



LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS



GUÍA PARA PROFESORES















Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.



¡Bienvenido a la guía del profesor!

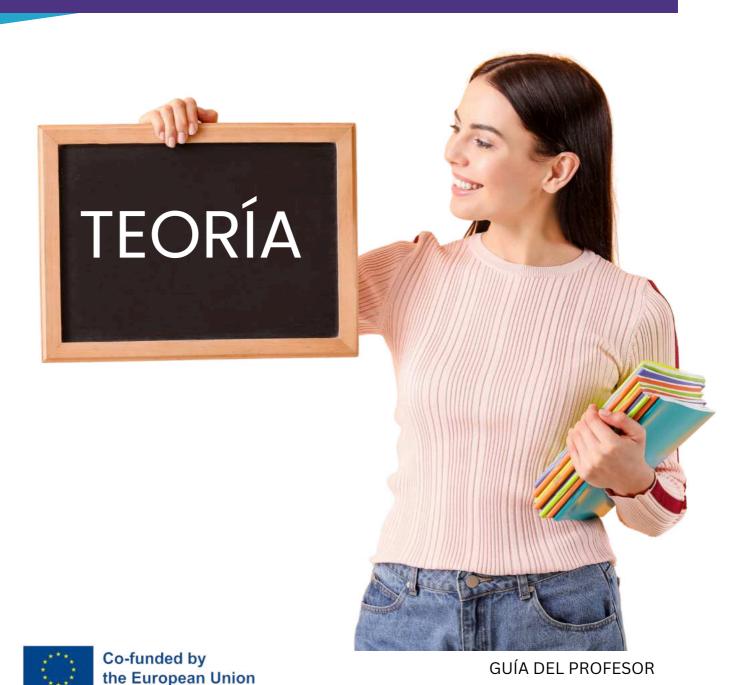
En reconocimiento del papel fundamental que desempeñan los educadores en el fomento del bienestar mental de los alumnos de primaria, SEED se esfuerza por dotar a los profesores de primaria de los recursos más eficaces. Mediante una combinación de metodologías modernas y actividades específicas basadas en la educación emocional (EE) y la inteligencia emocional (IE), esta guía tiene como objetivo capacitar a los profesores para mejorar la resiliencia mental y la inteligencia emocional de sus alumnos. En consonancia con el marco europeo "LifeComp", las estrategias que se describen aquí ofrecen a los educadores un enfoque integral para fomentar el desarrollo emocional positivo en sus aulas.

- 1. La primera parte de esta guía se centrará en la teoría, aportando una base sólida de conocimientos sobre la historia de la inteligencia emocional y la educación emocional. Exploraremos las principales teorías, enfoques y metodologías de este campo para profundizar en el tema y entender su aplicación práctica en el aula.
- 2. La segunda parte de la guía ofrece ejemplos prácticos que los docentes pueden implementar en sus aulas para trabajar eficazmente con las emociones de los estudiantes. Estas actividades brindan beneficios tangibles, mejorando la capacidad de los docentes para enseñar educación emocional de manera eficaz.

"La inteligencia emocional es el lenguaje del corazón, que nos permite comprendernos a nosotros mismos y a los demás con amabilidad, compasión y empatía".



PRIMERA PARTE



CABLA DE CONTENIDO

Introducción	05
Antecedentes históricos	09
Teorías, enfoques y metodologías	12
Estudios de neurociencia	19
Estudios de Neuropedagogía	24
Competencias seleccionadas	28
Referencias	33





CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN





INTRODUCCIÓN

1.1. PROPÓSITO Y OBJETIVOS

Al considerar las responsabilidades típicas de un docente, uno puede centrarse a menudo en tareas como la planificación de las clases, la impartición de la instrucción en el aula y la calificación de las tareas. Sin embargo, es importante reconocer la existencia de un "currículum oculto", que abarca las lecciones no escritas y a menudo no intencionadas que contribuyen a la educación emocional.

La educación emocional es un aspecto crucial del desarrollo infantil, pero a menudo se subestima en la educación. Los niños con habilidades socioemocionales poco desarrolladas tienden a enfrentar mayores dificultades que sus compañeros cuando se enfrentan a cambios, desafíos y conflictos.

Como docente, usted ya desempeña un papel decisivo en la orientación de sus alumnos para el desarrollo de estas habilidades. Sin embargo, siempre hay margen para el crecimiento y la mejora. Esta guía tiene como objetivo mostrarle cómo mejorar su función incorporando el desarrollo de la competencia emocional como un componente clave para fomentar el crecimiento general de sus alumnos.

A continuación, exploramos los antecedentes históricos de la educación emocional y la evolución de la inteligencia emocional, revisando las principales teorías, metodologías y enfoques de diversos autores. También destacamos los estudios en neurociencia y neuropedagogía que juegan un papel crucial en la formación de estas habilidades y competencias.

Describimos las competencias específicas que fueron seleccionadas por el consorcio del proyecto después de realizar encuestas nacionales entre los estudiantes de las escuelas participantes.

Este proceso nos permitió identificar qué áreas necesitaban especial énfasis, asegurando que nuestro enfoque se adaptara a los estudiantes.



¡Hemos diseñado esta guía para apoyar tu trayectoria docente!



1.2 IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PRIMA

La clave para lograr un desarrollo personal integral es armonizar pensamientos y emociones. La educación es el principal medio para cultivar esta armonía, promoviendo tanto el crecimiento cognitivo como el desarrollo socioemocional.

Dadas las demandas actuales, es necesario reformular los paradigmas educativos para incorporar la educación emocional en los programas de estudio formales. Un objetivo clave de la educación debería ser formar estudiantes emocionalmente inteligentes, definiendo la inteligencia emocional como "la capacidad de acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento" (Mayer y Salovey, 1997, pág. 10).

Las emociones son fundamentales para la forma en que interactuamos con nuestro entorno y moldean nuestras experiencias. Según Rafael Bisquerra en "Educación emocional y bienestar", las emociones:

Son reacciones a la información que recibimos en nuestras interacciones con el entorno. La intensidad de la reacción depende de nuestras evaluaciones subjetivas de cómo la información recibida impactará en nuestro bienestar. Estas evaluaciones subjetivas involucran conocimientos previos, creencias, metas personales, percepción de un entorno provocador, etc.

Esto ilustra la naturaleza dinámica de las emociones y su impacto significativo en nuestros pensamientos, decisiones y acciones. En el pasado, las emociones solían pasarse por alto, ya que la sociedad consideraba a los humanos principalmente como seres racionales. Las escuelas y los sistemas tradicionales asociaban la inteligencia con un alto rendimiento académico y un coeficiente intelectual (CI) alto, y consideraban que los niños eran inteligentes si destacaban en sus estudios. Sin embargo, esta perspectiva limitada sobre la inteligencia ha cambiado, ya que ahora se reconoce que las emociones son fundamentales para el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades.

La confianza tradicional en los altos coeficientes intelectuales como indicadores de éxito ha disminuido y ha sido reemplazada por una comprensión más amplia de que los factores sociales, emocionales y afectivos son cruciales para el logro personal y profesional. Este cambio enfatiza la importancia de fomentar estas habilidades, reconociendo que los estudiantes aprenden mejor cuando están motivados, muestran iniciativa y se sienten seguros.

Como señalan García, Valenzuela y Miranda, "las emociones son parte fundamental de lo que somos, de lo que hacemos y de cómo nos relacionamos con los demás" (2012, p. 9). Además, "la inteligencia emocional comprende habilidades personales y sociales que ayudan a los individuos a comprenderse a sí mismos y a interactuar mejor con los demás. Si cultivamos este tipo de inteligencia y la fomentamos en los niños, estamos formando seres humanos integrales" (García et al., 2012, p. 8).

Desde una perspectiva de educación emocional, es esencial realizar un trabajo intencional, sistemático y eficaz, más que actividades esporádicas. Este enfoque requiere un conjunto de actividades bien organizadas, coherentes e integradas con un propósito común.

La educación emocional va más allá de la inteligencia emocional e incorpora conocimientos de la neurociencia, la psicología positiva, el bienestar subjetivo y el flow. Si bien se basa en la inteligencia emocional, está abierta a la integración de nuevos avances y tiene un enfoque holístico.

La educación emocional debe integrarse en el currículo académico en todas las etapas educativas, desde la primera infancia hasta la edad adulta, y extenderse al aprendizaje permanente. Sirve como una forma de prevención primaria no específica, con el objetivo de minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones y prevenir su aparición (Bisquerra, 2009a, 2011, 2016).

 Por ello, es necesario poner el foco en el fomento de competencias emocionales que faciliten el crecimiento personal y, a su vez, la felicidad, de modo que los niños adquieran las habilidades necesarias para mejorar diversos aspectos de su vida, como su comportamiento, su motivación para aprender y su autoestima.



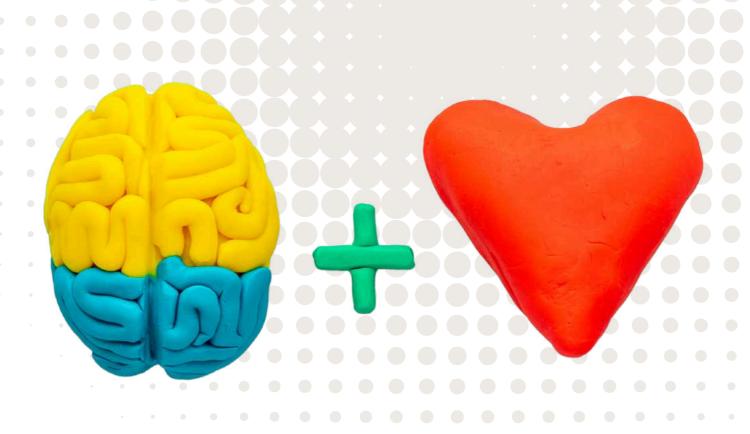
Por estas razones, la educación emocional en Educación Primaria:

- Contribuye al desarrollo integral de los estudiantes.
- Cultiva la autoestima de los niños y ayuda a comprender y regular sus propias emociones.
- Mejora la conducta y las interacciones de los estudiantes con los demás, fomentando actitudes de respeto y tolerancia.
- Fomenta la motivación para aprender y la capacidad de esfuerzo, lo que conduce a mejoras significativas en el rendimiento académico.
- Desarrolla la resiliencia y fomenta su autocontrol.



CAPÍTULO 2

ANTECEDENTES HISTÓRICOS



ANTECEDENTES HISTÓRICOS

2.1 ORÍGENES DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional tiene sus raíces en diversas teorías de la inteligencia emocional y se basa en la creciente necesidad de la sociedad humana de medir, desarrollar y mejorar la regulación emocional. Según Sánchez, Montero y Fuentes (2019), el término "educación emocional" apareció por primera vez en la literatura de psicología educativa en 1966 en el Journal of Emotional Education. Desde la década de 1980, el énfasis en la inteligencia emocional y el fomento del desarrollo emocional ha crecido significativamente. El objetivo de la educación emocional es mejorar las competencias emocionales tanto intrapersonales como interpersonales.

¿Qué es la educación emocional? Bisquerra (2000) define la educación emocional como: "Un proceso educativo, continuo y permanente, que tiene como objetivo fomentar el desarrollo emocional como complemento esencial del desarrollo cognitivo, siendo ambos componentes claves del desarrollo integral de la personalidad. Se trata de promover conocimientos y habilidades relacionadas con las emociones, que permitan a las personas afrontar mejor los retos que se presentan en la vida cotidiana. En definitiva, se trata de mejorar el bienestar personal y social".



Hablar de educación emocional requiere una comprensión clara de la inteligencia emocional y las competencias emocionales. Este campo ha surgido como un enfoque educativo para ayudar a las personas a gestionar los pensamientos irracionales que conducen a una mala toma de decisiones. Sin embargo, la base de esta competencia reside en el concepto de inteligencia emocional, junto con las competencias emocionales y socioemocionales.

Hoy en día, la educación emocional se entiende como un proceso educativo para desarrollar la inteligencia emocional y las competencias asociadas, permitiendo a las personas controlar mejor sus emociones y sentimientos. Con este conocimiento de los orígenes y objetivos de la educación emocional, podemos profundizar en la inteligencia emocional y las competencias que la componen.

2.2 EVOLUCIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las primeras investigaciones sobre las emociones y la importancia de aprender a comprenderlas y regularlas pusieron de relieve la influencia positiva que puede tener la inteligencia emocional (IE) en el aula. Desde los años 90, numerosos estudios han demostrado que nuestras emociones tienen un impacto directo en nuestros procesos de pensamiento.

Para rastrear la evolución de la Inteligencia Emocional, hay que remontarse a 1986, cuando el psicólogo de la Universidad de Harvard Howard Gardner introdujo el concepto de Inteligencia Múltiple. Posteriormente, en 1990, Peter Salovey, profesor y presidente de la Universidad de Yale, junto con John Mayer, profesor de la Universidad de New Hampshire, acuñaron el término "Inteligencia Emocional".

Este término ganó reconocimiento mundial con la publicación del libro de Daniel Goleman "Inteligencia emocional" en 1995, que llevó el concepto a la corriente principal. Dentro del campo de la inteligencia emocional, el equipo de investigación de Salovey y Mayer ha logrado avances significativos en la construcción de un marco científico en torno al concepto y ha trabajado sistemáticamente para abordar las inevitables preguntas que surgen con cualquier nuevo enfoque de investigación.

En los últimos años, el concepto de inteligencia emocional (IE) ha ganado reconocimiento como una importante habilidad blanda en varios sectores, siendo la educación uno de ellos. Según Daniel Goleman (1995), la inteligencia emocional se define como "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos y gestionar nuestras relaciones de manera eficaz". La IE influye en la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a quienes nos rodean, y desempeña un papel importante en las relaciones interpersonales.

Según Fernández Berrocal y Ramos (2002:20), una definición general concisa de la inteligencia emocional (IE) es "la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones propias y las de los demás". Desde esta perspectiva, la IE es una habilidad que involucra tres procesos:

Percibir: El reconocimiento consciente de nuestras propias emociones, identificando lo que estamos sintiendo y siendo capaces de etiquetarlo verbalmente.

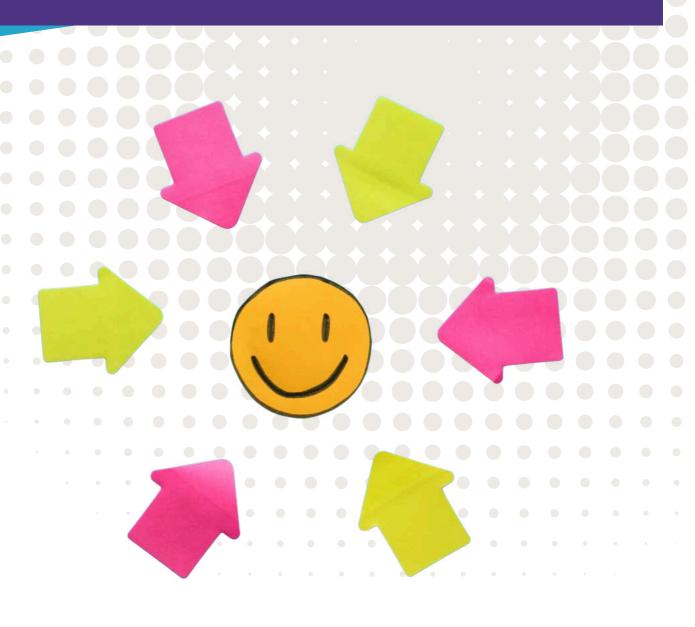
Comprensión: Integrar lo que sentimos en nuestros procesos de pensamiento y apreciar la complejidad de los cambios emocionales.

Regulación: Dirigir y gestionar eficazmente tanto las emociones positivas como las negativas.



CAPÍTULO 3

TEORÍAS, ENFOQUES Y METODOLOGÍAS





TEORÍAS, ENFOQUES Y METODOLOGÍAS

3.1 PRINCIPALES TEORÍAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional puede entenderse de diferentes maneras y, por ello, existen distintos modelos para definirla:

Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1986):

Gardner propuso la teoría de las inteligencias múltiples, sugiriendo que la inteligencia no se limita a una sola capacidad, sino que comprende varios tipos distintos. Según Gardner, la vida humana requiere una variedad de inteligencias, lo que significa que el éxito académico no garantiza necesariamente habilidades sociales u otras habilidades para la vida. Las ocho inteligencias que Gardner identificó son:



Fuente: Elaboración

propia

H. Gardner señaló que cada persona tiene diferentes niveles de estas inteligencias y que ningún tipo es más importante que otro. Para desenvolverse en la vida, se necesita una combinación de varias inteligencias. Gardner desafió esta perspectiva al proponer su teoría, sugiriendo que la educación debería adoptar un enfoque más amplio para desarrollar todo el potencial de los estudiantes.

Gardner caracteriza la inteligencia personal de la siguiente manera:

La inteligencia intrapersonal abarca la comprensión que tiene un individuo de su paisaje emocional y la capacidad de aprovechar esta autoimagen para navegar eficazmente por la vida.

• La inteligencia interpersonal implica la capacidad de comprender a los demás, sus motivaciones y la aptitud para colaborar armoniosamente con ellos.

Mayer y Salovey (1990):

Peter Salovey, presidente de la Universidad de Yale, y John Mayer, profesor de la Universidad de New Hampshire, fueron de los primeros investigadores que utilizaron el término "inteligencia emocional" en 1990. Definieron la IE como la capacidad de percibir, expresar, comprender y regular las emociones, tanto en uno mismo como en los demás. Desarrollaron un modelo de cuatro ramas para estructurar la inteligencia emocional:



Fuente: Elaboración

El modelo de inventario de cociente emocional de Bar-On (EQCIDIA 1995):

Reuven Bar-On, en 1995, destaca por cinco dimensiones de personalidad no cognitivas junto con las habilidades emocionales. Estas dimensiones, que incluyen la intrapersonal, la interpersonal, la adaptabilidad, la gestión del estrés y el estado de ánimo general, dan forma a la forma en que las personas gestionan sus emociones e interactúan con el mundo. Ampliamente utilizado en la educación, los negocios, la psicología y el asesoramiento, el EQ-i ha demostrado mejorar la inteligencia emocional, el bienestar y el rendimiento en diversos contextos.

Daniel Goleman (1995):

El concepto de IE se popularizó cuando Daniel Goleman publicó su libro "Inteligencia emocional" en 1995. En él, hizo muchas afirmaciones profundas sobre la influencia de la IE en muchos aspectos de la vida humana, incluido el bienestar general. Goleman (2002) describe las cinco habilidades fundamentales que conforman el concepto de inteligencia emocional en su modelo de competencias emocionales, que incluyen:

La autoconciencia implica comprender las propias preferencias, sensaciones, estados y recursos internos.

- La autorregulación es la gestión de los propios pensamientos y emociones.
- La motivación es la capacidad de inspirarse a uno mismo.
- La empatía implica desarrollar la conciencia social y reconocer los sentimientos, preocupaciones y necesidades de los demás.
- Las habilidades sociales implican la construcción de redes de apoyo social y la gestión de las relaciones con los demás (Goleman, 1995).



3.2 ENFOQUES EDUCATIVOS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

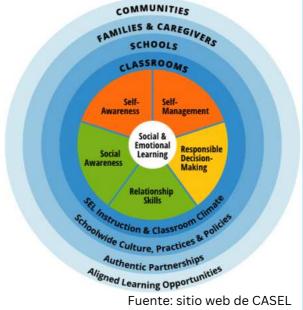
Las emociones y el aprendizaje están íntimamente relacionados porque nuestros sistemas emocionales influyen en gran medida en nuestro comportamiento y en el procesamiento de la información. Como docente, puede mejorar las experiencias de aprendizaje y ofrecer clases con mayor significado y participación a sus alumnos si combina hábilmente las emociones y el aprendizaje. Podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar todo su potencial tanto en el aula como en el ámbito emocional si comprendemos y utilizamos el impacto del sistema emocional en el proceso de aprendizaje.

El enfoque educativo emocional integra competencias emocionales y sociales en el proceso de aprendizaje, enfatizando la importancia de gestionar las emociones, establecer relaciones saludables y tomar decisiones responsables. Este enfoque potencia los procesos cognitivos, mejora el rendimiento académico y fomenta la autoeficacia y la resiliencia.

El aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) es un aspecto fundamental de la educación y el desarrollo personal. El SEL implica el proceso mediante el cual las personas, tanto jóvenes como adultas, adquieren y aplican los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarias para formar identidades saludables, gestionar las emociones, alcanzar metas personales y colectivas, empatizar con los demás, construir y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y compasivas.

El SEL promueve la equidad y la excelencia educativas fomentando asociaciones genuinas entre escuelas, familias y comunidades. Estas asociaciones crean entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, la colaboración, un currículo y una instrucción rigurosos y relevantes, y una evaluación continua. El SEL ayuda a abordar diversas desigualdades y empodera a las personas para crear de manera colaborativa escuelas prósperas y contribuir a comunidades seguras, saludables y justas.

El SEL se basa en el modelo creado por el Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), una autoridad mundialmente reconocida en este campo de investigación. Este modelo describe cinco áreas de habilidades sociales y emocionales cruciales necesarias para fomentar una buena salud mental, cada una de las cuales contiene varios elementos específicos: autoconciencia, conciencia autogestión, social. habilidades relacionales y toma de decisiones responsable.



El enfoque más eficaz para enseñar aprendizaje socioemocional es centrarse en ayudar a los niños y jóvenes a adquirir habilidades de cada dominio de manera progresiva, desarrollando sus capacidades y conocimientos a lo largo de sus primeros años de educación y de escolaridad. Este proceso es continuo y abarca todos los niveles.

Según la Comisión Europea (2022), un plan de estudios SEL debería ofrecer abundantes oportunidades de trabajo en grupo y garantizar un entorno de aprendizaje seguro para mejorar la participación de los estudiantes.

Trabajo en grupo colaborativo: las actividades grupales regulares enseñan a los estudiantes habilidades de cooperación, negociación y liderazgo, y los ayudan a reconocer sus fortalezas dentro de un grupo. El aprendizaje colaborativo fomenta un sentido de conexión y conciencia cultural al interactuar con compañeros diversos.

Para integrar el aprendizaje socioemocional en las asignaturas, los estudiantes pueden participar en actividades como jugar a las cartas durante las clases de matemáticas o usar el vocabulario del aprendizaje socioemocional en la escritura creativa y en juegos de rol. Los juegos de rol ayudan a los estudiantes a desarrollar la empatía y las habilidades de resolución de conflictos al ponerse en la perspectiva de los demás.

Toma de decisiones responsable: esta habilidad vital enseña a los estudiantes a tomar decisiones constructivas teniendo en cuenta las implicaciones éticas, la seguridad, las normas sociales y las consecuencias. Promueve el autocontrol, la independencia y la confianza en uno mismo. Las actividades de resolución de problemas en colaboración mejoran las habilidades de toma de decisiones de los estudiantes.

El Método del Círculo de Calidad puede guiar a los estudiantes a través de la toma de decisiones informadas identificando problemas, evaluando situaciones, pensando en soluciones, analizando opciones y considerando las consecuencias antes de tomar una decisión.

Mentalidad de crecimiento: fomentar una mentalidad de crecimiento, tal como la define la Dra. Carol Dweck, es fundamental para el aprendizaje socioemocional. Ayuda a los estudiantes a ver el aprendizaje como un proceso continuo. Las actividades de reflexión y establecimiento de objetivos permiten a los estudiantes evaluar sus fortalezas y debilidades, hacer un seguimiento de su progreso y pensar críticamente sobre su desarrollo.

Los ejercicios de diario reflexivo con indicaciones como "¿Qué podría hacer tu equipo de manera diferente la próxima vez?" o "¿Cuándo fue la última vez que demostraste empatía con un compañero de clase?" son herramientas útiles. Enseñar a establecer metas, reflexionar sobre los éxitos y reconocer los reveses ayuda a los estudiantes a celebrar el progreso sin obsesionarse con el resultado final.



3.3 MÉTODOS PARA IMPLEMENTAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La importancia de la educación emocional no puede subestimarse, ya que debería integrarse en todo el currículo académico y en todo el aprendizaje a lo largo de la vida. Esto significa que las implicaciones educativas de la educación emocional pueden verse tanto en entornos educativos formales como informales.

La educación emocional se logra mediante programas de intervención social y educativa cuidadosamente diseñados y basados en principios científicos, educativos, sociales y filosóficos. Esto implica la planificación y organización cuidadosa de programas que incluyen fases como el análisis de necesidades, la formulación de objetivos, la planificación de actividades, la implementación y la evaluación.

Los programas de educación emocional se definen como "un conjunto de actividades planificadas, intencionadas y sistemáticas, con tiempos y espacios definidos y con una implementación de alta calidad" (Álvarez González y Bisquerra, 2012, p. 274).

Extremera y Fernández-Berrocal (2001) destacan la necesidad de programas que no sólo sean reactivos ante las crisis, sino que tengan también un carácter preventivo y educativo, y recomiendan programas integrales que se integren en el currículo de todos los niveles educativos e involucren tanto a la familia como al entorno social.

Por ejemplo, se pueden encontrar materiales y propuestas prácticas para la educación de la primera infancia en programas que incluyen actividades y ejercicios prácticos de gran beneficio para los educadores que buscan implementarlos, tales como:



 RULER: Desarrollado por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale, el programa RULER está diseñado específicamente para enseñar habilidades emocionales en las escuelas. RULER significa reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular las emociones, implica capacitación para educadores, integración en el plan de estudios y herramientas como el Mood Meter para ayudar a los estudiantes a identificar y gestionar sus emociones.







• CASEL (Colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional) fue fundada por Daniel Goleman en 1994. Su objetivo es promover el aprendizaje emocional de alta calidad en las escuelas, los vecindarios y a nivel estatal.





• Mind Up: un programa que enseña habilidades de aprendizaje social y emocional combinando la neurociencia cognitiva, la psicología positiva y el entrenamiento de conciencia plena con un enfoque en el cerebro. El programa está diseñado para educadores y estudiantes y está respaldado por investigaciones científicas.





• GROP: Grupo de Investigación de la Universidad de Barcelona creado por Rafael Bisquerra. Este programa es un conjunto de actividades sobre competencias emocionales organizadas en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.





CAPÍTULO 4

ESTUDIOS DE NEUROCIENCIA



ESTUDIOS DE NEUROCIENCIA

4.1 FUNDAMENTOS NEUROCIENTÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAI

El campo de la neurociencia, que investiga los aspectos estructurales y funcionales del sistema nervioso y el cerebro, ha facilitado una comprensión más profunda de los procesos involucrados en el aprendizaje (Estupiñan Ricardo et al., 2016).

Los hallazgos de la neurociencia son similares a los de otras disciplinas que estudian las emociones humanas. Gestionar las emociones es fundamental para llevar una vida digna.

La neurociencia ofrece una base biológica para la educación emocional, complementando principios pedagógicos, psicológicos y sociológicos (Bueno, 2020).



El proceso de aprendizaje involucra tanto al cuerpo como al cerebro, que actúa como receptor de estímulos y es el encargado de procesar, organizar y responder a la información. Según estudios neurológicos, el proceso de aprendizaje continuo en los humanos está impulsado por la neurogénesis y la plasticidad del cerebro. Durante los primeros años de vida, el cerebro de los niños es muy receptivo a la formación de conexiones sinápticas, lo que facilita un aprendizaje rápido. Una estimulación adecuada durante esta etapa es crucial para establecer bases sólidas para el aprendizaje futuro (Rotger, 2017).

Aunque existen periodos críticos en el desarrollo cerebral, la capacidad de adaptación y recuperación del cerebro es notable, lo que permite adquirir nuevas habilidades en cualquier etapa de la vida. El cerebro humano es altamente plástico y receptivo a lo largo de la vida, lo que subraya la importancia de mantener la curiosidad y el interés en el aprendizaje continuo (Rotger, 2017).

Según Estupiñan Ricardo et al. (2016), el cerebro, el único órgano capaz de enseñar y aprender por sí mismo, es adaptable y puede ser moldeado por los educadores para desarrollar diversas habilidades e inteligencia. Absorbe y utiliza de forma natural diferentes vías de aprendizaje. El cerebro aprende a través de patrones, utilizando mecanismos tanto conscientes como inconscientes para procesar la información y generar respuestas. Los educadores deben adoptar este enfoque al diseñar experiencias de aprendizaje para los estudiantes.

A medida que los educadores comprenden mejor cómo funciona el cerebro, el proceso de aprendizaje se vuelve más eficaz y significativo tanto para los docentes como para los estudiantes. El cerebro aprende de diversas maneras y los educadores deben reconocer que los estudiantes aprenden a través de medios visuales, auditivos, lingüísticos y lógicos. Los estudiantes también pueden aprender de manera reflexiva, impulsiva, analítica, global, conceptual, perceptiva, física, emocional, intrapersonal e interpersonal (Estupiñan Ricardo et al., 2016).



Sin duda, es beneficioso diseñar lecciones que se adapten a los distintos estilos de aprendizaje. El desarrollo del cerebro se ve influenciado por una variedad de factores, entre ellos la genética, el medio ambiente, la nutrición, el entorno socioeconómico y cultural, la dinámica familiar, las lesiones cerebrales y las experiencias de aprendizaje previas, todos los cuales afectan el proceso de aprendizaje. Esto enfatiza la importancia de que los educadores adquieran una comprensión más profunda de los antecedentes de sus estudiantes para contribuir de manera efectiva a su trayectoria educativa (Estupiñan Ricardo et al., 2016).

4.2. IMPACTO DE LA NEUROCIENCIA EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las investigaciones neurocientíficas han abordado cuestiones clave sobre el aprendizaje y su conexión con funciones cerebrales específicas, con la ayuda de técnicas avanzadas de neuroimagen y métodos especializados de gamificación. Diversos aspectos de la cognición, como el lenguaje, la lectura, el desarrollo del habla y el razonamiento matemático, son áreas fundamentales de estudio en neurociencia, junto con el desarrollo social y su conexión con las emociones. Las emociones, cruciales para la supervivencia y la adaptación, están influidas tanto por factores genéticos como por experiencias ambientales.

La neurociencia emocional analiza cómo se relaciona la función cerebral con las emociones humanas e identifica seis parámetros que determinan el estilo expresivo de un individuo. Estos parámetros, que incluyen la visión, la percepción corporal, la flexibilidad, la adaptabilidad, la atención y la intuición social, están influenciados por regiones cerebrales como el cuerpo estriado ventral y la corteza prefrontal (Gkintoni, Antonopoulou y Halkiopoulos, 2023).

Según los hallazgos de estudios relacionados, las emociones impactan profundamente en los procesos de memoria y aprendizaje, y el hipocampo juega un papel central en la codificación y almacenamiento de información emocional

Las experiencias emocionales moldean la formación de la memoria a través de interacciones entre el hipocampo y la amígdala. La corteza prefrontal, responsable de las funciones cognitivas superiores y la regulación emocional, colabora con el hipocampo para facilitar la formación óptima de la memoria a largo plazo.



La interacción entre la emoción y el aprendizaje pone de relieve la importancia de tener en cuenta las respuestas emocionales en los entornos educativos. Las emociones influyen en el funcionamiento cognitivo y la consolidación de la memoria, y las fluctuaciones del estado de ánimo afectan a la codificación y la recuperación de la información (Gkintoni, Antonopoulou y Halkiopoulos, 2023).

Comprender la intrincada relación entre las emociones y el aprendizaje es esencial para desarrollar intervenciones educativas eficaces. Al reconocer la interdependencia de las emociones y el aprendizaje, las prácticas educativas pueden adaptarse para respaldar resultados de aprendizaje óptimos para los estudiantes.

4.3. INVESTIGACIONES RELEVANTES EN NEUROCIENCIA

La neurociencia y la educación emocional son disciplinas fundamentales que se entrelazan para comprender cómo funcionan los procesos cognitivos y emocionales en los humanos.

La neurociencia y la educación emocional han ganado importancia debido a la comprensión de las emociones en el aprendizaje y el desarrollo personal.

Los estudios clave en esta área incluyen:



El impacto de las emociones en el aprendizaje:

El estudio "El papel de la emoción en el aprendizaje" (2011) de Immordino-Yang y Damasio encontró que las emociones impactan significativamente en la motivación, la atención, la memoria y la consolidación del conocimiento.

Inteligencia emocional en la escuela:

Zinsmeister y SEL Collaborative (2007) descubrieron que los programas de educación emocional escolar mejoran las habilidades emocionales y sociales de los niños, lo que conduce a un mejor rendimiento académico y salud mental.

La neurociencia para orientar la práctica de la educación emocional:

En el trabajo "Neurociencia y educación emocional: avanzando en nuestra comprensión del aprendizaje social y emocional" (2015) de Goleman y Davidson, los autores revisan cómo la neurociencia proporciona conocimientos valiosos sobre las emociones y el aprendizaje, ayudando en el desarrollo de enfoques educativos exitosos para la inteligencia emocional.

El papel de la empatía en el aprendizaje y las relaciones:

Según Eisenberg y Fabes (2010), una mayor empatía en los niños conduce a mejores relaciones sociales y al aprendizaje colaborativo.

El uso de la atención plena para mejorar la regulación emocional:

Un estudio de Jha, Koster y Fanning (2014) también demostró que la atención plena puede mejorar las capacidades de regulación emocional de los niños, ayudándolos a reconocer y gestionar las emociones desafiantes de manera más efectiva.

CAPÍTULO 5

ESTUDIOS NEUROPEDAGÓGICOS



ESTUDIOS NEUROPEDAGÓGICOS

5.1. DEFINICIÓN Y ALCANCE DE LA NEUROPEDAGOGÍA

La neuropedagogía, tal y como la definen diversos autores como Iglesias Rodríguez (2009 citado por Avendaña et al., 2015, p.12), plantea que "se trata, en definitiva, de aprender al máximo de nuestras posibilidades, no solo en etapas tempranas de la vida o en la adolescencia, sino también en la edad adulta e incluso en la vejez, gracias a la característica conocida como 'plasticidad cerebral', lo que significa que ahora sabemos que el cerebro humano aprende y se adapta de forma continua" (Domínguez S., A. et al, 2022).

La neuropedagogía tiene sus raíces en la convergencia de varias disciplinas, entre ellas la neurociencia, la psicología, la pedagogía y la didáctica, y ofrece una comprensión integral de cómo funciona el cerebro humano durante el proceso de aprendizaje. Este conocimiento capacita a los educadores para mejorar los métodos educativos al reconocer el cerebro como un órgano dinámico y social profundamente afectado por las técnicas de enseñanza (Pascarella y Terenzini, 2005).

El estudio más importante para los educadores del siglo XXI es comprender cómo funciona el cerebro humano. Es fundamental desarrollar nuevos métodos para mejorar el aprendizaje y reducir la carga de trabajo del docente aplicando la neurociencia a la educación e integrando este conocimiento en el proceso de enseñanza y aprendizaje (Mendoza, 2015).

La neuropedagogía abarca un amplio espectro de áreas educativas, entre ellas el diseño de la enseñanza, los métodos de evaluación, el desarrollo curricular y las estrategias de gestión del aula. Al incorporar conocimientos de la neurociencia, los educadores pueden adaptar sus enfoques para abordar mejor las diversas necesidades de aprendizaje de sus estudiantes, mejorando en última instancia los resultados académicos (Sousa, 2017; Jensen, 2008).

Un aspecto clave de la neuropedagogía es comprender las diferencias individuales en cuanto a preferencias de aprendizaje, fortalezas cognitivas y aspectos socioemocionales. Con base en este conocimiento, los educadores pueden desarrollar estrategias de aprendizaje personalizadas que satisfagan las necesidades y capacidades únicas de los estudiantes.

5.2. APLICACIONES DE LA NEUROPEDAGOGÍA EN LA EDUCACIÓN EMOC

El estudio de López Fontalvo, Mier y Pereira Escobar (2019) sobre neuropedagogía cognitiva destaca cómo el uso adecuado del clima escolar como estrategia de gestión del conocimiento puede mejorar la capacidad intelectual y la comprensión de los estudiantes. Destaca la importancia de que los docentes comprendan y apliquen los procesos neuropedagógicos en el entorno escolar, desarrollando las competencias de los estudiantes a través de la práctica continua.

La neuropedagogía se centra en la comprensión de la personalidad. Su objetivo es resolver tareas pedagógicas de forma óptima y creativa utilizando el conocimiento sobre la organización cerebral de las funciones mentales superiores. El neuropedagogo, o experto en neuropedagogía, se encarga de realizar intervenciones educativas para lograr la formación integral y el desarrollo cognitivo de los estudiantes, promoviendo al mismo tiempo el desarrollo social y valorando el capital cultural (Domínguez S., A. et al, 2022).

En este sentido, su aplicabilidad a la pedagogía y la didáctica asegura un aprendizaje basado en las emociones. Terre (2016 citado por Domínguez S., A. et al, 2022, p.54): "Las emociones importan. Debemos buscar un lenguaje atractivo, sonrisas, invitar a los abrazos, para que la escuela vuelva a ser un lugar alegre, que eduque pensando en los demás, abrazando la diversidad. Necesitamos tener el aula preparada para que los niños aprendan felices" (Terre, O., 2016).

En cualquier ámbito en el que trabaje un profesional de la neuropedagogía, una de las competencias más importantes que debe demostrar es la capacidad de activar respuestas emocionales en el cerebro. Este enfoque crea conexiones más duraderas, lo que permite al alumno utilizar mejor sus conocimientos y mejorar su capacidad de respuesta a los problemas de su entorno.

El análisis anterior describe un enfoque de enseñanza en el que los estudiantes aprenden de una manera que promueve su bienestar. Este enfoque implica encontrar placer en completar tareas, fomentar el optimismo, dedicarse a crear un producto y alcanzar una meta.

Esto conduce al éxito y crea una experiencia memorable en el cerebro, lo que se traduce en felicidad, seguridad, confianza en uno mismo y una mayor autoestima en el estudiante. Como resultado, regula sus emociones, que se ven influenciadas por este entorno de aprendizaje abierto, y esto puede llevar a la evitación o la aceptación del conocimiento.



5.3 ESTRATEGIAS NEUROPEDAGÓGICAS

La neuropedagogía es una herramienta valiosa para potenciar la educación emocional en los estudiantes. Los educadores adquieren conocimientos y estrategias para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades socioemocionales esenciales para su bienestar y éxito. Según Mendoza (2018), la neurodidáctica se vincula naturalmente como una rama de la neuropedagogía y está involucrada en el trabajo educativo que el neuropedagogo debe realizar en las prácticas de aula. Este enfoque se basa en los diez principios de la neuropedagogía esbozados en los estudios de Mendoza:

- 1. Implementar métodos de enseñanza que faciliten la resolución de problemas en lugar de la memorización sin sentido.
- 2. Asegúrese de que los estudiantes se sientan entusiasmados y desafiados por lo que el profesor presenta.
- 3. Repetir las lecciones tantas veces como cada alumno lo necesite, de forma similar a aprender a tocar el violín mediante la práctica constante.
- 4. Realice ejercicio físico placentero diariamente.
- 5. Beber agua para oxigenar el cerebro.
- 6. Coma frutas durante las meriendas.
- 7. Canta, baila y juega con alegría y entusiasmo.
- 8. Respetar los ritmos y estilos de aprendizaje individuales de cada estudiante.
- 9. Integrar las artes en los métodos de enseñanza, incluidos el sonido, el color, el movimiento y las palabras.
- 10. Escuchar y estar presente con los estudiantes.

Estas estrategias reflejan la aplicación práctica de los principios neuropedagógicos para apoyar el desarrollo socioemocional de los estudiantes y optimizar sus procesos de aprendizaje.

Los siguientes aspectos, al implementarse, se alinean con los principios sustentados por la neurociencia. La neuropedagogía presenta varios factores que impactan el proceso de aprendizaje del cerebro (Mendoza, 2015):

Factores nutricionales

Factores emocionales

Factores genéticos

Factores biológicos

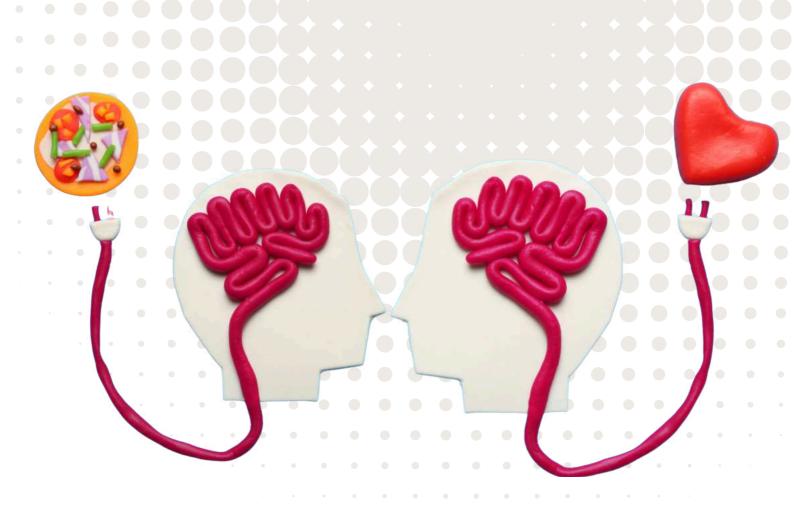
Factores ambientales (entorno socioeconómico y cultural)

Factores educativos: experiencias directas, recursos, materiales, música, arte, movimiento, descanso, retroalimentación cíclica, etc.



CAPÍTULO 6

COMPETENCIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



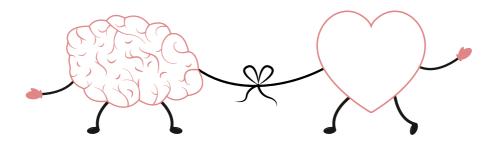


COMPETENCIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

EXPLORANDO COMPETENCIAS SELECCIONADAS

Como paso inicial del proyecto SEED, se llevó a cabo una serie de encuestas a docentes y estudiantes para recopilar información completa sobre el panorama emocional en las escuelas primarias de los países del consorcio. El objetivo era recopilar información cualitativa a través de las experiencias y opiniones de docentes y estudiantes sobre el estado de la educación emocional en la escuela primaria.

Tras un análisis exhaustivo de los datos recopilados, se obtuvieron importantes conclusiones que revelaron una notable ausencia de contenidos de educación emocional en los programas escolares, una correspondiente falta de iniciativas de salud mental y una necesidad apremiante de formación de docentes en materia de inteligencia emocional.



A la luz de estos hallazgos, el consorcio identificó ocho áreas claves para fomentar la educación emocional entre los estudiantes. Posteriormente, se desarrolló esta guía para docentes para abordar estas ocho áreas clave identificadas.

Las áreas identificadas en común entre el personal docente y los estudiantes de los países del consorcio son esenciales para el desarrollo personal, las relaciones interpersonales y el éxito tanto en el entorno educativo como en la vida cotidiana.

A CONTINUACIÓN, SE EXPLICA LA IMPORTANCIA DE CADA UNA DE ESTAS ÁREAS, ACOMPAÑADO DE DOS EJEMPLOS QUE ILUSTRAN CÓMO LA COMPETENCIA SE MANIFIESTA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES: EL PRIMER EJEMPLO REFLEJA CUÁNDO EL ESTUDIANTE POSEE LA COMPETENCIA Y EL SEGUNDO MUESTRA CUÁNDO NO LA POSEE.

ADAPTABILIDAD

LA COMPETENCIA DE ADAPTABILIDAD, TAL COMO LA DEFINE D. GOLEMAN, IMPLICA SER FLEXIBLE Y CAPAZ DE AFRONTAR LOS CAMBIOS A LA VEZ QUE SE GESTIONAN MÚLTIPLES DEMANDAS. SIGNIFICA SER CAPAZ DE ADAPTARSE A NUEVAS SITUACIONES CON IDEAS NUEVAS O ENFOQUES INNOVADORES, SIN PERDER DE VISTA LOS OBJETIVOS Y ADAPTÁNDOSE FÁCILMENTE A LA FORMA DE ALCANZARLOS. PUEDE AFRONTAR NUEVOS RETOS, ES ÁGIL Y SE ADAPTA CON FACILIDAD A LOS CAMBIOS REPENTINOS. SE SIENTE CÓMODO CON LA INCERTIDUMBRE QUE PUEDE CONLLEVAR EL LIDERAZGO.

EJEMPLO 1: CUANDO EL PROFESOR DE DANIEL CAMBIA SU GRUPO Y LOS REQUISITOS DEL PROYECTO, SE ADAPTA RÁPIDAMENTE, CONOCE A SUS NUEVOS COMPAÑEROS DE EQUIPO Y AYUDA AL GRUPO A REENFOCARSE EN EL NUEVO OBJETIVO.

Ejemplo 2: Angela tiene problemas cuando su profesor cambia de repente el enfoque de un proyecto de clase a un tema con el que no está familiarizada. Se enoja y expresa su preferencia por apegarse a lo que sabe. Posterga el inicio del proyecto, lo que provoca demoras.

COMUNICACIÓN

EN EL ÁMBITO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, LA COMUNICACIÓN DESEMPEÑA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO Y LA EXPRESIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES. SE REFIERE A LA CAPACIDAD DE TRANSMITIR Y RECIBIR INFORMACIÓN DE MANERA EFICAZ, TANTO VERBAL COMO NO VERBAL, TENIENDO EN CUENTA LAS PROPIAS EMOCIONES Y LAS DE LOS DEMÁS.

EJEMPLO 1: SAM PARTICIPA EN LOS DEBATES EN CLASE, EXPLICA SUS IDEAS CON CLARIDAD Y ESCUCHA A LOS DEMÁS. SE RELACIONA BIEN CON SUS COMPAÑEROS.

Ejemplo 2: Lucie se pone ansiosa cuando habla en clase, da respuestas breves y poco claras. A menudo se queda callada en las actividades grupales.



GESTIÓN DE CONFLICTOS

LA GESTIÓN DE CONFLICTOS IMPLICA AYUDAR A LOS DEMÁS A GESTIONAR SITUACIONES EMOCIONALES O TENSAS, ABORDAR LOS DESACUERDOS CON TACTO Y DEFINIR SOLUCIONES QUE TODOS PUEDAN APOYAR. RECONOCEN LOS PUNTOS DE VISTA DE TODAS LAS PARTES Y AL MISMO TIEMPO REDIRIGEN LA ENERGÍA HACIA UN IDEAL COMPARTIDO O UNA RESOLUCIÓN ACEPTABLE. SIN EMBARGO, ESO NO SIGNIFICA CONVENCER A LOS DEMÁS DE QUE LA PROPIA OPINIÓN ES LA CORRECTA. EXISTE UNA DIFERENCIA ENTRE GANAR Y GESTIONAR CONFLICTOS DE MANERA EFICAZ.

EJEMPLO 1: CUANDO EL GRUPO DE PARES NO ESTÁ DE ACUERDO CON EL ENFOQUE DEL PROYECTO, SOFÍA ESCUCHA LAS OPINIONES DE TODOS Y LOS AYUDA A ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN QUE TODOS PUEDAN APOYAR, LO QUE PERMITE QUE EL EQUIPO AVANCE SIN PROBLEMAS.

Ejemplo 2: Cuando surge un conflicto, Carlos toma partido e ignora las perspectivas de los demás, empeorando el desacuerdo y ralentizando el progreso del equipo.

EMPATÍA

LA EMPATÍA SIGNIFICA QUE PUEDES PERCIBIR LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS Y COMPRENDER SUS PERSPECTIVAS. TE INTERESAS ACTIVAMENTE POR SUS PREOCUPACIONES Y PUEDES CAPTAR SEÑALES SOBRE SUS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS. CON EMPATÍA, PUEDES PERCIBIR EMOCIONES NO EXPRESADAS Y ESCUCHAR ATENTAMENTE PARA COMPRENDER EL PUNTO DE VISTA DE LA OTRA PERSONA. LA EMPATÍA NO SIGNIFICA LEER LA MENTE, SINO SABER CÓMO COLABORAR MEJOR CON LOS DEMÁS (D. GOLEMAN, 1995).

EJEMPLO 1: EN UNA DISCUSIÓN EN EQUIPO, LAURA OBSERVA QUE UN COMPAÑERO SE VE TENSO Y SE QUEDA CALLADO. LE PREGUNTA SI ESTÁ BIEN, ESCUCHA ATENTAMENTE Y LE OFRECE TRANQUILIDAD, LO QUE AYUDA AL COMPAÑERO A SENTIRSE MÁS A GUSTO Y MÁS INVOLUCRADO EN EL PROYECTO.

Ejemplo 2: Cuando un compañero se muestra reservado durante una actividad de equipo, María lo pasa por alto y no se acerca. Pierde la oportunidad de entender las perspectivas de sus compañeros, lo que genera una falta de conexión que dificulta la colaboración eficaz.



CONFIANZA EN SÍ MISMO

LA CONFIANZA EN UNO MISMO ES LA FIRME CREENCIA EN LA PROPIA VALÍA Y EN LAS CAPACIDADES DE UNO MISMO. IMPLICA TENER CONFIANZA EN LAS PROPIAS CAPACIDADES PARA REALIZAR TAREAS Y ALCANZAR OBJETIVOS, TENER SEGURIDAD EN UNO MISMO, TENER UNA VISIÓN POSITIVA DE UNO MISMO Y SER CAPAZ DE EXPRESAR OPINIONES Y AFIRMARSE EN SITUACIONES SOCIALES. SEGÚN GOLEMAN, LA CONFIANZA EN UNO MISMO PERMITE A LAS PERSONAS AFRONTAR LOS RETOS CON UNA ACTITUD POSITIVA Y TOMAR MEDIDAS DECISIVAS, LO QUE CONTRIBUYE SIGNIFICATIVAMENTE A SU COMPETENCIA EMOCIONAL Y SOCIAL.

EJEMPLO 1: SARAH COMPARTE SUS IDEAS CON CONFIANZA Y RESPONDE PREGUNTAS SIN DUDAR DURANTE UNA PRESENTACIÓN. SU SEGURIDAD EN SÍ MISMA MOTIVA A SU EQUIPO E IMPULSA EL PROYECTO.

Ejemplo 2: Cuando se le pide que aporte sus ideas, James se siente inseguro y se contiene, temeroso de cometer un error. Su renuencia hace que pierda la oportunidad de compartir ideas valiosas y su equipo sigue adelante sin tener en cuenta su aporte.

AUTOCONOCIMIENTO

GOLEMAN DEFINE EL AUTOCONOCIMIENTO O AUTOCONCIENCIA COMO LA CAPACIDAD DE RECONOCER Y COMPRENDER LAS PROPIAS EMOCIONES, IMPULSOS Y SUS EFECTOS SOBRE LOS DEMÁS. IMPLICA TENER UNA COMPRENSIÓN CLARA DE LAS PROPIAS FORTALEZAS, DEBILIDADES, VALORES Y OBJETIVOS. ESTA AUTOCONCIENCIA ES LA BASE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESULTA CRUCIAL PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL.

EJEMPLO 1: SARAH SE DA CUENTA CUANDO EMPIEZA A SENTIRSE FRUSTRADA DURANTE UN EXAMEN DE MATEMÁTICAS. AL RECONOCER SUS EMOCIONES, RESPIRA PROFUNDAMENTE Y SE CALMA, LO QUE LA AYUDA A CONCENTRARSE MEJOR Y TERMINAR EL EXAMEN SIN SENTIRSE ABRUMADA.

Ejemplo 2: Alex se enoja cuando no entiende un problema de matemáticas. En lugar de reconocer su frustración y pedir ayuda, se encierra en sí mismo e intenta resolverlo por su cuenta. Su incapacidad para controlar sus emociones le genera más estrés y no aprende la solución con la ayuda de su profesor.



AUTORREGULACIÓN

LA AUTORREGULACIÓN ES LA CAPACIDAD DE GESTIONAR ADECUADAMENTE LAS EMOCIONES, IMPLICA SER CONSCIENTE DE LA RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN, COGNICIÓN Y CONDUCTA; TENER ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EFECTIVAS; Y TENER LA CAPACIDAD DE AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS, ENTRE OTROS ASPECTOS.

EJEMPLO 1: SOPHIE SE FRUSTRA DURANTE UN EXAMEN DE CIENCIAS CUANDO SE ENFRENTA A UNA PREGUNTA DIFÍCIL. SIN EMBARGO, RESPIRA PROFUNDAMENTE Y DECIDE MANTENER LA CALMA. SE CONCENTRA EN LAS OTRAS PREGUNTAS Y LAS RESPONDE CON SEGURIDAD, LO QUE LE PERMITE CONTROLAR SUS EMOCIONES Y TERMINAR EL EXAMEN SIN SENTIRSE ESTRESADA.

Ejemplo 2: Lucas se siente irritado cuando tiene dificultades para resolver un examen de ciencias. En lugar de mantener la calma, deja que su frustración lo controle y comienza a apresurarse en la prueba. Como resultado, comete errores y pierde la concentración, perdiendo la oportunidad de dar lo mejor de sí.

TRABAJO EN EQUIPO Y CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES

EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES ES LA CAPACIDAD DE TRABAJAR CON OTROS PARA LOGRAR UN OBJETIVO COMÚN. IMPLICA PARTICIPAR ACTIVAMENTE COMPARTIENDO RESPONSABILIDADES Y RECOMPENSAS Y CONTRIBUYENDO A LA CAPACIDAD GENERAL DEL EQUIPO. AL EMPATIZAR Y CREAR UNA ATMÓSFERA DE RESPETO, AYUDA Y COOPERACIÓN, PUEDE ALENTAR A LOS DEMÁS A COMPROMETERSE CON LOS ESFUERZOS DEL EQUIPO.

EJEMPLO 1: MATEO DISFRUTA DE COLABORAR CON SUS COMPAÑEROS DURANTE LOS PROYECTOS GRUPALES. VALORA LOS APORTES DE TODOS, COMPARTE LA CARGA DE TRABAJO Y FOMENTA UN AMBIENTE POSITIVO Y COOPERATIVO, LO QUE GARANTIZA QUE EL EQUIPO TRABAJE BIEN EN CONJUNTO.

Ejemplo 2: A Olivia le resulta difícil trabajar en equipo. Prefiere realizar las tareas por sí sola y a menudo ignora las sugerencias de sus compañeros. Su falta de trabajo en equipo dificulta que el grupo alcance sus objetivos.

REFERENCIAS

- Arias, J., Soto-Carballo, J. G., & Pino Justo, M. R. (2022). Inteligencia emocional y motivación académica en estudiantes de primaria. Psicología: reflexión y crítica, 35(14). https://doi.org/10.1186/s41155-022-00216-0
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Valenzuela-Santoyo, A. C., & Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. Educare, 22(3),. https://doi.org/10.15359/ree.22-3.11
- Comisión Europea. (2022). Fomentar el aprendizaje social y emocional en el aula. https://schooleducation.ec.europa.eu/en/insights/tutorials/encouraging-social-andemotional-learning-classroom
- Perez, Y. (2022). Origin and evolution of emotional education. Alternancia Revista de Educación e Investigación, volume 4 (6), 35-46.
- Odukoya, J. A., Omonijo, D. O. y Oraetue, H. N. (2020). Revisión de teorías notables sobre la inteligencia emocional. Revista Europea de Medicina Molecular y Clínica, 7(2), 3779. https://www.researchgate.net/publication/346343614_REVIEW_OF_NOTABL E_THEORIES_OF_EMOTIONAL_INTELLIGENCE
- Rovira T., A., Castillo, J. M., & Raya, R. (2019). Metodología en Educación Emocional: Revisión de estudios publicados entre 2000 y 2017 en Revistas Científicas Internacionales. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 17(50), 325-348. https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf
- Bisquerra, R, Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., & Rodríguez, A. (Coords.). (2016). Inteligencia emocional y bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. Ediciones Universidad San Jorge.
- Padilla Camacho, A. M., & Sandoval Ceja, M. La Importancia de la Inteligencia Emocional en Educación Primaria. Revista Formación Estratégica.
 Retrieved from https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/88/57
- Estúpido Ricardo, J., Cherrez Cano, I. M., Intriago Alcivar, G. C., y Vargas Torres, R. J. (2016). Neurociencia cognitiva e inteligencia emocional. Gestión pedagógica en el contexto de la formación profesional. Dialnet, volumen (VII), páginas 209-210.



REFERENCIAS

• Bueno, D. (2021). Neuroscience as a Basis of Emotional Education. Revista de Educación Emocional, 1(1), enerojunio.

Rotger, M. (2017). Neurociencias, neuroaprendizaje, las emociones y el aprendizaje.

- Gkintoni, E., Antonopoulou, H. y Halkiopoulos, C. (2022). Neurociencia emocional y aprendizaje: una visión general. Recuperado de
 - https://www.researchgate.net/publication/366960902_Emotional_Neuroscience_and_Learning_An_Overview
- Pascarella, E. T., y Terenzini, P. T. (2005). Cómo afecta la universidad a los estudiantes: una tercera década de investigación (Vol. 2). San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Watson, C., y Platt, M. B. (2008). El papel de la neurociencia en la educación: optimizar el aprendizaje y el cerebro. Mente, cerebro y educación, 2(3), 111-121.
- Mendoza Carrasco, Mariella (2015). ¿Cómo aprendemos desde la neurociencia?: la neuropedagogía y el impacto en el aula de clase. Journal of the Faculty of Education Sciences, No. 21 (2015), pages 20-24. Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Peru. Retrieved from revistas.unife.edu.pe
- Domínguez S., A.; Mendoza J., G.; & Ortiz J., O. (2022). El impacto de los factores familiares en el desarrollo de habilidades lingüísticas. 194-213. En Terré C. O., Serrano R., M. & Gamboa R. M. (Comp.). Neuropedagogía aportes al aprendizaje y al desarrollo humano. Colombia, Universidad del Atlántico.



SEGUNDA PARTE





GUÍA DEL PROFESOR

TABLA DE CONTENIDO

Adaptabilidad	37
Comunicación	46
Gestión de conflictos	50
Empatía	57
Autoconfianza	65
Autoconocimiento	70
Autorregulación	75
Trabajo en equipo y construcción de relaciones	83



DOMINIOS	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES	
AUTOCONOCIMIENTO		Un dibujo sobre mi	
	Autoconocimiento	La línea de tiempo de todo sobre mí	
	Confianza en sí mismo	¡Puedo brillar!	
	Comianza en si mismo	Muro de victorias	
AUTOGESTIÓN		Cuestionario de regulación de las emociones	
	Autorregulación	Constructores de puentes: desafío de construcción colaborativa	
	Adaptabilidad	Juego de rol de escenarios de cambio	
		El árbol de la resiliencia	
CONCIENCIA SOCIAL	Empatía	emociones	Extrayendo necesidades de las emociones
		Explorando tendencias de acción	
	Comunicación	El medidor de emociones	
		Cuando se presionan botones calientes	
	Gestión de conflictos	Trituradores de conflictos	
GESTIÓN DE RELACIONES		Los ayudantes de la armonía: el gran desafío de la negociación	
	Trabajo en equipo y	El gran desafío del equipo	
	construcción de relaciones	Constructores de puentes: desafío de construcción colaborativa	





ADAPTABILIDAD



JUEGO DE ROL DE ESCENARIOS DE CAMBIO



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Adaptabilidad TIEMPO APROXIMADO: 50-60 minutos GRUPO DE EDAD: 8-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

La adaptabilidad es muy importante para afrontar los cambios y desafíos de la vida. Implica ser flexible, resiliente y capaz de adaptarse a nuevas situaciones o circunstancias. Los juegos de rol ofrecen a los estudiantes un entorno en el que analizar decisiones reflexionando sobre experiencias pasadas y evaluando posibles resultados futuros actuando como otra persona y, esencialmente, poniéndose en el lugar de otra persona. Es más probable que la información obtenida de esa exploración se comprenda y utilice que simplemente darles a los estudiantes información sobre las opciones y las consecuencias y pedirles que las acepten (Lewkowicz, 2007).

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad basada en ideas extraídas del libro "Enseñar inteligencia emocional: estrategias y actividades para ayudar a los estudiantes a tomar decisiones efectivas" de Adina Bloom Lewkowicz (2007).

META

Ayudar a los estudiantes a practicar la identificación y el manejo de sus emociones en respuesta al cambio, desarrollar estrategias para desarrollar la adaptabilidad y aprender de las experiencias de los demás de una manera solidaria e interactiva.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Todos los miembros de la clase.

MATERIALES NECESARIOS

Hojas de papel

Una pizarra de aula

Se pueden utilizar muebles u objetos del aula según el juego de roles que los estudiantes consideren oportuno.

INSTRUCCIONES

- 1. El docente inicia una lluvia de ideas sobre una lista de situaciones de cambio comunes que los estudiantes pueden enfrentar en la escuela o en sus vidas personales. Estas situaciones pueden incluir cambios en la rutina, eventos inesperados, transiciones a nuevas clases o escuelas o cambios en las relaciones.
- 2. La clase se divide en grupos pequeños y a cada grupo se le asigna un escenario de cambio con el que trabajar. Se les da un tiempo para debatir y planificar una breve dramatización basada en el escenario asignado. Se les anima a pensar en las emociones y los desafíos asociados con el cambio y en cómo pueden demostrar adaptabilidad en su dramatización.
- 3. Cada grupo realiza su juego de roles para la clase.
- 4. Una vez que todos los grupos hayan realizado sus dramatizaciones, el docente dirige una sesión de reflexión para toda la clase. Anima a los estudiantes a compartir sus pensamientos, ideas y experiencias personales relacionadas con la adaptabilidad y la inteligencia emocional. Se debaten los temas o estrategias comunes que surgieron de las dramatizaciones.
- 5. La clase en su conjunto está elaborando una lista de estrategias para desarrollar la adaptabilidad y la inteligencia emocional. Estas pueden incluir técnicas como la atención plena, el diálogo interno positivo, las habilidades para resolver problemas, la búsqueda de apoyo de los demás y el mantenimiento de una mentalidad de crecimiento.

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

- 1.¿Qué emociones experimentaron los personajes durante el escenario de cambio?
- 2.¿Cómo demostraron los personajes adaptabilidad en respuesta al cambio?
- 3.¿Qué estrategias utilizaron los personajes para afrontar sus emociones y adaptarse a la nueva situación?
- 4.¿Qué podemos aprender de estos juegos de roles sobre la adaptabilidad y la inteligencia emocional?

OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

- 1. El docente puede animar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar las estrategias discutidas durante la actividad a sus propias vidas y ayudarlos a establecer metas específicas para practicar la adaptabilidad y la inteligencia emocional en el futuro, tanto en la escuela como más allá.
- 2. Se debe brindar apoyo y estímulo constantes a los estudiantes mientras trabajan para desarrollar sus habilidades de adaptabilidad e inteligencia emocional. El maestro puede verificar periódicamente cómo están progresando hacia sus objetivos y ofrecer recursos o orientación adicionales según sea necesario.

ALTERNATIVAS O MODIFICACIONES SUGERIDAS (para estudiantes tímidos o más jóvenes)

- Simplifique los escenarios: utilice ejemplos claros y fáciles de entender (por ejemplo, "comenzar un nuevo pasatiempo" o "un amigo que se muda") para asegurarse de que todos los estudiantes comprendan.
- Trabajo en grupos pequeños: divida a los estudiantes en grupos más pequeños para realizar juegos de roles, lo que reduce la ansiedad por el desempeño.
- Apoyos visuales: Proporcione imágenes o guiones gráficos para ilustrar los escenarios y guiar a los estudiantes.
- Vocabulario previamente enseñado: Introduzca palabras claves sobre emociones de antemano para apoyar la expresión.
- Respuestas escritas o artísticas: Permita que los estudiantes dibujen o escriban cómo podría sentirse un personaje si el juego de roles les parece demasiado intimidante.
- Juego de títeres: use títeres o juguetes para representar situaciones, ofreciendo una forma menos intimidante para que los estudiantes exploren las emociones.
- Charadas de emociones: Pida a los estudiantes que adivinen las emociones que se están representando según el "escenario de cambio".
- Leer en voz alta y discutir: Lea una historia sobre el cambio y analice cómo los personajes manejan sus sentimientos.
- Círculo "¿Qué harías?": Plantee situaciones hipotéticas y permita que los estudiantes compartan verbalmente o con gestos cómo se sentirían o reaccionarían.
- Termómetro de emociones: los estudiantes califican cómo creen que podría sentirse un personaje en una escala, lo que genera un debate.



EL ÁRBOL DE LA RESILIENCIA



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Adaptabilidad TIEMPO APROXIMADO: 45-50 minutos GRUPO DE EDAD: 8-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

La adaptabilidad es muy importante para afrontar los cambios y desafíos de la vida. Implica ser flexible, resiliente y capaz de adaptarse a nuevas situaciones o circunstancias. Las actividades prácticas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una comprensión más profunda de la adaptabilidad, explorar diferentes estrategias para afrontar el cambio y fortalecer sus habilidades de inteligencia emocional para afrontar las transiciones de la vida.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad original creada por E-School.

META

Ayudar a los estudiantes a ver la interconexión de los diferentes factores que contribuyen a la resiliencia y la adaptabilidad, a desarrollar la autoconciencia, el establecimiento de metas, el apoyo de los compañeros y un sentido de empoderamiento para afrontar los desafíos y los cambios.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Todos los miembros de la clase.



MATERIALES NECESARIOS

Una pizarra blanca o un tablero para carteles Recortes de hojas de papel Cinta adhesiva o masilla adhesiva Hojas de papel



DESCRIPCION DETALLADA

• INSTRUCCIONES

El docente comienza por analizar los conceptos de resiliencia y adaptabilidad con los estudiantes. Explica que la resiliencia es la capacidad de recuperarse de los contratiempos y los desafíos, mientras que la adaptabilidad es la capacidad de adaptarse y prosperar en circunstancias cambiantes.

1. Se dibuja o imprime el contorno de un árbol grande en una cartulina o pizarra. Se lo etiqueta como "El árbol de la resiliencia" y se lo exhibe en un lugar destacado del aula.

Una discusión con los estudiantes conduce a una lluvia de ideas sobre los diferentes factores que contribuyen a la resiliencia y la adaptabilidad. Estos podrían incluir rasgos como el optimismo, la perseverancia, la flexibilidad, las habilidades para resolver problemas, el apoyo social y la autoconciencia.

1. A cada estudiante o grupo pequeño se le asigna un factor específico de resiliencia o adaptabilidad en el que centrarse. Se les pide que escriban o dibujen el factor que se les asignó en una hoja de papel recortada. Se les anima a incluir ejemplos o experiencias personales que ilustren cómo este factor contribuye a la resiliencia o la adaptabilidad.

A medida que los estudiantes completan sus recortes de hojas, el docente los invita a fijarlos al tronco o a las ramas del árbol con cinta adhesiva o masilla adhesiva. Mientras lo hacen, se los anima a que expliquen brevemente por qué el factor asignado es importante para la resiliencia y la adaptabilidad, dando ejemplos de situaciones de la vida personal o escolar en las que el factor asignado podría ser útil.

DESCRIPCIÓN DETALLADA

Una vez completado el árbol de resiliencia, se facilita un debate en clase sobre los factores que contribuyen a la resiliencia y la adaptabilidad. Se anima a los estudiantes a reflexionar sobre los factores que ya poseen y los que les gustaría desarrollar más.

Se anima a cada estudiante a crear un "Plan de resiliencia" personal que describa acciones específicas para fortalecer su resiliencia y adaptabilidad. Se les anima a establecer metas realistas e identificar estrategias para superar los desafíos.

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

- 1. ¿Cuáles son los desafíos u oportunidades potenciales asociados con las situaciones cambiantes?
- 2.¿Cómo podrían reaccionar emocionalmente las personas al cambio?
- 3. ¿Cuáles son algunas estrategias para adaptarse y afrontar el cambio de manera eficaz?
- 4.¿Cómo se puede aplicar la inteligencia emocional para afrontar el cambio?



OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

- 1. Se puede alentar a los estudiantes a compartir sus planes de resiliencia con sus compañeros y a brindarse retroalimentación y apoyo entre sí, ofreciendo sugerencias de estrategias o recursos adicionales.
- A lo largo del año escolar, se deben revisar periódicamente el árbol de resiliencia y los planes de resiliencia de los estudiantes. Se anima a los estudiantes a reflexionar sobre su progreso, celebrar sus éxitos y revisar sus planes según sea necesario.

- Simplifique la metáfora: use un lenguaje claro para explicar cómo el árbol representa su resiliencia (por ejemplo, raíces = apoyo, tronco = fortalezas, ramas = metas).
- Utilice plantillas prediseñadas: proporcione un esquema de árbol con secciones etiquetadas para que los estudiantes las completen, lo que reduce la complejidad.
- Agregue apoyos visuales: use imágenes o símbolos para que los estudiantes representen sus ideas (por ejemplo, una imagen de la familia como apoyo).
- Permitir la reflexión privada: Ofrezca a los estudiantes la opción de mantener privado su "árbol de resiliencia" si compartirlo les parece demasiado personal.
- Jardín de resiliencia: reemplace la metáfora del árbol con un jardín donde los estudiantes identifiquen "semillas" de resiliencia (estrategias de afrontamiento) y "luz solar" (apoyo).
- Ejercicio de narración: Lea una historia sobre un personaje resiliente y pida a los estudiantes que identifiquen sus "raíces" (apoyos) y "ramas" (metas).
- Piedras de emoción: Pida a los estudiantes que creen "piedras de resiliencia" dibujando o escribiendo en rocas para simbolizar sus fortalezas o fuentes de apoyo.
- Opción digital: Utilice herramientas o aplicaciones de dibujo en línea para que los estudiantes creen su árbol digitalmente.
- Juego de roles sobre resiliencia: represente escenarios que requieran resiliencia, seguido de una discusión sobre qué elementos de "raíces" y "tronco" se utilizaron.







COMUNICACIÓN



EL MEDIDOR DE EMOCIONES



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Comunicación TIEMPO APROXIMADO: 40 minutos GRUPO DE EDAD: 12-13 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Una persona emocionalmente inteligente tiene un vocabulario emocional extenso, lo que facilita su capacidad para etiquetar con precisión su experiencia emocional. También es capaz de discernir la intensidad de sus emociones y distinguir entre diferentes experiencias emocionales complejas. Las investigaciones muestran que la capacidad de etiquetar experiencias emocionales con un alto grado de especificidad (es decir, poder explicar diferentes experiencias emocionales con detalle y precisión) es adaptativa.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad original creada por el instituto "Ivan Apostolov". Adaptada del ejercicio Mood Meter de Nathanson et al. (2016) de Lucinda Poole (PsyD) y Hugo Alberts (PhD).

META

Ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades para reconocer, etiquetar y comunicar sus emociones.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Esta actividad se puede realizar en grupos pequeños y luego discutirla en conjunto con la clase.



MATERIALES NECESARIOS

Un gran tablón de anuncios o espacio en la pared del aula. Papel y marcadores

Notas adhesivas o fichas

- Herramientas de dibujo
- Papel



INSTRUCCIONES

Pida a los estudiantes que se tomen diez minutos para enumerar sus sentimientos: permítales dividirlos en positivos y negativos; pídales que reflexionen sobre sus últimos dos o tres días. Este paso tiene como objetivo ayudarlos a conectarse con sus emociones: tómese un momento para conectarse con su experiencia emocional actual. Siéntese cómodamente, cierre suavemente los ojos y sintonícese con la carga emocional de su cuerpo. Concentre toda su atención en las sensaciones físicas que están aquí ahora. Puede haber sentimientos de agitación, enojo o tristeza. Permítase permanecer en este estado por un momento y obsérvelo.

- 1. Califica qué tan placentera es esta emoción para ti en la escala a continuación (donde 1 = muy desagradable y 10 = muy placentera): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> muy desagradable muy placentera
- 2. Califica qué tan alta es tu energía en este momento (donde 1 = una cantidad muy baja de energía y 10 = una cantidad muy alta de energía): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> cantidad muy baja de energía cantidad muy alta de energía.
- 3. Pida a los estudiantes que dibujen sus niveles de energía y emociones en el medidor del 1 al 10 usando colores brillantes para emociones y niveles e energía más fuertes.

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:

¿Cómo expresaste tus emociones?

- 1.¿Cuál sería el tono de voz/entonación cuando estás enojado/feliz/triste/emocionado?
- 2. Ahora tienes la oportunidad de reflexionar sobre por qué te sientes como te sientes ahora mismo. Utiliza el papel para dibujarlo.

1. OTRA INFORMACIÓN ÚTIL:

Esta actividad se puede diversificar para incluir algunos escenarios con una breve representación teatral que exprese emociones en lugar de dibujos.



CUANDO SE PRESIONAN BOTONES CALIENTES



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Comunicación TIEMPO APROXIMADO: 50 minutos GRUPO DE EDAD: 10-13 años

BREVE INTRODUCCIÓN

La conducta impulsiva puede considerarse como opuesta a la conducta autónoma y autorregulada, en la que el estudiante toma decisiones conscientemente y asume la responsabilidad. Las acciones impulsivas, impulsadas por las emociones, son la base de una amplia gama de problemas, entre ellos, las dificultades alimentarias, la violencia y la adicción. Dadas las consecuencias negativas de muchas acciones impulsivas, es importante aprender a gestionarlas. Los resultados de las investigaciones sugieren que tomar mayor conciencia de las tendencias de acción generadas por un estado emocional puede ser una forma eficaz de reducir la acción y la comunicación impulsivas.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad creada por el colegio "Ivan Apostolov". Basada en la herramienta creada por la Dra. Lucinda Poole y el Dr. Hugo Alberts.

META

Ayudar a los estudiantes a identificar cuáles son sus factores desencadenantes (botones sensibles) y abordarlos de manera eficaz para la autorregulación durante la comunicación.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Esta actividad la puede realizar un equipo de 3-4 estudiantes. La discusión común es en clase.

MATERIALES NECESARIOS

- Papel
- Bolígrafos, lápices, crayones.
- Un gran tablón de anuncios o espacio en la pared del aula.



DESCRIPCION DETALLADA

Paso 1. Identificar los puntos clave

Divida a los estudiantes en grupos más pequeños de 3 o 4 y entregue a cada grupo un papel y un bolígrafo. Pídales que piensen en lo que les molesta o les molesta en el ascensor. Tal vez no les guste que los interrumpan o tal vez se enojen cuando llegan a casa y encuentran la cocina desordenada. Estos detonantes son sus "puntos sensibles" personales. En su papel, pida a una persona de cada grupo que escriba todos los puntos sensibles que surgieron durante esta discusión. (No es necesario escribir a quién pertenece cada punto sensible).

Se pueden plantear a los participantes las siguientes oraciones inacabadas para ayudarlos a identificar sus puntos sensibles:

- Me enoja cuando...
- No me gusta cuando la gente...
- Me siento ofendido cuando...
- Creo que es de mala educación...
- En el trabajo, deseo que la gente...
- En casa, creo que sería mejor que los miembros de la familia...

Paso 2. Comprenda las reacciones personales a los puntos sensibles

Utilizando las siguientes preguntas para guiar una discusión grupal, pida a los participantes (aún dentro de sus grupos más pequeños) que compartan lo que experimentan cuando se presiona un botón sensible:

¿Qué sucede en tu cuerpo? ¿Sientes calor en alguna parte? ¿Nerviosismo? ¿Sudores? ¿Te late más rápido el corazón? ¿Qué emociones suelen aparecer? ¿Notas enojo? ¿Frustración? ¿Enfado? ¿Qué pensamientos pasan por tu mente? "¡Qué desconsiderado!" "¡Ya estoy harta de esto!" "¡Qué grosero!"

Paso 3. Expresa tus reacciones en la comunicación

Pida a los estudiantes que expresen sus reacciones: escribiendo, dibujando, gritando, cantando.



DESCRIPCION DETALLADA

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:

Reúna al grupo para el resto del ejercicio. Como grupo completo, analicen cómo las personas afrontan los ataques de nervios en la vida cotidiana.

Pregúntate: "¿Qué sueles hacer cuando alguien te presiona? afrontas?". Escribe en la pizarra todas las estrategias de afronta ofrece el grupo, independientemente de si son útiles o no.

Por ejemplo, los participantes podrían decir: Me alejo, cuento hast pongo los auriculares, guardo silencio.

Para informar en clase:

¿Cómo fue realizar este ejercicio?

- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué estrategia de afrontamiento te resultó más útil? ¿La has probado antes?
- ¿Qué medidas puede tomar para evitar que usted y otras personas se sientan ofendidas?
- ¿Cómo podría usted estar dispuesto a utilizar en su vida lo que discutimos hoy?
- OTRA INFORMACIÓN ÚTIL:
- 1. Esta actividad se puede ampliar y extender para enseñar sobre "estrategias de afrontamiento" y cómo manejar la comunicación con autorregulación. A continuación se ofrecen algunas pautas:

En grupo, analicen qué hace que estas estrategias sean útiles en comparación con aquellas que son menos efectivas. (El facilitador escribe en la pizarra las razones por las que estas estrategias son efectivas).

Analice una estrategia de afrontamiento a la vez y califique (sobre 10) cuán efectiva es esa estrategia para reducir la reacción al presionar el botón. (El facilitador anota la calificación de efectividad (sobre 10) después de cada estrategia de afrontamiento en la pizarra).





GESTIÓN DE CONFLICTOS



TRITURADORES DE CONFLICTOS



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Gestión de conflictos
TIEMPO APROXIMADO: 40 minutos
GRUPO DE EDAD: 10-13 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Esta actividad está diseñada para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para gestionar conflictos de manera constructiva. A través de juegos de rol y debates grupales, los estudiantes aprenderán a identificar tipos de conflictos, comprender diferentes perspectivas y aplicar estrategias para resolver desacuerdos de manera amistosa.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad original creada por el colegio "Ivan Apostolov".

META

Mejorar las habilidades de los estudiantes para gestionar conflictos reconociendo diferentes tipos de conflictos, comprendiendo diversas perspectivas y practicando estrategias de resolución de conflictos en un entorno de apoyo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Apto para toda la clase; los estudiantes trabajan en grupos pequeños y presentan ante todo el grupo.



MATERIALES NECESARIOS

Tarjetas de escenarios de conflicto (escenarios preescritos de conflictos comunes)

Tarjetas o papel para notas

Temporizador o cronómetro

Pizarra y rotuladores



DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

Introducción a la gestión de conflictos:

Comience analizando qué es el conflicto y por qué es importante gestionarlo de manera eficaz.

Explicar los diferentes tipos de conflictos (por ejemplo, interpersonales, grupales, internos) y las causas comunes (por ejemplo, malentendidos, valores diferentes).

Fase de preparación:

Divida a los estudiantes en grupos pequeños de 3 a 4 miembros.

Entregue a cada grupo una tarjeta con un escenario de conflicto. Ejemplos de escenarios:

Dos amigos discutiendo sobre una regla del juego.

Un proyecto de grupo en el que uno de los miembros no contribuye.

Hermanos peleando por espacio compartido en casa.

Permita que los grupos tengan entre 10 y 15 minutos para discutir su escenario, identificar el tipo de conflicto y pensar en posibles estrategias de resolución.

Actividad de juego de roles:

Cada grupo se turna para representar su escenario frente a la clase.

Después de cada representación de roles, la clase analiza el conflicto y lo que observaron, y sugiere estrategias de resolución adicionales.

Utilice un cronómetro para garantizar que cada grupo tenga tiempo suficiente pero respete el cronograma.

• PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

Facilite una discusión grupal con las siguientes preguntas:

- 1.¿Qué tipos de conflictos observaste en los escenarios?
- 2.¿Cómo te sentiste al representar roles y observar a otros manejar conflictos?
- 3.¿Qué estrategias fueron efectivas para resolver los conflictos?
- 4.¿Cómo puedes aplicar estas habilidades de gestión de conflictos en situaciones de la vida real?





OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

1. Anime a los estudiantes a ser respetuosos y solidarios durante los juegos de roles y los debates.

Recuerde a los estudiantes que el conflicto es una parte normal de la vida y que aprender a gestionarlo de manera efectiva es una habilidad valiosa.

Considere realizar una actividad de seguimiento en la que los estudiantes reflexionen sobre un conflicto real que experimentaron y cómo podrían usar las estrategias aprendidas para manejarlo mejor.

Esta actividad no solo ayuda a los estudiantes a comprender y gestionar los conflictos, sino que también fomenta la empatía y la cooperación en un entorno seguro y estructurado.



LOS AYUDANTES DE LA ARMONÍA: EL GRAN DESAFÍO DE LA NEGOCIACIÓN



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Gestión de conflictos TIEMPO APROXIMADO: 50 minutos GRUPO DE EDAD: 13-14 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Esta actividad está diseñada para enseñar a los estudiantes el arte de la negociación y el compromiso en la resolución de conflictos. A través de juegos y ejercicios interactivos, los estudiantes aprenderán a escuchar activamente, comprender diferentes perspectivas y encontrar soluciones mutuamente aceptables a los conflictos.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad original creada por el colegio "Ivan Apostolov".

META

Mejorar las habilidades de resolución de conflictos de los estudiantes mediante la práctica de la negociación y el compromiso en un entorno de apoyo y divertido.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Apto para toda la clase; los estudiantes trabajan en parejas o en grupos pequeños.



MATERIALES NECESARIOS

Tarjetas de escenarios con situaciones de conflicto Tarjetas de negociación con posibles soluciones Temporizador o cronómetro



Pequeñas recompensas o tokens (opcional)

DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

Introducción a la negociación y el compromiso:

Comience explicando los conceptos de negociación y compromiso en la resolución de conflictos.

Analice por qué estas habilidades son importantes y cómo pueden ayudar a resolver conflictos de manera pacífica.

Fase de preparación:

Divida a los estudiantes en parejas o grupos pequeños.

Entregue a cada grupo una tarjeta con una situación de conflicto. Ejemplos:

Dos estudiantes quieren usar la misma computadora durante el tiempo libre.

Los amigos no se ponen de acuerdo sobre qué juego jugar en el recreo.

Un estudiante se siente excluido porque sus amigos hacen planes sin él.

Ejercicio de negociación:

Entregue a cada grupo un juego de tarjetas de negociación con diferentes posibles soluciones al conflicto. Incentive a los estudiantes a que propongan soluciones adicionales si pueden.

Permita que los grupos tengan entre 10 y 15 minutos para discutir el escenario y negociar una solución en la que todas las partes puedan estar de acuerdo.

Los grupos deben escribir la solución acordada y estar preparados para explicar cómo llegaron a ella.

Presentación y discusión:

Cada grupo presenta su escenario y negocia una solución ante la clase.

Después de cada presentación, facilite una discusión con las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste durante el proceso de negociación?

¿Qué estrategias le ayudaron a llegar a un compromiso?

¿Hubo algún desafío al que se enfrentó durante la negociación?

¿Cómo pueden estas habilidades de negociación ayudarle en situaciones de la vida real?



PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

- 1. Concluya la actividad con una discusión grupal:
- 1.¿Qué aprendiste sobre negociación y compromiso?
- 2.¿Cómo puede la comprensión de diferentes perspectivas ayudar a resolver conflictos?
- 3.¿Cuáles son algunas formas en las que puedes practicar estas habilidades en tu vida diaria?



OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

- Anime a los estudiantes a escuchar activamente y respetar los puntos de vista de los demás durante las negociaciones.
- Recuerde a los estudiantes que encontrar un compromiso a menudo significa que todos renuncian a algo para llegar a una solución justa.
- Considere dar pequeñas recompensas o fichas a los grupos por negociaciones exitosas para motivar e involucrar a los estudiantes.
- Esta actividad ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades críticas de resolución de conflictos a través de la práctica y los alienta a encontrar soluciones beneficiosas para todos en un entorno de apoyo y estructurado.





EMPATÍA



EXTRAYENDO NECESIDADES DE LAS EMOCIONES



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Empatía TIEMPO APROXIMADO: 50 minutos GRUPO DE EDAD: 10-14 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Desde hace mucho tiempo se ha reconocido que las emociones nos comunican información a nosotros mismos. Las emociones nos proporcionan información sobre si nuestras necesidades personales están satisfechas o no. En pocas palabras, una necesidad es algo que una persona necesita para llevar una vida sana y feliz. En general, las emociones negativas indican que una determinada necesidad no está satisfecha. Las emociones negativas le indican a una persona que es necesario hacer una pausa y atender esa necesidad. Las emociones positivas, por otro lado, indican que nuestras necesidades han sido satisfechas y que una actividad debe continuar. Comprender lo que necesitan las otras personas es la clave para dominar la empatía.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Esta actividad es una adaptación del colegio "Ivan Apostolov", creada originalmente por Hugo Alberts (Ph.D).

META

Identificar las necesidades de los demás estudiantes que se satisfacen según lo indicado por la experiencia de emociones positivas. Identificar las necesidades de los demás estudiantes que no se satisfacen según lo indicado por la experiencia de emociones negativas.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Esta actividad se puede realizar en parejas y en grupo para las preguntas de reflexión y el debate para reflexionar.

MATERIALES NECESARIOS

- Plantillas de las dos tablas siguientes con dos columnas para comparación entre necesidades y emociones
- Crayones, lápices, bolígrafos y cualquier otra herramienta colorida para escribir.
- Notas adhesivas
- Plantillas como se muestra a continuación:

EXPERIENCIA POSITIVA	NECESIDAD QUE SE SATISFECHA

EXPERIENCIA NEGATIVA	NECESIDAD QUE NO ESTÁ SATISFECHA

DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES Paso 1: Aclarar la relación entre emociones y necesidades Guíe a los estudiantes para que identifiquen sus emociones:

Las emociones nos dicen algo sobre nosotros mismos. Pueden brindarnos información valiosa sobre nuestras necesidades. Una necesidad es algo necesario para que una persona viva una vida sana y feliz (consulte el Apéndice A para obtener una descripción general de las necesidades comunes).

Las emociones negativas nos indican que una determinada necesidad no está siendo satisfecha. Por ejemplo, una persona que inesperadamente no es invitada a una cena puede sentirse excluida. Este sentimiento puede ser una señal de que necesita conexión, una necesidad de pertenencia.

Por otro lado, las emociones positivas indican que nuestras necesidades han sido satisfechas y que una actividad debe continuar. Por ejemplo, una persona que puede completar una tarea compleja sin ayuda de otros puede sentirse orgullosa. El orgullo indica que se está satisfaciendo su necesidad de autonomía y competencia.

Paso 2: Análisis de las necesidades diarias

Pídeles a los estudiantes que hagan una lista en ambas tablas de necesidades y emociones analizando su día o los días anteriores y pregúntales:

- Siempre que experimentes una emoción, intenta identificarla.
- ¿Sientes alegría o alivio?
- ¿Sientes ira, confusión, decepción o simplemente tristeza? No te preocupes por ponerle el nombre correcto: sigue tu instinto sobre lo que estás experimentando.
- Si la emoción es positiva, enumere la emoción en la primera columna de la Tabla 1. Enumere las emociones negativas en la primera columna de la Tabla 2. Luego, pregunte a los estudiantes qué les dice la emoción sobre sus necesidades: en pocas palabras: ¿son felices o no? Pídales que enumeren la(s) necesidad(es) en la segunda columna de la Tabla 1.

Si experimentan una emoción negativa, ¿qué necesidades podrían no estar satisfechas según lo indicado por esta emoción? Enumere las necesidades en la segunda columna de la Tabla 2. Pida a los estudiantes que trabajen en parejas para explicar sus necesidades y mostrar emociones para que los demás estudiantes puedan adivinarlas.

DESCRIPCION DETALLADA

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:

- ¿Qué fue lo que más te llamó la atención de este ejercicio?
- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo?
- ¿Qué podrías hacer con lo aprendido?
- ¿Cómo puedes utilizar este ejercicio en el futuro?

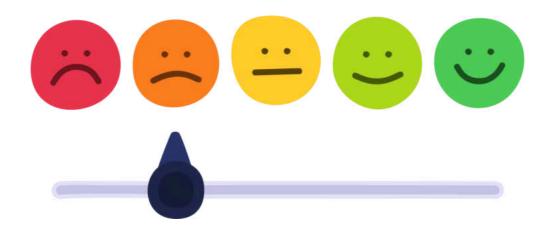


PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:

- ¿Qué fue lo que más te llamó la atención de este ejercicio?
- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo?
- ¿Qué podrías hacer con lo aprendido?
- ¿Cómo puedes utilizar este ejercicio en el futuro?

1. OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

Los estudiantes pueden realizar este ejercicio reflexionando sobre las necesidades personales cuando realmente experimentan emociones, también es posible reflexionar sobre emociones pasadas.



EXPLORANDO TENDENCIAS DE ACCIÓN



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Empatía TIEMPO APROXIMADO: 40 minutos GRUPO DE EDAD: 9-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Las experiencias de emociones positivas incitan a las personas a descartar los guiones de conducta automáticos (cotidianos) y a buscar caminos de pensamiento y acción novedosos, creativos y, a menudo, no preestablecidos. En otras palabras, las emociones positivas crean más espacio para la elección e introducen una tendencia a la acción para explorar nuevas opciones. Reconocer las emociones y sentirlas es una habilidad para la empatía que los estudiantes necesitan desarrollar lo antes posible.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad creada por el instituto "Ivan Apostolov". Adaptada de la herramienta creada por Hugo Alberts (PhD) (https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts) y Lucinda Poole (PhD) (https://www.linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/).

META

Aumentar la conciencia de las tendencias de acción que resultan de las emociones tanto positivas como negativas.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Esta actividad funciona bien con clases de cualquier tamaño, ya que los estudiantes pueden trabajar individualmente y como parte del grupo.



MATERIALES NECESARIOS

Un gran tablón de anuncios o espacio en la pared del aula. Papel y marcadores

Notas adhesivas o fichas



DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES



Parte 1: Tendencias de acción resultantes de emociones negativas Este ejercicio de visualización invita a los estudiantes a sintonizarse con la forma en que responden a las emociones. Ofrézcales la siguiente orientación:

- 1. Para comenzar, cierra suavemente los ojos y recuerda una experiencia reciente en la que experimentaste una emoción difícil... Tal vez estabas nervioso por dar una presentación, o no cumpliste con una fecha límite importante, o tuviste una discusión con un amigo... [20 segundos]
- 2. Lo mejor que puedas, vuelve a ese momento difícil. Imagina dónde estás... con quién estás, si es que estás con alguien... y qué estás haciendo... [30 segundos]
- 3. Imagínate exactamente como eres en este momento difícil... [20 segundos]
- 4. Ahora, nota cualquier sentimiento o emoción que esté conectada con esta dificultad... Toma el sentimiento o emoción más fuerte y nota dónde parece estar ubicado en tu cuerpo... [20 segundos]
- 5. Si puedes, dale un nombre a ese sentimiento o emoción, por ejemplo, ansiedad, estrés, culpa, vergüenza... [20 seg]
- 6. Ahora, fíjate en lo que quieres hacer ahora mismo, en respuesta a ese sentimiento o emoción. Ignora lo que hiciste en ese momento y quédate en ese momento imaginado. ¿Sientes la necesidad de actuar de una manera determinada? ¿Sientes ganas de huir, de escapar? ¿O sientes ganas de quedarte en esta situación? [30 segundos]
- 7. Ahora, deja ir este momento. Deja ir la dificultad y los sentimientos y emociones asociados y, cuando estés listo, abre suavemente los ojos.



DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

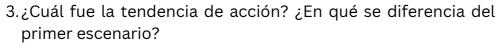
Parte 2: Tendencias de acción resultantes de emociones positivas Este ejercicio de visualización invita a los estudiantes a sintonizarse con la forma en que responden a las emociones. Ofrézcales la siguiente orientación:

- 1. Vuelva a cerrar suavemente los ojos y recuerde un momento reciente en el que experimentó una emoción positiva... [20 segundos]
- 2. Lo mejor que puedas, vuelve a ese momento agradable. Imagina dónde estás... con quién estás, si es que estás con alguien... y qué estás haciendo... [30 segundos]
- 3. Imaginate exactamente como eres en este momento... [20 segundos]
- 4. Ahora, observa cualquier sentimiento o emoción que esté relacionada con esta experiencia. Toma el sentimiento o emoción más fuerte y observa dónde parece estar ubicado en tu cuerpo... [20 segundos]
- 5. Si puedes, dale un nombre a ese sentimiento o emoción, por ejemplo, alegría, orgullo, felicidad... [20 seg]
- 6. Ahora, fíjate en lo que quieres hacer ahora mismo, en respuesta a ese sentimiento o emoción. Ignora lo que hiciste en ese momento y quédate en ese momento imaginado. ¿Sientes la necesidad de actuar de una manera determinada? ¿Sientes ganas de huir, de escapar? ¿O sientes ganas de quedarte en esta situación? [30 segundos]
- 7. Ahora deja que este momento se vaya... y vuelve a la habitación. Cuando estés listo, abre suavemente los ojos.



PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

- 1.¿Cómo fue esta experiencia para ti? ¿Qué notaste?
- 2.¿Qué querías hacer en respuesta a esta experiencia positiva/negativa?





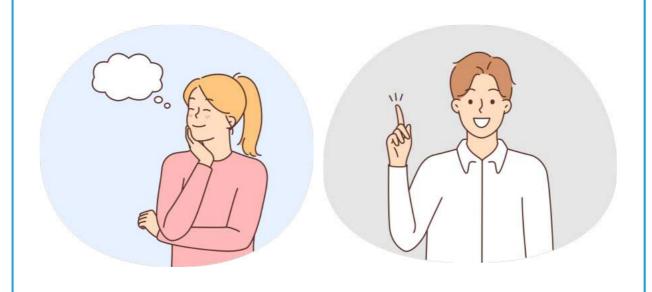
OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

Los estudiantes que completen el ejercicio por primera vez deben traer a la mente escenarios que sean sólo moderadamente angustiantes (es decir, un 5 o 6 sobre 10 en su escala de estrés personal).

A medida que los estudiantes se familiaricen con la técnica, podrán explorar escenarios más difíciles.

En caso de que su estudiante tenga dificultades para recordar una experiencia positiva reciente, tómese un tiempo para explorar con delicadeza los acontecimientos recientes hasta que encuentre algo que pueda utilizar. Las personas con ansiedad pueden tener problemas para prestar atención y recordar experiencias agradables, pero es poco probable que no hayan experimentado nada positivo en el último mes, por ejemplo.

Esta herramienta es particularmente útil para los estudiantes que tienden a ser impulsivos, ya que promueve la conciencia de los impulsos que crea una experiencia emocional y crea espacio entre la experiencia y la reacción que sigue.









AUTOCONFIANZA



PUEDO BRILLAR



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Confianza en uno mismo TIEMPO APROXIMADO: 50 minutos GRUPO DE EDAD: 8-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Esta actividad está diseñada para desarrollar la confianza en sí mismos de los estudiantes a través del arte de hablar en público. Cada estudiante preparará y pronunciará un discurso breve que destaque sus fortalezas, logros y aspiraciones. El objetivo es fomentar una autoimagen positiva y reforzar la confianza en sus habilidades.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA:

Actividad original creada por Deses3.

META:

Mejorar la confianza en sí mismos de los estudiantes permitiéndoles reconocer y articular sus logros y fortalezas en un entorno de apoyo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

Apto para toda la clase; los estudiantes se presentan individualmente al grupo.



MATERIALES NECESARIOS

- Temporizador o cronómetro
- Fichas o papel para redactar discursos
- Un micrófono o sistema de altavoces (opcional, para grupos más grandes)



DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

Comencemos explicando la importancia de la confianza en uno mismo y cómo se puede mejorar reconociendo nuestros éxitos y fortalezas.

Entregue a cada estudiante fichas o papel para redactar un discurso breve (de 2 a 3 minutos) sobre sus logros, fortalezas y objetivos futuros.

Reserve unos 20 minutos para la preparación, animando a los estudiantes a pensar en momentos de los que se sintieron orgullosos, habilidades que han dominado o desafíos que han superado.

Una vez que se haya completado la preparación, cree un ambiente de apoyo y atención en el aula para los discursos. Puede decorar el área de los discursos para que se sienta especial.

Los estudiantes se turnan para pronunciar sus discursos. Fomente el aplauso después de cada presentación para celebrar la contribución de cada estudiante.

Utilice un cronómetro para garantizar que cada estudiante tenga tiempo suficiente pero respete el horario.

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:

¿Cómo te sentiste al compartir tus logros y fortalezas con ¿la clase?

- 2. ¿Qué aprendiste sobre tus compañeros de clase durante sus discursos
- 3. ¿Cómo puede el reconocer tus fortalezas ayudarte en tu vida diaria proyectos futuros?
 - 4. ¿Qué puedes hacer para seguir fortaleciendo tu confianza en ti mismo?

OTRA INFORMACIÓN ÚTIL:

Para reducir la ansiedad, puede permitir que los estudiantes presenten sus trabajos en grupos más pequeños en lugar de hacerlo ante toda la clase.

- 1. Considere incorporar ayudas visuales o accesorios en futuras iteraciones para mejorar la experiencia de hablar y apoyar las expresiones de los estudiantes.
- 2. Esta actividad se puede repetir a intervalos durante el año escolar, lo que permite a los estudiantes actualizar sus discursos a medida que desarrollan nuevas habilidades y logran nuevas metas.



MURO DE VICTORIAS



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Confianza en sí mismo TIEMPO APROXIMADO: 50 minutos GRUPO DE EDAD: 6-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Esta actividad alienta a los estudiantes a reconocer y celebrar sus logros y los de sus compañeros. Al crear un "muro de triunfos", los estudiantes reconocen visualmente sus éxitos, lo que genera confianza y promueve un ambiente de apoyo en el aula.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad original creada por Deses3.

META

Aumentar la autoestima y la confianza de los estudiantes destacando sus victorias, grandes o pequeñas, y fomentando una cultura de respeto mutuo y estímulo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Esta actividad funciona bien con clases de cualquier tamaño, ya que los estudiantes pueden trabajar individualmente y como parte del grupo.



Un gran tablón de anuncios o espacio en la pared del aula. Papel y marcadores Notas adhesivas o fichas Cinta o alfileres para montaje



DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

Presente la actividad discutiendo la importancia de reconocer y celebrar los logros personales como una forma de desarrollar la confianza en uno mismo.

Entregue a cada estudiante notas adhesivas o fichas. Pídales que escriban al menos tres "victorias" o logros de los que se sientan orgullosos. Pueden ser logros académicos, extracurriculares, mejoras personales, actos de bondad o cualquier otra contribución positiva de la que se sientan orgullosos.

Una vez que todos hayan escrito sus triunfos, invite a los estudiantes a acercarse y colocar sus notas en el "Muro de triunfos" designado.

Una vez que se hayan publicado todos los logros, permita que los estudiantes caminen por el salón y lean lo que han compartido sus compañeros. Anímelos a escribir comentarios de apoyo o a dibujar caritas felices en las notas adhesivas de sus compañeros.

Dirija una discusión grupal, permitiendo que los estudiantes compartan cómo se sintieron al reconocer sus logros y ver lo que sus compañeros de clase han logrado.

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:

¿Cómo te sentiste al ver tus logros publicados en el muro?

¿Cómo fue leer sobre las victorias de tus compañeros de clase?

¿Cómo podemos seguir apoyando los logros de cada uno en clase?

¿Por qué es importante reconocer y celebrar las victorias personales?

1. OTRA INFORMACIÓN ÚTIL:

Esta actividad se puede ampliar dejando el "Muro de Victorias" en pie durante un período más largo y ampliándolo a medida que los estudiantes logren nuevas victorias.

Considere incorporar esta actividad al comienzo de cada nuevo período para ayudar a establecer un tono positivo y de apoyo para el aula.





AUTOCONOCIMIENTO



UN DIBUJO SOBRE MI



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Autoconocimiento TIEMPO APROXIMADO: 45 minutos GRUPO DE EDAD: 6-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Esta actividad está diseñada para ayudar a los estudiantes a explorar y articular aspectos de sus identidades y cómo se perciben a sí mismos. Al crear una representación visual de sus personalidades y preferencias, los estudiantes obtienen una visión más profunda de quiénes son.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad original diseñada por Deses3, adaptada de prácticas generales de autoconciencia.

META

Mejorar la comprensión de los estudiantes sobre sus personalidades, fortalezas y áreas de crecimiento, promoviendo una mayor autoconciencia.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Se puede realizar con cualquier número de estudiantes, idealmente en grupos de 4 a 6 para compartir de manera efectiva.



Papel

Lápices o bolígrafos de colores

Revistas (para recortar imágenes)

• Tijeras y pegamento



DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

Cada estudiante recibe una hoja de papel y acceso a bolígrafos de colores, lápices, revistas, tijeras y pegamento.

Indique a los estudiantes que piensen en lo que los hace únicos, incluidos sus pasatiempos, intereses, fortalezas y sueños.

Los estudiantes dibujarán o crearán un collage en su papel que represente estos atributos personales.

Después de 30 minutos de elaborar sus hojas, cada estudiante presentará su collage "Un dibujo sobre mí" a su pequeño grupo, explicando el significado de los elementos que eligieron incluir.

Anime a los compañeros a hacer preguntas después de cada presentación para fomentar la comprensión y el diálogo.

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:

- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo a través de esta actividad?
- ¿Cómo te sentiste al compartir tu collage con los demás?
- ¿Qué aprendiste sobre tus compañeros durante esta actividad?
- ¿Cómo puede ayudarte el comprenderte mejor a ti mismo en la escuela y en tus relaciones?

1. OTRA INFORMACIÓN ÚTIL:

Esta actividad se puede adaptar para diferentes grupos de edad modificando la complejidad de las preguntas de discusión y los componentes del collage.

Considere una sesión de seguimiento donde los estudiantes reflexionen sobre cualquier cambio en la autopercepción durante el año escolar.



LA LÍNEA DE TIEMPO DE TODO SOBRE MÍ



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Autoconocimiento TIEMPO APROXIMADO: 50 minutos GRUPO DE EDAD: 8-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Esta actividad anima a los estudiantes a reflexionar sobre los momentos significativos de sus vidas y cómo estos han moldeado sus identidades y perspectivas. Al crear una cronología personal, los estudiantes obtienen información sobre el desarrollo de sus valores, intereses y comportamientos personales a lo largo del tiempo.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad original diseñada por Deses3.

META

Ayudar a los estudiantes a identificar eventos e influencias clave en sus vidas y comprender cómo contribuyen a su autoconocimiento.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Adecuado para trabajo individual seguido de debates en pequeños grupos.



Hojas grandes de papel o cartulina Marcadores o bolígrafos de colores Reglas (para dibujar líneas de tiempo) Pegatinas o notas adhesivas



DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

Proporcione a cada estudiante una hoja grande de papel o cartulina y marcadores o bolígrafos de colores.

Indique a los estudiantes que dibujen una línea horizontal en el medio del papel: esto representa su línea de tiempo.

Pídeles a los alumnos que marquen al menos entre 5 y 10 momentos significativos de sus vidas en la línea de tiempo usando pegatinas o notas adhesivas. Estos pueden incluir hitos como el nacimiento de un hermano, el comienzo de la escuela, una mudanza a un nuevo lugar, un logro significativo o cualquier desafío personal que hayan superado.

Al lado de cada pegatina o nota, los estudiantes deben escribir una breve descripción del evento y por qué fue importante en la formación de su desarrollo personal.

Después de completar sus líneas de tiempo, los estudiantes las compartirán en grupos pequeños, discutiendo lo que han aprendido sobre sí mismos y cómo las experiencias pasadas han dado forma a quiénes son hoy.

1. PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

¿Qué evento en tu línea de tiempo sientes que ha tenido el mayor impacto en ti? ¿Cómo crees que has cambiado a causa de estos acontecimientos?

¿Cuáles son algunos valores o fortalezas que han surgido en usted a través de estas experiencias?

¿Cómo puede esta comprensión de tu pasado influir en tus decisiones futuras?

- 1. OTRA INFORMACIÓN ÚTIL
- 2. Esta actividad puede ser especialmente efectiva al comienzo del año escolar como una forma para que los estudiantes se presenten y conozcan sus orígenes entre sí.
- 3. Se puede adaptar para centrarse en objetivos futuros haciendo que los estudiantes agreguen hitos futuros que esperan lograr y los pasos necesarios para alcanzar esos objetivos.









AUTORREGULACIÓN



CUESTIONARIO DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Autorregulación TIEMPO APROXIMADO: 45-50 minutos GRUPO DE EDAD: 9-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

La autorregulación se considera extremadamente importante para que las personas puedan reconocer sus emociones e intentar revertirlas o aliviar los efectos negativos de las emociones negativas. Sin embargo, las personas pueden ocultar sus sentimientos durante las interacciones sociales, mientras que esta represión expresiva puede conducir a una disminución de la comunicación y un aumento del estrés. El Cuestionario de Regulación de las Emociones, o ERQ, es la escala de regulación de las emociones más popular entre los investigadores de psicología, que ayuda a las personas a identificar sus reacciones ante diversas situaciones y a poder regularlas positivamente.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Escala de regulación de emociones basada en la actividad, la más popular entre los investigadores en psicología, desarrollada por Gross J.J. y John, O.P. (2003) / https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_fo r_Personal_Growth_and_Positive_Emotions_EMOTION_REGULATION.pdf



META

Ayudar a los estudiantes a identificar sus reacciones ante diversas situaciones emocionales y poder revertirlas, aliviarlas o regularlas positivamente.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Todos los miembros de la clase.

MATERIALES NECESARIOS

- Se distribuirán copias del cuestionario
- Bolígrafos o lápices
- Hojas de papel.



DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES:

Se distribuye una copia del cuestionario a los estudiantes y se les pide que lo completen. La escala se compone de 10 ítems, calificados en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). La escala cubre dos facetas, la faceta de reevaluación cognitiva y la faceta de supresión expresiva, y produce una puntuación separada para cada faceta.

Los seis elementos que componen la faceta de Reevaluación Cognitiva son los siguientes:

Cuando quiero sentir emociones más positivas (como alegría o diversión), cambio lo que pienso;

Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que pienso;

Cuando me enfrento a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma;

Cuando quiero sentir emociones más positivas, cambio la forma en que pienso sobre la situación;

Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro;

Cuando quiero sentir menos emociones negativas, cambio la forma en que pienso sobre la situación.

Los cuatro elementos que componen la faceta Supresión expresiva incluyen:

- 1. Me guardo mis emociones para mí;
- 2. Cuando siento emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas;
- 3. Controlo mis emociones al no expresarlas;
- 4. Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.



INSTRUCCIONES

El profesor recoge y evalúa los resultados colocando a los alumnos en la categoría correspondiente.

A los estudiantes que han sido ubicados en la faceta de Reevaluación Cognitiva (Grupo 1) se les pide que escriban en una hoja de papel una forma o acción que provoca su reacción positiva a cada situación (por ejemplo, de qué manera cambian su forma de pensar en una situación negativa).

A los estudiantes que han sido ubicados en la faceta de Supresión Expresiva (Grupo 2) se les pide que escriban en una hoja de papel qué emociones se guardan para sí mismos (negativas o positivas) y por qué.

Se pide a los estudiantes del Grupo 1 que distribuyan sus hojas de papel al azar entre los estudiantes del Grupo 2.

- A los alumnos del grupo 2 se les pide que elaboren un escenario de cómo podrían regular su falta de expresividad que han anotado en su hoja de trabajo según las formas utilizadas por los alumnos del grupo 1 que se les han distribuido. Los alumnos del grupo 1 les ayudaron en el proceso sugiriendo posibles técnicas.
- Una vez que todos los estudiantes han completado las tareas, la clase se reúne para una sesión de reflexión grupal. Se les informa sobre la faceta a la que se supone que pertenecen según sus respuestas al cuestionario y tratan de discernir los patrones o tendencias que surgen. Se les anima a que hablen sobre sus experiencias durante la actividad, lo que aprendieron sobre sí mismos y sus emociones, y qué partes de la actividad les resultaron más útiles.

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

- 1. ¿Has notado algún cambio en tu estado emocional?
- 2.¿Alguna de las estrategias que probaste te ayudó a sentirte mejor?
- 3. ¿Crees que podrías incorporar estas técnicas de cambio a tu rutina diaria?



OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

Al incorporar la actividad del "Cuestionario de regulación de las emociones" a la rutina del aula, los estudiantes pueden desarrollar una comprensión más profunda de sus emociones, aprender estrategias efectivas para regularlas y cultivar la empatía y el apoyo dentro de la comunidad del aula.

Se anima a los estudiantes a seguir utilizando las técnicas de autorregulación en su vida diaria para mejorar su expresividad emocional y su bienestar.

Después de un mes, se puede repetir la actividad y el docente puede observar una posible autorregulación positiva en los alumnos del Grupo 2 en la forma de expresar y regular sus emociones.

ALTERNATIVAS O MODIFICACIONES SUGERIDAS (para estudiantes más jóvenes

- Simplifique las preguntas: utilice lenguaje y elementos visuales apropiados para la edad, como caras sonrientes o íconos de emociones, para representar opciones.
- Discusiones grupales: Convierta las preguntas en indicaciones grupales, permitiendo que los estudiantes compartan ejemplos y aprendan unos de otros.
- Menos preguntas: reduzca el número de elementos para centrarse en los aspectos clave de la autorregulación, manteniendo la actividad breve.
- Formato interactivo: utilice herramientas como pulgares hacia arriba o hacia abajo, o respuestas basadas en movimientos para que la respuesta sea más atractiva.
- Explicaciones guiadas: Lea las preguntas en voz alta y explíquelas con ejemplos para apoyar la comprensión.
- Juego de clasificación de emociones: proporcione tarjetas con escenarios y pida a los estudiantes que los clasifiquen en "buenas opciones" o "necesitan mejorar" para la regulación emocional.
- Juego de roles: represente situaciones que requieran autorregulación y analice estrategias en grupo.
- Termómetro de emociones: en lugar de un cuestionario, los estudiantes califican cómo se sienten habitualmente en diversas situaciones utilizando una escala visual.
- Arte de reflexión: Pida a los estudiantes que dibujen o creen un collage que represente cómo manejan las emociones y los desafíos.
- Reflexión sobre la hora del cuento: Lea una historia que involucre desafíos emocionales y pregunte a los estudiantes cómo creen que los personajes regulaban sus sentimientos.



¿EN QUÉ ZONA ESTOY?



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Autorregulación TIEMPO APROXIMADO: 45-50 minutos GRUPO DE EDAD: 6-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Esta actividad utiliza señales de tráfico conocidas y fáciles de entender para ayudar a los estudiantes a reconocer fácilmente sus emociones, identificar la "zona" en la que se encuentran y pensar cómo pasar de la "zona verde" a la "zona verde". En consecuencia, ayuda a los estudiantes a regular sus emociones y aumentar sus sentimientos positivos. Los símbolos fáciles de identificar hacen que la comprensión de las zonas sea sencilla e intuitiva para los niños, pero también para cualquier persona que quiera comprender sus emociones de forma fácil y divertida.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad basada en una idea sugerida en el sitio de psicología https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation

OBJETIVO: Ayudar a los estudiantes a reconocer de forma fácil y divertida sus emociones y ser capaces de revertirlas o regularlas positivamente.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Todos los miembros de la clase



4 tarjetas grandes que delimitan las zonas: azul para el "Área de Descanso"

verde para el "Adelante", amarillo para el "Lento" y rojo para el "Parar"

24 tarjetas más pequeñas con los posibles sentimientos: 6 azules

(Triste, cansado, enfermo, aburrido, herido, tímido), 6 verdes (tranquilo, listo para aprender, feliz, contento, relajado, orgulloso), 6 amarillos (tonto o inquieto, frustrado, hiperactivo, molesto, gruñón, confundido) y 6 rojos (enojado, furioso, gritón, agresivo, fuera de control, aterrorizado).

• 18 tarjetas con herramientas/sugerencias para entrar en la zona verde (Beber agua; Contar hasta 10; Respirar profundamente; Tensar y relajar; Hacer flexiones contra la pared; Usar juguetes antiestrés; Dibujar; Escribir; Hablar con un adulto; Pedir un descanso; Hablar consigo mismo; Pedir salir a caminar; Respiraciones volcánicas; Hacer estiramientos; Escuchar música; Levantar algo pesado; Pedir comer un refrigerio; Pensar en un lugar tranquilo).

Tarjetas en blanco para que los niños escriban más emociones posibles.

DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

- Se les pide a los estudiantes que seleccionen una tarjeta que describa sus emociones en ese momento. Es posible que más estudiantes seleccionen la misma tarjeta. Si no hay ninguna tarjeta que describa su emoción exacta, pueden escribirla y dibujarla en una tarjeta en blanco.
- Los estudiantes se colocan en 4 estaciones diferentes según el color de la tarjeta que han elegido. La zona de descanso/zona azul es donde el individuo tiene menos energía o determinación. La zona de marcha/verde (¡el lugar en el que quieres estar!) es el punto medio y representa las emociones positivas y un equilibrio entre los extremos. En la zona lenta/amarilla, las cosas se están poniendo un poco problemáticas. Por último, la zona de parada/roja es la más problemática y tiene la mayor necesidad de cambio.
- Una vez que el niño ha identificado su emoción y descubierto en qué zona se encuentra, se le pide que describa sus emociones con expresiones faciales y movimientos corporales, y los demás estudiantes intentan determinar la emoción mostrada.
- Después de la identificación de las emociones, se presenta una lista práctica de sugerencias para ayudar a los estudiantes a entrar o permanecer en la Zona Verde, incluidas las formas que se describen en las 18 tarjetas con las herramientas/sugerencias mencionadas anteriormente. Los estudiantes eligen la que más les conviene y la ponen en práctica.
- Una vez que todos los estudiantes hayan completado las tareas, la clase se reúne para una sesión de reflexión grupal. Se les anima a que hablen de sus experiencias durante la actividad, de lo que aprendieron sobre sí mismos y sus emociones, de si las sugerencias los ayudaron o no a regular sus emociones negativas y de qué partes de la actividad les resultaron más útiles.



PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

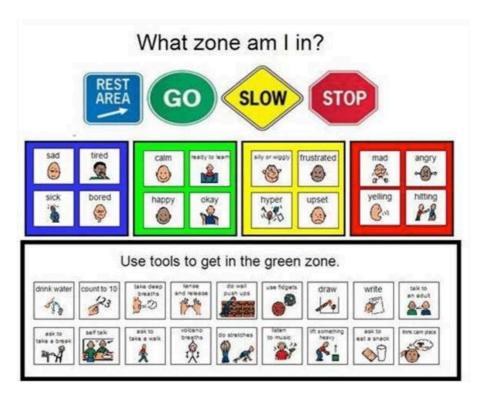
1.¿Sabes por qué te sientes de esta manera especial? ¿Qué desearías que sucediera para cambiar la manera en que te sientes? ¿Notaste algún cambio en tu estado emocional después de la actividad? ¿Crees que podrías incorporar estas técnicas de cambio a tu rutina diaria?

OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

1. Al incorporar actividades como "¿En qué zona estoy?" en su rutina diaria, los estudiantes pueden desarrollar una mayor autoconciencia, habilidades de regulación emocional y resiliencia, que son componentes esenciales de la inteligencia emocional.

Se anima a los alumnos a seguir utilizando el juego "¿En qué zona estoy?" en su vida cotidiana, para que sean capaces de identificar sus emociones y las causas que las provocan y adquieran la habilidad de regularlas para sentirse mejor consigo mismos y con su entorno social.

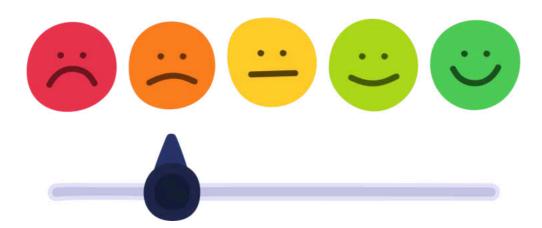
A continuación se muestran algunos ejemplos de las tarjetas que se pueden utilizar en la actividad:



(Fuente: https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheetsstrategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation)

ALTERNATIVAS O MODIFICACIONES SUGERIDAS (especialmente para estudiantes más jóvenes

- Utilice ayudas visuales: proporcione carteles, gráficos o tarjetas de colores para representar visualmente cada zona con ejemplos e imágenes relacionados.
- 1. Simplifique el lenguaje: utilice frases simples y descriptivas para cada zona (por ejemplo, "listo para aprender" para verde, "un poco inquieto" para amarillo).
- 2. Reflexión privada: permita que los estudiantes marquen su zona en un cuadro o diario personal en lugar de compartirlo públicamente.
- 3. Herramientas interactivas: Incorpore objetos manipulables como pinzas para la ropa en un cuadro del aula donde los estudiantes puedan indicar discretamente su zona.
- 4. Alternativas de registro: combine la actividad con señales físicas (por ejemplo, pulgares hacia arriba para verde, manos en las caderas para amarillo) para involucrar a los estudiantes kinestésicos.
- 5. Termómetro de emociones: Reemplace las zonas con un termómetro donde los estudiantes indiquen su "temperatura" emocional.
- 6. Zonas de animales: asocie zonas con animales (por ejemplo, tortuga = azul, guepardo = rojo) para darle un giro divertido y relatable.
- 7. Escenarios de juego de roles: Presente situaciones hipotéticas y pida a los estudiantes que identifiquen la zona en la que podrían estar y discutan estrategias para cambiar.
- Personajes de una historia o un video: utilice un libro de cuentos o un videoclip y haga que los estudiantes identifiquen las zonas de los personajes, promoviendo así la empatía y la comprensión.







TRABAJO EN EQUIPO Y CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES



ACTIVIDAD]

EL GRAN DESAFÍO DEL EQUIPO



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Trabajo en equipo y construcción de relaciones TIEMPO APROXIMADO: 50 minutos GRUPO DE EDAD: 10 a 13 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Esta actividad está diseñada para mejorar el trabajo en equipo y construir relaciones sólidas entre los estudiantes. A través de tareas divertidas y colaborativas, los estudiantes aprenderán la importancia de la comunicación, la cooperación y la confianza para trabajar juntos en pos de un objetivo común.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Fomentar el trabajo en equipo y fortalecer las relaciones involucrando a los estudiantes en tareas cooperativas que requieren comunicación y colaboración efectivas.

META

Mejorar las habilidades de resolución de conflictos de los estudiantes mediante la práctica de la negociación y el compromiso en un entorno de apoyo y divertido.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Apto para toda la clase; los estudiantes trabajan en grupos pequeños.



Diversos materiales de construcción (por ejemplo, pajitas, cinta, papel, cuerda, bloques de construcción)

Vendas para los ojos

Temporizador o cronómetro

Hojas o diarios de reflexión



DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

Introducción al trabajo en equipo:

Comencemos analizando qué significa el trabajo en equipo y por qué es importante.

Explique cómo la buena comunicación, la cooperación y la confianza son esenciales para un trabajo en equipo exitoso.

Desafíos de trabajo en equipo:

Divida a los estudiantes en grupos pequeños de 4 a 5 miembros.

Explíqueles que participarán en una serie de actividades divertidas y desafiantes diseñadas para probar y mejorar sus habilidades de trabajo en equipo.

Permita que cada grupo invente un nombre para el equipo para construir la identidad del equipo.

Actividad 1: Desafío de construcción

Proporcione a cada grupo materiales de construcción y desafíelos a construir la torre independiente más alta en 15 minutos.

Anímelos a planificar, asignar roles y trabajar juntos para completar la tarea.

Actividad 2: Paseo de confianza

Forme parejas de estudiantes dentro de sus grupos.

Véndele los ojos a un estudiante de cada pareja y cree una carrera de obstáculos sencilla.

El compañero vidente debe guiar al compañero con los ojos vendados a través del recorrido utilizando únicamente instrucciones verbales.

Después de completar el curso, haga que los compañeros intercambien roles.

Actividad 3: Nudo humano

Pida a cada grupo que forme un círculo, extienda los brazos y tome las manos de dos personas diferentes que no estén a su lado.

El reto es desenredar el "nudo humano" sin soltar las manos.

Esto requiere comunicación, paciencia y cooperación.

Reflexión y discusión:

Después de completar los desafíos, reúna a los estudiantes para discutir sus experiencias.

 Hojas de reflexión: proporcione a cada estudiante una hoja de reflexión o un diario para escribir sobre sus experiencias y lo que aprendieron sobre el trabajo en equipo y las relaciones.



PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

Utilice las siguientes preguntas de análisis:

¿Qué estrategias utilizó su equipo para tener éxito en los desafíos?

¿Cómo te comunicaste y cooperaste con tus compañeros de equipo?

¿Cuál fue la parte más desafiante de trabajar en equipo y cómo lo superaste?

¿Cómo te ayudaron estas actividades a desarrollar confianza y relaciones con tus compañeros de clase?



OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

Anime a los estudiantes a ser solidarios y positivos con sus compañeros de equipo. Recuerde a los estudiantes que cometer errores es parte del aprendizaje y del trabajo en equipo.

Considere realizar estas actividades regularmente para desarrollar y fortalecer continuamente las habilidades de trabajo en equipo.

Esta actividad no solo ayuda a los estudiantes a comprender el valor del trabajo en equipo, sino que también genera confianza y fortalece las relaciones a través de desafíos divertidos y colaborativos.



CONSTRUCTORES DE PUENTES: DESAFÍO DE CONSTRUCCIÓN COLABORATIVA



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Trabajo en equipo y construcción de relaciones TIEMPO APROXIMADO: 50 minutos GRUPO DE EDAD: 12 a 14 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Esta actividad está diseñada para fortalecer el trabajo en equipo y construir relaciones sólidas entre los estudiantes a través de un desafío de construcción colaborativa. Los estudiantes trabajarán juntos para diseñar y construir un puente utilizando materiales limitados, enfatizando la importancia de la comunicación, la creatividad y la cooperación.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

META

Mejorar el trabajo en equipo y las habilidades de construcción de relaciones de los estudiantes involucrándolos en un proyecto de construcción creativo y colaborativo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Apto para toda la clase; los estudiantes trabajan en grupos pequeños.



Materiales de construcción (por ejemplo, palitos de helado, pegamento, cuerda, cartón, cinta adhesiva)

Tijeras

- Cinta métrica o regla
- Pesas (por ejemplo, libros pequeños, autos de juguete) para probar la resistencia del puente
- Temporizador o cronómetro

DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

Introducción a la Actividad:

Comience discutiendo la importancia del trabajo en equipo y cómo trabajar juntos puede conducir a soluciones innovadoras y relaciones más sólidas.

Explique el desafío: cada equipo diseñará y construirá un puente que pueda soportar una cierta cantidad de peso utilizando únicamente los materiales proporcionados.

Formación de equipos:

Divida a los estudiantes en grupos pequeños de 4 a 5 miembros.

Anímelos a que piensen en un nombre para el equipo y asignen roles dentro del mismo (por ejemplo, gerente de proyecto, diseñador, constructor, probador).

Fase de planificación:

Dé a cada equipo entre 10 y 15 minutos para realizar una lluvia de ideas y esbozar el diseño de su puente.

Enfatizar la importancia de planificar y discutir ideas antes de comenzar la construcción.

Anime a los equipos a considerar factores como la estabilidad, el equilibrio y la distribución del peso en sus diseños.

Fase de construcción:

Proporcione a cada equipo los materiales de construcción y reserve entre 30 y 45 minutos para la construcción.

Recuerde a los estudiantes que deben comunicarse y colaborar eficazmente, compartiendo tareas y apoyándose mutuamente.

Fase de prueba:

Una vez transcurrido el tiempo de construcción, reúna a todos los equipos y sus puentes.

Pruebe cada puente agregando pesos gradualmente hasta que el puente soporte el peso máximo o colapse.

Registre los resultados y analice las características de diseño que contribuyeron al éxito o fracaso de cada puente.

Reflexión y debate: haga las preguntas para la sesión informativa

1. Hojas de reflexión: proporcione a cada estudiante una hoja de reflexión o un diario para escribir sobre sus experiencias y lo que aprendieron sobre el trabajo en equipo y la colaboración.



PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

¿Cuál fue la estrategia de su equipo para construir el puente?

¿Cómo se comunicó y compartió responsabilidades su equipo durante la construcción?

¿A qué desafíos se enfrentó y cómo los superó?

¿Cómo el trabajo en equipo ayudó a que su equipo tuviera éxito?

¿Qué aprendiste sobre el trabajo en equipo y la construcción de relaciones con esta actividad?



OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

Fomentar la creatividad y la innovación en los diseños de puentes.

Recuerde a los estudiantes que el objetivo es trabajar juntos y aprender de la experiencia, no sólo construir el puente más fuerte.

Considere repetir la actividad con diferentes desafíos de construcción para desarrollar continuamente las habilidades de trabajo en equipo.

Esta actividad ayuda a los estudiantes a practicar el trabajo en equipo y construir relaciones sólidas a través de un proyecto colaborativo divertido y desafiante.



GLOSARIO DE TÉRMINOS

Adaptabilidad: Capacidad de adaptarse y manejar situaciones nuevas o cambiantes, manteniéndose resiliente y flexible.

Gestión de conflictos: Habilidad para resolver conflictos de forma constructiva, reconociendo y abordando los desacuerdos de forma positiva.

Autonomía emocional: Competencia para mantener la independencia emocional y gestionar las emociones sin depender excesivamente de los demás.

Competencias emocionales: Conjunto de habilidades emocionales que permiten a los individuos gestionar sus emociones de forma eficaz.

Educación Emocional (EE): Proceso sistemático para desarrollar competencias emocionales en los estudiantes.

Inteligencia Emocional (IE): Capacidad para identificar, comprender, gestionar y expresar las emociones, tanto propias como de los demás.

Empatía: Competencia emocional que permite comprender y conectar con las emociones de los demás.

Mentalidad de crecimiento: Perspectiva que ve el aprendizaje como un proceso continuo, centrándose en el desarrollo a través del esfuerzo y la perseverancia.

Mindfulness: Técnica que promueve la atención plena para gestionar las emociones, fomentando la calma y la concentración en situaciones desafiantes.

Neurociencia: Estudio de los aspectos estructurales y funcionales del sistema nervioso y del cerebro, proporcionando una base biológica para la educación emocional.

Neuropedagogía: Integración del conocimiento del cerebro en la pedagogía para optimizar el aprendizaje basado en principios de la neurociencia.

RULER: Programa de habilidades emocionales basado en el acrónimo "Reconocer, Comprender, Etiquetar, Expresar y Regular" las emociones.

Autoconfianza: La confianza en los propios valores y capacidades, es crucial para afrontar los retos con una actitud positiva.

Autorregulación: Capacidad para gestionar adecuadamente las emociones, incluyendo estrategias de autorregulación y generación de emociones positivas.

Aprendizaje social y emocional (SEL): aprendizaje de habilidades sociales y emocionales que permiten a las personas manejar emociones, establecer metas positivas y construir relaciones saludables.



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Autores

© Mayo de 2024 – DESES 3, LEYLA ATAKAN İLKOKULU, MPIRMPAKOS D. y SIA O.E., Prof. Escuela privada de inglés Ivan Apostolov, escuela secundaria Vilaka, INDEPCIE SCA, Šiaulių r. Las migas se cubren con un hisopo de algodón.

Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del Proyecto Erasmus+ "Nº 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546)"

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Tienes libertad para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptarlo, remezclarlo, transformarlo y crear a partir de él para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciante no puede revocar estas libertades siempre que cumplas con los términos de la licencia que se indican a continuación:

Atribución: debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o a su uso.

Compartirigual: Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no se pueden aplicar términos legales.