Comunidad de Madrid

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Guía para la promoción del bienestar psicológico



AUTORAS:

Mónica Sánchez Reula
Colegiada M-12669
María Jesús Campos Osa
Colegiada M-35965
Yolanda María García Huerta
Colegiada: M-29647

EDITA:

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
Cuesta de San Vicente, 4 - 28008 Madrid
www.copmadrid.org

ISBN:

978-84-128508-1-9

DEPÓSITO LEGAL:

M-22868-2024

DISEÑO:

Gráficas Nitral, S.L.
C/ Arroyo Bueno 2 - 2ºC - 28021 Madrid
www.nitral.es

Guía para la promoción del bienestar psicológico

Comunidad de Madrid

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Índice

PRÓLOGO 6

A. INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA 8

1. La idea de bienestar 10
2. El centro escolar como agente de bienestar psicológico 11
3. Las competencias emocionales en la educación formal 12
4. Los programas de promoción del bienestar como herramienta preventiva 14
5. El valor añadido de los programas de promoción del bienestar psicológico en el aula 17
6. La finalidad de esta Guía para la promoción del bienestar psicológico 18
7. Qué se puede encontrar en esta guía 19
8. Cómo usar la guía 22
9. Diez ideas claves para un buen uso de esta guía 23

B. DESARROLLO DEL PROGRAMA 26

1. BLOQUE 1: EXPLORANDO MIS EMOCIONES. CONCIENCIA EMOCIONAL Y REGULACIÓN EMOCIONAL. BIENESTAR EMOCIONAL 26

1.1. Introducción 28

1.2. Conciencia emocional 31
- 1.2.1. El concepto de emoción 31
- 1.2.2. La idea de la conciencia emocional 32
- 1.2.3. La importancia de disponer de un vocabulario emocional adecuado 33
- 1.2.4. Los tres componentes de la emoción 37
- 1.2.5. La función de las emociones 41

1.3. Propuestas básicas (obligatorias) en el aula 43
- Sesión 1. Mi profe es un boomer 43
- Sesión 2. No hay rosas sin espinas 48

1.4. Regulación emocional 53
- 1.4.1. Las emociones desagradables: evitar o escapar 54
- 1.4.2. La búsqueda de emociones agradables 57

1.5. Propuestas básicas (obligatorias) 61
- Sesión 3. Al control de los mandos 61
- Sesión 4. La búsqueda del mejor tesoro 66

1.6. Reto final (obligatorio) 71
- Sesión 5. Botiquín emocional 71

ANEXOS DEL BLOQUE 1 76

2. BLOQUE 2: CÓMO SOY. BIENESTAR PSICOLÓGICO 100

2.1. Introducción 102

2.2. Bienestar psicológico 104
- 2.2.1. Las tres "auto": autoconcepto, autoestima y autoconfianza 105
- 2.2.2. Valores y fortalezas personales 107
- 2.2.3. Algunos rasgos que favorecen el bienestar psicológico 109

2.3. Propuestas básicas (obligatorias) a desarrollar en el aula 112
• Sesión 6. La fuerza está en el interior. 113
• Sesión 7. ¿Cómo soy? 130
2.4. Reto final (obligatorio) 142
• Sesión 8. ¡Porque yo lo valgo! 143
ANEXOS DEL BLOQUE 2 153

3. BLOQUE 3. CRECIENDO EN SOCIEDAD. BIENESTAR SOCIAL 178
3.1. Introducción 180
3.2. Bienestar social 182
3.2.1. El concepto de bienestar social 182
3.2.2. Habilidades que favorecen el bienestar social 184
3.2.3. Habilidades comunicativas y sociales básicas 186
3.2.4. Habilidades básicas para la resolución de conflictos 187
3.2.5. La conducta prosocial 189
3.2.6. Aspectos facilitadores del bienestar social en el aula 191
3.3. Propuestas básicas (obligatorias) a desarrollar en el aula 194
• Sesión 9. Programa piloto 195
• Sesión 10. ¡Equipo técnico al rescate! 201
• Sesiones 11. Proyectando 208
3.4. Reto final (obligatorio) 213
• Sesión 12. 3,2,1... ¡Grabando! 213
ANEXOS DEL BLOQUE 3 217

GLOSARIO 240

BIBLIOGRAFÍA 244

ANEXOS - PROPUESTAS DE AMPLIACIÓN 250
Propuestas de ampliación (voluntarias) del bloque 1 252
• Radiografía corporal 253
• Cuidado con las trampas 254
• Acción opuesta que tira de mí 256
• Bailando con la ansiedad, el miedo o la tristeza 257
Propuestas de ampliación (voluntarias) del bloque 2 260
• Tus problemas te harán fuerte 261
• Querer hacerlo sin más 264
Propuestas de ampliación (voluntarias) del bloque 3 267
• Yo critico, tú criticas 268
• Te estoy diciendo que no 273

Prólogo

Sin lugar a duda, los desafíos que se ciernen hoy sobre los sistemas educativos son enormes. Asistimos, algunas veces con cierto grado de perplejidad, a un mundo incierto y cambiante que avasalla en muchos aspectos y para el que sabemos debemos prepararnos. Entre otras, las funciones asignadas tradicionalmente a los centros educativos requieren hoy una revisión y reajuste profundos, no sólo de contenidos académicos sino de estrategias de enseñanza- aprendizaje, recursos y dispositivos didácticos utilizados. Estas instituciones, por excelencia dedicadas a la infancia y adolescencia, deben hoy replantearse sus cometidos para nuevas realidades y maneras de mirar el mundo que el alumnado, y toda la comunidad educativa, posee.

Las diversas circunstancias sociales a las que nos enfrentamos en este último tiempo, la irrupción de la tecnología en todos los ámbitos vitales, las dificultades de las familias para acompañar los procesos de sus hijos/as, las diferentes formas de vínculos que se establecen, entre otras, están generando desajustes emocionales que deben ser atendidos. Es una evidencia que manifiestan todos los centros educativos en distintos espacios de intercambio. Resulta también evidente que el bienestar psicológico y la salud mental se manifiestan como aspectos claves que deben ser incorporados, con mayor rigor y profundidad, en todos los entornos (la escuela, las asociaciones juveniles, los clubes y asociaciones deportivas, etc.) donde transcurre la vida cotidiana de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. La demanda es clara: sólo la escuela que logre configurarse como espacio seguro de atención, protección y promoción del bienestar de todos sus integrantes podrá brindar y satisfacer su aspiración principal, una verdadera educación integral. Más allá del cumplimiento de su cometido fundamental, la formación en competencias básicas, técnicas y actitudinales, los centros educativos deben estar preparados para atender, de manera idónea, a grupos de ciudadanos y ciudadanas cada vez más necesitados de soporte emocional y social.

Desde nuestra disciplina, la psicología, entendemos que tenemos mucho que aportar en el acompañamiento de los procesos vitales y en la implementación de programas que mejoren dichos aspectos. Sabemos que la labor docente y de los equipos de orientación es cada vez más compleja y muchas veces faltan herramientas efectivas para encarar el día a día de las aulas. Es por ello que el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, en el contexto de los acuerdos generados para la colaboración en materia de formación a docentes, familias y alumnado, con la Consejería de Educación, Ciencia y Universidades de la Comunidad de Madrid, y en su firme compromiso con los centros educativos, sus

profesionales y las familias, pretende contribuir con esta **"Guía para la promoción del bienestar psicológico"** a una adecuada promoción de la salud psicológica de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, y al desarrollo de estrategias y líneas de actuación con impacto en la vida de todos los miembros de la comunidad educativa.

Fruto de experiencias y proyectos previos en los que ha participado el Colegio de manera directa, y gracias al aprendizaje acumulado, este material, elaborado ad hoc por psicólogas educativas expertas, está basado en evidencia científica y ha mostrado impactos positivos en el trabajo desarrollado en este contexto.

La guía contiene materiales estructurados con propuestas de actividades y fichas de trabajo para el desarrollo dentro del grupo-clase en las sesiones destinadas a la acción tutorial. Brinda ideas conceptuales claves para que docentes que ejercen la función de tutor/a y/o coordinadores de bienestar y protección, así como los profesionales de los departamentos y equipos de orientación educativa comprendan los fundamentos teóricos, se instruyan en la implementación de las actividades planteadas y puedan sentirse competentes en su puesta en práctica en el aula. Acercarse e introducir en ella el mundo de las emociones, de la conciencia y regulación emocional, del autoconocimiento y la autoestima, y de las conductas prosociales, son algunos de los objetivos que nos hemos propuesto. Y hacerlo desde la sencillez de actividades que inquieten y movilicen a la reflexión del alumnado nos ha parecido la mejor manera posible de hacerlo.

Convencidos del lugar que ocupan los centros educativos como entornos privilegiados para la prevención de los problemas emocionales de las y los niños y adolescentes, y con la finalidad de reducir la prevalencia de estas dificultades y mejorar el ajuste socioemocional y escolar, este ambicioso programa pretende tener un alcance suficiente para reforzar el compromiso de todos/as con el bienestar psicológico y emocional. El tiempo dirá si ha resultado efectivo.

José Antonio Luengo Latorre
Decano
Colegio Oficial de la Psicología de Madrid



Presentación



1. LA IDEA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

El bienestar consiste en una **sensación de equilibrio personal** en la que el individuo realiza un **"balance emocional positivo"**, apreciando que las emociones agradables que experimenta **predominan** sobre las emociones desagradables presentes en su vida cotidiana. Este estado placentero se suele vincular con sensaciones como la calma o la felicidad y con fortalezas personales como la resiliencia y capacidad de afrontamiento de situaciones difíciles.

Este constructo está muy ligado a la idea de salud mental. La clave para el desarrollo del bienestar psicológico tiene que ver con **tres aspectos** (emocional, psicológico y social):

1. La **regulación adecuada** de las emociones desagradables, como la ira, la tristeza o el miedo y la **búsqueda apropiada y ética** de emociones agradables como la alegría, la tranquilidad, la ilusión…de modo que el balance entre todas ellas sea equilibrado y positivo. **(Bienestar Emocional)**
2. La búsqueda activa de un **Bienestar Psicológico** basado en actuaciones **comprometidas** y coherentes con los **principios y valores** de la persona.
3. Actuaciones que ayuden a alcanzar un alto grado de **Bienestar Social**, a través del establecimiento de relaciones positivas y comprometidas con las demás personas y con la comunidad.

Lograr **ese balance supone un aprendizaje** que se inicia en la infancia y que perdura durante toda la vida. De forma progresiva, **cada persona aprende** a ubicar sus propias fuentes de bienestar, persiguiendo situaciones y contextos saludables que le hagan sentirse bien. Del mismo modo, la persona va adquiriendo habilidades para afrontar las situaciones difíciles que le va presentando la vida o que le generan malestar, y que hacen necesaria la capacidad de poner orden en la propia gestión emocional, adquiriendo estrategias de afrontamiento y regulación.

2. EL CENTRO ESCOLAR COMO AGENTE DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

El bienestar psicológico se construye, aunque es cierto que este proceso de aprendizaje no siempre es del todo adecuado. Algunas personas buscan su propio bienestar por caminos poco éticos o inapropiados. Se sabe que las vivencias personales, sociales y culturales pueden orientar, limitar o potenciar esta búsqueda. Es por ello fundamental **dotar de contenido cívico la educación sobre el bienestar**, de modo que la persona logre encontrar su propia felicidad sin dañarse a sí mismo o a otros **por caminos éticamente correctos**, es decir, a partir del ejercicio de las capacidades morales encaminadas a hacer el bien, (bienestar eudemónico).

También se sabe que dicho aprendizaje **se puede enseñar**. El desarrollo de **competencias para el bienestar emocional, psicológico y social** han resultado un objetivo de trabajo en el paradigma de la **educación positiva**. Esta corriente surge desde el enfoque de la psicología positiva cuyo interés se centra en hacer llegar a los centros educativos la educación emocional como un contenido facilitador del aprendizaje formal y que contribuye a una mejora en el desarrollo de competencias personales y sociales en el alumnado.

La psicología y la educación positiva han hecho mucho hincapié en la importancia de **alcanzar un grado relativo de bienestar** que facilite a una salud mental equilibrada, así como en la importancia de que el currículo educativo pueda contribuir en ese sentido.

Uno de los motivos es el interés pedagógico por estudiar la **relación entre bienestar emocional y rendimiento académico** en el alumnado, vínculo que se viene analizando desde hace tres décadas. Así, algunos estudios relativos a la **influencia positiva de la inteligencia emocional en el rendimiento escolar**, han descubierto que una buena regulación emocional se asocia con mejores resultados académicos, así como con niveles más bajos de cansancio, mayor esfuerzo en el desempeño de las tareas escolares y un menor absentismo, (Sánchez Cobarro, P. et. Al., 2016).

Son estos descubrimientos por los que, a partir del **Plan de Bolonia**, se comienzan a incluir en las políticas educativas **reformas dirigidas** a la implementación de **competencias relacionadas con la inteligencia emocional**. Con la presencia de las competencias personales relacionadas con el bienestar en el currículo de las diferentes etapas educativas, se pone encima de la mesa el planteamiento sobre la posible incorporación de **programas específicos de entrenamiento de dichas competencias emocionales y para la vida**. Y comienza el debate sobre la mejor manera de enriquecer el currículo y la eficacia de los diferentes programas que, de forma muy discreta, se han ido testando en los contextos educativos con este propósito.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL:



- Desarrollar competencias para percibir y expresar emociones.
- Usar las emociones para facilitar los procesos de pensamiento.
- Aprender a regular las emociones en uno/a mismo/a y en las demás personas.

3. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA EDUCACIÓN FORMAL.

Las instituciones educativas están experimentando en las últimas décadas una intensa transformación que no se debe únicamente a la influencia de la educación positiva. **La escuela del siglo XXI** se ha vuelto más técnica y comprensiva con la diversidad del alumnado y con sus necesidades diferenciales, orientando su mirada a las **metodologías activas y cooperativas** que han irrumpido en el aula ordinaria como hábiles herramientas de diversificación. Pero también como oportunidades para la interacción entre el alumnado, aspecto importante para el **entrenamiento de habilidades sociales, comunicativas y de resolución de conflictos** entre pares. (Jiménez Morales, M.I. y López-Zafra, E, 2009).

La mejora del bienestar psicológico, de adolescentes en el entorno educativo se muestra muy presente en el desarrollo **del currículo de la Educación Secundaria Obligatoria**. La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en su preámbulo, señala que *"se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores"*. Así mismo, ***fortalecer las capacidades afectivas*** *en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente conflictos* es uno de los objetivos de etapa de la Educación Secundaria Obligatoria, tal y como establece el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo. Además, **la educación emocional y en valores**, entre otros, son elementos transversales que se trabajarán en todas las materias de la Educación Secundaria Obligatoria, según establece el artículo 6 de dicho Real Decreto.

Por otro lado, **la educación por competencias** ha ayudado a enfatizar sus objetivos en aprendizajes más perdurables y centrados en la persona, así como en la comprobación efectiva del desempeño de conocimientos, habilidades y actitudes. Esto se vincula con la adquisición y desarrollo de las competencias clave recogidas en el Perfil de salida del alumnado al completar la educación básica que establece la LOMLOE, entre las que se encuentra la **Competencia personal, social y de aprender a aprender**. Esta competencia

clave implica, entre otros aspectos, *contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad* (Anexo I, Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo)

Es en este contexto, respecto al desarrollo de competencias específicas donde cobra mucho sentido reflexionar sobre la promoción de la salud mental y el bienestar psicológico del alumnado. De hecho, **la educación emocional** tiene un papel protagonista en el currículo de numerosas materias, según el Decreto 65/2022, de 20 de Julio .

La materia de Educación en Valores Cívicos y Éticos se estructura en competencias específicas y contenidos relacionados con la educación emocional y la educación en valores. También tiene un papel central en otras materias como Biología y Geología, Matemáticas, Educación Física, Educación Plástica, Visual y Audiovisual, Música, Formación y Orientación Personal y Profesional, Geografía e Historia o Economía y Emprendimiento.

Matemáticas

Competencia específica 9. Desarrollar destrezas personales, identificando y gestionando emociones, poniendo en práctica estrategias de aceptación del error como parte del proceso de aprendizaje y adaptándose ante situaciones de incertidumbre, para mejorar la perseverancia en la consecución de objetivos y el disfrute en el aprendizaje de las matemáticas.

Resolver problemas matemáticos o retos más globales en los que intervienen las matemáticas debería ser una tarea gratificante. Las destrezas emocionales dentro del aprendizaje de las matemáticas fomentan el bienestar del alumnado, la regulación emocional y el interés por su aprendizaje. Anexo II del Decreto 65/2022, de 20 de julio.

Educación Física

El cuarto bloque, «Emociones y relaciones sociales», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones entre quienes participan en este tipo de contextos motrices. Anexo II del Decreto 65/2022, de 20 de julio.

Música

Competencias específicas 3, en su desarrollo: Tanto la asimilación de técnicas de interpretación como la ejecución de piezas dentro o fuera del aula hacen necesaria la adquisición de otros métodos y destrezas que ayuden al alumnado a gestionar adecuadamente la frustración que puede generar el propio proceso de aprendizaje, así como a mantener la concentración y a superar la inseguridad y el miedo escénico durante las actuaciones. Estas estrategias de control y gestión de las emociones ayudarán al alumnado a desarrollar su autoestima y le permitirán afrontar con mayor seguridad las situaciones de incertidumbre y los retos a los que habrá de enfrentarse. Anexo II del Decreto 65/2022, de 20 de julio.

Este objetivo emocional es, además, acorde con la **Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud Ministerio de Sanidad.** En este documento se marcan las líneas **estratégicas de la salud mental en la infancia y adolescencia**, entre otras, para el periodo 2022-2026, señalando específicamente la importancia de en la prevención y detección precoz de los problemas de salud mental a estas edades. Entre los objetivos generales se establece la promoción de la salud mental en la infancia y adolescencia, con objetivos específicos encaminados a promover en el ámbito educativo factores protectores de la salud mental, así como desarrollar programas y protocolos en el ámbito educativo, sanitario y comunitario, entre otros.

4. LOS PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO COMO HERRAMIENTA PREVENTIVA.

Además de estos argumentos normativos y legislativos, una de las principales evidencias de la importancia del desarrollo de competencias emocionales es su utilidad como estrategia de **prevención y promoción de la salud mental infanto-juvenil**, objetivo que se hace cada vez más necesario ante el incipiente **aumento de las situaciones de malestar psicológico en la edad adolescente**.

Esto, y el hecho de que se establezca una relación importante entre bienestar emocional y salud mental, argumentando que su promoción facilita el equilibrio personal y previene trastornos relacionados con el estado de ánimo, como la ansiedad o la depresión, precipita la búsqueda de una **contribución adecuada de la institución educativa** desde la prevención, pero también desde la intervención.

> "Cuidar el clima del aula no solamente afecta al aula, sino también, por contagio emocional, al entorno".
>
> B. Ibarrola, 2024.

En los últimos años, surgen diferentes proyectos dirigidos al **fomento del bienestar** a través de **programas de educación emocional** diseñados para implementarse en los centros educativos como herramienta preventiva. De este modo, la **institución educativa**

adopta un compromiso responsable como **agente de promoción de la salud mental infanto-juvenil**, contribuyendo a prevenir problemas psicológicos y conductas de riesgo en el alumnado.

Como se puede intuir, la finalidad de estos programas de bienestar es promover el **desarrollo de competencias emocionales** que contribuyan al bienestar personal y social de adolescentes y que les ayuden a evaluar de forma positiva su calidad de vida. (Bisquerra, R., 2011).

Normalmente, estos programas se articulan en un paquete de **actividades de carácter grupal** que se implementan en los centros a modo de sesiones específicas, propuestas tutoriales, talleres, etc. y/o que se combinan con objetivos y contenidos del currículo ordinario de determinadas áreas, con la finalidad de facilitar y promover dicho bienestar en el alumnado de todas las etapas educativas.

En todos ellos el **objetivo es promover la educación emocional en el alumnado**, para contribuir así al fomento de su propio bienestar. Aunque su irrupción en la vida educativa es muy reciente, se han producido numerosos intentos dirigidos a incluir la inteligencia emocional en la escuela ordinaria.

Además, se han trazado líneas específicas para su puesta en funcionamiento a través de tres líneas de intervención:

- **Programas específicos** de entrenamiento en inteligencia emocional.
- Inclusión de las competencias emocionales en **el currículo** ordinario de las etapas obligatorias a través de sus programaciones y como objetivo de la educación formal.
- Planificación de **intervenciones dirigidas a toda la comunidad educativa**, como acciones específicas dentro de los planes de convivencia y con el objeto de mejorar el bienestar percibido en el contexto educativo.

Respecto al primero de los supuestos, marco en el que se encuadra esta guía, existen **programas muy conocidos y novedosos**, muchos de los cuales se han puesto en práctica en nuestro país de forma relevante.

Entre otros, García Campayo cita algunos de los más conocidos: el programa de resiliencia de Oregón "Strong Teens SEL", el método RULER, los programas de Educación Emocional de GROP, el programa INTEMO, el programa de educación socioemocional y atención plena SEA o los programas relacionados con el aprendizaje de la meditación y el mindfulness como "Aulas felices", "Escuelas despiertas" o "Crecer respirando" (García Campayo, J. Demarzo, M. y Modrego, M. 2017).

Para conocer con más profundidad estos programas, se pueden consultar algunas de estas fuentes:



- Ruiz Aranda, D. et.al. (2013): "Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes".
  Editorial Pirámide. Describe el programa INTEMO, uno de los más usados y conocidos en nuestro país en el contexto de la educación emocional.
- Brackett, M. (2020): Permiso para sentir.
  Editorial Diana. Uno de los libros más conocidos del "Método RULER", define los pasos para la conciencia emocional y la regulación emocional desde su modelo.
- García Campayo, J. Demarzo, M y Modrego M. (2017): "Bienestar emocional y mindfulness en la educación".
  Alianza Editorial. Tras analizar distintos estudios sobre la aplicación de la psicología positiva en el ámbito educativo, se dedican capítulos específicos al desarrollo de programas de meditación y mindfulness con alumnado de todas las edades.

Los estudios que avalan su eficacia son alentadores, mostrando que la intervención a partir de programas que potencian las competencias socioemocionales genera mejoras en el alumnado **en relación a sus actitudes, comportamiento y rendimiento académico** (Zins y Elías, 2006). Sin embargo, en la actualidad parece necesario ser cautelosos y realizar estudios más específicos, debido a la idiosincrasia de los programas que se han tenido en cuenta a la hora de hacer metaanálisis que procuran unificar dichos resultados (Durlak et al. 2011).

Para facilitar el **éxito** de dichos programas parece importante tener en cuenta la **metodología y rigor** en su aplicación, ya que algunas variables pueden influir en la eficacia de los mismos. Resulta relevante:

- La aplicación **de forma colectiva** los programas en el centro educativo, por ejemplo en la acción tutorial de todas las líneas de un mismo nivel educativo.
- El **compromiso** de la comunidad educativa en su puesta en marcha y su **participación** en el mismo (equipo docente, familias y alumnado).
- La posibilidad de **extrapolar las buenas prácticas** adquiridas a otros ámbitos del proyecto educativo dentro del proyecto del centro, por ejemplo, en los planes de convivencia o medidas para la democratización del centro, etc.

Teniendo en cuenta estos aspectos, otro intento de acercar el bienestar emocional a las escuelas ha sido la aplicación de programas de intervención grupal adaptados

(procedentes de la psicología clínica y sanitaria) y que se han demostrado eficaces desde un modelo transdiagnóstico de intervención a través de protocolos unificados.

Un ejemplo es el **Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes**, (Ehrenreich-May et al. 2022) implementado de manera experimental recientemente en España en una muestra de centros educativos de ocho Comunidades Autónomas (Andalucía, Castilla La Mancha, Galicia, La Rioja, Madrid, Región de Murcia, Principado de Asturias y Comunitat Valenciana), a través del Proyecto PsiCE (Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (copmadrid.org) (Fonseca-Pedrero et al., 2023). Este proyecto se sitúa en el marco de la investigación para validar estrategias de intervención basadas en la evidencia.

5. EL VALOR AÑADIDO DE LOS PROGRAMAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL AULA.

Existen numerosos **argumentos que justifican la promoción del bienestar psicológico** en la pre-adolescencia y adolescencia. El principal es que se ha constatado que aquellas personas con mejor competencia emocional muestran **mejor capacidad para autorregularse y desarrollarse con plenitud** tanto en el ámbito personal como social.

La **adolescencia** resulta un momento muy apropiado para la puesta en marcha de un programa de esta índole, ya que se producen cambios personales cuantitativos y cualitativos que hacen que esta etapa del desarrollo sea de vital importancia en la adquisición de herramientas y aptitudes. Muchos **hábitos, competencias y aptitudes** de las personas se establecen durante este período, por lo que las actuaciones de carácter preventivo pueden resultar fundamentales.

Además, el **centro educativo** cobra especial relevancia, ya que seguramente es el lugar donde más probabilidades de socialización se tiene durante la infancia y la adolescencia, debido al tiempo que transcurren en él y a las características de su contexto. Esto le convierte en un estupendo **laboratorio social** en el que aprender junto a los iguales y consolidar habilidades personales y sociales.

Desde el punto de vista académico, y desde el punto de vista neurológico, diferentes corrientes han encontrado una aparente estrecha correlación entre la promoción de emociones agradables y el aprendizaje formal. Estudiantes con un mejor índice de bienestar probablemente sean **más capaces de adquirir competencias**.

Para conocer con más profundidad este tema, se puede consultar:

- Ibarrola, B. (2014). Aprendizaje emocionante: Neurociencia para el aula. Ediciones SM España.



Por otro lado, las iniciativas de promoción del bienestar se relacionan estrechamente con la mejora del **clima de convivencia del aula** y con el aprendizaje y manejo de estrategias adecuadas para la resolución no violenta de los conflictos del día a día.

6. LA FINALIDAD DE ESTA GUÍA PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Esta Guía para la promoción del bienestar psicológico está diseñada para **orientar y acompañar** a docentes, tutores y tutoras, equipo de centro, departamentos de orientación y E.O.E.P. en sus planes de actuación con alumnado de Educación Secundaria Obligatoria.

Su finalidad es ofrecer una **secuencia de propuestas útiles** de trabajo, para la implementación en el grupo-clase dentro de la acción tutorial, con el objetivo de fomentar el bienestar psicológico del alumnado y dar respuesta a sus necesidades educativas al respecto.

En su diseño se ha considerado la **importancia de la acción tutorial** en el desempeño docente, destacando **la figura del profesorado que tutoriza a un grupo-clase** como referente de dicho grupo y como responsable de la coordinación de dicha acción tutorial en su aula.

Durante la elaboración de las propuestas se ha tenido en cuenta que el profesorado, a propósito de **su preparación, experiencia y habilidades didácticas,** es probablemente **uno de los agentes** idóneos para su puesta en marcha. Con actividades sencillas y accesibles diseñadas desde la Psicología, son estos profesionales quienes facilitan su implementación puesto que son quienes **conocen bien** las características de la población adolescente y conocen y conviven con su alumnado. Además, se considera la figura más indicada para llevarlo a cabo por **su capacidad para enseñar.**

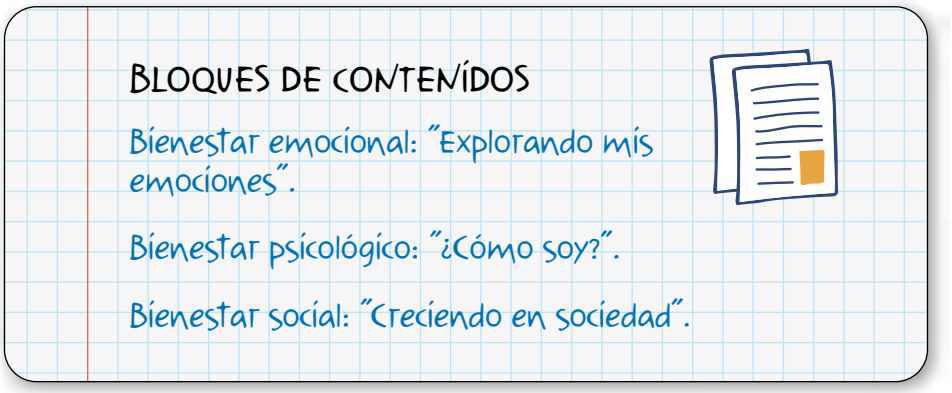
El marco de la acción tutorial, principalmente a través de las horas de tutoría, es el modo en que el profesorado puede contribuir con su influencia al **desarrollo de habilidades útiles en el desarrollo personal y social** del alumnado: autorregulación, autoconocimiento, actitudes prosociales, inclusión, vínculo entre iguales, etc.

Puede, además, llevar a cabo estrategias que **ayuden a los y las adolescentes ante** situaciones que les generan **ansiedad o estrés**, facilitando la regulación del enfado o de la tristeza, contribuyendo además a **prevenir conductas de riesgo**.

Desde el punto de vista docente, la puesta en marcha de actividades relacionadas con el bienestar puede **fortalecer sus propias estrategias**, al mismo tiempo que contribuirá a mejorar **la imagen percibida del profesorado** como un elemento más de ayuda, oxigenando **el clima de convivencia** del grupo clase.

7. QUÉ SE PUEDE ENCONTRAR EN ESTA GUÍA.

Esta Guía para la promoción del bienestar psicológico recoge una estructura formada por **tres bloques de contenido** que determinan las propuestas a desarrollar con el alumnado, y que están estrechamente vinculados a los **tres ámbitos del bienestar** a los que se alude en la introducción: bienestar emocional, psicológico y social.



En el itinerario de la Guía, el profesorado contribuye al bienestar emocional, psicológico y social desde el aula a través de estos tres bloques de contenido y, además, cuenta con un glosario de apoyo y soporte para aclarar conceptos.

Estructura de la Guía para la promoción del bienestar psicológico



Cada bloque atiende a un área específica del bienestar en el que se recogen **propuestas básicas y obligatorias** para el desarrollo del programa y un reto final, también obligatorio, que compendia los aprendizajes adquiridos. Además, al final de la guía, se incluyen **propuestas de ampliación opcionales** para profundizar en contenidos de interés en función de las necesidades del grupo.

El programa está diseñado para realizarlo **durante las sesiones de tutoría con el grupo-clase**. Sin embargo, se considera que la participación del resto de profesorado, (a través de su conocimiento y manejo) y la coordinación con la jefatura de estudios y

profesionales del departamento de orientación, puede ayudar a dar al programa una visión educativa más completa, contribuyendo a que pase a formar parte del proyecto educativo del centro.

Este programa de bienestar básico **está pensando llevarse a cabo en 12 sesiones de tutoría**. Con ello, el grupo podrá realizar únicamente las propuestas básicas de cada uno de los bloques, con los tres retos correspondientes.

Sesiones de la Guía para la promoción del bienestar psicológico



Ya que los bloques de contenido tienen un **carácter progresivo**, esto conlleva a que necesariamente haya que **realizarlos en orden**. Ello contribuirá a que el profesorado y su grupo se sumerjan en el desarrollo de habilidades y competencias relacionadas con el bienestar de forma adecuada.

Las **12 sesiones están ordenadas según una secuencia lógica**, que responde al hecho de que algunas de las habilidades presentadas **son un requisito previo** para el trabajo de otras sucesivas, por lo que es muy importante seguir la estructura aquí presentada.

> Si atiendes a la secuencia de colores e iconografía, verás que el bloque I recoge las sesiones 1, 2, 3, 4 y 5; las sesiones 6, 7 y 8 corresponden al bloque II, mientras que las sesiones 9, 10, 11 y 12 pertenecen al bloque III.

Se ha procurado que la estructura de cada bloque sea sencilla y facilite su planificación y puesta en práctica.

Estructura de los Bloques de contenido



Para ello, el profesorado podrá encontrar:

1. Una **contextualización** que introduce y explica de manera sencilla y accesible los contenidos a trabajar. Dicho "marco teórico" es un apoyo y guía para comprender las propuestas a desarrollar con el grupo, su sentido y fundamentación. Su revisión ayudará a comprender el carácter de la propuesta, su relevancia y los resultados que se pretenden obtener con las dinámicas del grupo.

2. Un compendio de las **propuestas del bloque**, incluidas las **propuestas básicas** o imprescindibles y las **propuestas de ampliación**, es decir, aquellas que el profesorado decide realizar como complemento para profundizar en contenidos de interés o atendiendo a las características y necesidades de su grupo. Las primeras trabajan los **contenidos generales del bloque** a partir de actividades y dinámicas diversas. Estas propuestas **son obligatorias** y consideradas el **punto de partida** para futuros aprendizajes. Aportan información de los conocimientos iniciales del grupo sobre los temas tratados y contribuyen a enseñar las bases de una mejora del bienestar percibido en su día a día. Por su parte, las **propuestas de ampliación** tienen como objetivo **ampliar y profundizar** en algunos temas que sean de interés o den respuesta a las necesidades del grupo. Estas actividades **son voluntarias**, no están en el cronograma de las 12 sesiones, dejando libertad a cada profesional que utilice esta guía para decidir sobre si son oportunas o no.

3. El **reto final** es la propuesta planteada como **actividad de cierre de cada bloque** y engloba los contenidos trabajados durante las actividades básicas así como su aplicación. El alumnado desplegará los conocimientos, habilidades y actitudes para dar respuesta al reto presentado. Para ello, se propone la elaboración progresiva de un producto final y se hacen propuestas para la transferencia de lo aprendido a otras situaciones o contextos. Tienen carácter obligatorio.

Recuerda que para realizar el RETO FINAL es suficiente con los contenidos trabajados en las propuestas básicas, no son necesarias las de ampliación.

Para completar los materiales de la Guía para la promoción del bienestar psicológico dirigidos al profesorado, se incluye un **glosario** que recoge los conceptos clave y definiciones de los tres bloques de contenido y que tiene la finalidad de aportar rapidez, apoyo y guía en la búsqueda de conceptos que sean requeridos.

Además, con el fin de agilizar y clarificar el modo de uso de las propuestas, se recogen algunos **ejemplos de resolución de las actividades** planteadas, mostrando así también un ejemplo de los posibles resultados finales.

8. CÓMO USAR ESTA GUÍA.

La situación ideal es que el profesorado, con el asesoramiento del Departamento de Orientación, antes de comenzar el trabajo con cada uno de los bloques, **se planifique el itinerario que desea realizar con su grupo**, principalmente respecto a las necesidades del alumnado y el número de sesiones que le puede dedicar al Programa de Bienestar. Esa planificación le llevará a decidir la inclusión (o no) de las propuestas de ampliación y, por lo tanto, a **establecer la duración del programa según las características y necesidades de su grupo**. En ese sentido se recomienda que dicha temporalización se realice previamente.

Además, resulta relevante que el profesorado dispuesto a embarcarse en el programa, se familiarice con su contenido. Para ello se debería:

- Analizar las **necesidades y características de su grupo, así como sus destrezas y habilidades**. Esto ayudará a decidir el itinerario a seguir, asesorado por el Departamento de Orientación.
- Realizar una planificación previa del programa en cuanto a la **duración y temporalización** en su aula (valorando la realización del itinerario básico de 12 sesiones o ampliando con sesiones específicas).
- Revisar los **contenidos teóricos y contextualización** para el desarrollo de las propuestas, correspondientes al bloque de contenidos.
- Familiarizarse con las **propuestas básicas** a realizar con el grupo-clase, disponiendo los recursos y materiales necesarios para ello.
- Consultar, si procede, los materiales descargables que le facilitan su práctica.

La coordinación y cooperación con tutoras y tutores del mismo nivel educativo puede dar conformidad al programa y facilitar la experiencia.



Recomendaciones para preparar las sesiones

1. **Valora** las características y necesidades del alumnado, tu conocimiento sobre el grupo, tus destrezas y habilidades.
2. **Planifica** el programa en la duración y temporalización para su desarrollo en el aula, 12 sesiones o mas.
3. **Revisa** los contenidos, **familiarizarte** con las propuestas básicas y **dispón** los materiales necesarios para su desarrollo.
4. La **coordinación** y **cooperación** con con docentes del mismo nivel educativo puede dar conformidad al programa y facilitar la experiencia.

A modo de resumen y con una finalidad también motivacional, se recogen una serie de recomendaciones sencillas que pueden servir para preparar las sesiones y transmitir seguridad y confianza a cualquier docente que ponga en marcha el programa. Para ello, se recoge este decálogo de uso.

9. DIEZ IDEAS CLAVES PARA UN BUEN USO DE ESTA GUÍA.

1. En las propuestas encontrarás **contenidos, ideas claves y orientaciones necesarias** para desarrollar las sesiones en el aula. Si necesitas ampliar más contenidos teóricos o te apetece profundizar más sobre algunos temas vas a encontrar material de ampliación.
2. Es posible que **algunos contenidos se solapen** con otros ámbitos, como la materia de *Educación en Valores Cívicos y Éticos*. **No importa** repetir. Las investigaciones apuntan que el aprendizaje emocional es un proceso lento y requiere más práctica.
3. Las propuestas están diseñadas para ser trabajadas por **docentes que no son profesionales de la psicología**. Confía en tus recursos y posibilidades. Al fin y al cabo, seguramente has enseñado cosas mucho más difíciles. *Son primeros auxilios emocionales* desde el marco de la prevención.
4. Predica **desde el ejemplo**. Tu regulación, autocuidados y búsqueda del bienestar psicológico serán un modelo (¡lo hagas bien o lo hagas mal!).

5. Respeta **la intimidad** individual del alumnado. Probablemente es mucho más eficaz trabajar estos aspectos desde la generalidad que desde los específicos de algún problema concreto (aunque sabemos que determinadas actividades les vendrán mucho mejor a determinado alumnado).

6. Fomenta **la diversión y el ambiente distendido**, se recuerda y se aprende más desde las emociones agradables. Algunos estudios indican que en la adolescencia predominan las emociones desagradables, sobre todo en sus interacciones con personas adultas, ya que responsablemente les conducimos entre normas y límites, así que intentemos compensar.

7. Sabemos que solo con estas sesiones no bastará, aunque seguro que ayudan. Aprovecha el trabajo de cada propuesta para promover posteriormente **una práctica oportuna** de lo aprendido en otras materias, otros momentos y otros espacios. El centro educativo es un gran laboratorio de aprendizaje social y es altamente probable que el alumnado encuentre la oportunidad de poner en práctica aquello que hemos trabajado en conjunto.

8. Recuerda que el aprendizaje está sujeto a un **fenómeno de transferencia**: promueve la posibilidad de que vuestros logros se extiendan como la espuma a otros contextos. En eso consiste la aplicación de lo adquirido a nuestra vida cotidiana.

9. Haz **hasta donde puedas**. Aplica el programa en función de tus conocimientos y posibilidades y de las características de tu grupo. Todo lo que aportes será un beneficio.

10. Recuerda que este programa supone una **apertura al mundo emocional del alumnado** y puede ayudarte a conocer mucho mejor al grupo. Considéralo **una oportunidad para identificar situaciones** o cuestiones **difíciles o delicadas** y que quizás requieran de una intervención tutorial más individualizada o incluso de la colaboración de otros agentes (equipo directivo, orientación…).

Diez ideas clave para un buen uso de la Guía

1. Encontrarás **contenidos, ideas claves y orientaciones necesarias para desarrollar en el aula.** Si quieres profundizar encontrarás material de ampliación.

2. **Se solaparán contenidos.** Repetir y repasar favorecen los aprendizajes emocionales, porque es un proceso más lento y requiere más práctica.

3. **Confía en tus recursos y posibilidades** en el desarrollo de las propuestas. No es necesario tener formación en psicología.

4. **Predica desde el ejemplo.** Tu regulación, autocuidados y búsqueda del bienestar psicológico serán un modelo.

5. **Respeta la intimidad individual del alumnado.** Trabaja estos aspectos desde la generalidad en vez de los específicos de algún problema concreto.

6. **Fomenta la diversión y el ambiente distendido.** Dicen que los y las adolescentes recuerdan y aprenden más desde las emociones agradables.

7. **Promueve una práctica oportuna de lo aprendido.** El desarrollo de la actividad en el aula no es suficiente.

8. **Recuerda que el aprendizaje está sujeto a un fenómeno de transferencia.** Promueve que los logros se extiendan como la espuma a otros contextos.

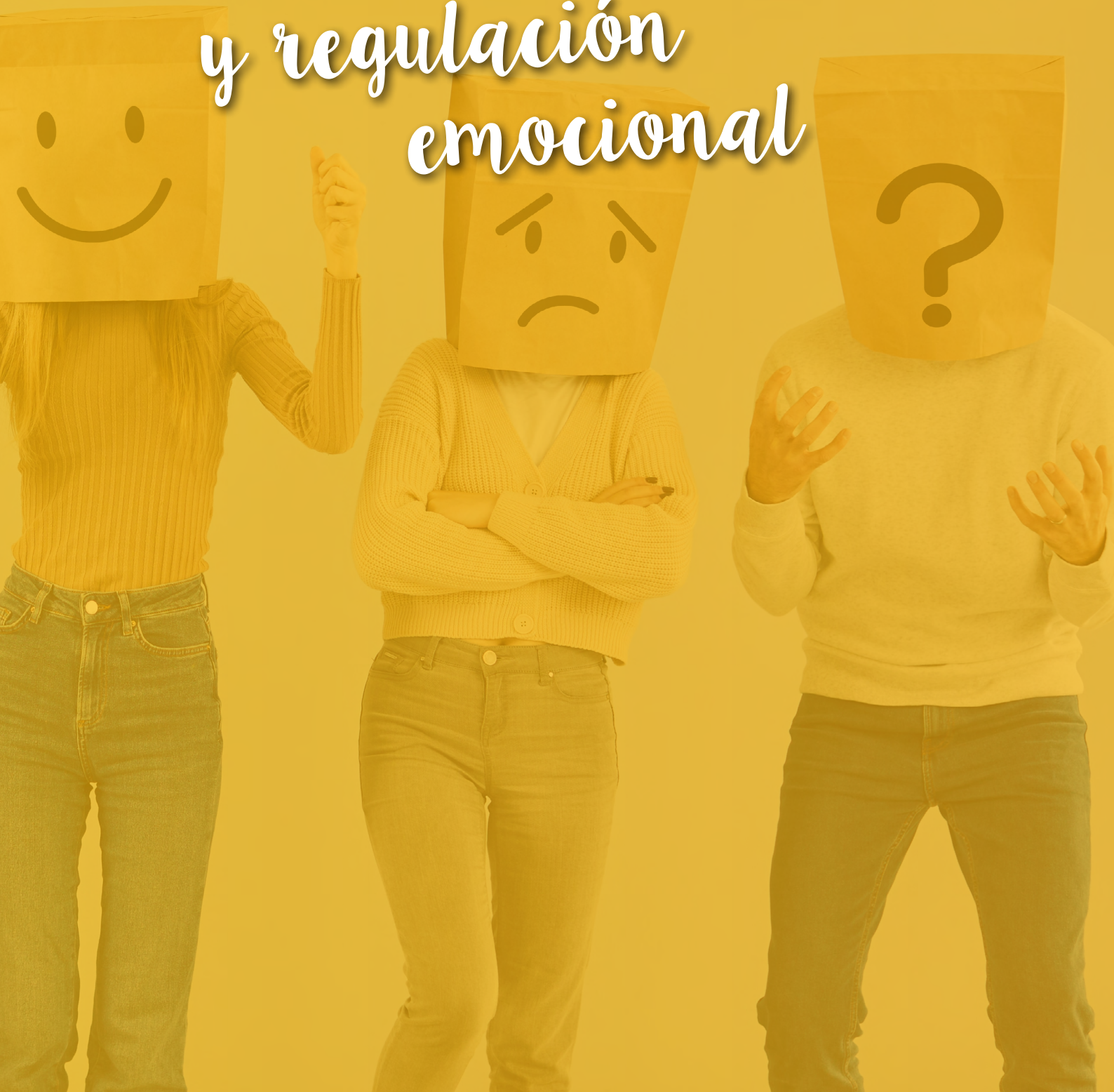
9. **Haz hasta donde puedas.** Aplica el programa en función de tus conocimientos y posibilidades, así como de las características de tu grupo.

10. Valora el programa como una **oportunidad para identificar situaciones** emocionales de tu alumnado y **conocer mejor al grupo.**



BLOQUE I

Explorando mis emociones. Conciencia emocional y regulación emocional



1.1. INTRODUCCIÓN.

Conocer las emociones y aprender la mejor manera de regularlas forma parte del **aprendizaje y desarrollo del bienestar emocional** desde la infancia. A lo largo de la vida las personas viven experiencias muy diversas y todas ellas desencadenan alguna emoción. Estas emociones, a las que se van poniendo nombre a medida que se amplía el vocabulario emocional en diferentes etapas de la vida, definen las vivencias y experiencias personales.

Cuando se habla de explorar y manejar las emociones, hay **dos áreas fundamentales** a las que atender: **la conciencia y la regulación emocional**. Ambas son fundamentales en el crecimiento, desarrollo y equilibrio personal, tal y como se verá a lo largo de este bloque de propuestas.

En la etapa infantil y adolescente el aprendizaje vinculado a la conciencia y regulación emocional adquieren un peso importante, por la influencia que tienen en su proceso evolutivo, ya que determinarán el desarrollo de **conductas adaptativas** y **competencias**, no solo a nivel **personal** (en el ámbito de la autorregulación emocional) sino también en lo **psicológico** (autoestima, por ejemplo) y en lo **social**, dentro del establecimiento de unas relaciones sanas entre personas o definiendo la manera en que los y las adolescentes se enfrentan a diferentes situaciones.

El bloque **"Explorando mis emociones"** contiene el trabajo relativo a la **conciencia y regulación emocional**. Dado que la **finalidad** de este bloque es ofrecer una serie de estrategias, actividades y recursos que favorezcan que el alumnado conozca sus emociones y aprenda a manejarlas, es importante que cada profesional responsable de aplicar el programa se familiarice con algunos de los conceptos básicos que se van a trabajar y que abren el camino hacia una gestión emocional adecuada.

Los objetivos del bloque suponen que el alumnado sea capaz, al finalizar las propuestas de:

- Tomar conciencia de las diferentes emociones y sus componentes.
- Reconocer las emociones en experiencias personales y su manifestación.
- Diferenciar los niveles de intensidad de las emociones.
- Identificar el proceso emocional.
- Reflexionar sobre el ciclo de la evitación y su influencia en las conductas emocionales.
- Adquirir y desarrollar estrategias básicas de regulación de las emociones.

Para ello, estos objetivos se alcanzarán a través de las diferentes propuestas didácticas cuyos **contenidos**, dentro de la conciencia emocional y regulación emocional básicas, guardan relación con:

- Vocabulario emocional.
- Emociones básicas y secundarias.
- Componentes de la emoción: conductas, pensamientos y reacciones fisiológicas.
- Valor de las emociones agradables y desagradables.
- Emociones y su función.
- Proceso emocional: identificación, expresión y regulación.
- Ciclo de la evitación en situaciones emocionales.
- Estrategias básicas de regulación emocional. Técnicas de relajación, control de pensamientos y actividades agradables.

Estos objetivos y contenidos están estrechamente relacionados con competencias clave, elementos transversales y aspectos del currículo que establece la LOMLOE, como se ha detallado anteriormente.

En relación con este primer bloque de conciencia y regulación emocional, esta normativa integra la necesidad del desarrollo de la competencia emocional. La **Competencia personal, social y de aprender a aprender**, según uno de sus descriptores que definen el Perfil de salida al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna *"CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos"* (Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo). Además, diferentes materias establecen en su currículo aspectos relacionados con la necesidad de desarrollar competencias sobre la toma de conciencia y la regulación emocional. Por ejemplo:

- En la materia de **Matemáticas**, en las orientaciones de la Competencia específica 3, alude a que "....Las destrezas emocionales dentro del aprendizaje de las matemáticas fomentan el bienestar del alumnado, la regulación emocional y el interés por su aprendizaje." (Decreto 65/2022, de 20 de julio).
- En la materia de **Educación Física**, la Competencia específica 3 indica "Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones

y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. (Decreto 65/2022, de 20 de julio).

- También está presente en la **Lengua Extranjera**, donde se marca la necesidad de expresar emociones en la lengua correspondiente como una de las competencias a desarrollar en la materia.

Este primer bloque, Explorando mis emociones, atiende a una serie de objetivos y contenidos que se trabajarán a través de las propuestas prácticas básicas y, si procede, de ampliación, para finalizar el bloque de bienestar emocional con **un reto** que unifica y comprende los aprendizajes adquiridos y que, en este caso, consiste en la creación de **un botiquín de primeros auxilios emocionales**.

Las propuestas básicas del bloque están distribuidas en **cuatro sesiones consecutivas**, (dos sesiones sobre conciencia emocional y otras dos sobre su regulación) que finalizan con la realización del reto en una **quinta sesión**, denominada "Mi botiquín emocional".

Además, las **propuestas de ampliación** (voluntarias y a seleccionar por cada docente) tienen por finalidad **profundizar y ampliar** en **contenidos** oportunos para el grupo y sus circunstancias. En el caso del bloque I, se propone ampliar sobre **estrategias de identificación y expresión emocional** y/o sobre la regulación de **emociones específicas desagradables** y que suelen presentarse en la adolescencia de forma intensa.

Sesiones Bloque I: Explorando mis emociones



Recuerda que las propuestas que se plantean son fuente de aprendizaje para el profesorado y el alumnado. Tanto las dinámicas y actividades desarrolladas como los contenidos ayudan a ambos en el contexto educativo y en otros ámbitos de su día a día.

1.2. CONCIENCIA EMOCIONAL.

Dado que ambas sesiones trabajarán contenidos vinculados estrechamente a la conciencia emocional, **se ha unificado en este material de apoyo docente los conceptos básicos** relacionados con los modelos teóricos de inteligencia y conciencia emocional y que serán el objetivo del trabajo con el grupo durante estas dos sesiones.

Algunas veces el trabajo en grupo con adolescentes es imprevisible y, por ese motivo, es posible que algunos de los contenidos diseñados para la segunda sesión puedan comenzar a abordarse durante la primera sesión. Se recomienda por ello **que se revise toda la conceptualización teórica sobre conciencia emocional** antes de comenzar con la primera sesión. Aún teniendo en cuenta que los contenidos de las sesiones 1 y 2, si bien diferentes, son progresivos, esta estrategia ayudará a un mejor aprovechamiento de las dinámicas, además de prever que los contenidos diseñados "sobre papel" para cada una de las dos sesiones se vean entrelazados en la práctica del aula.

Algunos de los "contenidos teóricos" que se van a desarrollar en estas sesiones y que precisan que el profesorado se sienta familiarizado con ellos son:

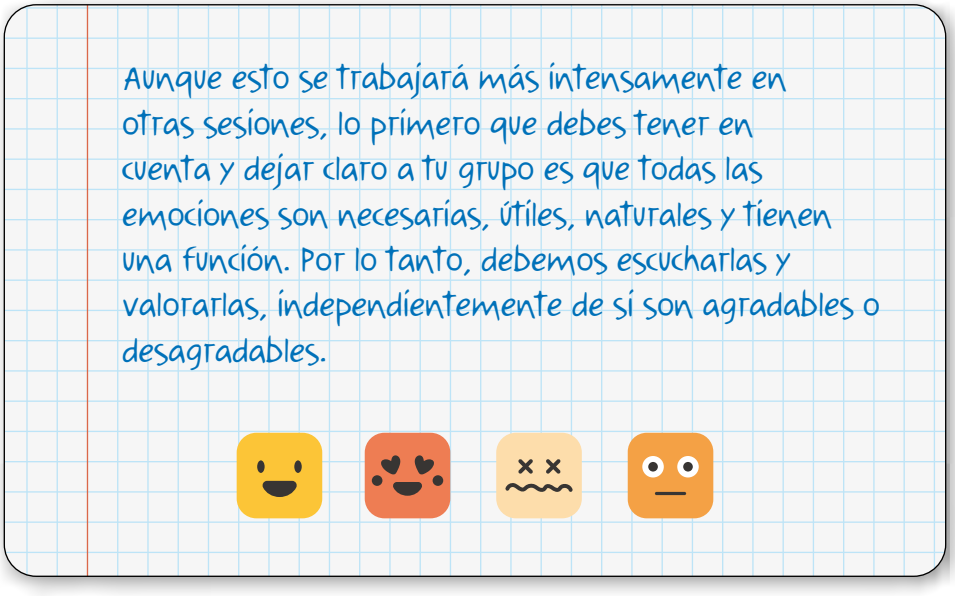
1. El concepto de emoción.
2. La idea de conciencia emocional.
3. El vocabulario emocional.
4. Los tres componentes de la emoción.
5. Las funciones de la emoción.

1.2.1. El concepto de emoción.

La **emoción** es un constructo **complejo**. Según Bisquerra (2000), se trata de "*un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone*

a una respuesta". Esta respuesta emocional concurre en respuesta del individuo a un evento interno (por ejemplo, un recuerdo) o a un acontecimiento externo, (algo que sucede en el contexto). Esto se conoce como **desencadenante** emocional.

La primera idea fundamental es que **todas las emociones son útiles y suceden por algo** y que **aprender a escuchar las emociones** puede contribuir a que la persona alcance el bienestar emocional, ya que las emociones que siente una persona influyen en lo que hace, (su comportamiento) y en cómo percibe el mundo e interpreta los acontecimientos del día a día. En ese sentido, en la actualidad parece **poco correcto hablar de emociones "positivas" y "negativas",** ya que todas, bien reguladas, tienen un sentido. Por ello, resulta **más adecuado referirse** al listado emocional dividiéndolo en dos categorías, **emociones agradables o placenteras y emociones desagradables o incómodas.**



1.2.2. La idea de conciencia emocional.

Se entiende por conciencia emocional la capacidad de un ser humano para **reconocer las propias emociones y de otras personas.**

Se trata de una competencia que **se va adquiriendo durante toda la vida** y que tiene que ver con el **desarrollo del lenguaje**, por ejemplo, para ponerle nombre al sentimiento que sucede e implica también al **desarrollo cognitivo**, ya que supone el desarrollo de la empatía, la capacidad de entender lo que le sucede a otra persona o de interpretar situaciones con un alto componente emocional.

Los **cambios en el cerebro adolescente** hacen que una persona joven pueda presentar más dificultad para la identificación emocional en esta etapa de la vida que en momentos

anteriores o posteriores de su desarrollo. La influencia hormonal y los cambios de la pubertad perjudican esa comunicación emocional a través de emociones intensas como la vergüenza, la euforia o la culpa. Hay adolescentes que, por ejemplo, refieren perder los papeles ante un ataque de risa incontrolable que les desregula y les impide mantener una conducta adaptativa. Lo mismo sucede con emociones desagradables como el nerviosismo, el enfado o la tristeza. Estas limitaciones han de tenerse en cuenta en la intervención en el aula, ayudando al alumnado a realizar **aproximaciones razonables hacia los objetivos de conciencia y regulación emocional.**

En el caso de los programas de entrenamiento emocional, y también en éste, el punto de partida siempre suele ser **la identificación de las emociones propias** y el enriquecimiento de un vocabulario que permita, por su amplitud y detalle, el etiquetado y la expresión. Esta habilidad capacita al individuo para interpretar los comportamientos, actitudes y **emociones de las demás personas** y poder identificar cómo se sienten.

Recuerda que identificar nuestras emociones y las de las personas que nos rodean, poner nombre a lo que sentimos, influirá en las conductas que llevemos a cabo y en la comprensión de ellas.

1.2.3. La importancia de disponer de un vocabulario emocional adecuado.

La emoción es un constructo complejo y cuando se habla de emociones, muchas personas aluden al **nombre del sentimiento** que están identificando pero, también con mucha frecuencia, las personas refieren únicamente **alguna de las partes** que componen dicha emoción. En ocasiones se trata de **una estrategia útil** para nominar al menos la parte que más identifican, por ejemplo "ahogo" (la sensación física que produce la emoción) o "huir" (la conducta que les supone ese estado emocional). Otras veces este etiquetado parcial muestra **la carencia de un vocabulario** emocional adecuado o extenso. En el anexo del bloque I se puede consultar una relación de las emociones básicas, con definiciones y vocabulario específico. En cualquiera de los casos, es habitual encontrarse con adolescentes que, cuando hablan naturalmente de emoción o cuando se les pregunta en una actividad de aula, **emplean palabras diferentes o parciales** pero que ayudan a identificar lo que están sintiendo y que indican el nivel de intensidad que perciben.

EJEMPLO

Por ejemplo, ante una situación de examen una persona puede estar nerviosa, agobiada o ansiosa. Como se ve, son tres conceptos que refieren a un mismo estado emocional con diferente nivel de intensidad. Estar "ansiosa" refiere un nivel de intensidad y activación fisiológica más elevado que sentirse "nerviosa" y este matiz aporta información no solo sobre la emoción sino también sobre el grado en que se percibe.

A continuación se presenta una clasificación de emociones según la propuesta de clasificación del método RULER (Brackett, M. 2020). Este método proporciona herramientas básicas para la comunidad educativa con el objetivo de desarrollar habilidades para la gestión emocional. Este medidor emocional permite categorizar las emociones en cuatro cuadrantes, considerando la variable de la intensidad con la que se siente y el bienestar.

¿Cómo te sientes?

Energía										
ALTA	Furia	Terror	Estrés	Inquietud	Impacto	Sorpresa	Encantado	Festivo/a	Euforia	Éxtasis
	Desesperación	Furia	Frustración	Tensión	Atónito/a	Hiperactividad	Jovial	Motivación	Inspiración	Exultante
	Exasperación	Susto	Enfado	Nervios	Agitación	Energía	Ánimo	Emoción	Optimismo	Entusiasmo
	Ansiedad	Apresión	Preocupación	Irritación	Enojo	Complaciencia	Centración	Feliz	Orgullo	Ilusión
	Indignación	Aflicción	Afectación	Intranquilidad	Molestia	Agradable	Alegre	Esperanza	juguetón/a	Dicha
	Rechazo	Taciturno/a	Decepción	Decaimiento	Apatía	Agusto	Desperocupación	Contento/a	Amor	Realizado/a
	Pesimismo	Malhumor	Desánimo	Tristeza	Aburrimiento	Calma	Seguridad	Satisfacción	Agradecimiento	Conmovido/a
	Enajenación	Infelicidad	Soledad	Descorazonado/a	Cansancio	Relajación	Distensión	Descanso	Furona	Equilibrio
	Desatentación	Depresión	Huaño/a	Exhausto/a	Fatiga	Apacible	Reflexión	En paz	Comodez	Desenfado
BAJA	Devastación	Desesperanza	Desolación	Consumido/a	Agotamiento	Con sueño	Complaciente	Tranquilidad	Afable	Serenidad

DESAGRADABLE ← Bienestar → AGRADABLE

Adaptado de Brackett, M. (2020)

Otro hecho que se observa respecto al uso del vocabulario emocional, es que, al igual que **la sociedad va evolucionando, las personas adolescentes también** lo hacen. El idioma está en constante transformación y la juventud suele emplear **términos diferentes** a los de las adultas **para referirse a determinadas emociones o estados emocionales.**

¿Has escuchado alguna vez las palabras o expresiones: mood, emo, cool, estar chill o estar de lulu? Quizá hayas escuchado alguna de ellas en algún momento, pero ¿sabes cuál es su significado?



La sesión 1 parte de esta diferenciación intergeneracional para realizar una propuesta atractiva que ayude a **trabajar ese vocabulario emocional** y procurar un encuentro entre personas adultas y jóvenes. Las emociones siempre han estado muy presentes en la adolescencia y por ello **cada generación desarrolla su propio vocabulario emocional**. Más coloquiales que los usados por las personas adultas, aparecen términos procedentes de otras lenguas, de canciones o películas, que se usan para referirse a un abanico emocional con el que las personas adolescentes expresan cómo se sienten en un tono de mayor camaradería. En la actualidad, como antes ocurría, esto dificulta a algunas personas adultas la comprensión de los sentimientos que las adolescentes tienen. Adolescentes que denominan "boomers" a las personas que no entienden su vocabulario emocional.

Con ello se anima al grupo a reflexionar sobre la importancia de poner nombre a aquello que se siente, conocer y ampliar el vocabulario emocional en el proceso de identificación de las emociones. Pero también hace un guiño adolescente a este vocabulario actual con el fin de **unificar el vocabulario entre generaciones y facilitar la comunicación emocional entre docente y alumnado.**

Tómate un minuto para reflexionar.



- ¿Cómo te sientes en este momento de lectura de esta guía?
- Y si te dieran una fiesta sorpresa por tu cumpleaños. ¿Cómo te sentirías?
- ¿Cómo reaccionarías si te ladra un perro grande en la calle? ¿Y si es pequeño?
- ¿Cómo te sientes cuando un 80% de tu clase suspende tu último examen?
- ¿Cómo te sientes si te tumbas en el sofá a escuchar el último disco de tu grupo de música favorito?

Es probable que cada persona que lea este documento y tome un momento para reflexionar sobre su emoción, tenga percepciones diferentes sobre sus sentimientos o que, ante la misma emoción, la etiquete de forma distinta. Lo mismo sucedería si se preguntara a un grupo de adolescentes. Sin embargo, cada una de las emociones sentidas por cada persona y cada uno de los nombres asignados a las situaciones propuestas son igualmente válidos. Incluso si se hubiera empleado alguna expresión alejada del vocabulario emocional habitual. **Y es que las experiencias personales determinan las emociones, cómo se identifican y nombran y la manera en la que las personas se enfrentan a ellas.**

Las preguntas presentadas en líneas anteriores recogían algunas cuestiones, quizá, más cercanas a personas adultas y en este caso docentes, y por tanto las respuestas van en la línea de su vocabulario emocional conocido y experiencias vividas. Sin embargo, vamos a imaginar qué sucedería con alumnado de diferentes cursos académicos.



Si tu grupo es de 1ºESO te encontrarás con adolescentes que están viviendo un cambio de etapa educativa significativa (el paso de primaria a secundaria es importante), pero también con un cambio de etapa evolutiva, de infancia a adolescencia, que recoge cambios en varios ámbitos de su desarrollo (físico, cognitivo, emocional y social). En este caso, puedes encontrarte que muestren vergüenza en los primeros días de clase o en exposiciones orales porque no tienen confianza con sus iguales del aula, o por ejemplo pueden sentir angustia o nervios por las nuevas situaciones a las que se enfrentan por desconocimiento. Es importante que como docente entiendas estos procesos emocionales porque van a determinar algunos comportamientos del alumnado y hay que saber entenderlos, empatizar y acompañar.

Las preocupaciones y experiencias de las personas adolescentes varían a lo largo de los años. Por ello, las emociones y comportamientos también variarán según estas, incluso en situaciones similares las reacciones pueden variar por el control y conocimiento que se tenga de ellas.

Sin embargo, si tu alumnado es de 4ºESO sus preocupaciones varían con respecto al alumnado de 1ºESO, que estará más enfocado a integrarse socialmente o adaptarse a la situación educativa. Tus estudiantes del último curso obligatorio de la secundaria pueden sentirse ilusionados/as por el final y cierre de una etapa, pero también sentir angustia ante la incertidumbre sobre qué hacer una vez finalizada ésta.



Por ello, conocer su situación personal, las experiencias y decisiones a las que se enfrentan permitirá entender sus estados emocionales y las conductas que lleven a cabo.

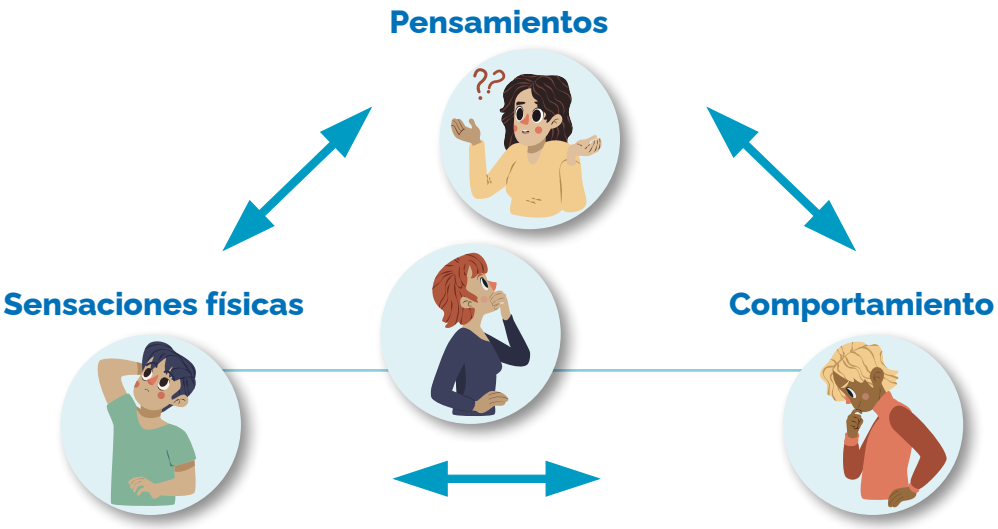
Nombrar las emociones que se pueden sentir en diversas situaciones es parte del proceso de identificación emocional. Quizá surjan palabras como *alegría, indignación, miedo, cringe, frustración, decepción, tranquilidad, chill, etc.* **Todas están indicando cómo se siente alguien.** Son emociones, pero alrededor de esas palabras hay más información y más compleja a la que debemos prestar atención.

No todos los términos usados por los y las adolescentes son tan novedosos. ¿Sabías que vuelve a estar de moda el término "fetén"?



1.2.4. Los tres componentes de la emoción.

Desde un punto de vista más teórico, la psicología de la emoción ha distinguido habitualmente **tres componentes emocionales,** que tienen que ver con lo que piensa la persona ante esa emoción, (su pensamiento), dónde y qué siente de la emoción en su cuerpo, (reacciones físicas) y el comportamiento que suscita su emoción, (o conducta). Estos son los considerados "componentes emocionales": **los pensamientos, las sensaciones físicas, y las conductas.** Algunos/as profesionales de la psicología se refieren a ellos con el conocido **triángulo "pienso-siento-hago".** Cada vértice tiene un papel en la emoción, así como un mayor o menor peso en ella, dependiendo de la persona y de la frecuencia e intensidad en la que se manifiesta. Se encuentran interrelacionados entre sí y determinan la expresión emocional, concretando también la percepción subjetiva de bienestar o malestar emocional a propósito de las habilidades de regulación de cada persona.



Es oportuno recordar que, aunque se realizará un trabajo específico sobre esta tríada en la sesión 3 ("Al control de los mandos"), hay docentes que pueden encontrarse **estudiantes** con dificultades para la identificación y etiquetado emocional. Por ello, **se refieran a las emociones** que conocen o sienten **aludiendo únicamente a uno de sus componentes.** Se recomienda reconocer estas etiquetas como adecuadas. Para el propósito del programa, esa referencia **también será emoción y tendrá validez.**

- El componente cognitivo de la emoción engloba los **pensamientos** e ideas que surgen alrededor de la situación emocional. Pueden incrementar o minorar las reacciones fisiológicas, así como las conductas de afrontamiento o evitación de situaciones difíciles. Cuando este componente está desregulado, puede dar lugar a pensamientos distorsionados (las denominadas **"trampas de pensamiento"** como por ejemplo, la generalización) o pensamientos rumiativos, que hacen que la persona ***"entre en bucle",*** arrastrando otras ideas y generando una espiral de razonamientos que en ocasiones están alejados de la realidad y situación vivida.

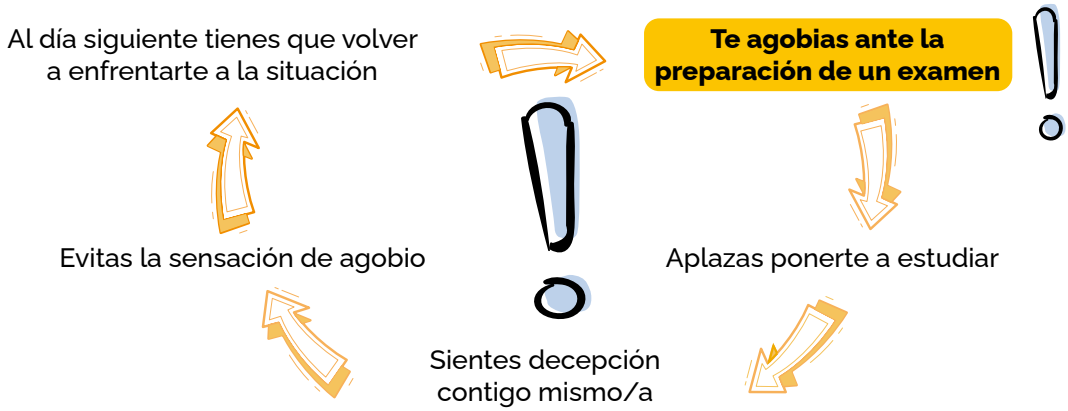
EJEMPLO

Por ejemplo, si una persona se va a enfrentar a un examen puede comenzar a tener pensamientos del tipo: "me va a salir mal", "me van a preguntar lo que no me sé", "no me va a dar tiempo a terminarlo", "no voy a poder repasar", "si lo suspendo se acaban todas mis posibilidades". Todos estos pensamientos se van enlazando y aumentan la intensidad emocional, generando reacciones fisiológicas más intensas, como palpitaciones, sudoración o falta de aire.

- Otro de los componentes de la emoción es la respuesta fisiológica a la emoción, o **sensaciones físicas.** Son las reacciones que se manifiestan en el cuerpo ante un estado emocional. Por ejemplo, palpitaciones u opresión en el pecho, sudoración, llorar, reír, sonrojarse, dolor de tripa, etc. Algunas de las reacciones fisiológicas que mejor identifican las personas adolescentes son la sonrisa cuando se está alegre, llorar ante la tristeza, sonrojarse por vergüenza, palpitaciones o sudoración por estrés.

Estas relaciones entre la situación, los pensamientos y las sensaciones físicas, influirán en otro componente emocional, las conductas.

- El tercer componente emocional es la **conducta,** definida por el conjunto de comportamientos emocionales que se desarrollan a partir de lo sentido y experimentado. Una de las conductas más frecuentes llevadas a cabo en situaciones de malestar es la evitación, que inicialmente supone un alivio de las emociones desagradables, pero a la larga supone que las habilidades de afrontamiento resulten más complejas. Es el llamado **"ciclo de la evitación".** La persona no afronta la situación y evita así el malestar a corto plazo, pero en situaciones posteriores el malestar va aumentando si se repite este ciclo. **Esta evitación no es solo conductual,** ya que en ella influyen también los pensamientos y reacciones fisiológicas.





Si se revisa el ejemplo anterior, la situación o desencadenante emocional es el examen. Ante el examen surgen una serie de reacciones físicas y pensamientos, que van a desarrollar ciertos comportamientos, que pueden dirigirse en varias direcciones. Si el malestar que genera enfrentarse al examen bloquea a la persona (pensamientos intrusivos), le limita el estudio (reacciones físicas, malestar físico) e incluso no se hace el examen (conducta), puede aparecer el ciclo de la evitación. Se evita afrontar la situación (de estudiar o de presentarse al examen) y disminuye el malestar a corto plazo, pero a medio-largo plazo no es adaptativo.

Sin embargo, es posible dirigirse en otra dirección, ayudando a la persona a **aprender cómo afrontar las situaciones que generan malestar,** para romper el ciclo de la evitación, y lograr regular sus emociones y manejar de manera adaptativa estas situaciones.



Siguiendo el ejemplo de la preparación del examen, la situación se podría afrontar adoptando comportamientos que ayudasen a reducir la activación fisiológica, por ejemplo realizar alguna técnica de relajación previa al estudio, y otras acciones que supusieran acercamientos al estudio. Sería útil, por ejemplo, hacer una buena planificación de tiempos y contenidos, realizar un listado de lo que se sabe y lo pendiente de estudiar, marcar las páginas o puntos importantes con postits, repasar lo que se sabe. De esta manera se retoma el control de la situación y se va gestionando y afrontando según las necesidades de la persona.

Evidentemente, sentir que se avanza y se afronta la situación influye en la percepción y por tanto en los pensamientos, pero también en las reacciones fisiológicas del cuerpo. Todo ello conduce a un estado de bienestar emocional y de control de las situaciones.

Vamos a analizar estos componentes emocionales **con un ejemplo** que desencadena una emoción agradable. De esta manera se verá cómo estos componentes se relacionan y tienen importancia independientemente del tipo de emoción.



Imaginemos que te han regalado unas entradas para ir a un concierto de tu grupo de música favorito. Estas entradas generan emociones agradables como puede ser la alegría, pero también ilusión. A nivel físico se pueden desencadenar sensaciones como la sonrisa, saltar, palmear; mientras que a nivel de pensamientos pueden surgir ideas como cómo será el concierto, qué canciones van a tocar, qué ropa me voy a poner, cuántas horas de cola haremos, estaremos cerca o lejos. Y esto desencadenará conductas como llamar a una amiga o amigo para contarles que tienes unas entradas, buscar en internet dónde es el concierto, la ubicación, posición en las gradas. Llevarás a cabo conductas que mantengan esa ilusión y que vayan dando respuesta a las ideas que surgen con las entradas del concierto.

1.2.5. La función de las emociones.

Como se ha indicado, **todas las emociones, agradables o desagradables, tienen alguna función que las atribuye una utilidad y permite a las personas que realicen de manera eficaz las reacciones conductuales apropiadas.**

Es muy importante que el alumnado parta de esta idea fundamental para comprender que **no es beneficioso evitar las emociones desagradables,** ya que el objetivo es aprender a regularlas y, por lo tanto, esto implica escuchar la emoción, entender qué quiere decir (cuál es su función) y gestionarla adecuadamente. **Interpretar** lo que quiere decir una emoción **ha ayudado a la supervivencia de la especie humana** desde su aparición en la prehistoria. Las emociones desagradables, como el miedo o el enfado, han protegido al ser humano de peligros y la búsqueda de emociones agradables han supuesto una fuente de bienestar y satisfacción personal y social.

Cuando, a partir de un evento interno o externo, se activa una emoción, el individuo es capaz de activar la interpretación de lo que está sucediendo (de forma automática y también de forma consciente o cognitiva) y puede **responder en función de dicha interpretación de forma adecuada.** Esto hace que la respuesta a la emoción pueda resultar adaptativa, y se conoce como **función adaptativa** de la emoción. Se entiende que las emociones también pueden tener una **función motivacional,** si predisponen a realizar acciones que aproximan a la persona a su protección y bienestar. Por último, algunos autores hablan de una **función social** de las emociones, dado que orientan al individuo a comunicarse y relacionarse con las demás personas.

A continuación se presentan algunas emociones y la función que tienen.

Seguro que leyendo la siguiente tabla identificas situaciones en las que has sentido esas emociones, pero quizá no te habías parado a pensar en la función que tenía cada una y cómo te estaban ayudando a afrontar el momento y ponerte en acción.

EMOCIÓN	FUNCIÓN
Tristeza. 	Ante una pérdida o acontecimiento doloroso la tristeza nos recuerda que necesitamos pasar algo de tiempo personal e íntimo. Esto facilita la reflexión y la expresión emocional.
Alegría. 	En una situación agradable y de bienestar nos motiva e incita a seguir actuando en la misma dirección. Es fuente de felicidad y energía, facilitando también la creatividad.
Sorpresa. 	Puede ser una emoción agradable o desagradable. Abre nuestros sentidos y nos ayuda a buscar información y analizar la situación.
Culpa. 	Nos recuerda nuestro deseo moral de actuar correctamente. Nos ayuda a establecer juicios sobre lo que hacemos y a tomar decisiones basadas en la responsabilidad y/o el remordimiento.
Enfado / Ira. 	Nos dice que algo que está sucediendo nos disgusta, incomoda o pone en peligro. Nos prepara para responder, adoptando una actitud inconformista, de lucha o de superación de obstáculos.
Ansiedad. 	Nos prepara y dispone ante un posible peligro, aportando tensión, energía y agilidad para responder al mismo.
Estrés. 	Nos avisa cuando las demandas del entorno son excesivas, recordándonos que no tenemos recursos suficientes para enfrentarnos a algo, ayudándonos a organizarnos y responder.
Miedo. 	Nos protege de situaciones peligrosas y predispone a la acción haciéndonos precavidos/as y ayudándonos a tomar medidas de precaución.
Vergüenza. 	Nos advierte de que una situación puede resultar incómoda o difícil de gestionar. Regula nuestro comportamiento y nos ayuda a no cometer errores.
Envidia. 	Nos recuerda aquello que queremos alcanzar o que nos gustaría ser. Sirve como motivación para dirigirnos a nuestros objetivos.

1.3. PROPUESTAS BÁSICAS (OBLIGATORIAS) EN EL AULA. SESIÓN 1: MI PROFE ES UN BOOMER.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 1

La propuesta de la sesión 1, **"Mi profe es un boomer",** tiene como finalidad aproximar al grupo al **concepto de emoción,** detectando los conocimientos que el alumnado tiene sobre el tema. Su finalidad tiene que ver con facilitar **un entorno de apertura emocional** en el aula y **favorecer la comunicación** entre el alumnado y el profesorado, para ello atiende a objetivos más específicos como:

- Tomar conciencia de las emociones y sus componentes.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Ser capaz de identificar las emociones en diferentes situaciones, su frecuencia e intensidad.

Se trata de una buena oportunidad para **motivar al grupo, facilitar la comunicación emocional** entre docente y alumnado, y ampliar el **vocabulario emocional intergeneracional.** Supone el punto de partida para el trabajo y aprendizaje de conciencia emocional. Por ello, antes del desarrollo de la sesión en el aula, es conveniente que el/la docente **revise el marco teórico** correspondiente a la conciencia emocional.



Materiales

Para el desarrollo de esta sesión se necesitan una serie de fichas que se encuentran en **el anexo del bloque 1.**

- Ficha resumen de la sesión "Mi profe es un boomer" (apoyo para el profesorado).
- Ficha "Glosario emocional" (copia para docente).
- Ficha clasificación "Tipos de Emociones: agradables y desagradables" (copias para docente y alumnado).
- Folios, DIN A-3 o fichas de trabajo fotocopiadas donde se clasificarán individual/ parejas o grupal las emociones en dos grupos: desagradables y agradables.



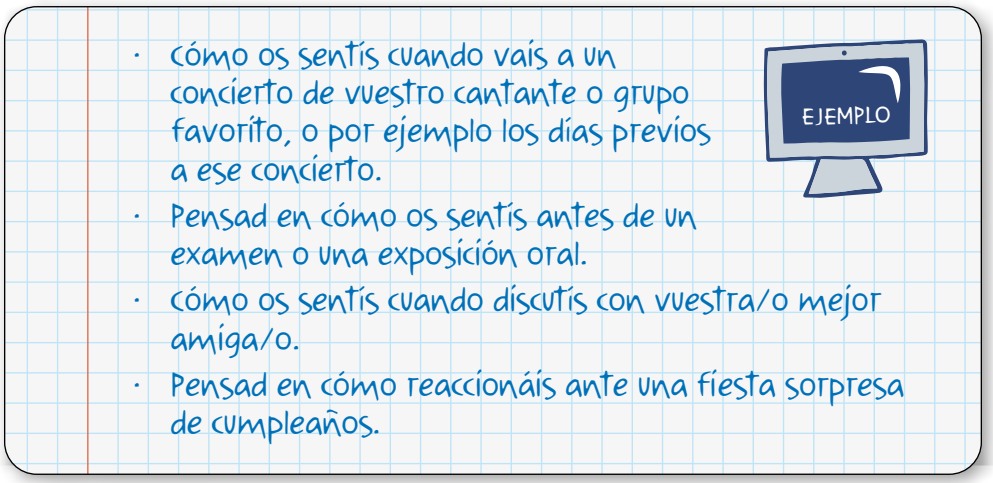
Desarrollo de la sesión

La sesión se divide en varios pasos, que se van a explicar a continuación. No obstante, en el anexo se encuentra una ficha resumen de esta sesión y sus actividades.

PASO 1: Activación de conocimientos previos. Se anima al grupo a profundizar en el vocabulario emocional actual y juvenil lanzando preguntas del tipo: *¿qué pensáis que significan las expresiones cringe, emo, estar chill, estar delulu o ser cool?*

PASO 2. Conciencia emocional. Se pide al grupo que escriban 5 palabras que se les ocurran si se dice "EMOCIÓN o MOOD". Antes se hace un **ejemplo en voz alta con el grupo:** *"Si digo cumpleaños, ¿qué palabras os vienen a la cabeza?".* En voz alta se comparte. Una vez **realizado el ejemplo, se pide que escriban las palabras relacionadas con "EMOCIÓN O MOOD".**

Si al grupo le cuesta identificar emociones o aspectos vinculados, se pueden plantear situaciones que les ayuden a identificar algunas emociones. A continuación se presentan algunos ejemplos:



PASO 3: Puesta en común. Se solicitan dos personas voluntarias, una para escribir en la pizarra y otra para contar las personas que levantan la mano cuando se comparten las palabras escritas. Se van diciendo las palabras, de una en una. Cuando se dice una palabra se pide que levanten la mano las personas que la hayan escrito. Estas se cuentan, se apunta la palabra y el número en la pizarra. *Por ejemplo, "alegría-11", "llorar-3", cringe-5"".* De esta manera se obtiene un listado de vocabulario emocional intergeneracional, en el que aparecen las emociones o mood más usuales. Se recomienda que se anoten esas palabras en la ficha "Vocabulario emocional" que puede imprimir cada docente.

SESIÓN 1

Vocabulario emocional

Escribe en esta ficha las palabras que comparte el grupo y se encuentran recogidas en la pizarra.

En esta puesta en común se reflexiona sobre las emociones, su significado, situaciones en las que aparecen, sus componentes, la intensidad, identificación, etc.

Es importante recordar que:

- Todas las etiquetas, aún parciales, son válidas, por ejemplo, si se hace alusión a uno de los componentes de la emoción o a la situación que la evoca. La **emoción es un concepto amplio.** Por ejemplo, *reír, llorar, golpear, alegría, tristeza, angustia, familia, fútbol, música o amigos* son términos que recogen la emoción. Estos conceptos forman parte de los diferentes componentes emocionales (sensaciones físicas, pensamientos, conductas), ayudan a comprender la emoción y a nombrar lo que se siente.

Por ejemplo, en el caso de la *familia,* podría ser una desencadenante emocional porque puede generar calma a la persona o evocar recuerdos agradables que transmiten nostalgia o felicidad.

- Al analizar el vocabulario intergeneracional entendemos que **a emociones similares cada persona puede referir términos diferentes.** Es útil también crear entendimiento mutuo y unificar/intercambiar criterios.

- Hablamos de **emociones agradables y desagradables,** NO de emociones positivas y negativas porque todas son necesarias y útiles.

Para seguir desarrollando esta puesta en común se pueden emplear algunas **preguntas/ planteamientos guías,** algunos pueden ser:

- Si se indica reír, llorar o lágrimas se puede plantear una reflexión grupal que busque las sensaciones físicas según las emociones. *Por ejemplo, cuál es la reacción física más visible de la tristeza o de la alegría, las del enfado o la ansiedad.*

- Puedes emplear el planteamiento de un examen (ejemplo que se explica en el contenido teórico) para que identifiquen en una misma situación los componentes emocionales de la ansiedad, estrés o agobio. Para ello, *puedes indicar cómo os sentís ante un examen, cómo lo notáis en vuestro cuerpo, qué pensáis, qué conductas hacéis.*

PASO 4. Clasificar las emociones en agradables y desagradables. Finalizado el paso 3, se entrega a cada estudiante o en pequeños grupos *(se deja elección a cada docente según las características de su grupo clase y tiempo disponible)* la **ficha "Tipos de emociones: agradables y desagradables".** En esta ficha, que se presenta a continuación, se clasificarán las emociones escritas en la pizarra en: Emociones agradables: *"nos orientan a la acción, motivan y a sentirnos más felices"* y Emociones desagradables: *"nos protegen y nos orientan a la supervivencia".*

Tipos de emociones





AGRADABLES NOS ORIENTAN A LA ACCIÓN, A LA MOTIVACIÓN Y A SER FELICES	DESAGRADABLES NOS PROTEGEN Y NOS ORIENTAN A LA SUPERVIVENCIA

Cada adolescente o grupo va completando la ficha con las palabras de la actividad anterior (Vocabulario emocional) . Para finalizar la sesión se comparten las clasificaciones, ya sean individuales o de grupos pequeños, indicando qué palabras forman parte de cada lado de la tabla y por qué. Conjuntamente se elabora una lista en la ficha "Tabla de emociones: agradables y desagradables". Esta ficha con la lista se conserva para el reto final.

A continuación se presenta un ejemplo de la tabla completada:

Tipos de emociones





AGRADABLES NOS ORIENTAN A LA ACCIÓN, A LA MOTIVACIÓN Y A SER FELICES	DESAGRADABLES NOS PROTEGEN Y NOS ORIENTAN A LA SUPERVIVENCIA
Ejemplos de emociones: Alegría Ilusión Felicidad Calma Chill Valentía Optimismo PEC	Ejemplos de emociones: Enfado Decepción Vergüenza Creepy Tristeza Ansiedad Abrumado Cringe

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar ninguna las aportaciones del grupo.
- Comparte que siempre respetamos y validamos la emoción, pero no siempre la conducta emocional. Esta, a veces, debe aprenderse a regular.
- Es estratégico mostrar interés por sus formas de expresión emocional, dado que a las personas adolescentes les encanta aportar sus conocimientos "modernos" a las adultas. Este interés puede dirigirse también a ampliar su vocabulario formal.
- Plantea situaciones en las que tengan que identificar qué emoción sentirán, sus comportamientos, reacciones, etc. con ejemplos adaptativos cercanos a su día a día, pero de carácter general, sin personificar ni aludir a personas concretas. Se pueden consultar ejemplos en la guía. También se puede poner música, imágenes, sugerir olores, etc.
- Se puede ayudar a reflexionar sobre la intensidad de las emociones y la función que tienen, preguntándoles qué intensidad del 0 al 10 tiene puede tener una emoción en un contexto específico.

Esta actividad es el nexo de unión con la sesión 2 "No hay rosas sin espinas". Si no diera tiempo a finalizar adecuadamente o a alcanzar conclusiones, puede ser inicio de la sesión 2.

SESIÓN 2: NO HAY ROSAS SIN ESPINAS.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 2

La sesión 2, "No hay rosas sin espinas", continúa el trabajo de conciencia emocional desarrollado en la primera sesión. Su objetivo es **repasar los tipos de emociones agradables y desagradables y comprender el papel y sentido de las vivencias de estas emociones.** Para ello, a lo largo de la sesión, se hará hincapié en la función que tienen las diferentes emociones *(revisa la tabla resumen de funciones de la emoción en el apartado de contenidos de esta sesión).*

Para el desarrollo de esta sesión es importante que se tenga en cuenta una serie de aspectos:



Materiales

Para el realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes **materiales que se encuentran en el Anexo del bloque 1:**

- Ficha resumen de la sesión "No hay rosas sin espinas" (apoyo para el profesorado).
- Ficha "Tipos de Emociones: agradables y desagradables" (producto final de la sesión 1).
- Ficha "No hay rosas sin espinas" (anexo), con ejemplares para todo el grupo.
- Papel continuo (opcional) o cartulina Din-A3 para elaborar un mural.



Desarrollo de la sesión

Esta sesión se compone de cinco actividades. Recuerda, que en el anexo hay una ficha resumen con los pasos y las actividades para facilitar su aplicación en el aula.

Paso 1: Activación y reflexión conjunta. El objetivo de este paso es promover la activación y reflexión del alumnado sobre las emociones a través de preguntas dinamizadoras. Por ejemplo:

- *¿Os habéis fijado durante estos días en vuestros estados emocionales?*
- *¿Todas las emociones son necesarias?*
- *¿Qué tipo de emociones hay?*
- *¿Sentimos las emociones con la misma intensidad?*
- *¿Hacéis más caso a las emociones agradables o desagradables?*

- *¿Es necesario sentir emociones desagradables? ¿para qué sirven?*
- *¿Qué os gusta de las emociones agradables? ¿por qué?*

Según vayan respondiendo a las preguntas es importante **recordar y reflexionar** sobre las ideas trabajadas en la sesión anterior:

- Ya **NO** hablamos de **emociones positivas o negativas,** porque todas las emociones pueden ayudarnos.
- Tanto **las emociones agradables como desagradables se pueden modular.**
- Las **emociones desagradables nos ponen alerta,** con lo cual deberíamos aprender estrategias para seguir escuchándolas, pero sin que nos invaliden o nos dirijan a comportamientos inadecuados.
- Las **emociones agradables se procesan diferente,** por lo que hay que buscarlas con más intención.

Una vez repasadas estas propuestas, continúa con el siguiente paso.

Paso 2: Análisis. Se analiza con el grupo el papel adaptativo de algunas de las emociones desagradables (recuerda la tabla resumen del punto *funciones de las emociones*). **¿Para qué sirven las emociones?**

Se comparte que tanto las rosas y sus pétalos **(emoción agradable)** como sus espinas **(emoción desagradable)** tienen una función. Todas ellas nos ayudan porque permiten la adaptación, actuar, tomar decisiones, buscar ayuda, etc.

Paso 3: Trabajo en pareja o grupal. Se hacen parejas o grupos pequeños (a elección de cada docente según las características de su grupo) y se entrega a cada pareja o grupo la **ficha "No hay rosas sin espinas"** en la que se recoge la imagen de una rosa.

SESIÓN 2

Ficha "No hay rosas sin espinas"



EMOCIÓN AGRADABLE

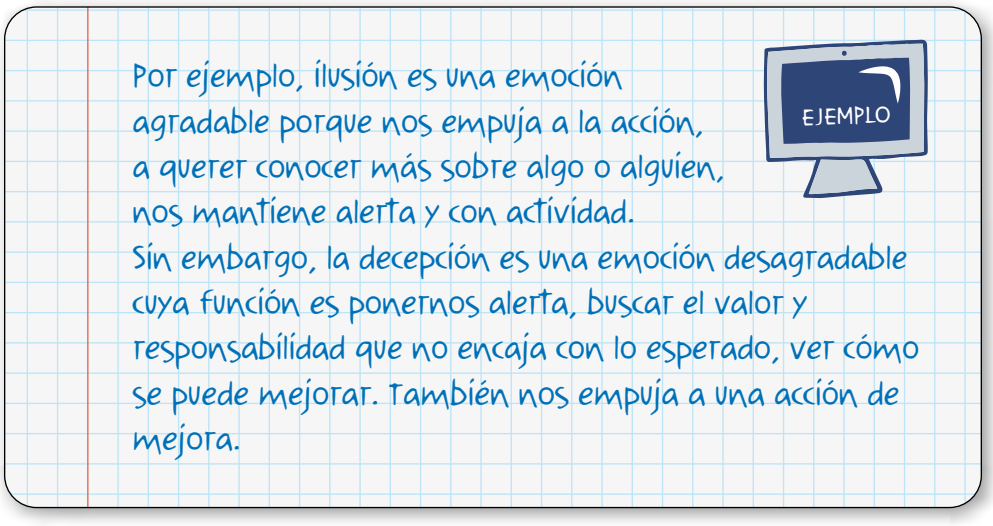
¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN ESTAS EMOCIONES?

¿EN QUÉ SITUACIONES PUEDEN APARECER?

EMOCIÓN DESAGRADABLE

Se asigna a cada pareja o grupo **una emoción agradable y otra desagradable** de la Ficha "Tipos de Emociones: agradables y desagradables" que realizaron en la sesión 1. Se indica que **deben escribir la emoción agradable en los pétalos de la rosa y la desagradable en la espina,** además deben **reflexionar sobre qué función tienen** esas emociones y **en qué situaciones pueden desencadenarse.** En este punto se puede recordar y mencionar posibles desencadenantes emocionales, como por ejemplo, situaciones, personas, estímulos o recuerdos, que dan lugar a esa respuesta emocional.

Se dejan 10 minutos aproximadamente para cumplimentar la ficha de las rosas. Supervisar qué escriben, hacer recordatorios u ofrecer algunas ideas de lo trabajado en la sesión 1 o de los ejemplos que aparecen en el contenido teórico de estas sesiones. Hacer hincapié en que todas las rosas tienen espinas, las personas necesitamos emociones agradables y desagradables y tenemos que entender por qué.



Paso 4: Puesta en común. Una vez finalizada las rosas, se pone en común lo recogido en cada ficha y en cada rosa. El objetivo de esta puesta en común es generar un diálogo y compartir experiencias sobre las emociones entre el grupo.

Recuerda que estas rosas serán de utilidad para el reto final de este bloque.

Paso 5: Difusión. Entre todo el alumnado se puede elaborar con pétalos y espinas **una rosa colectiva** representada en **un mural** titulado con la metáfora **"La rosa y sus espinas",** para ubicar en el aula o en una zona común del centro. En esta rosa se representan las emociones agradables en forma de pétalos y las desagradables en forma de espinas, acompañadas de su función, trabajadas en la ficha "No hay rosas sin espinas". Para los cursos superiores se puede plantear crear una animación digital.

Este mural o animación se conserva para el reto final.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente lúdico y participativo.
- Prepara un par de ejemplos adaptativos cercanos a su día a día, pero de carácter general, de manera que les ayude a cumplimentar las rosas.
- Reflexiona sobre situaciones en las que la emoción no les ayude a actuar correctamente, poniendo algunos ejemplos.

Las sesiones 1 y 2 se realizan separadas en el tiempo, pero seguramente sin mucha distancia temporal. Como se puede ver, **ambas sesiones están relacionadas** porque sus contenidos se van **trabajando de manera consecutiva y siguiendo una secuencia lógica** que los va enlazando.

Si quieres conocer de manera más detallada estos contenidos y como se presentan en las sesiones, recuerda **revisar el vídeo que las acompaña.**

Algunas **ideas importantes A MODO DE RESUMEN de esta parte de contenidos** y que pueden ayudar durante el desarrollo de estas dos sesiones son las siguientes:

- **Ampliar el vocabulario emocional** debe ser un objetivo a lo largo de las etapas evolutivas.
- **Las emociones son agradables y desagradables.** Hay que olvidarse de las emociones positivas y negativas.
- Todas **las emociones tienen su función.**
- Siempre hay un **desencadenante emocional.** En algunas ocasiones, las personas pueden ser conscientes de él, pero en otras es más complicado identificarlo.
- **Las personas pueden sentir emociones diferentes ante una misma situación.**
- **Las emociones se presentan en diferentes niveles de intensidad.** De ahí que tengan diferentes nombres, aunque sean de un mismo "eje emocional". (Medidor emocional).
- **Afrontar algunas situaciones y el malestar emocional es complejo**, pero hay técnicas y estrategias que nos ayudan en ese proceso.

- **Buscar emociones agradables** a través de diferentes situaciones o acciones favorece el bienestar emocional.
- El **ciclo de la evitación emocional** es gratificante a corto plazo, pero no es adaptativo a medio/largo plazo.
- **Pedir ayuda y acompañamiento** en situaciones de malestar es un paso importante para identificar las necesidades que se tienen.

1.4. REGULACIÓN EMOCIONAL.

La **regulación emocional** es una **fuente de bienestar personal** y hace referencia a la capacidad de dar **respuestas adecuadas y reguladas a la emoción.** Regular las emociones no es sinónimo de reprimirlas (dejar de llorar, por ejemplo) o dejar que se descontrolen (por ejemplo, una euforia desbordante y desajustada). Consiste en **buscar un equilibrio entre los tres componentes** implicados en la emoción *(pensamientos, sensaciones físicas y conductas)* de modo que la respuesta sea adecuada.

La regulación emocional tiene que ver con la **apertura o predisposición** que tiene una persona **hacia los estados emocionales que experimenta,** independientemente de que sean agradables o no, (Ruiz, D. et.al. 2013). Alguien con una adecuada regulación emocional **es capaz de** (1) acoger su estado emocional, (2) reflexionar sobre él, analizando su utilidad o valor informativo y (3) regular las emociones propias y ajenas, **moderando las emociones incómodas y manteniendo las agradables**, sin distorsionar la información que le aportan.

Aunque todas las emociones tienen como misión **ayudar al individuo a adaptarse al contexto y garantizar su supervivencia,** la distinción entre las emociones agradables y desagradables tiene que ver con su funcionalidad, es decir, con **los recursos de afrontamiento que ponen en funcionamiento.** Las emociones desagradables inducen a la evitación adaptativa. Son emociones imprescindibles para la seguridad del ser humano ante amenazas del entorno y han resultado imprescindibles desde tiempos inmemoriales para proteger la especie y perpetuarla. Ponen en marcha respuestas muy automáticas y específicas, además de estereotipadas. Por el contrario, las emociones agradables activan recursos de afrontamiento relacionados con la aproximación, desarrollando recursos personales, ampliando el repertorio conductual y amortiguando el impacto de las emociones desagradables.

EMOCIONES	NOS AYUDAN A AFRONTAR SITUACIONES MEDIANTE	GENERAN
Desagradables. 	Recursos de evitación.	Respuestas automáticas, impulsivas, estereotipadas, relacionadas con el ataque o la huida.
Agradables. 	Recursos de acercamiento o aproximación.	Recursos personales, amplían el repertorio de conducta.

El motivo de que **las emociones desagradables estén más presentes** parece bastante lógico. Aunque ambos grupos emocionales son relevantes para el ser humano, es mucho más aconsejable **protegerse y sobrevivir** que buscar sensaciones placenteras. Las emociones agradables no son tan imprescindibles para la vida y por ello, una vez a salvo, hay que salir a buscarlas.

Con este paralelismo, se han planteado las sesiones correspondientes a la regulación emocional como fuente de bienestar personal, focalizando el objetivo en primer lugar en la **modulación o regulación de las emociones desagradables,** (sesión 3) y en segundo lugar la **búsqueda o mantenimiento de las emociones agradables,** (sesión 4).

1.4.1. Las emociones desagradables: evitar o escapar.

Son emociones desagradables aquellas que movilizan **recursos de afrontamiento relacionados con la evitación:** el miedo, el asco, la vergüenza, la ira, la depresión, la culpa, la ansiedad, el aburrimiento... El objetivo de la regulación es aprender a escucharlas y gestionarlas de forma correcta, de un modo sano, tanto para la persona implicada como para su entorno, evitando conductas impulsivas o reacciones inadecuadas.

La tendencia natural, cuando una persona experimenta una emoción intensa desagradable tiene que ver con la programación genética de la especie humana. Ante una amenaza o peligro, normalmente se suele dar una respuesta de ataque o huida (Fight or Fly).

Por otro lado, hay que tener en cuenta que un contenido subjetivo desagradable, a pesar de cumplir una función importante (como se ha visto en la función de las emociones), cuando presenta una intensidad de la acción o frecuencia elevadas puede ser una señal de que algo en la persona y en diferentes entornos no marcha bien y, por consiguiente, compromete el bienestar y funcionamiento de las personas.

Debemos tener en cuenta que, en ocasiones, esa frecuencia e intensidad de algunas emociones no es adaptativa. Por ello, es importante tener en cuenta qué estrategias pueden ayudar en esa regulación emocional y disminuir su frecuencia e intensidad emocional.

Algunas emociones desagradables en las que la intensidad emocional aumenta y se convierten en desadaptativas son la ansiedad, la tristeza o el miedo. Ante ellas, se pueden desarrollar conductas inadecuadas e incluso intensificar su intensidad y frecuencia.

Recordemos el ejemplo de la situación del examen. Si ante esa emoción de estrés o agobio, se sigue pensando en el examen, se anticipa lo que puede suceder, y aumenta la activación fisiológica con sudoración, opresión en el pecho y malestar físico, la conducta que se puede desarrollar es la evitación. Aquí, hay una mala gestión emocional porque no se afronta la situación con estrategias que ayuden a la organización de los pensamientos,

disminuir la activación física y por tanto las conductas necesarias. En este caso, el estado emocional de estrés se intensifica llegando a niveles de ansiedad, pero sin una gestión adecuada.

En las propuestas de ampliación y voluntarias de este bloque I encontrarás sesiones centradas en la gestión de emociones desagradables, como son la ansiedad, tristeza y miedo.



Visto esto, una buena regulación emocional es importante porque nos ayuda a que determinados comportamientos desadaptativos se conviertan en adaptativos, y así, favorezcan el bienestar emocional de las personas. Esta regulación se aprende durante el desarrollo y a lo largo de la vida, no se aprende en momentos puntuales, sino que requiere de tiempo, práctica, evolución y cambio en las diferentes etapas de la vida.

Dicho aprendizaje guarda relación con el hecho de disponer de una **"batería" de estrategias y técnicas diversas que ayuden a gestionar los diferentes componentes de la emoción.** De esta manera, la técnica empleada se centrará en regular uno de los componentes emocionales, pero a su vez influirá en el resto, ayudando de esta manera a regular la emoción en un sentido amplio.

Haz hincapié al alumnado en que la emoción depende de cada persona, por lo tanto debe gestionarla con estrategias y recursos diversos que vaya aprendiendo, no se debe "vomitar" la emoción personal en las personas que están a tu alrededor.



Entre las **técnicas de regulación emocional** más significativas, básicas y sencillas de poner en práctica y trabajar con el alumnado se pueden encontrar:

- **Estrategias de estructuración de pensamiento y flexibilidad cognitiva.** El objetivo de estas estrategias es ayudar a estructurar y organizar las ideas que tienen las personas y que intensifican la emoción, de manera que modifiquen esos pensamientos desadaptativos a otros más coherentes y realistas.

Para ello se pueden emplear distintas estrategias como son el diálogo interno (alternando mensajes que vayan cambiando y respondiendo a planteamientos), autoafirmaciones

positivas (mensajes agradables), autoinstrucciones (listado de frases o acciones que se repiten para regular la intensidad emocional y estructurar los pensamientos), escribir pensamientos en papel (permite liberar y analizar posteriormente las ideas viendo los planteamientos irreales que a veces surgen).

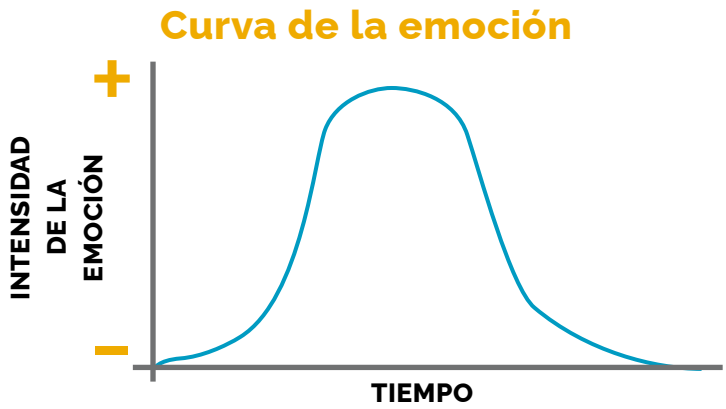
- **Técnicas de regulación fisiológica.** Estas técnicas tienen como finalidad reducir la intensidad física que desencadenan algunas emociones y pueden llegar a ser limitantes. Por ejemplo, palpitaciones, falta de aire u opresión en el pecho, temblores, sudoración, etc.

Para regular la activación fisiológica se pueden emplear diferentes estrategias básicas, como son la respiración controlada (siguiendo una serie de pasos y tiempos acordes a las necesidades de las personas), relajación muscular (tensar y relajar diferentes músculos de manera controlada), meditación o atención plena (permite centrar la atención en un punto concreto y bajar la intensidad física), yoga o mindfulness.

- **Actuaciones centradas en el desarrollo de actividades.** El componente conductual es muy importante en la regulación emocional porque permite identificar y emplear actividades que cambian el foco de atención que desencadena el malestar emocional, y por consiguiente disminuir la intensidad fisiológica y estructurar los pensamientos. Además, se pueden emplear actividades que fomentan la búsqueda de emociones agradables.

Este tipo de actividades pueden ser diferentes según la actuación desarrollada por las personas, atendiendo a sus intereses, necesidades, motivaciones y comunidad desarrollando esas actividades.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que **esperar "sin hacer nada" ayuda,** en determinados momentos, **a disminuir la intensidad emocional. Dejar pasar el tiempo "sin hacer nada"** es también una técnica de regulación emocional. A veces se alimenta la emoción con las reacciones, comentarios o conductas desarrolladas. De ahí la importancia de **parar y esperar** en algunas ocasiones, sin dejarse llevar por la impulsividad de tratar de regular la emoción de manera inmediata, pero poco adaptativa. Es importante que el alumnado conozca cómo sucede la curva de la emoción, en la que la emoción tal como viene se va. Por ejemplo, ni un ataque de risa ni un enfado duran para siempre.



Es importante saber que la regulación emocional requiere de una práctica continua, con el objetivo de que se adquieran, interioricen y aprendan estrategias para ser empleadas en diferentes contextos y momentos emocionales.



Las personas no debemos focalizar nuestra atención, únicamente, en las emociones desagradables, también debemos trabajar sobre las agradables, aunque se les quite, erróneamente, importancia. Y es que éstas fomentan el bienestar emocional de las personas a través de actuaciones diversas. Sobre ello se atenderá en el siguiente punto y en la sesión 4 de este primer bloque de bienestar emocional.

1.4.2. La búsqueda de emociones agradables.

Son emociones agradables las que movilizan **recursos de afrontamiento relacionados con la aproximación.** Algunas de las emociones que están en este eje son la alegría, la ilusión, la esperanza, la gratitud, la calma, el humor, la felicidad…

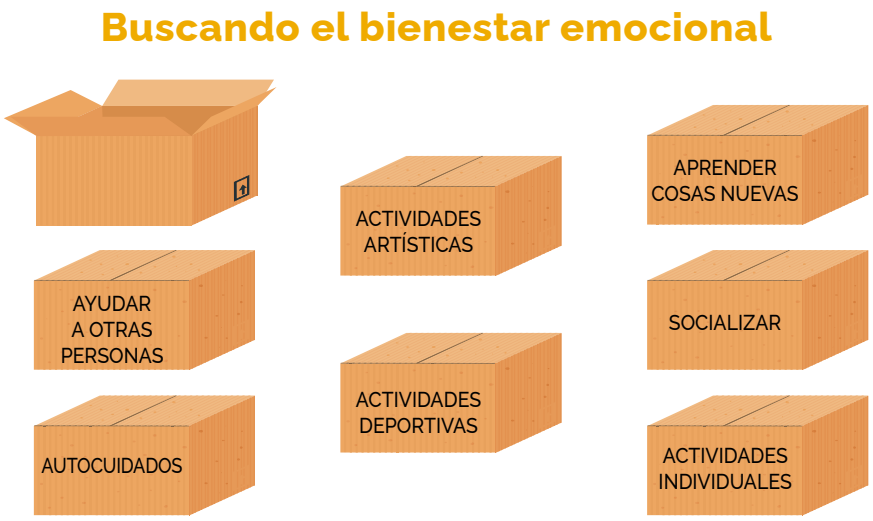
Por cuestiones de supervivencia, **hay más emociones desagradables que agradables,** pero estas últimas deberían ser un objetivo para cualquier ser humano, ya que su vivencia tiene efectos muy recomendables en el sistema nervioso. **Las consecuencias de experimentar emociones agradables** se expanden también al ámbito cognitivo y social, inciden en la salud física de la persona y en su percepción de bienestar. Ayudan además a regular el impacto de las emociones desagradables.

La búsqueda de emociones agradables es uno de los aspectos a los que, a veces, se presta poca atención, resultando complicado encontrar y buscar aquellas actuaciones que generan bienestar. El objetivo de la sesión 4 "La búsqueda del mejor tesoro" es ayudar al alumnado a **tomar conciencia sobre la importancia de las emociones agradables y acompañar en la búsqueda de actuaciones que contribuyan al bienestar emocional.**

Las emociones agradables resultan placenteras, **permiten alcanzar un estado de bienestar y satisfacción**, empujan a seguir actuando en la misma línea, motivan y ayudan a regular nuestros estados emocionales. Por ello, es importante que **las personas identifiquen** su estado emocional, **conozcan** sus necesidades y características personales, **encontrando y practicando** diferentes **actividades** placenteras, motivadoras e interesantes que contribuyan a su propio bienestar.

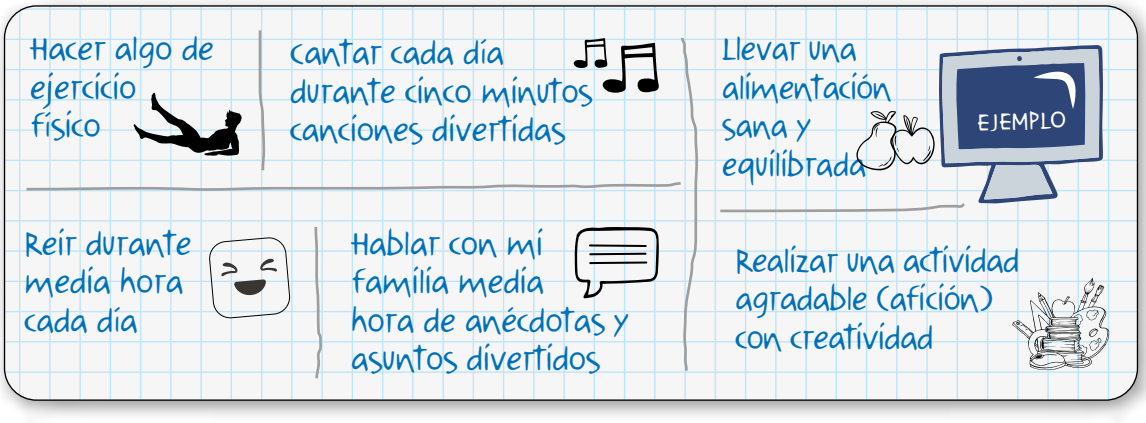
Las **actividades** que nos conducen a buscar el bienestar y la regulación emocional se pueden **clasificar en diferentes categorías.** Estas pueden ser:

- **Actividades deportivas** (correr, practicar algún deporte, salir a andar, yoga, etc.).
- **Aprender algo nuevo** (cocinar, cerámica, ganchillo, etc.).
- **Artísticas** (danza, tocar un instrumento, bailar, pintura, cantar, etc.).
- **Actividades para realizar de manera individual** (meditación, leer, ver una serie o película, escuchar música, etc.).
- **Actividades de relación con otras personas** (disfrutar de compartir momentos con amigos/as y con otras personas).
- Actividades para **ayudar a otras personas** (voluntariado, dar clases de apoyo, cuidado de animales abandonados, pasear perros, ayudar a tu hermana/o a hacer tareas, etc.).
- **Autocuidados** diversos (masajes, estética, alimentación, etc.).



Parece obvio que **algunas actividades pueden aparecer en varias categorías,** ya que una persona puede encontrar ocio al realizar deporte, por ejemplo, o en actividades relacionadas con el aprendizaje de nuevas habilidades. Lo importante es **tomar conciencia** de que hay diferentes actividades y se pueden **poner en práctica** aquellas que sean más gratificantes y adaptadas a las necesidades personales. Es necesario reflexionar que una actividad no provoca siempre emociones agradables por sí misma. Una misma actividad puede provocar emociones agradables para una persona y emociones desagradables para otra persona. El bienestar **depende de cada individuo.** A algunas personas les puede generar bienestar hacer yoga y otras aborrecerlo.

Dentro de cada categoría pueden incluirse un número amplio de propuestas que permiten la búsqueda de emociones agradables y por tanto la búsqueda del bienestar emocional, hallando de esta manera nuevas estrategias conductuales para regular las emociones que se sienten. A continuación se presenta un ejemplo:



Estas propuestas básicas del bloque son una **fuente de aprendizaje y contenido compartido para alumnado y docentes,** porque ese listado de estrategias de regulación emocional y actividades pueden llevarse a la *"mochila personal"* e ir practicando según las situaciones, emociones, necesidades e intereses personales.

Es importante hacer hincapié en la importancia y el valor que tiene realizar actividades que nos generan placer y fomentan nuestro bienestar.

Hay que recordar que no se trata de invalidar las emociones desagradables o incómodas. Son fundamentales y útiles (como ya se ha visto). Pero **se puede regular el malestar emocional buscando alternativas que generen bienestar.** Este mensaje es el que se debe transmitir al alumnado.

Además de todo lo expuesto, hay muchas actuaciones cotidianas que se pueden aplicar en el día a día y que contribuyen a fomentar el bienestar emocional del alumnado y profesorado. Se trata de una oportunidad para promover y ampliar lo trabajado en las sesiones y, atendiendo a esto, a continuación se recogen una serie de **facilitadores del bienestar emocional con algunos consejos prácticos que puede poner en práctica el profesorado en el aula.**

Facilitar el reconocimiento de las emociones sentidas

- Preguntar cada día cómo se encuentran, qué tal va la mañana, si ha sucedido algo significativo.
- Animar a ampliar el vocabulario emocional en esos momentos. No hay que quedarse con bien, mal o regular, sino poner nombre. Por ejemplo, preguntar ¿Qué es estar bien? ¿Significa estar alegre, tranquilo/a o chill?

Validar las emociones

- Empatizar y entender cómo se sienten emocionalmente según las situaciones que viven.
- Validad es entender cómo se sienten, pero no se tiene que validar la conducta si es inadecuada.
- Escuchar atentamente lo que comentan, aunque no se esté dentro de la conversación. Esto puede aportar mucha información sobre el grupo.
- Evitar infravalorar lo que sienten y las situaciones surgidas. Por ejemplo, para una persona adolescente su primera ruptura sentimental es dolorosa. También, que su grupo no avise para salir puede generar miedo al abandono social y a la soledad.

Generar confianza y seguridad entre adolescente-docente

- Interesarse por sus gustos e intereses.
- Ampliar temas de conversación en tutorías, al inicio o final de la clase, no hablar solo de estudios.
- Evitar los interrogatorios y plantear preguntas abiertas que generen una mayor narrativa y explicación.

Usar recursos y estrategias para regular estados emocionales

- Trabajar con música clásica o elegida por el propio alumnado, por ejemplo, usando la "playlist" creada por ellos en el botiquín emocional (Reto final) para estudiar o hacer tareas en el aula.
- Favorecer en la medida de lo posible el movimiento ocasional entre clases (levantarse, hacer estiramientos, salir al baño...).
- Practicar la relajación o la meditación como herramientas para preparar una prueba, un examen o una exposición.
- Facilitar espacios y recursos en el aula para la regulación emocional.

Buscar momentos agradables y distendidos

- Realizar actividades diferentes que fomenten la risa, el humor y la relajación.
- Planificar un tiempo semanal para contar "temitas" y conocer qué sucede en el centro y la visión del alumnado.
- Fomentar que cada semana un/a adolescente haga una recomendación, por ejemplo una serie, grupo musical, canción, película o influencer, y por qué.
- Incorporar en el aula un calendario para completar de forma conjunta propuestas de ocio y actividades del entorno local durante el curso.

1.5. PROPUESTAS BÁSICAS (OBLIGATORIAS). SESIÓN 3: AL CONTROL DE LOS MANDOS.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 3

Esta tercera sesión tiene como objetivo **presentar diferentes estrategias de regulación emocional básicas atendiendo a los diferentes componentes emocionales.**

Recuerda que para realizar la propuesta básica "Al control de los mandos", es necesario **haber realizado previamente la sesiones 1. Mi profe es un boomer, y 2. No hay rosas sin espinas, que nos presentaban el concepto de emoción y la importancia de la conciencia emocional.**

Para el desarrollo de esta sesión es importante que tengas en cuenta una serie de aspectos:



Materiales

Para el realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes **materiales que se encuentran en el Anexo del bloque 1:**

- Ficha resumen de la sesión "Al control de los mandos" (apoyo para el profesorado).
- Tabla de clasificación de "Emociones agradables y desagradables" (producto final de la sesión 1).
- Ficha "El triángulo de las emociones" (anexo), con ejemplares para todo el grupo.



Desarrollo de la sesión

Esta sesión se compone de una serie de pasos y actividades a desarrollar con el grupo. Para una mayor concreción se puede **consultar la ficha resumen** en el Anexo del bloque 1 que facilita y acompaña su aplicación en el aula.

Paso 1: Activación y reflexión conjunta. El objetivo de esta primera actividad es promover la activación y reflexión del alumnado sobre las **emociones desagradables y las actuaciones que las personas llevamos a cabo.** Para ello lanza preguntas del tipo:

- *¿Qué hacéis ante emociones desagradables? ¿Qué conductas lleváis a cabo?*
- *¿Qué pensáis ante esas emociones?*

- *¿Dónde sentís esa emoción?*
- *¿Cómo intentáis solucionarlo?*
- *¿Qué utilizáis ante estas situaciones? Pelotas antiestrés, música, punching ball, etc.*

Para facilitar al alumnado la identificación de esas emociones se pueden plantear situaciones diversas, como por ejemplo:

- La tarde previa a un examen difícil o de una materia que te esté costando superar.
- Si ves una foto en instagram de tus amigas y no te han avisado de que han quedado.
- Si estudias mucho para un examen y el resultado final es una nota más baja de la esperada.
- Si mandas un mensaje a alguien y te deja *"en visto".*

Según vayan diciendo las diferentes actuaciones que realizan, clasifícalas en la pizarra en dos columnas: conductas adaptativas y conductas desadaptativas. Por ejemplo:

¿Qué hacemos ante las emociones desagradables?

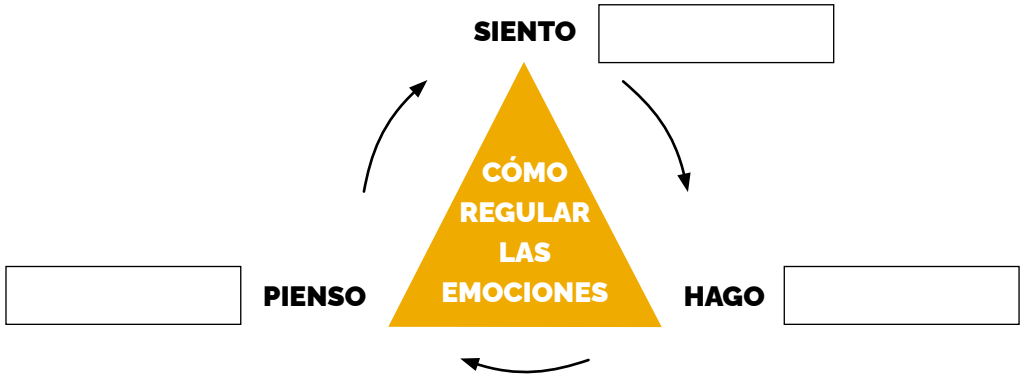


CONDUCTAS ADAPTATIVAS	CONDUCTAS DESADAPTATIVAS
Llamar a una amiga. Salir a correr. Respirar con calma. Escuchar música. Darme mensajes positivos, por ejemplo, yo puedo hacerlo porque me lo sé. Darme una ducha. Ir a entrenar. Escribir en mi diario. Dibujar.	Morderme las uñas. Comer chocolate, patatas, una bolsa de gominolas, etc. Coger el móvil y olvidarme de todo. Marcharme de casa. Evito seguir estudiando. Llamarme "idiota". Golpear cojines o el punching ball. Pegar a la pared. Gritar a mi madre o mi padre.

Según se van clasificando se van explicando por qué son **conductas adaptativas,** permiten regular algún componente emocional y afrontar la emoción y situación; son **desadaptativas** porque desencadenan conductas que no favorecen el cuidado de la persona.

Paso 2: Clasificación de las estrategias de regulación. Una vez se tienen escritas ambas columnas en la pizarra se entrega al grupo la ficha **"El triángulo de las emociones".** Otra opción es pedir que dibujen en un folio un triángulo y escriban en un vértice pienso, en otro siento y en otro hago (similar al modelo de la ficha).

El triángulo de las emociones



A continuación se pide al alumnado que en voz alta, vayan diciendo en qué parte del triángulo colocarían las actuaciones propuestas en la pizarra y se pide que indiquen y añadan alguna más que conozcan.

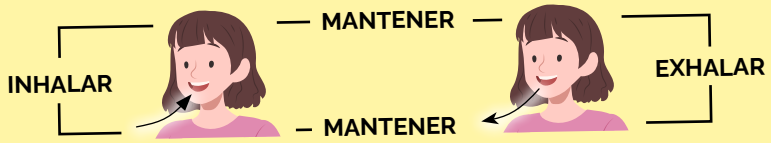
A continuación se trabajará cada vértice por separado.

Paso 3: Siento. Una vez cumplimentado el vértice "siento" con la información de la pizarra, se indican al grupo nuevas estrategias. Por ejemplo, la respiración, relajación muscular, yoga, meditación, atención plena, etc.

Paso 4: Práctica de regulación fisiológica. En este paso se propone practicar con el alumnado alguna técnica de relajación que ayude a disminuir la activación fisiológica. Por ejemplo, la respiración o la relajación muscular (a elección de cada docente).

PRACTICAMOS LA RESPIRACIÓN

Anima al grupo a que se sienten de manera cómoda en la silla, con la espalda en el respaldo, brazos caídos o sobre las piernas. Se pide que cierren los ojos. Diles que no les vas a dar sustos, ni les vas a dejar a solas (mete un toque de humor). A continuación, baja el tono de voz y diles que sigan tus instrucciones.
Vais a trabajar la respiración para bajar el nivel de activación fisiológica imaginando que hacéis un cuadrado. Para ello, cuando diga inspirad, tomad aire por la nariz lentamente mientras haceis mentalmente un lado del cuadrado. A continuación, mantened el aire según hacéis otro lado, finalmente se exhala lentamente por la boca dibujando el tercer lado. La exhalación es como si soltamos un globo que deja salir el aire lentamente, o tener la sensación de que el abdomen se junta con la espalda, y se tiene pesadez en el cuerpo porque se relaja. Una vez exhalado el aire, finaliza el último lado del cuadrado manteniendo.
Recuérdales que los tiempos son estimados, cada persona puede hacerlo a su ritmo.
Puedes dibujar en la pizarra un ejemplo de los pasos, como se muestra en la imagen.



Una vez explicado, se pone en práctica con el grupo.

PRACTICAMOS LA RELAJACIÓN MUSCULAR

Otra práctica es la relajación muscular. En ella se tensan y relajan los músculos de diferentes partes del cuerpo. Para ello, pide al grupo que apoyen la espalda en el respaldo de la silla, dejen caer los brazos al lado de su tronco y cierren los ojos.

A continuación, explícales que vas a indicar qué pasos se van a dar para la relajación muscular. En primer lugar, cuando digas tensamos los brazos mientras cuento hasta 4, tendrán que tensar sus brazos y para ello cierran las manos en puño, una vez has contado hasta cuatro, pide que relajen lentamente, abriendo las manos, moviendo los dedos...

Una vez explicado, se pone en práctica con el grupo.
Mientras se realiza la práctica, tensan y relajan, indica el cambio de temperatura en sus brazos, además señala que mientras tensan inhalan, y cuando relajan acompañan esa relajación de una exhalación.

Estas dos prácticas recogen **estrategias básicas de relajación** que se pueden desarrollar con el grupo durante unos minutos para que **adquieran una base y las puedan desarrollar posteriormente en su casa u otros contextos.** Puedes acompañar ambas propuestas con música tranquila o relajante de fondo.

Paso 5: Práctica de estructuración de pensamiento y flexibilidad cognitiva (Vértice "pienso"). Una vez cumplimentado y practicado el vértice "siento", es momento de atender el vértice de los pensamientos. Para ello, se añadirá la información de la pizarra que corresponda a los pensamientos y se indicarán al grupo nuevas estrategias. Por ejemplo, diálogo interno, autoafirmaciones positivas, autoinstrucciones para regular algunas emociones, escribir pensamientos en papel, reestructuración cognitiva, asertividad. Si es posible, alguna de estas técnicas se pueden practicar con el alumnado.

Por ejemplo, pide al grupo que digan qué frases pueden ayudar a la hora de gestionar una situación de ansiedad o que elaboren un listado de autoinstrucciones que pueden ayudar a regular las emociones en diferentes situaciones.

PRACTICAMOS AUTOINSTRUCCIONES PARA REGULAR LA ANSIEDAD

Elabora una serie de propuestas para regular la ansiedad a través de instrucciones dadas.

- STOP.
- Miro a un punto fijo.
- Respiro de manera controlada y calmada.
- Puedo calmar mi cuerpo.
- La situación no me domina, la controlo yo.
- Qué puedo hacer.
- Qué debo ignorar.

Paso 6: Presentación del vértice conductual "hago". Antes de finalizar la sesión indica que tenemos un tercer vértice que regula las emociones, y es el vértice de las conductas, *¿Qué hacemos?* En él añadirán las conductas que se encuentran registradas en la pizarra.

A continuación se presenta un ejemplo de cómo quedaría la **Ficha "El triángulo de las emociones" cumplimentada con las propuestas del grupo.**

El triángulo de las emociones

SIENTO Respiración. Relajación muscular. Mindfulness. Yoga.



PIENSO Autoinstrucciones.
Pensamientos positivos.
Reconducir ideas.
Organizar pasos.

HAGO
Dibujar. Leer.
Deporte.
Bailar. Escribir

En este punto finaliza la sesión 3, *"Al control de los mandos"*, en la que se han recogido diferentes estrategias de regulación para los componentes emocionales: sensaciones físicas y pensamientos.

Explica al grupo que el vértice **"hago" hace de nexo de unión de la sesión 4,** por lo que queda registrada en la ficha y se desarrollará a lo largo de la siguiente sesión (sesión 4).

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente lúdico y participativo.
- Recuerda que cada persona sigue sus ritmos a la hora de respirar y bajar su activación fisiológica.
- Reflexionar acerca de la importancia de tener una "batería" personal de estrategias que ayuden a regular las emociones según las características personales.
- Anima a que tengan ese listado de estrategias de manera visible para que les recuerde su uso en diferentes momentos.
- Haz hincapié en que estas estrategias requieren de práctica continuada porque así se adquiere mayor destreza en su aplicación.

SESIÓN 4: BÚSQUEDA DEL MEJOR TESORO.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 4

"Búsqueda del mejor tesoro" es la propuesta básica que cierra el bloque I y es previa a la realización del reto obligatorio. El **objetivo** de esta sesión y la propuesta básica planteada es **identificar diferentes actuaciones que contribuyen a la búsqueda de emociones agradables y por tanto fomentan el bienestar emocional.**

Los **contenidos** a los que se hará referencia a lo largo de esta sesión serán los siguientes:

- El valor de las emociones agradables.
- La búsqueda de actividades placenteras.
- La importancia del autocuidado.

Para ello, a lo largo de esta sesión se llevarán a cabo una serie de **actuaciones que contribuirán a la reflexión de la búsqueda del bienestar y a adquirir estrategias que puedan ser puestas en marcha en el día a día, atendiendo a las necesidades personales.**



Materiales

Para el realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes **materiales que se encuentran en el anexo del bloque 1:**

- Ficha resumen de la sesión "Búsqueda del mejor tesoro" (apoyo para el profesorado).
- Ficha "El triángulo de las emociones" realizada en la sesión 3.
- Fichas "Cosas que puedes hacer para sentir emociones agradables" (una copia de cada ficha).
- Ficha "Mis actividades agradables" (una copia por alumnado).
- Infografía actividades agradables (una copia).



Desarrollo de la sesión

Esta sesión se compone de una serie de actividades, que puedes encontrar resumidas y concretadas en **la ficha resumen,** que facilita su aplicación en el aula, y que está en el anexo de la guía.

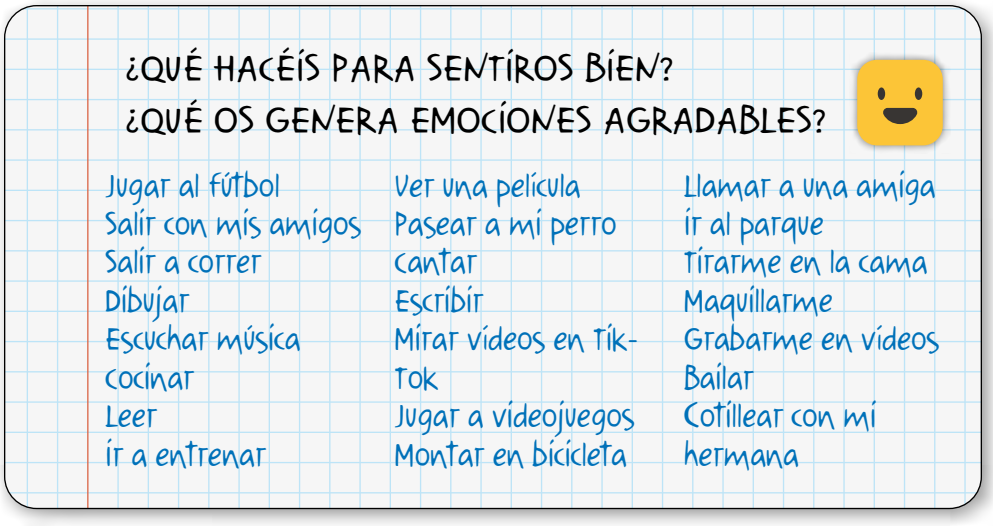
Recuerda que todas las **propuestas que surjan y se registren** a lo largo de esta sesión deberán **ser guardadas para** el desarrollo del **reto final, "Botiquín emocional".**

A continuación se detallan los pasos y actuaciones a seguir durante la sesión.

Paso 1: Recuperación de información. Se inicia la sesión recordando lo trabajado en la sesión 3 sobre regulación emocional y se recuerda la ficha "El triángulo de las emociones". Se indica que en esta sesión se va a prestar atención al vértice "Hago" para buscar emociones agradables y fomentar el bienestar emocional.

Paso 2: Activación. El objetivo de este paso es **promover la activación y reflexión del alumnado** a través de preguntas dinamizadoras, *¿Qué hacéis para sentiros bien? ¿Qué actividades realizáis y os generan emociones agradables? ¿Qué os motiva? ¿Qué os gusta hacer?*

Las ideas que aportan se comparten y escriben en la pizarra. A continuación se presenta un ejemplo (no tiene que coincidir con la pizarra de tu clase) con actividades agradables.



Paso 3: Contextualización. Se explica lo importante que es saber qué conductas o acciones nos ayudan a buscar emociones agradables porque tienen una función y, además, conseguir el bienestar emocional. Para ello se recuerda que cada persona puede realizar actuaciones diferentes. En este punto de contextualización se pueden recuperar las rosas de la sesión "No hay rosas sin espinas" para recordar la función de las emociones agradables registradas en ellas.

Para continuar con el objetivo de la sesión, se presentan las categorías de actividades agradables que se pueden realizar (deportivas, artísticas, para hacer individualmente, ayudar a otras personas, socializar, aprender cosas nuevas, autocuidados). Puedes emplear la ficha "Cosas que puedes hacer para sentir emociones agradables" como apoyo en esta explicación.

Se recuerda al grupo que este tipo de actividades favorecen nuestro bienestar emocional y autocuidado.

Paso 4: Trabajo grupal con folio giratorio. Se forman grupos (o se utilizan los grupos cooperativos de rutina del aula), se les entrega una ficha "Cosas que puedes hacer para sentir emociones agradables" y se asigna a cada uno **una categoría de actividad agradable (artísticas, deportivas, ayudar a otras personas, socializar, autocuidados, aprender cosas nuevas, actividades individuales).**

Cosas que puedes hacer para sentir **EMOCIONES AGRADABLES**



Aprender cosas nuevas

Cosas que puedes hacer para sentir **EMOCIONES AGRADABLES**



Ayudar a otras personas

Cosas que puedes hacer para sentir **EMOCIONES AGRADABLES**



Socializar con otras personas

Cosas que puedes hacer para sentir **EMOCIONES AGRADABLES**



Autocuidados

Cosas que puedes hacer para sentir **EMOCIONES AGRADABLES**



Actividades deportivas

Cosas que puedes hacer para sentir **EMOCIONES AGRADABLES**



Actividades individuales

Cosas que puedes hacer para sentir **EMOCIONES AGRADABLES**



Actividades artísticas

Cosas que puedes hacer para sentir **EMOCIONES AGRADABLES**

Otros

En su categoría el grupo puede registrar las actividades anotadas en la pizarra y que correspondan a la categoría asignada, pero deben añadir nuevas propuestas de actividad.

Indica que tienen 3 minutos para escribir actividades de la categoría indicada en su folio. Pasados los 3 minutos, pide que pasen el folio al grupo de su derecha. En el folio recibido deben anotar nuevas actividades para la categoría indicada en él. Cada 3 minutos se va rotando, hasta que cada grupo recibe nuevamente su folio inicial.

Por ejemplo, el grupo 1 tiene la categoría *actividades físicas* y en la pizarra está escrito correr y andar. Anotarán estas palabras y añadirán más, por ejemplo yoga, pádel, pesas. Pasados 3 minutos pasan su folio y reciben el folio de *actividades de autocuidados.* revisarán lo escrito y añadirán más ejemplos. Así hasta que se pasan todos los folios por todos los grupos.

Paso 5: Puesta en común. Se pide que cada grupo elabore un eslogan para su categoría de actividades agradables y se compartan en gran grupo. Estos folios se conservan para el reto final.

Paso 6: Trabajo individual y de reflexión. ¿Con qué te quedas? Se pide que cada estudiante anote en la ficha "Mis actividades agradables" aquellas actividades que mejor le representan y que puede realizar para buscar emociones agradables y fomentar su bienestar emocional.

En este punto se les anima a que las pongan en práctica para regular su estado emocional en diferentes momentos y las tengan en un lugar visible, por ejemplo su habitación.

Paso 7. Difundimos nuestra agenda de actividades agradables. Se reúne toda la información y se recoge en una infografía (Anexo del bloque 1) para tenerla presente en el aula. Además se puede difundir en el centro escolar a través del periódico del centro, el blog o las redes sociales, en las zonas comunes, etc. Esta infografía se conserva para el reto final.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente lúdico y participativo.
- Recuerda que cada persona busca su bienestar en actividades diferentes. Una actividad no es agradable en sí misma, depende de cada persona. Es una elección individual.
- Reflexiona acerca de que algunos comportamientos no son adaptativos ni adecuados por tener consecuencias negativas en otros ámbitos, como por ejemplo en la salud.

Cosas que puedes hacer para sentir
EMOCIONES AGRADABLES

Actividades deportivas



Autocuidados



Socializar



Ayudar a otras personas



Actividades artísticas



Aprender cosas nuevas



Actividades individuales



Otras

1.6. RETO FINAL (OBLIGATORIO).

SESIÓN 5: RETO FINAL BOTIQUÍN EMOCIONAL.

Esta **sesión 5 es la sesión de cierre de este primer bloque,** Explorando mis emociones, **y recoge el reto final.** Reto que engloba los contenidos y las propuestas básicas desarrolladas en las cuatro sesiones previas.

El reto final denominado ***Botiquín emocional*** **es una propuesta en la que se recogerán elementos relacionados con la identificación de las emociones y cómo podemos regularlas.** Además, esta propuesta de actividad se presenta como un **producto final** que favorece la **autorregulación**, el **acompañamiento emocional en el grupo,** así como la **difusión** a todo el centro escolar a partir de los materiales elaborados por el grupo.

El objetivo de este reto es **recoger en un documento,** por ejemplo, un mural, **cómo se pueden identificar y regular las emociones en diferentes situaciones, ya sea tanto a nivel personal como ayudando a otras personas.**

Para desarrollar este reto es importante **revisar el material de las sesiones previas y agrupar los materiales y fichas elaboradas** por el alumnado en cada una de las cuatro sesiones de este bloque:

- Listado de vocabulario emocional intergeneracional. (Sesión 1, "Mi profe es un boomer").
- Tabla de emociones agradables y desagradables (tabla de la Sesión 1 que enlazaba con la sesión 2).
- Mural o fichas de las rosas con emociones agradables y desagradables y su función. (Sesión 2, "No hay rosas sin espinas").
- Listado de estrategias de regulación emocional (Sesión 3, "Al control de los mandos").
- Actividades para buscar emociones agradables (Sesión 4, "Búsqueda del mejor tesoro").

Estos materiales se dejarán a la vista del alumnado y los grupos para que elaboren su botiquín de primeros auxilios emocionales.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 5 Reto final: Botiquín emocional

El objetivo de este reto es **crear un material, en concreto un "botiquín", que recoja aquellas estrategias, contenidos y recursos que pueden ayudar ante situaciones de malestar emocional, tanto individualmente como de ayuda a otras personas.**

Recuerda que en el **anexo** tienes la ficha para el desarrollo de esta actividad así como un ejemplo de botiquín emocional que puedes compartir con tu alumnado.

Para el desarrollo de esta sesión se deben reunir una serie de materiales y seguir una serie de pasos.



Materiales

Para el realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes materiales:

- Ficha resumen de la sesión "Botiquín emocional" (apoyo para el profesorado) en el anexo del bloque 1.
- Fichas agrupadas y realizadas con el alumnado de las sesiones previas (sesiones 1 a la 4).
- Folios, pinturas, DIN-A3, cartulinas, caja.



Desarrollo de la sesión

Para el desarrollo de la sesión seguirás los siguientes pasos:

Paso 1: Presentación. Al comienzo de la sesión se realiza la siguiente presentación y reflexión al grupo: *"Seguramente en nuestras casas tenemos un botiquín con tiritas, vendas, etc. pero ¿sería importante tener también un botiquín de primeros auxilios emocionales para nuestro día a día? En este reto os proponemos crear entre toda la clase un "botiquín emocional" para tenerlo a mano ante las situaciones que vivimos en nuestro día a día. ¿Qué pensáis que deberíamos meter en nuestro botiquín emocional?"*

Paso 2: Activación. Se inicia el reto organizando **grupos de 4 o 5 personas** según las características del grupo. Se pondrá en común lo trabajado en las sesiones previas sobre la conciencia y la regulación emocional. Para ello, se activará al grupo lanzando preguntas o ideas del tipo:

- *¿Qué emociones o mood se os vienen a la cabeza? ¿Son agradables o desagradables?*
- *¿Recordáis qué estrategias o técnicas nos ayudan en la regulación de emociones?*
- *¿Cómo podemos acompañar a una persona que está nerviosa, o está llorando o tiene una crisis de ansiedad?*
- *¿Qué actividad realizarías para cambiar el foco de atención?*

- *¿Cómo motivarías a un compañero que tiene vergüenza al exponer?*
- *¿Qué frases pueden ayudar y cuáles no?*

Con estas preguntas se recupera el contenido trabajado en sesiones previas relacionadas con la conciencia y regulación emocional. En concreto,

- **Identificación emocional.** Lista de vocabulario emocional intergeneracional (sesión 1, Mi profe es un boomer).
- **Estrategias de regulación de las emociones.** Las principales estrategias de autorregulación emocional (sesión 3) y actividades agradables (sesión 4).

Reflexionado sobre esto, es momento de lanzar la pregunta **¿Qué debe contener vuestro botiquín emocional?**

Paso 3: Trabajo grupal. Se indica a los grupos que deben hacer un botiquín emocional y en él pueden centrarse en diferentes objetivos:

- Acompañamiento en un momento puntual a otra persona, por ejemplo, una crisis de ansiedad antes de exámen (El triángulo de las emociones).
- Qué estrategias seguir para afrontar una emoción desagradable específica, por ejemplo afrontar una exposición oral.
- Infografía de técnicas de relajación (El triángulo de las emociones -siento).
- Un cartel con autoinstrucciones positivas para utilizar cuando voy a enfrentarme a una situación que me genera malestar (tocar un instrumentos ante el público, una obra de teatro, una exhibición de baile, un partido decisivo, etc. (El triángulo de las emociones - pienso).
- Hacer un cartel con emojis y su emoción correspondiente (Listado de vocabulario emocional y Listado de emociones agradables y desagradables).
- Un listado con una playlist con canciones que les transmiten emociones agradables.

Durante el desarrollo de la actividad, se puede supervisar, aportar ideas, recordar contenidos, animar a que revisen las fichas realizadas (estarán visibles en el aula), proponer estrategias y actividades de regulación, etc.

Paso 4: Compartir. Cada grupo presentará y compartirá su botiquín emocional, explicando los contenidos y estrategias recogidos, ya sean generales o enfocadas a una emoción concreta. En este punto es importante reflexionar de forma conjunta lo trabajado durante el primer bloque de este programa de promoción del bienestar psicológico.

En este paso se elabora un mural que será el botiquín emocional del aula. Este mural se construye con lo que ha trabajado cada grupo en el paso 3. Se recomienda situar este

mural de forma permanente en un sitio visible del aula para facilitar la interiorización de lo trabajado en este bloque y que sea un recurso que puedan utilizar en su día a día.

Paso 5: Difusión. La difusión de estos botiquines emocionales se puede hacer a través de diferentes opciones:

- Exponer y presentar sus botiquines emocionales en otras clases. Aquí podemos promover que trabajen la vergüenza y el malestar por exponer en público.
- Se pueden exponer los carteles elaborados en los pasillos del centro escolar y así ayudar al alumnado de otros cursos y grupos del centro si se encuentra en una situación complicada emocionalmente en algún momento.
- Se puede difundir también a través del periódico del centro escolar, las redes sociales del centro, el blog o la web del centro. Los formatos que se pueden utilizar podrían ser:
  - Una presentación o una animación en formato digital.
  - Grabar un pequeño corto de 1.5 minutos para su difusión.
- Una "caja botiquín" con tarjetas disponible en una zona común del centro. Esta caja puede decorarse con mensajes o imágenes relacionadas con las emociones. A continuación se recogen algunos ejemplos:



Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son un recurso y apoyo importante para las personas ante situaciones de malestar emocional, con el fin de disminuir la tensión física y mental que se está sintiendo.



LA RESPIRACIÓN.
La respiración lenta, profunda, pausada y controlada durante las inspiraciones y expiraciones en una técnica fácil de enseñar y aplicar en diferentes contextos.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON.
La relajación muscular progresiva tiene como objetivo relajar diferentes músculos del cuerpo, desde las piernas hasta la cabeza.





IMAGINACIÓN O VISUALIZACIÓN.
La visualización consiste en crear una escena, imagen o lugar que transmita calma, imaginando todos los detalles y sensaciones que esa imagen transmite.

MEDITACIÓN.
La meditación es un proceso a través del cual conseguir despejar la mente de pensamientos y preocupaciones llegando a una relajación profunda.





YOGA.
El yoga es una actividad física en la que se acompañan movimientos y posturas con una respiración controlada.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente lúdico y participativo.
- Enseña algún ejemplo de botiquín emocional y aporta ideas sobre algunos contenidos a registrar en él.
- Reflexiona sobre situaciones en las que el acompañamiento emocional sea importante para ayudar a las personas.
- Plantea la propuesta de realizar un botiquín emocional para tener en casa como apoyo y soporte.

Aquí finaliza el bloque 1, Explorando mis emociones, y sus propuestas básicas junto con el reto final que engloba los contenidos y las propuestas. Sin embargo, puedes ampliar y profundizar en contenidos que sean de tu interés y den respuesta educativa a las necesidades de tu alumnado, poniendo en práctica algunas propuestas de ampliación.

Anexos del Bloque 1

En este anexo aparecen recogidas las diferentes fichas y documentos necesarios para el desarrollo de las sesiones del bloque 1.

SESIÓN 1

- Ficha resumen de la sesión: "Mi profe es un boomer".
- Materiales sesión 1:
  - Ficha "Vocabulario emocional".
  - Ficha "Tipos de emociones: agradables y desagradables".
  - Material de apoyo. Glosario de emociones.

SESIÓN 2

- Ficha resumen de la sesión: "No hay rosas sin espinas".
- Materiales sesión 2:
  - Ficha: "No hay rosas sin espinas".

SESIÓN 3

- Ficha resumen de la sesión: "Al control de los mandos".
- Materiales sesión 3:
  - Ficha "El triángulo de las emociones".

SESIÓN 4

- Ficha resumen de la sesión: "Búsqueda del mejor tesoro".
- Materiales sesión 4:
  - Material de apoyo. Folio giratorio. "Cosas que me hacen sentir emociones agradables".
  - Ficha "Mis actividades agradables".
  - Material de apoyo. Infografía general: "Cosas que hacen sentir emociones generales".

SESIÓN 5

- Ficha resumen de la sesión: "Botiquín emocional".

BLOQUE 1. CONCIENCIA EMOCIONAL. SESIÓN 1. MI PROFE ES UN BOOMER

#CONCIENCIA #EMOCIONES #IDENTIFICACIÓN #AUTOOBSERVACIÓN #VOCABULARIO

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Tomar conciencia de las emociones y sus componentes.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Identificar las emociones en diferentes situaciones, su frecuencia e intensidad.
- Facilitar un entorno de apertura emocional en el aula y favorecer la comunicación entre el alumnado y con el/la docente.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido Conciencia emocional, el desarrollo de la sesión 1 y materiales de apoyo para su realización con el alumnado.

RECUERDA

- Cada persona escribe lo que piensa sobre las emociones según sus experiencias y no son juzgadas.
- Refuerza el registro de emociones agradables.
- Las emociones son agradables o desagradables. No son positivas o negativas porque todas tienen su función.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Paso 1: Activación.

Se empieza preguntando al grupo *qué significa Cringe, estar chill, estar lulu o ser cool.*

Paso 2. Se pide a cada persona que escriba 5 palabras que se le ocurra si se dice **"EMOCIÓN o MOOD".**

Paso 3: Puesta en común. Se solicitan dos personas voluntarias, una para escribir en la pizarra y otra para contar cuántos comparten las palabras escritas. Se van diciendo las palabras, de una en una. Cuando se dice una palabra se pide que levanten la mano las personas que la hayan escrito. Estas se cuentan y se apunta la palabra y el número en la pizarra. *Por ejemplo, "alegría-11", "llorar-3", "cringe-5".*

Paso 4. Clasificar las emociones en agradables y desagradables. Se entrega a cada alumno/a la hoja para clasificar emociones de la lista anterior en Emociones agradables: *"nos orientan a la acción, motivación y a ser felices"* y Emociones desagradables: *"nos protegen y nos orientan a la supervivencia".*

Para finalizar la sesión todo el grupo comparte su clasificación y se hace una lista conjunta de emociones agradables y desagradables.

Esta lista se conserva para el reto final

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Ambiente participativo, abierto y lúdico.
- Se respeta y valida la emoción, aunque no siempre la conducta emocional.
- Mostrar interés por sus formas de expresión emocional para procurar ampliar su vocabulario formal.
- Ejemplos de situaciones emocionales cotidianas. No personalizadas ni alusivas a personas del grupo.
- Si es posible, puede ser interesante profundizar en la intensidad de la emoción en cada situación.

SESIÓN 1

Vocabulario emocional

Escribe en esta ficha las palabras que comparte el grupo y se encuentran recogidas en la pizarra

Materiales Sesión 1. Ficha Tipos de emociones



Tipos de emociones



AGRADABLES	DESAGRADABLES
NOS ORIENTAN A LA ACCIÓN, A LA MOTIVACIÓN Y A SER FELICES	NOS PROTEGEN Y NOS ORIENTAN A LA SUPERVIVENCIA

SESIÓN 1

Glosario emocional

EMOCIONES AGRADABLES

Alegría Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores.	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Armonía, Bienestar, Contento, Calma, Dicha, Equilibrio, Fortuna, Gozo, Paz interior, Placidez, Plenitud, Prosperidad, Satisfacción, Serenidad, Suerte, Tranquilidad, Ventura
Amor (1) Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser. (2) Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. (3) Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Aceptación, Adoración, Afecto, Afinidad, Ágape, Amabilidad, Aprecio, Cariño, Compasión, Confianza, Cordialidad, Devoción, Empatía, Enamoramiento, Estima, Gratitud, Interés, Orgullo, Pasión, Predilección, Querer, Respeto, Simpatía, Ternura, Veneración
Felicidad Estado de grata satisfacción espiritual y física.	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Armonía, Bienestar, Contento, Calma, Dicha, Equilibrio, Fortuna, Gozo, Paz interior, Placidez, Plenitud, Prosperidad, Satisfacción, Serenidad, Suerte, Tranquilidad, Ventura

EMOCIONES DESAGRADABLES

Miedo (1) Angustia por un riesgo o daño real o imaginario. (2) Celo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Alarma, Aprensión, Desasosiego, Espanto, Fobia, Horror, Pánico, Pavor, Respeto, Sobresalto, Susto, Temor, Terror
Ira (1) Sentimiento de indignación que causa enojo. (2) Apetito o deseo de venganza.	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Acritud, Agitación, Animadversión, Antipatía, Aversión, Celos, Cólera, Desprecio, Enfado, Enojo, Envidia, Exasperación, Excitación, Furia, Furor, Hostilidad, Impotencia, Indignación, Irritación , Odio, Rabia, Recelo, Rechazo, Rencor, Resentimiento, Tensión, Violencia
Tristeza Desaliento, cualidad de triste.	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Abatimiento, Aflicción, Amargura, Autocompasión, Decepción, Depresión, Desaliento, Desconsuelo, Desgana, Disgusto, Dolor, Frustración, Melancolía, Morriña, Pena, Pesadumbre, Pesar, Pesimismo, Preocupación, Soledad
Asco Impresión o emoción causada por algo que repugna o es desagradable.	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Aborrecimiento, Antipatía, Aversión, Desagrado, Desprecio, Hastío, Manía, Rechazo, Repugnancia, Tirria
Ansiedad Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Angustia, Anhelo, Ansia, Congoja, Consternación, Desasosiego, Desazón, Desesperación, Estrés, Inquietud, Inseguridad, Intranquilidad, Nerviosismo, Preocupación

EMOCIONES DESAGRADABLES

Vergüenza (1) Turbación del ánimo ocasionada por la conciencia de alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante o (2) por timidez o encogimiento y que frecuentemente supone un freno para actuar o expresarse.	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Bochorno, Corte, Deshonra, Dignidad, Embarazo, Modestia, Pudor, Recato, Retraimiento, Rubor, Sonrojo, Timidez, Vergüenza ajena
Culpa Acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado.	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Responsabilidad, Remordimiento
Sorpresa Acción y efecto de sorprender, (puede ser una emoción agradable o desagradable, dependiendo de la situación).	EMOCIONES DE SU MISMA "FAMILIA" Admiración, Asombro, Confusión, Desconcierto, Estupefacción, Extrañeza, Impaciencia, Inquietud, Pasmo, Perplejidad, Sobresalto

(Adaptado de Bisquerra 2015) y de la Real Academia de la Lengua Española.

BLOQUE 1. CONCIENCIA EMOCIONAL. SESIÓN 2. NO HAY ROSAS SIN ESPINAS

CONCIENCIA #EMOCIONES #IDENTIFICACIÓN # AUTOOBSERVACIÓN

FICHA TÉCNICA

Individual
Equipos de trabajo
Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Favorecer un entorno de apertura emocional en el aula.
- Comprender el papel y sentido de las vivencias emocionales agradables y desagradables.
- Reconocer la función de las emociones más frecuentes.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido Conciencia emocional, el desarrollo de la sesión 2 y los materiales de apoyo y trabajo de aula.

RECUERDA

- Todas las emociones pueden ser adaptativas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Paso 1: Activación y reflexión conjunta. Se promueve la activación en el aula sobre las emociones y la educación emocional a través de preguntas dinamizadoras y se reflexiona recordando ideas y contenido de la sesión 1.

Paso 2: Análisis. Se analiza con el grupo el papel adaptativo de algunas de las emociones desagradables. ¿Para qué sirven? Tanto las rosas como sus espinas tienen una función.

Paso 3: Trabajo en pareja/grupo: Se hacen parejas/grupos y se entrega la ficha "No hay rosas sin espinas".

Se asigna a cada pareja/grupo una emoción agradable y otra desagradable de la tabla "Emociones agradables y desagradables" de la sesión 1.

Dinamiza y supervisa el trabajo que realizan.

Paso 4: Puesta en común. Se ponen en común las rosas generando diálogo entre el grupo. Estas rosas se conservan para el reto final

Paso 5. Difusión. Elaborar un mural con la metáfora "Las rosas y sus espinas" con las rosas que han hecho para colgar en el aula. También se pueden colgar las fichas sueltas. Para los cursos superiores se puede plantear crear una animación digital.

Este mural o presentación se conserva para el reto final

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente lúdico y participativo.
- Presenta ejemplos de situaciones emocionales cercanas a su día a día y de carácter general, que les ayude a actuar tanto de manera correcta como inadecuada.

Materiales Sesión 2. Ficha No hay rosas sin espinas

SESIÓN 2

Ficha "No hay rosas sin espinas"



EMOCIÓN AGRADABLE

EMOCIÓN DESAGRADABLE

¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN ESTAS EMOCIONES?

¿EN QUÉ SITUACIONES PUEDEN APARECER?

BLOQUE 1. REGULACIÓN EMOCIONAL. SESIÓN 3. AL CONTROL DE LOS MANDOS

#REGULACIÓN #EMOCIONES #ESTRATEGIAS #RELAJACIÓN #PENSAMIENTOS

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Conocer diferentes estrategias de regulación emocional.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido Regulación emocional, el desarrollo de la sesión 3 y materiales de apoyo para la sesión.

RECUERDA

- Esta sesión abarca algunas actividades prácticas de regulación emocional.
- Cada persona puede emplear diferentes estrategias según sus características y necesidades.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Activación y reflexión conjunta. Pregunta qué conductas o acciones se realizan ante emociones desagradables. Puedes lanzar preguntas *"¿Qué hacéis ante emociones desagradables? ¿Dónde sentís esa emoción? ¿Qué pensáis?*. Se pueden indicar situaciones para ayudar.

Anota las ideas en la pizarra en dos columnas: conductas adaptativas y conductas desadaptativas.

Paso 2. Clasificación de estrategias de regulación. Se entrega al alumnado la ficha "El triángulo de las emociones". En voz alta se dicen las conductas escritas en la pizarra y se indica en qué parte del triángulo irían.

Paso 3: Siento. Práctica de regulación fisiológica. Se indican conductas para regular las sensaciones fisiológicas (respiración, meditación, yoga, atención plena) y se practican algunas con el grupo.

Paso 4. Pienso. Práctica de estructuración de pensamiento y flexibilidad cognitiva. Añade a este vértice la información de la pizarra y nuevas propuestas. Elabora con el grupo un listado de autoinstrucciones positivas para regular una emoción o frases que ayuden.

Paso 5. Hago. Pide al alumnado que diga en voz alta las conductas anotadas en la pizarra vinculadas a acciones y las vayan escribiendo en el vértice "hago" del triángulo.

Este vértice se continuará y trabajará en la sesión 4.

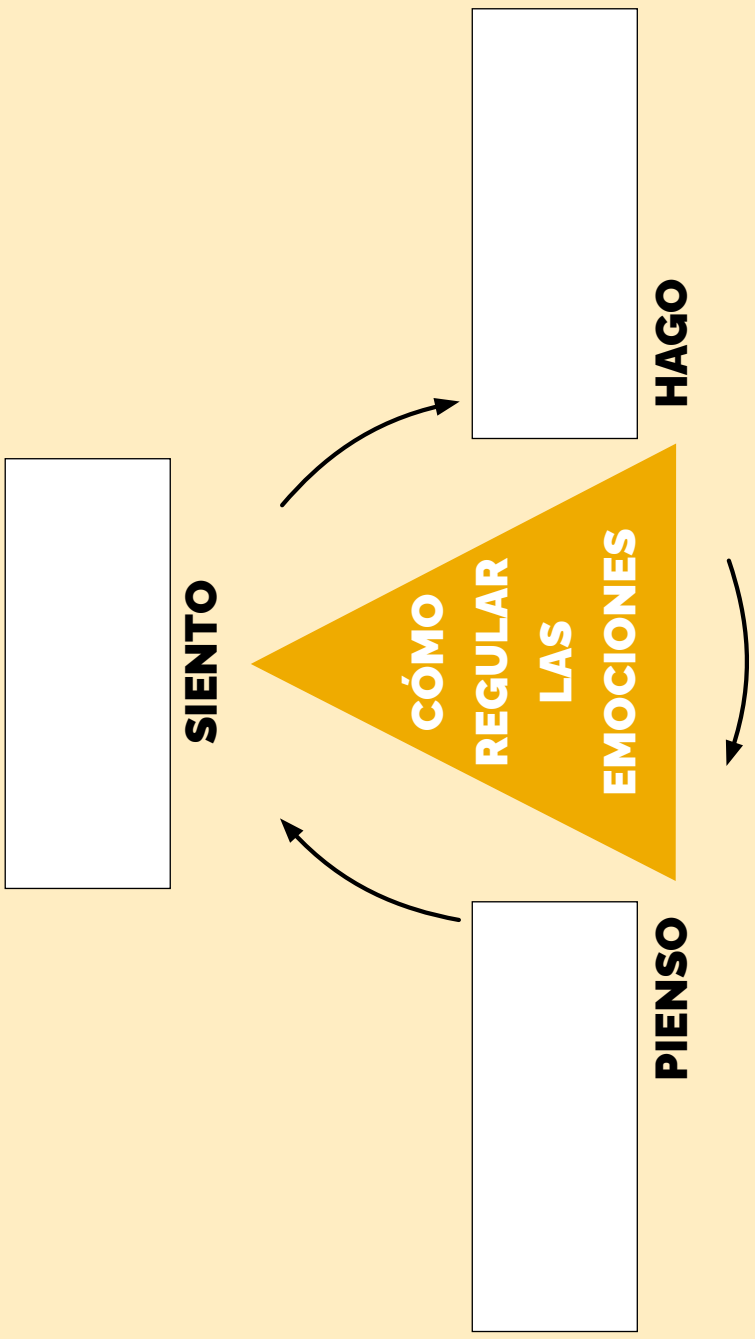
PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico y participativo.
- Recuerda que cada persona sigue sus ritmos a la hora de respirar y bajar su activación fisiológica.
- Reflexiona acerca de la importancia de tener una "batería" personal de estrategias de regulación.
- Anima a que tengan visible el listado de estrategias para recordar su uso en diferentes momentos.
- Haz hincapié en la práctica continuada de estas estrategias para adquirir destreza en su aplicación.

Materiales Sesión 3. Ficha El triángulo de las emociones

SESIÓN 3

El triángulo de las emociones



BLOQUE 1. REGULACIÓN EMOCIONAL. SESIÓN 4. BÚSQUEDA DEL MEJOR TESORO

#REGULACIÓN #EMOCIONES #BIENESTAR #AUTOCUIDADO #AUTOCONOCIMIENTO

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Identificar actividades que desencadenan emociones agradables y fomentan el bienestar emocional.

PREPARACIÓN

Lectura del contenido de regulación emocional de la guía y revisión de la sesión 4 y materiales de apoyo.

RECUERDA

Los folios con las propuestas de actividad y la agenda de actividades se guardan para el reto final. Servirá de apoyo al alumnado.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Activación. Se comienza la sesión lanzando preguntas: *¿Qué haces para sentirte bien? ¿Qué actividades realizas y te generan emociones agradables? ¿Qué te motiva?*

Se comparten en la pizarra según vayan aportando.

Paso 2: Contextualización. Se explica lo importante que es saber qué conductas o acciones nos ayudan a buscar emociones agradables y conseguir el bienestar emocional. Se muestran las categorías de actividades agradables que se pueden realizar (deportivas, artísticas, divertidas para hacer individualmente, ayudar a otras personas y aprender cosas nuevas).

Paso 3: Trabajo grupal con folio giratorio. Se forman grupos y se asigna a cada uno una categoría de actividad agradable a completar en el folio. Pueden registrar las anotadas en la pizarra, pero deben añadir nuevas.

Después de 3 minutos, pide que pasen el folio. En el folio recibido deben anotar nuevas actividades para la categoría indicada. Cada 3 minutos se va rotando, hasta que cada grupo reciba su folio.

Paso 4: Puesta en común. Se pide que cada grupo elabore un eslogan para esa categoría durante unos minutos y se comparten en gran grupo. Estos folios se conservan para el reto final

Paso 5: Trabajo individual y de reflexión. ¿con qué te quedas? Se pide que cada chico o chica rellene la ficha "Mis actividades agradables" y se les anima a que las pongan en práctica.

Paso 6. Difundimos nuestra agenda de actividades agradables. Se reúne toda la información y se recoge en la infografía "Actividades agradables" para tenerla presente en el aula. Esta "infografía" se conserva para el reto final

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Preguntar qué emociones agradables son las que identifican en las actividades señaladas. Así se amplía el vocabulario emocional.
- Animar a que busquen y practiquen nuevas actividades.
- La "agenda de actividades agradables" puede ser una iniciativa que se generalice al centro escolar con propuestas concretas del ámbito local y se actualice periódicamente. Se podría difundir a través del blog del centro, el periódico o una infografía disponible en un lugar visible del centro.

Materiales Sesión 4. Material de apoyo. Folio giratorio

SESIÓN 4

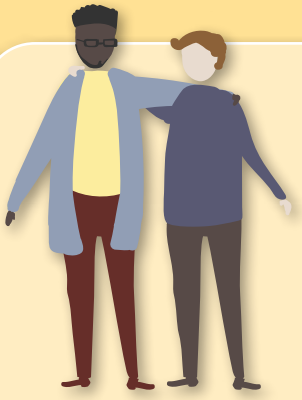
Cosas que puedes hacer para sentir
EMOCIONES AGRADABLES



Aprender cosas nuevas

SESIÓN 4

Cosas que puedes hacer para sentir
EMOCIONES AGRADABLES



Ayudar a otras personas

SESIÓN 4

Cosas que puedes hacer para sentir
EMOCIONES AGRADABLES



Socializar con otras personas

SESIÓN 4

Cosas que puedes hacer para sentir
EMOCIONES AGRADABLES



Autocuidados

SESIÓN 4

Cosas que puedes hacer para sentir
EMOCIONES AGRADABLES



Actividades deportivas

SESIÓN 4

Cosas que puedes hacer para sentir
EMOCIONES AGRADABLES



Actividades individuales

SESIÓN 4

Cosas que puedes hacer para sentir
EMOCIONES AGRADABLES



Actividades artísticas

SESIÓN 4

Cosas que puedes hacer para sentir
EMOCIONES AGRADABLES

Otras

Materiales Sesión 4. Ficha Mis actividades agradables

SESIÓN 4

MIS ACTIVIDADES AGRADABLES

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D

Materiales Sesión 4. Material de apoyo. Infografía general

SESIÓN 4

Cosas que puedes hacer para sentir
EMOCIONES AGRADABLES

Actividades deportivas



Autocuidados



Socializar



Ayudar a otras personas



Actividades artísticas



Aprender cosas nuevas



Actividades individuales



Otras

BLOQUE 1. RETO FINAL
SESIÓN 5: BOTIQUÍN EMOCIONAL

#CONCIENCIA #EMOCIONES #REGULACIÓN #ACOMPAÑAMIENTO

Seguramente en nuestras casas tenemos un botiquín con tiritas, vendas, etc. pero ¿sería importante tener también un botiquín de primeros auxilios emocionales para nuestro día a día? En este reto os proponemos crear entre todos un "botiquín emocional" para tenerlo a mano ante las situaciones que vivimos en nuestro día a día. ¿Qué vamos a meter en nuestro botiquín emocional?

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS

- Englobar lo trabajado durante el bloque. Explorando mis emociones en un "producto" final y compartido que fomente el bienestar emocional.

PREPARACIÓN

- Revisión del contenido de este bloque.
- Agrupar los materiales y fichas elaboradas con el alumnado en las 4 sesiones previas

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Presentación de la actividad.

Paso 2: Activación. Organiza grupos de 4 o 5 personas. Se pondrá en común lo trabajado en las sesiones previas sobre la conciencia y la regulación emocional a través de diferentes preguntas y recupera contenido de las sesiones previas.

- ¿Qué siento? Recuperamos la lista de vocabulario emocional intergeneracional (sesión 1, Mi profe es un boomer).
- ¿Cómo regular mis emociones? Las principales estrategias de autorregulación emocional (sesión 3).

Paso 3: Trabajo grupal y producto final. Cada grupo hará su botiquín emocional decidiendo el contenido a introducir en él, así como el formato a seguir: una caja, una infografía o cartel, presentación virtual, pequeño corto…

Paso 4: Compartir. Cada grupo presentará su botiquín al resto de grupos. Es el momento de reflexionar de forma conjunta en el aula sobre lo trabajado en el bloque.

Paso 5: Difusión. Se pueden difundir los botiquines a través de diferentes medios:

- Presentar sus botiquines emocionales en otras clases.
- Exponer los carteles elaborados en los pasillos del centro.
- Difundir a través del periódico del centro o bien a través de las redes sociales del centro.

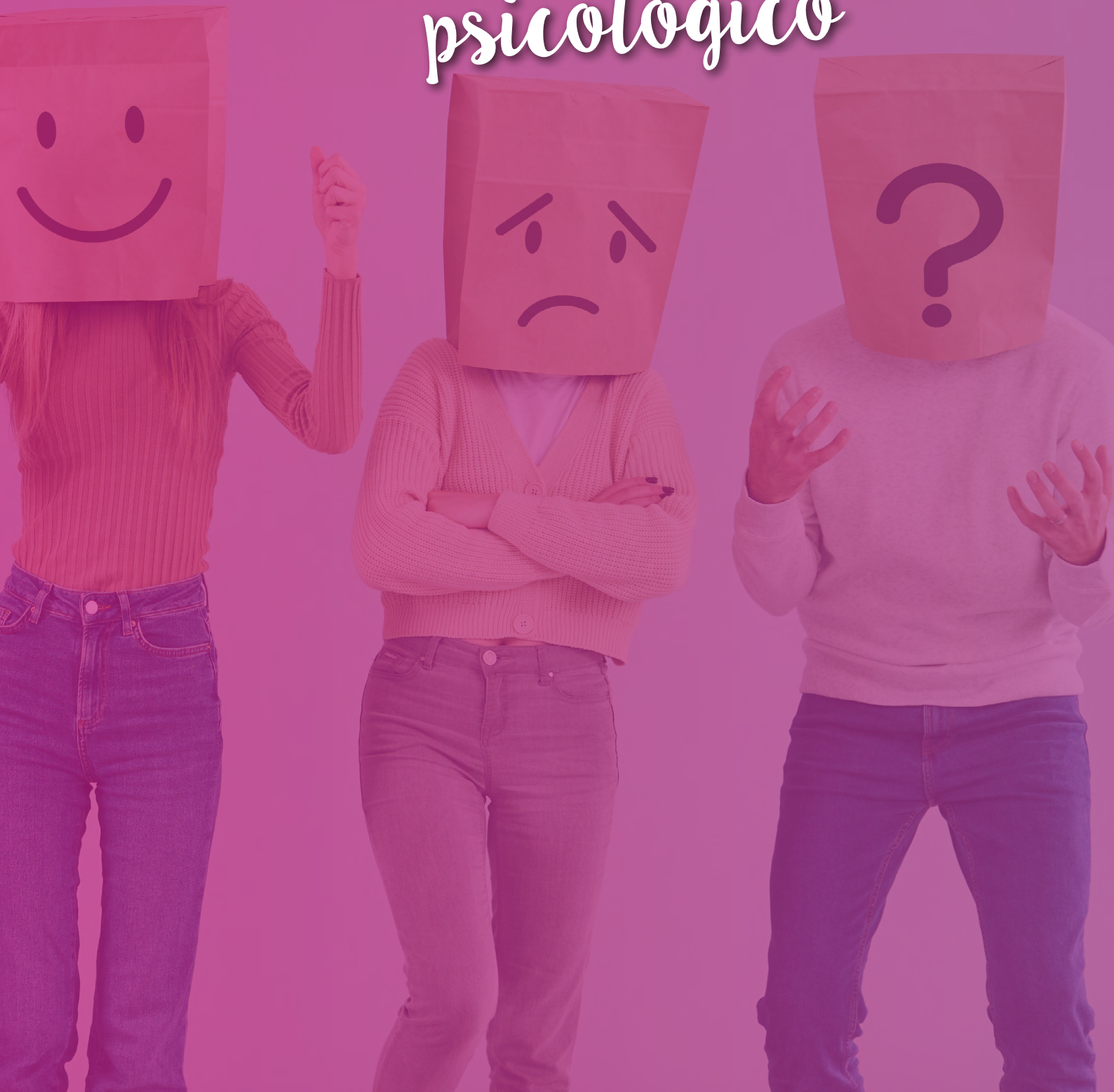
PROPUESTAS DE FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente lúdico y participativo.
- Enseña algún ejemplo de botiquín emocional y aporta ideas sobre algunos contenidos a registrar en él.
- Reflexiona sobre situaciones en las que el acompañamiento emocional sea importante para ayudar a las personas.



BLOQUE II

¿Cómo soy?: Bienestar psicológico



2.1. INTRODUCCIÓN.

El bienestar psicológico **es el segundo de los ámbitos** en los que se centra el desarrollo de **competencias para el bienestar** (emocional, psicológico y social) y supone, por lo tanto, **el segundo de los objetivos** de esta guía.

Claramente influida por las capacidades de regulación emocional, en preadolescentes y adolescentes, **la satisfacción con la vida** está muy vinculada al desarrollo de la autoestima, la autonomía y el autocontrol. De estos tres aspectos, el factor que mejor predice **el bienestar psicológico** en esta etapa es **la satisfacción de la persona consigo misma**, por lo que la propuesta sobre dichos aspectos cobra especial relevancia y supondrá parte del contenido de este bloque de trabajo con el alumnado.

En algunos estudios transversales respecto al desarrollo de la autoestima (Vázquez y Hervás, 2014) se encuentra que, al parecer, **la autoestima se resiente en estas edades** a propósito de múltiples factores, como los cambios físicos y psicológicos propios del desarrollo, la importancia de la influencia de los pares y el paso a la Educación Secundaria, que supone un mayor peso de las obligaciones académicas y las evaluaciones externas. Es por ello que su promoción, tanto en ámbito educativo como familiar, cobra especial relevancia.

Además, el trabajo sobre **el desarrollo de valores y fortalezas personales** se convierte en una cuestión muy interesante dentro de la psicología positiva, ya que **complementa los aprendizajes sobre inteligencia emocional**, dirigiéndolos a **un crecimiento personal sano**. Como argumenta Bisquerra (2016) "desarrollar competencias emocionales sin unos valores podría significar formar a delincuentes con gran inteligencia emocional". Esta idea clarifica el encuadre ético de la disciplina positiva y la necesidad de orientar la intervención con adolescentes dentro del desarrollo de valores prosociales.

Las propuestas básicas para el ámbito del bienestar psicológico, **"¿Cómo soy?"**, tienen que ver con estos dos aspectos: el desarrollo de **una autoestima sana** y la reflexión sobre las **fortalezas y valores personales**, en un momento (la adolescencia), en el que la conformación del carácter se encuentra en plena ebullición. Así, este bloque aborda este trabajo relativo a la promoción del bienestar psicológico a través de esos dos factores, que se concretan en **los siguientes objetivos**:

- Identificar fortalezas personales.
- Valorar el autoconcepto y su impacto en nuestro bienestar.
- Promover una autoestima ajustada.
- Favorecer la autoconfianza y la percepción de autoeficacia.

- Fomentar la motivación intrínseca y la responsabilidad.
- Adquirir estrategias de autocontrol.

Para alcanzar estos objetivos, los **contenidos** tienen que ver con:

- Fortalezas personales.
- Autoconcepto.
- Autoestima.
- Autoconfianza.
- Percepción de autoeficacia.
- Automotivación.
- Estrategias de autocontrol.

Estos objetivos y contenidos se relacionan directamente con elementos del currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria que establece la LOMLOE. Por ejemplo, el desarrollo de la **Competencia personal, social y de aprender a aprender** implica directamente el autoconocimiento, la aceptación y la promoción de un crecimiento personal constante del alumnado, entre otros aspectos. También, en relación con la **Competencia Emprendedora**, define entre los descriptores operativos del Perfil de salida al completar la enseñanza básica, si el alumno o alumna "*Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales…*" (Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo).

Como en el bloque anterior, la estructura se divide en **dos propuestas básicas** obligatorias, **"La fuerza está en el interior"** y **¿"Cómo soy"?**, y la elaboración de **un reto,** también obligatorio, **"¡Porque yo lo valgo!"** que incluye los aprendizajes adquiridos en ambas.

Es importante tener en cuenta que las **propuestas básicas y el reto** de este segundo bloque recogen **actividades diferentes** para el alumnado, encontrándose unas actividades **para 1º y 2º ESO**, y otras para **3º y 4º ESO**. Esta diferenciación atiende a las diversas características, necesidades evolutivas e intereses de la etapa adolescente en los cursos académicos. Esto se encuentra diferenciado y explicado en el desarrollo de las sesiones.

Además, en **este segundo bloque** se añaden **propuestas de ampliación** (voluntarias y a seleccionar por cada docente) que tienen por finalidad **profundizar y ampliar** en **contenidos** oportunos e interesantes para el grupo y sus circunstancias sobre aspectos que facilitan el bienestar psicológico.



2.2. EL BIENESTAR PSICOLÓGICO.

El bienestar psicológico es **un constructo poco estudiado** al que la psicología apenas le ha dedicado unas décadas. Mientras que otras cualidades humanas como la inteligencia, la creatividad, la memoria, la atención, etc. llevan siglos analizándose, el concepto de bienestar psicológico aparece **a principios de este siglo**, cuando autores como Seligman o Csíkszentmihályi, comienzan a hablar de psicología positiva.

Riff y Keyes, (1995) definen seis dimensiones del bienestar psicológico, que incluyen:

- La autoaceptación, es decir, una evaluación positiva de sí mismo/a y de su pasado.
- El crecimiento personal o sentido de evolución y desarrollo contínuo.
- El propósito en la vida, o la creencia de que la vida propia es útil y está dotada de significado.
- Unas relaciones positivas con los/as demás, sintiendo que se tienen relaciones de calidad.
- El dominio del entorno, o la sensación de administrar la propia vida y su contexto de forma eficaz.
- La autonomía, o sentido de la autodeterminación.

Peterson (2006) lo define como el resultado gratificante de que el individuo se comporte de manera **coherente a sus valores y fortalezas personales**, de modo que estos lleven a la **persona a comprometerse** con aquello que le hace sentirse **viva, auténtica y satisfecha**.

El bienestar psicológico se relaciona con el compromiso con los retos vitales y con la motivación para alcanzarlos a través del autoconocimiento y desarrollo personal.



Este concepto de bienestar psicológico **tiene** mucho **que ver con la idea de felicidad**, aunque esta suele hacer alusión a un concepto mucho más amplio y difuso, propio de otras disciplinas, como la filosofía. En cambio, el concepto de bienestar psicológico o subjetivo **se utiliza para valorar el grado de conformidad o satisfacción de una persona**, a partir de **aspectos psicológicos más concretos** como el estado de ánimo, los juicios que realiza, su satisfacción con la vida o con su desempeño personal, etc. Algunos autores y autoras lo relacionan con **el afecto** (positivo y negativo) y con la **satisfacción vital**.

"conócete a tí mismo/a"

Aforismo griego del siglo V a.C. inscrito en el templo de Apolo en Delfos y al que algunos filósofos clásicos como Sócrates aluden para enfatizar la importancia del autoanálisis y autoconocimiento.



2.2.1. Las tres "auto": autoconcepto, autoestima y autoconfianza.

La autoestima se relaciona con **cómo se ve la persona a sí misma y cómo le ven los y las demás**. Teóricamente se define como *"el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo"* (Bonet, 1997). Es la forma en la que **se percibe, se valora y se quiere** alguien. Esta valoración emocional de uno/a mismo/a se realiza desde los pensamientos, las emociones y los comportamientos. Así, la autoestima tiene que ver con la idea que una persona tiene de sí misma: lo que piensa sobre ella (**autoconcepto**), de lo que siente por sí misma (**autoestima**), lo que se ve capaz de hacer (**autoconfianza**).

La autoestima es inevitable, es decir, nadie puede dejar de autoevaluarse, pero no todo el mundo tiene una autoestima ajustada. Se trata de un constructo que **se construye**

socialmente, a partir de "fuentes" de autoestima como la familia o las amistades. Se elabora a lo largo de todo el ciclo vital, aunque como cabría esperar, cobra especial importancia **en la adolescencia**, donde la inestabilidad emocional y la apertura al mundo pueden resentirla. En esta edad, la familia y la institución educativa continúan siendo grandes fuentes de información sobre el autoconcepto, pero el peso de sus iguales es mucho más relevante que en otros momentos del desarrollo personal.

Esta valoración de sí misma hace referencia, en la edad adolescente, a diferentes ámbitos:

- El área **social**, por ejemplo, cómo se ve el individuo en las relaciones de amistad.
- El área **escolar**, a propósito de sus competencias académicas.
- El área **familiar**, en su papel como miembro de la unidad familiar.
- También es significativo el ámbito **corporal**, debido a los cambios corporales y a la valoración que se hace del aspecto y las cualidades físicas.

Bonet (1997), en su clásico libro sobre autoestima, define **cuatro características o componentes de la autoestima**, que se resumen en el siguiente cuadro:

AUTOESTIMA Las cuatro "aes" de la autoestima. Adaptado de Bonet (1997)	
APRECIO A SÍ MISMA/O	Amor por sí misma/o, por las cualidades, talentos y habilidades personales. Disfrute.
ACEPTACIÓN	Aceptación y reconocimiento de las propias limitaciones y vulnerabilidades. Afrontamiento sano y responsable.
AFECTO	Actitud amistosa hacia sí misma/o, con una mirada compasiva y cariñosa hacia su persona.
ATENCIÓN Y CUIDADOS	Atención y cuidado de sí misma/o, de sus necesidades. Protección y evitación de comportamientos dañinos.

La persona que se estima positivamente se acerca a su **bienestar psicológico**, siendo capaz de **relacionarse con los y las demás de forma más equilibrada**. En este sentido, se puede decir que una autoestima sana contribuye a unas adecuadas relaciones interpersonales, ya que determina el **estilo de comportamiento y comunicación** de la persona (Martín Hernández, 2007).

De este modo **una autoestima baja** daría lugar a un comportamiento **pasivo** y un estilo comunicativo deficitario en las relaciones sociales. Esto podría ocasionar el **aislamiento** de la persona o las relaciones incómodas en las que, debido a no saber defender sus derechos y necesidades, puede estar o sentirse en **inferioridad de condiciones**.

Por otro lado, **una autoestima desproporcionada**, es decir, tan descompensada en los factores que se citaban anteriormente, que da lugar a un autoconcepto igualmente

inadecuado, daría lugar a un comportamiento **agresivo** y un estilo comunicativo incorrecto que puede llevar a la persona a sentir el **rechazo** de los/as demás.

Finalmente, **una autoestima ajustada**, probablemente lleve a la persona a mantener un comportamiento adecuado y una comunicación **asertiva**, facilitadora de unas **relaciones interpersonales sanas** en las que las propias necesidades y de las demás personas se encuentren al mismo nivel. Esta autoestima adecuada conduce al individuo a disponer de mejores herramientas en su interacción con otros, promoviendo de ese modo su **bienestar social**.

2.2.2. Valores y fortalezas personales.

Los estudios sobre el bienestar psicológico muestran un interés notable en averiguar qué aspectos personales, qué **fortalezas, valores, actitudes y creencias**, están presentes en las personas más felices. Sorprendentemente, han encontrado que el 40% de estos factores dependen del propio individuo y no de su genética o circunstancias, lo que supone una gran motivación para su desarrollo (Lyubomirsky, 2005).

Tal y como se alude más arriba, el bienestar psicológico está **muy ligado al bienestar emocional**, objeto de trabajo con el alumnado en el bloque I de esta guía. Se sabe que unas correctas **estrategias de regulación emocional** contribuyen directamente al desarrollo del bienestar psicológico. Es por eso necesario programar la promoción del bienestar emocional de manera previa a este bloque.

> Para lograr un buen grado de bienestar psicológico la persona debe ser capaz de orientarse al crecimiento personal, practicando sus principios y valores y llegando a un grado de autoconocimiento suficiente para poder ubicar cuáles son sus fortalezas y virtudes y actuar conforme a ellas.



Autores, como Peterson y Seligman (Vázquez, C. y Hervás, G., 2014), han definido **24 fortalezas o rasgos positivos** que se pueden encontrar en las personas y que miden y definen en su proyecto VIA (Valores en Acción), que se clasifican en 6 grandes ámbitos: Sabiduría y conocimiento, Coraje, Humanidad, Justicia, Contención y Trascendencia.

<table>
<tr><th colspan="2">CLASIFICACIÓN DE FORTALEZAS VIA</th></tr>
<tr>
<td>

1. Sabiduría y conocimiento

- CREATIVIDAD: pensar formas nuevas y productivas de hacer las cosas.
- CURIOSIDAD: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.
- APERTURA DE MENTE: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.
- AMOR AL APRENDIZAJE: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.
- PERSPECTIVA: ser capaz de proporcionar consejos para otras personas.

</td>
<td>

4. Justicia

- JUSTICIA: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.
- LIDERAZGO: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.
- TRABAJO EN EQUIPO: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

</td>
</tr>
<tr>
<td>

2. Coraje

- AUTENTICIDAD: decir la verdad y presentarse de una forma genuina.
- VALOR: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.
- PERSISTENCIA: finalizar lo que se ha empezado.
- VITALIDAD: acercarse a la vida con ímpetu y energía.

</td>
<td>

5. Contención

- CAPACIDAD DE PERDONAR: perdonar a quienes nos han hecho daño.
- MODESTIA: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.
- PRUDENCIA: evitar decir cosas de las que luego se podría arrepentir.
- AUTORREGULACIÓN: regular lo se piensa, se siente y se hace.

</td>
</tr>
<tr>
<td>

3. Humanidad

- BONDAD: hacer favores y ayudar a las demás personas.
- AMOR: valorar las relaciones cercanas con las demás personas.
- INTELIGENCIA SOCIAL: ser consciente de los motivos y sentimientos propios y ajenos.

</td>
<td>

6. Trascendencia

- APRECIACIÓN DE LA BELLEZA Y LA EXCELENCIA: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.
- GRATITUD: ser consciente y agradecer las buenas cosas que suceden.
- ESPERANZA: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- HUMOR: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en otras personas.
- ESPIRITUALIDAD: tener creencias profundas, encontrar un propósito y un sentido en la vida.

</td>
</tr>
<tr><td colspan="2">Adaptación del modelo de Peterson y Park (Vázquez y Hervás, 2014, cap.6, p. 136)</td></tr>
</table>

> Se puede decir que el bienestar psicológico, tal como refiere Seligman, es un "florecer" (flourish) de la persona a partir del ejercicio de sus virtudes y fortalezas y supone un compromiso e implicación personal fundamental para alcanzar el bienestar social (que se tratará en el bloque III de esta guía).

Antes de llevar a la práctica las sesiones correspondientes a este bloque II, puede ser interesante para el profesorado conocer qué rasgos o características personales se relacionan con el bienestar psicológico en la adolescencia y a lo largo de la vida, con la intención de **buscar oportunidades dentro del contexto educativo que los faciliten**. Esta reflexión puede ser un adecuado complemento al trabajo específico con el grupo-clase.

2.2.3. Algunos rasgos que favorecen el bienestar psicológico.

Las investigaciones sobre bienestar son todavía pocas y recientes, pero parece que hay **dos rasgos que suelen presentarse asociados al bienestar psicológico**: la **extroversión**, (es decir, tener tendencia a la socialización) y ser **emocionalmente estable** (de ahí la importancia del bloque anterior).

Profesionales que interactúan cotidianamente con **adolescentes** conocen en primera persona la **variabilidad emocional** durante ese periodo. Se trata de una época primordial en la que se generan **grandes avances evolutivos y notables cambios**. Entre otros:

- Una **mayor autonomía** en lo personal, que les ayuda a explorar nuevos ambientes fuera del marco familiar. Esto implica saber comportarse y tomar decisiones de forma más independiente, así como enfrentarse a nuevas situaciones y aprendizajes.
- El gran peso de la **socialización**, que es vivida con gran intensidad e idealismo: las amistades verdaderas, el primer amor, los primeros desengaños y fracasos…
- Una mayor **exigencia académica**, que les expone a cierto rigor organizativo y a una mayor formalización de las enseñanzas.

Todos estos cambios pueden **repercutir en la capacidad percibida por cada persona sobre sus destrezas y competencias** incidiendo en su estabilidad y seguridad personal. Es por ello que la Educación Secundaria es una gran oportunidad para fortalecer, en la medida de lo posible y desde la institución educativa, estos elementos facilitadores de bienestar psicológico.

Así, los grandes objetivos para la acción tutorial (y también en esta guía) tratan de **compensar la inestabilidad de la etapa adolescente** a través de un trabajo en fortalezas y autoconocimiento. Pero, además de la realización de las propuestas básicas aquí presentadas, este énfasis puede **verse enriquecido durante el transcurso escolar**, incidiendo de forma intencional en otros rasgos comúnmente vinculados al bienestar psicológico, entre los que se reconocen (Bisquerra, 2016):

- Ser una persona **optimista**.
- **La gratitud**, el agradecimiento.
- La capacidad para **tomar decisiones** y afrontar dificultades.
- Tener **un propósito**.
- Fijarse **objetivos realistas** y detenerse a **disfrutar** de los pequeños avances.
- Saber **gestionar el tiempo**, distribuyéndolo razonablemente entre todos los ámbitos de la vida (personal, estudios, familia, ocio...).

La relación de estos aspectos con el bienestar recuerda ese 40% de factores que, ajenos a la genética y circunstancias familiares, dependen de la propia persona. Así, encontramos una serie de **facilitadores del bienestar psicológico** que pueden estar presentes de forma cotidiana en el contexto educativo a través de algunas ideas prácticas. A continuación se presentan esos facilitadores **con algunos consejos que puede desarrollar el profesorado con su alumnado**.

Favorecer el sentido del humor y reírse

- Fomentar la risa sana y colectiva cuando surja la ocasión. Aprovechar cualquier oportunidad para relativizar el día a día con el grupo y reír juntos: anécdotas individuales o grupales, situaciones incómodas, etc.
- Dar paso a pequeños momentos de distensión en el aula.

Valorar la sencillez de las pequeñas cosas

- Permitir que parte de la sesión de clase refiera una reflexión, un trabajo individual, al desarrollo de un contenido sin prisas, desde la calma.
- Dar paso a momentos de silencio en el aula.
- Procurar momentos de observación del entorno y de la persona en sí misma.
- Ofrecer espacios libres de pantallas, que fortalezcan la reflexión, sin presión, en los que se respire un ambiente de trabajo relajado y distendido.

Fomentar el valor del optimismo

- Ayudar a los/las adolescentes a reencuadrar ("reframing") situaciones neutras o incluso incómodas para alcanzar conclusiones positivas (por ejemplo, los malos resultados en el último examen me dan a entender que las técnicas de estudio empleadas no han sido adecuadas y las tengo que modificar para el siguiente).

- Reflexionar sobre acontecimientos cercanos que ven negativos y dar estrategias para buscar cómo afrontarlas de manera optimista. Saber mirar el vaso "medio lleno" en lugar de "medio vacío".
- Favorecer el optimismo y la ilusión a través de noticias, situaciones de aula o eventos que recuerden al alumnado el lado bueno de las cosas y la mejor versión de los seres humanos.

- Proponer alternativas realistas y divertidas ante las dificultades cotidianas (por ejemplo, si está lloviendo y no se puede salir al patio, organizar una actividad grupal interesante).

Fomentar tener un propósito y metas personales

- Proponer al alumnado estimaciones objetivas de calificación tras realizar una prueba (autoevaluación), que analicen el posible resultado y también el proceso, dentro del marco de la evaluación formativa.

- En cursos superiores de ESO, ayudar al alumnado a trazar un itinerario académico realista y acorde a sus gustos y posibilidades.
- Proponer metas realistas individuales (traer los deberes cada día durante una semana) o grupales (mantener la clase limpia durante la semana).
- Ayudarles a encontrar una actividad que sea emocionalmente significativa para cada adolescente y que suponga el ejercicio de sus talentos o destrezas.

Facilitar la práctica de la creatividad

- Incluir propuestas abiertas relacionadas con la creatividad en las actividades del aula (por ejemplo, redacciones creativas o problemas de ingenio).
- Plantear cuestiones que evoquen buenas sensaciones a través de la imaginación emotiva, por ejemplo ¿qué haríamos si nos tocase la lotería? ¿y si fuéramos inmortales durante 24 horas?

Practicar la gratitud

- Practicar el elogio y la gratificación cuando el alumnado muestra comportamientos o actitudes adecuados.
- Agradecer al grupo sus buenos hechos o actitudes, educando desde el ejemplo.
- Generar dinámicas para la ayuda mutua, por ejemplo en los grupos cooperativos o por pares/parejas.
- Proponer actividades o dinámicas que faciliten el agradecimiento y ayuda entre iguales.

Si quieres conocer más sobre los aspectos relacionados con el bienestar psicológico, puedes consultar estas fuentes:

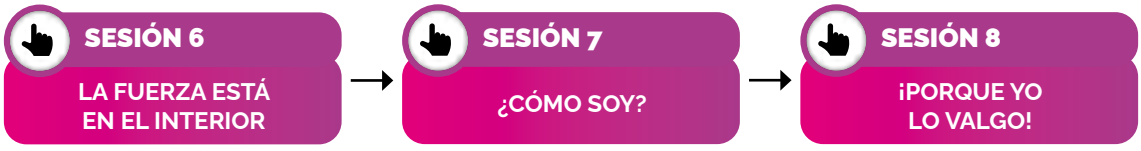


- Autoestima. BONET, J. (1997). Sé amigo de ti mismo. Ed. SAL TERRAE. Es un clásico para conocer mejor el concepto de autoestima y trabajar sobre él.
- Fortalezas y valores: La página del Instituto VIA, (Values in Action) (viacharacter.org) donde se puede realizar una estimación personal de fortalezas.
- Valores y bienestar. La web de sobre felicidad y desarrollo personal de la Universidad de Berkeley claves para el bienestar | Bien Mayor (berkeley.edu), con numerosos recursos para la búsqueda del bienestar psicológico.

2.3. PROPUESTAS BÁSICAS (OBLIGATORIAS) EN EL AULA.

Antes de comenzar a explicar el desarrollo de cada una de las sesiones que se van a desarrollar en el aula con el alumnado, es importante que se tenga en cuenta que **las sesiones 6, 7 y 8** van a seguir un **proceso que va desde la identificación de las fortalezas**, y así adquirir un vocabulario vinculado con este tema, **pasando por el autoconcepto y la autoestima para terminar con el planteamiento de establecer metas y propósitos personales**, y cómo esto influye en la propia motivación.

Sesiones Bloque II: ¿Cómo soy?



SESIÓN 6: LA FUERZA ESTÁ EN EL INTERIOR.

Esta propuesta básica, "La fuerza está en el interior", es la primera del bloque II. El objetivo de esta sexta sesión es **identificar las fortalezas y valores y la importancia que tienen en el desarrollo integral de las personas**.

Para el desarrollo de esta sesión es necesario **revisar el contenido teórico** vinculado a las fortalezas y valores para poder acompañar al grupo en el desarrollo de las diferentes actividades que conforman esta sesión.

Esta sesión se divide en **dos propuestas, una para 1º y 2º ESO y otra para 3º y 4º ESO**, en las que están adaptadas las actividades atendiendo a las necesidades y características evolutivas de las diferentes edades y cursos académicos.

Para realizar esta sexta sesión es importante seguir las instrucciones de desarrollo para cada uno de los cursos indicados porque tienen pasos y actividades diferentes.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 6 1º y 2º ESO

Las actividades que engloban esta propuesta tienen como objetivo **seleccionar aspirantes-adolescentes para formar parte de diferentes comisiones de diferentes proyectos de un centro educativo**. De esta manera se trabaja sobre un tema cercano al alumnado, fomentando la identificación de diferentes proyectos que se pueden poner en marcha en el centro.

Para el desarrollo de esta propuesta básica con grupos de 1º y 2º ESO es necesario atender a estos puntos.



Materiales

Para realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes **materiales que se encuentran en el anexo del bloque 2**:

- Ficha resumen de la sesión "La fuerza está en el interior" (Apoyo al profesorado).
- Correos electrónicos de aspirantes.
- Documento de Registro de fortalezas.
- Listado de comisiones (una por equipo cooperativo o de trabajo).

Desarrollo de la sesión

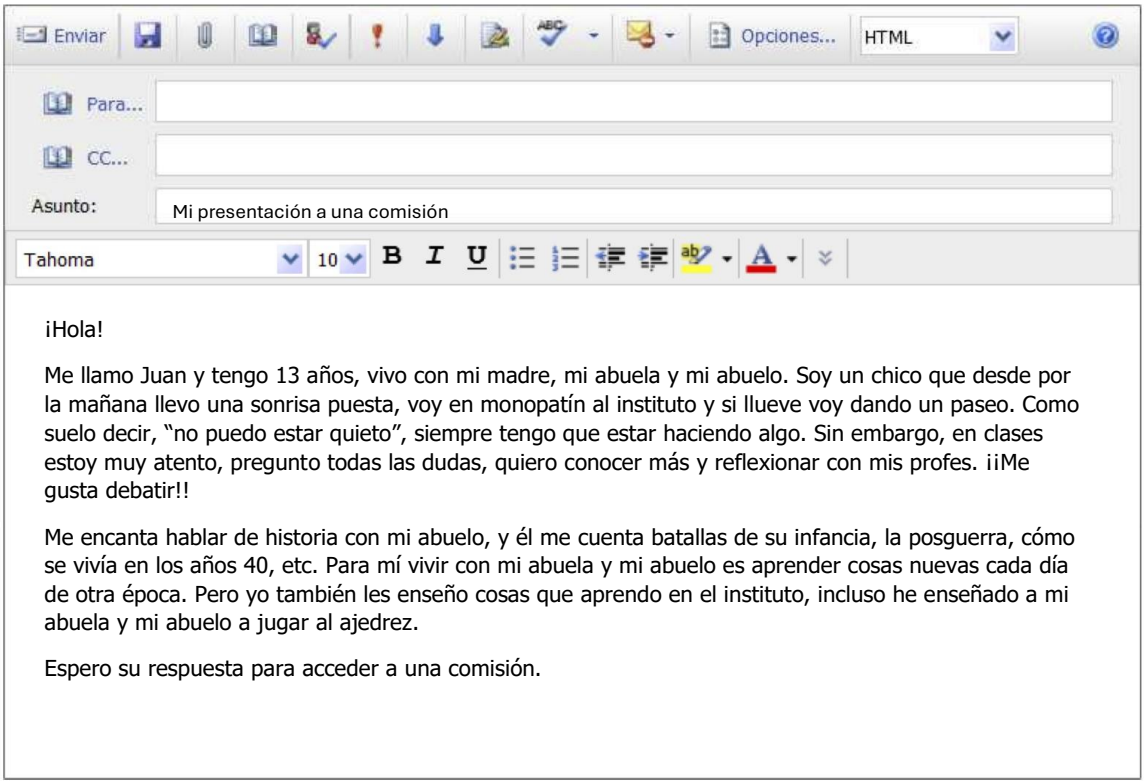
Para una mayor concreción se puede **consultar la ficha resumen** en el Anexo que facilita su aplicación en el aula.

Paso 1: Presentación. Se les motiva explicándoles qué se va a realizar y el papel que van a tener, haciéndoles ver los diferentes roles que adoptarán. Se les indicará que en un primer momento trabajarán en grupo y serán responsables de seleccionar personas para diferentes comisiones en proyectos diversos del instituto.

> "¡Nos ponemos en situación! En el instituto se van a crear diferentes comisiones para nuevos proyectos que se van a poner en marcha. Nos han pedido que colaboremos para seleccionar a posibles personas que se han presentado. Seréis una especie de "Técnicos/as de selección de personas". Vuestra misión durante esta sesión es identificar las fortalezas y valores de las personas candidatas a los distintos departamentos de los proyectos. Para ello tendréis un correo electrónico de presentación de cada aspirante, en el que explican cómo son y sus hobbies, y una ficha de registro de información para que podáis analizar a esa persona y qué puede aportar a los nuevos proyectos."

Paso 2: Selección de aspirantes. En grupos de 4 o 5 personas (si se tienen, se pueden usar los equipos cooperativos habituales). A **cada grupo** se le asigna **un correo electrónico de presentación de aspirante** y se le entrega la **tabla de registro de fortalezas**. Cada equipo debe leer las características de su aspirante (recuerda que cada grupo tiene un correo electrónico de aspirante diferente) y debe marcar aquellas fortalezas y valores, que consideran que tiene, en la tabla de registro.

A continuación se presentan los correos electrónicos de aspirantes y la tabla de registro de fortalezas.

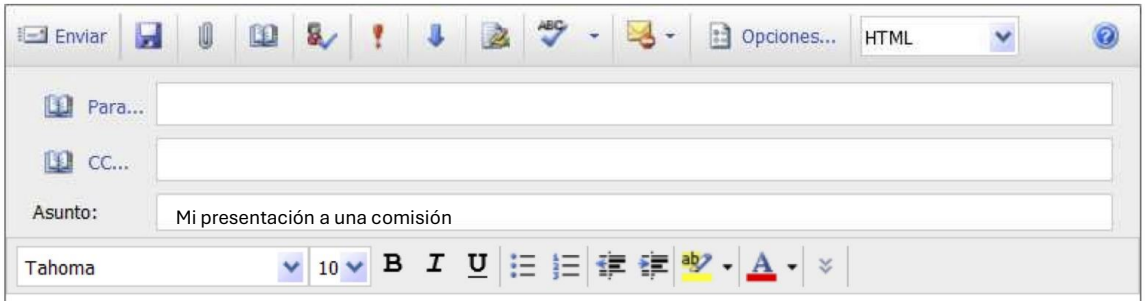


¡Hola!

Me llamo Juan y tengo 13 años, vivo con mi madre, mi abuela y mi abuelo. Soy un chico que desde por la mañana llevo una sonrisa puesta, voy en monopatín al instituto y si llueve voy dando un paseo. Como suelo decir, "no puedo estar quieto", siempre tengo que estar haciendo algo. Sin embargo, en clases estoy muy atento, pregunto todas las dudas, quiero conocer más y reflexionar con mis profes. ¡¡Me gusta debatir!!

Me encanta hablar de historia con mi abuelo, y él me cuenta batallas de su infancia, la posguerra, cómo se vivía en los años 40, etc. Para mí vivir con mi abuela y mi abuelo es aprender cosas nuevas cada día de otra época. Pero yo también les enseño cosas que aprendo en el instituto, incluso he enseñado a mi abuela y mi abuelo a jugar al ajedrez.

Espero su respuesta para acceder a una comisión.



Hola.

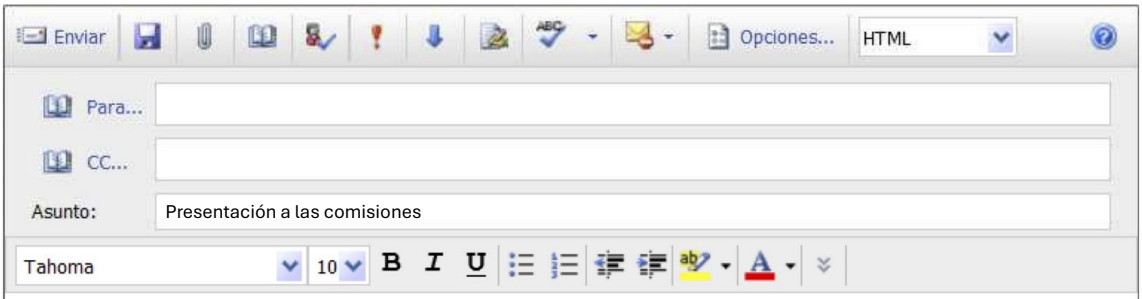
Me llamo Noelia, tengo 12 años y soy la mayor de 4 hermanas a las que ayudo y cuido cada día, para ayudar a mis padres en casa. Me encanta jugar con mis hermanas, hacerles bromas y cosquillas, siempre tengo alguna actividad para hacer, e incluso les planteo cosas diferentes para pasar la tarde. Siempre busco cosas sencillas para que todas las puedan realizar (una tiene 3 años)

Soy muy cuidadosa, además medio en los conflictos con mis hermanas y amigas, buscando la mejor solución. Me gusta escuchar y ver las opciones para solucionar.

Sin embargo, aunque me gusta estar acompañada, hay momentos en los que busco la calma y soledad para relajarme, pensar en "mis cosas" y desconectar.

Espero que lo que les cuento sobre mí les ayude a asignarme a alguna comisión.

Un saludo.



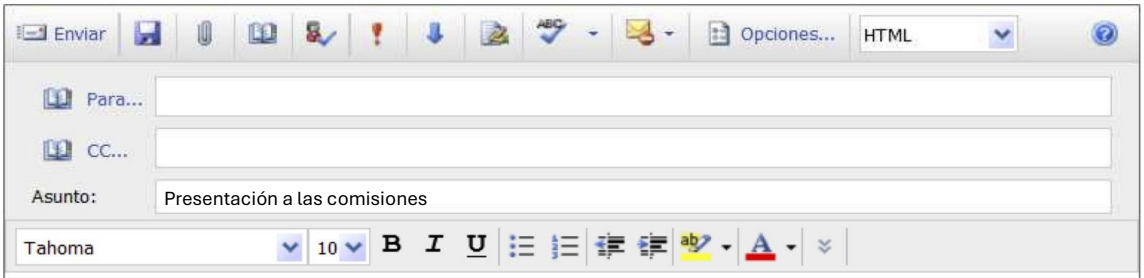
¡Buenos días!

Me llamo Luis, tengo 12 años, soy muy abierto y extrovertido con las personas, no tengo problemas para relacionarme con chicos y chicas de mi edad, pero tampoco con personas adultas ni más pequeñas. Además, me gusta soltar bromas con mi familia.

Entre mis hobbies está colaborar los sábados en un refugio de animales con mi familia cuidando a animales, limpiando las zonas comunes y sacando a pasear a los perros más pequeños. Hay fines de semana en los que estoy muy agobiado por exámenes y trabajos, pero voy al refugio porque si me comprometo lo tengo que hacer.

La naturaleza es una de mis pasiones, pasear por el campo con mi familia, con los perros, el cuidado de los animales, etc. Siempre estoy pendiente de lo que me rodea y busco la forma de participar en actividades que favorecen el medioambiente y el cuidado animal. Durante el verano soy voluntario en la limpieza del paraje natural de mi pueblo para evitar incendios.

Muchas gracias por leer mi presentación.



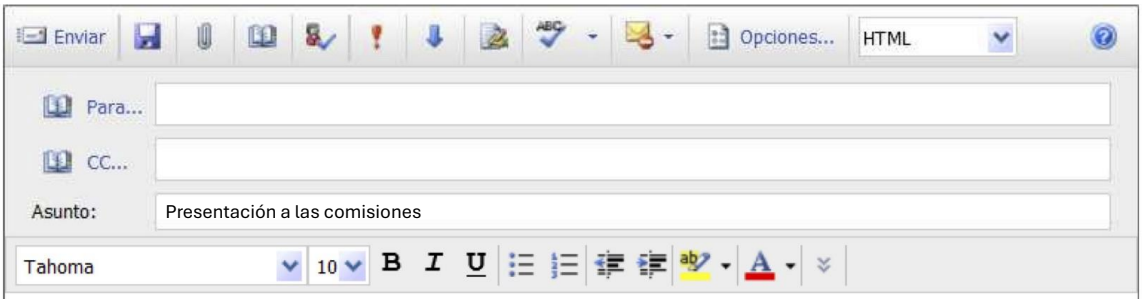
¡Hola!

Soy Martina, tengo 13 años, soy muy sociable y divertida. Me encanta pasar tiempo con mis amigas y amigos, y proponer planes nuevos para hacer. Siempre estoy pensando en actividades para hacer. En casa tengo muchos materiales para hacer pulseras y decoraciones. Me encantan los abalorios.

Dos días a la semana voy a clases de pintura desde que tengo 8 años y me encanta trabajar el óleo. Soy muy creativa y mi cabeza siempre tiene alguna imagen para plasmar y dibujar en un lienzo.

Algunos sábados quedo con sus amigas en casa y las enseño a hacer pulseras y pendientes, o las ayudo con los trabajos de plástica. También hay sábados en los que mi amiga me explica matemáticas porque se me dan regular. Pero la invito a merendar unos gofres caseros que hago deliciosos con mi gofrera nueva. Quizá mi creatividad pueda formar parte de alguna comisión.

Muchas gracias.



Buenos días.

Me llamo Claudia tengo 14 años y me presento como aspirante a alguna de las candidaturas del centro.

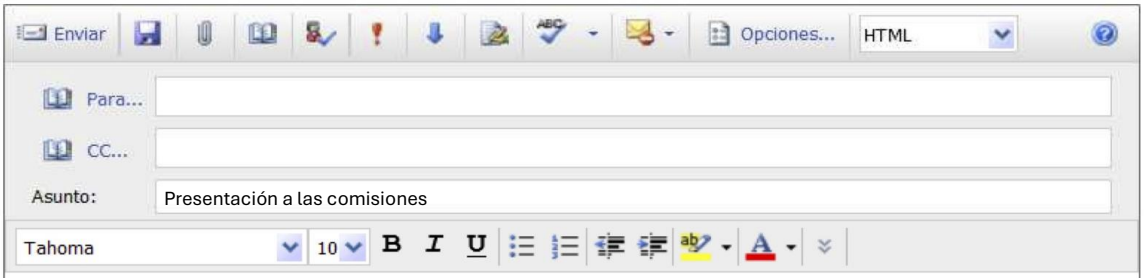
Sobre mí, les puedo contar que soy la capitana de mi equipo de hockey sobre hielo. Me encanta ayudar a las personas, estoy siempre atenta de las personas que están a mi alrededor y me gusta escuchar y poder dar algunos consejos para poder ayudar.

Soy la capitana de mi equipo porque me votaron mis compañeras, diciendo que soy cercana, sé escuchar, estar con ellas acompañándolas y sobre todo porque dicen que las fue acogiendo muy bien según se incorporaban.

Soy una apasionada del hockey, pero este es mi hobby, de mayor quiero ser psicóloga o educadora social para ayudar a personas que lo necesiten.

Muchas gracias por leer mi mail para acceder a una comisión.

Un saludo.

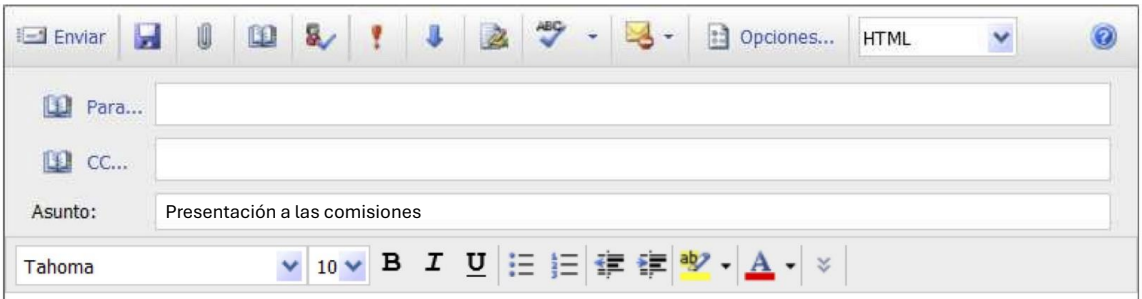


Hola.

Me llamo Inés, tengo 14 años, mucha energía, dinamismo y entusiasmo. Soy conocida por todo el centro porque siempre estoy en los patios jugando a algún deporte. Me gusta que vean que hay que moverse y hacer ejercicio. No hay actividad que se me resista, ya sea en tierra, pista, césped o agua. Pruebo todos los deportes posibles, ya sean individuales o en equipo, pero hay uno que me tiene enganchada, el bádminton (soy fan de Carolina Marín).

A veces consigo animar a mi grupo para que practiquen alguna actividad en el patio, aunque a veces se revelan y no quieren, pero consigo convencer y animar a chicos y chicas de otros cursos para jugar a fútbol, baloncesto o voleibol. Como se puede ver, el deporte y la actividad física es lo mío.

Muchas gracias por leer mi presentación.



Hola.

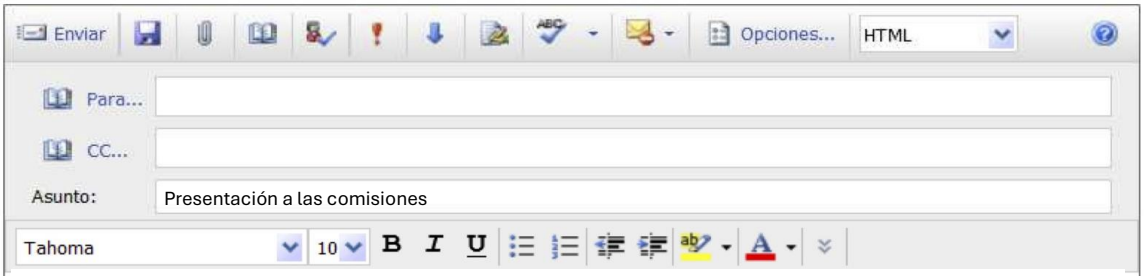
Soy Borja tengo 13 años y soy el "rey de la organización". Mis amigos y amigas me llaman siempre que hay un cumpleaños porque sé gestionar los regalos, el sitio, organizar a la gente y que todo esté preparado.

Soy el delegado de mi clase, tengo buena relación con mis compañeros y compañeras, escucho sus quejas y sus propuestas para transmitirlas a nuestra tutora. Siempre busco lo mejor para mi clase y para el centro, pero sin faltar el respeto ni las formas. Creo que el dialogar y escuchar son muy importantes.

Además, me encanta leer, soy un gran lector de diferente géneros y estilos (novelas, cómics, manga, nada se le resiste), tengo un vocabulario muy amplio lo que me permite los temas con más soltura delante de mis compañeros/as o personas adultas.

No me gustan los deportes, pero me encanta trabajar en equipo y crear cosas.

Muchas gracias por leer mi mail. Adiós.



Hola.

Mi nombre es Jorge, tengo 15 años y muy curioso. Así me define mi familia y amigos. Tengo ganas de aprender sobre muchas cosas, no solo cosas que se ven en el instituto, sino de temas diferentes, lo que hay que buscar fuera. Me gusta leer sobre la ciencia, el espacio, la astrofísica, pero también sobre grandes descubridores. Y todo esto lo comparto con mi grupo porque son curiosidades.

Mi afán de lectura y mi curiosidad me permiten ayudar y explicar algunos temas a mis compañeros y compañeras. Este curso he decidido dar clases a algunos amigos y amigas sobre física y química porque están muy perdidos. A veces me frustro porque no entienden lo que les estoy explicando, pero respiro, bebo agua, y vuelvo a explicarlo. Me dicen que me sé controlar, y lo cierto es que estas clases de apoyo me están ayudando en esto, pero también en entender a mis profes cuando nos explican lo mismo diez veces y se enfadan.

Muchas gracias por leer mi mail. Espero poder formar parte de alguna comisión

FORTALEZAS. Señalad las fortalezas que identificáis en vuestro/a aspirante	
BLOQUE 1: SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	
Creatividad: pensar formas nuevas y productivas de hacer las cosas.	
Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.	
Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.	
Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.	
Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otras personas.	
BLOQUE 2: CORAJE	
Autenticidad: decir la verdad y presentarse de una forma genuina.	
Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.	
Persistencia: finalizar lo que se ha empezado.	
Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.	
BLOQUE 3: HUMANIDAD	
Bondad: hacer favores y ayudar a las demás personas.	
Amor: valorar las relaciones cercanas con las demás personas.	
Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos propios y ajenos.	
BLOQUE 4: JUSTICIA	
Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.	
Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.	
Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.	
BLOQUE 5: CONTENCIÓN	
Capacidad de perdonar: perdonar a quienes nos han hecho daño.	
Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.	
Prudencia: evitar decir cosas de las que luego una persona se podría arrepentir.	
Autorregulación: regular lo que se piensa, se siente y se hace.	
BLOQUE 6: TRASCENDENCIA	
Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.	
Gratitud: ser consciente y agradecer las buenas cosas que suceden.	
Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.	
Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en otras personas.	
Espiritualidad: tener creencias profundas, encontrar un propósito y un sentido en la vida.	

Paso 3. Asignación de comisiones. Finalizada la selección y análisis de aspirantes, se continúa con la asignación de comisiones. En este punto se plantea que es momento de reflexionar sobre qué comisiones consideran más adecuadas para las personas aspirantes que han analizado y por qué. Para ello, se entrega a cada equipo la **ficha de comisiones** en la que aparecen las características y demanda de cada comisión. En ella, por equipos, se revisarán las comisiones y se elegirá la que mejor encaja con las características de su aspirante.

En este punto se presentan las comisiones, que aparecen brevemente explicadas y a continuación recogidas en un documento para el alumnado:

- **Comisión de bienestar**. Esta comisión tiene como objetivo contribuir al bienestar del centro desarrollando actuaciones de mediación entre alumnado, acompañamiento en situaciones complicadas o acogida de alumnado nuevo.
- **Comisión de activación física**. Esta comisión fomentará actividades físicas y competiciones deportivas en los patios, por ejemplo, torneos de ajedrez y bádminton. Además, se encargará de organizar algunos encuentros deportivos en el centro.
- **Comisión dinamizadora de patios**. Las personas aspirantes a esta comisión deben tener destrezas y habilidades para dinamizar grupos, proponer actividades diferentes para realizar en los patios y fomentar la participación de sus iguales.
- **Comisión de eventos**. En los centros escolares hay eventos diversos a lo largo del curso, por ejemplo jornadas de puertas abiertas, recibir alumnado de intercambio, fiesta de navidad o halloween y graduaciones de final de curso. Para esta comisión es necesario contar con adolescentes con ciertas dotes de creatividad e imaginación, buena capacidad de organizar y gestionar tiempos.
- **Comisión medioambiental**. Esta comisión tiene como responsabilidad promover el respeto y cuidado medioambiental en el centro. Para ello supervisarán limpiezas en los patios, pasillos y aulas, crearán puntos limpios en el centro, supervisarán zonas verdes y promoverán el cuidado y plantación de árboles, un huerto escolar, etc.

COMISIONES ESCOLARES

BIENESTAR

Buscamos persona paciente, que escuche, fomente el respeto entre el alumnado, empática y con ganas de ayudar a sus iguales.
Esta comisión mediará, acompañará y acogerá al alumnado, fomentando el bienestar del centro.

ACTIVIDAD FÍSICA

Buscamos a una persona enérgica, con ganas de organizar actividades físicas y competiciones deportivas, y buena capacidad de trabajo en equipo.
Esta comisión fomentará la actividad física en los patios, organizará torneos y encuentros deportivos en el centro.

DINAMIZACIÓN DE PATIOS

Se buscan personas creativas e imaginativas, artísticas, resolutivas, dinámicas y con capacidad de trabajar en equipo y organizar grupos.
Esta comisión propondrá actividades diferentes para realizar en los patios y fomentar la participación del alumnado.

EVENTOS

Buscamos adolescentes con ciertas dotes de creatividad e imaginación, buena capacidad de organización y gestión de tiempo y recursos.
Esta comisión será la responsable de organizar eventos del centro, por ejemplo jornadas de puertas abiertas, recibir alumnado de intercambio, fiesta de navidad o halloween y graduaciones de final de curso.

MEDIOAMBIENTAL

Se buscan personas comprometidas con el medioambiente, responsables, persistentes con ganas de implicar a las demás personas en busca de un bien común.
Esta comisión tiene como responsabilidad promover el respeto y cuidado medioambiental en el centro, supervisarán limpiezas en los patios, pasillo y aulas, crearán puntos limpios en el centro, supervisarán zonas verdes y promoverán el cuidado y plantación de árboles, un huerto escolar, etc.

Paso 4. Reunión de equipo seleccionador. Este cuarto paso recoge una puesta en común de todos los grupos. En ella **cada equipo presentará a su aspirante y la comisión asignada, e indicará las fortalezas y valores** que tiene, usando como soporte el documento de registro de fortalezas. También pueden mencionar algunas cualidades que consideran significativas de la persona. Una vez presentado su aspirante indicarán a qué comisión le asignan y por qué.

El objetivo de este paso explicativo es que el alumnado reflexione y establezca vínculos entre las fortalezas y cualidades con actuaciones específicas.

Cada docente anotará en la ficha de comisiones qué aspirantes van a estar en cada una de ellas. Además se recogerán las fichas de aspirantes y el documento de fortalezas, haciendo un recopilatorio de la información trabajada y presentada por cada grupo.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar ninguna de las aportaciones del grupo.
- Comparte que cada persona se define por unas fortalezas y por unos valores. Todas son válidas, la riqueza está en la diversidad.
- Reflexiona sobre la importancia de la diversidad y cómo las personas pueden destacar y participar en diferentes ámbitos, proponerse metas y objetivos variados según sus fortalezas.
- Puedes enlazar o adaptar esta propuesta con algún proyecto que se lleve a cabo en el centro escolar.

Instrucciones para el desarrollo de la sesión 6 3º y 4º ESO

La sesión 6 correspondiente al alumnado de 3º y 4º ESO se ubica en un **proceso de selección de personal** atendiendo a las fortalezas y valores de las personas para acceder a diferentes puestos de trabajo o proyectos. Se trata de que los y las estudiantes se pongan en el papel de "Técnicos/as de selección" para analizar las fortalezas y valores de las personas aspirantes. Así, se proporciona al alumnado un abanico de vocabulario y recursos para poder describir e identificar las fortalezas de una persona.

Para el desarrollo de esta propuesta básica con el alumnado de 3º y 4º ESO es necesario atender a estos puntos.

Materiales

Para el realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes materiales:

- Ficha resumen de la sesión "La fuerza está en el interior" (Apoyo al profesorado).
- Cartas de presentación de candidatos/as.
- Documento de Registro de Fortalezas.
- Ficha de puestos de trabajo.

Desarrollo de la sesión

Para una mayor concreción se puede **consultar la ficha resumen** en el Anexo que facilita su aplicación en el aula.

Paso 1: Presentación. Se les motiva explicándoles qué se va a realizar y el papel que van a tener, haciéndoles ver los diferentes roles que adoptarán. Se les indicará que en un primer momento trabajarán en grupos de trabajo y serán responsables de seleccionar personal para diferentes puestos de trabajo.

"¡Nos ponemos en situación! En las empresas hay un Departamento de Selección que se encarga de seleccionar a nuevos candidatos y candidatas para cubrir los puestos de trabajo de la empresa. Hoy somos un Departamento de Selección y cada uno de vosotros y vosotras sois "Técnicos/as de selección de personas". La misión es identificar las fortalezas y valores de las personas candidatas para cubrir las vacantes de los puestos de trabajo."

Paso 2: Selección de personal. En grupos de 4 o 5 personas (si se tienen, se pueden usar los equipos cooperativos habituales). A cada equipo se le asigna un fragmento de una **carta de presentación del candidato/a**, y se entrega el **cuestionario de registro de fortalezas**. Deberán leer las características de la persona a seleccionar y marcar el grado de aquellas fortalezas y valores, que consideran que tiene, en la tabla de registro.

ASPIRANTE 1: M.G.L

Me considero una persona abierta y extrovertida, y me suelo desenvolver con soltura en las relaciones con personas de cualquier edad. Esto lo demuestro en mi día a día y en las actividades de voluntariado que llevo a cabo con diversas asociaciones en mis ratos libres. Además, me considero una persona con predisposición a colaborar y apoyar otras personas. He aprendido de estos proyectos que es importante escuchar y ponerse en el lugar de la otra persona.

También puedo destacar entre mis virtudes la ilusión por conocer cosas nuevas y mi energía en el día a día. Siempre trato de ver el lado positivo de las cosas.

Entre mis hobbies destaco la participación en grupos de ocio y tiempo libre. También participo en voluntariado con asociaciones dedicas a la defensa de los derechos de las personas. Además, participo en teatro cómico para público infantil.

ASPIRANTE 2: C.L.D.

Me considero una persona con iniciativa, con muchas ganas de emprender nuevos proyectos y aprender cosas nuevas. Además, puedo destacar mi imaginación y capacidad para crear cosas, que empleo en mi día a día en diversos proyectos personales relacionados con el diseño web.

Puedo demostrar también mi constancia y mi valor para afrontar nuevos retos, tanto de forma individual como en equipo. He tenido la oportunidad de viajar con proyectos de voluntariado donde he aprendido de otras culturas y otras formas de hacer las cosas.

Entre mis hobbies destaco el dibujo, el arte, los videojuegos y los viajes. Además, participo en grupos de debate sobre temas de actualidad.

ASPIRANTE 3: A.S.P.

Me considero una persona curiosa, comunicativa y con ganas de aprender cosas nuevas.

Puedo destacar de mí la capacidad de colaboración y trabajo en equipo a través de la participación en diversos proyectos como estudiante y mis colaboraciones con otras entidades. Por ejemplo, he participado en diversos concursos sobre proyectos científicos y concursos con equipos de mi centro escolar. También tuve la oportunidad de ayudar en la organización de la Semana de la Ciencia.

Entre mis hobbies destaco la naturaleza, la lectura y los viajes. Además, suelo participar en actividades de ocio relacionas con la ciencia. Actualmente lidero una asociación de observación astronómica. También, dedico parte de mi tiempo a mi blog dedicado a cuestiones sobre la ética en la ciencia.

ASPIRANTE 4: R.S.L.

Me considero una persona abierta y extrovertida con los demás, y me suelo desenvolver con soltura en las relaciones sociales. Además de una persona organizada, comprometida y responsable.

También puedo destacar entre mis virtudes que soy una persona activa y me implico con las actividades del día a día. He tenido la oportunidad de colaborar en la empresa familiar, donde he demostrado buenas habilidades para el trato con el público. He aprendido que ante la dificultad de comunicación con un cliente, la clave es parar, respirar y volver con una sonrisa, con trato amable y el diálogo. Además, he mostrado mi responsabilidad y la predisposición a colaborar con otras personas.

Entre mis hobbies destaco la participación en grupos de ocio y tiempo libre, así como la gastronomía, la lectura, los deportes o el cine.

ASPIRANTE 5: O.N.R.

Me considero una persona activa, responsable y extrovertida.

Puedo destacar de mí la capacidad de superación y asumir retos difíciles, en los últimos años he participado en varias competiciones nacionales deportivas como capitán de un equipo con muy buenos resultados. De esta experiencia he aprendido la importancia de no dejar a medias los retos y trabajar duro hasta el final.

Entre mis hobbies destaco deportes como el waterpolo, la natación o la escalada. También dedico parte de mi tiempo en participar en el voluntariado de una asociación para ayuda a personas con movilidad reducida.

ASPIRANTE 6: C.T.R.

Me considero una persona organizada, activa y con mucha implicación en los proyectos.

Puedo destacar de mí la capacidad de trabajo en equipo y mi responsabilidad a través de la participación en diversos proyectos como estudiante y mis colaboraciones con asociaciones. Además, he tenido la oportunidad de tratar con el público en las prácticas que he realizado este último año. Me ha resultado muy positiva la experiencia y han confiado en mí para mi para los proyectos.

Entre mis hobbies destaco el deporte. Formo parte de un equipo de actividades relacionadas con la orientación y circuitos en asociaciones.

FORTALEZAS. Marcad aquellas fortalezas que identificáis en vuestro/a candidato/a y el grado en que pensáis que se muestran.	−			+
BLOQUE 1: SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO				
Creatividad: pensar formas nuevas y productivas de hacer las cosas.				
Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.				
Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.				
Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.				
Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otras personas.				
BLOQUE 2: CORAJE				
Autenticidad: decir la verdad y presentarse de una forma genuina.				
Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.				
Persistencia: finalizar lo que se ha empezado.				
Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.				
BLOQUE 3: HUMANIDAD				
Bondad: hacer favores y ayudar a las demás personas.				
Amor: valorar las relaciones cercanas con las demás personas.				
Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos propios y ajenos.				
BLOQUE 4: JUSTICIA				
Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.				
Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.				
Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.				
BLOQUE 5: CONTENCIÓN				
Capacidad de perdonar: perdonar a quienes nos han hecho daño.				
Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.				
Decir cosas de las que luego una persona se podría arrepentir.				
Autorregulación: regular lo que se piensa, se siente y se hace.				
BLOQUE 6: TRASCENDENCIA				
Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.				
Gratitud: ser consciente y agradecer las buenas cosas que suceden.				
Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.				
Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en otras personas.				
Espiritualidad: tener creencias profundas, encontrar un propósito y un sentido en la vida.				

Paso 3. Asignación de puestos. En este punto a cada equipo se le proporciona una lista con los puestos vacantes de "*nuestro departamento*". Cada equipo volverá a trabajar con su aspirante, que ha analizado, y le asignará el puesto de trabajo más adecuado según sus fortalezas.

PUESTO	ACOMPAÑAMIENTO DE PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL EN ACTIVIDADES
DESCRIPCIÓN	Incorporación para un proyecto del ámbito social. Las funciones serán acompañar a personas con discapacidad funcional en actividades de ocio y tiempo libre.

PUESTO	REPARTIDOR/A DE UNA EMPRESA DE VENTA DE PRODUCTOS POR INTERNET
DESCRIPCIÓN	Incorporación al departamento de logística para hacer funciones de repartidor/a de paquetería a domicilio. Este puesto requiere de una persona honesta, con vitalidad y con capacidad de trabajo en equipo entre otras virtudes.

PUESTO	CREADOR/A DE CONTENIDOS PARA REDES SOCIALES
DESCRIPCIÓN	Incorporación para un proyecto para la difusión de contenidos en las redes sociales. Las funciones serán crear contenidos creativos y ajustados al proyecto y difundirlos en las redes sociales.

PUESTO	BECA PARA PROYECTO EN UN LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN
DESCRIPCIÓN	Incorporación en un laboratorio científico de una empresa farmacéutica. Las funciones serán participar en importantes investigaciones para crear nuevos medicamentos.

PUESTO	ASISTENTE DE EVENTOS
DESCRIPCIÓN	Incorporación para colaborar los fines de semana en eventos deportivos y espectáculos. Las funciones consistirán en atención al público, venta de entradas y otras tareas organizativas.

PUESTO	SOCORRISTA
DESCRIPCIÓN	Buscamos una persona para el puesto de socorrista en piscinas. Trabajará en colaboración con el resto de las personas encargadas de las instalaciones. Se requiere buen trato con el público y sobre todo responsabilidad.

Paso 4. Reunión del departamento de selección. Puesta en común. Cada equipo presenta a su candidato/a y justifica la elección de ese puesto de trabajo o proyecto. Finalmente se comprueba si se han cubierto todos los puestos de trabajo. En esta puesta en común es el momento de reflexionar sobre que todos y todas contamos con fortalezas y valores que nos permiten desarrollar actuaciones diferentes y plantearnos metas diversas.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar ninguna de las aportaciones del grupo.
- Comparte que cada persona se define por unas fortalezas y por unos valores. Todas son válidas, la riqueza está en la diversidad.
- Reflexiona sobre la importancia de la diversidad y cómo las personas pueden destacar y participar en diferentes ámbitos, proponerse metas y objetivos variados según sus fortalezas.

SESIÓN 7: ¿CÓMO SOY?

Esta propuesta básica, ***¿Cómo soy?***, es la segunda del bloque 2. El objetivo de esta séptima sesión es que cada adolescente **reflexione sobre sus fortalezas, valores, autoestima, autoconcepto y autoconfianza como fuentes del bienestar psicológico.**

Para el desarrollo de esta sesión es necesario **revisar el contenido teórico** vinculado a la autoestima para poder acompañar al grupo en el desarrollo de las diferentes actividades que conforman esta sesión. Además, es importante recopilar la información trabajada durante la sesión 6 para vincular y relacionar ambas sesiones.

Esta sesión, al igual que la sesión 6, se divide en **dos propuestas, una para 1º y 2º ESO y otra para 3º y 4º ESO**, en las que están adaptadas las actividades atendiendo a las necesidades y características evolutivas de las diferentes edades y cursos académicos.

Para realizar esta séptima sesión es importante seguir las instrucciones de desarrollo de cada uno de los cursos indicados porque tienen pasos y contenidos diferentes.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 7 1º y 2º ESO

A lo largo de esta propuesta, y para dar coherencia a todo el bloque y a las actividades, **se mantiene la temática de la selección de aspirantes para las comisiones de diferentes proyectos del centro escolar**. Sin embargo, en esta sesión **cada adolescente tendrá que identificar sus características** para poder presentarse a algunas comisiones nuevas.

Para el desarrollo de esta propuesta básica con grupos de 1º y 2º ESO es necesario atender a estos puntos.



Materiales

Para el realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes **materiales que se encuentran en el anexo del bloque 2**:

- Ficha resumen de la sesión ¿Cómo soy? (apoyo para el profesorado).
- Documento "¿Cómo soy?" (una copia para cada estudiante).



Desarrollo de la sesión

Esta sesión se compone de una serie de pasos y actividades a desarrollar con el grupo. Para una mayor concreción se puede **consultar la ficha resumen** en el Anexo del bloque 2 que facilita su aplicación en el aula.

En esta sesión se va a profundizar en cómo **es cada adolescente**, dando un espacio para la exploración del autoconcepto, la autoestima y autoconfianza a través de la temática del proceso de selección de adolescentes para las comisiones de los proyectos del centro educativo. Cada adolescente deberá **reflexionar sobre cómo es de manera global, sin centrarse en ningún aspecto concreto, teniendo una visión amplia sobre su persona.**

Paso 1: Activación. Al inicio de esta sesión se recuerda lo trabajado en la sesión 6 (selección de aspirantes para las comisiones escolares), que será el nexo de unión con la sesión actual. Para ello plantea lo siguiente al grupo:

"Recordáis que en la sesión anterior seleccionamos a 6 aspirantes para las comisiones de los nuevos proyectos del instituto. Pues bien, desde Dirección han decidido ampliar las comisiones porque hay nuevas demandas e ideas en el centro. Necesitan nuevos candidatos y candidatas y han pensado en este grupo. Así que, han pedido que hagáis una reflexión personal sobre cómo sois. Es decir, que identifiquéis vuestras fortalezas y valores, como hicimos con el grupo de aspirantes, además de conocer vuestro autoconcepto, autoestima, motivaciones. Es importante hacer un abanico amplio de cómo sois identificando muchos aspectos para que así podáis valorar las diferentes comisiones, objetivos y metas que os gustaría alcanzar.

Pensad que las personas nos comportamos de manera diferente según las situaciones, exigencias que se nos plantean o según nuestro estado emocional. Por ello, es importante saber cómo soy de manera global para poder delimitar qué me piden y qué puedo ofrecer según las situaciones y propuestas"

Una vez presentada la sesión, se entrega a cada adolescente la ficha "¿Cómo soy?"

Paso 2. ¿Cómo soy? Este paso requiere de trabajo individual por parte de cada adolescente según rellena su ficha. El objetivo de esta ficha es que **reflexionen sobre cómo son, sus fortalezas, valores, cómo se perciben y valoran**, pero también **qué objetivos y metas se pueden plantear**, dónde ven que pueden destacar.

En primer lugar van a trabajar sobre sus fortalezas revisando la tabla correspondiente y marcando aquellas fortalezas que identifican en sí mismos/as. A continuación van a seguir trabajando esta reflexión a través de planteamientos diversos de la ficha entregada.

¿Cuáles son tus fortalezas? Identifica tus fortalezas y márcalas	
BLOQUE 1: SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	
Creatividad: pensar formas nuevas y productivas de hacer las cosas.	
Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.	
Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.	
Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.	
Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otras personas.	
BLOQUE 2: CORAJE	
Autenticidad: decir la verdad y presentarse de una forma genuina.	
Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.	
Persistencia: finalizar lo que se ha empezado.	
Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.	
BLOQUE 3: HUMANIDAD	
Bondad: hacer favores y ayudar a las demás personas.	
Amor: valorar las relaciones cercanas con las demás personas.	
Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos propios y ajenos.	
BLOQUE 4: JUSTICIA	
Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.	
Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.	
Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.	
BLOQUE 5: CONTENCIÓN	
Capacidad de perdonar: perdonar a quienes nos han hecho daño.	
Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.	
Prudencia: evitar decir cosas de las que luego una persona se podría arrepentir.	
Autorregulación: regular lo que se piensa, se siente y se hace.	
BLOQUE 6: TRASCENDENCIA	
Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.	
Gratitud: ser consciente y agradecer las buenas cosas que suceden.	
Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.	
Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en otras personas.	
Espiritualidad: tener creencias profundas, encontrar un propósito y un sentido en la vida.	

Para conocerte un poquito mejor, deja volar la imaginación...

SI YO FUERA...	¿CUÁL SERÍA?	¿POR QUÉ?
Un color		
Un animal		
Una flor, planta o árbol		
Un objeto		
Un lugar		
Una asignatura		
Un estado, ¿sólido, líquido o gaseoso?		
Una estación del año		
Un personaje histórico		
Un grupo musical o cantante		
Un personaje de serie, película o videojuego		
Un emoji		

¿Qué me gusta a mí?

Si tuvieras que elegir cuatro cosas que más te gustan de ti, ¿cuáles serían?

1.

2.

3.

4.

Cada docente puede ayudar al alumnado planteando cuestiones diversas como: *Cómo piensas que te ve tu familia, cómo te ven tus amigos y amigas, qué te dicen en algunas ocasiones o qué comportamientos refuerzan.*

Una vez cumplimentada la ficha se sigue avanzando con el grupo clase en la sesión.

Paso 3. ¿Dónde me veo? Es importante reflexionar de manera individual sobre cómo somos, pero también reflexionar sobre metas y objetivos, actuaciones que se pueden desarrollar y qué puedo aportar.

En este punto se les pide que en la ficha anoten posibles comisiones o actuaciones en las que se ven participando, aunque no se conozcan nuevas comisiones o proyectos del centro.

Paso 4. Yo te veo. En este punto, si se tiene tiempo, se puede trabajar de manera conjunta con todo el grupo. Para ello se anima a que, quien quiera, indique algunas cualidades y virtudes de compañeros/as. De esta manera reforzamos a las personas y favorecemos su autopercepción y autoestima porque es importante conocer cómo las personas de alrededor perciben cómo somos.

Paso 5. ¿Cómo somos? Para finalizar, de **forma anónima**, cada estudiante escribe en un papel algunas ideas que quieran compartir de las reflexiones sobre sí mismos/as: fortalezas, cualidades, intereses, proyectos de futuro, etc. Se juntan estos papeles y se ponen en común, siempre respetando el anonimato. Con esta puesta en común se pretende reflexionar en general sobre el autoconcepto, la importancia de la autoestima, la autoconfianza y las motivaciones. Para recoger estas ideas vamos a emplear la figura de un árbol en la pizarra o en un papel continuo.

- Las **raíces** serán aquellas **cualidades** personales, **valores** que se mantienen y van creciendo.
- El **tronco** serán las **fortalezas**, aquello que permite aguantar el peso, que mantiene tu estructura.
- Las **ramas** serán esas **cualidades, características y percepción** que tienen las personas de sí mismas y que contribuyen a alcanzar los objetivos y metas.
- **Metas y objetivos** representados en **flores y frutos** que se consiguen y crecen gracias a toda la estructura.

ALGUNAS CONCLUSIONES:

Hay que hacer ver al grupo que no todo es sencillo en la vida, como le sucede al árbol, también hay obstáculos y tormentas. La reflexión a realizar con ellos y ellas es que estas tormentas, piedras y obstáculos limitarán, romperán y harán reflexionar, pero si se atiende a la estructura, a los valores, fortalezas, cualidades y confianza se podrán encontrar nuevos caminos para conseguir flores y frutos.

¿De qué color pintarías el árbol? ¿Qué aspecto le daríais? Quizás alguien lo pintaría con colores vivos, con aspecto fuerte, robusto, alto, y otras personas lo pintarán con colores apagados, con aspecto débil, pequeño... Esto podríamos decir que es la "autoestima". La forma en que valoramos cómo somos cada persona. La idea es que cada persona pueda ver su árbol lo más próximo a la realidad, con sus cosas buenas y no tan buenas, que lo cuide y que lo riegue, y que lo valore para que siga creciendo.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- La reflexión sobre una persona misma supone un análisis que en ocasiones puede tener dificultad, sobre todo para los primeros cursos. El alumnado de los cursos superiores pueden llevar a cabo un análisis más en profundidad.
- Para los primeros cursos quizás es más fácil pensar en qué dirían sus familia o sus iguales. Lo importante es dar ese espacio para la reflexión.
- Fomenta un espacio de compartir desde el respeto y haciendo hincapié en la diversidad de las personas y todo lo que esto conlleva a nivel de actuaciones.
- Garantiza que todos tengan algo positivo, también valen talentos sencillos.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 7 3º y 4º ESO

Para el desarrollo de esta séptima sesión con alumnado de 3º y 4º ESO se seguirá con la temática relacionada con la selección de personal. En este caso se centrará en que cada adolescente acceda a un proceso de selección para un futuro proyecto.



Materiales

Para realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes materiales:

- Ficha resumen de la sesión "¿Cómo soy?" (apoyo al profesorado).
- Ficha "¿Cómo soy?" (una copia para cada estudiante).



Desarrollo de la sesión

Esta sesión se compone de una serie de pasos y actividades a desarrollar con el grupo. Para una mayor concreción se puede **consultar la ficha resumen** en el Anexo que facilita su aplicación en el aula.

En esta sesión se va a profundizar en cómo es cada persona, dando un espacio para la exploración del autoconcepto, la autoestima y autoconfianza a través de la temática de un proceso de selección para un futuro proyecto. .

Paso 1: Activación. Se introduce la sesión hablando sobre el autoconcepto, autoestima y autoconfianza y la importancia de conocerse. Se pueden lanzar preguntas al grupo:



- "¿Habéis oído alguna vez hablar del autoconcepto? ¿a qué se refiere?
- De la autoestima seguro que habéis oído hablar, pero ¿qué es?
- ¿Qué pensáis que es la autoconfianza?
- ¿Qué diferencia hay entre autoestima y autoconcepto?
- ¿Es importante conocerse y parar a pensar sobre cómo somos? ¿Para qué?"

Paso 2. ¿Cómo soy yo? Para ponerles en situación:

> "En la sesión anterior pensamos sobre las fortalezas y valores de otros candidatos y candidatas. En esta sesión vamos a pasar al siguiente paso, ¿y si yo fuera aspirante a una beca, a un proyecto o a un puesto de trabajo en el futuro? Vamos a prepararnos para ese momento. El primer paso es conocernos."

Se les va a proporcionar el documento "¿Cómo soy?" como guía de esta reflexión. En este paso, de forma individual, van a pensar sobre cómo son, sobre la imagen que tienen de ellos o ellas mismas, lo que consideran más positivo, sus puntos fuertes y cualidades. Si les cuesta contestar a esas preguntas, se puede plantear que piensen en qué diría su familia o sus iguales sobre cómo son.

¿Cuáles son tus fortalezas? Identifica tus fortalezas y márcalas	
BLOQUE 1: SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	
Creatividad: pensar formas nuevas y productivas de hacer las cosas.	
Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.	
Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.	
Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.	
Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otras personas.	
BLOQUE 2: CORAJE	
Autenticidad: decir la verdad y presentarse de una forma genuina.	
Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.	
Persistencia: finalizar lo que se ha empezado.	
Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.	
BLOQUE 3: HUMANIDAD	
Bondad: hacer favores y ayudar a las demás personas.	
Amor: valorar las relaciones cercanas con las demás personas.	
Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos propios y ajenos.	
BLOQUE 4: JUSTICIA	
Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.	
Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.	
Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.	
BLOQUE 5: CONTENCIÓN	
Capacidad de perdonar: perdonar a quienes nos han hecho daño.	
Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.	
Prudencia: evitar decir cosas de las que luego una persona se podría arrepentir.	
Autorregulación: regular lo que se piensa, se siente y se hace.	
BLOQUE 6: TRASCENDENCIA	
Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.	
Gratitud: ser consciente y agradecer las buenas cosas que suceden.	
Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.	
Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en otras personas.	
Espiritualidad: tener creencias profundas, encontrar un propósito y un sentido en la vida.	

Para conocerte un poquito mejor, deja volar la imaginación...

SI YO FUERA...	¿CUÁL SERÍA?	¿POR QUÉ?
Un color		
Un animal		
Una flor, planta o árbol		
Un objeto		
Un lugar		
Una asignatura		
Un estado, ¿sólido, líquido o gaseoso?		
Una estación del año		
Un personaje histórico		
Un grupo musical o cantante		
Un personaje de serie, película o videojuego		
Un emoji		

¿Qué me gusta a mí?

Si tuvieras que elegir cuatro cosas que más te gustan de ti, ¿cuáles serían?

1.

2.

3.

4.

Paso 3. Pensando en mis proyectos. También van a pensar sobre sus motivaciones y propósitos del futuro. Cuáles son sus metas, tanto las metas de este curso como, si prefieren, las metas del futuro.

Paso 4. ¿Cómo somos? Para finalizar, de forma anónima, los estudiantes escriben en un papel algunas ideas que quieran compartir de las reflexiones sobre sí mismos/as: fortalezas, cualidades, intereses, proyectos de futuro, etc. Se juntan estos papeles y se ponen en común, siempre respetando el anonimato. Con esta puesta en común se pretende reflexionar en general sobre el autoconcepto, la importancia de la autoestima, la autoconfianza y las motivaciones. Para recoger estas ideas vamos a emplear la figura de un árbol en la pizarra o en un papel continuo.

- Las **raíces** serán aquellas **cualidades** personales, **valores** que se mantienen y van creciendo.
- El **tronco** serán las **fortalezas**, aquello que permite aguantar el peso, que mantiene tu estructura.
- Las **ramas** serán esas **cualidades, características y percepción** que tienen las personas de sí mismas y que contribuyen a alcanzar los objetivos y metas.
- **Metas y objetivos** representados en **flores y frutos** que se consiguen y crecen gracias a toda la estructura.

ALGUNAS CONCLUSIONES:

Hay que hacer ver al grupo que no todo es sencillo en la vida, como le sucede al árbol, también hay obstáculos y tormentas. La reflexión a realizar con ellos y ellas es que estas tormentas, piedras y obstáculos limitarán, romperán y harán reflexionar, pero si se atiende a la estructura, a los valores, fortalezas, cualidades y confianza se podrán encontrar nuevos caminos para conseguir flores y frutos.

¿De qué color pintarías el árbol? ¿Qué aspecto le darías? Quizás alguien lo pintaría con colores vivos, con aspecto fuerte, robusto, alto, y otras personas lo pintarán con colores apagados, con aspecto débil, pequeño... Esto podríamos decir que es la "autoestima". La forma en que valoramos cómo somos cada persona. La idea es que cada persona pueda ver su árbol lo más próximo a la realidad, con sus cosas buenas y no tan buenas, que lo cuide y que lo riegue, y que lo valore para que siga creciendo.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar ninguna las aportaciones del grupo.
- Es importante mantener siempre la privacidad y el anonimato en la elaboración de la ficha y en la puesta en común. Esta reflexión es un trabajo individual que habrá estudiantes que no quieran compartir con el resto del grupo.
- La reflexión sobre una persona misma supone un análisis que en ocasiones puede tener dificultad. El alumnado de los cursos superiores pueden llevar a cabo un análisis más en profundidad. Pero podemos facilitar pensando en qué dirían sus familias o sus iguales. Lo importante es dar ese espacio para la reflexión.
- Garantizar que todos tengan algo positivo, también valen talentos sencillos.

2.4. RETO FINAL (OBLIGATORIO).

En este reto final del bloque II, **¡Porque yo lo valgo!,** se engloban todos los contenidos trabajados a lo largo de las sesiones previas para fomentar el bienestar psicológico en su conjunto. Este reto se plantea con la finalidad de que **cada adolescente identifique sus fortalezas, valores, cualidades y virtudes para alcanzar un objetivo, meta o propósito personal**, relacionado con las sesiones previas. Con este reto se trabaja un esquema fundamental del bienestar psicológico de las personas ***"Yo tengo, yo soy, yo valgo"***

Este reto final engloba estos tres aspectos, *soy, tengo y valgo*, que se consideran claves en la identificación y valoración personal, que conducen a plantear objetivos y metas en las que las personas se ven válidas. Además, esto fomentará su motivación al tener un propósito a alcanzar y en el que puedan participar.

El contenido sobre el que se trabajará en este reto es ***florecer (flourish).*** Como se indicó en el contenido teórico de este bloque, Seligman refiere que el bienestar psicológico es un **"florecer" (flourish)** de la persona a partir del ejercicio de sus virtudes y fortalezas y supone un compromiso e implicación personal. Atendiendo a este aspecto, se va a presentar un reto al alumnado para que identifiquen su florecer, atendiendo a sus fortalezas, sus virtudes y sus cualidades para alcanzar objetivos y metas, presentes y futuras.

SESIÓN 8: RETO FINAL ¡PORQUE YO LO VALGO!

Aclarar que esta octava sesión, al igual que las sesiones 6 y 7, se divide en **dos propuestas, una para 1º y 2º ESO y otra para 3º y 4º ESO**, en las que el reto final y las actividades a desarrollar están adaptadas a la temática y contenido trabajado en las sesiones anteriores.

Para el desarrollo de esta sesión 8 y su reto, es necesario **revisar el material de las sesiones previas y agrupar los materiales y las fichas trabajadas** con el alumnado en las sesiones seis y siete.

Para realizar este reto de la octava sesión es importante seguir las instrucciones de desarrollo de cada uno de los cursos indicados porque tienen pasos y contenidos diferentes.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 8 1º y 2º ESO

El reto para 1º y 2º ESO continuará con la temática de selección de aspirantes para las comisiones del centro escolar. En este caso, será **cada adolescente del grupo quien se presente para acceder a nuevas candidaturas que pueden ser ofertadas por el centro**, ampliando el listado de la sesión 6.

Para el desarrollo de este reto con grupos de 1º y 2º ESO es necesario atender a estos puntos.



Materiales

Para el realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes **materiales en el anexo del bloque 2**:

- Ficha resumen de la sesión "¡Porque yo lo valgo" (apoyo al profesorado).
- Ficha "Nuevas comisiones".
- Ficha de "Mi candidatura".



Desarrollo de la sesión

Esta sesión se compone de una serie de pasos y actividades a desarrollar con el grupo. Para una mayor concreción se puede **consultar la ficha resumen** en el Anexo que facilita su aplicación en el aula.

Paso 1: Activación. En este paso se presenta al grupo la posibilidad de realizar un nuevo proyecto para presentarlo al centro educativo de manera que pueda llevarse a cabo en algún momento del curso escolar presente o en un futuro.

El objetivo de este proyecto es **establecer comisiones en el centro escolar para favorecer la participación e implicación del alumnado** en actividades que forman parte del día a día del centro. Para ello se explica al grupo lo siguiente:

"Viendo vuestra participación e ideas durante la sesión 6 en la que seleccionabais aspirantes para unas comisiones, hemos pensado que podríamos presentar un proyecto de comisiones al centro educativo. Para ello se plantea un listado de nuevas comisiones del centro y nos gustaría que participéis, así como en los proyectos implicados. Consideramos que es importante que presentéis vuestra candidatura a la comisión que más os interesa o en la que veáis que podéis aportar y disfrutar según vuestras características personales. ¿Recordáis que las trabajamos en la sesión anterior, la siete?

Para ello, tenéis que escribir un mail a la persona responsable que revisa y selecciona las candidaturas. Este mail lo haréis inicialmente en formato papel durante los próximos minutos. De esta manera podremos revisarlo conjuntamente, aclarar posibles dudas e incluso añadir alguna propuesta sobre cómo sois que sea aportada por algún compañero o compañera y que no se os haya ocurrido".

Paso 2: Nuevas comisiones. En este paso se presentarán las nuevas comisiones que se pueden presentar al centro. Estas comisiones se pueden entregar en formato papel a cada adolescente o bien proyectarlas en la pizarra descargando la imagen del anexo. Se les indica que se han especificado y dividido algunas de las comisiones anteriores por las características del centro, surgiendo así **nuevas comisiones más específicas**.

Comisión de acompañamiento y acogida, Comisión de mediación entre iguales, Comisión medioambiental, Comisión de meditación y calma, Comisión dinamizadora artística, Comisión de eventos, Comisión de juegos de mesa, Comisión de torneos deportivos, Comisión del club lector y Comisión de vigilancia y justicia.

NUEVAS COMISIONES ESCOLARES



ACOMPAÑAMIENTO Y ACOGIDA
Acompañar a quienes necesitan ayuda por diferentes motivos y acoger al alumnado nuevo.



MEDIACIÓN ENTRE IGUALES
Mediar entre alumnado que tiene un conflicto abierto desde el respeto y la tolerancia entre iguales.



MEDIOAMBIENTAL
Velará por el cuidado de zonas verdes, limpieza y establecimiento de puntos limpios en el patio y zonas comunes del centro.



MEDITACIÓN Y CALMA
Fomentar el uso del espacio de calma y meditación durante los recreos, así como desarrollar actuaciones de relajación.



DINAMIZACIÓN ARTÍSTICA
Dinamizarán los patios con diferentes actividades artísticas, por ejemplo manualidades o abalorios.



EVENTOS
Organizará y gestionará diferentes eventos escolares, por ejemplo jornadas de puertas abiertas, fiestas de navidad o graduaciones.



JUEGOS DE MESA
Enseñar a jugar a juegos de mesa, fomentar la participación de alumnado y dinamizar la sala de juegos de mesa.



TORNEOS DEPORTIVOS
Fomentar actividades deportivas en los patios, así como torneos diferentes para favorecer la interacción entre iguales.



CLUB LECTOR
Dinamizar la biblioteca y fomentar la lectura de libros para crear un espacio de compartir y reflexionar sobre las lecturas.

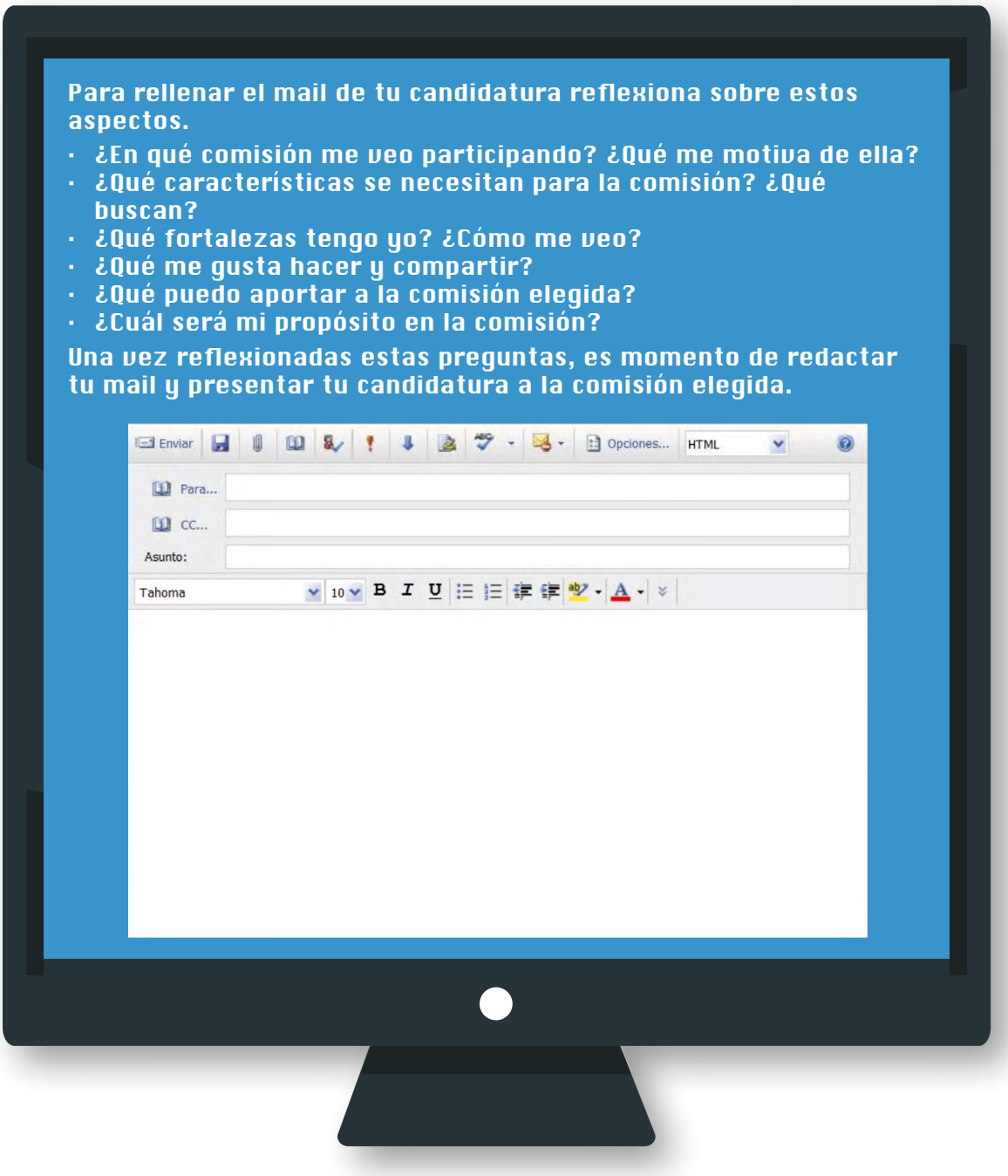


VIGILANCIA Y JUSTICIA
Supervisar espacios del centro escolar y fomentar el cumplimiento de las normas establecidas.

Paso 3: ¡Porque yo lo valgo!. En este paso **cada adolescente elegirá una comisión a la que presentarse**. Para ello tendrán que **redactar un correo electrónico** explicando por qué quieren participar en esa comisión, qué pueden ofrecer y aportar, qué tienen como persona que demanda el puesto indicado.

Para escribir el mail se les entrega la ficha **"Mi candidatura a las comisiones"** y se les recuerda que la ficha tiene una serie de instrucciones e ideas para facilitar su redacción.

MI CANDIDATURA



Paso 4: Compartimos. Este paso tiene como finalidad que cada adolescente del grupo cuente a sus iguales a qué comisión se presenta. No es obligatorio que expliquen por qué. El resto de compañeros/as pueden hacer su aportación reforzando esa decisión, e incluso indicando su sorpresa porque pensaban que elegirían otra por cómo perciben sus características.

Esto puede llevar a cabo un debate y reflexión interesante en el grupo, haciendo hincapié en la diversidad, en cómo nos vemos las personas y cómo nos perciben las que están a nuestro alrededor. Además, coge un peso significativo la reflexión sobre la importancia de establecer objetivos y metas para valorar lo que somos y tenemos, de lo que se puede aportar para conseguirlos.

Difusión. Estas tres sesiones han estado relacionadas entre sí con el objetivo de que cada adolescente adquiera un vocabulario para definirse e identificarse como persona, reflexione sobre cómo es, qué fortalezas y valores tiene, qué puede aportar, en este caso en unas comisiones del centro escolar, y qué metas y propósitos puede plantearse.

Gracias a estas propuestas y la participación del alumnado en su desarrollo, se puede **promover y llevar a cabo en el propio centro escolar un proyecto de comisiones**, de manera que **el alumnado vea que lo trabajado** en esta guía y durante las sesiones **se extrapola a su vida diaria de centro**.

Para ello se puede plantear al grupo que **graben un vídeo explicativo o elaboren un informe con el proyecto y las comisiones** a ofrecer en el centro para presentarlo al equipo directivo y programar una posible reunión para aclarar todos los puntos del proyecto.

En caso de que se lleve a cabo este proyecto de comisiones y se llegue a un acuerdo con el centro escolar, se puede difundir al alumnado del centro a través de diferentes medios:

- Estas comisiones y la captación de aspirantes se puede **difundir a través del blog del centro, periódico, radio, etc**. De manera que se informe sobre ello a través de anuncios, artículos, grabaciones de voz o de video, para que así las personas adolescentes conozcan este proyecto y, si quieren participar, puedan presentar su candidatura.
- Otra forma de difundir y transferir estas propuestas es que el alumnado proponga nuevas comisiones según las necesidades e intereses que captan en el centro y entre sus iguales. De manera que se elabore un **buzón de sugerencias**.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar ninguna de las aportaciones de las personas del aula.
- Es importante mantener la privacidad de cada estudiante en la elaboración de su candidatura porque es un trabajo individual y habrá estudiantes que no quieran compartir con el resto del grupo. Esto es importante respetarlo.
- La puesta en común final del contenido de la candidatura a una comisión escolar se plantea como algo voluntario. Sí es recomendable animar a que compartan, pero habrá estudiantes que prefieran no exponerse ante el grupo. En estos casos, sí podemos animar a que compartan la comisión elegida.
- Esta propuesta puedes contextualizarla y enlazarla con algún proyecto real que se esté llevando a cabo en el centro o en su entorno próximo.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 8 3º y 4º ESO

Para realizar este reto, **¡Porque yo lo valgo!**, es importante que tengas en cuenta una serie de aspectos:



Materiales

Para el realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes **materiales**:

- Ficha resumen de la sesión "¡Porque yo lo valgo!" (apoyo al profesorado)
- Documento Registro de Fortalezas.
- Ficha sesión 7 "¿Cómo soy?".
- Ficha "Mi carta de presentación".



Desarrollo de la sesión

Esta octava sesión se compone de una serie de pasos y actividades a desarrollar con el grupo. Para una mayor concreción se puede **consultar la ficha resumen** en el Anexo del bloque 2 que facilita su aplicación en el aula.

Este reto consiste en crear una **carta de presentación**. En las dos sesiones anteriores, han reflexionado sobre cómo son otras personas y sobre cómo son ellos y ellas y sus motivaciones. Es muy posible que dentro de poco tiempo tengan que postularse como candidatos y candidatas para un proyecto del centro, o de asociaciones, o una beca, o un puesto de trabajo, etc. En este reto se van a poner en la situación de presentarse para ese proyecto o ese trabajo que tanto les gustaría realizar ahora o en un futuro.

"Es muy posible que llegue pronto el momento que tengáis que presentaros como candidatos o candidatas para un proyecto, una beca, una asociación, un puesto de trabajo... En este reto vais a ponernos en esa situación. Vais a crear vuestra carta de presentación para ese proyecto o ese trabajo que tanto os gustaría realizar ahora, en este curso, o en un futuro"

Paso 1: Mi proyecto ideal. Cada persona tiene sus motivaciones o sus intereses. Van a pensar durante unos minutos sobre algo en lo que les gustaría participar. Puede ser un proyecto del centro o de fuera del centro, el proyecto de una asociación, un puesto de trabajo para el futuro, etc. Cada estudiante deberá elegir su proyecto, o su futuro puesto de trabajo y por qué le gusta. Puede ser algo real, un proyecto cercano, o un proyecto de futuro ideal. En la ficha "Mi carta de presentación" cada estudiante escribe sobre su proyecto.

Paso 2: Una carta de presentación original. En grupos de 4 o 5 estudiantes van a crear el formato de la carta de presentación que harían para su proyecto. Se trata de ser original y poner en marcha la creatividad. Pueden crear un diseño en papel o en formato digital. En la ficha "Mi carta de presentación" se proponen ideas y elementos clave de este formato. En función de los recursos y el tiempo disponible se puede emplear:

- Crear un diseño en un folio.
- Elaborar un diseño con alguna herramienta de edición: Canva, Genially...
- Emplear herramientas prediseñadas para cartas de presentación.



Estimado Señor García:

Mi nombre es xxxx y tengo 16 años. Envío esta carta para poder optar a la beca que está anunciada en el tablón de anuncios de mi centro educativo.

Me considero una persona activa, con muchas ganas de aprender y responsable. Puedo destacar de mi creatividad y mi curiosidad por aprender nuevas cosas. Por eso este año he participado en un proyecto de nuevos artistas emprendedores del instituto. También puedo destacar de mí que soy persistente y me gusta trabajar en equipo.

Suelo emplear mi tiempo libre en colaborar de forma voluntaria en una asociación para ayudar a niños y niñas de primaria en sus estudios. Además, practico varios deportes, entre ellos el baloncesto, donde juego en un equipo. También entre mis hobbies está la lectura y el cine.

En un futuro mi ilusión sería poder trabajar en el mundo el arte y me gustaría poder participar en esta beca.

Saludos.

Paso 3: Mi carta de presentación. Ya con el formato decidido, de forma individual, cada estudiante elabora su carta de presentación. Para ello, van a recuperar lo trabajado individualmente en la sesión 7 de la ficha *"¿Cómo soy?"* y las pautas que se le ofrecen en la ficha *"Mi carta de presentación"*.

1. **¿A quién va dirigido?** Puedes empezar con "Estimado/a..." Si no sabes quien la puede leer, puedes poner algo como "A quien corresponda" o pone el nombre del proyecto.

   Estimado Carlos López

2. **Empieza presentándote.** Tu nombre, tu edad.

   Mi nombre es Laura García y tengo 15 años...

3. **¿Para qué envías tu candidatura y cómo te has enterado?**

   Me gustaría poder participar en el programa de +Empresa que oferta el centro y que he podido ver en su página web.

4. Destaca **tus fortalezas, cualidades** y aspectos que piensas que te definen.

   Me considero una persona activa, con muchas ganas de aprender y responsable. Puedo destacar de mi creatividad y mi curiosidad por aprender nuevas cosas. También puedo destacar de mi que soy persistente y me gusta trabajar enequipo, cosa que hago diariamente en mi instituto.

5. Sigue destacando, **alguna experiencia que hayas podido tener** (no tiene por qué ser profesional, puede ser en voluntariado, en una asociación, en un club deportivo, en algún proyecto del instituto...).

   Este año he participado en un proyecto de nuevos artistas emprendedores del instituto.

6. Continúa destacando **lo que se te da bien, tus hobbies, etc.**

   Me gustan mucho los idiomas y suelo estar en contacto por email con personas de muchos lugares del mundo para practicar. Además, practico varios deportes, entre ellos el baloncesto, donde juego en equipo. También entre mis hobbies está la lectura y el cine.

7. Expresa cuales son **tus metas y por qué te gustaría participar** en ese proyecto, esa beca o ese trabajo.

   En un futuro me gustaría poder trabajar en el mundo del arte y estas prácticas me darían la oportunidad de tener una primera toma de contacto con este mundo.

8, **Despídete** con fórmulas más formale como "Saludos" o "A la espera de su respuesta" o simplemente con tu nombre.

   Saludos.

Paso 4: Compartimos. Vamos a dar la oportunidad de que los/as estudiantes que quieran, de forma voluntaria, compartan su proyecto y/o su carta de presentación. Así, el resto del grupo-clase puede participar con su opinión sobre qué más cualidades añadiría de esa persona o por qué es adecuado ese proyecto para esa persona, siempre en positivo. Si no hay estudiantes voluntarios/as, se pueden compartir sólo los formatos de las cartas de presentación.

Difusión. Todas las ideas que han surgido de cómo elaborar una carta de presentación pueden ayudar a otras personas en sus proyectos. Vamos a compartir estos formatos (sólo la plantilla) con el resto del centro escolar. Por ejemplo, a través de la web, el blog, o se lo hacemos llegar al Departamento de Orientación, para que puedan incorporarlo en sus proyectos. Además, es posible que algunos estudiantes puedan emplear este recurso para postularse a próximos proyectos.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar ninguna las aportaciones del grupo.
- Es importante mantener la privacidad de cada estudiante en la elaboración de la ficha. La carta de presentación es un trabajo individual que habrá estudiantes que no quieran compartir con el resto del grupo, y es importante respetarlo.
- La puesta en común final del contenido de la carta de presentación se plantea como algo voluntario. Sí es recomendable animar a que compartan, pero habrá estudiantes que prefieran no exponerse ante el grupo. En estos casos, sí podemos animar a que compartan el formato de la carta.
- Esta propuesta puedes contextualizarla y enlazarla con algún proyecto real que se esté llevando a cabo en el centro o en su entorno próximo.

Aquí finaliza el bloque 2, ¿Cómo soy?, y sus propuestas básicas junto con el reto final que engloba los contenidos y las propuestas. Sin embargo, puedes ampliar y profundizar en contenidos que sean de tu interés y den respuesta educativa a las necesidades de tu alumnado, poniendo en práctica algunas propuestas de ampliación.

Anexos del Bloque II

En este anexo aparecen recogidas las diferentes fichas y documentos necesarios para el desarrollo de las sesiones del Bloque 2.

SESIÓN 6: 1º y 2º ESO

- Ficha resumen de la sesión: "La fuerza está en el interior".
- Materiales sesión 6 (1º y 2º ESO)
  - Correos electrónicos de aspirantes.
  - Registro de Fortalezas.
  - Documento "Comisiones escolares".

SESIÓN 6: 3º y 4º ESO

- Ficha resumen de la sesión: "La fuerza está en el interior".
- Materiales sesión 6 (3º y 4º ESO)
  - Cartas de presentación de candidatos/as.
  - Registro de Fortalezas.
  - Documento "Puestos vacantes".

SESIÓN 7: 1º y 2º ESO

- Ficha resumen de la sesión: "¿Cómo soy?"
- Materiales sesión 7 (1º y 2º ESO)
  - Ficha: "¿Cómo soy?"

SESIÓN 7: 3º y 4º ESO

- Ficha resumen de la sesión: "¿Cómo soy?"
- Materiales sesión 7 (3º y 4º ESO)
  - Ficha: "¿Cómo soy?"

SESIÓN 8: 1º y 2º ESO

- Ficha resumen de la sesión: "¡Porque yo lo valgo!"
- Materiales sesión 8 (1º y 2º ESO)
  - Documento "Nuevas comisiones escolares"
  - Ficha "Mi candidatura".

SESIÓN 8: 3º y 4º ESO

- Ficha resumen de la sesión: "¡Porque yo lo valgo!"
- Materiales sesión 8 (3º y 4º ESO):
  - Ficha "Mi carta de presentación".

BLOQUE 2. ¿CÓMO SOY? BIENESTAR PSICOLÓGICO. SESIÓN 6. LA FUERZA ESTÁ EN EL INTERIOR. 1º Y 2º ESO

FORTALEZAS # AUTOCONOCIMIENTO #IDENTIFICACIÓN

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Identificar las fortalezas y valores y la importancia que tienen en el desarrollo integral de las personas.

PREPARACIÓN

Lectura del contenido de bienestar psicológico, revisión de la sesión 6 y materiales de apoyo.

RECUERDA

- Identificarán fortalezas en aspirantes, no se expone al alumnado.
- Adquieren vocabulario sobre cualidades, fortalezas y valores.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Presentación. Se presenta la sesión indicando al grupo que asumirán un rol similar al de "Técnicos/as de selección de personas" para seleccionar aspirantes que quieren formar parte de diferentes comisiones de un centro educativo.

Paso 2: Selección de aspirantes. Se forman grupos de trabajo de 4-5 personas. A cada grupo se le entrega un correo electrónico de presentación de aspirante (cada grupo tiene aspirantes diferentes) y un documento de registro de fortalezas.

El grupo debe analizar el correo electrónico de su aspirante y registrar en el documento de fortalezas aquellas que consideran que tiene.

Paso 3: Asignación de comisiones. Finalizado el registro de fortalezas, se entrega a cada grupo de trabajo una hoja de "Comisiones escolares". Cada grupo deberá valorar las comisiones y asignar a su aspirante a una de ellas.

Paso 4: Reunión de equipo seleccionador. Cada grupo presenta a su aspirante y la comisión a la que le han asignado a su grupo-clase. En esa presentación explican los motivos de esa decisión a través de las características y fortalezas que han registrado de su aspirante (paso 2) y la reflexión que han hecho de las comisiones para la asignación realizada (paso 3).

Se recogen los correos electrónicos y el registro de fortalezas de cada aspirante.

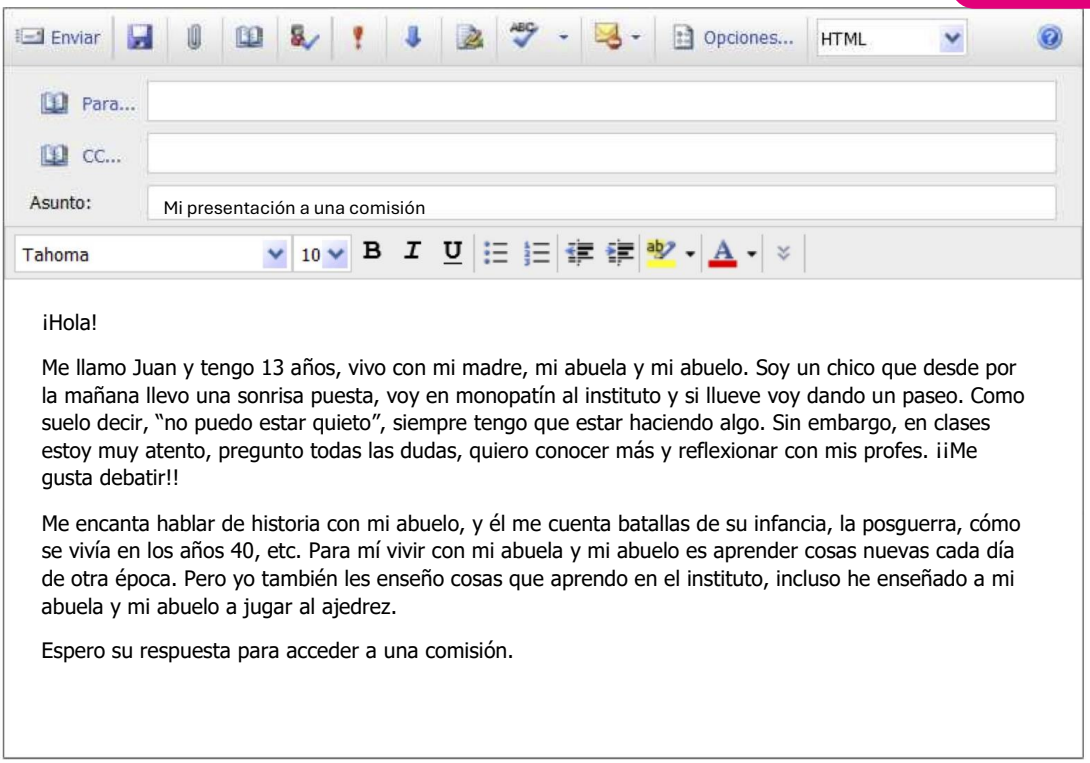
PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar ninguna de las aportaciones del grupo.
- Comparte que cada persona se define por unas fortalezas y por unos valores. Todas son válidas, la riqueza está en la diversidad.
- Reflexiona sobre la importancia de la diversidad y cómo las personas pueden destacar y participar en diferentes ámbitos, proponerse metas y objetivos variados según sus fortalezas.
- Puedes enlazar o adaptar esta propuesta con algún proyecto que se lleve a cabo en el centro educativo.

Materiales sesión 6 (1º y 2º ESO): Correos electrónicos de aspirantes

Se entrega un ejemplo de mail a cada grupo. Hay 8 mail redactados.

SESIÓN 6

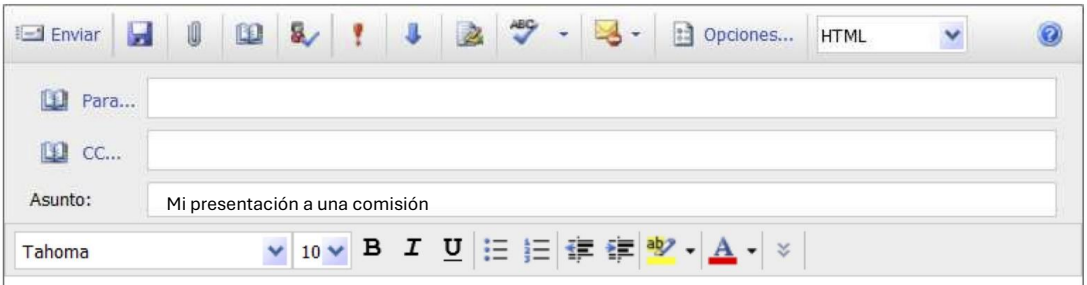


¡Hola!

Me llamo Juan y tengo 13 años, vivo con mi madre, mi abuela y mi abuelo. Soy un chico que desde por la mañana llevo una sonrisa puesta, voy en monopatín al instituto y si llueve voy dando un paseo. Como suelo decir, "no puedo estar quieto", siempre tengo que estar haciendo algo. Sin embargo, en clases estoy muy atento, pregunto todas las dudas, quiero conocer más y reflexionar con mis profes. ¡¡Me gusta debatir!!

Me encanta hablar de historia con mi abuelo, y él me cuenta batallas de su infancia, la posguerra, cómo se vivía en los años 40, etc. Para mí vivir con mi abuela y mi abuelo es aprender cosas nuevas cada día de otra época. Pero yo también les enseño cosas que aprendo en el instituto, incluso he enseñado a mi abuela y mi abuelo a jugar al ajedrez.

Espero su respuesta para acceder a una comisión.



Hola.

Me llamo Noelia, tengo 12 años y soy la mayor de 4 hermanas a las que ayudo y cuido cada día, para ayudar a mis padres en casa. Me encanta jugar con mis hermanas, hacerles bromas y cosquillas, siempre tengo alguna actividad para hacer, e incluso les planteo cosas diferentes para pasar la tarde. Siempre busco cosas sencillas para que todas las puedan realizar (una tiene 3 años)

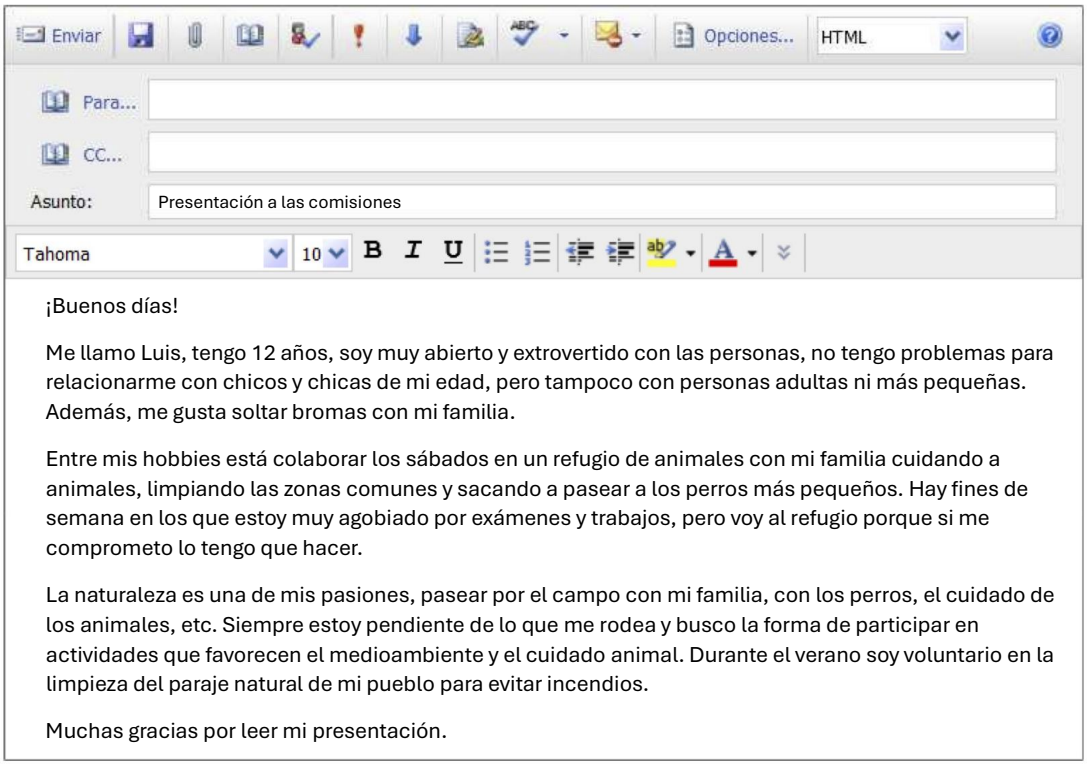
Soy muy cuidadosa, además medio en los conflictos con mis hermanas y amigas, buscando la mejor solución. Me gusta escuchar y ver las opciones para solucionar.

Sin embargo, aunque me gusta estar acompañada, hay momentos en los que busco la calma y soledad para relajarme, pensar en "mis cosas" y desconectar.

Espero que lo que les cuento sobre mí les ayude a asignarme a alguna comisión.

Un saludo.

SESIÓN 6



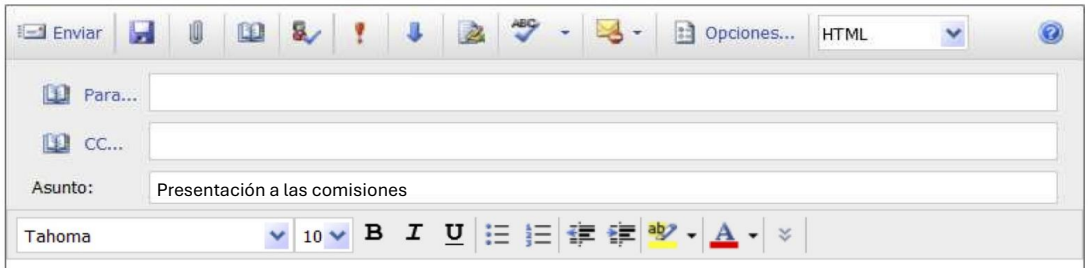
¡Buenos días!

Me llamo Luis, tengo 12 años, soy muy abierto y extrovertido con las personas, no tengo problemas para relacionarme con chicos y chicas de mi edad, pero tampoco con personas adultas ni más pequeñas. Además, me gusta soltar bromas con mi familia.

Entre mis hobbies está colaborar los sábados en un refugio de animales con mi familia cuidando a animales, limpiando las zonas comunes y sacando a pasear a los perros más pequeños. Hay fines de semana en los que estoy muy agobiado por exámenes y trabajos, pero voy al refugio porque si me comprometo lo tengo que hacer.

La naturaleza es una de mis pasiones, pasear por el campo con mi familia, con los perros, el cuidado de los animales, etc. Siempre estoy pendiente de lo que me rodea y busco la forma de participar en actividades que favorecen el medioambiente y el cuidado animal. Durante el verano soy voluntario en la limpieza del paraje natural de mi pueblo para evitar incendios.

Muchas gracias por leer mi presentación.



¡Hola!

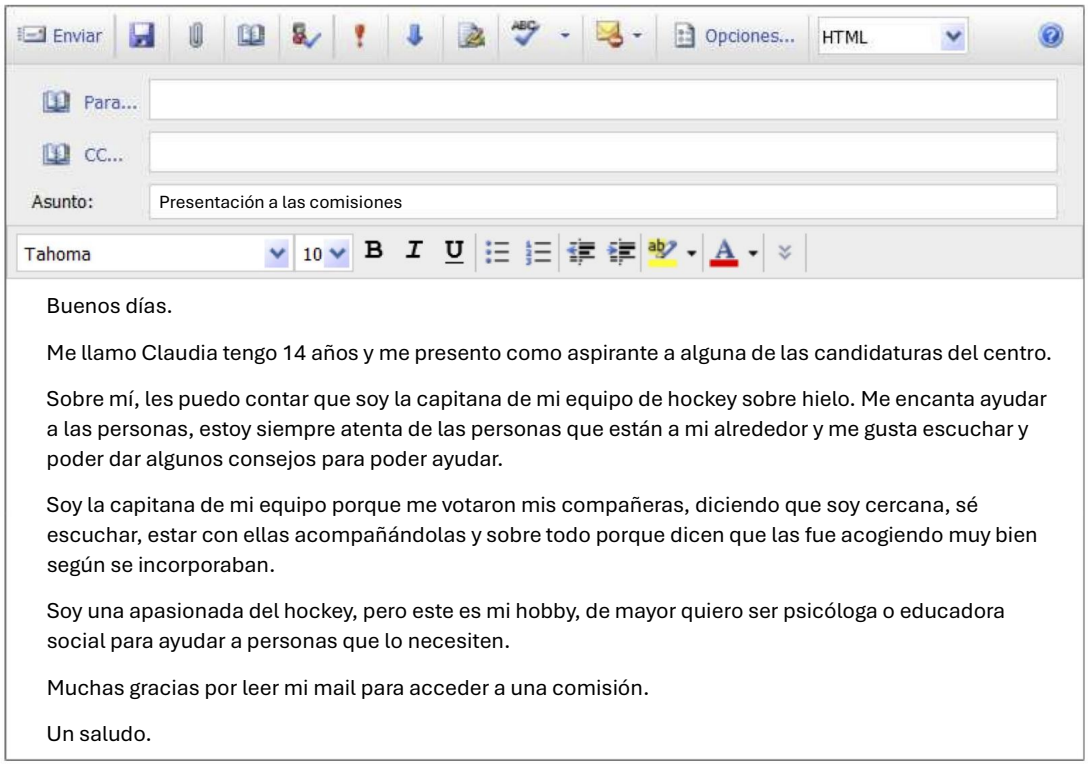
Soy Martina, tengo 13 años, soy muy sociable y divertida. Me encanta pasar tiempo con mis amigas y amigos, y proponer planes nuevos para hacer. Siempre estoy pensando en actividades para hacer. En casa tengo muchos materiales para hacer pulseras y decoraciones. Me encantan los abalorios.

Dos días a la semana voy a clases de pintura desde que tengo 8 años y me encanta trabajar el óleo. Soy muy creativa y mi cabeza siempre tiene alguna imagen para plasmar y dibujar en un lienzo.

Algunos sábados quedo con sus amigas en casa y las enseño a hacer pulseras y pendientes, o las ayudo con los trabajos de plástica. También hay sábados en los que mi amiga me explica matemáticas porque se me dan regular. Pero la invito a merendar unos gofres caseros que hago deliciosos con mi gofrera nueva. Quizá mi creatividad pueda formar parte de alguna comisión.

Muchas gracias.

SESIÓN 6



Buenos días.

Me llamo Claudia tengo 14 años y me presento como aspirante a alguna de las candidaturas del centro.

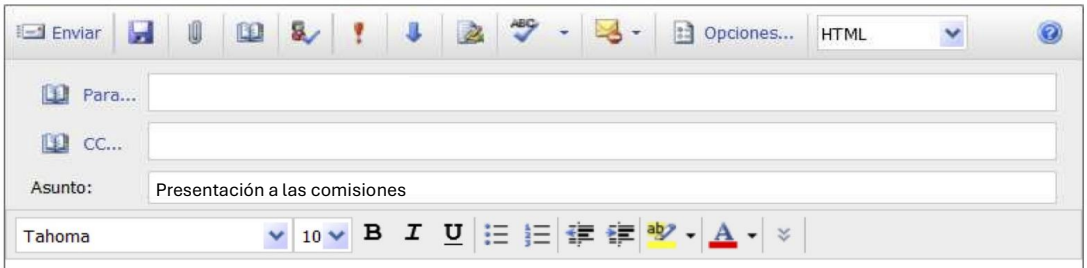
Sobre mí, les puedo contar que soy la capitana de mi equipo de hockey sobre hielo. Me encanta ayudar a las personas, estoy siempre atenta de las personas que están a mi alrededor y me gusta escuchar y poder dar algunos consejos para poder ayudar.

Soy la capitana de mi equipo porque me votaron mis compañeras, diciendo que soy cercana, sé escuchar, estar con ellas acompañándolas y sobre todo porque dicen que las fue acogiendo muy bien según se incorporaban.

Soy una apasionada del hockey, pero este es mi hobby, de mayor quiero ser psicóloga o educadora social para ayudar a personas que lo necesiten.

Muchas gracias por leer mi mail para acceder a una comisión.

Un saludo.



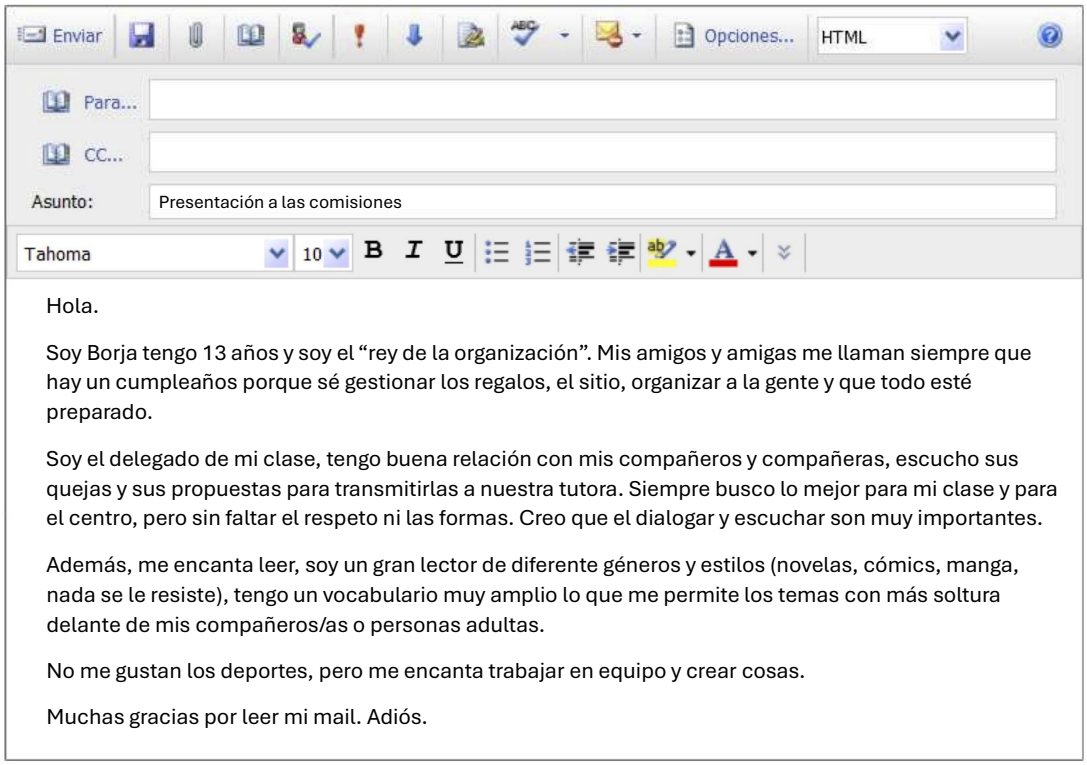
Hola.

Me llamo Inés, tengo 14 años, mucha energía, dinamismo y entusiasmo. Soy conocida por todo el centro porque siempre estoy en los patios jugando a algún deporte. Me gusta que vean que hay que moverse y hacer ejercicio. No hay actividad que se me resista, ya sea en tierra, pista, césped o agua. Pruebo todos los deportes posibles, ya sean individuales o en equipo, pero hay uno que me tiene enganchada, el bádminton (soy fan de Carolina Marín).

A veces consigo animar a mi grupo para que practiquen alguna actividad en el patio, aunque a veces se revelan y no quieren, pero consigo convencer y animar a chicos y chicas de otros cursos para jugar a fútbol, baloncesto o voleibol. Como se puede ver, el deporte y la actividad física es lo mío.

Muchas gracias por leer mi presentación.

SESIÓN 6



Hola.

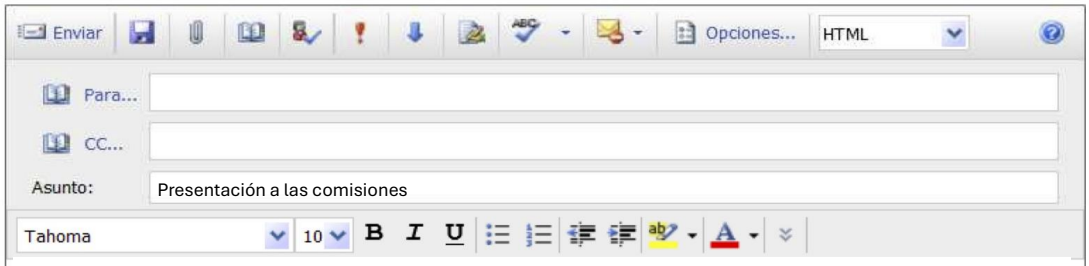
Soy Borja tengo 13 años y soy el "rey de la organización". Mis amigos y amigas me llaman siempre que hay un cumpleaños porque sé gestionar los regalos, el sitio, organizar a la gente y que todo esté preparado.

Soy el delegado de mi clase, tengo buena relación con mis compañeros y compañeras, escucho sus quejas y sus propuestas para transmitirlas a nuestra tutora. Siempre busco lo mejor para mi clase y para el centro, pero sin faltar el respeto ni las formas. Creo que el dialogar y escuchar son muy importantes.

Además, me encanta leer, soy un gran lector de diferente géneros y estilos (novelas, cómics, manga, nada se le resiste), tengo un vocabulario muy amplio lo que me permite los temas con más soltura delante de mis compañeros/as o personas adultas.

No me gustan los deportes, pero me encanta trabajar en equipo y crear cosas.

Muchas gracias por leer mi mail. Adiós.



Hola.

Mi nombre es Jorge, tengo 15 años y muy curioso. Así me define mi familia y amigos. Tengo ganas de aprender sobre muchas cosas, no solo cosas que se ven en el instituto, sino de temas diferentes, lo que hay que buscar fuera. Me gusta leer sobre la ciencia, el espacio, la astrofísica, pero también sobre grandes descubridores. Y todo esto lo comparto con mi grupo porque son curiosidades.

Mi afán de lectura y mi curiosidad me permiten ayudar y explicar algunos temas a mis compañeros y compañeras. Este curso he decidido dar clases a algunos amigos y amigas sobre física y química porque están muy perdidos. A veces me frustro porque no entienden lo que les estoy explicando, pero respiro, bebo agua, y vuelvo a explicarlo. Me dicen que me sé controlar, y lo cierto es que estas clases de apoyo me están ayudando en esto, pero también en entender a mis profes cuando nos explican lo mismo diez veces y se enfadan.

Muchas gracias por leer mi mail. Espero poder formar parte de alguna comisión

Materiales sesión 6 (1º y 2º ESO): Registro de fortalezas

SESIÓN 6

Las fortalezas de...

FORTALEZAS. Señalad las fortalezas que identificáis en vuestro/a aspirante	
BLOQUE 1: SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	
Creatividad: pensar formas nuevas y productivas de hacer las cosas.	
Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.	
Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.	
Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.	
Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otras personas.	
BLOQUE 2: CORAJE	
Autenticidad: decir la verdad y presentarse de una forma genuina.	
Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.	
Persistencia: finalizar lo que se ha empezado.	
Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.	
BLOQUE 3: HUMANIDAD	
Bondad: hacer favores y ayudar a las demás personas.	
Amor: valorar las relaciones cercanas con las demás personas.	
Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos propios y ajenos.	
BLOQUE 4: JUSTICIA	
Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.	
Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.	
Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.	
BLOQUE 5: CONTENCIÓN	
Capacidad de perdonar: perdonar a quienes nos han hecho daño.	
Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.	
Prudencia: evitar decir cosas de las que luego una persona se podría arrepentir.	
Autorregulación: regular lo que se piensa, se siente y se hace.	
BLOQUE 6: TRASCENDENCIA	
Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.	
Gratitud: ser consciente y agradecer las buenas cosas que suceden.	
Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.	
Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en otras personas.	
Espiritualidad: tener creencias profundas, encontrar un propósito y un sentido en la vida.	

Materiales sesión 6 (1º y 2º ESO): Comisiones escolares

COMISIONES ESCOLARES

BIENESTAR
Buscamos persona paciente, que escuche, fomente el respeto entre el alumnado, empática y con ganas de ayudar a sus iguales.
Esta comisión mediará, acompañará y acogerá al alumnado, fomentando el bienestar del centro.

ACTIVIDAD FÍSICA
Buscamos a una persona enérgica, con ganas de organizar actividades físicas y competiciones deportivas, y buena capacidad de trabajo en equipo.
Esta comisión fomentará la actividad física en los patios, organizará torneos y encuentros deportivos en el centro.

DINAMIZACIÓN DE PATIOS
Se buscan personas creativas e imaginativas, artísticas, resolutivas, dinámicas y con capacidad de trabajar en equipo y organizar grupos.
Esta comisión propondrá actividades diferentes para realizar en los patios y fomentar la participación del alumnado.

EVENTOS
Buscamos adolescentes con ciertas dotes de creatividad e imaginación, buena capacidad de organización y gestión de tiempo y recursos.
Esta comisión será la responsable de organizar eventos del centro, por ejemplo jornadas de puertas abiertas, recibir alumnado de intercambio, fiesta de navidad o halloween y graduaciones de final de curso.

MEDIOAMBIENTAL
Se buscan personas comprometidas con el medioambiente, responsables, persistentes con ganas de implicar a las demás personas en busca de un bien común.
Esta comisión tiene como responsabilidad promover el respeto y cuidado medioambiental en el centro, supervisarán limpiezas en los patios, pasillo y aulas, crearán puntos limpios en el centro, supervisarán zonas verdes y promoverán el cuidado y plantación de árboles, un huerto escolar, etc...

BLOQUE 2. ¿CÓMO SOY? BIENESTAR PSICOLÓGICO. SESIÓN 6. LA FUERZA ESTÁ EN EL INTERIOR. 3º Y 4º ESO

FORTALEZAS # AUTOCONOCIMIENTO #IDENTIFICACIÓN

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Identificar las fortalezas y valores y la importancia que tienen en el desarrollo integral de las personas.

PREPARACIÓN

Lectura del contenido de bienestar psicológico, revisión de la sesión 6 y materiales de apoyo.

RECUERDA

- Identificarán fortalezas en aspirantes, no se expone al alumnado.
- Adquieren vocabulario sobre cualidades, fortalezas y valores.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Presentación. Se presenta la sesión indicando al grupo que asumirán el rol de "Técnicos/as de selección" con la finalidad de seleccionar candidatos/as para cubrir diferentes puestos de trabajo.

Paso 2: Selección de personal. Se forman grupos de trabajo de 4-5 personas. A cada grupo se le asigna un fragmento de una carta de presentación (cada grupo tiene candidatos/as diferentes) y un cuestionario de registro de fortalezas.

Cada grupo debe leer las características de la persona a seleccionar y marcar el grado de aquellas fortalezas y valores, que consideran que tiene, en la tabla de registro.

Paso 3: Asignación de puestos. En este punto a cada equipo se les proporciona una lista con los puestos vacantes de *"nuestro departamento"*. Cada equipo volverá a trabajar con su aspirante, que ha analizado, y le asignará el puesto de trabajo más adecuado según sus fortalezas.

Paso 4: Reunión del departamento de selección. Puesta en común. Cada equipo presenta a su candidato/a y justifica la elección de ese puesto de trabajo o proyecto. Finalmente se comprueba si se han cubierto todos los puestos de trabajo. En esta puesta en común es el momento de reflexionar sobre que todos y todas contamos con fortalezas y valores que nos permiten desarrollar actuaciones diferentes y plantearnos metas diversas.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar ninguna de las aportaciones del grupo.
- Comparte que cada persona se define por unas fortalezas y por unos valores. Todas son válidas, la riqueza está en la diversidad.
- Reflexiona sobre la importancia de la diversidad y cómo las personas pueden destacar y participar en diferentes ámbitos, proponerse metas y objetivos variados según sus fortalezas.

Materiales sesión 6 (3º y 4º ESO): Cartas de candidatos/as

Se entrega a cada equipo de trabajo el fragmento de la carta de presentación de un/a aspirante (según el número de equipos).

SESIÓN 6

ASPIRANTE 1: M.G.L

Me considero una persona abierta y extrovertida, y me suelo desenvolver con soltura en las relaciones con personas de cualquier edad. Esto lo demuestro en mi día a día y en las actividades de voluntariado que llevo a cabo con diversas asociaciones en mis ratos libres. Además, me considero una persona con predisposición a colaborar y apoyar otras personas. He aprendido de estos proyectos que es importante escuchar y ponerse en el lugar de la otra persona.

También puedo destacar entre mis virtudes la ilusión por conocer cosas nuevas y mi energía en el día a día. Siempre trato de ver el lado positivo de las cosas.

Entre mis hobbies destaco la participación en grupos de ocio y tiempo libre. También participo en voluntariado con asociaciones dedicas a la defensa de los derechos de las personas. Además, participo en teatro cómico para público infantil.

SESIÓN 6

ASPIRANTE 2: C.L.D.

Me considero una persona con iniciativa, con muchas ganas de emprender nuevos proyectos y aprender cosas nuevas. Además, puedo destacar mi imaginación y capacidad para crear cosas, que empleo en mi día a día en diversos proyectos personales relacionados con el diseño web.

Puedo demostrar también mi constancia y mi valor para afrontar nuevos retos, tanto de forma individual como en equipo. He tenido la oportunidad de viajar con proyectos de voluntariado donde he aprendido de otras culturas y otras formas de hacer las cosas.

Entre mis hobbies destaco el dibujo, el arte, los videojuegos y los viajes. Además, participo en grupos de debate sobre temas de actualidad.

SESIÓN 6

ASPIRANTE 3: A.S.P.

Me considero una persona curiosa, comunicativa y con ganas de aprender cosas nuevas.

Puedo destacar de mí la capacidad de colaboración y trabajo en equipo a través de la participación en diversos proyectos como estudiante y mis colaboraciones con otras entidades. Por ejemplo, he participado en diversos concursos sobre proyectos científicos y concursos con equipos de mi centro escolar. También tuve la oportunidad de ayudar en la organización de la Semana de la Ciencia.

Entre mis hobbies destaco la naturaleza, la lectura y los viajes. Además, suelo participar en actividades de ocio relacionas con la ciencia. Actualmente lidero una asociación de observación astronómica. También, dedico parte de mi tiempo a mi blog dedicado a cuestiones sobre la ética en la ciencia.

SESIÓN 6

ASPIRANTE 4: R.S.L.

Me considero una persona abierta y extrovertida con los demás, y me suelo desenvolver con soltura en las relaciones sociales. Además de una persona organizada, comprometida y responsable.

También puedo destacar entre mis virtudes que soy una persona activa y me implico con las actividades del día a día. He tenido la oportunidad de colaborar en la empresa familiar, donde he demostrado buenas habilidades para el trato con el público. He aprendido que ante la dificultad de comunicación con un cliente, la clave es parar, respirar y volver con una sonrisa, con trato amable y el diálogo. Además, he mostrado mi responsabilidad y la predisposición a colaborar con otras personas.

Entre mis hobbies destaco la participación en grupos de ocio y tiempo libre, así como la gastronomía, la lectura, los deportes o el cine.

SESIÓN 6

ASPIRANTE 5: O.N.R.

Me considero una persona activa, responsable y extrovertida.

Puedo destacar de mí la capacidad de superación y asumir retos difíciles, en los últimos años he participado en varias competiciones nacionales deportivas como capitán de un equipo con muy buenos resultados. De esta experiencia he aprendido la importancia de no dejar a medias los retos y trabajar duro hasta el final.

Entre mis hobbies destaco deportes como el waterpolo, la natación o la escalada. También dedico parte de mi tiempo en participar en el voluntariado de una asociación para ayuda a personas con movilidad reducida.

SESIÓN 6

ASPIRANTE 6: C.T.R.

Me considero una persona organizada, activa y con mucha implicación en los proyectos.

Puedo destacar de mí la capacidad de trabajo en equipo y mi responsabilidad a través de la participación en diversos proyectos como estudiante y mis colaboraciones con asociaciones. Además, he tenido la oportunidad de tratar con el público en las prácticas que he realizado este último año. Me ha resultado muy positiva la experiencia y han confiado en mí para mi para los proyectos.

Entre mis hobbies destaco el deporte. Formo parte de un equipo de actividades relacionadas con la orientación y circuitos en asociaciones.

Materiales sesión 6 (3º y 4º ESO): Ficha registro fortalezas

Se entrega una a cada equipo de trabajo.

¿Qué fortalezas tiene tu aspirante?

SESIÓN 6

FORTALEZAS. Marcad aquellas fortalezas que identificáis en vuestro/a candidato/a y el grado en que pensáis que se muestran.	−			+
BLOQUE 1: SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO				
Creatividad: pensar formas nuevas y productivas de hacer las cosas.				
Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.				
Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.				
Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.				
Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otras personas.				
BLOQUE 2: CORAJE				
Autenticidad: decir la verdad y presentarse de una forma genuina.				
Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.				
Persistencia: finalizar lo que se ha empezado.				
Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.				
BLOQUE 3: HUMANIDAD				
Bondad: hacer favores y ayudar a las demás personas.				
Amor: valorar las relaciones cercanas con las demás personas.				
Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos propios y ajenos.				
BLOQUE 4: JUSTICIA				
Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.				
Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.				
Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.				
BLOQUE 5: CONTENCIÓN				
Capacidad de perdonar: perdonar a quienes nos han hecho daño.				
Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.				
Decir cosas de las que luego una persona se podría **arrepentir.**				
Autorregulación: regular lo que se piensa, se siente y se hace.				
BLOQUE 6: TRASCENDENCIA				
Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.				
Gratitud: ser consciente y agradecer las buenas cosas que suceden.				
Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.				
Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en otras personas.				
Espiritualidad: tener creencias profundas, encontrar un propósito y un sentido en la vida.				

Materiales sesión 6 (3º y 4º ESO): Documento. Puestos vacantes

Se entrega este documento a cada grupo.
VACANTES PARA PUESTOS DE TRABAJO Y BECAS

SESIÓN 6

PUESTO	**ACOMPAÑAMIENTO DE PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL EN ACTIVIDADES**
DESCRIPCIÓN	Incorporación para un proyecto del ámbito social. Las funciones serán acompañar a personas con discapacidad funcional en actividades de ocio y tiempo libre.

PUESTO	**REPARTIDOR/A DE UNA EMPRESA DE VENTA DE PRODUCTOS POR INTERNET**
DESCRIPCIÓN	Incorporación al departamento de logística para hacer funciones de repartidor/a de paquetería a domicilio. Este puesto requiere de una persona honesta, con vitalidad y con capacidad de trabajo en equipo entre otras virtudes.

PUESTO	**CREADOR/A DE CONTENIDOS PARA REDES SOCIALES**
DESCRIPCIÓN	Incorporación para un proyecto para la difusión de contenidos en las redes sociales. Las funciones serán crear contenidos creativos y ajustados al proyecto y difundirlos en las redes sociales.

PUESTO	**BECA PARA PROYECTO EN UN LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN**
DESCRIPCIÓN	Incorporación en un laboratorio científico de una empresa farmacéutica. Las funciones serán participar en importantes investigaciones para crear nuevos medicamentos.

PUESTO	**ASISTENTE DE EVENTOS**
DESCRIPCIÓN	Incorporación para colaborar los fines de semana en eventos deportivos y espectáculos. Las funciones consistirán en atención al público, venta de entradas y otras tareas organizativas.

PUESTO	**SOCORRISTA**
DESCRIPCIÓN	Buscamos una persona para el puesto de socorrista en piscinas. Trabajará en colaboración con el resto de las personas encargadas de las instalaciones. Se requiere buen trato con el público y sobre todo responsabilidad.

BLOQUE 2. ¿CÓMO SOY? BIENESTAR PSICOLÓGICO. SESIÓN 7. ¿CÓMO SOY? 1º Y 2º ESO

#FORTALEZAS #AUTOCONOCIMIENTO
#IDENTIFICACIÓN #AUTOESTIMA #AUTOCONCEPTO

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar la reflexión de cada adolescente sobre sus fortalezas, valores, autoconcepto, autoconfianza y autoestima.

PREPARACIÓN

Lectura del contenido de bienestar psicológico, revisión de la sesión 7 y materiales de apoyo.

RECUERDA

- Esta sesión tiene trabajo de reflexión individual y el respeto a la privacidad es muy importante.
- Da espacio para la reflexión.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Activación. Se recuerda al alumnado lo trabajado en la sesión 6 sobre la asignación de aspirantes a diferentes comisiones teniendo en cuenta sus características personales y fortalezas.

Paso 2: ¿Cómo soy? En este paso se entrega a cada adolescente una copia de la ficha *¿Cómo soy?* en la que tienen que **identificar sus fortalezas en la tabla** y **reflexionar sobre sus características** personales. Este trabajo implica **reflexión individual y se debe respetar la privacidad de cada adolescente.**

Si les resulta complicado identificar algunas cualidades, se pueden plantear que piensen sobre las conductas que refuerza su familia, qué características les dicen sus amigos y amigas, etc.

Finalizada **la ficha ¿Cómo soy? no se comparte ni se expone en grupo.**

Paso 3: ¿Dónde me veo? En este punto se les pide que reflexionen en qué comisión o actuación se ven participando.

Paso 4: Yo te veo. Damos la posibilidad de que aquellas personas que lo deseen pueden indicar cualidades de sus compañeros/as.

Paso 5. ¿Cómo somos? Pide al alumnado que **de forma anónima anote en un papel fortalezas, valores y cualidades que quieran compartir.** A continuación se recogen los papeles y se mezclan.

Se dibuja un árbol y se escribe en las raíces, tronco, ramas, flores y frutos, las palabras escritas por el grupo de forma anónima. Se explica a través del árbol las fortalezas, valores, talentos, autoestima, objetivos y metas de las personas.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- La reflexión sobre una persona misma supone un análisis que, en ocasiones, puede tener dificultad, sobre todo para los primeros cursos.
- Para facilitar la reflexión pueden pensar en qué dirían su familia o sus iguales.
- Fomenta un espacio de compartir desde el respeto y haciendo hincapié en la diversidad de las personas y todo lo esto conlleva a nivel de actuaciones.
- Garantiza que todos/as tengan algo positivo, también valen talentos sencillos.

Materiales sesión 7 (1º y 2º ESO): Ficha ¿Cómo soy?

SESIÓN 7

¿Como soy?

¿Cuáles son tus fortalezas? Identifica tus fortalezas y márcalas	
BLOQUE 1: SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	
Creatividad: pensar formas nuevas y productivas de hacer las cosas.	
Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.	
Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.	
Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.	
Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otras personas.	
BLOQUE 2: CORAJE	
Autenticidad: decir la verdad y presentarse de una forma genuina.	
Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.	
Persistencia: finalizar lo que se ha empezado.	
Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.	
BLOQUE 3: HUMANIDAD	
Bondad: hacer favores y ayudar a las demás personas.	
Amor: valorar las relaciones cercanas con las demás personas.	
Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos propios y ajenos.	
BLOQUE 4: JUSTICIA	
Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.	
Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.	
Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.	
BLOQUE 5: CONTENCIÓN	
Capacidad de perdonar: perdonar a quienes nos han hecho daño.	
Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.	
Prudencia: evitar decir cosas de las que luego una persona se podría arrepentir.	
Autorregulación: regular lo que se piensa, se siente y se hace.	
BLOQUE 6: TRASCENDENCIA	
Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.	
Gratitud: ser consciente y agradecer las buenas cosas que suceden.	
Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.	
Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en otras personas.	
Espiritualidad: tener creencias profundas, encontrar un propósito y un sentido en la vida.	

SESIÓN 7

Para conocerte un poquito mejor, deja volar la imaginación...

SI YO FUERA...	¿CUÁL SERÍA?	¿POR QUÉ?
Un color		
Un animal		
Una flor, planta o árbol		
Un objeto		
Un lugar		
Una asignatura		
Un estado, ¿sólido, líquido o gaseoso?		
Una estación del año		
Un personaje histórico		
Un grupo musical o cantante		
Un personaje de serie, película o videojuego		
Un emoji		

¿Qué me gusta a mí?

Si tuvieras que elegir cuatro cosas que más te gustan de ti, ¿cuáles serían?

1.

2.

3.

4.

BLOQUE 2. ¿CÓMO SOY? BIENESTAR PSICOLÓGICO. SESIÓN 7. ¿CÓMO SOY? 3º Y 4º ESO

#FORTALEZAS #AUTOCONOCIMIENTO
#IDENTIFICACIÓN #AUTOESTIMA #AUTOCONCEPTO

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar la reflexión de cada adolescente sobre sus fortalezas, valores, autoconcepto, autoconfianza y autoestima.

PREPARACIÓN

Lectura del contenido de bienestar psicológico, revisión de la sesión 7 y materiales de apoyo.

RECUERDA

- Esta sesión tiene trabajo de reflexión individual y el respeto a la privacidad es muy importante.
- Da espacio para la reflexión.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Activación. Se introduce la sesión hablando del autoconcepto, autoestima, autoconfianza y la importancia de conocerse a través de preguntas diversas.

Paso 2: ¿Cómo soy? Se pone en situación al grupo planteándoles la siguiente cuestión: *"¿Y si yo fuera aspirante a una beca, a un proyecto o a un puesto de trabajo en el futuro? Vamos a prepararnos para ese momento. El primer paso es conocernos".*

Se entrega a cada estudiante una copia de la ficha *¿Cómo soy?* en la que tienen que **identificar sus fortalezas en la tabla y reflexionar sobre sus características** personales. Este trabajo implica **reflexión individual y se debe respetar la privacidad de cada adolescente.**

Si les resulta complicado identificar algunas cualidades, se pueden plantear que piensen en qué dirían su familia o sus iguales.

Finalizada **la ficha ¿Cómo soy? no se comparte ni se expone en grupo.**

Paso 3: Pensando en mis proyectos. También van a pensar sobre sus motivaciones y propósitos del futuro. Cuáles son sus metas, tanto las metas de este curso como, si prefieren, las metas del futuro.

Paso 4. ¿Cómo somos? Pide al alumnado que **de forma anónima anote en un papel fortalezas, valores y cualidades que quieran compartir.** A continuación se recogen los papeles y se mezclan.

Se dibuja un árbol y se escribe en las raíces, tronco, ramas, flores y frutos, las palabras escritas por el grupo de forma anónima. Se explica a través del árbol las fortalezas, valores, talentos, autoestima, objetivos y metas de las personas.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar.
- Mantén la privacidad y el anonimato en la elaboración de la ficha y puesta en común. Esta reflexión es un trabajo individual que habrá estudiantes que no quieran compartir con el resto del grupo.
- La reflexión sobre una persona misma supone un análisis que, en ocasiones, puede tener dificultad. Se puede facilitar pensando en qué dirían sus familias o sus iguales. Da ese espacio para la reflexión.
- Garantizar que todos/as tengan algo positivo, también valen talentos sencillos.

Materiales sesión 7 (3º y 4º ESO): Ficha ¿Cómo soy?

SESIÓN 7

¿Cómo soy?

¿Cuáles son tus fortalezas? Identifica tus fortalezas y márcalas	
BLOQUE 1: SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	
Creatividad: pensar formas nuevas y productivas de hacer las cosas.	
Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.	
Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.	
Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.	
Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otras personas.	
BLOQUE 2: CORAJE	
Autenticidad: decir la verdad y presentarse de una forma genuina.	
Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.	
Persistencia: finalizar lo que se ha empezado.	
Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.	
BLOQUE 3: HUMANIDAD	
Bondad: hacer favores y ayudar a las demás personas.	
Amor: valorar las relaciones cercanas con las demás personas.	
Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos propios y ajenos.	
BLOQUE 4: JUSTICIA	
Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.	
Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.	
Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.	
BLOQUE 5: CONTENCIÓN	
Capacidad de perdonar: perdonar a quienes nos han hecho daño.	
Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.	
Prudencia: evitar decir cosas de las que luego una persona se podría arrepentir.	
Autorregulación: regular lo que se piensa, se siente y se hace.	
BLOQUE 6: TRASCENDENCIA	
Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.	
Gratitud: ser consciente y agradecer las buenas cosas que suceden.	
Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.	
Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en otras personas.	
Espiritualidad: tener creencias profundas, encontrar un propósito y un sentido en la vida.	

SESIÓN 7

Para conocerte un poquito mejor, deja volar la imaginación...

SI YO FUERA...	¿CUÁL SERÍA?	¿POR QUÉ?
Un color		
Un animal		
Una flor, planta o árbol		
Un objeto		
Un lugar		
Una asignatura		
Un estado, ¿sólido, líquido o gaseoso?		
Una estación del año		
Un personaje histórico		
Un grupo musical o cantante		
Un personaje de serie, película o videojuego		
Un emoji		

¿Qué me gusta a mí?

Si tuvieras que elegir cuatro cosas que más te gustan de ti, ¿cuáles serían?

1.

2.

3.

4.

BLOQUE 2. ¿CÓMO SOY? BIENESTAR PSICOLÓGICO. SESIÓN 8. RETO. ¡PORQUE YO LO VALGO! 1º Y 2º ESO

#FORTALEZAS #AUTOCONOCIMIENTO
#METAS #AUTOCONFIANZA # AUTOESTIMA

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Favorecer que cada adolescente identifique sus fortalezas, valores, cualidades y virtudes para alcanzar un objetivo, meta o propósito personal.

PREPARACIÓN

Lectura del contenido de bienestar psicológico, revisión de la sesión 8 y materiales de apoyo.

RECUERDA

Respetar la privacidad del alumnado que no desee expresar la comisión elegida y sus motivos

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Activación. Se recuerda al alumnado la posibilidad de realizar un proyecto en el centro educativo formado por diferentes comisiones a las que se pueden presentar.

Para ello se les indica que hay un listado de nuevas comisiones y se pueden presentar a la que consideren oportuna y les interese, redactando un correo electrónico.

Paso 2: Nuevas comisiones. Se presentan y explican las nuevas comisiones a las que pueden aspirar las chicas y los chicos.

Paso 3: ¡Porque yo lo valgo! En este punto, cada adolescente redactará su candidatura en formato de correo electrónico a través de la ficha *"Mi candidatura"*. En este documento hay diferentes preguntas que ayudan en la redacción del correo electrónico.

Paso 4: Compartimos. En este paso, cada adolescente de manera voluntaria, indica a qué comisión se presenta. No es obligatorio que expliquen el por qué de esa decisión. El resto de compañeros y compañeras pueden mostrar su apoyo y reforzar la decisión, e incluso mostrar su sorpresa ante la decisión.

Difusión. Esta propuesta básica es un **proyecto que puede tener su difusión en el centro educativo,** fomentando, además, la participación del alumnado en actuaciones del centro. Para ello se puede grabar un video explicativo o presentar un informe o proyecto a la dirección del centro explicando esta propuesta.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar ninguna aportación.
- Fomenta el respeto y la privacidad de cada estudiante en la elaboración de su candidatura porque es un trabajo individual. Recuerda que habrá alguno/a que no quiera compartir con el resto del grupo.
- Esta propuesta puedes contextualizarla y enlazarla con algún proyecto real que se esté llevando a cabo en el centro o en su entorno próximo.
- Anima al alumnado a poder realizar este tipo de proyectos en el centro educativo.

Materiales sesión 8 (1º y 2º ESO): Nuevas comisiones escolares

SESIÓN 8

NUEVAS COMISIONES ESCOLARES

ACOMPAÑAMIENTO Y ACOGIDA
Acompañar a quienes necesitan ayuda por diferentes motivos y acoger al alumnado nuevo.

MEDIACIÓN ENTRE IGUALES
Mediar entre alumnado que tiene un conflicto abierto desde el respeto y la tolerancia entre iguales.

MEDIOAMBIENTAL
Velará por el cuidado de zonas verdes, limpieza y establecimiento de puntos limpios en el patio y zonas comunes del centro.

MEDITACIÓN Y CALMA
Fomentar el uso del espacio de calma y meditación durante los recreos, así como desarrollar actuaciones de relajación.

DINAMIZACIÓN ARTÍSTICA
Dinamizarán los patios con diferentes actividades artísticas, por ejemplo manualidades o abalorios.

EVENTOS
Organizará y gestionará diferentes eventos escolares, por ejemplo jornadas de puertas abiertas, fiestas de navidad o graduaciones.

JUEGOS DE MESA
Enseñar a jugar a juegos de mesa, fomentar la participación de alumnado y dinamizar la sala de juegos de mesa.

TORNEOS DEPORTIVOS
Fomentar actividades deportivas en los patios, así como torneos diferentes para favorecer la interacción entre iguales.

CLUB LECTOR
Dinamizar la biblioteca y fomentar la lectura de libros para crear un espacio de compartir y reflexionar sobre las lecturas.

VIGILANCIA Y JUSTICIA
Supervisar espacios del centro escolar y fomentar el cumplimiento de las normas establecidas.

Materiales sesión 8 (1º y 2º ESO): Ficha Mi candidatura

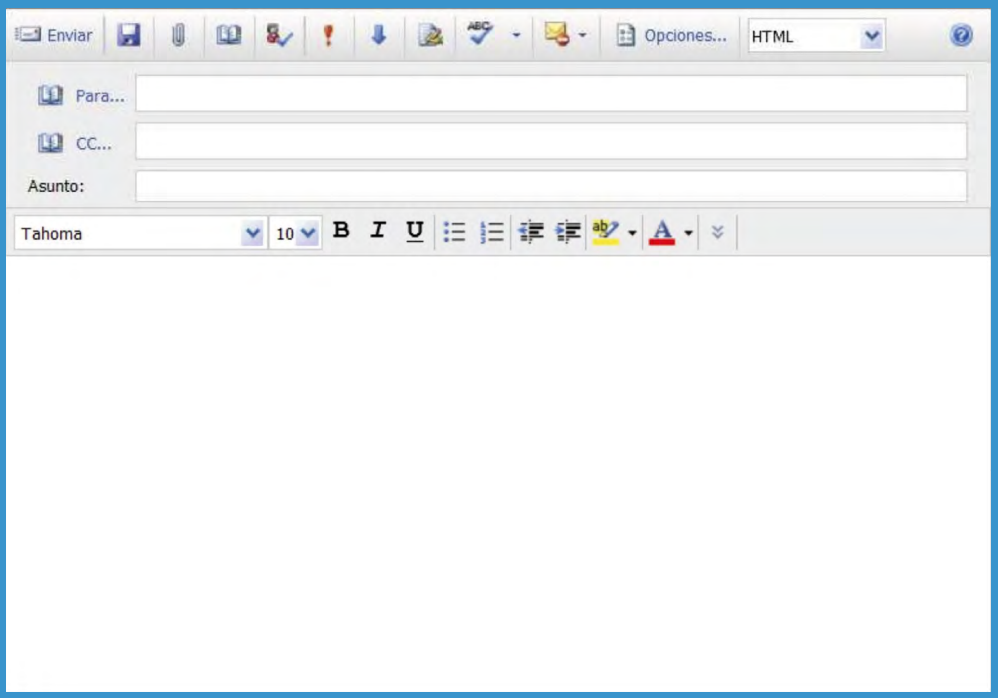
SESIÓN 8

Mi candidatura

Para rellenar el mail de tu candidatura reflexiona sobre estos aspectos.

- ¿En qué comisión me veo participando? ¿Qué me motiva de ella?
- ¿Qué características se necesitan para la comisión? ¿Qué buscan?
- ¿Qué fortalezas tengo yo? ¿Cómo me veo?
- ¿Qué me gusta hacer y compartir?
- ¿Qué puedo aportar a la comisión elegida?
- ¿Cuál será mi propósito en la comisión?

Una vez reflexionadas estas preguntas, es momento de redactar tu mail y presentar tu candidatura a la comisión elegida.



BLOQUE 2. ¿CÓMO SOY? BIENESTAR PSICOLÓGICO. SESIÓN 8. RETO. ¡PORQUE YO LO VALGO! 3º Y 4º ESO

#FORTALEZAS #AUTOCONOCIMIENTO
#METAS #AUTOCONFIANZA # AUTOESTIMA

FICHA TÉCNICA

Individual
Equipos de trabajo
Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Favorecer que cada adolescente identifique sus fortalezas, valores, cualidades y virtudes para alcanzar un objetivo, meta o propósito personal.

PREPARACIÓN

Lectura del contenido de bienestar psicológico, revisión de la sesión 8 y materiales de apoyo.

RECUERDA

Respetar la privacidad del alumnado que no desee expresar la comisión elegida y sus motivos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Mi proyecto ideal. Se les indica que cada persona tiene sus motivaciones e intereses. Van a pensar durante unos minutos sobre algo en lo que les gustaría participar. Cada estudiante deberá elegir su proyecto, o su futuro puesto de trabajo y por qué le gusta. Puede ser algo real, un proyecto cercano, o un proyecto de futuro ideal.

Paso 2: Una carta de presentación original. En grupos de 4 o 5 estudiantes van a crear el formato de la carta de presentación que harían para su proyecto. Pueden crear un diseño en papel o en formato digital. En la ficha "Mi carta de presentación" se proponen ideas y elementos clave de este formato.

Paso 3: Mi carta de presentación. Con el formato decidido, cada estudiante individualmente elabora su carta de presentación. Para ello, se recupera lo trabajado en la sesión 7 de la ficha *"Cómo soy yo"* y las pautas que se le ofrecen en la ficha *"Mi carta de presentación"*.

Paso 4: Compartimos. Los/as estudiantes que quieran, de forma voluntaria, pueden compartir su proyecto y/o su carta de presentación. El resto del grupo-clase puede participar con su opinión sobre qué más cualidades añadiría de esa persona o por qué es adecuado ese proyecto para ella, siempre en positivo.

Si no hay voluntarios/as, se pueden compartir los formatos de cartas de presentación.

Difusión. Todas las ideas que han surgido de cómo elaborar una carta de presentación pueden ayudar a otras personas en sus proyectos.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente lúdico y participativo, que contribuya a no juzgar ninguna de las aportaciones.
- Mantén la privacidad de cada estudiante en la elaboración de su carta de presentación.
- Anima a que compartan, pero respeta que haya estudiantes que no quieran compartir con el resto del grupo. Es voluntario. En estos casos, propón que compartan el formato de la carta.
- Esta propuesta puedes contextualizarla y enlazarla con algún proyecto real que se esté llevando a cabo en el centro o en su entorno próximo.

Materiales sesión 8 (3º y 4º ESO): Ficha reto ¡Porque yo lo valgo!

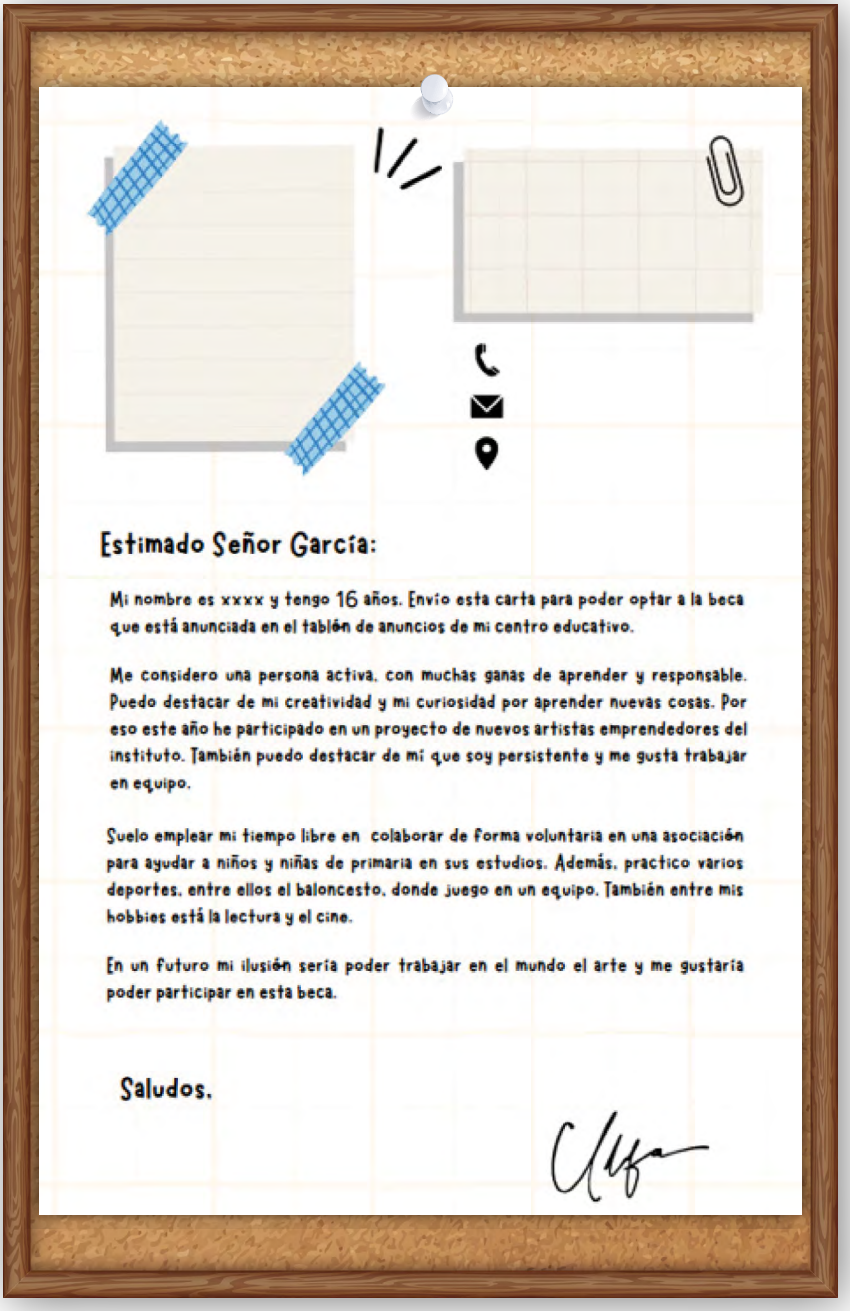
MI CARTA DE PRESENTACIÓN

Aquí tienes algunas indicaciones para poder hacer tu propia carta de presentación para un proyecto, una beca o incluso un futuro trabajo.

SESIÓN 8

1. **¿A quién va dirigido?** Puedes empezar con "Estimado/a..." Si no sabes quien la puede leer, puedes poner algo como "A quien corresponda" o pone el nombre del proyecto.
   Estimado Carlos López
2. **Empieza presentándote.** Tu nombre, tu edad.
   Mi nombre es Laura García y tengo 15 años...
3. **¿Para qué envías tu candidatura y cómo te has enterado?**
   Me gustaría poder participar en el programa de +Empresa que oferta el centro y que he podido ver en su página web.
4. Destaca **tus fortalezas, cualidades** y aspectos que piensas que te definen.
   Me considero una persona activa, con muchas ganas de aprender y responsable. Puedo destacar de mi creatividad y mi curiosidad por aprender nuevas cosas. También puedo destacar de mi que soy persistente y me gusta trabajar enequipo, cosa que hago diariamente en mi instituto.
5. Sigue destacando, **alguna experiencia que hayas podido tener** (no tiene por qué ser profesional, puede ser en voluntariado, en una asociación, en un club deportivo, en algún proyecto del instituto...)
   Este año he participado en un proyecto de nuevos artistas emprendedores del instituto.
6. Continúa destacando **lo que se te da bien, tus hobbies, etc...**
   Me gustan mucho los idiomas y suelo estar en contacto por email con personas de muchos lugares del mundo para practicar. Además, practico varios deportes, entre ellos el baloncesto, donde juego en equipo. También entre mis hobbies está la lectura y el cine.
7. Expresa cuales son **tus metas y por qué te gustaría participar** en ese proyecto, esa beca o ese trabajo.
   En un futuro me gustaría poder trabajar en el mundo del arte y estas prácticas me darían la oportunidad de tener una primera toma de contacto con este mundo.
8. **Despídete** con fórmulas más formale como "Saludos" o "A la espera de su respuesta" o simplemente con tu nombre.
   Saludos.

SESIÓN 8



Estimado Señor García:

Mi nombre es xxxx y tengo 16 años. Envío esta carta para poder optar a la beca que está anunciada en el tablón de anuncios de mi centro educativo.

Me considero una persona activa, con muchas ganas de aprender y responsable. Puedo destacar de mi creatividad y mi curiosidad por aprender nuevas cosas. Por eso este año he participado en un proyecto de nuevos artistas emprendedores del instituto. También puedo destacar de mí que soy persistente y me gusta trabajar en equipo.

Suelo emplear mi tiempo libre en colaborar de forma voluntaria en una asociación para ayudar a niños y niñas de primaria en sus estudios. Además, practico varios deportes, entre ellos el baloncesto, donde juego en un equipo. También entre mis hobbies está la lectura y el cine.

En un futuro mi ilusión sería poder trabajar en el mundo el arte y me gustaría poder participar en esta beca.

Saludos.

¿Qué formatos puedo usar?

- Un documento en formato de una carta. Puede ser formal o con un formato más creativo que te defina.
- Un mail. Muchas veces en el propio mail se escribe la presentación.
- Incluso hay aplicaciones gratuitas de "videocurrículums" que puedes emplear para crear una presentación digital o grabar un vídeo con tu candidatura.



BLOQUE III

Creciendo en sociedad: Bienestar social



3.1. INTRODUCCIÓN.

El último bloque de esta guía está dirigido a promover el **bienestar del alumnado desde el punto de vista social**. Tal y como se desarrolló en los bloques anteriores, el bienestar de la persona dentro del contexto en el que vive y se relaciona con otras, debe ser un objetivo de aprendizaje en los centros educativos.

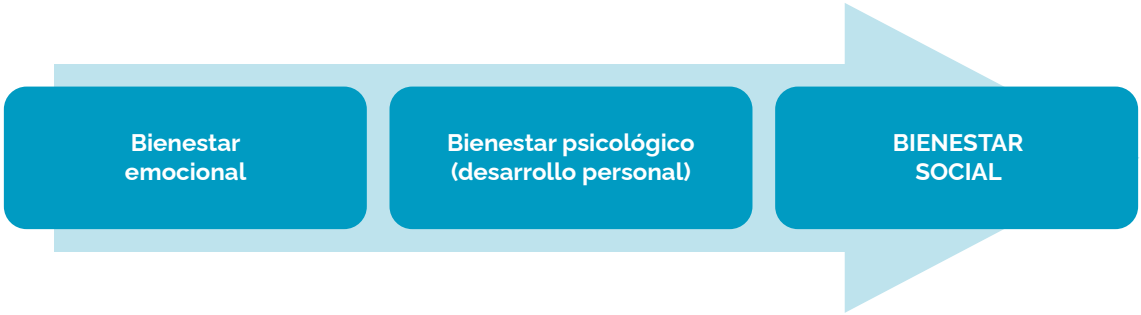
El entrenamiento de las habilidades para alcanzar el **bienestar emocional** ayuda a que el alumnado sea más capaz de autorregularse, capacitándose para lograr relaciones sociales productivas, satisfactorias y sanas. Esto repercute positivamente en su **bienestar psicológico**, así como en su autopercepción social, sensación de pertenencia y apoyo, y capacidades para tener éxito en las relaciones personales, lo que conduce en un mayor **bienestar social**, y en el concepto positivo que los y las demás tienen de esa persona.

En este sentido, **la estructura de esta guía** coincide con el **concepto de una vida plena de bienestar** descrito desde la psicología positiva. Park y Peterson (2009), lo definen como las tres rutas de acceso al bienestar:

A. La posibilidad de tener experiencias subjetivas positivas, a través de una conciencia emocional regulada **(Bloque I)** y la vivencia de emociones agradables como la felicidad, la calma y la plenitud.

B. El desarrollo de rasgos personales positivos, relacionados con los talentos y fortalezas propios y con el desarrollo de valores **(Bloque II)**.

C. El establecimiento de relaciones interpersonales saludables y satisfactorias, objeto de este **Bloque III**.



Este tercer escalón en el desarrollo personal pleno (el bienestar social), trasciende una visión individualista del bienestar y la felicidad. Dada la condición humana, parece lógico procurar que los logros personales se inclinen a que dicho bienestar se integre en una dimensión más **social y comunitaria**, escapando también del mito de la felicidad individual como fin último. Esta es la manera en la que la educación emocional adopta un compromiso social y dota de un sentido ético al trabajo con el alumnado, al contribuir en la **formación de ciudadanos y ciudadanas**.

"El amor es lo único que crece cuando se reparte".

Antoine de Saint Exupery.



Los objetivos del bloque suponen que el alumnado sea capaz, al finalizar las propuestas, de:

- Identificar las habilidades sociales que favorecen la comunicación y relaciones sociales.
- Adquirir estrategias para la resolución de conflictos.
- Reconocer los valores que favorecen entornos sociales adecuados.
- Promover la conducta prosocial en su entorno cercano.

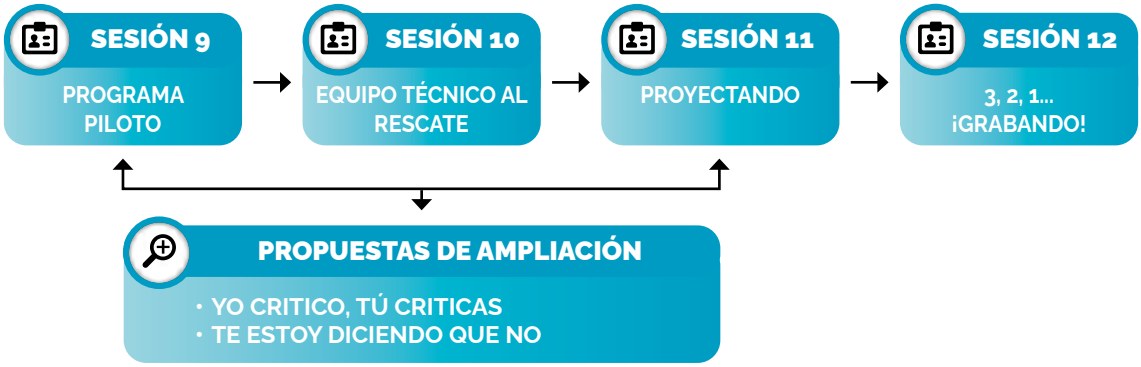
Para ello, estos objetivos se abordarán en las diferentes propuestas didácticas cuyos **contenidos** guardan relación con:

- Habilidades de comunicación y de relación básicas.
- Resolución de conflictos.
- Conducta prosocial.
- Colaboración y cooperación.

A lo largo de este bloque se van a desarrollar tres propuestas básicas obligatorias: ***"Programa piloto", "Equipo técnico al rescate" y "Proyectando"***, además del reto final ***"3,2,1... ¡Grabando!"***, que unifica y comprende los aprendizajes adquiridos.

También se plantean **propuestas de ampliación** (voluntarias y a seleccionar por cada docente) que tienen por finalidad **profundizar y ampliar en contenidos** oportunos para el grupo y sus circunstancias.

Sesiones Bloque III: Creciendo en sociedad



3.2. BIENESTAR SOCIAL.

El objetivo de la vida, el **sentido vital** de los seres humanos no es únicamente garantizar su supervivencia, sino que, una vez atendidas las necesidades más básicas, consiste en **aprender a saborear** los buenos momentos, conectar con el momento presente, disfrutar la vida individualmente y con otras personas, lograr un crecimiento personal y florecer. Y en este contexto, no resulta sorprendente que el **establecimiento de buenas relaciones sociales** sea uno de los factores que más contribuyen al bienestar emocional y subjetivo. Aristóteles ya apuntaba que **el ser humano es un animal social**, un ser de la polis (Zoon Politikon), cuando se refería a la necesidad humana de relacionarse con otros y a su capacidad para discernir entre el bien y el mal, velando por el bien social.

Esa **necesidad de crear vínculos** es especialmente relevante en la adolescencia, por lo que el desarrollo de competencias **para incluirse** y sentirse parte de su entorno social puede contribuir notablemente a esa sensación de capacidad **para desenvolverse** de forma adecuada en sus relaciones. En la adolescencia las personas necesitan de las demás, más en esta época del desarrollo que en otras. Buscan dar y recibir apoyo emocional y material de sus iguales en momentos difíciles y necesitan compartir y celebrar con personas de su edad.

3.2.1. El concepto de Bienestar Social.

El **término bienestar social** se maneja también en disciplinas como la sociología o las ciencias políticas, pero **en el caso de la psicología** se refiere a **las competencias de la persona** en su interacción con el entorno y al **grado de satisfacción** que esto le comporta.

En términos algo más técnicos, Zins et al. (2007) indican que **el aprendizaje social y emocional** tiene que ver con la **capacidad para establecer relaciones positivas con las otras personas y resolver situaciones de forma efectiva**. Desde principios de este siglo se vienen haciendo notables esfuerzos para estudiar y potenciar las capacidades socioemocionales, principalmente en los entornos de aprendizaje. Un ejemplo de ello es el CASEL ("Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning"), que, entre las cualidades que sostienen el bienestar social, incluyen las habilidades para desarrollar interés personal y en los/as demás, tomar decisiones de manera responsable o manejar situaciones desafiantes con soltura.

Este enfoque, el del bienestar social, argumenta que **la felicidad procede también de la relación que la persona tiene con los y las demás** y del papel que representa socialmente en su entorno: sus amistades, su participación en la comunidad, su éxito

social, entre otros, definen lo que la persona es y su sentido de realización. Para Keyes (Blanco y Díaz, 2005), **el bienestar social está compuesto por cinco dimensiones** de la valoración que hace el individuo de sí mismo y que tienen que ver con este sentido de felicidad y satisfacción personal:

- Aceptación social (sentirse aceptado/a).
- Actualización social (sentir que todo va a mejor).
- Contribución social (creer que se puede aportar para mejorar).
- Coherencia social (creerse capaz de comprender el mundo).
- Integración social (sentirse parte del contexto social).

Para la psicología positiva, el bienestar social forma parte del **florecimiento (flourishing) de la persona**, es decir, del crecimiento y desarrollo de la misma en aras de alcanzar la felicidad. Para Seligman esta satisfacción o florecer guarda relación con **el compromiso**, aspecto que define el quinto de los componentes de su modelo del bienestar, (A; "accomplishment" o compromiso). El **compromiso social** revela la importancia de **tener objetivos personales** que den sentido y orientación a la vida humana y que **ayuden** a la persona **a plantearse metas comprometidas** con el entorno como forma de ayudarles a sentirse completas y exitosas (Seligman, 2011).

Dentro de este bloque se pueden encontrar contenidos relacionados con el **entrenamiento de competencias dirigidas a este objetivo social**, que normalmente se adquieren de forma natural a lo largo del desarrollo pero que **pueden optimizarse** a través de entrenamiento intencionado:

- Las habilidades sociales y comunicativas.
- Las estrategias de resolución de conflictos.
- La motivación y orientación hacia conductas altruistas y prosociales.

En la **Educación Secundaria** son útiles la conciencia social, la capacidad para dar y pedir ayuda, la cooperación, etc. De hecho, están muy presentes en **los principios de la LOMLOE**. El currículo establece la necesidad de fomentar el respeto mutuo y la cooperación entre iguales de forma transversal a todas las materias. Además, esta conciencia social tiene protagonismo entre los objetivos que se plantean para esta etapa, "*a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática*", según establece el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo.

Así, y según dicho Real Decreto, entre las competencias clave que deben adquirir el alumnado en esta etapa, la *Competencia personal, social y de aprender a aprender* postula, entre otros aspectos, la necesidad de colaborar de forma constructiva, identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas, así como contribuir al bienestar físico, psicológico y emocional propio y de las demás personas.

Evidentemente, ayudar a cada adolescente en esta tarea no es una misión en la que esté implicada únicamente la institución educativa. **El agente primordial es la familia**, núcleo en el que se gestan los sistemas de apoyo y autonomía que servirán para que cada alumno/a sea capaz, poco a poco, de manejarse en la socialización. Pero, parece coherente considerar el importante papel del **contexto educativo** en toda esta evolución.

Hacerlo así comporta numerosas **ventajas para el grupo**: mejor sentido de la comunidad, mayor vínculo entre iguales, visión del compromiso del centro educativo como una institución solidaria, actitudes positivas hacia el centro y el aprendizaje, mayor motivación académica y aumento del comportamiento prosocial. Los programas de bienestar social también pueden reducir el absentismo escolar y mejorar la convivencia del centro.

> Promover el bienestar social supone una prevención inespecífica, ya que al promover factores relacionados con el bienestar psicológico es probable que aparezcan menos dificultades personales a lo largo de la vida.



3.2.2. Habilidades que favorecen el bienestar social.

Como se ha mencionado, el bienestar social se refiere a **las competencias de la persona** en su interacción con el entorno y al **grado de satisfacción** que esto le comporta. Si se atiende a la primera parte de esta definición se encuentra un aspecto importante que forma parte del aprendizaje de las personas, las habilidades interpersonales.

Según la OMS las habilidades blandas o soft skills (1993) son un *conjunto de habilidades no técnicas que nos permiten interactuar y desenvolvernos eficazmente en diferentes contextos*. Es decir, son aquellas habilidades que nos permiten establecer relaciones saludables y efectivas con las demás personas.

Estas habilidades son **conductas que se aprenden y se entrenan a lo largo de la vida** y que se ponen en marcha para afrontar diferentes situaciones de la vida diaria. Van

madurando por medio de las **experiencias que se van encontrando** a lo largo de los años, con cada aprendizaje y por medio de las **interacciones sociales** que se establecen. Se desarrollan "haciendo", es decir, por medio de la **práctica**, integrando aptitudes, conocimientos y los valores que se han adquirido.

La OMS (1993) recoge 10 habilidades blandas o habilidades interpersonales que engloban habilidades sociales, emocionales y cognitivas. Estas son:

1. **AUTOCONOCIMIENTO**
   Reconocer nuestra personalidad, nuestro carácter, fortalezas y debilidades, aspiraciones y expectativas.

2. **EMPATÍA**
   Capacidad para **ponerse en el lugar de otra persona**, identificar y comprender sus sentimientos y emociones.

3. **COMUNICACIÓN ASERTIVA**
   Habilidad para **expresarse** (verbal y no verbalmente) de manera apropiada al contexto en el que se vive.

4. **RELACIONES INTERPERSONALES**
   Ayudan a **interactuar** de **forma positiva** con las personas con las que nos relacionamos.

5. **TOMA DE DECISIONES**
   Ayuda a construir racionalmente las **decisiones** respecto a nuestra vida y a **responsabilizarse** de las consecuencias.

6. **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS**
   Permite **afrontar** de forma **constructiva** los **problemas** y las **exigencias** del día a día. Son coexistentes a la vida y a las relaciones.

7. **PENSAMIENTO CREATIVO**. **Buscar respuestas innovadoras** a los desafíos de la vida. Es el pensamiento más creativo, que parte de la **flexibilidad cognitiva** para buscar/generar una respuesta alternativa por una vía diferente a la habitual.

8. **PENSAMIENTO CRÍTICO**
   Analizar información y experiencias de manera **objetiva**, sin asumir de forma pasiva los criterios que se nos dan de manera externa.

9. **MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**. Ser capaces de **identificar nuestras** propias **emociones** y las de **otras personas**, así como **gestionarlas** de manera positiva y ser conscientes de que pueden influir en nuestro comportamiento.

10. **MANEJO DE LA TENSIÓN Y EL ESTRÉS**
    Capacidad para **reconocer** las fuentes de estrés, para realizar acciones que reduzcan las mismas y actuar positivamente para su control.

Este listado de la OMS incluye habilidades sociales (que contribuyen a la interacción con las demás personas), habilidades emocionales (vinculadas con la identificación y gestión emocional y su impacto en las relaciones sociales) y habilidades cognitivas (relacionadas con el desarrollo del pensamiento crítico, el análisis de la información y la toma de decisiones).

Sería muy ambicioso reflejar en la presente guía un compendio de todas las habilidades y destrezas fundamentales para un equilibrio y bienestar social. Teniendo en cuenta lo desarrollado se presentan, sin embargo, **algunas ideas generales** que pueden ayudar al profesorado a conducir adecuadamente el desarrollo de las sesiones con el grupo-clase.

3.2.3. Habilidades comunicativas y sociales básicas.

Como se sabe, para las personas adolescentes el grupo tiene especial relevancia. Compartir con sus iguales experiencias, gustos, motivaciones e intereses es importante para su desarrollo. No obstante esa aceptación social no debería ir acompañada de un abandono de un estilo comunicativo adecuado, sino todo lo contrario.

Las habilidades de comunicación se contemplan como eje central **en materias como Lengua Castellana y Literatura o Lengua Extranjera de la ESO**. El currículo de estas materias contribuye a que el alumnado desarrolle competencias para la interacción oral, como son la escucha activa, la asertividad y la resolución dialogada de conflictos, así como las estrategias de cortesía lingüística o la comunicación no verbal, entre otras.

Desde este programa de bienestar, se pretende contribuir discretamente a dichos objetivos mediante **la práctica de algunas de las habilidades comunicativas** relacionadas con los siguientes aspectos:

- La influencia de la **comunicación verbal y no verbal** en la interacción con otras personas y la importancia de mantener una actitud flexible y respetuosa en la comunicación: los **estilos de comunicación** (asertivo, agresivo y pasivo).
- Las habilidades básicas para iniciar, mantener y cerrar **una conversación**.
- Algunas estrategias relacionadas con **la escucha activa**: la validación emocional, parafrasear, resumir lo expuesto por el/la interlocutor/a…
- Otras herramientas comunicativas relacionadas con la **asertividad**: hacer y recibir críticas adecuadamente, establecer límites personales, saber decir que no.

Muchas de estas habilidades pueden verse difuminadas en la adolescencia, ya que se trata de un momento evolutivo en el que puede aparecer miedo al rechazo o una necesidad intensa de querer agradar. Por ello, parece interesante contribuir al entrenamiento de habilidades que les ayuden a poner límites, expresar sus opiniones desde el respeto, de manera asertiva y favorezcan una comunicación fluida. El manejo de este tipo de habilidades contribuirá al bienestar adolescente desde los tres pilares que se están atendiendo en esta guía, bienestar emocional, psicológico y social.

3.2.4. Habilidades básicas para la resolución de conflictos.

El objetivo de la sesión 10 **"Equipo técnico al rescate"** es aproximar al alumnado a los conocimientos imprescindibles para resolver conflictos de forma pacífica. Probablemente se trate de un tema tratado desde otros proyectos escolares, como los diferentes programas de convivencia o la mediación entre pares. El propósito de esta guía se complementa con el desarrollo de **habilidades personales y grupales** que faciliten un buen manejo de dichas habilidades, por lo que se anotan a continuación **únicamente unas líneas básicas** a tener en cuenta antes de desarrollar la sesión en el grupo clase.

En primer lugar, dentro de las destrezas comunicativas básicas para resolver conflictos, es fundamental entrenar la habilidad para **escuchar sin juzgar**. Que el alumnado aprenda a escuchar las partes procurando una comprensión de la situación "con ojos limpios" les ayudará a asimilar que "no todo es blanco o negro". La habilidad para escuchar desde esta perspectiva les abrirá las puertas para **comprender cómo** han vivido el problema los/as participantes en él, cómo se han sentido y qué necesitan.

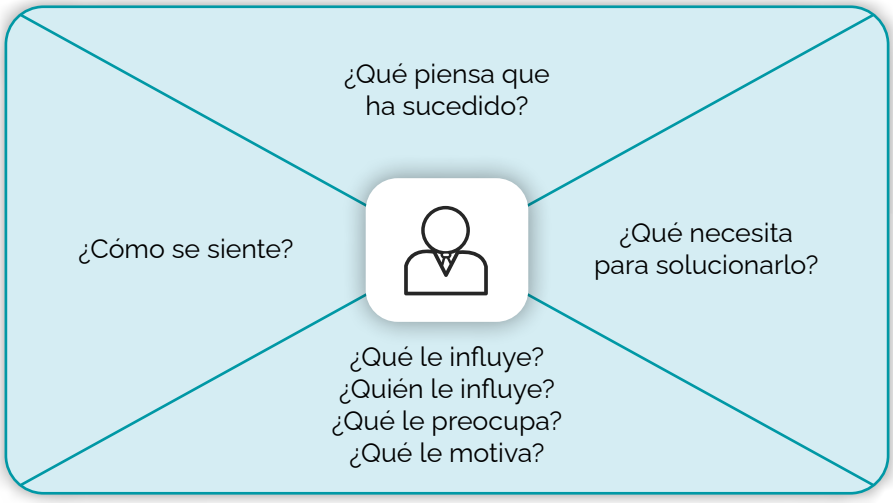
En este sentido, sería interesante tener en cuenta la perspectiva desarrollada por **Rosenberg** (2016) en la que se presenta un modelo de comunicación compasiva o **comunicación no-violenta** (CNV) que anima a los/as interlocutores/as a observar las situaciones sociales sin interpretaciones subjetivas que dificulten una comunicación sincera, sin prejuicios, empática y emocionalmente respetuosa.

De forma resumida, los pasos para resolver un conflicto de manera no violenta serían los siguientes:

- **Valorar el conflicto como una oportunidad** para establecer relaciones personales más profundas y distinguirlo de la violencia, entendida como una manera errónea de solución.
- **Entender qué ha sucedido**, a ojos de las personas implicadas, recogiendo su percepción de los hechos de forma subjetiva, sin interpretaciones o juicios sobre cómo vivieron el conflicto.

- **Comprender cómo se han sentido** cada una de las partes, procurando que se intercambien estas emociones asociadas al conflicto, con el fin de facilitar la empatía.
- **Recoger lo que necesita** cada parte para resolver el conflicto, haciéndolo saber a las otras partes y procurando una solución ingeniosa que contemple en buena medida las necesidades de todos.

Esta reflexión sobre los sentimientos y necesidades de los protagonistas del conflicto puede realizarse de manera gráfica, utilizando un documento similar a los mapas de empatía utilizados en otros contextos (Gray, Brown y Macanudo, 2012) y que contribuya a la reflexión y el análisis de la participación de cada agente en la situación analizada.



Por otra parte, el grupo debe comprender que para resolver un problema de relación, un malentendido o una discusión, por ejemplo en la relación con iguales o durante la realización de tareas compartidas, **normalmente no basta con pedir perdón**. Para resolver un problema o conflicto de una vez suelen ser necesarios los tres vértices de un triángulo, o lo que se conoce como **la triple R de la resolución de conflictos** o la **teoría de Galtung** (Galtung, 1998). Hace falta analizar lo ocurrido, ver cómo se sintieron las partes, cómo lo vivieron y qué necesitarían para solucionarlo, de modo que se pueda:

- **Resolver** el conflicto, yendo a su origen, pues lo que ha pasado hoy probablemente empezó ayer, y procurando que cada parte entienda con objetividad lo sucedido.
- **Reconstruir** o reparar aquello dañado. La imagen, por ejemplo, desdiciendo públicamente lo que se dijo o escribió de la persona. El deterioro de un objeto personal, arreglándolo o sustituyéndolo por otro, o compartiendo uno propio.
- **Reconciliar** las partes implicadas en el problema, de modo que su relación puede resultar, incluso, fortalecida.

Teoría de Galtung sobre la resolución de conflictos



Un último apunte a la hora de abordar conflictos cotidianos con el alumnado tiene que ver con procurar mantener una visión integral del problema, teniendo en cuenta todos los posibles agentes implicados en el mismo, así como su evolución, dándole valor al origen (si se conoce) y al desarrollo del problema hasta llegar al momento actual. Esto permitirá valorar la situación con una mayor perspectiva que facilitará su comprensión.

Se entiende que la participación del alumnado en procesos de mediación o resolución de conflictos dentro del entorno educativo es una estrategia **para que comprendan cómo abordar sus propios problemas** en el día a día y adquieran habilidades para establecer relaciones positivas con las personas de su entorno. La intervención en estos procesos es una fuente de empatía; propulsa el aprendizaje de la autorregulación emocional y el desarrollo de habilidades y estrategias asertivas, produciendo un impacto positivo en el desarrollo moral del alumnado; y favorece también su implicación en la vida educativa.

3.2.5. La conducta prosocial.

Entre los facilitadores del bienestar social nos encontramos con **el altruismo, la prosocialidad y el compromiso con la comunidad**, que se puede trabajar con el alumnado a través de propuestas diversas cotidianas, relacionadas con la participación en asociaciones del entorno (asociaciones juveniles de ocio y tiempo libre, deportivas, etc.) o el fomento del voluntariado en actuaciones del barrio o del municipio.

La conducta prosocial se define como **aquellos comportamientos que procuran favorecer a otras personas o grupos y que el individuo realiza sin intención de recibir**

nada a cambio, salvo la propia satisfacción personal (Bisquerra, 2016). La prosocialidad se encuentra muy ligada al desarrollo del bienestar social de la persona, ya que le hace sentirse útil y reconfortada, tal y como se refiere Seligman cuando desarrolla su idea florecer ("flourish") y habla de la importancia del **compromiso social** (Seligman, 2011).

Esta tendencia del ser humano a **contribuir con sus iguales y apoyar a las personas** que le rodean se ha descubierto como **fuente de bienestar** y desarrollo saludable. Así, **compartir, apoyar y proteger** a otras personas se convierten en piezas claves para el bienestar individual y grupal, ya que las conductas prosociales en entornos educativos, además de aumentar la satisfacción personal del alumnado, mejoran el clima de convivencia del grupo-clase.



Según diversas investigaciones (Padilla-Walker et. al, 2020) el comportamiento prosocial en adolescentes facilita el desarrollo de fortalezas personales y actúa como factor protector de problemas como la ansiedad o la depresión. La conducta prosocial, especialmente hacia personas no conocidas, está relacionada directamente con el refuerzo de las fortalezas como la empatía, la autorregulación y transversalmente con la esperanza, la gratitud, la persistencia y la autoestima.

Así, **el compromiso prosocial tiene efectos positivos** no sólo hacia la mejora de la comunidad, sino que también contribuye al desarrollo saludable y el bienestar en la adolescencia.

Ayudar al alumnado a conectar con la conducta prosocial les puede llevar a considerarla como fuente de bienestar. **El aula se convierte en un entorno ideal** para fomentarla, animando e invitando al alumnado a participar en diferentes proyectos de su entorno local. Salir de las paredes del centro educativo e intervenir en diferentes propuestas contribuye al bienestar. Algunas estrategias para educar desde la prosocialidad y el altruismo implican a **profesorado y familias** como agentes fundamentales en el modelado de comportamientos de ayuda prosocial, así como en la práctica de valores como la compasión, la generosidad, la solidaridad, etc. El planteamiento de la **sesión 11** es un ejemplo de ello que invita al grupo-clase a su participación en proyectos altruistas relacionados con el entorno cercano.

La implicación de los equipos docentes en actividades solidarias y prosociales supone también educar **desde el ejemplo**, de modo que el profesorado puede, además, mejorar

la imagen percibida que el alumnado tiene sobre él, además de reforzar, en proyectos compartidos, la cohesión grupal. Esta estrategia puede ser útil también para definir redes de apoyo social entre iguales, garantizando **un marco de protección** de alumnado en riesgo de exclusión o con escaso apoyo social percibido.

3.2.6. Aspectos facilitadores del bienestar social en el aula.

Aprender a construir relaciones sociales gratificantes no depende únicamente de un programa de bienestar. Existen muchas **circunstancias que pueden resultar facilitadoras del desarrollo social del alumnado** y, por lo tanto, contribuir a su bienestar social:

- Un **clima escolar positivo e inclusivo** en el que cada miembro de la comunidad educativa sea reconocido por su valor y sienta que tiene algo que aportar.
- La **valoración de la diversidad** como una reflexión compartida a partir de actividades que muestren las diferencias personales fomentando el respeto y el reconocimiento de cada persona. Por ejemplo, dedicando semanas escolares a explicar y compartir la diversidad (cultural, intelectual, evolutiva, respecto al aprendizaje, etc.), fomentando la inclusión y promoviendo la no discriminación de ningún tipo.
- El uso de **metodologías cooperativas** y de ayuda entre iguales diseñadas con rigor, que optimicen la interacción, el aprendizaje compartido y las oportunidades de ayuda mutua.
- Un **plan de convivencia** que parta de un modelo integrado de convivencia y que contribuya a la resolución pacífica de los conflictos desde la participación estudiantil como los que se encuentran en la web, mejora de la convivencia y clima social de los centros docentes, y enlace.
- El aprovechamiento de los recursos y estrategias disponibles para la **democratización del centro** a través de los movimientos estudiantiles y la participación y representación escolar del alumnado en determinadas situaciones y decisiones.
- Un **plan de acogida e inclusión del alumnado** a través de diferentes actuaciones desarrolladas en el centro, como patios compartidos, acompañamiento de alumnado de nueva incorporación, alumnado de cursos superiores que tutorice a alumnado de cursos inferiores.

Además, en el día a día dentro del aula, suelen aparecer numerosas oportunidades para poner en marcha **la práctica oportuna de los contenidos** de este bloque, contribuyendo también a una mejora del clima de convivencia y aprendizaje del grupo. Se presentan a continuación algunos **facilitadores del bienestar social con consejos para docentes** con alumnado adolescente.

Cómo fomentar la satisfacción personal y el sentimiento de pertenencia

- Poner en práctica estrategias de evaluación formativa que incluyan la autoevaluación, coevaluación (entre pares) y heteroevaluación (por otros/as iguales o el/la docente) del alumnado.

- Realizar, desde la acción tutorial, dinámicas de conocimiento e inclusión, que ayuden a crear un sentido comunitario de pertenencia.

- Facilitar situaciones en las que se puedan poner en práctica y compartir los talentos y puntos fuertes de cada componente del grupo, como oportunidad para el conocimiento o la ayuda mutua.

Ejemplos:
- Hacer una "masterclass" sobre lengua de signos.
- Compartir lo aprendido en un curso de robótica.
- Preparar una exposición sobre una enfermedad específica.

- Explicar a compañeros/as contenidos de materias específicas en las que tengan alguna dificultad.

Consejos para fomentar la consolidación de las relaciones interpersonales

- Facilitar momentos de conocimiento y valoración mutuos dentro del aula.
- Animar a transmitir entusiasmo y atender / interesarse por todas las personas.

- Facilitar que se den apoyo o consuelo mutuo en situaciones difíciles (personales o académicas).
- Supervisar los grupos cooperativos a través de una evaluación del funcionamiento del grupo y de las relaciones interpersonales.

- Contribuir a hacer "tribu" encontrando personas que compartan la misma misión y objetivos académicos y que conformen "grupos de estudio o ayuda".
- Facilitar las agrupaciones culturales (cómics, manga, música, deportes, juegos de mesa,...), grupos de entrenamiento, etc.

- Diversificar el recreo escolar, ofreciendo alternativas de ocio social y promoviendo espacios regulados en los que el alumnado pueda explorar alternativas de ocio compartidas: club de biblioteca, club de lectura, de ciencias, de idiomas...

Fomentar el altruismo, la prosocialidad y el compromiso con la comunidad escolar

- Promover actividades de voluntariado, como por ejemplo:
  - Voluntarios/as de ayuda académica.
  - Acogida de alumnado de nueva incorporación (visita guiada, compañero/a tutor/a...).
  - Orientación al alumnado procedente de Educación Primaria(charlas, consejos, bienvenida).
  - Voluntarios/as para acompañamiento de alumnado con necesidades de ayuda física (debido a lesiones, por ejemplo).
- Articular un sistema de alumnos/as ayudantes que colabore, con cierta supervisión, en la resolución de pequeños conflictos no violentos.
- Fomentar la realización de actividades con causa benéfica o dirigidas a la financiación de proyectos de aula (viaje de estudios, adquisición de material específico...).
- Fomentar el asociacionismo escolar y extraescolar y la participación, atendiendo a las necesidades del entorno o a los intereses altruistas y sociales del grupo.

Para profundizar en este contenido, se pueden consultar estas fuentes:

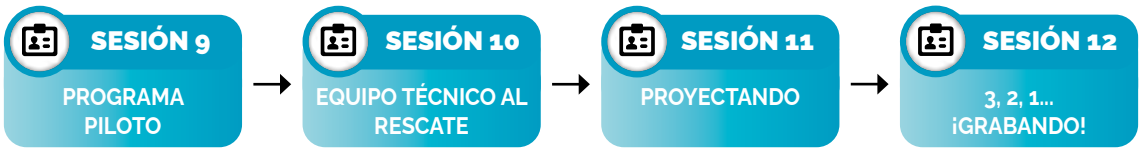
- Habilidades sociales: ROCA, E. (2009). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional, 4ª ed. ACDE Ediciones. Un libro muy práctico para el trabajo personal de las habilidades sociales, profundiza en los comportamientos y las creencias que determinan la interacción con otras personas.
- Bienestar personal y social: SELIGMAN, M. (2023). Florecer/ Flourish: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. Editorial Océano. Novedosa publicación que engloba la importancia del trabajo personal en el propósito y el desarrollo de la conducta social como estrategias para alcanzar la felicidad.

Sé cómo me siento, identifico y regulo mis emociones. Sé como soy, conozco mis fortalezas, mis limitaciones, mis virtudes y cualidades. Sé relacionarme con las personas, entreno mis habilidades sociales y las pongo en práctica en diferentes momentos para enriquecer mis relaciones sociales. Todo esto fomentará mi bienestar personal.

3.3. PROPUESTAS BÁSICAS (OBLIGATORIAS) EN EL AULA.

A continuación se van a presentar y desarrollar las tres propuestas básicas y obligatorias de este bloque de bienestar social. Cada una de ellas recoge contenidos mostrados en la parte teórica de este bloque. Estas tres sesiones son previas al reto final (también obligatorio) de este bloque "Creciendo en sociedad", que hace referencia al bienestar social.

Sesiones Bloque III: Creciendo en sociedad



SESIÓN 9: PROGRAMA PILOTO.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 9

La propuesta de la sesión 9 tiene como objetivo **fomentar las habilidades sociales y comunicativas del alumnado a través de actuaciones prácticas y vivenciales.**

Para ello la sesión se centrará en un contexto dinámico y conocido por el alumnado, como es **el desarrollo de un podcast de entrevistas con público**. En este caso, a los chicos y chicas que participen como personas entrevistadas se les solicitará su opinión sobre algún tema específico, mientras que el resto de alumnado de la clase participará como espectador/a, que podrá preguntar e intervenir. Todo esto permitirá a cada docente tener feedback sobre su grupo y sus comportamientos en estas situaciones, además permitirá al alumnado reflexionar y poner en práctica un código de buenas prácticas comunicativas en esta y en futuras sesiones.



Materiales

- Ficha resumen de la sesión. (Anexos del bloque 3).
- Ficha "¿Cómo debemos comunicarnos?" (Anexos del bloque 3).
- Infografía "Código de buenas prácticas comunicativas" (Anexos del bloque 3).
- Rúbrica de evaluación de buenas prácticas del bloque 3.



Desarrollo de la sesión

La sesión se divide en varios pasos y en cada uno de ellos se llevarán a cabo diferentes actividades. Cada una de ellas estará enlazada con la siguiente con el objetivo de emplear el contenido trabajado y reforzar los aprendizajes del alumnado.

PASO 1: Activación. Se explica al grupo que durante la sesión se van a llevar a cabo una serie de **actividades** relacionadas con las formas en que **las personas nos comunicamos y relacionamos**. Todo ello se pondrá en práctica **a través de un podcast**.

Para ello, se les indica que en primer lugar hay que elaborar un código de buenas prácticas comunicativas.

Paso 2. Nuestro código de buenas prácticas comunicativas. Se hacen 6 equipos de trabajo de chicos y chicas. A cada equipo de trabajo se le entrega la ficha **"¿Cómo debemos comunicarnos?"**. En esta ficha se recogen diferentes conductas de comunicación, algunas son adecuadas y otras inadecuadas.

¿Cómo debemos comunicarnos?

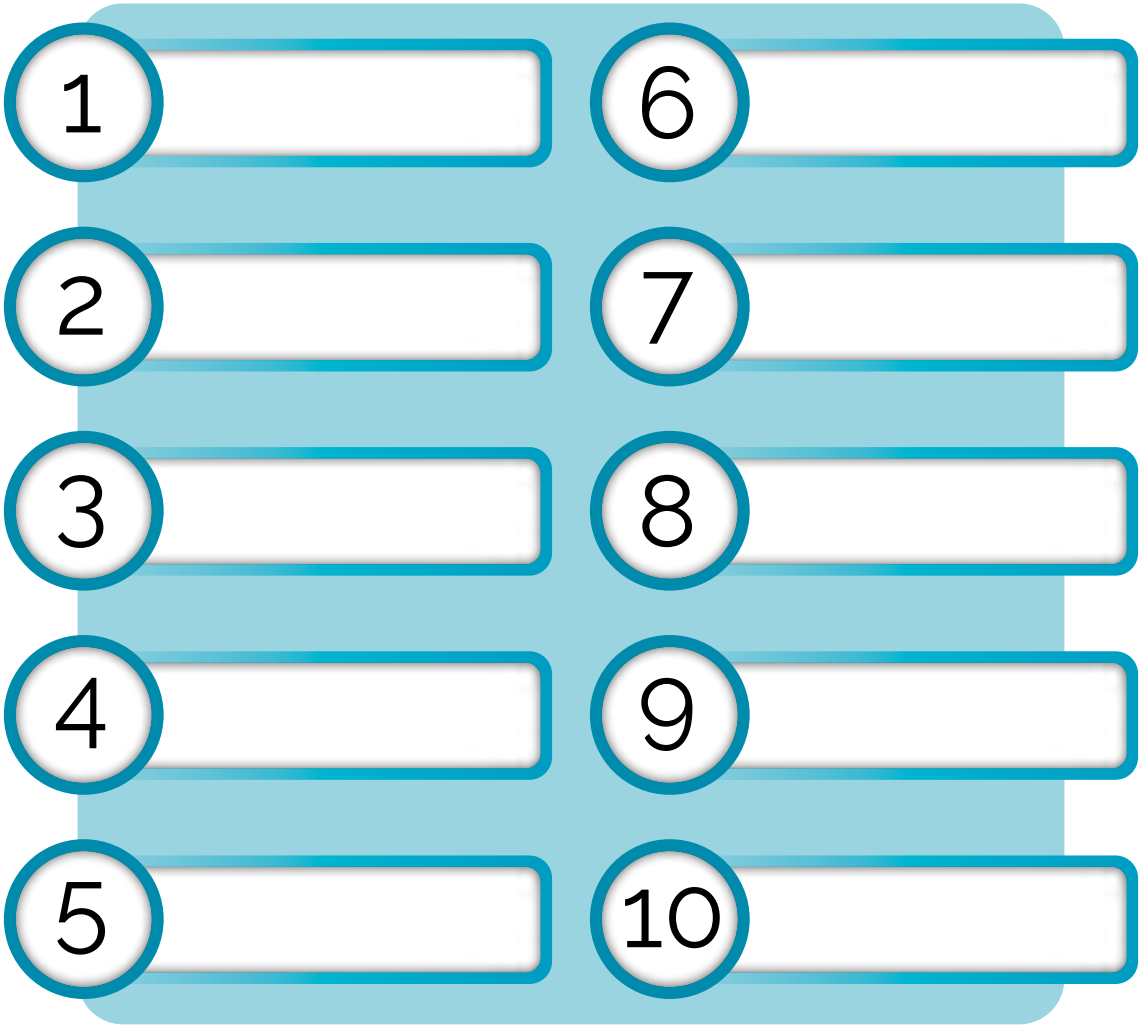
- Repetir a modo de resumen o con otras palabras la última idea de la persona que está hablando para que se sienta entendido.
- Dar la espalda a tu interlocutor/a.
- Empatizar. Ponerse en el lugar de la otra persona que me está contando algo.
- Pedir turno de palabra. Levantar la mano o hacer un gesto al interlocutor/a o moderador/a.
- Ser amable.
- Ignorar opiniones de las demás personas. Es mejor centrarme en mis argumentos para no "perder el hilo" aunque no pueda escuchar a las demás personas.
- Alcanzar acuerdos o conclusiones al finalizar un debate o una discusión.
- Mostrar mi enfado al interlocutor/a para que me deje intervenir, por ejemplo, tirar un bolígrafo.
- Evitar no pisar el discurso del /la interlocutor/a, mostrando interés en comprender lo que quiere decir.
- A veces es necesario "hacer burla" para que la otra persona se de cuenta que no tiene razón o para hacer reír.
- Respetar las opiniones de las demás personas.
- Gritar para defender opiniones personales.
- Favorecer la comodidad durante el diálogo: asentir con la cabeza para que la otra persona se sienta escuchada, mantener la mirada…
- Escuchar lo que dice la otra persona para intentar dejarla mal.

Se pide a **cada grupo que marque 8 conductas que consideran importantes para una buena comunicación** entre las personas y que facilitan las relaciones sociales. Se les da unos minutos para que lean el listado de conductas y seleccionen las que consideran adecuadas.

Pasados unos minutos se comparte en voz alta las conductas seleccionadas por los grupos. En este punto te recomendamos que empieces con un grupo y todas sus conductas señaladas. Si algún grupo tiene otras conductas marcadas las indican. Se recomienda que el/la docente o algún/a alumno/a vaya marcando las conductas indicadas en una ficha. El objetivo es **compartir las conductas deseables de manera dinámica y rápida**.

Una vez compartidas las conductas se recogen en la infografía **"Código de buenas prácticas comunicativas".** En este código, en formato de infografía, pueden escribir las conductas seleccionadas el/la docente o un/a adolescente, lo que se considere oportuno en cada aula. Por último, se aconseja que este código se deje visible en el aula para que sea un recurso visual al que acudir en diferentes momentos e interiorizar.

Código de buenas prácticas comunicativas



Paso 3. Preparando el programa piloto del podcast. Una vez aclarado el código de buenas prácticas comunicativas es momento de **comenzar la preparación del programa piloto del podcast**. Para ello se explica que van a simular un programa de podcast de entrevistas, en el que se hablará de un tema específico y habrá varios roles: presentador/a, personas entrevistadas y público.

- **Presentador/a**. Será quien **presente y modere la conversación** con las personas entrevistadas y el público. Hará las preguntas, gestionará los turnos de palabra y dará paso al público si quiere intervenir. Este rol puede ser asumido por docentes o adolescentes *(cada docente tiene libertad de tomar esta decisión según las características de su grupo).*
- **Personas entrevistadas. Darán su opinión sobre el tema** presentado siguiendo y respetando el código de buenas prácticas.

- **Público. Escuchará** a las personas entrevistadas **y podrá preguntar** si se considera oportuno. En esta sesión, el público tendrá la responsabilidad de **registrar el cumplimiento del código** de buenas prácticas comunicativas **a través de una rúbrica** que será entregada al alumnado.

A continuación **se pregunta qué chicos o chicas quieren participar voluntariamente en el podcast como personas entrevistadas y presentador/a**, en caso de no ser el/la tutor/a. Se recomienda que haya 2 o 3 personas entrevistadas.

Una vez seleccionadas las personas que van a participar, **se presentan diferentes temas del podcast y posibles preguntas a realizar** (se encuentran en el anexo del bloque 3). Se da libertad a cada docente si prefiere hablar en ese podcast sobre otro tema que considere de interés o relevante en su grupo. Los temas a tratar se diferencian por cursos académicos, atendiendo a los intereses y características evolutivas:

TEMAS 1º Y 2ºESO	TEMAS 3º Y 4º ESO
• **Limpieza en el centro educativo**. ¿Crees que el alumnado de este centro colabora en mantenerlo limpio? ¿Qué se podría hacer para mejorar? • **Actividades de ocio en el centro**. ¿Piensas que el centro ofrece bastantes actividades de ocio? ¿Cuáles añadirías y cuáles quitarías? ¿Por qué? • **Voluntariado**. ¿Piensas que es necesaria la labor del voluntario/a? ¿Por qué? ¿Qué proyectos de voluntariado conoces? ¿Cuáles te parecen más importantes? • **Películas**. ¿En el futuro existirán los cines o sólo se verán películas a través de las plataformas en casa? ¿Prefieres ir al cine o ver una película en casa?	• **Accesibilidad en los espacios públicos**. ¿Piensas que el barrio es accesible para todos y todas? ¿Qué cambiarías? • **Propuestas de ocio para jóvenes**. ¿Piensas que los jóvenes tienen bastantes propuestas de ocio? ¿Sería necesario crear nuevas? ¿Qué propondrías? • **Visibilidad de la salud mental**. ¿Piensas que sigue siendo un tema tabú el que una persona vaya a terapia con un/a psicólogo/a? • **Medioambiente**. Cada vez compramos más por internet. ¿Cómo afecta esto al medioambiente? ¿Y a la economía de los barrios? ¿Prefieres comprar por internet o en las tiendas físicas?

Además, se presenta la **rúbrica del registro de buenas prácticas** para que el público vaya marcando lo que observe y considere pertinente durante la entrevista. Esta rúbrica tiene la finalidad de **valorar los aspectos positivos de la comunicación** para mejorar la dinámica del podcast y favorecer la comunicación entre las personas.

DURANTE EL PROGRAMA PILOTO	Nunca	En alguna ocasión puntual	En muchas ocasiones	Siempre
La comunicación no verbal es adecuada (postura tranquila, gestos amables, mirada calmada…)				
El tono de voz es correcto, se habla pausadamente.				
Se muestra empatía y esfuerzo por entender lo que quieren decir los/las interlocutores/as.				
Son amables, hacen cumplidos y/o agradecen la opinión de las demás personas.				
Se resume o repiten con sus palabras las ideas de otros/as antes de rebatir.				
Se respetan los turnos de palabra.				
Son capaces de exponer sus ideas sin ofender.				

Paso 4: ¡GRABANDO! Comienza la grabación del programa piloto del podcast. Es momento de **dar cierta libertad al alumnado para que asuman sus roles y comiencen a participar en función del puesto asignado**. Como docente te aconsejamos que asumas el rol de presentador/a en este programa para que puedas reconducir situaciones y seas modelo de tu alumnado para los futuros programas del podcast.

Sería recomendable que se coloquen unas sillas en la parte delantera del aula para que todo el grupo pueda ver a sus compañeros/as conversando sobre el tema seleccionado.

Dedica como máximo 15 minutos a este programa piloto para que puedas analizar y reflexionar sobre la rúbrica.

Paso 5. Compartimos y reflexionamos. Finalizado el programa piloto del podcast es momento de **reflexionar con el grupo sobre lo acontecido durante el programa** a

través de las rúbricas. Para ello se pregunta al alumnado con rol de público qué aspectos han marcado en la rúbrica, por qué, si pueden poner algún ejemplo, etc.

Es momento de **reflexionar** sobre lo acontecido **y relacionarlo con el Código de buenas prácticas** que han elaborado al inicio de la sesión. Siempre hay un programa piloto para ver posibles errores, reconducir situaciones, conductas, etc.

Recuerda que el ***Código de buenas prácticas comunicativas*** debe colocarse en un lugar visible del aula. De esta manera, el alumnado puede acudir a él, visualizarlo e interiorizarlo, y cada docente puede emplearlo como recordatorio en situaciones de aula que lo considere oportuno.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Haz ver al grupo que están hablando sobre un tema y planteando su opinión, el respeto es importante en estas situaciones.
- Anima a tu alumnado a emplear el Código de buenas prácticas en otros contextos sociales. La comunicación asertiva facilita las relaciones sociales.

SESIÓN 10: EQUIPO TÉCNICO AL RESCATE.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 10

El objetivo de esta sesión es **trabajar la resolución de conflictos conociendo las conductas imprescindibles para facilitar este proceso y aplicar el código de buenas prácticas comunicativas desarrollado en la sesión anterior**.

Para ello se va a continuar con la **temática del podcast** y se atenderá, como temas a tratar, conflictos cercanos a su día a día, que tendrán que valorar y plantear su posible resolución.



Materiales

Para el realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes **materiales**:

- Ficha resumen de la sesión (Anexos del bloque 3).
- Listado de conflictos (Anexos del bloque 3).
- Solucionario para el/la docente sobre el listado de conflictos (Anexos del bloque 3).
- Ficha "¿Cómo resolver conflictos?" (Anexos del bloque 3).
- Documento "Propuestas para resolver el conflicto" (Anexos del bloque 3).



Desarrollo de la sesión

Paso 1: Activación. Se indica al grupo que se va a continuar con la temática del podcast, pero se va a plantear una nueva sección, ***"¿Conflictos? Equipo técnico al rescate"***. El objetivo de esta sección del podcast será identificar conflictos y buscar propuestas para darles solución. Es importante hacer hincapié en que **para resolver un conflicto, problema o malentendido no basta con pedir perdón**, teniendo presente lo detallado más arriba sobre la resolución, reparación y reconciliación de las partes implicadas.

En esta sesión todas las personas del grupo clase participarán en la resolución de conflictos formando diferentes grupos de trabajo de 4 o 5 adolescentes. Es importante indicar al grupo clase que todas las personas conozcan de cerca las diferentes secciones del podcast y puedan participar en ellas.

Paso 2: Detección de conflictos. Se **entrega a cada equipo de trabajo un problema** sobre el que tendrán que trabajar. Estos son los conflictos propuestos. Aunque se

recomienda dejar tiempo para que cada equipo alcance acuerdos sobre una solución creativa y auténtica de la situación problema, en el anexo se pueden encontrar, a modo de resumen para el/la docente, posibles soluciones adecuadas en cada una de las situaciones.

1. LAS OLÍMPÍADAS MATEMÁTICAS

La clase de matemáticas trabaja por grupos cooperativos y se les ha pedido que elaboren un trabajo sobre geometría en el que cada componente del equipo tiene que investigar una parte para luego hacer una presentación de ppt.

PROTAGONÍSTAS

V. Es una persona muy aplicada y responsable. Necesita sacar una buena nota, ya que quiere participar en las olimpiadas matemáticas e irse de viaje con participantes de otros centros educativos. No le gusta mucho trabajar en equipo, pues piensa que los demás son más lentos y le impacientan.

R. Es una persona aplicada pero las matemáticas le cuestan. En su grupo no se encuentra muy cómoda ya que hay otras personas que saben mucho más. Siente que responden más rápido y no le dejan participar. Tiene motivación, pero también inseguridad, por lo que está tardando algo más de la cuenta en preparar su parte del trabajo.

CONFLICTO

Durante la clase de matemáticas V. y R. discuten ante la sorpresa del resto del grupo. V. ha hecho más trabajo de la cuenta para adelantar y ha eliminado parte del trabajo hecho por R y lo ha rehecho. R. argumenta que le están haciendo el vacío. V, dice que el trabajo era insuficiente. Ahora no se hablan y necesitan solucionarlo pronto, ya queda una semana escasa para presentar el trabajo.

2. LA PARTÍDA DE BOLOS

Un grupo de clase ha quedado para ir a jugar a los bolos antes de las vacaciones de final de trimestre. Tienen que organizar la salida y reservar en la bolera.

PROTAGONÍSTAS

T. es poco popular, duda mucho y se avergüenza con facilidad. No sabe si quiere asistir a la salida. Tiene poca libertad en casa y no sabe si le van a dejar. Siente apuro de reconocer que sus padres no le van a dar permiso, teme que le consideren un "pringado" y decide poner un pretexto. Le dice al grupo que se tiene que ir a visitar a un familiar fuera de la ciudad.

J. está bastante integrado en el grupo, pero tampoco tiene muchos amigos y amigas. Ha hecho buena amistad con T. porque es tranquilo como él. Le considera un amigo, incluso se ha abierto a compartir algunos problemas personales que tiene en casa. J. ha insistido un poco a T. para que vaya a la quedada.

CONFLICTO

Dos días antes de la salida prevista, T. y J. salen con sus familias y se encuentran en un restaurante. Cuando los padres se ponen a hablar, J. se da cuenta de que los padres de T. no sabían nada de la quedada. Ahora J. está molesto e interpreta que T. le ha estado dando largas cuando ni siquiera tenía intención de ir, por lo que ha dejado de contestar sus mensajes. T. está muy avergonzado.

3. UNAS CANASTAS EN EL RECREO

En la hora del recreo, un grupo de estudiantes están echando unas canastas cuando surge un desencuentro entre dos de ellos.

PROTAGONÍSTAS

F. es nuevo. Tiene muchas ganas de hacer amigos, pero está un poco desconfiado, ya que tuvo alguna mala experiencia en el centro educativo anterior.

M. Tiene muy buenas habilidades. Su sentido del humor es ácido y divertido. F. le ha caído bien y quiere acercarse a él.

CONFLICTO

Mientras juegan al baloncesto, M. intenta gastarle una broma a F. pero F. no conoce su humor y se lo toma a mal. Se pone tan nervioso y enfadado que le da una mala contestación. El grupo se ríe y M., entre sorprendido y enfadado, le deja mal, pasándose un poco de listo. F. también se enfada y empiezan a discutir hasta llegar casi a las manos.

4. TECNOLOGÍA PELÍGROSA

Están en el laboratorio de tecnología y el grupo está haciendo la broma de que algunas herramientas no funcionan del todo bien.

PROTAGONISTAS

B. y X. son componentes del mismo equipo de trabajo. Se llevan bien, incluso fuera del centro y suelen gastarse bromas mutuamente.

CONFLICTO:

X. se queja irónicamente de que una de las herramientas no corta. Entre broma y broma, B. se acerca rápidamente a X. y le dice "¡este cúter sí que corta!" con la intención de darle un buen susto. Con el movimiento impulsivo de X hacia atrás, a B. se le va la mano, rajándole la sudadera a X. Comienzan a discutir. X amenaza con romper también algo de B, pero se siente tan mal que se va de clase y llora en el baño.

5. EL CONCIERTO DEL AÑO

Acaban de salir a la venta las entradas del próximo festival de K-Pop y varias personas de clase son muy aficionadas a este estilo musical y han hablado de ir juntas al festival.

PROTAGONISTAS

C., A. y S. además de ser muy fans del K-Pop, son del mismo grupo de clase.

CONFLICTO

A. y C. han quedado después de clase para comprar las entradas. El concierto coincide con el cumpleaños de C. y creen que será un buen momento para celebrarlo.

Mientras tanto, S. quiere darle una sorpresa a C. por su cumpleaños, ya que habían estado hablando de lo divertido que sería ir al concierto. Así que le pide a su madre que compre dos entradas, una para S. y otra para regalarle a C.

Cuando S. se presenta con las entradas, C. siente mucha ilusión, pero no sabe cómo decirle que ya tiene entrada para ir con A. así que finge y no le dice nada a nadie. Ahora falta una semana para el concierto y probablemente haya un problema.

Paso 3: ¿Cómo resolvemos conflictos? En este paso los grupos de trabajo deberán resolver el puzzle de la secuencia para resolver conflictos. Para ello se entregarán los diferentes pasos de resolución de conflictos desordenados y deberán ordenarlos.

Ejercicio para el alumnado

¿Cómo resolver conflictos?

Estos pasos de resolución de conflictos están desordenados, fíjate bien...

Reconcilia a las personas implicadas

Identifica posibles soluciones.
Surgirán soluciones buenas, malas y regulares

Describe cómo se sintió cada protagonista y lo que ne

Identifica y define el problema tal y como lo vivieron sus pr
(puede haber varias versiones)

Propón la solución más satisfactoria para ambas p
¿Cómo, dónde y cuándo? se puede poner en prá

Ahora ordena estos pasos para resolver con

1.

2.

3.

4.

5.

Ejercicio resuelto de apoyo al profesorado

¿Cómo resolver conflictos?

Estos pasos de resolución de conflictos están desordenados, fíjate bien...

Reconcilia a las personas implicadas

Identifica posibles soluciones.
Surgirán soluciones buenas, malas y regulares

Describe cómo se sintió cada protagonista y lo que necesita

Identifica y define el problema tal y como lo vivieron sus protagonistas
(puede haber varias versiones)

Propón la solución más satisfactoria para ambas partes.
¿Cómo, dónde y cuándo? se puede poner en práctica

Ahora ordena estos pasos para resolver conflictos

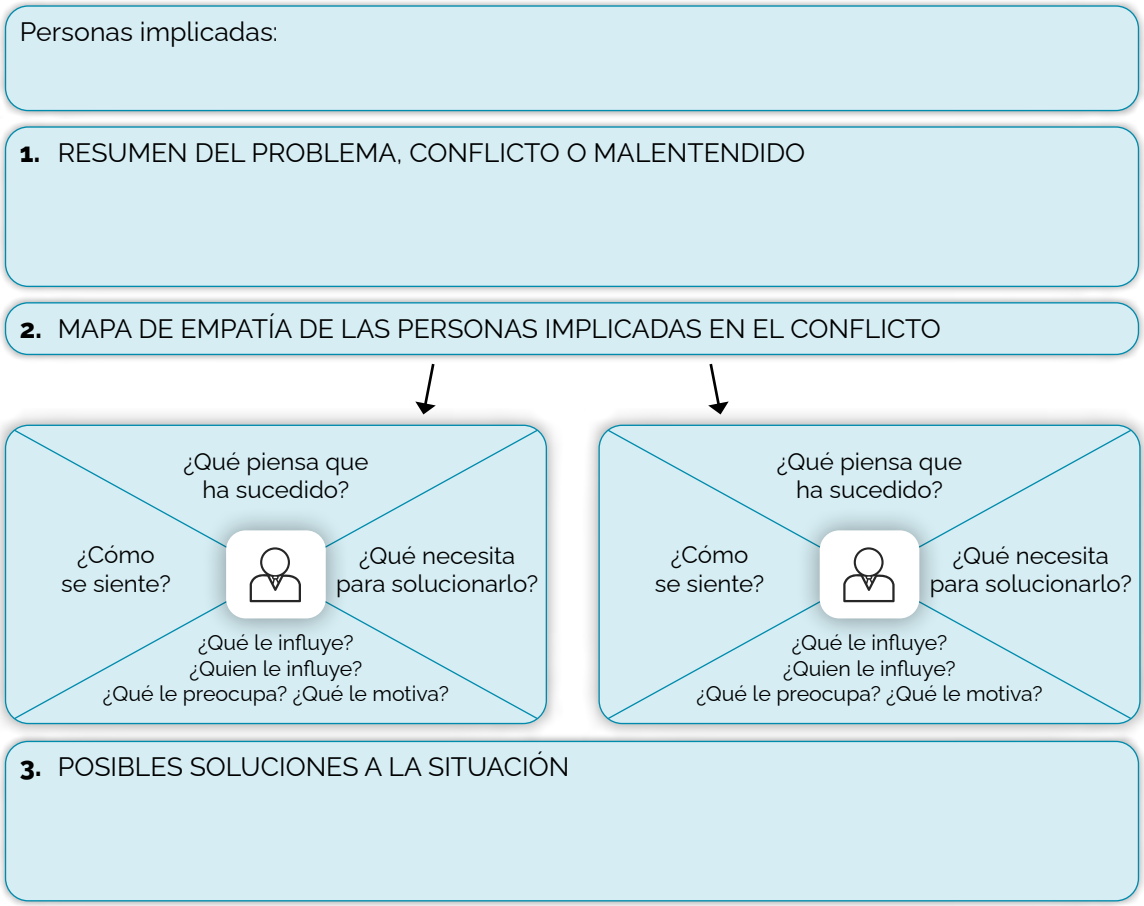
1. IDENTIFICA EL PROBLEMA
2. DESCRIBE CÓMO SE SINTIÓ CADA PROTAGONISTA Y LO QUE NECESITA
3. IDENTIFICA POSIBLES SOLUCIONES AL CONFLICTO
4. PROPÓN LA SOLUCIÓN MÁS SATISFACTORIA PARA AMBAS PARTES
5. RECONCILIA A LAS PERSONAS IMPLICADAS

Tener un problema previo les facilitará el orden de los pasos al tener un ejemplo sobre el que trabajar. Una vez ordenados los pasos se ponen en común. Estos pasos, 2 y 3, no deben superar los 10 minutos.

Paso 4. Resolvemos nuestro conflicto. En este paso se entregará a cada grupo de trabajo el documento **"Mapa de empatía para la resolución de conflictos"**, en el que recogerán las posibles soluciones para resolver el conflicto o malentendido presentado. Es importante que se recuerde al alumnado la importancia de seguir el **"Código de**

buenas prácticas comunicativas" para facilitar la comunicación y llegar a acuerdos ante el problema a resolver. Deberán discutir entre todos la respuesta de cada apartado y luego escribirla.

Mapa de empatía para la resolución de conflictos



Para favorecer la implicación y participación equitativa, cada componente deberá anotar una de las respuestas, de modo que el documento final tenga sus nombres y tantas caligrafías distintas como número de componentes. Se les indicará que dispondrán de 10 minutos y que el documento será recogido tras finalizar la sesión. En los documentos anexos pueden encontrarse un listado de soluciones razonables a los conflictos propuestos.

Paso 5. *¿Conflictos? Equipo técnico al rescate*. En este paso se vuelve a simular la **grabación** de un podcast, centrándose en **la sección *"Equipo técnico al rescate".***

Para esta sección se recomienda que sea el/la tutor/a quien presente el programa y la sección. Durante la misma irán pasando los diferentes grupos de trabajo, expondrán su conflicto y las posibles soluciones aportadas.

"Hoy en nuestro podcast vamos a hablar de conflictos, problemas y malentendidos que surgen en el centro educativo o en el entorno cercano. Para ello, vamos comenzar nuestra sección "¿conflictos? Equipo técnico al rescate" y vamos a dar paso a diferentes personas que han trabajado sobre ellos. En primer lugar, vamos a hablar con el grupo formado por (nombre de los chicos y chicas del grupo) que nos van a contar el conflicto sobre el que han trabajado".

Se deja que **el grupo exponga su conflicto, pero cada docente modera la exposición**, y puede **animar a que otras personas pregunten o hagan alguna aportación**. Una vez finalizado el primer grupo, se agradece su trabajo y se da paso al siguiente siguiendo la misma dinámica.

Esto se repite con todos los grupos o hasta que termina el tiempo de clase. En caso de que no puedan participar todos los grupos por falta de tiempo, se puede recuperar esta sección en la sesión 12.

Paso 6. Despedida. Se finaliza la sesión con el cierre de la sección del podcast, indicando que será una nueva sección del programa en la que se hablará sobre algún conflicto, agradeciendo a todos los grupos el trabajo realizado y su implicación.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Haz hincapié en la importancia de la resolución de conflictos respetando los pasos a seguir.
- Fomenta la utilización del código de buenas prácticas comunicativas para llegar a acuerdos en la resolución de conflictos.
- Recuerda que la resolución de conflictos "ajenos" es una estrategia para que el alumnado comprenda cómo puede resolver aquellos problemas en los que es parte implicada.

SESIÓN 11: PROYECTANDO.



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 11

El objetivo de esta sesión es fomentar la **conducta prosocial** en el alumnado a partir de propuestas e iniciativas del entorno educativo y local. Se trata de seleccionar y presentar un proyecto o iniciativa en la que pueda participar el alumnado para mejorar su entorno y que responda a las necesidades del centro educativo o del entorno local.

Siguiendo con la temática del **podcast** esta sesión atenderá a un proceso de investigación y creación de una nueva sección en reportajes.

Para el desarrollo de esta sesión debes tener una serie de materiales y seguir una serie de pasos.



Materiales

Para realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes **materiales que se encuentran en el anexo del bloque 3:**

- Ficha resumen de la sesión.
- Ficha “Ideas para proyectos”.
- Ficha “Nuestro proyecto”.



Desarrollo de la sesión

Para el desarrollo de la sesión se seguirán los siguientes pasos:

Paso 1: Activación. Se presenta esta sesión animando al alumnado para que compartan sus experiencias o la de personas cercanas en la ayuda a otras personas, la participación en campañas solidarias, voluntariado, proyectos de acción social, etc.

Paso 2. ¡Tengo una idea! Se van a formar equipos de trabajo con 4 o 5 adolescentes. Los equipos de trabajo van a elegir la temática del proyecto en el que les gustaría participar para mejorar su entorno. Se les proporciona una lista con posibles ideas para que cada equipo seleccione una propuesta, la que ellos crean que mejor pueda responder a una necesidad de su centro educativo o a su barrio.

Esto se plantea con la finalidad de crear una nueva sección en el podcast sobre reportajes de temáticas diferentes, pero deben realizar previamente un proceso de investigación y creación sobre propuestas diversas que se compartirán.

Es importante recalcar que sea un proyecto viable, que se podría llevar a cabo en su centro o en su entorno y en el que ellos/as pudieran participar de alguna forma. También podrían elegir un proyecto o iniciativa de su entorno que ya esté en marcha, y en el que puedan participar como voluntarios/as.

Se adjuntan algunos ejemplos para dinamizar con el grupo el proceso de toma de decisiones, teniendo en cuenta que siempre pueden decidirse por otro proyecto que no esté incluido entre los propuestos.



ELEGÍR 1 TEMA PARA PARTÍCÍPAR EN UN PROYECTO - 1º y 2º ESO

SOBRE MEDÍOAMBÍENTE

- Fomentar el reciclaje en el centro escolar.
- Iniciativas para promover el consumo responsable en el centro educativo.

AYUDAR A OTRAS PERSONAS Y COLABORAR CON EL CENTRO EDUCATÍVO

- Iniciativas para mejorar la convivencia del centro educativo.
- Eliminar barreras del centro escolar para hacerlo más accesible a todos y todas.
- Iniciativas para actividades lúdicas e inclusivas de patio.
- Iniciativas para crear comisiones en el centro escolar (Sesión 6).
- Propuestas para dinamizar la biblioteca del centro escolar.

¿TENÉÍS OTRA ÍDEA DE PROYECTO QUE OS GUSTARÍA PROPONER Y PARTÍCÍPAR?

- .....

.....

¿O CONOCÉÍS ALGÚN PROYECTO CERCANO QUE YA ESTÉ EN MARCHA Y EN EL QUE OS GUSTARÍA PARTÍCÍPAR?

- .....

.....

ELEGÍR 1 TEMA PARA PARTÍCÍPAR EN UN PROYECTO - 3º y 4º ESO



SOBRE MEDÍOAMBÍENTE

- Iníciatívas para mantener las zonas verdes sín resíduos.
- Iníciatívas para promover el consumo responsable en su localídad.

SOBRE AYUDAR A OTRAS PERSONAS

- Acompañamiento a personas mayores.
- Ayuda a personas mayores a usar la tecnología.
- Apoyo a estudiantes de 1º curso.
- Propuestas para elímínar barreras estructurales del barrío.
- Iníciatívas para promover un ocío saludable.
- Propuestas para realízar actívídades culturales al aíre líbre.

¿TENÉÍS OTRA ÍDEA DE PROYECTO QUE OS GUSTARÍA PROPONER Y PARTÍCÍPAR?

- .....

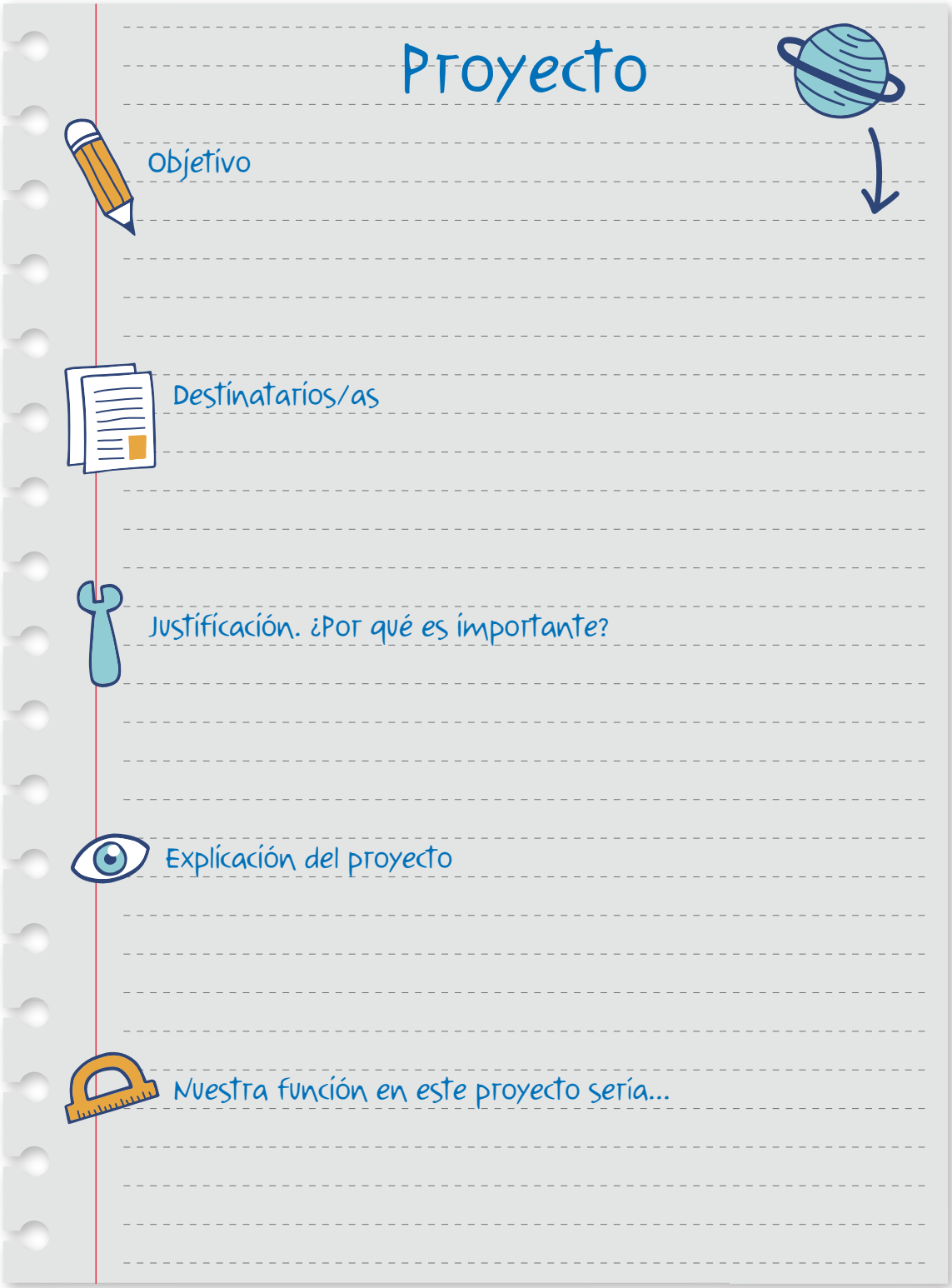
.....

¿O CONOCÉÍS ALGÚN PROYECTO CERCANO QUE YA ESTÉ EN MARCHA Y EN EL QUE OS GUSTARÍA PARTÍCÍPAR?

- .....

.....

Paso 3. Preparando el proyecto. Cada equipo va a desarrollar la propuesta del proyecto que ha elegido. Se les proporciona una ficha para cumplimentar la información básica del proyecto. Es importante que se planteen cómo podrían participar en este proyecto.



Paso 4. Presentación. Es el momento de que cada equipo presente su proyecto al resto de compañeros/as. En el caso de presentar propuestas de proyectos o iniciativas reales de su entorno, sería conveniente incluir la forma de contacto con la entidad responsable, para que se animen a participar. Para los proyectos e iniciativas que surjan nuevas, se

puede plantear dónde o a quién podrían presentar esa propuesta para hacerla realidad. En esta presentación se puede dar la oportunidad de poner en práctica las habilidades de comunicación de la sesión 9, recurriendo al *Código de buenas prácticas* comunicativas, por ejemplo, para hacer una crítica constructiva y dar retroalimentación.

Recuerda guardar estos proyectos para el reto final de la sesión 12. 

Difusión. Se pueden hacer llegar las propuestas al centro educativo o a las entidades locales para que valoren sus iniciativas, e incluso se puedan llevar a la práctica. Para aquellos proyectos o iniciativas que el alumnado haya seleccionado y se estén llevando a cabo en su entorno, se podrían establecer vías de comunicación con la entidad para que el alumnado conozca cómo puede participar y animarles a ello (programar una visita a la entidad, invitar a que vengan un día al aula para dar a conocer su proyecto, dejar en un lugar visible del aula la información sobre el proyecto y la forma de contacto con la entidad).

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente dinámico y participativo para todo el alumnado.
- Haz hincapié en la importancia del Código de buenas prácticas comunicativas en el desarrollo del proyecto para escuchar y respetar a todas las personas del equipo.
- Fomenta el respeto de las propuestas y que valoren la validez de algunas ideas siguiendo la dinámica de resolución de conflictos.

3.4. RETO FINAL (OBLIGATORIO).

El reto final de este bloque es **englobar todo lo trabajado a lo largo de las sesiones previas** del mismo, pero también algunos contenidos trabajados a lo largo de los bloques de bienestar emocional y social. De esta manera, se podría decir que es un reto final de guía.

La finalidad de este reto final es hacer un recordatorio con el alumnado de todo lo trabajado a lo largo de las once sesiones previas, **recogiéndose en un producto final, un podcast de bienestar con diferentes secciones que serán elaboradas y compartidas por el alumnado.**

SESIÓN 12: RETO FINAL. 3,2,1... ¡GRABANDO!



Instrucciones para el desarrollo de la sesión 12 Reto final: 3,2,1... ¡Grabando!

Para el desarrollo de esta sesión debes tener una serie de materiales y seguir una serie de pasos.



Materiales

Para el realizar las actividades de esta sesión son necesarios los siguientes materiales:

- Botiquín emocional (Sesión 5).
- Registro de fortalezas y virtudes (Sesiones 6 y 7).
- Candidaturas para nuevas comisiones de centro (1º y 2ºESO) / Cartas de presentación (3º y 4º ESO) (Sesión 8).
- Pasos para la resolución de conflictos (Sesión 10).
- Código de buenas prácticas comunicativas (Sesión 9).
- Fichas de proyectos (Sesión 11).

Desarrollo de la sesión

Para el desarrollo de la sesión seguirás los siguientes pasos:

Paso 1: Presentación. A lo largo de estas sesiones el alumnado ha ido desarrollando productos relacionados con el bienestar emocional, psicológico y social. Ha llegado la hora de recoger todas esas propuestas para hacer un **podcast sobre el bienestar**. Para iniciar la sesión, se hace un recordatorio de todo lo trabajado. Se hace una puesta en común rápida sobre lo que han ido elaborando a lo largo de estas 11 sesiones.

> "Se habló de emociones, su función, cómo regularlas y buscar actividades agradables en las primeras cuatro sesiones. Se recogió todo en un botiquín emocional que tenemos en el aula.
>
> Reflexionamos sobre fortalezas, valores, autoestima, autoconcepto en las sesiones de comisiones escolares (1º y 2º ESO) y cartas de presentación (3º y 4º ESO). Recogimos en un árbol la importancia de tener fortalezas y cómo influyen en nuestras acciones, la autoestima y la motivación para alcanzar metas.
>
> En estas últimas semanas, se ha hablado de habilidades sociales, cómo relacionarnos con nuestro Código de buenas prácticas comunicativas, cómo resolver conflictos o malentendidos, y por supuesto cómo podemos proponer proyectos e ideas con impacto a nuestro alrededor".

Paso 2. Preparando el Podcast. Se organizan 6 equipos de trabajo y, al azar, se les asignan los temas y el formato sobre los que van a trabajar para elaborar conjuntamente un podcast:

Tema. Conciencia y regulación emocional. Bienestar emocional	Tema. Fortalezas y virtudes. Bienestar psicológico	Tema. Resolución de conflictos. Bienestar social	Tema. Proyectos para el bienestar social
1. Cuña publicitaria. Nuevo material disponible en el centro. Un botiquín emocional con recursos para enfrentarse a los exámenes y a otras situaciones que nos generan malestar emocional. **2. Cuña publicitaria.** Un calendario disponible con actividades para buscar el bienestar emocional.	**3. Mensajes motivantes.** A partir de las fortalezas y cualidades se elaboran frases que pueden animar en los exámenes y otras situaciones. **4. Anuncio.** Candidaturas para nuevas comisiones de centro y/o para nuevas becas.	**5. Debate. Cómo resolver conflictos.** Simular la resolución de conflictos empleando el *Código de buenas prácticas comunicativas*: - Retomar algún conflicto que quedó pendiente en la sesión 10. - Simular una nueva resolución de conflicto en un debate, partiendo de un ejemplo o de un conflicto real cercano.	**6. Entrevista. Iniciativas cercanas para mejorar nuestro entorno.** - Seleccionar uno de los proyectos o iniciativas creadas por el alumnado en la sesión 11 y entrevistar al equipo sobre su propuesta. - Cuña publicitaria. Proyectos o iniciativas del entorno cercano en las que pueden participar como voluntarios/as.

Paso 3. Elaboramos un guión. Es el momento de que cada equipo de trabajo seleccione la información que va a grabar. Para ello estarán disponibles los productos que elaboraron en las sesiones anteriores.

Paso 4. 3,2,1... ¡Grabando! Ha llegado el momento de grabar. Mientras que cada grupo graba su parte, el resto hacen el papel de público. El moderador/presentador puede ser un/a estudiante para que el/la tutor/a actúe de "director/a" o "realizador/a" durante la grabación, coordinando todo el proceso.

Paso 5. Promocionamos nuestro podcast. La publicación, divulgación y promoción es el último paso en el proceso. En este caso, se hace una puesta en común de cómo, dónde y de qué manera podrían hacer llegar este podcast al resto de la comunidad educativa o, incluso, al entorno local.

ABC Propuestas de debate y facilitación

- Promueve un ambiente dinámico, distendido y participativo.
- Recuerda al alumnado que mientras trabaje en equipo recuerde el Código de buenas prácticas comunicativas.
- Haz hincapié en la importancia y valor que tienen todas las secciones del podcast.

Aquí finaliza el bloque 3, Creciendo en sociedad, y sus propuestas básicas junto con el reto final que engloba los contenidos y las propuestas. Sin embargo, puedes ampliar y profundizar en contenidos que sean de tu interés y den respuesta educativa a las necesidades de tu alumnado, poniendo en práctica algunas propuestas de ampliación.

Anexos del Bloque III

En este anexo aparecen recogidas las diferentes fichas y documentos necesarios para el desarrollo de las sesiones del bloque 3.

SESIÓN 9:

- Ficha resumen de la sesión: "Programa Piloto".
- Materiales sesión 9:
  - Ficha ¿Cómo debemos comunicarnos?
  - Infografía "Código de buenas prácticas comunicativas".
  - Temas para el desarrollo del programa.
  - Rúbrica Dinámica del programa.

SESIÓN 10:

- Ficha resumen de la sesión: "¡Equipo técnico al rescate!"
- Materiales sesión 10:
  - Listado de conflictos.
  - Listado de conflictos resueltos.
  - Ficha: "¿Cómo resolvemos conflictos?"
  - Ficha resuelta: "¿Cómo resolvemos conflictos?"
  - Documento: "Propuestas de resolución de conflictos".

SESIÓN 11:

- Ficha resumen de la sesión: "Proyectando".
- Materiales sesión 11:
  - Temas para el desarrollo de proyectos e iniciativas.
  - Ficha "Proyecto".

SESIÓN 12:

- Ficha resumen de la sesión: "3,2,1... ¡Grabando!"
- Materiales sesión 12:
  - Temas y formatos del podcast.

BLOQUE 3. CRECIENDO EN SOCIEDAD. BIENESTAR SOCIAL
SESIÓN 9. PROGRAMA PILOTO

HABILIDADESCOMUNICATIVAS #HABILIDADESSOCIALES #COMUNICACIÓN

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar las habilidades sociales y comunicativas del alumnado a través de actuaciones prácticas y vivenciales.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido Creciendo en sociedad, el desarrollo de la sesión 9 y materiales de apoyo para su realización con el alumnado.

RECUERDA

- El "**Código de buenas prácticas comunicativas**" puede estar visible en el aula y ser un recurso al que acudir en diferentes momentos y situaciones que sucedan en el aula.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Paso 1: Activación. Se explica al grupo que se van a desarrollar una serie de actividades para trabajar las habilidades comunicativas a través de un podcast.

Paso 2. Nuestro código de buenas prácticas comunicativas. Se forman grupos de 4 o 5 menores y se entrega a cada grupo la ficha ***¿Cómo debemos comunicarnos?*** para que señalen las conductas que consideran apropiadas.

Se ponen en común las conductas señaladas en cada equipo de trabajo y se elabora la **infografía "Código de buenas prácticas comunicativas".** Este código será el que rija las dinámicas y conductas del podcast para favorecer la comunicación y dinamismo de los programas.

Este **Código** se conserva para el resto de sesiones y reto final

Paso 3. Programa piloto del podcast. En este paso se explica al grupo clase que van a simular un programa de podcast en el aula. Para ello se piden 2 o 3 **personas voluntarias para ser entrevistadas,** el resto de la clase será el **público** con opción a preguntar y **registrar una rúbrica** (anexo) **en pequeños grupos** sobre el desarrollo del programa, y **presentador/a** que puede ser algún/a estudiante o el/la docente.

Seleccionados los roles, **se decide el tema** sobre el que se va a hablar en el programa (hay un listado con preguntas en el anexo).

Paso 4. Grabando. Comienza la entrevista y cada persona asume y desempeña su rol durante el programa.

Paso 5. Compartimos y reflexionamos. Se pone en común la rúbrica registrada por los grupos sobre las dinámicas del desarrollo del programa, reforzando las conductas adecuadas y señalando algunas a mejorar.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Haz ver al grupo que están hablando sobre un tema y planteando su opinión, el respeto es importante en estas situaciones.
- La rúbrica registra la dinámica del programa piloto, no se centra en la conducta de los/as adolescentes que participan como personas entrevistadas.
- Anima a tu alumnado a emplear el Código de buenas prácticas en otros contextos sociales. La comunicación asertiva facilita las relaciones sociales.

Materiales Sesión 9. Ficha ¿Cómo debemos comunicarnos?

SESIÓN 9

¿Cómo debemos comunicarnos?

- Repetir a modo de resumen o con otras palabras la última idea de la persona que está hablando para que se sienta entendido.
- Dar la espalda a tu interlocutor/a.
- Empatizar. Ponerse en el lugar de la otra persona que me está contando algo.
- Pedir turno de palabra. Levantar la mano o hacer un gesto al interlocutor/a o moderador/a.
- Ser amable.
- Ignorar opiniones de las demás personas. Es mejor centrarme en mis argumentos para no "perder el hilo" aunque no pueda escuchar a las demás personas.
- Alcanzar acuerdos o conclusiones al finalizar un debate o una discusión.
- Mostrar mi enfado al interlocutor/a para que me deje intervenir, por ejemplo, tirar un bolígrafo.
- Evitar no pisar el discurso del /la interlocutor/a, mostrando interés en comprender lo que quiere decir.
- A veces es necesario "hacer burla" para que la otra persona se de cuenta que no tiene razón o para hacer reír.
- Respetar las opiniones de las demás personas.
- Gritar para defender opiniones personales.
- Favorecer la comodidad durante el diálogo: asentir con la cabeza para que la otra persona se sienta escuchada, mantener la mirada...
- Escuchar lo que dice la otra persona para intentar dejarla mal.

Materiales Sesión 9. Infografía

SESIÓN 9

Código de buenas prácticas comunicativas

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Materiales Sesión 9. Temas programa piloto podcast

SESIÓN 9

Temas programa piloto podcast

TEMAS 1º Y 2ºESO	TEMAS 3º Y 4º ESO
• **Limpieza en el centro educativo**. ¿Crees que el alumnado de este centro colabora en mantenerlo limpio? ¿Qué se podría hacer para mejorar? • **Actividades de ocio en el centro**. ¿Piensas que el centro ofrece bastantes actividades de ocio? ¿Cuáles añadirías y cuáles quitarías? ¿Por qué? • **Voluntariado**. ¿Piensas que es necesaria la labor del voluntario/a? ¿Por qué? ¿Qué proyectos de voluntariado conoces? ¿Cuáles te parecen más importantes? • **Películas**. ¿En el futuro existirán los cines o sólo se verán películas a través de las plataformas en casa? ¿Prefieres ir al cine o ver una película en casa?	• **Accesibilidad en los espacios públicos**. ¿Piensas que el barrio es accesible para todos y todas? ¿Qué cambiarías? • **Propuestas de ocio para jóvenes**. ¿Piensas que los jóvenes tienen bastantes propuestas de ocio? ¿Sería necesario crear nuevas? ¿Qué propondrías? • **Visibilidad de la salud mental**. ¿Piensas que sigue siendo un tema tabú el que una persona vaya a terapia con un/a psicólogo/a? • **Medioambiente**. Cada vez compramos más por internet. ¿Cómo afecta esto al medioambiente? ¿Y a la economía de los barrios? ¿Prefieres comprar por internet o en las tiendas físicas?

SESIÓN 9

Rúbrica dinámica del programa

DURANTE EL PROGRAMA PILOTO	Nunca	En alguna ocasión puntual	En muchas ocasiones	Siempre
La comunicación no verbal es adecuada (postura tranquila, gestos amables, mirada calmada…)				
El tono de voz es correcto, se habla pausadamente.				
Se muestra empatía y esfuerzo por entender lo que quieren decir los/las interlocutores/as.				
Son amables, hacen cumplidos y/o agradecen la opinión de las demás personas.				
Se resume o repiten con sus palabras las ideas de otros/as antes de rebatir.				
Se respetan los turnos de palabra.				
Son capaces de exponer sus ideas sin ofender.				

BLOQUE 3. CRECIENDO EN SOCIEDAD. BIENESTAR SOCIAL
SESIÓN 10. ¡EQUIPO TÉCNICO AL RESCATE!

#HABILIDADES #COMUNICACIÓN #RESOLUCIÓN #CONFLICTOS

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Trabajar la resolución de conflictos conociendo las conductas imprescindibles para facilitar este proceso.
- Aplicar el código de buenas prácticas comunicativas desarrollado en la sesión anterior.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido Creciendo en sociedad, el desarrollo de la sesión 10 y los materiales de apoyo y trabajo de aula.

RECUERDA

- Los conflictos son normales, lo importante es resolverlos de manera adecuada respetando a las personas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Activación. Se explica al grupo-clase que se va a continuar con la temática del podcast y que en esta sesión se trabajará sobre una nueva sección, ¡Equipo técnico al restaque! Esta sección se centrará en atender conflictos y malentendidos y buscar posibles soluciones.

Paso 2. Detección de conflictos. Se forman 5 grupos de trabajo y se entrega a cada uno un conflicto (hay 5 conflictos diferentes).

Paso 3. ¿Cómo resolvemos conflictos? Entrega a cada equipo la ficha *¿Cómo resolvemos conflictos?* para que revisen los pasos y los ordenen, teniendo como apoyo su conflicto.

Una vez ordenados los pasos se ponen en común.

Paso 4. Resolvemos nuestro conflicto. Es momento de que cada grupo resuelva su conflicto cumplimentando la ficha "Propuestas de resolución de conflictos". Fomenta la participación de todas las personas del grupo en la resolución y escribiendo en el documento.

Es importante recordar al grupo, la importancia de seguir el Código de buenas prácticas comunicativas.

Paso 5. ¿Conflictos? Equipo técnico al rescate. En este paso se "grabará" la sección del podcast. Para ello el/la docente asumirá el rol de presentador/a y pedirá por turnos que salgan los diferentes grupos de trabajo. Cada grupo explicará su conflicto y expondrá las posibles soluciones. Se puede animar al resto de grupos a hacer alguna aportación o preguntar.

Si no pueden participar todos los grupos, no pasa nada. En la sesión 12 se retomará esta sección y podrán participar los grupos que no hayan intervenido en esta.

Los conflictos y propuestas de resolución se guardan para el reto de la sesión 12

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente lúdico, dinámico y participativo.
- Haz hincapié en la importancia de la resolución de conflictos respetando los pasos a seguir.
- Fomenta la utilización del Código de buenas prácticas comunicativas para llegar a acuerdos en la resolución de conflictos.
- Recuerda que la resolución de conflictos "ajenos" es una estrategia para que el alumnado comprenda cómo puede resolver aquellos problemas en los que es parte implicada.

Materiales Sesión 10. Listado de conflictos

SESIÓN 10

Listado de conflictos

1. LAS OLÍMPÍADAS MATEMÁTICAS

La clase de matemáticas trabaja por grupos cooperativos y se les ha pedido que elaboren un trabajo sobre geometría en el que cada componente del equipo tiene que investigar una parte para luego hacer una presentación de ppt.

PROTAGONÍSTAS

V. Es una persona muy aplicada y responsable. Necesita sacar una buena nota, ya que quiere participar en las olimpiadas matemáticas e irse de viaje con participantes de otros centros educativos. No le gusta mucho trabajar en equipo, pues piensa que los demás son más lentos y le impacientan.

R. Es una persona aplicada pero las matemáticas le cuestan. En su grupo no se encuentra muy cómoda ya que hay otras personas que saben mucho más. Siente que responden más rápido y no le dejan participar. Tiene motivación, pero también inseguridad, por lo que está tardando algo más de la cuenta en preparar su parte del trabajo.

CONFLICTO

Durante la clase de matemáticas V. y R. discuten ante la sorpresa del resto del grupo. V. ha hecho más trabajo de la cuenta para adelantar y ha eliminado parte del trabajo hecho por R y lo ha rehecho. R. argumenta que le están haciendo el vacío. V, dice que el trabajo era insuficiente. Ahora no se hablan y necesitan solucionarlo pronto, ya queda una semana escasa para presentar el trabajo.

SESIÓN 10

2. LA PARTÍDA DE BOLOS

Un grupo de clase ha quedado para ir a jugar a los bolos antes de las vacaciones de final de trimestre. Tienen que organizar la salida y reservar en la bolera.

PROTAGONISTAS

T. es poco popular, duda mucho y se avergüenza con facilidad. No sabe si quiere asistir a la salida. Tiene poca libertad en casa y no sabe si le van a dejar. Siente apuro de reconocer que sus padres no le van a dar permiso, teme que le consideren un "pringado" y decide poner un pretexto. Le dice al grupo que se tiene que ir a visitar a un familiar fuera de la ciudad.

J. está bastante integrado en el grupo, pero tampoco tiene muchos amigos y amigas. Ha hecho buena amistad con T. porque es tranquilo como él. Le considera un amigo, incluso se ha abierto a compartir algunos problemas personales que tiene en casa. J. ha insistido un poco a T. para que vaya a la quedada.

CONFLICTO

Dos días antes de la salida prevista, T. y J. salen con sus familias y se encuentran en un restaurante. Cuando los padres se ponen a hablar, J. se da cuenta de que los padres de T. no sabían nada de la quedada. Ahora J. está molesto e interpreta que T. le ha estado dando largas cuando ni siquiera tenía intención de ir, por lo que ha dejado de contestar sus mensajes. T. está muy avergonzado.

3. UNAS CANASTAS EN EL RECREO

En la hora del recreo, un grupo de estudiantes están echando unas canastas cuando surge un desencuentro entre dos de ellos.

PROTAGONISTAS

F. es nuevo. Tiene muchas ganas de hacer amigos, pero está un poco desconfiado, ya que tuvo alguna mala experiencia en el centro educativo anterior.

M. Tiene muy buenas habilidades. Su sentido del humor es ácido y divertido. F. le ha caído bien y quiere acercarse a él.

CONFLICTO

Mientras juegan al baloncesto, M. intenta gastarle una broma a F. pero F. no conoce su humor y se lo toma a mal. Se pone tan nervioso y enfadado que le da una mala contestación. El grupo se ríe y M., entre sorprendido y enfadado, le deja mal, pasándose un poco de listo. F. también se enfada y empiezan a discutir hasta llegar casi a las manos.

SESIÓN 10

4. TECNOLOGÍA PELÍGROSA

Están en el laboratorio de tecnología y el grupo está haciendo la broma de que algunas herramientas no funcionan del todo bien.

PROTAGONISTAS

B. y X. son componentes del mismo equipo de trabajo. Se llevan bien, incluso fuera del centro y suelen gastarse bromas mutuamente.

CONFLICTO:

X. se queja irónicamente de que una de las herramientas no corta. Entre broma y broma, B. se acerca rápidamente a X. y le dice "¡este cúter sí que corta!" con la intención de darle un buen susto. Con el movimiento impulsivo de X hacia atrás, a B. se le va la mano, rajándole la sudadera a X. Comienzan a discutir. X amenaza con romper también algo de B, pero se siente tan mal que se va de clase y llora en el baño.

5. EL CONCIERTO DEL AÑO

Acaban de salir a la venta las entradas del próximo festival de K-Pop y varias personas de clase son muy aficionadas a este estilo musical y han hablado de ir juntas al festival.

PROTAGONISTAS

C., A. y S. además de ser muy fans del K-Pop, son del mismo grupo de clase.

CONFLICTO

A. y C. han quedado después de clase para comprar las entradas. El concierto coincide con el cumpleaños de C. y creen que será un buen momento para celebrarlo.

Mientras tanto, S. quiere darle una sorpresa a C. por su cumpleaños, ya que habían estado hablando de lo divertido que sería ir al concierto. Así que le pide a su madre que compre dos entradas, una para S. y otra para regalarle a C.

Cuando S. se presenta con las entradas, C. siente mucha ilusión, pero no sabe cómo decirle que ya tiene entrada para ir con A. así que finge y no le dice nada a nadie. Ahora falta una semana para el concierto y probablemente haya un problema.

Materiales Sesión 10. Propuestas de resolución de conflictos

SESIÓN 10

Propuestas de resolución de conflictos

Conflicto analizado

1. Las olimpíadas matemáticas

CÓMO SE SINTIÓ CADA PROTAGONISTA Y LO QUE NECESITA

V. probablemente siente enfado, frustración, inquietud, ilusión (por la olimpiada).

Necesita obtener buenos resultados en el trabajo. Necesita que sus compañeros colaboren más.

R. probablemente siente aislamiento, que le ignoren y no le dejen participar. Enfado.

Necesita obtener buenos resultados en el trabajo. Seguridad y respeto.

POSIBLES SOLUCIONES (Las personas tiene que sentarse a hablar para explicar como vivieron lo sucedido, así como sus sentimientos y necesidades).

Que otro miembro del grupo regule la participación de ambas. Motivar a R. entre todos, reconociendo lo que puede aportar. Animar a V. a trabajar su impaciencia y su actitud irrespetuosa. Aceptación y valoración de cada persona por sus propios méritos. Unificar fuerzas para sacar la mejor nota posible, ya que los intereses de las partes no son contradictorios. Que las partes resuelvan (entendiendo las necesidades de la otra parte, así como sus errores), reparen (pidiendo disculpas mutuas) y se reconcilien.

Conflicto analizado

2. La partida de bolos

CÓMO SE SINTIÓ CADA PROTAGONISTA Y LO QUE NECESITA

T. probablemente siente inseguridad, vergüenza, enfado, culpa…

Necesita que J. le perdone y poder explicarle la verdad. Mantener la amistad.

J. probablemente siente enfado, decepción, tristeza, humillación.

Necesita comprender a T. Que le pida disculpas y repare el daño.

Mantener la amistad. Que T. sea más sincero.

POSIBLES SOLUCIONES (Las personas implicadas tienen que sentarse a hablar para explicar cómo vivieron lo sucedido, así como sus sentimientos y necesidades).

Que T. salga con J. otro día. Que T. finalmente vaya a la bolera con J. Que le demuestre su amistad de otra manera. Que los protagonistas se sinceren y escuchen mutuamente.T. debe reconocer su limitación para hacer frente a situaciones incómodas, pedir disculpas y compensar a J. debería disculparse por la mala interpretación de lo ocurrido. Que las partes resuelvan (entendiendo las necesidades de la otra parte, así como sus errores), reparen (pidiendo disculpas mutuas) y se reconcilien.

SESIÓN 10

Conflicto analizado

3. Unas canastas en el recreo

CÓMO SE SINTIÓ CADA PROTAGONISTA Y LO QUE NECESITA

F. probablemente siente inseguridad, vergüenza, enfado, humillación, nerviosismo.

Necesita que M. le pida perdón. Necesita "limpiar" su imagen delante del grupo. Necesita ser aceptado.

M. probablemente siente enfado, humillación, rabia, nerviosismo.

Necesita que F. le pida disculpas, Necesita "limpiar" su imagen delante del grupo. Necesita ser aceptado.

POSIBLES SOLUCIONES (Las personas implicadas tienen que sentarse a hablar para explicar cómo vivieron lo sucedido, así como sus sentimientos y necesidades).

Que ambas partes aprendan a interaccionar y bromear de forma sana. Conocerse más para saber qué bromas caen bien y cuáles no. Disculpas públicas por las malas palabras dichas por las dos partes. Abrir su círculo de amistad para que F. sienta mayor seguridad. Que F., controle más sus impulsos. Que M. aprenda a no responder a las provocaciones. Que las partes resuelvan, (entendiendo las necesidades de la otra parte, así como sus errores), reparen (pidiendo disculpas mutuas) y se reconcilien.

Conflicto analizado

4. La tecnología peligrosa

CÓMO SE SINTIÓ CADA PROTAGONISTA Y LO QUE NECESITA

X. probablemente sienteira y enfado, rabia, tristeza, frustración.

Necesita que B. le dé explicaciones y le pida disculpas y le repare de alguna manera la sudadera rota.

B. probablemente siente culpa, nerviosismo, enfado.

Necesita que X. comprensa que no hubo una mala intención, le perdone y que olvide lo ocurrido.

POSIBLES SOLUCIONES (Las personas implicadas tienen que sentarse a hablar para explicar cómo vivieron lo sucedido, así como sus sentimientos y necesidades).

Que B. compre otra sudadera, la lleve a arreglar, le regale una suya... Que B. aprenda a controlar su impulsividad. Que ambas partes aprendan a regular su comportamiento en clase y a medir las bromas. Que X. perdone públicamente a B. Que las partes resuelvan, (entendiendo las necesidades de la otra parte, así como sus errores), reparen (pidiendo disculpas mutuas) y se reconcilien.

SESIÓN 10

Conflicto analizado

5. El concierto del año

CÓMO SE SINTIÓ CADA PROTAGONISTA Y LO QUE NECESITA

S. probablemente siente enfado, decepción, tristeza, sorpresa, desilusión.

Necesita que C. le dé explicaciones de por qué eligió ir con A. Necesita resolver el asunto de las entradas, ya que hay una de más.

C. probablemente siente culpa, vergüenza, ansiedad, nerviosismo, confusión, angustia.

Necesita saber qué hacer, cómo lograr que S. y A. no se molesten. Necesita resolver el asunto de las entradas, ya que hay una de más.

A. probablemente siente sorpresa y nerviosismo.

Necesita saber si va a ir con C. al concierto o no.

POSIBLES SOLUCIONES (Las personas implicadas tienen que sentarse a hablar para explicar cómo vivieron lo sucedido, así como sus sentimientos y necesidades).

Que C. se explique y pida disculpas por no haber afrontado la situación ni haber dicho la verdad desde el principio. Que se disculpe con S. por no haberle tenido en cuenta para comprar las entradas desde el principio. Que S. reconozca que podía haber preguntado e indicado que también quería ir. Que S. hubiese contado con A. para darle la sorpresa a C. Que busquen a otra persona para ir al concierto y aprovechar así las cuatro entradas. Que las partes resuelvan, (entendiendo las necesidades de la otra parte, así como sus errores), reparen (pidiendo disculpas mutuas) y se reconcilien.

Materiales Sesión 10. Ficha ¿Cómo resolvemos conflictos?

SESIÓN 10

Ficha ¿Cómo resolvemos conflictos?

Estos pasos de resolución de conflictos están desordenados, fíjate bien...

Reconcilia a las personas implicadas

Identifica posibles soluciones.
Surgirán soluciones buenas, malas y regulares

Describe cómo se sintió cada protagonista y lo que necesita

Identifica y define el problema tal y como lo vivieron sus protagonistas
(puede haber varias versiones)

Propón la solución más satisfactoria para ambas partes.
¿Cómo, dónde y cuándo? se puede poner en práctica

Ahora ordena estos pasos para resolver conflictos

1.

↓

2.

↓

3.

↓

4.

↓

5.

Materiales Sesión 10. Ficha ¿Cómo resolvemos conflictos?

SESIÓN 10

Ficha ¿Cómo resolvemos conflictos?

Estos pasos de resolución de conflictos están desordenados, fíjate bien...

Reconcilia a las personas implicadas

Identifica posibles soluciones.
Surgirán soluciones buenas, malas y regulares

Describe cómo se sintió cada protagonista y lo que necesita

Identifica y define el problema tal y como lo vivieron sus protagonistas
(puede haber varias versiones)

Propón la solución más satisfactoria para ambas partes.
¿Cómo, dónde y cuándo? se puede poner en práctica

Ahora ordena estos pasos para resolver conflictos

1. IDENTIFICA EL PROBLEMA
2. DESCRIBE CÓMO SE SINTIÓ CADA PROTAGONISTA Y LO QUE NECESITA
3. IDENTIFICA POSIBLES SOLUCIONES AL CONFLICTO
4. PROPÓN LA SOLUCIÓN MÁS SATISFACTORIA PARA AMBAS PARTES
5. RECONCILIA A LAS PERSONAS IMPLICADAS

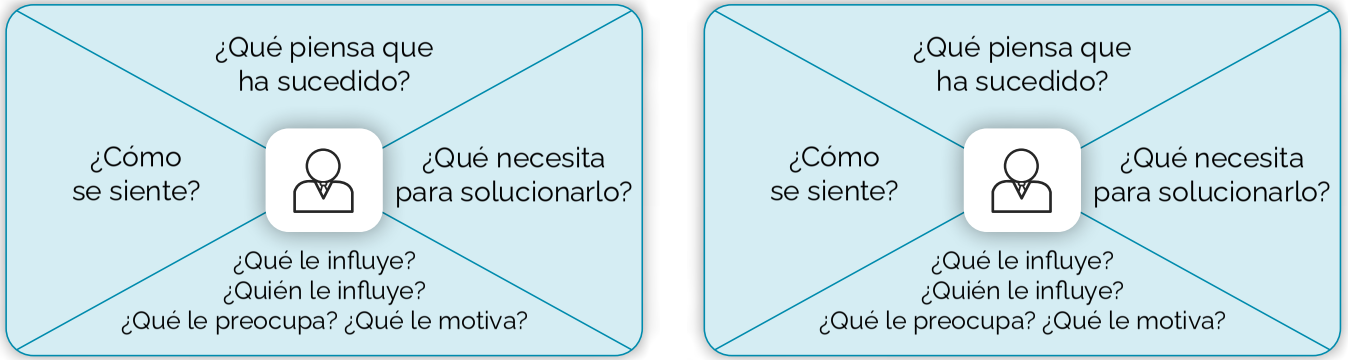
Materiales Sesión 10. Ficha Mapa de empatía para la resolución de conflictos

SESIÓN 10

Personas implicadas:

1. RESUMEN DEL PROBLEMA, CONFLICTO O MALENTENDIDO

2. MAPA DE EMPATÍA DE LAS PERSONAS IMPLICADAS EN EL CONFLICTO



3. POSIBLES SOLUCIONES A LA SITUACIÓN

BLOQUE 3. CRECIENDO EN SOCIEDAD. BIENESTAR SOCIAL
SESIÓN 11. PROYECTANDO

#CONDUCTAPROSOCIAL #HABILIDADES #COMUNICACIÓN #CREATIVIDAD

FICHA TÉCNICA

Individual
Equipos de trabajo
Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar la **conducta prosocial** en el alumnado a partir de propuestas e iniciativas del entorno educativo y local.
- Seleccionar y presentar un proyecto o iniciativa en la que pueda participar el alumnado.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido de conducta prosocial, el desarrollo de la sesión 11 y materiales de apoyo para la sesión.

RECUERDA

- Recalcar que sea un proyecto viable, que se pueda realizar o participar en él.
- Plantear cómo pueden participar en los proyectos que desarrollen.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Activación. Se anima al grupo a que compartan sus experiencias o de personas cercanas en proyectos o iniciativas solidarias, acción social, voluntariado, etc.

Paso 2. ¡Tengo una idea! Forma grupos de trabajo de 4 o 5 adolescentes. Se explica que cada grupo debe crear un proyecto o iniciativa que pueda responder a una necesidad en el centro educativo o en su barrio. Se entrega el listado de posibles temas para que elijan uno, o se puede elegir otro diferente que el grupo considere oportuno.
Se les plantea que esta propuesta está relacionada con el podcast en una sección de reportajes sobre proyectos e iniciativas diversas.

Paso 3: Preparando el proyecto. Cada equipo va a trabajar sobre su proyecto a través del documento "Proyecto", que guía en los puntos y contenidos que se deben recoger en los proyectos.

Paso 4. Presentación. Cada equipo va a presentar su proyecto a sus compañeros/as. Se puede dar la oportunidad de poner en práctica el *Código de buenas prácticas* comunicativas recurriendo, por ejemplo, a hacer una crítica constructiva y dar retroalimentación.
Estos proyectos se guardan para el reto de la sesión 12.

Difusión. Se pueden hacer llegar estos proyectos e iniciativas al centro educativo a entidades locales para que valoren las propuestas, e incluso se puedan poner en marcha.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico y participativo para todo el alumnado.
- Haz hincapié en la importancia del código de buenas prácticas comunicativas en el desarrollo del proyecto para escuchar y respetar a todas las personas del equipo.
- Fomenta el respeto de las propuestas y que valoren la validez de algunas ideas siguiendo la dinámica de resolución de conflictos.

Materiales Sesión 11. Temas para el desarrollo de proyectos

SESIÓN 11

Temas para el desarrollo de proyectos

Elegir 1 tema para participar en un proyecto - 1º y 2º ESO

SOBRE MEDIOAMBIENTE

- Fomentar el reciclaje en el centro escolar.
- Iniciativas para promover el consumo responsable en el centro educativo.

AYUDAR A OTRAS PERSONAS Y COLABORAR CON EL CENTRO EDUCATIVO

- Iniciativas para mejorar la convivencia del centro educativo.
- Eliminar barreras del centro para hacerlo más accesible a todos y todas.
- Iniciativas para actividades lúdicas e inclusivas de patio.
- Iniciativas para crear comisiones en el centro escolar (Sesión 6).
- Propuestas para dinamizar la biblioteca del centro.

¿TENÉIS OTRA IDEA DE PROYECTO QUE OS GUSTARÍA PROPONER Y PARTICIPAR?

-

¿O CONOCÉIS ALGÚN PROYECTO CERCANO QUE YA ESTÉ EN MARCHA Y EN EL QUE OS GUSTARÍA PARTICIPAR?

-

Materiales Sesión 11. Temas para el desarrollo de proyectos

SESIÓN 11

Temas para el desarrollo de proyectos

Elegir 1 tema para participar en un proyecto - 3º y 4º ESO

SOBRE MEDIOAMBIENTE

- Iniciativas para mantener las zonas verdes sin residuos.
- Iniciativas para promover el consumo responsable en su localidad.

AYUDAR A OTRAS PERSONAS Y COLABORAR CON EL CENTRO EDUCATIVO

- Acompañamiento a personas mayores.
- Ayuda a personas mayores para usar la tecnología.
- Apoyo a estudiantes de 1º curso.
- Propuestas para hacer el barrio más accesible.
- Iniciativas para promover un ocio saludable.
- Propuestas para realizar actividades culturales al aire libre.

¿TENÉÍS OTRA ÍDEA DE PROYECTO QUE OS GUSTARÍA PROPONER Y PARTÍCÍPAR?

-

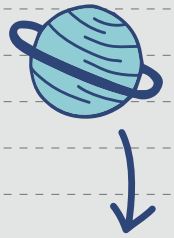
¿O CONOCÉÍS ALGÚN PROYECTO CERCANO QUE YA ESTÉ EN MARCHA Y EN EL QUE OS GUSTARÍA PARTÍCÍPAR?

-

Materiales Sesión 11. Documento proyecto

SESIÓN 11

Proyecto





Objetivo



Destinatarios/as



Justificación. ¿Por qué es importante?



Explicación del proyecto



Nuestra función en este proyecto sería...

BLOQUE 3. CRECIENDO EN SOCIEDAD. BIENESTAR SOCIAL
SESIÓN 12. RETO FINAL. 3,2,1... ¡GRABANDO!

#REGULACIÓN #EMOCIONES #BIENESTAR #AUTOCUIDADO #AUTOCONOCIMIENTO

FICHA TÉCNICA

Individual
Equipos de trabajo
Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Englobar todo lo trabajado a lo largo de las sesiones previas en un producto final, podcast sobre bienestar con diferentes secciones.

PREPARACIÓN

Revisión de la sesión 12 y materiales de apoyo.
Agrupar los documentos empleados en las sesiones 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11.

RECUERDA

Tener visible los trabajos y productos elaborados en sesiones anteriores.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1. Activación. Se explica al alumnado que es momento de recoger todo lo trabajado en las sesiones anteriores en un podcast sobre bienestar.
Se recuerda todo lo visto trabajado con el grupo: las emociones y el botiquín emocional, las fortalezas, valores, autoconcepto, autoestima, objetivos y propósitos, habilidades comunicativas, resolución de conflictos y desarrollo de proyectos sociales.

Paso 2. Preparando el podcast. Se organizan 6 grupos de trabajo y al azar se les asigna el tema y formato sobre los que trabajarán para elaborar conjuntamente el podcast.

Paso 3. Elaboramos un guión. Cada equipo de trabajo selecciona la información que va a grabar. Pueden revisar los productos que elaboraron en las sesiones anteriores.

Paso 4. Atención 3,2,1,...¡Grabando! Ha llegado el momento de grabar. Cada grupo sale por turnos según la sección correspondiente, presenta y graba su parte de contenido, mientras que el resto hacen el papel de público. La persona que presente y modere puede ser un/a estudiante para que el/la tutor/a actúe de "director/a" o "realizador/a" durante la grabación, coordinando todo el proceso.

Paso 5. Divulgación. Promocionamos nuestro podcast. Se hace una puesta en común de cómo, dónde y de qué manera podrían hacer llegar este podcast al resto de la comunidad educativa o, incluso, al entorno local.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico, distendido y participativo.
- Recuerda al alumnado que tenga en cuenta el Código de buenas prácticas comunicativas mientras trabaje en equipo.
- Haz hincapié en la importancia y valor que tienen todas las secciones del podcast.

Materiales Sesión 12. Temas y formatos del podcast

SESIÓN 12

Temas y formatos del podcast

Tema. Conciencia y regulación emocional. Bienestar emocional
1. Cuña publicitaria. Nuevo material disponible en el centro: - Un botiquín emocional con recursos para enfrentarse a los exámenes y a otras situaciones que nos generan malestar emocional.

Tema. Conciencia y regulación emocional. Bienestar emocional
2. Cuña publicitaria. - Un calendario disponible con actividades para buscar el bienestar emocional.

Tema. Fortalezas y virtudes. Bienestar psicológico
3. Mensajes motivantes. - A partir de las fortalezas y cualidades se elaboran frases que pueden animar en los exámenes y otras situaciones.

Tema. Fortalezas y virtudes. Bienestar psicológico
4. Anuncio. - Candidaturas para nuevas comisiones de centro y/o para nuevas becas.

Tema. Proyectos para el bienestar social.
5. Debate. Cómo resolver conflictos. Simular la resolución de conflictos empleando el *Código de buenas prácticas comunicativas*: - Retomar algún conflicto que quedó pendiente en la sesión 10. - Simular una nueva resolución de conflicto en un debate, partiendo de un ejemplo o de un conflicto real cercano.

Tema. Proyectos para el bienestar social.
6. Entrevista. Iniciativas cercanas para mejorar nuestro entorno: - Seleccionar uno de los proyectos o iniciativas creadas por el alumnado en la sesión 11 y entrevistar al equipo sobre su propuesta. - Cuña publicitaria. Proyectos o iniciativas del entorno cercano en las que pueden participar como voluntarios/as.



Glosario



Glosario

ASERTIVIDAD

Habilidad para expresarse (verbal y no verbalmente) de manera apropiada al contexto en el que se vive.

AUTOCONCEPTO

Percepción que tiene una persona sobre sí misma en cuanto a características, habilidades, actitudes, valores, etc.

AUTOESTÍMA

Valoración y sentimiento que tiene una persona sobre sí misma, su físico, su forma de ser, relacionarse, sus valores, etc.

AUTOCONFIANZA

Percepción que tiene la persona de sí misma sobre su capacidad para afrontar de forma positiva los retos, situaciones, etc.

BIENESTAR EMOCIONAL

Estado de ánimo agradable en el que la persona es capaz de reflexionar sobre sus cualidades y afrontar su día a día de forma saludable, relacionándose consigo misma y con los y las demás de forma adecuada.

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Satisfacción de la persona consigo misma, sus capacidades, valores, sentimientos y actitudes.

BIENESTAR SOCIAL

Competencias de la persona en su interacción con el entorno y al grado de satisfacción que esto le comporta.

COMPORTAMIENTO EMOCIONAL

Conductas desarrolladas a partir de una emoción, que pueden ser adaptativas o desadaptativas.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Reconocimiento de las propias emociones y las emociones de las personas que nos rodean, así como todo lo que acompaña a la emoción.

CONDUCTA PROSOCIAL/PROSOCIALIDAD

Comportamientos que procuran favorecer a otras personas o grupos y que el individuo realiza sin intención de recibir nada a cambio, salvo la propia satisfacción personal.

CONFLICTO

Situación en la cual dos o más personas con intereses distintos entran en confrontación, oposición o emprenden acciones mutuamente antagonistas, con el objetivo de dañar, eliminar a la parte rival o arrebatarle poder de algún tipo en favor de la propia persona o grupo.

CÍCLO DE LA EVITACIÓN

Conductas llevadas a cabo para evitar una situación generando sensación de calma a corto plazo, pero que no son adaptativas a medio-largo plazo.

EMOCIÓN

Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento interno o externo.

EMPATÍA

Capacidad para ponerse en el lugar de otra persona, identificar y comprender sus sentimientos y emociones.

FORTALEZAS

Rasgos positivos que definen y caracterizan a una persona por como es y contribuyen a su bienestar.

FLORECÍMIENTO

Crecimiento y desarrollo de la persona con el fin de alcanzar la felicidad.

HABILIDADES SOCIALES

Conjunto de habilidades no técnicas que permiten a las personas interactuar y desenvolverse de manera eficaz en diferentes contextos y relaciones.

MOTIVACIÓN

Motivos o razones por los que una persona lleva a cabo determinados comportamientos.

MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

Las personas hacen las cosas para conseguir un refuerzo externo.

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Las personas hacen las cosas por ellas mismas, sin esperar una recompensa a cambio.

SENSACIONES FÍSICAS

Reacciones que se manifiestan en el cuerpo durante un estado emocional.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Dar una respuesta adecuada a las emociones que sentimos y experimentamos.



Bibliografia



Bibliografía

Berkeley University of California. (s.f.). *Keys to Well-Being. Greater Good Magazine Science-Based Insights for a Meaningful Life.* https://greatergood.berkeley.edu/key

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Descleé Brouwer.

Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre el bienestar*. Editorial Síntesis.

Bisquerra, R. (2016). 10 *Ideas clave: Educación Emocional*. Editorial Graó.

Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social. Su concepto y medición. *Psicothema, 17*(4), 582-589.

Bonet, J. (1997). *Sé amigo de ti mismo*. Editorial Sal Terrae.

Brackett, M. (2020). *Permiso para sentir*. Editorial Diana.

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (s.f). *Proyecto PsiCE*. https://www.copmadrid.org/web/el-colegio/proyectos/proyecto-psice

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (s.f.). *Advancing Social and Emotional Learning*. https://casel.org/

Comunidad de Madrid. (s.f.). *Mejora de la Convivencia y el Clima Social de los Centros Docentes*. Convivencia. https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion/convivencia

Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid (España), 176, de 26 de julio de 2022.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P. y Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology, 45*(3-4), 294-309. https://doi.org/10.1007/s10464-010-9300-6

Ehrenreich-May, J.,Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bennet, S. M. y Barlow, D. H. (2022). *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes*. Editorial Pirámide.

Fonseca-Pedrero, E., Pérez-Albéniz, A., Al-Halabí, S., Lucas-Molina, B., Ortuño-Sierra, J., Díez-Gómez, A., Pérez-Sáenz, J., Inchausti, F., Valero García, A. V., Gutiérrez García, A., Aritio Solana, R., Ródenas-Perea, G., De Vicente Clemente, M. P., Ciarreta López, A. y Debbané, M. (2023). PSICE Project Protocol: Evaluation of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment for Adolescents with Emotional Symptoms in School Settings. *Clínica y Salud, 34*(1), 15 - 22. https://doi.org/10.5093/clysa2023a3

Fundación EDEX. (s.f.). *Habilidades para la vida*. Las 10 Habilidades. https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php

Galtung, J. (1998). *Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución*. Red Gernika 6, Bakeaz y Gernika Gogoratuz.

García-Campayo, J., Demarzo, M. y Modrego Alarcón, M. (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. Alianza Editorial.

Gray, D., Brown, S. y Macanufo J. (2012). *Gamestorming: 83 juegos para innovadores, inconformistas y generadores del cambio*. Editorial Deusto.

Ibarrola, B. (2024). *El bienestar emocional en la comunidad educativa*. El Hilo Ediciones.

Ibarrola, B. (2014). *Aprendizaje emocionante: Neurociencia para el aula*. Ediciones SM España.

Institute of Characters'. (s.f.). *Who are you at your best?* https://viacharacter.org/

Jiménez Morales, M. I. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología, 41*(1), 69-79.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado (España), 340, de 30 de diciembre de 2020.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., y Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111

Martín Hernández, E. (2007). *¿Cómo mejorar la autoestima de los alumnos?* Habilidades sociales simples. Editorial CEPE.

Ministerio de Sanidad. (s.f.). *Estrategias de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. Estrategias de Salud Mental*. Recuperado del 7 de agosto, 2024 de https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/home.htm

Padilla-Walkera, L. M., Mallory, A. M. y Memmott-Elison, M. K. (2020). Can helping others strengthen teens? Character strengths as mediators between prosocial behavior and adolescents' internalizing symptoms. *Journal of Adolescence 79*(1), 70–80. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.001

Park, N. y Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspectives on Psychological Science, 4*(4), 422-428. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x

Pérez-Bonaventura, I. (2022). *Ansiedad. A mí también me pasa*. Manual práctico para jóvenes y adolescentes. Editorial Penguin Random House.

Bibliografía

Pérez-Bonaventura, I. (2024). *¡Hola autoestima! Atrévete a ser tú.* Editorial Penguin Random House.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria Boletín Oficial del Estado (España), 76, de 30 de marzo de 2022.

Rosenberg, M. B. (2016). *Comunicación NoViolenta - Un lenguaje de vida*. Editorial Gran Aldea.

Roca, E. (2009). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*, (4ª ed). ACDE Ediciones.

Ruler. (s.f.). https://www.rulerapproach.org/

Ruiz Aranda, D., Cabello González, R., Palomera Martín, R., Extremera Pacheco, N., Salguero Noguera, J. M. y Fernández Berrocal, P. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Editorial Pirámide.

Ryff, C. D. y Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4),719-27. https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719

Sánchez Cobarro, P., García Gómez, M., Gómez Díaz, M., Gómez Sánchez, R. y Delgado Gómez, M. S. (Coords). (2016). *Bienestar emocional*. Dykinson.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: Una nueva comprensión visionaria de la felicidad y el bienestar*. Prensa Libre.

Seligman, M. (2023). *Florecer/ Flourish: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Editorial Océano.

Serrat-Valera, C. y Diéguez, A. (2010). *Tú puedes aprender a ser feliz*. Editorial Aguilar.

Vázquez, C. y Hervás G. (2014). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial.

Zins, J. E. y Elias, M. J. (2007). Social and Emotional Learning: Promoting the Development of All Students. *Journal of Educational and Psychological Consultation. 17*(2-3), 233-255. https://doi.org/10.1080/10474410701413152

Páginas web

Institute of Characters'. (s.f.). *Who are you at your best?* https://viacharacter.org/

Berkeley University of California. (s.f.). *Keys to Well-Being. Greater Good Magazine Science-Based Insights for a Meaningful Life*. https://greatergood.berkeley.edu/key

Subdirección General de Cooperación Territorial e Innovación Educativa. (s.f.). *Bienestar emocional en el ámbito educativo*. https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar-emocional.html

Ministerio de Sanidad. (s.f.). *Estrategias de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. Estrategias de Salud Mental*. Recuperado del 7 de agosto, 2024 de https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/home.htm

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (s.f). *Proyecto PsiCE*. https://www.copmadrid.org/web/el-colegio/proyectos/proyecto-psice

Ruler. (s.f.). https://www.rulerapproach.org/

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (s.f.). *Advancing Social and Emotional Learning*. https://casel.org/

Comunidad de Madrid. (s.f.). *Mejora de la Convivencia y el Clima Social de los Centros Docentes*. Convivencia. https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion/convivencia

Fundación EDEX. (s.f.). *Habilidades para la vida*. Las 10 Habilidades. https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php

Normativa

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado. 340, de 30 de diciembre de 2020.

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria Boletín Oficial del Estado, 76, de 30 de marzo de 2022.

Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, 176, de 26 de julio de 2022.



Anexos - Propuestas de ampliación



Propuestas de ampliación Bloque 1

EXPLORANDO MIS EMOCIONES. CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL.

En este anexo se hacen diferentes propuestas que se pueden llevar a cabo de forma opcional para ampliar lo trabajado en el Bloque 1: Explorando mis emociones. Con estas propuestas se pretende profundizar en algunos contenidos relacionados con la conciencia emocional y regulación emocional que se trabajan en las 5 sesiones del Bloque 1: Explorando mis emociones.

Se puede programar alguna o todas estas sesiones antes del Reto final "El botiquín emocional" . También pueden ser un recurso para llevar a cabo al finalizar las 12 sesiones de esta guía.

> Es importante priorizar que se lleven a cabo las 12 sesiones que se han establecido en esta guía. Si además tienes tiempo, puedes aumentar el número de sesiones y realizar estas propuestas de ampliación, entre los bloques o al final.

A continuación se presentan las siguientes sesiones:

- **Radiografía corporal**. Esta propuesta se relaciona con el bloque de ***Conciencia emocional*** y se centra en reconocer las reacciones fisiológicas en las diferentes partes del cuerpo según las emociones.
- **Cuidado con las trampas**. Esta propuesta se vincula con el bloque de ***Conciencia Emocional***. Se centra en la identificación de pensamientos ante las emociones y cómo determinan las conductas que desarrollamos las personas.
- **Acción opuesta que tira de mí**. Esta propuesta se relaciona con el contenido de regulación emocional y pretende reconocer las acciones *"impulso"* tras una emoción y cómo cambiarlas.
- **Bailando con la ansiedad, el miedo o la tristeza**. Esta propuesta se relaciona con el contenido del bloque de **regulación emocional**. Trata sobre algunas emociones desagradables habituales en la adolescencia, cómo reconocerlas y las estrategias de regulación más adaptativas. Se elige una de las tres emociones para trabajar en la sesión. Si se quiere trabajar sobre las tres emociones, se tendrían que realizar tres sesiones.

BLOQUE 1. CONCIENCIA EMOCIONAL. AMPLIACIÓN: RADIOGRAFÍA CORPORAL

#CONCIENCIA EMOCIONAL # IDENTIFICACIÓN # AUTOOBSERVACIÓN # EMOCIONES

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Identificar las reacciones fisiológicas en diferentes partes del cuerpo según las emociones.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido Conciencia emocional.

- Folios para dibujar siluetas y papel continuo para silueta grande.

RECUERDA

- Esta actividad es de ampliación y complementaria al contenido de sensaciones físicas de las emociones.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Presentar la actividad al grupo explicándoles que el objetivo de esta es identificar qué sensaciones físicas se experimentan según las emociones vividas. Esas sensaciones se deberán escribir, colorear o marcar en una silueta corporal.

Paso 2: Se hacen grupos y a cada uno se asigna una emoción y un color. *Por ejemplo, grupo 1, alegría-amarillo.* Deberán marcar con su color en una silueta de una persona las sensaciones físicas que provoca esa emoción.

Paso 3: Se pide a los grupos que dibujen una silueta corporal y que comiencen a trabajar sobre ella durante 10 minutos. Es importante recordar que no se juzga ni se evalúa.

Mientras, se dibuja en el papel continuo una gran silueta corporal. Se puede utilizar para ello la participación del alumnado, tumbando a alguien sobre el papel y repasando la figura humana.

Paso 4: Se comienza la puesta en común de los grupos. Según terminan el paso 3, se acercan al papel continuo y marcan con su color las sensaciones físicas correspondientes a la emoción asignada.

Paso 5: Completada la silueta del papel continuo se explican las sensaciones físicas de las diferentes emociones, las que coinciden, las diferencias entre ellas, etc. Esta silueta se puede utilizar como material complementario en el reto final (si las has utilizado con tu grupo).

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico y participativo.
- Se pedirá al grupo que dibujen, coloren o coloquen postits, en una silueta corporal indicando las sensaciones físicas experimentadas según la emoción dada. Por ejemplo, ante la alegría se puede marcar la sonrisa en la cara, en el enfado se marcan las manos, el entrecejo, calor corporal...
- Es importante que en la puesta en común se comparen las reacciones físicas según la emoción, pero también qué partes del cuerpo comparten esas sensaciones y cómo pueden variar de una emoción a otra. Para ampliar información sobre las reacciones fisiológicas de las emociones, puedes consultar el libro "Aprendizaje Emocionante" de Begoña Ibarrola, que en el capítulo 5 profundiza en este aspecto.
- Preguntar si añadirían algunas sensaciones en otras emociones que no fueran las de su grupo.
- Plantear si se sienten identificados con esas reacciones físicas, si las sienten habitualmente, si les ha sorprendido alguna, etc.
- Reflexionar sobre las similitudes en algunas emociones, las sensaciones más diferentes, etc.

BLOQUE 1. CONCIENCIA EMOCIONAL. AMPLIACIÓN: CUIDADO CON LAS TRAMPAS

#CONCIENCIA EMOCIONAL #REGULACIÓN EMOCIONAL #TRAMPAS DE PENSAMIENTO

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Identificar las trampas de pensamiento.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido Conciencia emocional.

- Anexo Trampas de pensamiento para compartir en la pizarra digital y para entregar al alumnado.

RECUERDA

Esta propuesta está relacionada con la identificación de pensamientos ante las emociones y cómo determinan las conductas que desarrollamos las personas.

1. Validar que todos y todas hemos podido pensar así en alguna ocasión y esto puede generar emociones desagradables.
2. Si reconocemos estos pensamientos, podemos cambiar la interpretación de la situación.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: *Mi mente me hace trampas*. ¿Qué son las trampas de pensamiento? Se presentan unos ejemplos sobre pensamientos que pueden invadirnos en un momento dado. Se puede plantear: Que levante la mano quien ha pensado alguna vez.

"Ante una situación que nos produce una emoción desagradable puedes ser flexible y buscar una interpretación alternativa. Pero otras veces puedes quedarte atrapado o atrapada en la misma interpretación errónea de la situación una y otra vez, y puede resultar muy complicado pensar de otra forma. Interpretar situaciones similares de la misma manera repetidamente, a pesar de que haya razones y hechos para pensar que se pueden interpretar de otra forma, se llama caer en una trampa de pensamiento."

Paso 2: Cazando trampas de pensamiento. Se entrega al alumnado una hoja con ejemplos de trampas de pensamiento. Cada uno/a tiene que señalar con cuáles se identifica más. Les invitamos a que escriban alguna situación en las que hayan tenido esos pensamientos.

Paso 3:Y tú, ¿en qué trampas has caído?

En grupos se pide que compartan las tramas en las que han caído durante 5 minutos.

Paso 4: Puesta en común en gran grupo. Se pone en común en gran grupo las "trampas" más habituales. Se puede ir poniendo puntos para ver cuál es la ganadora. Estas "trampas" las podemos guardar para utlizar en el reto final, si has hecho la actividad con tu alumnado.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico y participativo.
- Un tipo de pensamientos que son importantes identificar son los denominados "pensamientos trampa". Estos pensamientos son interpretaciones automáticas que se hacen sin pensar ni razonar ante la situación presentada, desencadenando interpretaciones automáticas y conductas poco adaptativas.

Sesión de ampliación BLOQUE 1

PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS



Ej. Me he caído en clase, es lo peor que me ha ocurrido jamás.

Ej. Seguro que el avión se cae si voy de viaje.

Piensas que algo malo es o va a pasar con mucha más probabilidad que la realidad.

LEER LA MENTE



Ej. Le caigo mal a mi compañera. No lo he hablado con ella pero nunca me pregunta los deberes.

Crees saber lo que otras personas piensan o sienten y qué intenciones tienen, sin considerar otras alteraciones. Además, no intentas comprobarlo.

PENSAR EN LO PEOR



Ej. Mis padres llegan tarde, seguro que han tenido un accidente.

Piensas que algo horrible va a ocurrir, sin tener en cuenta otras posibilidades, menos negativas que también pueden pasar.

RAZONAMIENTOS EMOCIONALES



Ej. Siento miedo a los perros porque todos son animales muy peligrosos.

Ej. como siento angustia cuando voy a un sitio nuevo y me presentan gente, mejor no voy (aunque luego me lo paso bien).

Piensas que algo es cierto porque lo sientes intensamente, aunque tengas pruebas en contra.

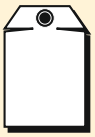
IGNORAR LO POSITIVO



Ej. He sacado buena nota en el examen. Era fácil, he tenido suerte (aunque haya estudiado mucho).

Piensas que tus logros no son importantes, o que son por suerte. Centrarse siempre en lo negativo en vez de lo positivo.

PONER ETIQUETAS



Ej. Tengo una nariz grande, soy feo.

Ej. Ella es inútil, siempre saca malas notas.

Poner etiquetas negativas a tí o a los/as demás, sin tener en cuenta las pruebas reales de esos pensamientos, o que realmente no sea tan negativo.

PENSAMIENTOS MÁGICOS



Ej. Voy a llamar muchas veces a mis padres para que no pase nada.

Ej. Voy a llevar el estuche de la suerte y seguro que apruebo el examen.

Crees que tienes el poder de controlar con tus acciones cosas que en realidad no puedes controlar.

ADIVINAR EL FUTURO



Ej. Nunca encontraré a nadie que me quiera.

Ej. El equipo de baloncesto va a pasar de mí. Mejor no me apunto.

Crees saber lo que va a pasar, como si tuvieras una bola de cristal y pudieras ver el futuro.

PIENSAS EN BLANCO Y NEGRO



Ej. No soy la mejor en el equipo de fútbol, no merece la pena. Lo dejo.

Piensas en extremos, sin grises. Una situación tiene que ser de una manera o de otra, sin posibilidades intermedias.

LO QUE DEBE O NO DEBE HACERSE



Ej. Debo caer bien a todo el mundo.

Ej. Mi amigo debería llamarme a mí siempre primero para quedar.

Impongo obligaciones a mí o a los demás que siempre deben cumplir, sin excepciones. Exagero lo malo que sería si no se cumple.

BLOQUE 1. REGULACIÓN EMOCIONAL. AMPLIACIÓN: ACCIÓN OPUESTA QUE TIRA DE MÍ

#CONCIENCIA EMOCIONAL #IDENTIFICACIÓN #AUTOOBSERVACIÓN #EMOCIONES

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Identificar las acciones "impulso" tras una emoción.
- Reflexionar sobre la regulación que puedo hacer sobre las emociones y las conductas emocionales.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido de Regulación emocional.
Elaborar una posible lista de situaciones que generan malestar emocional.

- Una cuerda o pañuelo.

RECUERDA

- Esta actividad es de ampliación y complementaria al contenido de regulación emocional.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1. Presentación. Se presenta la dinámica en la que se conocerá qué es lo primero que hacemos (impulso) cuando sentimos una emoción fuerte y como, poco a poco, con la acción opuesta, podemos ir sintiéndonos mejor, regulando la emoción y la conducta emocional. Se representa con ejemplos de situaciones que pueden hacer sentir rabia, enfado, tristeza, culpa…

Paso 2: Se piden dos personas voluntarias y se explica que cada una va a coger un extremo de la cuerda/pañuelo (una va a ser el impulso y la otra la acción opuesta). Se dinamiza pidiendo al grupo o presentando ejemplos de situaciones cotidianas con carga emocional de rabia, enfado, ansiedad que genera una acción (impulso). La persona que está en el extremo del impulso va tirando de la cuerda según representa cómo se siente en esa situación (puede elevar la voz, gesticular, emplear sus propias expresiones…). En este momento, se va calmando al impulso, y la que está en el otro extremo de la cuerda (acción opuesta-tranquilidad) va tirando de la cuerda, expresando diferentes pensamientos, conductas, gestos que ayudan a regular la emoción.

Cuando casi toda la cuerda esté en el extremo de la acción opuesta (calma, tranquilidad, bienestar), pregunta al extremo del impulso si se va sintiendo con menos rabia, enfado, tristeza… (depende de la situación que se haya puesto de ejemplo).

Paso 3: Reflexión. Una vez terminado el roleplaying, se aprovecha para reflexionar utilizando estas preguntas guía:

- *¿Qué comportamientos te piden tus emociones que hagas (impulso) y cuáles puedes hacer (acción opuesta)? Pon ejemplos*
- *¿Los comportamientos que finalmente hiciste y los que la emoción quería que hicieras eran los mismos (impulso) o diferentes (acción opuesta)? Importante para identificar la emoción y aprender a regularla.*

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico y participativo.
- Plantea situaciones cercanas al alumnado o que se puedan vivir en el aula sin focalizarse en alumnos/as en concreto.

BLOQUE 1. EXPLORANDO MIS EMOCIONES. AMPLIACIÓN: BAILANDO CON LA ANSIEDAD, LA TRISTEZA O EL MIEDO

#CONCIENCIA EMOCIONAL #REGULACIÓN EMOCIONAL #ANSIEDAD #ESTRÉS #MIEDO #TRISTEZA

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Identificar los componentes de emociones como la ansiedad, la tristeza o el miedo
- Reconocer situaciones desencadenadoras de estas emociones.
- Identificar estrategias adaptativas de regulación emocional ante la ansiedad, la tristeza o el miedo.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido de Conciencia y Regulación Emocional.
Preparar una bolsa o caja y papeles o tarjetas para escribir.

RECUERDA

1. Elige sólo una emoción para trabajar en la sesión: miedo, tristeza o ansiedad.
2. Las estrategias de regulación ante estas emociones pueden ser muy variadas, se trata de buscar las que se adapten mejor a la situación, al momento y a la persona.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Identificar situaciones que puedan ser generadoras de la emoción. Podrían ser relacionadas con los exámenes, relaciones con las familias, relaciones sociales… Cada grupo escribe al menos una situación de su día a día que pueden generar la emoción que se va a trabajar (ansiedad, miedo o tristeza). Cada situación se escribe en un papel o tarjeta. *Es importante resaltar que una situación no es estresante en sí misma, y puede provocar diferentes grados de esa emoción en una persona y otra, todo depende de cómo la perciba cada persona.*

Paso 2: ¿Qué siento? ¿Qué pienso? ¿Qué me provoca? Identificar las emociones en el cuerpo y pensamientos y creencias negativas sobre uno/a mismo/a. *Es importante recordar que esa emoción es necesaria para vivir, y recordar su función.*

Paso 3: Regulando mis emociones. Buscar estrategias de autorregulación emocional internas y externas ante la emoción trabajada.

- Se visualiza una lista con estrategias de regulación (ver anexo) que podemos comentar en gran grupo y se invita al alumnado a incluir otras que hayan utilizado en alguna ocasión. Para los cursos superiores, podemos crear la lista entre todos en grupos y luego completar con la lista del anexo.
- En una bolsa o caja se introducen las situaciones del paso 1. Al azar se saca un papel de la bolsa con una situación y se revisan las estrategias de lista. ¿Qué estrategias son las más utilizadas en esa situación para bajar el nivel de esa emoción? Se puede pedir que voten a mano alzada y seleccionar 3 por situación. Cada vez que una estrategia sea seleccionada, se puntúa con 1 punto.
- Una vez revisadas todas las situaciones, se colorean las estrategias ganadoras con más puntos. Estas estrategias las podemos guardar para el reto final (si has realizado esta actividad con tu grupo)

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico y participativo.
- Pueden surgir estrategias de regulación emocional no adaptativas (por ejemplo, comer golosinas para calmar la emoción). Es importante recalcar que esta estrategia sí puede ser efectiva a corto plazo, pero puede tener consecuencias negativas a largo plazo. Por lo cual, no es una estrategia adaptativa.

Sesión de ampliación BLOQUE 1

LISTA DE ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL ADAPTATIVAS

- Visualizar un lugar tranquilo.
- Reconocer lo que siento.
- Técnicas de respiración y relajación.
- Práctica de técnicas de mindfulness.
- Visualizar una situación en la que sentí una emoción agradable.
- Realizar actividades agradables con otras personas.
- Realizar actividades de ocio que te gusten hacer solo/a.
- Realizar actividades físicas donde muevas el cuerpo.
- Hablar con una persona cercana para compartir las emociones.
- Cambiar la interpretación de la situación.
- Escribir sobre lo que siento en ese momento.
- Hacer un diario emocional.

ANSIEDAD

- Es importante recordar que la ansiedad es necesaria para vivir y tiene una función, que nos mantiene alerta ante ciertas situaciones como el peligro.
- Todos y todas nos enfrentamos a situaciones o momentos de ansiedad y estrés. La ansiedad o el estrés puede ser necesario en alguna situación. Pero en otros momentos puede paralizarnos o impedirnos enfrentarnos a una situación con éxito.
- Podemos utilizar diversas estrategias para bajar el nivel de ansiedad o estrés en una situación. Las estrategias no son buenas o malas, todo depende de la situación y la persona. Pero sí hay algunas estrategias que no son adaptativas, porque nos calman la ansiedad pero pueden perjudicarnos en otros aspectos.
- Si vivimos una situación de estrés o ansiedad es recomendable después reflexionar y ser consciente de qué estrategia de regulación emocional he empleado y si ha sido la adecuada.

TRISTEZA

- Es importante resaltar que la tristeza es una emoción que se puede considerar desagradable y puede hacernos sentir soledad, aburrimiento, abandono, ansiedad. Pero es necesaria en ciertos momentos y podemos identificarla, validarla, sostener y acompañar a los/as chicos/as.
- Las personas nos enfrentamos a situaciones o momentos que nos hacen sentir tristeza. La tristeza tiene su función en esos momentos y es importante validarla. Pero en otros momentos puede paralizarnos.
- Podemos utilizar diversas estrategias para modularla. Las estrategias no son buenas o malas, todo depende de la situación y la persona. Pero si la estrategia puede tener consecuencias negativas a largo plazo (por ejemplo, comer muchas golosinas y chocolates para modular la tristeza), entonces no es una estrategia adaptativa.

Sesión de ampliación BLOQUE 1

MIEDO

- Es importante resaltar que una situación puede provocar diferentes grados de miedo en una persona y otra, todo depende de cómo la perciba cada una.
- Es importante recordar que el miedo es necesario para vivir, que nos mantiene alerta ante ciertas situaciones como el peligro.
- Todos y todas nos enfrentamos a situaciones o momentos en que sentimos miedo. El miedo puede ser necesario en alguna situación. Pero en otros momentos puede paralizarnos o impedirnos enfrentarnos a una situación con éxito.
- Podemos utilizar diversas estrategias para bajar el nivel de miedo en una situación. Las estrategias no son buenas o malas, todo depende de la situación y la persona. Pero sí hay algunas estrategias que no son adaptativas, porque nos quitan el miedo pero pueden perjudicarnos en otros aspectos.
- Si vivimos una situación de miedo es recomendable después reflexionar y ser consciente de qué estrategia de regulación emocional he empleado y si ha sido la adecuada.

Propuestas de ampliación Bloque II

CÓMO SOY. BIENESTAR PSICOLÓGICO.

En este anexo se hacen diferentes propuestas que se pueden realizar opcionalmente para ampliar los contenidos trabajados en el Bloque 2: ¿Cómo soy?

- **Tus problemas te harán fuerte**. La propuesta se centra en conocer mejor el concepto de resiliencia y ayudar al alumnado a acercarlo a su vida.
- **Querer hacerlo sin más**. En la sesión se trabajan aspectos relacionados con la motivación intrínseca y extrínseca.

Se puede programar alguna o todas estas sesiones antes del Reto final del bloque. Si decides utilizarlas con tu grupo, recuerda que lo que trabajes puede contribuir a enriquecerlo.

Es importante priorizar que se lleven a cabo las 12 sesiones que se han establecido en esta guía. Si además tienes tiempo, puedes aumentar el número de sesiones y llevar a cabo estas propuestas de ampliación, entre los bloques o al final.



BLOQUE 2. ¿CÓMO SOY? BIENESTAR PSICOLÓGICO. AMPLIACIÓN: TUS PROBLEMAS TE HARÁN FUERTE

#FORTALEZAS #AUTOCONOCIMIENTO #RESILIENCIA #MOTIVACIÓN

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Conocer el concepto de resiliencia y profundizar en la motivación para superar las adversidades.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido sobre fortalezas personales del Bloque 2.

- Ficha de personas resilientes (1 por equipo).

RECUERDA

- Esta actividad es de ampliación y complementaria al contenido de valores y fortalezas personales.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Se presenta la sesión al grupo clase, introduciendo que se hablará del concepto de resiliencia (capacidad de una persona para afrontar dificultades y adversidades, logrando superarlas y saliendo aún más fortalecida de esas situaciones). Se puede presentar la resiliencia con esta metáfora de la técnica japonesa del Kintsugi, o arte de reparar objetos rotos con hilos de oro.

Hoy vamos a hablar del Kintsugi, que en japonés quiere decir "reparación dorada". Se trata de una manera de reparar cerámicas rotas, utilizando para ello resina mezclada con hilos de oro o plata. Su filosofía tiene que ver con que las roturas de un objeto forman parte de su historia y por lo tanto no tienen por qué ocultarse. Todo lo contrario, deben mostrarse y pueden incluso embellecer el objeto, dándole un valor mayor. Los orientales consideran que lo mismo pueden hacer las personas con sus "roturas". Mostrarlas con orgullo, pues probablemente les han convertido en personas más fuertes y resilientes a la adversidad.

Paso 2: Jugamos al ¿Quién es quién? Se hacen grupos (o se usan los grupos cooperativos) y se reparte la ficha de "personas resilientes" (una por equipo). Tendrán cinco minutos para unir con flechas adecuadamente cada persona famosa con su situación.

Paso 3: Puesta en común. ¿Conocemos más personas que (famosas o no) se caractericen por ser capaces de superar la adversidad? ¿Cómo lo hicieron? ¿Hemos pasado alguno/a de nosotros/as por una gran adversidad? ¿Cuáles son los rasgos de una persona resiliente?

Paso 4: Nuestro eslogan. Por equipos, elaboran un eslogan o frase motivacional, como si tuviéramos que usarla para la realización de un spot, video de IG o TikTok. Opcionalmente, se puede usar la técnica cooperativa "placemat consensus".

Paso 5: El grupo clase recoge las frases motivacionales, que exponen en el aula para reforzar la predisposición y el esfuerzo del alumnado.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico y participativo.
- El paso 2 se puede sustituir con la proyección de algún vídeo corto en el que se explique la técnica del del Kintsugi. Se pueden encontrar algunos interesantes en redes sociales. De la misma manera, en el paso 5 pueden utilizar ejemplos de personas famosas o influyentes que abanderan el esfuerzo y la resiliencia.
- En el paso 4, el/la docente ha de ser cuidadoso con la privacidad del alumnado, aunque se puede usar algún ejemplo real conocido por el grupo como ejemplo de resiliencia.
- La técnica cooperativa de "placemat consensus" se utiliza habitualmente para tomar decisiones grupales o generar propuestas creativas. Utilizando una hoja de DIN-A3 el trabajo se divide en dos momentos: (momento 1) Individualmente y en silencio cada persona escribe en su apartado sus sugerencias sobre la frase motivacional para (momento 2) ponerla en común con el equipo y trasladar al espacio grupal los acuerdos o las ideas para el eslogan aceptadas por todos/as los/as componentes.

Materiales sesión de ampliación: Tus problemas te harán fuerte

Sesión de ampliación BLOQUE 2

Tus problemas te harán fuerte

RESILIENCIA O LA FUERZA DE SUPERAR ADVERSIDADES

GRUPO

COMPONENTES DEL GRUPO:

Une con flechas

SUFRIÓ BULLYING EN SU INFANCIA, PERO CONSIGUIÓ SUPERARLO. AHORA ES UNA PERSONA DE ÉXITO Y LUCHA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR DESDE SU FUNDACIÓN.	ARTISTA	CRISTIANO RONALDO
CRECIÓ EN UN BARRIO POBRE CON MUCHA DROGA. ESTO LE LLEVÓ A ESTUDIAR E INTENTAR SALIR DE ÉL. AHORA TIENE FAMA Y NUNCA SE DROGÓ.	ACTOR	J.K. ROWLING
SU PADRE FUE ALCOHÓLICO Y MURIÓ PRONTO. PRACTICÓ SU TALENTO MUY DURO PARA SALIR DE LA POBREZA. AHORA MANTIENE A PERSONAS POBRES.	DEPORTISTA	LADY GAGA
NO TENÍA PARA COMER. DORMÍA EN UN LUGAR PLAGADO DE RATONES Y NI SIQUIERA TENÍA UNA CAMA. FUE AUTODIDACTA.	ESCRITORA	LEONARDO DI CAPRIO
TUVO POLIO Y COJERA. SUFRIÓ MUCHOS DOLORES CORPORALES, PERO ESTOS NO LE DESANIMARON A POTENCIAR SU TALENTO. ALCANZÓ FAMA UNIVERSAL.	CANTANTE	JUSTIN BIEBER
MADRE SOLA Y POBRE. INVENTÓ UN PERSONAJE PARA ENTRETENER A SU HIJO. SU TRABAJO FUE RECHAZADO VARIAS VECES, PERO INSISTIÓ Y TRIUNFÓ.	CANTANTE	FRIDA KAHLO

Sesión de ampliación BLOQUE 2

SOLUCIONARIO		
SUFRIÓ BULLYING EN SU INFANCIA, PERO CONSIGUIÓ SUPERARLO. AHORA ES UNA PERSONA DE ÉXITO Y LUCHA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR DESDE SU FUNDACIÓN.	CANTANTE	LADY GAGA
CRECIÓ EN UN BARRIO POBRE CON MUCHA DROGA. ESTO LE LLEVÓ A ESTUDIAR E INTENTAR SALIR DE ÉL. AHORA TIENE FAMA Y NUNCA SE DROGÓ.	ACTOR	LEONARDO DI CAPRIO
SU PADRE FUE ALCOHÓLICO Y MURIÓ PRONTO. PRACTICÓ SU TALENTO MUY DURO PARA SALIR DE LA POBREZA. AHORA MANTIENE A PERSONAS POBRES.	DEPORTISTA	CRISTIANO RONALDO
NO TENÍA PARA COMER. DORMÍA EN UN LUGAR PLAGADO DE RATONES Y NI SIQUIERA TENÍA UNA CAMA. FUE AUTODIDACTA.	CANTANTE	JUSTIN BIEBER
MADRE SOLA Y POBRE. INVENTÓ UN PERSONAJE PARA ENTRETENER A SU HIJO. SU TRABAJO FUE RECHAZADO VARIAS VECES, PERO INSISTIÓ Y TRIUNFÓ.	ESCRITORA	J.K. ROWLING
TUVO POLIO Y COJERA. SUFRIÓ MUCHOS DOLORES CORPORALES, PERO ESTOS NO LE DESANIMARON A POTENCIAR SU TALENTO. ALCANZÓ FAMA UNIVERSAL..	ARTISTA	FRIDA KAHLO

BLOQUE 2. ¿CÓMO SOY? BIENESTAR PSICOLÓGICO. AMPLIACIÓN: QUERER HACERLO SIN MÁS

#FORTALEZAS #AUTOCONOCIMIENTO #IDENTIFICACIÓN #MOTIVACIÓN

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar la motivación intrínseca del alumnado.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido sobre fortalezas personales del Bloque II.

- Ficha de tipos de motivación (una por persona).

RECUERDA

- La motivación intrínseca está muy relacionada con otros contenidos del bloque 2, como el desarrollo de fortalezas y valores personales.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: El test. Se inicia la sesión con un "test" que tienen que cumplimentar de forma individual sobre las motivaciones que les llevan a hacer las cosas cotidianas (anexo). Cuando terminen, el alumnado cuenta las respuestas según el código de color para obtener los resultados. Azul significa conductas que hacen por motivación intrínseca y rojo conductas que les mueve la motivación extrínseca.

Paso 2. ¿Rojo o azul? La actividad anterior da pie a reflexionar de forma conjunta sobre la diferencia entre motivación intrínseca y extrínseca. Se les muestra el significado de los códigos de color azul y rojo. El alumnado que haya puntuado más azul tiene motivos más relacionados con la motivación intrínseca, por hacer las cosas por ellas mismas, sin esperar una recompensa a cambio. Y si han puntuado más en rojo suelen basarse en motivaciones para conseguir un refuerzo externo.

Paso 4. Buscando motivos. Siguiendo con la ficha "¿Cómo soy?" de la sesión 7, cada estudiante va a pensar y escribir sobre los motivos que les llevan a hacer cosas que NO tengan una recompensa externa. Pueden encontrar "ideas" en las respuestas del "test" que han hecho al iniciar la sesión o en otras cosas que sean habitualmente motivaciones personales. Pueden usar la misma ficha de la sesión 7 y escribirla a continuación o bien en un folio aparte.

Paso 5. Debatimos y reflexionamos. ¿Conocéis a personas que sacan buenas notas o se esfuerzan mucho sólo para conseguir un regalo al final de curso? ¿O a personas que sólo practican un deporte para conseguir medallas o trofeos en competiciones? ¿Y si un día hacéis un examen muy bien y no os dan la nota?

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico, participativo y respetuoso.
- Ten en cuenta que el cuestionario presentado tiene únicamente el propósito de invitar a la reflexión del alumnado sobre los tipos de motivación, careciendo de cualquier validación técnica o psicométrica. En él se explora la motivación en cuatro ámbitos: personal, familiar, escolar y social, presentando situaciones de carácter general.

Materiales sesión de ampliación: Querer hacerlo sin más.

CUANDO HACES ESTAS ACTIVIDADES, ¿QUÉ RAZONES TE MUEVEN A HACERLAS?
Marca las opciones con las que más te identifiques.

Sesión de ampliación BLOQUE 2

Querer hacerlo sin más

1. CUANDO PRACTICO UN DEPORTE O ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA LO HAGO... (MARCA 3 OPCIONES CON LAS QUE MÁS TE IDENTIFIQUES).	
	a) Porque es importante hacer ese deporte.
	b) Porque es sano para mí.
	c) Porque puede ir una persona que me gusta.
	d) Realmente... por el postureo.
	e) Porque me resulta divertido.
	f) Para conseguir medallas y premios en competiciones.

2. CUANDO ME PONGO A ESTUDIAR LO HAGO... (MARCA 3 OPCIONES CON LAS QUE MÁS TE IDENTIFIQUES).	
	a) Porque me gusta.
	b) Para sacar buena nota.
	c) Porque tengo curiosidad por las cosas.
	d) Para que me felicite mi familia.
	e) Para aprender.
	f) Por evitar problemas con mi familia.

3. CUANDO AYUDO EN CASA... (MARCA 2 OPCIONES CON LAS QUE MÁS TE IDENTIFIQUES).	
	a) Para que me den la paga.
	b) Para evitar que se enfaden conmigo.
	c) Para sentirme útil.
	d) Porque es mi responsabilidad.

4. CUANDO "ME ARREGLO" PARA IR A ALGÚN SITIO... (MARCA 2 OPCIONES CON LAS QUE MÁS TE IDENTIFIQUES).	
	a) Para gustarme y sentirme bien por dentro.
	b) Para recibir elogios de otras personas.
	c) Para ser más popular.
	d) Por necesidad y por higiene.

Sesión de ampliación BLOQUE 2

	5. CUANDO PRESTO ATENCIÓN Y PARTICIPO EN CLASE... (MARCA 3 OPCIONES CON LAS QUE MÁS TE IDENTIFIQUES).
	a) Intento esforzarme para dar una buena imagen de mí.
	b) Es porque procuro aprovechar el tiempo para tener más tiempo libre en casa.
	c) Muestro interés para que mis compañeros/as vean mi motivación.
	d) Sé que los/as profesores/as lo tendrán en cuenta.
	e) Realmente me gustan e interesan las cosas que estudiamos.
	f) Me esfuerzo por tener un buen futuro cuando sea mayor.

	6. RESPECTO A LOS HORARIOS QUE TENGO EN EL DÍA A DÍA, POR EJEMPLO, ASISTIR A CLASE... (MARCA 3 OPCIONES CON LAS QUE MÁS TE IDENTIFIQUES).
	a) Los cumplo porque no tengo más remedio.
	b) Si no me vieran probablemente haría las cosas de otra manera.
	c) Soy muy consciente de lo importante que es ser puntual.
	d) Creo que tener horarios me prepara para ser responsable.
	e) Los cumplo para quedar bien con la familia y no tener problemas.
	f) Me motiva hacer las cosas bien, me vean o no.

SOLUCIONARIO

Comprueba las respuestas.

¿Cuántos puntos azules tienes?

¿Cuántos puntos rojos tienes?

■ **AZUL** (CADA RESPUESTA 1 PUNTO)								■ **ROJO** (CADA RESPUESTA 1 PUNTO)							
1a	1b	1e	2a	2c	2e	3c	3d	1c	1d	1f	2b	2d	2f	3a	3b
4a	4d	5b	5e	5f	6c	6d	6f	4b	4c	5a	5c	5d	6a	6b	6e

Propuestas de ampliación Bloque III

CRECIENDO EN SOCIEDAD. BIENESTAR SOCIAL.

En este anexo se hacen diferentes propuestas que se pueden realizar opcionalmente para ampliar los contenidos trabajados en el bloque 3 *Creciendo en Sociedad* y profundizar en algunos aspectos relacionados con el bienestar social que se trabaja en las 4 sesiones del bloque 3.

- **Yo critico, tú criticas**. Esta propuesta se centra en mejorar las habilidades comunicativas relacionadas con hacer y recibir críticas.
- **Te estoy diciendo que NO**. Supone un entrenamiento asertivo para aprender a decir que no mediante la práctica intencionada.

Se puede programar alguna o todas estas sesiones antes del Reto final "*3, 2, 1. ¡Grabando!*" o pueden realizarse al final del programa.

Es importante priorizar que se lleven a cabo las 12 sesiones que se han establecido en esta guía. Si además tienes tiempo, puedes aumentar el número de sesiones y llevar a cabo estas propuestas de ampliación, entre los bloques o al final.

BLOQUE 3. CRECIENDO EN SOCIEDAD. BIENESTAR SOCIAL. AMPLIACIÓN: YO CRITICO, TÚ CRITICAS

#HABILIDADES COMUNICATIVAS #HABILIDADES SOCIALES

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Conocer y practicar fórmulas comunicativas para hacer y recibir críticas.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido sobre habilidades comunicativas en el Bloque III.

- Ficha "Hacer y recibir críticas. Pistas comunicativas" (incluye situaciones de práctica) (una por persona).
- Ficha "Hacer y recibir críticas. Situaciones problema" (una por equipo).

RECUERDA

- Esta actividad es de ampliación y complementaria al contenido de habilidades comunicativas.
- Saber hacer y recibir críticas adecuadamente es una habilidad bastante útil para resolver pequeños malentendidos y evitar problemas. Sirve también para defender intereses propios.
- Para practicar las dos habilidades en la misma sesión se plantean diferentes situaciones comunicativas. Haz las más representativas para el grupo o ajusta su cantidad en función del tiempo disponible.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

A través de ejemplos cercanos se practicarán dos habilidades en este orden:

- Hacer críticas → Técnica del sandwich
- Recibir críticas → Fórmulas de acuerdo/ desacuerdo parcial/ desacuerdo.

Paso 1: Se presenta la sesión al grupo clase, retomando la dinámica del programa del podcast.

Hoy vamos a trabajar sobre un aspecto muy importante de la comunicación: hacer y recibir críticas adecuadamente. Imagino que todos y todas habéis tenido que hacerlo alguna vez. Se entiende por crítica aquel comentario en el que le decimos a otra persona que se ha equivocado, que debería cambiar algo, dejar de hacer algo, etc.

PARTE 1; HACER CRÍTICAS

Paso 2. Vamos a ver un ejemplo. Antes de repartir los materiales, se presenta un ejemplo (leyendo la situación 0 de la ficha "Hacer y recibir críticas. Situaciones problema") y se pregunta cómo actuarían. Se facilita una tormenta de ideas, que se van anotando en la pizarra o se comentan oralmente con toda la clase.

Paso 3: Nuestro código de buenas críticas comunicativas. Se hacen 5 o 6 equipos (o se usan los grupos cooperativos). Se reparte la ficha "Hacer y recibir críticas. Pistas comunicativas" (una por persona) y se pide al alumnado que revise, primero individualmente y luego en parejas o pequeño grupo, aquellas expresiones que suelen utilizar para hacer críticas. Pueden añadir otras que usan y que no figuran en la ficha. (Si la conocen pueden usar la técnica cooperativa 1-2-4).

Paso 4: Puesta en común. Se revisa el ejercicio en gran grupo, validando o no las añadidas y anotando en la pizarra las más usuales.

Paso 5: Role playing (1) Haciendo críticas para nuestro podcast. Siguiendo con la dinámica de la sesión del Programa Piloto, se piden voluntarios para resolver las situaciones propuestas en la ficha "Hacer y recibir críticas. Situaciones problema" usando la técnica del sandwich*. Mientras que el resto del alumnado hace de público tomando el rol de "analistas", añadiendo mejoras a la situación comunicativa.

BLOQUE 3. CRECIENDO EN SOCIEDAD. BIENESTAR SOCIAL. AMPLIACIÓN: YO CRITICO, TÚ CRITICAS

#HABILIDADES COMUNICATIVAS #HABILIDADES SOCIALES

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

DESARROLLO DE LA SESIÓN

PARTE 2: RESPONDER A UNA CRÍTICA

Paso 6: Vamos a ver algunas claves para responder a una crítica. Se revisa con el grupo las fórmulas propuestas para responder adecuadamente a una crítica. Se insiste en la importancia de responder desde la calma, pidiendo detalles a su interlocutor/a si fuera necesario. Después se leen las posibles respuestas cuando (1) se está de acuerdo con la crítica, (2) hay un acuerdo parcial y (3) no se está de acuerdo con la crítica.

Paso 7: Role playing (2) Respondiendo a críticas para nuestro podcast. Se repite la actividad, esta vez practicando cómo responder a una crítica con los ejemplos propuestos en la ficha "Hacer y recibir críticas. Situaciones problema", según estén de acuerdo con la crítica o no.

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico y participativo. Valida las sonrisas e incluso la incomodidad a la hora de practicar.
- Si no da tiempo a realizar y representar todos los ejemplos, puedes retomarlo en el Reto Final "3, 2, 1... Grabando".
- La técnica cooperativa 1-2-4, sugerida en el paso 3 de la sesión consiste en solicitar al equipo que haga un trabajo en tres momentos: (1) trabajo individual, por escrito y en silencio; (2): trabajo por parejas para intercambiar información o completarla y (4) puesta en común en el grupo cooperativo. Esta técnica garantiza el procesamiento individual de la información (1) así como el interindividual, (2 y 4) y no suele producir grandes niveles de ruido, ya que parte del trabajo escrito y silencioso.
- La técnica del sandwich, (referida en el paso 5) consiste en realizar una afirmación amable pero lo suficientemente clara sobre lo que se quiere criticar (parte dura), pero acompañada, antes y después, de una expresión cordial que dispense la crítica, pero sin ocultarla. En la similitud con un sandwich, la crítica se compondría de algo blando (pan de molde), la crítica (o contenido del sandwich) y de nuevo algo blando (pan de molde).
- Mientras se realiza el paso 5 el/la docente puede pasear anotando la participación y algunas frases interesantes que se utilicen en la práctica. Es importante que se refuercen las expresiones naturales y asertivas propias de su edad y que pueden servir como referente para el grupo.

Materiales sesión de ampliación: Yo critico, tú criticas

HACER Y RECIBIR CRÍTICAS
SOLUCIONES PROBLEMA

GRUPO

COMPONENTES DEL GRUPO:

SITUACIÓN 0:
Tu hermano/a está en un viaje de estudios y se ha llevado en su maleta tu sudadera favorita. Pensabas ponértela el fin de semana y no has podido hacerlo. A su vuelta deberías hablar con él/ella para decirle que te ha molestado y que no lo vuelva a hacer.

1. HACER CRÍTICAS ADECUADAMENTE

En el último ejercicio escrito el profesor de ciencias te pone menos nota de la que te mereces, probablemente porque no se ha dado cuenta.

Alguien de tu equipo no ha trabajado su parte de un trabajo y ahora estáis en apuros. Tendrías que decirle que lo haga.

Estás en la biblioteca y necesitas silencio para preparar un examen. Hay dos personas de tu clase cuchicheando y estaría bien pedirles que se callen.

Te ha molestado que alguien muy cercano (amigo, amiga, familiar), no contase contigo para organizar una fiesta sorpresa. Quieres decírselo para que no pase más.

2. RESPONDER A CRÍTICAS

Alguien se burla de tí por tu nuevo corte de pelo. No te importa mucho, pues era el cambio que querías hacer, pero debes responder a la burla para poner límites.

Te dicen que tu aportación al trabajo de equipo no está a la altura y que podrías esforzarte más. Quizas tienen razón, pues lo hiciste a toda prisa.

Te critican por no ser puntual y te molesta porque han usado la expresión "Es que SIEMPRE llegas tarde". Hoy te surgió un problema real y te faltó tiempo.

Os han pedido una reflexión personal en clase de Lengua. Alguien de clase te acusa de plagio, argumentando que has usado la IA para realizarla. No es cierto.

Materiales sesión de ampliación: Hacer y recibir críticas

1. HACER CRÍTICAS ADECUADAMENTE

USO DE LA TÉCNICA DEL SANDWICH
BLANDO - DURO - BLANDO



PAN DE MOLDE	LO IMPORTANTE	PAN DE MOLDE
BLANDO **Cumplido, refuerzo, reconocimiento**	**DURO (PERO AMABLE)** **Crítica, petición, cambio sugerido**	**BLANDO** **Cumplido, refuerzo, reconocimiento**
☐ No te lo tomes a mal, pero...	☐ Necesitaría...	☐ Aunque sé que es sin mala intención.
☐ Sabes que te tengo mucho aprecio, pero...	☐ Me gustaría que...	☐ Sin embargo, sé que para ti es importante esto.
☐ No te enfades por lo que te voy a decir, pero...	☐ Estoy viendo que...	☐ Creo que no te has dado cuenta, (por eso lo digo).
☐ Entiendo lo que quieres decir, pero...	☐ Creo que deberías / deberíamos...	☐ Espero que no te enfades.
☐ Quizás no te has dado cuenta, pero...	☐ Me estoy sintiendo un poco... (emoción desagradable).	☐ Valoro mucho tu esfuerzo en todo esto.
☐ Quizás no es muy apropiado, pero...	☐ Lo que estás haciendo no me gusta (explicar).	☐ Aunque sé que a ti te gusta así / hacerlo así.
☐ Sé que te has dado cuenta, sin embargo...	☐ Creo que me estás hablando mal.	☐ Lo lamento, pero tenía que decírtelo.
☐ Espero que no te molesten mis palabras, pero...	☐ No me gusta mucho / No me termina de gustar... "(explicar)"	☐ Solo para que sepas que no es correcto.
☐ Sé que te estás esforzando mucho en esto, sin embargo...	☐ Siento que lo que haces (explicar) no me ayuda.	☐ Lo siento mucho.

2. RESPONDER A CRÍTICAS

CUANDO TE HACEN UNA CRÍTICA	CUANDO ESTÁS DE ACUERDO CON LA CRÍTICA
☐ Tomas tiempo para respirar y responder con calma. ☐ Cuidas tu comunicación no-verbal (no pones caritas). Pides detalles para averiguar qué quiere decir la otra persona con frases tipo: ☐ ¿A qué te refieres? ☐ ¿Qué te hace pensar eso? ☐ Explícate, por favor. ☐ … ☐ …	☐ Es verdad, tienes razón. ☐ Sí, es algo que tendría que cambiar. ☐ Es cierto, lo siento muchísimo. ☐ Te agradezco que me lo digas, no me había dado cuenta. ☐ … ☐ …

CUANDO SOLO ESTÁS DE ACUERDO CON UNA PARTE DE LA CRÍTICA	CUANDO NO ESTÁS NADA DE ACUERDO CON LA CRÍTICA
☐ Es posible. ☐ Siempre, siempre, no. Aunque a veces ocurre y te agradezco que me lo digas. ☐ Nunca, nunca, no. Solo ha pasado alguna vez. ☐ Ha sido algo puntual y no volverá a suceder. ☐ … ☐ …	☐ Es posible. ☐ Entiendo lo que dices, pero creo que no es así. ☐ Lo siento, no lo veo igual que tú. ☐ Siento que te desagrades, pero… ☐ … ☐ …

BLOQUE 3. CRECIENDO EN SOCIEDAD. BIENESTAR SOCIAL. AMPLIACIÓN: ¡TE ESTOY DICIENDO QUE NO!

#HABILIDADES COMUNICATIVAS #HABILIDADES SOCIALES

FICHA TÉCNICA

- Individual
- Equipos de trabajo
- Gran grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Conocer y practicar fórmulas comunicativas para decir que no de forma asertiva.

PREPARACIÓN

Revisión del contenido sobre habilidades comunicativas en el Bloque III.

- Ficha "Decir que NO"

RECUERDA

- Esta actividad es de ampliación y complementaria al contenido de habilidades comunicativas.
- Saber decir que no adecuadamente es una habilidad que nos ayuda a defender nuestros intereses y derechos asertivos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Paso 1: Se presenta la sesión al grupo clase. *(Hoy vamos a trabajar sobre un aspecto muy importante de la asertividad: decir que no adecuadamente y sin ofender a nadie)*. Se explican los pasos para decir que no proyectando la ficha de "pistas comunicativas".

Paso 2: Vamos a ver un ejemplo. Se plantea un ejemplo (leyendo la situación 1 en la ficha de situaciones) y se pregunta cómo actuarían. Se piden dos voluntarios/as para poder practicar por modelado con el/la docente. Los/as voluntarios/as intentarán convencer al profesor/a, que responderá mientras explica cómo hacerlo.

- Primero el/la docente lo hace mal, utilizando varios argumentos para declinar. Así el grupo verá las posibilidades de negociación y que la presión puede llevarle a ceder.
- Después el/la docente utiliza la forma adecuada.

Paso 3. Practicando. Se hacen 5 grupos (o se usan los grupos cooperativos), se reparte la ficha *"Decir que no"* con las claves comunicativas y las situaciones ejemplo. Cada grupo practica una de las situaciones comunicativas que luego se encargará de representar.

Paso 4: Diciendo NO para nuestro podcast. Siguiendo con la dinámica del podcast, se les propone tratar el tema: "cómo practicar la asertividad en momentos incómodos", trabajando para ello sobre las situaciones vistas en los ejemplos y viendo cómo podrían resolverse. Se piden tres voluntarios/as para resolver las situaciones de los ejemplos. Se explican los roles que van a desempeñar y se hace role-playing sobre las situaciones propuestas. Roles propuestos:

- La persona que insiste.
- La persona que defiende que NO.
- La conciencia (quienes ayudan al que se defiende).
- El público (el resto del alumnado) hace de analista, que está alerta a posibles fallos y mejoras en el proceso comunicativo.

BLOQUE 3. CRECIENDO EN SOCIEDAD. BIENESTAR SOCIAL.
AMPLIACIÓN: ¡TE ESTOY DICIENDO QUE NO!

#HABILIDADES COMUNICATIVAS #HABILIDADES SOCIALES

PROPUESTAS DE DEBATE Y FACILITACIÓN

- Promueve un ambiente dinámico y participativo. Valida las sonrisas e incluso la incomodidad a la hora de practicar.
- Si no da tiempo a realizar representar todos los ejemplos, puedes retomarlo en el Reto Final "3, 2, 1... Grabando"
- En el paso 2 el docente muestra un ejemplo de cómo hacerlo mal. Cambia de argumento en cada intervención, lo que hace que el interlocutor probablemente le intente convencer. A continuación lo hace correctamente: repite un solo argumento dos o tres veces y después plantea un giro conversacional para dar por cerrada la petición.
- En el trabajo sobre situaciones hay que recordar al alumnado que el argumento tiene que ser honesto, no se puede mentir. Por ejemplo, en la situación 1 (me tengo que ir con la familia) o en la situación 6 (no tengo más dinero). Es un derecho asertivo decir que no cuando así lo deseamos.
- Con alumnos de 3º y 4º de ESO (y a criterio docente) se pueden incluir algunas situaciones relacionadas con la superación de la presión grupal ante conductas de riesgo. Proponemos un ejemplo: *Estás en el parque dando un paseo y alguien te propone comprar una bebida alcohólica y consumirla a medias. No quieres hacerlo porque no te gusta, nunca bebes ni quieres empezar a hacerlo. Además, te da vergüenza que alguien te pueda ver.*
- Mientras se realiza el paso 4, es importante que se refuercen las expresiones naturales y asertivas propias de su edad y que pueden servir como referente para el grupo.

Materiales sesión de ampliación: ¡Te estoy diciendo que no!

DECIR QUE NO
SITUACIONES PROBLEMA

GRUPO

SITUACIÓN 1
Alguien te ha invitado a una fiesta este fin de semana y no te apetece ir, ya que llevas toda la semana saliendo y sientes que necesitas descansar. El lunes tienes un examen y deberías estudiar. Además, tampoco conoces a casi nadie de las personas que van.

SITUACIÓN 2
Has salido con tu grupo y alguien propone ir a un sitio no permitido, alejado del barrio. No te apetece meterte en líos, no crees que sea algo seguro y además tu familia no te da permiso para irte tan lejos. Quieres decir que no vas a hacerlo, pero sin que la otra persona se moleste ni insista demasiado.

SITUACIÓN 3
Alguien te pide que le acompañes a casa, pero no te da tiempo, porque eso supondría llegar tarde a tu actividad deportiva y no te la quieres perder. Te preocupa que, si le dices que no, no te vuelva a pedir que le acompañes, pero hoy no te viene bien.

SITUACIÓN 4
Alguien de clase te pide que le dejes copiar los deberes. Generalmente no te importa, pero esta persona se aprovecha un poco y has decidido no dejárselos. No es una manera de ayudarle, no está aprendiendo y te da vergüenza que se den cuenta de que los trabajos están iguales.

SITUACIÓN 5
Uno de tus mejores amigos/as está pasando por un mal momento. Habéis quedado y necesita que charléis un poco más. Tú tienes el tiempo justo para volver a casa y no puedes llegar tarde. Aunque insiste en seguir hablando (y es comprensible) tienes que decirle que no puedes quedarte o plantear una alternativa.

SITUACIÓN 6
Se está comprando un regalo para un compañero/a de clase. No tienes mucho dinero hasta tu próxima paga, pero te decides a participar. Alguien cercano quiere participar también, pero no puede. Te pide que pongas su parte y que ya te la pagará más adelante. Podrías hacerlo, pero no te parece buena idea.

DECIR QUE NO: PISTAS COMUNICATIVAS

EL DISCO RAYADO

- ☐ No mientas para decir que no, no es necesario.
- ☐ Piensa en todos los argumentos o razones que tienes para decir que no.
- ☐ Elige uno y repítelo cada vez que la otra persona insista. Puedes usar las mismas. palabras o cambiarlas (No cambies de argumento, ya que la otra persona entenderá que tiene opciones de convencerte).
- ☐ Si la otra persona insiste tanto que genera incomodidad, sal de la situación comunicativa desviando su atención. Entenderá que das por cerrado el tema y abandonará su insistencia.
  - ☐ Pregunta sobre algo relacionado con el tema.
  - ☐ Cambia sutilmente de tema.
  - ☐ Sugiere una alternativa.

RECUERDA: USA EL DISCO RAYADO, PERO SIN SER MUY PESADO/A

Comunidad de Madrid

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

