen a continuación para guiar la conversación, centrándose en lo que los estudiantes aprendieron sobre sí mismos.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué beneficios tiene revisar tu "estado emocional" de vez en cuando?
- ¿Ponerle un nombre relacionado con el clima a tu sentimiento te hizo sentir más manejable o fácil de entender? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo podría ayudarte comprender tu propio estado emocional a decidir qué necesitas en un momento determinado (por ejemplo, hablar con un amigo, tener un rato de tranquilidad)?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Alumnos más jóvenes (11-12 años): Fomentar el dibujo. Proporcionar una hoja con iconos meteorológicos grandes para colorear. El pronóstico se puede simplificar a una o dos palabras.
 - Estudiantes mayores (16-18 años): Introducir términos meteorológicos más específicos (p. ej., "alta presión" para sentirse tranquilo y estable, "baja presión" para sentirse decaído o ansioso). Podrían ampliar la actividad escribiendo en un diario sobre cómo han cambiado sus patrones climáticos durante la última semana.
- Para diferentes tamaños de grupo: En una clase numerosa, el componente de compartir se puede realizar como un "pensar-emparejar-compartir" o se puede omitir a favor de un período de escritura reflexiva en un diario seguido de una reflexión de todo el grupo.
- Contexto digital: Utiliza una encuesta en línea o una herramienta colaborativa (como Menti o Jamboard) donde los estudiantes puedan publicar de forma anónima el ícono del tiempo que les parece. Esto crea un «pronóstico del tiempo» visual de la clase, una forma eficaz de mostrar que todos experimentamos una variedad de emociones.

Anexo

Mi informe meteorológico emocional

Propósito:

Así como el clima cambia cada día, también lo hacen nuestras emociones.

Esta hoja de trabajo te ayuda a describir tu pronóstico de estado de ánimo actual: observar, nombrar y aceptar cómo te sientes.

 Paso 1: Pronóstico emocional de hoy Si tus emociones fueran el clima, ¿cómo estarían ahora mismo?

Iconos del clima Sensaciones

 Soleado, feliz, alegre, orgulloso, enérgico

 Parcialmente nublado. Tranquilo, bien, un poco distraído.

 Lluvioso, triste, decepcionado, solo, herido

 Tormentoso, enojado, frustrado, abrumado

 Ventoso, ansioso, preocupado, nervioso, inquieto

 Confuso, inseguro, cansado, desenfocado

 Mi estado de ánimo hoy: _____

Anexo

💡 **Paso 2:** Describe los detalles de tu clima emocional ¿Qué está pasando en tu “cielo emocional”?

(Ejemplo: “Un poco de estrés”, “Un poco de sol después de una mañana difícil”, “Truenos retumbando por una discusión.”)

📝 Detalles del tiempo:

☁️ **Paso 3:** Identifica qué influye en tu clima

¿Qué está provocando este clima emocional tan tenso hoy?

(Ejemplo: “Tuve una mañana divertida”, “No dormí bien”, “Estoy nervioso por un examen.”)

📝 El motivo de mi estado de ánimo: _____

✿✿✿ **Paso 4:** Observa cómo se siente en tu cuerpo ¿Dónde sientes este “clima” en tu cuerpo?

(Ejemplo: “Pecho pesado”, “Sensación de ligereza”, “Hombros tensos”, “Respiración tranquila.”)

📝 Mis señales corporales: _____

☂️ **Paso 5:** Mi pronóstico de autocuidado ¿Qué necesitas para cuidarte hoy, según tu estado emocional?

(Ejemplo: “Si hay tormenta, descansaré.” “Si hace sol, compartiré mi buen humor con los demás.”)

📝 Mi plan para hoy: _____

Anexo

Hoja de trabajo

🌈 Paso 6: Mi perspectiva emocional ¿Cómo crees que podría cambiar tu clima más adelante?

(Ejemplo: “Quizás me sienta más tranquilo después de comer.” “Creo que me sentiré mejor después de hablar con un amigo.”)

📝 Mi perspectiva emocional: _____

📝 Paso 7: Reflexión ¿Qué aprendiste sobre tus emociones al hacer tu informe meteorológico?

🎨 Opcional: Dibuja tu mapa del tiempo Dibuja cómo se ve tu cielo emocional hoy: sol, nubes, lluvia, relámpagos o tal vez un arcoíris.

Etiqueta tu dibujo con palabras que describan emociones.



Herramienta 2

Mi brújula emocional

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a identificar, nombrar y comprender su estado emocional actual.
- Animar a los alumnos a conectar sus sentimientos con pensamientos, acontecimientos o sensaciones físicas específicas.
- Crear una rutina de autoevaluación consciente que mejore la inteligencia emocional.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Identificación emocional, etiquetado emocional, introspección, conexión de pensamientos con sentimientos, atención plena y autorreflexión.
- Habilidad objetivo: Autoconciencia

Contexto

- Reflexión individual, con opción de compartir en parejas.
- En interiores (aula). Esta actividad funciona bien como un inicio de clase tranquilo.

Grupo objetivo

De 13 a 16 años, trabajando individualmente y luego en parejas.

Duración: 40 minutos

Descripción

Herramienta 2

1. Introducción a la metáfora: El profesor explica la idea de una "brújula emocional" que nos ayuda a comprender nuestra dirección interior.
2. Exploración guiada: El profesor presenta una sencilla hoja de trabajo o una pregunta para el diario con cuatro puntos: la sensación, su intensidad, su ubicación física en el cuerpo y su posible causa.
3. Registro individual: Los estudiantes completan en silencio e individualmente su "brújula" basándose en cómo se sienten en ese momento.
4. Compartir en parejas: En parejas, los estudiantes comparten algo que notaron durante el proceso de registro (no necesariamente la emoción en sí).
5. Reflexión grupal: El profesor dirige una breve discusión sobre la experiencia de hacer una pausa para la autorreflexión.

Materiales útiles

- Una hoja de trabajo o un diario para cada estudiante titulado "Mi brújula emocional".
- Bolígrafos o lápices.

Parte 1

40 minutos

Instrucciones

1. Introducción: Encontrando tu rumbo (5 minutos)

- La profesora introduce el concepto: "Así como una brújula nos indica dónde está el norte, todos tenemos una 'brújula emocional' interna que nos dice lo que sucede en nuestro interior. Hoy vamos a aprender a leerla".
- Explíca que no existen direcciones "buenas" o "malas"; todas las emociones son simplemente información.

2. Práctica guiada: Cómo leer la brújula (15 minutos)

Reparte la hoja de trabajo o pide a los alumnos que dibujen la plantilla en sus cuadernos. La plantilla debe tener cuatro secciones:

SENTIMIENTOS: ¿Cuál es la emoción principal que siento ahora mismo? (por ejemplo, calma, ansiedad, cansancio, emoción)

- SENTIMIENTOS: ¿Cuál es la emoción principal que siento ahora mismo? (por ejemplo, calma, ansiedad, cansancio, emoción)
- INTENSIDAD: En una escala del 1 al 10, ¿cuán fuerte es este sentimiento?
- SENSACIÓN FÍSICA: ¿Dónde siento esto en mi cuerpo? (por ejemplo, tensión en los hombros, calor en el pecho, mariposas en el estómago)
- POSIBLE CAUSA: ¿Qué podría estar causando este sentimiento? (por ejemplo, pensar en el examen, esperar con ilusión el fin de semana)
- El profesor muestra un ejemplo en la pizarra utilizando un sentimiento neutro como la "curiosidad".

3. Lectura individual de la brújula (10 minutos)

- Pide a los estudiantes que completen su propia brújula emocional basándose en cómo se sienten realmente en ese momento.
- Haz hincapié en que se trata de una reflexión personal y que no hay respuestas correctas ni incorrectas.
- Reproduce música instrumental suave para crear una atmósfera tranquila.

4. Compartir en parejas (5 minutos)

- En parejas, pide a los estudiantes que compartan su experiencia con la actividad.
- Anímalos a que digan: "Compartan algo que hayan aprendido o les haya parecido interesante al hacer este ejercicio. Por ejemplo: 'Me sorprendió poder sentir mi ansiedad en mis manos' o 'Me di cuenta de que estaba más cansado de lo que pensaba'".

5. Discusión final (5 minutos)

- Reúna de nuevo a la clase para una breve reflexión grupal.
- Utilice las preguntas de reflexión que aparecen a continuación para guiar la conversación.

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo fue detenerte y conectar contigo mismo de esta manera estructurada?
- ¿Te resultó fácil o difícil conectar tu emoción con una sensación física en tu cuerpo?
- ¿De qué manera podría resultar útil esta "brújula emocional" en otras ocasiones, como antes de un examen o después de una discusión?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Alumnos más jóvenes (11-12 años): Utilizar la metáfora del "Informe Meteorológico". La hoja de trabajo podría incluir que rodeen con un círculo emojis o dibujen símbolos meteorológicos (soleado, lluvioso, nublado, tormentoso) para representar sus sentimientos.
 - Estudiantes mayores (17-18 años): Anímelos a explorar emociones más complejas o mixtas. Pueden agregar una sección para "sentimientos contradictorios" (por ejemplo, sentirse emocionados y nerviosos al mismo tiempo).
- Contexto digital: Esta actividad se puede realizar fácilmente mediante un sencillo formulario de Google que los alumnos completan al inicio de la clase. Los datos agregados y anónimos podrían incluso utilizarse para iniciar una conversación sobre el ambiente general de la clase.
- Como rutina rápida: Esto se puede acortar a una entrada de diario de 5 minutos diaria o semanal para crear un hábito constante de autoconciencia.

Anexo

💡 Mi brújula emocional

💬 Propósito:

Así como una brújula te ayuda a encontrar tu camino, tu Brújula Emocional te ayuda a reconocer tus sentimientos y a elegir cómo responder.

Esta hoja de trabajo te ayuda a explorar lo que sientes, por qué lo sientes y adónde quieras ir después.

🌈 Paso 1: Identifica dónde te encuentras en la brújula. Piensa en tus emociones como puntos cardinales en una brújula:

Dirección	Grupo emocional	Ejemplos
-----------	-----------------	----------

- Norte
- Este
- Sur
- Oeste

- Ira / Frustración
- Ansiedad / Miedo
- Tristeza / Decepción
- Calma / Alegría

- Enfadado, molesto, dolido, a la defensiva
- Preocupado, nervioso, asustado, inseguro
- Solo, cansado, desanimado, abatido
- Feliz, en paz, orgulloso, agradecido

📝 ¿Hacia dónde apuntas hoy?

- Norte (Ira)
- Este (Ansiedad)
- Sur (Tristeza)
- Oeste (Calma/Alegría)

💡 Paso 2: Nombra la emoción ¿Qué emoción sientes ahora mismo?

(Usa palabras que describan sentimientos; por ejemplo: preocupado/a, emocionado/a, frustrado/a, tranquilo/a, esperanzado/a.)

📝 Me siento: _____

Anexo

💡 Paso 3: Comprender qué hay detrás ¿Qué está sucediendo que podría estar causando este sentimiento?

(Ejemplo: “Tuve una discusión con un amigo”, “Estoy preocupado por un examen.”)

📝 ¿Qué sucedió?: _____

🧠 Paso 4: Observa cómo se siente en tu cuerpo ¿Dónde sientes esta emoción físicamente?

(Ejemplo: “Sensación de opresión en el pecho”, “Mariposas en el estómago”, “Rostro caliente.”)

📝 Mis señales corporales: _____

🧭 Paso 5: Elige tu dirección (Qué quieres hacer a continuación) ¿Cómo quieres responder a este sentimiento?

(Ejemplo: “Respira hondo”, “Habla con alguien”, “Tómate un descanso”).

📝 Mi guía para una vida saludable: _____

💬 Paso 6: Mi declaración de brújula Utiliza tu reflexión para crear una declaración guía que te ayude a navegar tus emociones.

Ejemplos:

“Me siento nerviosa, pero puedo respirar hondo para calmarme.”

“Estoy enfadada, así que me tomaré un respiro antes de hablar.”

“Estoy triste, y voy a hacer algo amable por mí misma.”

📝 Mi declaración de principios: _____

☀️ Paso 7: Reflexiona ¿Cómo te sientes ahora después de explorar tus emociones?

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ ‘YOUR BEST VERSION’, número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



YOUR BEST
VERSION

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.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

Autorreflexión, diálogo interno positivo, identificación de fortalezas personales, articulación de cualidades positivas y aceptación de cumplidos.

Habilidad objetivo: Autoconciencia

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).

Duración: 45 minutos

Descripción

Herramienta 1

1. Introducción: El profesor introduce el concepto de "Escudo de la Fuerza" como herramienta para reconocer el poder y el valor interior de cada persona.
2. Creación individual: Los estudiantes realizan una lluvia de ideas individual sobre sus fortalezas y completan una plantilla de escudo con palabras o dibujos que representen estas cualidades.
3. Presentación en grupo: En pequeños grupos, cada estudiante presenta su escudo, explicando las fortalezas que seleccionó.
4. Retroalimentación entre pares: Despues de que cada estudiante comparte su experiencia, los miembros del grupo ofrecen una fortaleza adicional que observan en esa persona, la cual luego se agrega al escudo.
5. Reflexión de la clase: La actividad concluye con una discusión de toda la clase sobre la experiencia.

Materiales útiles

- Hoja de trabajo/plantilla "Escudo de Fuerza" (un simple contorno de un escudo en una hoja de papel). (Anexo)
- Bolígrafos, lápices o marcadores.
- Opcional: Lápices de colores o crayones para decorar.

Parte 1

45 minutos

Instrucciones

1. 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, hagan una lluvia de ideas sobre los diferentes tipos de fortalezas. Escriban 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).

2. Construyendo el escudo (15 minutos)

- Distribuye las hojas de trabajo y los materiales de escritura del "Escudo de la Fuerza".
- Indica a los alumnos que dividan sus escudos en al menos cuatro secciones.
- En cada sección, deberán escribir o dibujar un símbolo que represente una fortaleza personal que crean poseer. Anímelos a ser específicos y a reflexionar sobre diferentes aspectos de su vida.
- Asegúrales que no hay respuestas correctas ni incorrectas y que se trata de una reflexión personal. Si el tiempo lo permite, déjalos decorar sus escudos.

3. Compartir y recibir comentarios en grupos pequeños (15 minutos)
 - Organiza a los estudiantes en parejas o en pequeños grupos de 3 a 4.
 - Indícales que se turnen para compartir sus escudos. Cada estudiante deberá explicar al menos dos de las fortalezas que eligió y por qué siente que lo representan.
 - Después de que un estudiante haga una presentación, los demás miembros del grupo deben ofrecer cada uno una fortaleza o cualidad positiva adicional que vean en esa persona. Por ejemplo: "Creo que también eres muy valiente porque siempre defiendes a los demás".
 - El estudiante que compartió entonces añade estas nuevas fortalezas a la parte posterior de su escudo.
4. Discusión y reflexión final (5 minutos)
 - Reúne a la clase para una discusión final en grupo. Utiliza las preguntas de reflexión que aparecen a continuación para guiar la conversación.
 - Anima a los estudiantes a guardar sus escudos en un lugar visible, como en un cuaderno o en la pared de su casa, como recordatorio de su valor.

Preguntas de reflexión

- ¿Te resultó más fácil identificar tus propias fortalezas o ver las fortalezas de tus compañeros? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Qué sentiste al recibir comentarios positivos de tus compañeros? ¿Te sorprendió alguno de sus comentarios?
- ¿En qué situaciones podría resultarte más útil consultar tu "Escudo de Fuerza"?

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 será crucial. La sesión para compartir debe ser breve y estar bien estructurada.
 - Estudiantes mayores (16-18 años): Anímalos a relacionar cada fortaleza con una meta futura (p. ej., "¿Cómo te ayudará tu determinación en tu futura carrera?"). Podrían escribir un breve párrafo en el reverso del escudo explicando una ocasión en la que demostraron esa fortaleza.
- Para grupos de diferentes tamaños: En clases numerosas, la actividad de compartir puede limitarse a parejas para asegurar que todos tengan la oportunidad de hablar y recibir retroalimentación. La reflexión final puede consistir en una dinámica de "pensar, compartir y debatir", donde los estudiantes discuten las preguntas con un compañero antes de que algunos compartan sus ideas con toda la clase.
- Contexto digital: Esta actividad se puede adaptar utilizando una pizarra digital (como Google Jamboard o Miro). Los estudiantes pueden crear sus escudos con texto, imágenes y notas adhesivas digitales. Se puede compartir la información de forma eficaz en salas de grupos pequeños.

Anexo



Mi escudo de fuerza

💬 Propósito:

Tu Escudo de Fuerza es una representación visual de quién eres, qué valoras y qué te hace fuerte.

Cada sección del escudo representa una parte diferente de tu fuerza interior e identidad.

✍ Paso 1: Dibuja o visualiza tu escudo

👉 Dibuja el contorno de un escudo grande en tu papel y divídalo en 4 secciones (como un escudo de armas).

Cada sección representará una parte de tu fortaleza personal.

(Si lo estás rellenando digitalmente, utiliza las casillas de abajo en lugar de dibujar).

❓ Sección 1: Mis fortalezas personales ¿Cuáles son tus mejores cualidades, talentos o rasgos positivos?

(Ejemplo: “Amable”, “Valiente”, “Creativo”, “Buen oyente”, “Trabajador.”) 📝

Mis fortalezas: _____

❤️ Sección 2: Mis logros o momentos de orgullo ¿Qué logros o momentos te hacen sentir orgulloso/a?

(Ejemplo: “Aprender una nueva habilidad”, “Ayudar a un amigo”, “Terminar un proyecto.”) 📝

Mis logros: _____

Hoja de trabajo

Anexo

💚 Sección 3: Mi sistema de apoyo

¿Quién o qué te da fuerza y te ayuda cuando las cosas se ponen difíciles?

(Ejemplo: “Mi familia”, “Mis amigos”, “Mi profesor/a”, “Mi fe”, “Mi mascota.”) 

Mis apoyos: _____

❤️ Sección 4: Mis valores y motivaciones ¿Qué es lo más importante para ti? ¿Qué te impulsa a seguir adelante?

(Ejemplo: “Honestidad”, “Aprendizaje”, “Ayudar a los demás”, “Hacer sonreír a la gente.”) 

Mis valores: _____

❸ Paso 2: Agrega un lema o palabra de poder En la parte inferior o superior de tu escudo, escribe un lema personal, una afirmación o una palabra de poder que represente tu fuerza general.

Ejemplos:

“Soy más fuerte de lo que creo.”

“La bondad es mi poder.”

“Sigue adelante, sigue creciendo.”

 Mi lema / Palabra de poder: _____

❹ Paso 3: Decora tu escudo. Usa colores, símbolos o imágenes que representen tu personalidad y tus fortalezas.

(Por ejemplo, un corazón para la bondad, un sol para el optimismo, un libro para el aprendizaje.)

 [Espacio para dibujar o hacer un collage]





Herramienta 2

Mi cronología de logros

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a identificar y reconocer sus logros personales, tanto grandes como pequeños.
- Capacitar a los estudiantes para que reconozcan su crecimiento personal y su resiliencia a lo largo del tiempo.
- Potenciar la autoestima, centrándose en experiencias positivas del pasado y conectándolas con las fortalezas personales.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

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

Habilidad objetivo: Autoestima

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.

Grupo objetivo

De 13 a 16 años, trabajando individualmente y luego en grupos pequeños.

Duración: 45 minutos

Descripción

Herramienta 2

1. Introducción al concepto: El profesor explica que los logros no son solo grandes premios, sino que también incluyen superar desafíos, aprender nuevas habilidades y realizar actos de bondad.
2. Lluvia de ideas sobre logros: Los estudiantes realizan una lluvia de ideas en privado para elaborar una lista de cosas de las que se sienten orgullosos en diferentes áreas de sus vidas (escuela, pasatiempos, relaciones).
3. Crear la línea de tiempo: Los estudiantes dibujan una línea física en una hoja grande de papel y representan cronológicamente los logros que han ideado durante la lluvia de ideas.
4. Conectar con las fortalezas: Para cada logro, los estudiantes identifican la fortaleza o habilidad personal que utilizaron para alcanzarlo (por ejemplo, valentía, perseverancia, creatividad).
5. Compartir y reflexionar: En pequeños grupos, los estudiantes comparten un logro de su trayectoria del que se sientan particularmente orgullosos, y la clase concluye con una reflexión guiada.

Materiales útiles

- Una hoja grande de papel (A3 o papel para gráficos) para cada estudiante.
- Bolígrafos de colores, marcadores o lápices.

Parte 1

45 minutos

Instrucciones

1. Introducción: ¿Qué es un logro? (5 minutos)

- El profesor inicia una breve discusión sobre qué es un logro.
- Haz hincapié en una definición amplia: puede ser cualquier cosa que le haga sentir orgulloso, un reto que haya superado, una nueva habilidad que haya aprendido o un momento en que haya ayudado a alguien.
- Proporciona ejemplos: "Podría ser ganar un juego, pero también podría ser finalmente comprender un problema matemático difícil o ser un amigo que brinda apoyo."

2. Lluvia de ideas sobre tus éxitos (10 minutos)

- Pide a los estudiantes que dediquen unos minutos a hacer una lluvia de ideas en silencio y que anoten al menos 5 o 10 logros personales en una hoja de papel aparte.
- Proporcionales indicaciones que les ayuden a pensar:
 - "Un momento en el que aprendiste algo nuevo."
 - "Un momento en el que fuiste valiente o afrontaste un miedo."
 - "Un momento en el que te sentías orgulloso de tu esfuerzo, independientemente del resultado."
 - "Un momento en el que fuiste un buen amigo o un miembro de la familia."

3. Creación de tu cronograma (15 minutos)

- Reparte el papel y los bolígrafos de colores.
- Indica a los alumnos que dibujen una línea larga a lo ancho del papel; esta será su línea de tiempo. Pueden marcar su fecha de nacimiento en un extremo y la fecha de hoy en el otro.
- Pídale que ubiquen sus logros, identificados mediante una lluvia de ideas, en la línea de tiempo donde corresponda. Fomenta su creatividad con dibujos, símbolos y colores.

- En al menos tres puntos de su línea de tiempo, deben escribir la fortaleza que utilizaron (por ejemplo, "Paciencia", "Creatividad", "Determinación").

4. Compartir en grupos pequeños (10 minutos)

- Divide a los estudiantes en grupos pequeños de 3 a 4.
- En sus grupos, cada estudiante comparte un logro de su trayectoria del que se siente especialmente orgulloso y la fortaleza que le asoció.
- El papel del grupo es escuchar con empatía.

5. Reflexión final (5 minutos)

- Reúne de nuevo a la clase.
- Utiliza las preguntas de reflexión que aparecen a continuación para facilitar una breve discusión final.

Preguntas de reflexión

- Al revisar tu cronología completa, ¿qué fortaleza o habilidad pareces utilizar con más frecuencia de la que te daban cuenta?
- ¿Te resulta más fácil recordar los grandes logros, los más evidentes, o los más pequeños y personales? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Cómo puede el recuerdo de estos logros pasados ayudarte a sentirte más seguro cuando te enfrentes a un nuevo reto en el futuro?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Estudiantes más jóvenes (11-12 años): Concéntrese en una línea de tiempo más corta, como "Cronología de mi año escolar" o "Cronología de mi verano". Proporcione una hoja de trabajo con secciones preetiquetadas como "Una nueva habilidad que aprendí" y "Una vez que fui amable".
 - Estudiantes mayores (17-18): Anímelos a crear una "línea de tiempo de logros futuros", donde planifiquen metas futuras y las vinculen con logros pasados que demuestren que tienen las habilidades para tener éxito.
- Contexto digital: Utilizar una pizarra digital colaborativa (como Jamboard o Miro). Cada estudiante puede crear su propia línea de tiempo con notas adhesivas digitales, imágenes y herramientas de dibujo. Se puede compartir en salas de grupos pequeños.
- Por motivos de privacidad: Se puede hacer que compartir información sea opcional, o bien, los estudiantes pueden compartirla solo con una persona de confianza en lugar de con un grupo pequeño. Es importante recalcar que solo deben compartir aquello con lo que se sientan cómodos.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ 'YOUR BEST VERSION', número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Herramienta 1

Carta a mi yo del futuro

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a conectar con sus aspiraciones futuras y utilizarlas como fuente de motivación.
- Practicar la autocompasión y cultivar una voz interior positiva.
- Fomentar la resiliencia anticipando los desafíos futuros y ofreciendo apoyo.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Pensamiento orientado al futuro, visualización de objetivos, diálogo interno positivo, autocompasión, previsión emocional y escritura reflexiva.
- Habilidad objetivo: Automotivación

Contexto

- Individual. Se trata de una actividad profundamente personal y reflexiva.
- Interior (aula). Un ambiente tranquilo y sereno es el más adecuado para la escritura reflexiva.

Grupo objetivo

De 14 a 17 años, trabajando individualmente.

Duración: 40 minutos

Descripción

Herramienta 1

1. Introducción al concepto: El profesor explica la idea de escribir una carta al yo futuro como una forma de crear una cápsula del tiempo con las esperanzas actuales y brindar aliento para el futuro.
2. Reflexión guiada: El profesor dirige una breve reflexión guiada con preguntas que ayudan a los alumnos a pensar en sus objetivos, valores y posibles retos futuros.
3. Escritura de cartas: Los estudiantes dedican la mayor parte del tiempo a escribir individualmente una carta para sí mismos, que se abrirá un año después.
4. Sellar y guardar: Los alumnos sellan sus cartas en un sobre, escriben su nombre y la fecha de apertura, y se las entregan al profesor para que las guarde.
5. Sesión de análisis grupal: El profesor facilita una breve discusión general

Materiales útiles

- Papel o material de papelería bonito para cada alumno.
- Bolígrafos.
- Un sobre para cada estudiante.

Parte 1

40 minutos

Instrucciones

1. Introducción y preparación (5 minutos)

- El profesor presenta la actividad: "Hoy vamos a hacer algo un poco diferente. Vamos a escribir una carta a la persona que serás dentro de un año. Esta carta es un regalo de aliento y un recordatorio de tus metas de tu yo del pasado: tú, hoy."
- Reparte papel, bolígrafos y sobres.

2. Reflexión guiada (10 minutos)

- Pide a los alumnos que cierren los ojos o miren hacia abajo y piensen en silencio mientras lees algunas preguntas en voz alta. Haga una pausa entre cada una.
 - "Imagínate dentro de un año. ¿Qué esperas haber logrado o aprendido?"
 - ¿Cuáles son tus objetivos más importantes ahora mismo? ¿Qué pasos esperas haber dado para alcanzarlos?
 - ¿Qué retos crees que podrías afrontar durante el próximo año?
 - ¿Qué consejo le darías a tu yo del futuro para ayudarle a superar esos desafíos?
 - ¿De qué te sientes orgulloso ahora mismo que quieras recordar?

3. Redacción de cartas (15 minutos)

- Indica a los alumnos que comiencen a escribir sus cartas. Haz hincapié en que se trata de una carta privada y que nadie más la leerá.
- Reproduce música instrumental suave de fondo para ayudar a los estudiantes a concentrarse.

4. Sellado de las cartas (5 minutos)

- Cuando se acabe el tiempo, pide a los alumnos que terminen su última frase.
- Indícales que doblen su carta, la coloquen en el sobre y lo cierren.
- En el anverso del sobre, deberán escribir su nombre completo y "Para ser abierto el [fecha de hoy, dentro de un año]".
- El profesor recoge las cartas para guardarlas, prometiendo devolverlas en la fecha señalada.

5. Discusión final (5 minutos)

- Reúne a la clase para una breve reflexión sobre el proceso, no sobre el contenido de las cartas.
- Utiliza las preguntas de reflexión que aparecen a continuación para guiar la discusión.

Preguntas de reflexión

- Sin entrar en detalles, ¿qué fue lo más fácil o lo más difícil de escribir una carta a tu yo del futuro?
- ¿Qué tipo de sentimientos tuviste al escribir esta carta (por ejemplo, esperanza, nerviosismo, reflexión)?
- ¿Cómo podría ayudarte a mantenerte motivado con tus objetivos ahora mismo a pensar en tu yo futuro de esta manera?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Alumnos más jóvenes (12-13 años): Pídale que escriban una carta a sí mismos al final del curso escolar. Utilice preguntas más estructuradas en la pizarra, como «Una cosa en la que quiero mejorar es...» y «Un consejo para mí mismo es...»
 - Estudiantes mayores (17-18): Anímelos a escribirse a sí mismos 5 años en el futuro, centrándose en objetivos de vida más importantes relacionados con la carrera, las relaciones y el crecimiento personal.
- Contexto digital: Con el permiso de la escuela y los padres, los estudiantes podrían usar un servicio confiable como FutureMe.org para recibir la carta por correo electrónico en una fecha futura. Esta puede ser una alternativa digital muy eficaz.
- Integración artística: Permitir que los estudiantes incluyan un pequeño dibujo o símbolo en su carta que represente su yo actual o una meta que tengan.



Herramienta 2

Obstáculo para la oportunidad

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a identificar un obstáculo personal o un fracaso del pasado de manera constructiva.
- Practicar la reformulación de los contratiempos como valiosas experiencias de aprendizaje.
- Capacitar a los estudiantes para que den un paso concreto y práctico para avanzar.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Resiliencia, resolución de problemas, mentalidad de crecimiento, autorreflexión y reformulación positiva.
- Habilidad objetivo: Automotivación

Contexto

- Reflexión individual, seguida de trabajo en parejas.
- En interiores (por ejemplo, en un aula). Un entorno tranquilo es lo más adecuado para la parte reflexiva de esta actividad.

Grupo objetivo

De 14 a 16 años, trabajando individualmente y luego en parejas.

Duración: 45 minutos

Descripción

Herramienta 2

1. Introducción: El profesor introduce el concepto de "mentalidad de crecimiento" frente a la "mentalidad fija".
2. Identificar el obstáculo: Los estudiantes trabajan individualmente para reflexionar sobre un fracaso pasado o un desafío actual al que se enfrentan.
3. Replantear la narrativa: Utilizando una hoja de trabajo, los estudiantes analizan el obstáculo para identificar las lecciones aprendidas y las habilidades adquiridas.
4. Definir un nuevo camino: Los estudiantes identifican un pequeño paso alcanzable que pueden dar para aplicar su aprendizaje y avanzar.
5. Compartir la oportunidad: Los estudiantes comparten su "oportunidad" reformulada y su próximo paso con un compañero.

Materiales útiles

- Hoja de trabajo "Obstáculos para la oportunidad" para cada estudiante.
- Bolígrafos o lápices.

Parte 1

45 minutos

Instrucciones

1. Introducción: Mentalidad de crecimiento (10 minutos)

- Comenzamos con una breve discusión sobre dos mentalidades:
 - Mentalidad fija: Creer que tus habilidades son inmutables. El fracaso se percibe como un límite.
 - Mentalidad de crecimiento: Creer que tus habilidades se pueden desarrollar mediante el esfuerzo. El fracaso se ve como una oportunidad para aprender y crecer.
- Explícales que esta actividad es una forma de practicar una mentalidad de crecimiento.

2. Reflexión individual: La hoja de trabajo (15 minutos)

- Reparte la hoja de trabajo "Obstáculos para la oportunidad".
- Pide a los estudiantes que piensen en alguna ocasión en la que fracasaron en algo o en un desafío al que se enfrentan ahora. Puede ser algo grande o pequeño (por ejemplo, una mala nota, una discusión con un amigo, no quedar en un equipo).
- Guíalos para que completen las secciones de la hoja de trabajo:
 - El obstáculo: Describa brevemente la situación.
 - La lección: ¿Qué aprendiste de esta experiencia? (por ejemplo, una nueva habilidad, algo sobre ti mismo, cómo hacer las cosas de manera diferente).
 - La oportunidad: ¿Cómo puedes aplicar esta lección en el futuro? ¿Qué aspectos positivos puede obtenerse de ella?
 - Mi siguiente paso: ¿Qué pequeña acción concreta puedes realizar esta semana?

3. Compartir en parejas (10 minutos)
 - Organiza a los estudiantes en parejas.
 - Indícales que compartan su "Oportunidad" y su "Siguiente Paso" con su compañero/a.
 - El papel de la pareja consiste simplemente en escuchar activamente y ofrecer ánimo. No se trata de dar consejos, sino de generar responsabilidad y apoyo.
- 4. Sesión de análisis posterior a la clase (10 minutos)
 - Reúne a la clase para una discusión grupal.
 - Utiliza las preguntas de reflexión que aparecen a continuación para guiar la conversación sobre lo que aprendieron del proceso.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué se siente al ver un obstáculo como una oportunidad en lugar de simplemente como un fracaso?
- ¿Te resultó más fácil o más difícil de lo esperado encontrar una lección en tu obstáculo? ¿A qué crees que se debe?
- ¿Por qué puede ser útil compartir tu "siguiente paso" con otra persona?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Estudiantes más jóvenes (12-13 años): Centrarse en retos académicos o sociales más pequeños y concretos. Utilizar una hoja de trabajo con más frases introductorias para guiar su reflexión.
 - Estudiantes mayores (17-18 años): Anímelos a reflexionar sobre los retos más importantes relacionados con sus metas futuras. Compartir estas reflexiones puede ser opcional o realizarse mediante un diario si los temas son muy personales.
- Contexto digital: La hoja de trabajo puede ser un documento digital compartido o un formulario. Utilice salas de grupos pequeños para la parte de la actividad en parejas. Los "Siguientes pasos" recopilados de forma anónima podrían compartirse en un Padlet o Jamboard de la clase para inspirar a otros.

Anexo

Obstáculo para la oportunidad

Propósito:

Cada desafío al que nos enfrentamos puede enseñarnos algo valioso. Esta hoja de trabajo te ayuda a reconocer un obstáculo, comprender tu reacción y transformarlo en una oportunidad de crecimiento.

-  Paso 1: Identifica el obstáculo ¿A qué reto o problema te enfrentas ahora mismo?

(Ejemplo: “No obtuve la calificación que quería” o “Me da miedo hablar en público”)

 Mi obstáculo:

-  Paso 2: Describe cómo te hace sentir ¿Qué emociones o pensamientos te surgen cuando te enfrentas a este obstáculo?

(Ejemplo: “Frustrado”, “Avergonzado”, “Preocupado”, “Con ganas de rendirme.”)

 Mis sentimientos:

-  Paso 3: Identifica los pensamientos limitantes ¿Qué te dices a ti mismo que podría dificultar la superación de este obstáculo?

(Ejemplo: “No soy lo suficientemente bueno”, “Siempre me equivoco”, “Esto es demasiado difícil.”)

 Mis pensamientos limitantes:

Anexo

Hoja de trabajo

☀️ Paso 4: Replantea el obstáculo Ahora, imagina ver tu desafío de manera diferente: ¿qué podría enseñarte este obstáculo, ayudarte a practicar o abrirte nuevas oportunidades?

(Ejemplo: “Puedo usar esto para aprender nuevas estrategias de estudio.” o “Esta es una oportunidad para ganar más confianza.”)

📝 Mi nueva perspectiva:

🚀 Paso 5: Encuentra la oportunidad ¿Cómo puede este obstáculo convertirse en una oportunidad de crecimiento o mejora?

📝 Mi oportunidad es:

🎯 Paso 6: Planifica tu próximo paso ¿Qué acción específica puedes tomar para avanzar con esta nueva mentalidad?

(Ejemplo: “Pide retroalimentación”, “Practica 10 minutos al día”, “Inténtalo de nuevo mañana.”)

📝 Mi paso a seguir:

💬 Paso 7: Declaración de poder positiva Convierta su nueva mentalidad en una declaración empoderadora para recordarse a sí mismo que puede afrontar los desafíos.

Ejemplos:

“Puedo aprender de esto y hacerme más fuerte.”

“Cada desafío es una oportunidad para mejorar.”

“Los reveses son la antesala de las remontadas.”

📝 Mi declaración de poder:



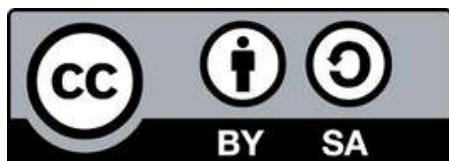
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ 'YOUR BEST VERSION', número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Herramienta 1

Las 3 P: Pausa, Planificar, Proceder

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a reconocer los desencadenantes de los impulsos y practicar el hacer una pausa antes de reaccionar.
- Dotar a los estudiantes de un método estructurado para reflexionar sobre las consecuencias.
- Crear un conjunto personal de estrategias para gestionar emociones e impulsos intensos.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Control de impulsos, pensamiento consecuencial, resolución de problemas, gestión emocional y planificación estratégica.
- Habilidad objetivo: Autorregulación

Contexto

- Trabajo individual seguido de debate en parejas o en grupos reducidos.
- Interior (aula). Un entorno estructurado es ideal para esta actividad centrada en la estrategia.

Grupo objetivo

De 13 a 15 años. La actividad está diseñada para la reflexión individual y luego para compartir estrategias en parejas.

Duración: 45 minutos

Descripción

1. Presentación de un escenario: El profesor presenta un escenario con el que el personaje pueda identificarse, en el que siente un fuerte impulso de reaccionar emocionalmente (por ejemplo, recibir un comentario crítico en línea).
2. Trabajo individual: Los estudiantes utilizan una hoja de trabajo "Pausa, Planificar, Proceder" para analizar la situación. Identifican el impulso (Pausa), generan ideas sobre acciones y resultados alternativos (Planificar) y eligen el mejor camino a seguir (Proceder).
3. Discusión en parejas: En parejas, los estudiantes comparten sus "planes", explicando por qué eligieron su estrategia y cuál creen que sería el resultado.
4. Reflexión grupal: El profesor facilita una discusión en clase sobre la importancia de la autorregulación y comparte algunas de las estrategias efectivas discutidas en parejas.

Materiales útiles

- Hoja de trabajo "Pausa, Planifica, Procede".
- Bolígrafos o lápices.
- Pizarra blanca o papel para rotafolios para generar ideas sobre posibles escenarios.

Parte 1

45 minutos

Instrucciones

1. Introducción y escenario (10 minutos)

- La profesora introduce el concepto de autorregulación: "La autorregulación es como ser el piloto de tu propio cerebro. Es la capacidad de hacer una pausa, pensar y elegir tus acciones, especialmente cuando sientes emociones fuertes como ira, entusiasmo o frustración".
- Presenta un escenario. Por ejemplo: "Imagina que publicaste un proyecto del que estabas orgulloso en internet. Unas horas más tarde, alguien que conoces deja un comentario diciendo: 'En realidad, esto es bastante malo'. Tu impulso inmediato es responder con enojo".
- Pregunte a la clase: "¿Qué peligro entraña reaccionar instantáneamente?"

2. Trabajo individual: Pausa, planificación, continuación (15 minutos)

- Distribuye las hojas de trabajo "Pausa, Planifica, Procede".
- PAUSA: Indica a los alumnos que escriban la reacción impulsiva inicial que ellos (o el personaje) tendrían y la emoción que la motiva (por ejemplo, "Impulso: Insultarlos de vuelta. Emoción: Ira/Vergüenza").
- PLAN: Pide a los estudiantes que propongan al menos tres maneras diferentes y más reflexivas de responder. Para cada opción, deberán escribir una posible consecuencia positiva o negativa.
 - Opción 1: Ignorar el comentario. (Consecuencia: Evito una pelea, pero aún así podría sentirme mal).
 - Opción 2: Escribir: "Lamento que te sientas así, me esforcé mucho en ello." (Consecuencia: Demuestra madurez, podría poner fin al conflicto).
 - Opción 3: Borrar el comentario. (Consecuencia: Controlo el espacio, pero no resuelvo el problema).

PROCEDIMIENTO: Los estudiantes deben rodear con un círculo la opción que consideren mejor y escribir una frase explicando por qué

3. Compartir en parejas (10 minutos)

En parejas, los estudiantes comparten la opción que eligieron y sus razonamientos.

- Anímalos a que comenten: "¿Cuál de las ideas de tu compañero te pareció más efectiva? ¿Por qué?"

4. Discusión final (10 minutos)

Reúna de nuevo a la clase. Pida a algunos voluntarios que comparten las estrategias que eligieron.

Utilice las preguntas de reflexión que aparecen a continuación para guiar una discusión final sobre la aplicación de esta habilidad en sus propias vidas.

Preguntas de reflexión

- ¿En qué tipo de situaciones de la vida real sería más útil el método "Pausa, Planifica, Actúa"?
- ¿Qué es lo más difícil de hacer una pausa cuando se experimenta una emoción intensa? ¿Qué podría facilitarlo?
- ¿Cómo puede ayudarte a afrontar situaciones más importantes y difíciles en el futuro el practicar la autorregulación en pequeños momentos (como no enviar un mensaje de texto airado)?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Alumnos más jóvenes (11-12 años): Utilice escenarios más sencillos y concretos (por ejemplo, alguien se cuela en la fila, un hermano le quita su juguete). La hoja de trabajo puede incluir elementos visuales como una señal de stop para indicar "Pausa".
 - Estudiantes mayores (16-18): Utilizar escenarios más complejos que involucren presión de pares, dilemas éticos o establecimiento de metas a largo plazo (por ejemplo, el impulso de procrastinar un proyecto importante).
- Para distintos tamaños de grupo: En clases numerosas, la actividad puede realizarse en grupos pequeños de 3 o 4 personas en lugar de en parejas. También se pueden recopilar estrategias anónimas en notas adhesivas y comentarlas en clase.
- Contexto digital: Cree un documento compartido o una presentación con varios escenarios. Asigne grupos de estudiantes a una diapositiva y pídale que completen de forma colaborativa los pasos de "Pausar, Planificar, Continuar".

Anexo

💡 Las 3 P: Pausa, Planificar, Proceder

💬 Propósito:

Cuando las cosas se ponen difíciles, estresantes o confusas, las 3 P pueden ayudarte a parar, pensar y tomar una decisión inteligente. Utiliza esta hoja de trabajo para reflexionar y responder con detenimiento, no para reaccionar impulsivamente.

1. PAUSA: Detente y observa 🕵️

¿Cuál es tu primera reacción o impulso inmediato? ¿Qué emoción impulsa ese impulso?

Mi impulso es: _____

El sentimiento que hay detrás es: _____

2. PLANIFICA: Piensa en tus opciones 🤔

Piensa en tres maneras diferentes en las que podrías responder. ¿Cuál sería la consecuencia probable de cada opción?

Opción 1: _____

Consecuencia potencial: _____

Opción 2: _____

Consecuencia potencial: _____

Opción 3: _____

Consecuencia potencial: _____

Hoja de trabajo

Anexo

3. PROCEDER: Elige el mejor camino ✓

Encierra en un círculo la opción que consideres mejor. ¿Por qué la elegiste?

Elegí esta opción porque:



Herramienta 2

El termómetro emocional

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a reconocer las señales físicas, mentales y emocionales de una intensificación de sus sentimientos.
- Enseñar a los estudiantes a relacionar la intensidad de sus emociones con una estrategia de afrontamiento adecuada.
- Capacitar a los estudiantes para que gestionen de forma proactiva sus reacciones antes de que sus emociones se vuelvan abrumadoras.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Conciencia emocional, control de impulsos, pensamiento estratégico, afrontamiento proactivo y metacognición (pensar en los propios sentimientos).
- Habilidad objetivo: Autorregulación

Contexto

- Reflexión individual seguida de un debate en grupo reducido.
- Interior (aula). Un ambiente tranquilo y propicio es esencial para esta actividad.

Grupo objetivo

De 13 a 15 años, trabajando individualmente y luego en grupos pequeños.

Duración: 45 minutos

Descripción

Herramienta 2

1. Introducción a la metáfora: El profesor explica el concepto de un "termómetro emocional", donde los sentimientos pueden oscilar entre la calma y la serenidad y la acaloramiento y la reactividad.
2. Crea el termómetro: Los estudiantes dibujan un termómetro y lo dividen en tres o cuatro zonas codificadas por colores que representan diferentes niveles de intensidad emocional (por ejemplo, azul/calma, amarillo/alerta, rojo/abrumado).
3. Identificar las señales: Para cada zona, los estudiantes enumeran las señales personales que experimentan: qué hacen su cuerpo, su mente y sus emociones a esa "temperatura".
4. Emparejamiento con estrategias: Los estudiantes proponen ideas sobre estrategias de "enfriamiento" adecuadas para cada zona.
5. Compartir y reflexionar: En grupos pequeños, los estudiantes comparten una estrategia útil que hayan identificado, seguida de una breve reflexión en grupo.

Materiales útiles

- Papel (A4 o A3).
- Bolígrafos, marcadores o lápices de colores (especialmente azules, amarillos y rojos).
- Opcional: Plantilla de hoja de trabajo "Termómetro Emocional".

Parte 1

45 minutos

Instrucciones

1. Introducción: ¿Cuál es tu temperatura? (5 minutos)

- La maestra introduce la metáfora: "Así como la temperatura puede subir de frío a caliente, nuestras emociones también. Hoy vamos a crear un 'termómetro emocional' personal que nos ayudará a notar cuándo nuestras emociones se intensifican y a saber cómo calmarnos."
- Dibuja un termómetro sencillo en la pizarra con "frío" en la parte inferior y "caliente" en la parte superior.

2. Construyendo tu termómetro (15 minutos)

- Los alumnos dibujan un termómetro grande en su papel.
- Indícales que lo dividan en 3 zonas y que las colorean:
 - Zona Azul (Abajo): Calma, relajación, concentración.
 - Zona amarilla (centro): Cauteloso, molesto, frustrado, preocupado. La zona de "advertencia".
 - Zona Roja (Superior): Enfadado, en pánico, abrumado, fuera de control.
- Junto a cada zona, los estudiantes deberán crear dos columnas: "Mis señales" y "Mis estrategias".

3. Identificar "Mis Señales" (10 minutos)

- Pide a los estudiantes que completen la columna "Mis letreros" para cada zona.

- Proporcionar indicaciones para guiar su pensamiento:
 - "En la Zona Azul, ¿cómo se siente tu cuerpo? ¿Cómo son tus pensamientos?" (por ejemplo, hombros relajados, respiración constante, pensamientos claros).
 - "En la Zona Amarilla, ¿cuáles son las primeras señales de alerta?" (por ejemplo, mandíbula apretada, ritmo cardíaco acelerado, pensamientos negativos).
 - "¿Qué ocurre en la Zona Roja cuando se pierde el control?" (por ejemplo, gritar, llorar, no poder pensar con claridad)

4. Lluvia de ideas sobre "mis estrategias" (10 minutos)

- Ahora, pide a los estudiantes que completen la columna "Mis estrategias".
- Haz hincapié en que la estrategia debe ajustarse a la temperatura:
 - "Estrategias de Zona Amarilla (Proactivas): "¿Qué puedes hacer para evitar llegar a la zona roja?" (por ejemplo, respirar profundamente cinco veces, escuchar una canción tranquila, estirarse).
 - Estrategias de Zona Roja (Reactivas): "¿Qué puedes hacer para calmarte de forma segura?" (por ejemplo, alejarte de la situación, hablar con un adulto de confianza, apretar una pelota antiestrés).

5. Compartir y reflexionar en grupos pequeños (5 minutos)

- En pequeños grupos de 3, pide a cada estudiante que comparta una estrategia que considere efectiva cuando se encuentre en la "Zona Amarilla".
- Reúne de nuevo a la clase y utiliza las preguntas de reflexión que aparecen a continuación para una discusión final.

Preguntas de reflexión

- ¿Por qué es útil fijarse en las señales de la "Zona Amarilla" en lugar de esperar hasta estar en la "Zona Roja"?
- ¿Te resultó más fácil identificar las señales o idear estrategias? ¿Por qué crees que fue así?
- ¿Cómo puedes utilizar este termómetro como herramienta en tu vida diaria, tanto dentro como fuera de la escuela?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Alumnos más jóvenes (11-12 años): Utilizar un termómetro de 3 zonas más sencillo con emojis (p. ej., 😊, 😐, 😰). Proporcionar una lista de ideas de estrategias para que elijan y escriban en su termómetro.
 - Estudiantes mayores (16-18 años): Anímelos a añadir zonas más específicas (por ejemplo, una zona verde para "contento", una zona naranja para "agitación"). También pueden explorar las causas subyacentes de los desencadenantes de cada zona.
- Contexto digital: Esta actividad funciona bien en una pizarra digital (como Jamboard o Miro) donde los estudiantes pueden usar formas, colores y cuadros de texto para crear sus termómetros y luego compartirlos en salas de trabajo.
- Para diferentes tamaños de grupo: En una clase numerosa, la reflexión puede ser una actividad de "charla con tiza", donde los estudiantes escriben sus respuestas a preguntas de reflexión en papelógrafos colocados alrededor del aula.

Anexo



Mi termómetro emocional

🌡️ ¿Cómo me siento ahora mismo?

Usa este termómetro para evaluar tus emociones. Colorea o rodea con un círculo el nivel que mejor se ajuste a cómo te sientes.

● Nivel 5 – Explosivo (Fuera de control)

Sentimientos: Enfadado, furioso, presa del pánico, abrumado, aterrorizado.

Señales corporales: Gritos, llanto, temblores, músculos tensos, dificultad para pensar con claridad.

Qué puedo hacer:

- Respirar hondo
- Pedir ayuda o tomarme un descanso
- Buscar un lugar tranquilo
- Utilizar técnicas de grounding

● Nivel 4 – Muy alterado (Pérdida de control)

Sentimientos: Frustrado, preocupado, molesto, nervioso.

Señales corporales: Latidos cardíacos acelerados, puños apretados, inquietud, rostro enrojecido.

Qué puedo hacer:

- Hablar con alguien de confianza
- Utilizar técnicas para calmarme (pelota antiestrés, música, estiramientos)
- Diálogo interno positivo: “Puedo con esto”.

Anexo

🟡 Nivel 3 – Incómodo (Molesto o Inquieto)

Sentimientos: Tristeza, decepción, confusión, cansancio, inseguridad.

Señales corporales: Fruncir el ceño, falta de energía, silencio, evitación de los demás.

Qué puedo hacer:

- Tomarme un breve descanso
- Escribir o dibujar sobre cómo me siento
- Hacer algo que me ayude a sentirme mejor (caminar, beber agua)

🟢 Nivel 2 – Calma (En control)

Sentimientos: Contento, relajado, bien, concentrado.

Señales corporales: Respiración normal, cuerpo relajado, pensamientos claros.

Qué puedo hacer:

- Seguir haciendo lo que funciona
- Ser amable conmigo mismo y con los demás
- Practicar la gratitud

🔵 Nivel 1 – Feliz (Sintiéndome genial)

Sentimientos: Emocionado, alegre, orgulloso, en paz.

Señales corporales: Sonriente, lleno de energía, postura abierta.

Qué puedo hacer:

- Compartir mi felicidad
- Animar a los demás
- Recordar lo que me ayuda a sentirme así

Mis desencadenantes:

(Cosas que me hacen subir la temperatura)

Mis estrategias para calmarme:

(Cosas que me ayudan a calmarme)

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ ‘YOUR BEST VERSION’, número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



YOUR BEST
VERSION



Herramienta 1

Igual o diferente, sigue siendo igual

Descripción general

Objetivos

- Los estudiantes identificarán diferencias visibles e invisibles entre individuos.
- Los estudiantes practicarán escuchar y hablar con respeto durante temas delicados.
- Los estudiantes reflexionarán sobre cómo los prejuicios o las suposiciones pueden conducir a la exclusión.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Reconocer y valorar las diferencias en los demás
- Practicar la comunicación respetuosa
- Desafiar estereotipos y suposiciones
- Cooperar con compañeros de diversos orígenes

Contexto

- Formato: Grupo pequeño.
Entorno: Interior (aula o espacio circular).

Grupo objetivo

De 13 a 15 años, grupos pequeños y mixtos

Duración: 45–50 minutos

Herramienta 1

Descripción

1. El profesor introduce la idea de diferencias “visibles e invisibles”.
2. Los alumnos realizan una actividad silenciosa, ya sea caminando o con tarjetas, para explorar su identidad personal.
3. En grupos, comparten historias o experiencias en las que se sintieron diferentes o juzgados.
4. Cada grupo crea una “Carta de Respeto” con reglas para un comportamiento inclusivo.
5. Los grupos presentan y discuten valores comunes a pesar de las diferencias.

Materiales útiles

- Tarjetas de identidad o folletos "¿Quién soy yo?" (por ejemplo, nombre, idioma, intereses, desafíos, tradiciones).
- Papel para rotafolio o póster
- Marcadores
- Plantilla impresa de la Carta del Respeto
- Disposición de un espacio seguro (círculo de sillas o cojines de suelo)



Instrucciones

1. Comienza con una discusión en clase: "¿Qué nos hace diferentes y qué nos une?" Introduce la idea de que la diversidad incluye la cultura, las creencias, la apariencia, los intereses, los estilos de aprendizaje y las experiencias de vida.
2. Reparte tarjetas de identidad "¿Quién soy?" (o deja que los alumnos creen las suyas). Pídeles que completen secciones como:
 - Algo de lo que estoy orgulloso.
 - Algo que otros quizás no sepan de mí.
 - Un momento en el que me sentí incomprendido.
3. En grupos de 4 o 5, los estudiantes comparten lo que se sientan cómodos de sus tarjetas. Se hace hincapié en la escucha activa, sin interrupciones ni juicios.
4. Cada grupo recibe una plantilla de Carta de Respeto. Trabajan juntos para crear 5 reglas o valores sobre cómo tratar a los demás con justicia, especialmente cuando surgen diferencias.
Ejemplos: "Escuchamos sin interrumpir." / "No nos reímos de los orígenes o el idioma de alguien."
5. Los grupos decoran y presentan su Carta de Respeto a la clase. Se discuten los temas comunes que surgieron entre los grupos y cómo estos valores ayudan a construir aulas seguras e inclusivas.

Preguntas de reflexión

- ¿En qué ocasiones te has sentido excluido o diferente y cómo te sentiste?
- ¿Qué aprendiste sobre otra persona que te sorprendió o inspiró?
- ¿Cómo puedes contribuir a que la escuela sea un espacio más respetuoso para todos?





Herramienta 2

Puentes, no muros

Descripción general

Objetivos

- Ayudar a los estudiantes a practicar la comunicación respetuosa durante las diferencias de opinión o los malentendidos.
- Fortalecer el respeto mutuo y la capacidad de ponerse en el lugar del otro mediante el diálogo cooperativo.
- Fomentar la inclusión activa y la valoración de la diversidad en contextos grupales.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Discrepancia respetuosa y desescalada de conflictos.
- Capacidad de ponerse en el lugar del otro y mentalidad abierta.
- Cooperación y comunicación constructiva.
- Reconocer y cuestionar los prejuicios con respeto.
- Habilidad objetivo: Tolerancia y respeto

Contexto

- Formato: Grupos pequeños (de 4 a 6 estudiantes).
- Escenario: Interior (aula o entorno circular) – espacio abierto para el movimiento y el diálogo.

Grupo objetivo

De 13 a 16 años, trabajando en grupos pequeños.

Duración: 45 minutos

Descripción

Herramienta 2

- Introducción (5 min): Explora qué significa el “respeto” en la práctica.
- Desafío de escenario (10 min): Los grupos reciben tarjetas con conflictos sociales de la vida real.
- Construcción de puentes (15 min): Los estudiantes discuten y planifican una respuesta respetuosa a cada escenario.
- Compartir y debatir (10 min): Los grupos presentan sus “puentes” a la clase.
- Reflexión (5 min): Analizar las lecciones aprendidas sobre respeto, tolerancia y escucha.

Materiales útiles

- Tarjetas impresas de “Escenarios de Bridge” (ejemplos incluidos en el Anexo).
- Pizarra blanca o rotafolio con el título “Construyendo puentes”.
- Bolígrafos, marcadores y papel.
- Opcional: pequeños puentes o cuerdas de papel para simbolizar la conexión.

Instrucciones

1. Introducción: El respeto en acción (5 minutos)

- Comienza con la pregunta:
 - ¿Cómo se ve el respeto, no solo cómo suena?
 - ¿Es posible discrepar y aun así mostrar respeto?
- Anota las ideas clave de los estudiantes en la pizarra, divididas en dos columnas:
 - Comportamientos respetuosos (escuchar, tono tranquilo, empatía) frente a comportamientos irrespetuosos (interrumpir, juzgar, ignorar).
- Explica que la tolerancia significa aceptar a los demás incluso cuando piensan, se ven o creen de manera diferente y el respeto significa tratar a los demás como valiosos, sin importar nuestras diferencias.

2. Desafío de escenario: Cuando surgen diferencias (10 minutos)

- Divide a los estudiantes en grupos pequeños y dé a cada grupo una tarjeta de escenario de puente que describa un desacuerdo o malentendido realista.
- Ejemplos de escenarios (véase el Anexo para más detalles):
 - Dos compañeros de clase discuten sobre la idea de un proyecto grupal.
 - Alguien hace un chiste sobre el acento de otro estudiante.
 - Un estudiante se niega a trabajar con alguien de otra cultura.
 - Los amigos discrepan sobre las publicaciones u opiniones en redes sociales.
- Cada grupo debate:
 - ¿Qué emociones están involucradas?
 - ¿Qué falló en la comunicación?
 - ¿Cómo sería una respuesta respetuosa?

3. Construyendo puentes: del conflicto a la conexión (15 minutos)

- Explica la metáfora: “Cada vez que elegimos el respeto, construimos un puente”.
- Cada grupo crea su propia “solución puente”: una breve dramatización, diálogo o representación visual que muestre cómo se podría manejar la situación con respeto.

Plan de actividades

- Anímelos a incluir:
 - Escucha activa
 - Tono y lenguaje corporal tranquilos
 - Una solución justa o una disculpa
 - Una frase que “crea conexión” (por ejemplo, “Entiendo tu punto de vista”, “Busquemos un terreno común”).
 - Opcional: Los estudiantes pueden dibujar un “puente” simbólico y escribir en él su mensaje clave de tolerancia.
4. Compartir y debate en clase (10 minutos)
- Cada grupo presenta su solución puente.
 - Después de cada una, pregunta a la clase:
 - “¿Qué hizo que esta respuesta fuera respetuosa?”
 - “¿Cómo demostraron tolerancia o comprensión?”
 - Resumen en la pizarra: Los puentes se construyen con escucha, amabilidad y justicia.
5. Reflexión y cierre (5 minutos)
- Finaliza con estas reflexiones:
 - ¿Qué recordarás la próxima vez que no estés de acuerdo con alguien?
 - ¿Cómo puedes ser un "constructor de puentes" en tu escuela o comunidad?
 - Anima a los estudiantes a elegir una pequeña acción respetuosa que practicarán esta semana.

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo influye el respeto mostrado durante un desacuerdo en el resultado?
- ¿Qué hábitos de comunicación ayudan a construir el entendimiento entre las personas?
- ¿Qué significa “construir un puente” en lugar de un muro en la vida cotidiana?

Consejos de adaptación

- Para estudiantes más jóvenes (11-13): utilice escenarios más simples y lúdicos (por ejemplo, compartir juguetes, tomar turnos) y construya puentes de papel etiquetados con palabras amables.
- Para estudiantes mayores (16-18 años): Vincular la discusión con las redes sociales, debates culturales o temas de inclusión. Añadir la escritura de un diario sobre experiencias reales.
- Para grupos grandes: Asigne un escenario por grupo y roten para observar diferentes respuestas respetuosas.
- Para el contexto digital: usar salas de trabajo en grupo; cada grupo redacta una breve “Carta de Respeto” en línea utilizando diapositivas compartidas o Jamboard.

ANEXO: TARJETA DE ESCENARIO DE PUENTES

Objetivo:

- Ayudar a los estudiantes a practicar la tolerancia y la comunicación respetuosa a través de ejemplos realistas.

Escenario 1 – Conflicto en un proyecto grupal

- Dos compañeros de clase no se ponen de acuerdo sobre cómo completar un proyecto grupal. Uno insiste en hacerlo a su manera; el otro se siente ignorado.

¿Cómo pueden sentirse ambos escuchados y respetados?

Nuestro puente: _____

Escenario 2 – Una broma hiriente

- Alguien hace una broma sobre la apariencia o el acento de otro estudiante. La clase se ríe, pero una persona se siente herida.

¿Cómo sería una respuesta respetuosa en este caso?

Nuestro puente: _____

Escenario 3 – Creencias diferentes

- Dos amigos discuten sobre creencias culturales o religiosas. Cada uno se siente incomprendido.

¿Cómo pueden escucharse y encontrar puntos en común?

Nuestro puente: _____

Escenario 4 – Desacuerdo

- Una publicación en redes sociales provoca tensión entre compañeros de clase. Algunos estudiantes comentan de forma grosera, otros guardan silencio.

¿Qué podrías escribir o decir para mantener el respeto en línea?

Nuestro puente: _____

Escenario 5 – Excluido

- Un estudiante es excluido de un juego o actividad porque es “diferente”. ¿Cómo pueden los demás mostrar inclusión y amabilidad?

Nuestro puente: _____

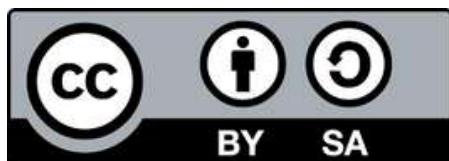
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ 'YOUR BEST VERSION', número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union



YOUR BEST
VERSION

Herramienta 1

Desafío de arquitectura en equipo

Descripción general

Objetivos

- Mejorar la comunicación, la escucha activa y las habilidades de negociación dentro de un grupo.
- Fomentar la resolución compartida de problemas y la toma de decisiones colaborativa.
- Ayudar a los estudiantes a reconocer y apreciar los diferentes roles que desempeñan los individuos en un equipo.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Colaboración, comunicación, escucha activa, negociación, planificación estratégica, resolución de problemas y flexibilidad de roles.
- Habilidad objetivo: Trabajo en equipo

Contexto

- Grupo pequeño (4-5 estudiantes).
- En interiores (aula) o en exteriores (patio escolar). La actividad es flexible, pero un aula proporciona un espacio controlado para construir.

Grupo objetivo

Edades de 13 a 15 años, trabajando en grupos pequeños.

Duración: 45 minutos

Descripción

1. Presentación del reto: El profesor explica el objetivo: construir la torre más alta posible utilizando únicamente los materiales proporcionados.
2. Formar grupos y distribuir materiales: Los estudiantes forman pequeños grupos y cada grupo recibe un conjunto idéntico de materiales.
3. Planificar y construir: Los grupos disponen de un tiempo determinado para discutir su estrategia y construir su torre.
4. Medición y presentación: Una vez transcurrido el tiempo, se detiene la construcción. Se mide la torre de cada grupo y comparten brevemente su proceso.
5. Reflexión grupal: El profesor dirige una discusión sobre la experiencia, centrándose en el trabajo en equipo, la comunicación y los desafíos.

Materiales útiles

- Para cada grupo:
 - 20 hojas de papel estándar (por ejemplo, tamaño A4 o carta)
 - 1 metro de cinta adhesiva
 - 1 par de tijeras
- Cinta métrica o regla.

Parte 1

45 minutos

Instrucciones

1. Introducción y formación de grupos (5 minutos)

- El profesor presenta la actividad: "Hoy vamos a trabajar como arquitectos e ingenieros. Vuestro reto consiste en trabajar en equipo para construir la torre autoportante más alta posible, utilizando únicamente estos materiales."
- Explica las reglas claramente:
 - La torre debe mantenerse en pie por sí misma sin ningún soporte.
 - Solo puedes usar el papel, la cinta adhesiva y las tijeras que te proporcionamos.
 - Tendrás 20 minutos para planificar y construir.
- Divide a los estudiantes en grupos de 4-5.

2. Fase de planificación y construcción (20 minutos)

- Reparte los materiales a cada grupo.
- Inicia un temporizador de 20 minutos.
- El profesor recorre el aula, observando la dinámica de los grupos pero sin intervenir a menos que exista un problema de seguridad o un grupo esté completamente atascado. Presta atención a cómo los grupos planifican, se comunican y gestionan los desacuerdos.

3. Medición y presentación (10 minutos)

- Cuando se acabe el tiempo, todos los grupos deben dejar de construir.
- Ve a cada grupo uno por uno y mide la altura de su torre. Anota las alturas en una pizarra blanca para que todos las vean.
- Da a cada grupo 1 minuto para que explique brevemente su estrategia de diseño y qué creen que funcionó bien.

4. Discusión y reflexión final (10 minutos)

- Reúne a la clase para una discusión de grupo completo.
- Utiliza las preguntas de reflexión que aparecen a continuación para guiar la conversación, centrándose en el proceso de trabajar juntos, no solo en la altura de las torres.
- Felicitamos a todos los equipos por su esfuerzo y creatividad.

Preguntas de reflexión

- ¿Cuál fue el aspecto más exitoso de tu trabajo en equipo? ¿Cuándo sintieron que todos estaban trabajando juntos de manera efectiva?
- ¿Qué papel desempeñaste en el grupo (por ejemplo, líder, planificador, constructor, animador)? ¿Cambió tu papel durante la actividad?
- Si tuvieras la oportunidad de repetir la experiencia con el mismo equipo, ¿qué harías diferente para mejorar la colaboración?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Alumnos más jóvenes (11-12 años): Utiliza materiales más sencillos como pajitas, conectores o bloques. Déles más tiempo y centre la reflexión en compartir y respetar los turnos.
 - Estudiantes mayores (16-18 años): Añadir restricciones más complejas. Por ejemplo, la torre debe poder soportar un pequeño peso (como un bolígrafo) en la parte superior, o durante los primeros 5 minutos, el equipo solo puede planificar sin tocar los materiales.
- Para distintos tamaños de grupo: Esta actividad funciona mejor en grupos pequeños. Para una clase muy numerosa, considere la posibilidad de contar con un jurado de estudiantes que ayude a evaluar y hacer preguntas durante la fase de presentación.
- Contexto digital: Esto se puede adaptar a un reto de diseño utilizando una plataforma colaborativa. Los grupos podrían usar una pizarra digital para diseñar una estructura y luego presentar su proyecto, explicando su estabilidad y la innovación de su diseño.



Herramienta 2

El cuadrado perfecto Descripción general

Objetivos

- Practicar la comunicación verbal clara, la escucha activa y la transmisión de instrucciones precisas.
- Resaltar la importancia de la cooperación, el liderazgo compartido y la confianza para lograr un objetivo común.
- Mejorar las habilidades de resolución de problemas en grupo en circunstancias difíciles.

¿Cuáles son las habilidades que se pueden entrenar?

- Comunicación, escucha activa, liderazgo, cooperación, resolución de problemas, confianza y conciencia espacial.
- Habilidad objetivo: Trabajo en equipo

Contexto

- Grupo pequeño.
- Puede realizarse al aire libre (por ejemplo, en el patio de la escuela) o en un espacio interior amplio y abierto (por ejemplo, un gimnasio o un aula vacía). La actividad requiere espacio para moverse.

Grupo objetivo

Edades 13–15, grupos pequeños de 4–6 estudiantes.

Duración: 40 minutos

Descripción

Herramienta 2

1. Preparación: El profesor divide a los alumnos en pequeños grupos y proporciona a cada grupo una cuerda y vendas para los ojos a cada miembro.
2. Desafío: Cada grupo se coloca en círculo, sujetá la cuerda y se venda los ojos. El objetivo es colaborar para formar un cuadrado perfecto con la cuerda.
3. Ejecución: Los grupos se comunican y colaboran para manipular la cuerda hasta darle la forma deseada sin que nadie la suelte ni se quite la venda.
4. Revelar y reflexionar: Una vez que el grupo cree haber tenido éxito, se quitan las vendas para ver el resultado. La actividad concluye con una discusión grupal sobre el proceso.

Materiales útiles

- Un trozo largo de cuerda por grupo (aproximadamente 5-7 metros).
- Una venda para los ojos para cada estudiante.
- Un espacio abierto, libre de obstáculos.

Parte 1

40 minutos

Instrucciones

1. Introducción y preparación (10 minutos)

- Divide la clase en pequeños grupos de 4 a 6 estudiantes.
- Lleva a los grupos al espacio abierto.
- Entrega a cada grupo un trozo de cuerda. Pídeles que formen un círculo y que cada uno sujete la cuerda con ambas manos.
- Reparte las vendas.
- Explica las reglas: "Vuestro reto consiste en trabajar juntos para formar un cuadrado perfecto con la cuerda. Debéis permanecer con los ojos vendados y sujetarlos a la cuerda en todo momento hasta que creáis haber completado la tarea."
- Priorizar la seguridad: moverse despacio y comunicarse con claridad para evitar colisiones.

2. El reto (15 minutos)

- Indica a los alumnos que se pongan las vendas en los ojos y que comiencen.
- El papel del profesor es observar, velando por la seguridad pero sin proporcionar orientación ni sugerencias.
- Presta atención a las diferentes estrategias, estilos de comunicación y dinámicas de liderazgo que surgen dentro de cada grupo.
- Cuando un grupo decida que ha terminado, indícales que suelten la cuerda en el suelo y den un paso atrás antes de quitarse las vendas de los ojos.

Preguntas de reflexión

- ¿Cuál fue la parte más difícil de trabajar juntos sin poder ver? ¿Cómo afrontó tu grupo este reto?
- ¿Surgió algún líder en tu grupo? Si es así, ¿qué hizo que resultara útil? ¿Hubo algún cambio de liderazgo en algún momento?
- ¿Qué importancia tuvo la escucha activa en esta actividad? ¿Podrías dar un ejemplo de alguna ocasión en la que tu grupo escuchó atentamente o de alguna ocasión en la que la falta de atención causó algún problema?

Consejos de adaptación

- Para diferentes edades:
 - Alumnos más jóvenes (11-12 años): Utilizar una forma más simple, como un triángulo. Otra opción es que una persona del grupo no lleve la venda en los ojos y actúe como "director".
 - Estudiantes mayores (16-18): Aumentar la complejidad pidiendo una forma más difícil (por ejemplo, un pentágono o una estrella) o agregando una regla, como períodos de silencio obligatorio, para forzar la resolución de problemas no verbales.
- Para distintos tamaños de grupo: Esta actividad funciona mejor con 4 a 8 personas. Con grupos más grandes, se pueden tener varios grupos trabajando simultáneamente y comparar sus estrategias y resultados.
- Contexto en interiores: Si el espacio es muy limitado, se puede utilizar una actividad alternativa como el "Nudo Humano" para enseñar habilidades similares sin requerir tanto movimiento.

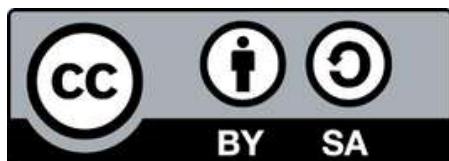
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

Autores

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus+ 'YOUR BEST VERSION', número 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato y de adaptarlo (remezclarlo, transformarlo y crear obras derivadas a partir de él) para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciatario no puede revocar estas libertades siempre que usted cumpla con los términos de la licencia, que se detallan a continuación:

Atribución: debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciatario le apoya o aprueba su uso.

Compartir igual: si remezclas, transformas o creas a partir de este material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la original.

Sin restricciones adicionales; no es posible aplicar términos legales.