



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T



Funded by
the European Union

Project number: 2021-1-pil1-ka220-sch-000023629

EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS SOCIALES Y EMOCIONALES EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA



KIT DE HERRAMIENTAS PARA PROFESORES

ÍNDICE

KIT DE HERRAMIENTAS: AUTOGESTIÓN

- Herramienta 1. El círculo de influencia
- Herramienta 2. La matriz de gestión del tiempo
- Herramienta 3. Buen entrenador - mal entrenador
- Herramienta 4. El buscador de la verdad
- Herramienta 5. Adaptabilidad y cambio

KIT DE HERRAMIENTAS: INCERTIDUMBRE Y TOMA DE DECISIONES

- Herramienta 1. La rueda de las decisiones
- Herramienta 2. Atrapado en una isla desierta
- Herramienta 3. ¿Qué hago? ¿Qué debo hacer?
- Herramienta 4. Imagina una alternativa
- Herramienta 5. Un agujero en el camino

KIT DE HERRAMIENTAS: SALUD MENTAL

- Herramienta 1. ¿Estoy bien?
- Herramienta 2. Relajación progresiva de Jacobson
- Herramienta 3. Pastel de apoyo
- Herramienta 4. Un lugar seguro (imaginación guiada)
- Herramienta 5. ¿Qué me afecta?

KIT DE HERRAMIENTAS: AUTOMOTIVACIÓN

- Herramienta 1. Las alas sirven para volar... ¡El poder de la motivación interna!
- Herramienta 2. Un sketchnote- lapbook lucha con un bulto
- Herramienta 3. No te demores ni te quejes
- Herramienta 4. El viaje del héroe
- Herramienta 5. ¿Quieres o sólo dices que quieres...? ¿Cómo motivarse para aprender?

HERRAMIENTAS: AUTOGESTIÓN

AUTOGESTIÓN

EL CÍRCULO DE INFLUENCIA





<p>TÍTULO</p>	<p>EL CÍRCULO DE INFLUENCIA</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Un agujero negro - Un agujero blanco es una herramienta, basada en la teoría del círculo de interés y el círculo de influencia de Stephen Covey, que ayudará a los alumnos a revisar los objetivos y prioridades del grupo y a elegir en qué centrarse individual y colectivamente. La herramienta enseñará a los alumnos a analizar y reflexionar sobre dónde pueden tener más impacto e influencia cuando establecen sus objetivos. La herramienta ayuda a los grupos y a cada individuo en el proceso de revisión de objetivos y prioridades y a aprender a centrar los esfuerzos en los resultados, en función de sus propias capacidades.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender y definir los factores que preocupan al individuo y al grupo • Definir los factores en los que puede influir el esfuerzo personal y para los que tiene sentido invertir tiempo, energía y esfuerzo /Huecos blancos/. • Análisis de los factores sobre los que el individuo y el grupo no pueden influir y reorientación de los esfuerzos allí desperdiciados en otra dirección/Agujeros negros Agujeros blancos/ • Aprender y entrenar un modelo de trabajo de autogestión en el establecimiento de objetivos, que puedan ser alcanzados, basados en las propias capacidades realistas y minimizar el desperdicio de energía, emociones y esfuerzos en objetivos que están fuera del propio poder del individuo/grupo.
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>En su base, la autogestión es la capacidad de regular el comportamiento, los pensamientos y las emociones de un modo que sirva al individuo y a su rendimiento en las tareas cotidianas. Es de vital importancia utilizar nuestro potencial para la mejora interior y exterior, en lugar de malgastarlo en centrarnos en problemas sobre los que no podemos influir. Una de las principales capacidades de las personas altamente eficaces es la habilidad para dirigir sus esfuerzos hacia resultados que dependen en gran medida de sus propias habilidades, esfuerzos y trabajo.</p> <p>La autogestión es un conjunto de habilidades psicológicas que favorecen el autocontrol, la capacidad de no caer en la distracción y la observación de las propias acciones según su grado de compatibilidad con los objetivos a medio y largo plazo, de acuerdo con las capacidades que uno cree poseer.</p> <p>De esta forma, se puede decir que la autogestión consiste en procesos psicológicos encargados de asegurar que un individuo tenga las máximas oportunidades para alcanzar objetivos a medio y largo plazo, utilizando la comprensión de la diferencia entre las cosas sobre las que se puede influir, y las cosas que están totalmente fuera de su control y centrar los esfuerzos en el primer grupo.</p> <p>El círculo de influencia se corresponde con las siguientes escalas del modelo de Inteligencia Emocional de Reuven Bar-On: gestión del</p>



	<p>estrés -controlar y gestionar las emociones de forma eficaz y constructiva-, adaptabilidad -validar objetivamente los propios sentimientos y pensamientos para la realidad interna y externa-, autorrealización -conseguir objetivos personales y actualizar el propio potencial- e independencia -ser autosuficiente, sin depender de los demás-.</p> <p>La herramienta es universal: se puede utilizar para grupos e individuos, tanto adultos/profesores como jóvenes/estudiantes, porque ofrece matrices que ayudan a analizar lo que merece la pena y las emociones funcionan. La herramienta nos ayuda a redirigir el tiempo y la energía hacia cosas que están bajo nuestro control. Una vez que un individuo empieza a utilizar esta matriz para analizar situaciones, objetivos y preocupaciones se vuelve proactivo, dedicándose a las cosas que están bajo su control para mejorar. Una vez que la vida de un individuo mejora, su influencia aumenta y está un paso más cerca de ser un individuo bien autogestionado.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Marcadores ● Post-its (varios colores) ● Rotafolios / Pizarra blanca
<p>APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La herramienta es universal: pueden utilizarla grupos e individuos, tanto adultos/profesores como jóvenes/alumnos. En este ejemplo, el profesor moderará al grupo de alumnos.</p> <p>Paso 1: El moderador del grupo /el profesor/ dibuja un gran círculo en una pizarra o rotafolio. Reparte post-its y un rotulador a todos los alumnos y les pide que escriban:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Cosas que afectan a este grupo, de manera significativa, tanto internas como externas, y preocupaciones sobre los costes.</i> <p>Las cosas pueden definirse aquí de forma amplia: los miembros pueden incluir lo que consideren pertinente. Una cosa por nota. Y tantas como se les ocurran en 5 minutos.</p> <p>Segundo paso: Los alumnos colocan los post-its en el círculo. A continuación, el profesor dibuja otros dos círculos y explica que el primero o principal, lleno de post-its y círculos de los alumnos, es nuestra mente. La mayoría de las veces está llena de miedos, problemas y preocupaciones, del mismo modo que el Universo está lleno de estrellas. Ahora debemos limpiar nuestro Universo enviando todas esas estrellas en la dirección o círculo correcto</p>



	<p>→ En el primero "El agujero blanco" deben situarse las preocupaciones que están bajo el control de los alumnos, y que podrían mejorar con sus propios esfuerzos, decisiones y acciones.</p> <p>→ en el segundo círculo "El agujero negro" se deben colocar post-its que estén fuera del control del alumno para ser mejorados.</p> <p>Cada alumno puede mover un post-it y sugerir al menos una forma de mejorar la preocupación que está escrita en él, y anotarla.</p> <p>En este punto, el resto del grupo puede aportar opiniones y apoyo. Debe ser un esfuerzo de colaboración.</p> <p>Agrupe los que sean iguales o similares. Elimine los duplicados.</p> <p>El profesor podría utilizar vídeos de apoyo como Círculo de Influencia... Stephen Covey - Bing video</p> <p>Tercer paso: Inicie ahora un debate. Invita al grupo a reflexionar y debatir sobre las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>¿En qué medida podemos mejorar lo que nos preocupa en el "Universo"/primer círculo?</i>• <i>¿Qué acciones podríamos emprender para mejorar las preocupaciones que se depositan en el "agujero negro"? (2077) Círculo de control - YouTube</i>• <i>¿Cómo debemos relacionarnos con las preocupaciones añadidas en el agujero negro? ¿Es productivo quedarse en el miedo o pensar demasiado?</i>• <i>¿Cómo podríamos reevaluar nuestras prioridades, objetivos y esfuerzos a partir de esta reflexión?</i>• <i>¿Por qué los círculos recibieron los nombres de "agujero blanco" y "agujero negro"? ¿Qué es en realidad el Agujero Blanco? ¿Qué ocurre cuando nos esforzamos por cambiar algo que está totalmente fuera de nuestro control? Anota las acciones que surjan de este debate en otro lugar de la pared. Cada acción debe estar claramente definida, con un plazo y un responsable.</i>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Esta herramienta pretende crear una experiencia de aprendizaje que desafíe a los individuos a volver a centrarse en acciones, esfuerzos y objetivos autogestionados que garanticen el crecimiento y la mejora personal, y aprender a indicar los "Agujeros Negros". Proporciona un modelo de trabajo para reducir la ansiedad y el exceso de pensamiento y ayuda a los individuos a priorizar los modelos de pensamiento, para gestionar mejores modelos de comportamiento. Esto minimiza el desperdicio de potencial mental, emocional y práctico.</p>

AUTOGESTIÓN

LA MATRIZ DE GESTIÓN DEL TIEMPO





<p>TÍTULO</p>	<p>LA MATRIZ DE GESTIÓN DEL TIEMPO</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La matriz de gestión del tiempo es un modelo paso a paso para aplicar estrategias de gestión del tiempo en la vida cotidiana. Puede utilizarse para estudiantes, profesores, grupos formales e informales e individuos como estrategia para personas que hasta ahora no han utilizado herramientas para gestionar el tiempo. Incluye siete pasos: análisis de la mentalidad, análisis de los ladrones de tiempo, definición de las tareas, priorización por importancia, planificación del tiempo y los pasos para completarlas, creación de una matriz equilibrada para el individuo y análisis de los resultados.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a la persona a analizar, sintetizar y organizar las tareas diarias y semanales. • Requiere y desarrolla habilidades de priorización, planificación, perseverancia y análisis de resultados. • Permite detectar y definir a los ladrones de tiempo • Dirige la atención del individuo para establecer, seguir y aplicar objetivos a corto y largo plazo optimizando su productividad.
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>Las habilidades de gestión del tiempo son una de las bases de la autogestión. La idea de la gestión del tiempo incluye varias habilidades diferentes, como la conciencia en los pensamientos, las acciones y el análisis de los resultados y las reacciones, la priorización, el establecimiento de objetivos claros, la concentración, el equilibrio entre responsabilidades y tiempo libre, la coherencia y una actitud proactiva. Una persona que gestiona bien su tiempo rinde más, se centra en los resultados, es consciente y confía en sus propias capacidades y potencial y los utiliza para optimizar su productividad.</p> <p>Tener una buena capacidad de gestión del tiempo puede ayudar a las personas a mantenerse comprometidas y evitar la procrastinación. Los jóvenes que no aprenden a gestionar el tiempo corren el riesgo de convertirse en procrastinadores de por vida. Y esperar hasta el último minuto para hacer las cosas puede causar problemas que van desde altos niveles de estrés hasta problemas en las relaciones. Es importante enseñar a los jóvenes a comportarse de forma responsable y a gestionar su tiempo de la manera más productiva. Eso significa gestionar su tiempo con sensatez sin necesidad de constantes recordatorios o ayuda para terminar su trabajo.</p> <p>Las habilidades de gestión del tiempo se corresponden con las siguientes escalas del modelo de Inteligencia Emocional de Reuven Bar-On: autorrealización -consecución de los objetivos personales y realización del potencial propio- e independencia -autoconfianza, sin depender de los demás-.</p>



<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra blanca ● Marcadores ● Hojas de papel blanco formato A4 ● Solicitud para cada alumno/profesor/participante
<p>APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La herramienta puede ser utilizada por grupos/clases -para programar el tiempo y las actividades del grupo, analizar y crear planes para un proyecto- o por individuos -tanto profesores como alumnos- para ayudarles a crear y mejorar sus hábitos de gestión del tiempo.</p> <p>Una vez explicados al grupo, los pasos deben seguirse durante al menos 4-6 semanas, con una reflexión en grupo una vez a la semana para tomar impresiones y hacer un seguimiento de los progresos.</p> <p>Los pasos son presentados al grupo/clase/colectivo por un profesor, un psicólogo o delegados en uno o varios alumnos, cada uno de los cuales presenta y despliega un conjunto de pasos.</p> <p style="text-align: center;">1. Paso 1: Despejar la mente</p> <p>No hay que gestionar el tiempo, hay que gestionar nuestras acciones en el tiempo para que podamos aumentar nuestra productividad y crear hábitos y habilidades positivas para ser conscientes y centrarnos. Para gestionar nuestras acciones en el tiempo, debemos darnos cuenta de que nuestras acciones están dictadas por pensamientos y emociones, y ambos -pensamientos y emociones- pueden navegarse conscientemente en nuestro beneficio. A menudo posponemos una tarea porque estamos demasiado "ocupados", porque la tarea es "difícil", "aburrida" o porque tenemos cosas mucho más "interesantes" y "fáciles" que hacer ahora mismo. Y son estas "etiquetas" las que indican los pensamientos y sentimientos que provocan nuestras acciones encaminadas a realizar o no una tarea. "Ocupado", "aburrido", "difícil", "fácil", "interesante" indican una actitud que debemos explorar. Por lo tanto, a la hora de plantear una tarea, es de gran ayuda anotar en una hoja las cinco primeras cosas que se nos ocurren como asociación para la tarea e intentar transformarlas para que pongan nuestra mente a nuestro favor. "Difícil" podría convertirse en "desafiante", por ejemplo.</p> <p style="text-align: center;">2. Paso 2: Detectar a los ladrones de tiempo</p> <p>Para estructurar nuestro tiempo de forma constructiva, es importante controlar en qué actividades lo empleamos. Para detectar los ladrones de tiempo, es muy útil confeccionar un diario de tiempo en el que anotar nuestras actividades cada hora. La revisión del tiempo empleado nos mostrará dónde podemos optimizarlo.</p> <p>Los ladrones de tiempo son hábitos destructivos para llenar nuestro tiempo con algo que no tiene relación directa con nada constructivo en nuestras vidas: redes sociales, visionado prolongado de vídeos cortos, horas frente al televisor, conversaciones vacías y demoras sin rumbo.</p> <p style="text-align: center;">3. Paso 3: Defina sus tareas</p>



	<p>Escribe todas y cada una de las tareas que quieres o debes hacer en el día o la semana siguientes. Una vez que hayas terminado, tómate dos minutos más e intenta averiguar si hay algo más, porque las tareas viejas e inacabadas bloquean la mente y provocan ansiedad. A continuación, ajusta tu mentalidad sobre ellas: Paso 1.</p> <p>4. Paso 4: Establece tus objetivos y priorízalos por importancia</p> <p>Hay que centrarse en lo más importante "por hacer", seguido de lo segundo más importante según los objetivos personales. Una vez establecido el orden de prioridades, es hora de poner las tareas en un calendario diario o semanal. Es de vital importancia planificar el descanso y el tiempo libre.</p> <p>5. Paso 5: Gestione sus tareas con eficacia</p> <p>Planifica los pasos para realizar la tarea y el tiempo que necesitas para llevarla a cabo e introdúcelo en el calendario. Es muy importante asegurarse de que la tarea se realizará en el tiempo que se ha planificado. /Puedes limpiar una habitación en una hora y en 3 horas, a menudo el trabajo realizado es igual/</p> <p>6. Paso 6: Dedique a sus tareas la atención que merecen</p> <ul style="list-style-type: none">→ Programe descanso, comidas y tiempo libre, al principio,→ Programe un tiempo para revisar diariamente sus tareas, al principio y al final del día o de la semana.→ Programar tiempo para la creatividad en soledad - es tiempo de NO /Notificaciones apagadas, Sin redes sociales, sin móvil, SIN distracciones/ al comienzo de una tarea o de un día.→ Haz una lista de todos los resultados que quieres conseguir diaria, semanal y mensualmente.→ Rellénalo todo en tu agenda semanal/diaria→ Sigue a tu planificador, pase lo que pase <p>7. Paso 7: Reevaluar al final / del día / de la semana / de la tarea</p> <p>Se trata de vivir una vida consciente, utilizar tus propios recursos y prestar atención. Un tiempo bien organizado es un tiempo bien empleado. Una tarea programada es una tarea en curso. Es muy importante cerrar el ciclo con el análisis, para evaluar lo que se ha programado bien, y lo que se podría mejorar, lo que ha funcionado, lo que se ha bloqueado.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>El comportamiento de una persona es un conjunto de hábitos. Los modelos de pensamiento también tienen patrones de comportamiento. Es de vital importancia elegir nuestros pensamientos, acciones, reacciones y hábitos conscientemente porque en la vida sólo tenemos dos caminos: ser adictos a la distracción y convertirnos en procrastinadores patológicos, o vivir una vida consciente, productiva y con propósito que nos lleve al desarrollo y al éxito.</p>



	<p>El uso sistemático de las estrategias conduce a la incondicionalidad en su aplicación, y su eficacia crea una sensación de control y potencia la personalidad, refuerza la autoestima y reduce la ansiedad situacional que provoca la procrastinación.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN</p>	<p>* Establezca un objetivo, póngale un marco temporal y consígalo con acciones. El cerebro no puede funcionar sin un objetivo: ¡una dirección!</p> <p>** Es sumamente importante recompensarnos y celebrar el éxito una vez que lo alcanzamos. Por lo tanto, planifica una recompensa por el trabajo bien hecho.</p> <p>*** Ofrecemos este vídeo como recurso de apoyo para motivar a alumnos/profesores/grupos. La Importancia de la Gestión del Tiempo Brian Tracy - Bing video</p>

PLANIFICADOR SEMANAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07-08 am							
08-09 horas							
09-10 h							
10-11 h							
11-12 h							
12-13 h							
13-14 h							
14-15 h							
15-16 h							
16-17 h							
17-18 h							
18-19 h							
19-20 h							
20-21 h							
21-22 h							
22-23 h							
23-07 am	dormir	dormir	dormir	dormir	dormir	dormir	dormir

- Programe descanso, comidas, tiempo libre, al principio,
- Programe un tiempo para revisar diariamente sus tareas, al principio y al final del día o de la semana.
- Programar tiempo para la creatividad en soledad - es tiempo de NO /Notificaciones apagadas, Sin redes sociales, sin móvil, SIN distracciones/ al comienzo de una tarea o de un día.
- Haz una lista de todos los resultados que quieres conseguir diaria, semanal y mensualmente.

AUTOGESTIÓN

BUEN ENTRENADOR - MAL ENTRENADOR





<p>TÍTULO</p>	<p>Buen entrenador - mal entrenador</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Buen entrenador - mal entrenador es una multiherramienta que pretende demostrar a través de la experiencia de aprendizaje el vínculo existente entre la estimulación de la comunicación, los pensamientos y sentimientos que provoca y el rendimiento y los resultados del individuo. La herramienta enseñará a los alumnos/participantes la importancia de la estimulación y la comunicación positivas llevándoles a experimentar sus propios sentimientos y actitudes en situaciones de la vida real.</p> <p>En la primera parte de este ejercicio, los participantes experimentan cómo los diferentes enfoques de comunicación se vinculan a diferentes sentimientos y repercuten en su rendimiento y capacidad de adaptación. En la segunda parte, los participantes conocen y practican el enfoque de la comunicación denominado "La indagación apreciativa", que es un enfoque muy sencillo y aplicable a proyectos, objetivos de grupo, problemas y a la vida misma.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Descubrir a través de la experiencia personal las relaciones entre los diferentes enfoques de los modelos de comunicación y liderazgo y su impacto en la mente individual, los sentimientos, el enfoque, el rendimiento y la cooperación. Ser consciente de lo difícil que es penetrar con el propio planteamiento si otra persona ha elegido la forma opuesta/ inversa de comunicación en la situación. ● Adquirir conocimientos sobre la indagación apreciativa y cómo aplicarla en las tareas cotidianas. ● Reflexionar sobre cómo comunicarse en la vida cotidiana de forma que tanto usted como las personas que le rodean se beneficien de ello. ● Aprender y reflexionar sobre cómo comunicarse en la vida cotidiana de forma que genere desarrollo y adaptabilidad en lugar de estancamiento y conflicto.
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>En esencia, la indagación apreciativa es un enfoque que reorienta la mente hacia una actitud positiva basada en uno mismo que ayuda a gestionar el estrés y mejora la toma de decisiones, la autoexpresión, la comunicación interpersonal y las habilidades. Se basa en la empatía y en una comunicación socialmente responsable y positiva. La herramienta Buen entrenador - Mal entrenador en su totalidad está conectada con todos los componentes del modelo de Inteligencia Emocional de Reuven Bar-On.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista de baloncesto - Un balón de baloncesto - Rotafolio, pizarra o algo similar - Dorsales para uno de los equipos



APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

* El objetivo de la herramienta puede utilizarse para cualquier deporte o actividad de grupo que cuente con un entrenador. Si el deporte no es una opción, podría utilizarse la asignación de un proyecto. El baloncesto es sólo un ejemplo práctico.

→ PREPARACIÓN

- El formador/profesor/psicólogo principal debe adquirir conocimientos sobre la indagación apreciativa y preparar la forma de introducir a los participantes en este enfoque.
- Debería haber algún tipo de calentamiento antes de este ejercicio.
- Asegúrate de ser muy concreto y claro en las instrucciones para el entrenador comunicador negativo (¡no queremos que esto se desmadre y se nos vaya de las manos!).

Es muy importante que los participantes calienten entre los dos juegos, puedes intentar que el debriefing sea un poco activo (Ej: Al hacer una pregunta lanzas una pelota al encuestado, o los participantes podrían hacer un "corre-y-habla" antes del debriefing compartido).

→ VISIÓN GENERAL

El ejercicio se divide en 3 módulos:

1. Partido de baloncesto A (Descubrir el impacto de los diferentes enfoques de comunicación)
2. Breve introducción a la indagación apreciativa
3. Partido de baloncesto B (Experiencia práctica de la indagación apreciativa)

Después de cada uno de los dos módulos de baloncesto se celebra una sesión informativa.

→ INSTRUCCIÓN

1. Partido de baloncesto A:

- Jugar al baloncesto - 2 x 6 minutos
- Cada equipo tiene un entrenador (uno de los participantes)
- Al entrenador del primer equipo se le dice que sea exclusivamente positivo y haga muchos complementos
- Al entrenador del otro equipo sólo se le dice que esté atento a las deficiencias del jugador y que sea predominantemente negativo
- En la segunda parte del partido, los dos entrenadores intercambian sus papeles.

→ INFORME Y EVALUACIÓN

Partido de baloncesto A:

❖ Preguntas para los entrenadores:

- ¿Cómo se sintió siendo, respectivamente, el entrenador positivo y el negativo?
- ¿Reconoció alguna diferencia en la respuesta de los jugadores?

❖ Preguntas para los jugadores:

- ¿Cómo se sintió jugando para el entrenador positivo/negativo?
- ¿Se vio afectado su juego por el tipo de entrenamiento? ¿Cómo?
- ¿Hay pros y contras de las dos formas de entrenar?
- ¿Ha echado algo en falta en ambas formas de entrenar?
- ¿Puede relacionar estas experiencias con alguna situación de la vida cotidiana?



	<p>→ 2. Breve introducción a la indagación apreciativa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza una breve introducción del concepto y la idea en que se basa la indagación apreciativa - Esbozar algunos puntos de atención para que los participantes los tengan en cuenta al aplicarlos en la práctica. <p>Por ejemplo</p> <ol style="list-style-type: none"> I. Reconocer los esfuerzos de los participantes II. Proporcionar retroalimentación con los participantes más desarrollo en mente (Indique una dirección) III. Haz que la introducción sea visual e incluye ejemplos concretos <p>→ 3. Partido de baloncesto B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repita las preguntas relativas a las sensaciones y observaciones de los entrenadores y los jugadores. - ¿En qué se ha diferenciado esta experiencia de la del último partido? - ¿Hay pros y contras de la indagación apreciativa? - ¿Podría aplicarse este planteamiento a cualquier situación de la vida cotidiana? <p>→ Resumen de todo el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hemos aprendido? - ¿Cómo aplicar estos conocimientos a la práctica y a la vida cotidiana? - ¿Qué beneficios podemos obtener? - ¿Cuál es el siguiente paso para ser más positivos?
¿QUÉ APRENDER?	<p>La herramienta enseñará a los alumnos/participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> → La importancia de la estimulación y la comunicación positivas guiándoles a través de la experimentación de sus propios sentimientos y actitudes en situaciones reales. → Qué es la Indagación Apreciativa y cómo aplicarla en las tareas cotidianas → Cómo comunicarse en la vida cotidiana de forma que genere desarrollo y adaptabilidad en lugar de estancamiento y conflicto. → La importancia del enfoque positivo
MÁS INFORMACIÓN	<p>(2158) Qué es la Indagación Apreciativa.mov - YouTube (2158) Modelo de Indagación Apreciativa 4D - YouTube (2158) Indagación apreciativa - YouTube</p>

AUTOGESTIÓN

EL BUSCADOR DE LA VERDAD





TÍTULO	EL BUSCADOR DE LA VERDAD
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>El buscador de la verdad es una herramienta que pretende poner a los participantes en un seminario/taller en circunstancias en las que puedan explorar la forma en que evalúan enfáticamente la información y cómo sus emociones afectan a sus tesis y posturas.</p> <p>La historia de Fátima - es una narración compuesta de tal manera que provoca que el individuo llene lo no dicho con su proyección personal. El facilitador de la sesión tiene acceso a las actitudes y patrones de valores genuinos de los participantes, a través de los cuales establecen relaciones. Los participantes en la sesión/profesores y alumnos/tienen la oportunidad, a través del aprendizaje experiencial, de observar el modo en que forman conceptos y tesis y diseñan emociones y relaciones.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a los participantes a comprender y observar cómo la proyección personal de las emociones afecta a su juicio, es decir, observar la autoconciencia emocional. • Observar las actitudes personales y los patrones de valores y construir un enfoque asertivo. • Observar la empatía en acción y cómo afecta a la comprobación de la realidad. • Fomentar el diálogo sobre valores, juicios, prejuicios y provocar la comprensión de que siempre hay más por conocer, otras verdades y puntos de vista.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>El buscador de la verdad es una herramienta que puede utilizarse para la observación de la autoconciencia emocional y la asertividad, para inferir prejuicios y proyecciones, para ilustrar la empatía, para estudiar las actitudes y, principalmente, para ilustrar nuestras capacidades (y la falta de ellas) para la investigación objetiva de la realidad/comprobación de la realidad en la escala de Reuven Bar On /. Se correlaciona con la adaptabilidad -validar objetivamente los sentimientos y pensamientos propios para la realidad interna y externa- y la flexibilidad -adaptar y ajustar los sentimientos y pensamientos propios a nuevas situaciones-. Al servir a las necesidades de un grupo, dirigiendo la facilitación de la discusión puede vincular el instrumento a casi todos los componentes del modelo de Inteligencia Emocional de Reuven Bar-On.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Rotafolio, pizarra o proyector - Papel blanco formato A4 /si es necesario/ - 2 diapositivas preparadas - la primera con la historia, la segunda con la información adicional
APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>→ VISIÓN GENERAL</p> <p>El taller se divide en 3 módulos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de la historia de Fátima



→ clasificar a los personajes en positivos y negativos mediante el debate

2. Dar más información sobre los personajes

La historia de Fátima

"**Fátima estaba enamorada de Mahoma**, que vivía al otro lado del gran río. Tenía muchas ganas de ir a conocerlo, así que le pidió a su amigo **Ahmed** que la llevara en su barca. **Ahmed** se negó y ella le pidió a **Tarique que hiciera** lo mismo. La condición de **Tarique** para llevarla a la otra orilla del río era que **Fatma pasara** la noche en su casa.

Fátima accedió a regañadientes, y por la mañana **Tarique** la llevó a la otra orilla del río en su propia barca. Ella se dirigió a su amado **Mahoma** y le contó los obstáculos que había tenido que pasar para llegar hasta él. **Mahoma** se enfadó mucho y sin dudar lo despidió. **Fátima** estaba muy triste y lloraba desconsoladamente cuando se encontró con **Yasher**. Éste le preguntó por qué lloraba y ella le contó todo con detalle. **Yasher** se enfureció con **Mahoma**, lo encontró y le dio una gran paliza".

→ La presentación puede hacerse mediante un texto escrito en una pizarra blanca, una presentación de diapositivas, etc.

→ Después de que el grupo se familiarice con la historia, se les pide que clasifiquen a los personajes en positivos y negativos mediante el debate.

→ Debe alcanzarse un consenso sobre la cuestión.

→ El animador debe dirigir el debate mediante preguntas, pero manteniéndose lo más neutral posible.

→ Una vez que el grupo ha alcanzado el consenso, debe hacerse un breve debriefing sobre el proceso.

❖ **Preguntas para la sesión informativa y la evaluación**

→ ¿Cuáles son los caracteres positivos y negativos?

→ ¿Cuáles fueron los motivos de su elección?

→ ¿Fue fácil llegar a un consenso? ¿Influyó usted?

3. **Presentar a los personajes con un poco más de información personal:**

→ **Fátima es una** estudiante de 16 años.

→ **Mohamed** es su profesor. Felizmente casados.

→ **Ahmed** es colega de Mohamed, también profesor de Fátima.

→ **Tarique es el** tío favorito de Fátima, que no tiene hijos y ha cuidado de ella toda su vida.

→ **Yasher es un** delincuente que ha estado en la cárcel por cometer un asesinato. Es muy violento la mayor parte del tiempo sin motivo.

→ La presentación puede hacerse mediante un texto escrito en una pizarra blanca, una presentación de diapositivas, etc.

→ Después de que el grupo se familiarice con la información adicional, se les pide que vuelvan a clasificar a los personajes en positivos y negativos mediante el debate.



	<ul style="list-style-type: none"> → Debe alcanzarse un consenso sobre la cuestión. → El moderador debe dirigir el debate mediante preguntas → Una vez que el grupo ha alcanzado el consenso, debe hacerse un breve debriefing sobre el proceso. <p style="text-align: center;">❖ Preguntas para la sesión informativa y la evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>¿Cómo afecta la información adicional a su juicio?</i> → <i>¿Cómo empatizamos con los personajes que primero categorizamos como positivos, proyectándonos en su situación? ¿Cambian nuestros sentimientos tras la información adicional, cómo y por qué?</i> → <i>¿Te imaginas un mundo en el que las personas actúen después de asumir que la mayor parte de la información de cada situación les sigue estando oculta? ¿Cómo sería?</i> → <i>¿Cómo podríamos reevaluar nuestros juicios, acciones y actitudes a partir de esta reflexión?</i>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La información es poder. Pero nunca lo tenemos todo, así que debemos comprobar la realidad antes de juzgar, opinar o reaccionar. • La empatía es poder, pero la implicación de las emociones debe incluir un análisis racional • Qué es una proyección como mecanismo de defensa, cómo la utilizamos y por qué • El taller podría ser el primer paso para la presentación del concepto de mecanismos de defensa en psicología como el mayor enemigo de una comprobación objetiva de la realidad.
<p>MÁS INFORMACIÓN</p>	<p>(2243) Mecanismo de defensa de proyección - YouTube</p> <p>Mecanismos de defensa Comportamiento MCAT Khan Academy - Bing video</p>

AUTOGESTIÓN

ADAPTABILIDAD Y CAMBIO - EL EXPERIMENTO DE CAMBIAR DE LOOK





TÍTULO	ADAPTABILIDAD Y CAMBIO - EL EXPERIMENTO "CAMBIA DE LOOK
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>El experimento de cambio de look es un juego que provoca a los participantes a realizar cambios y observar sus emociones y reacciones durante el proceso. Se reta a los participantes a permanecer con estos cambios durante todo el juego para examinar más a fondo las emociones que surgen.</p> <p>El objetivo principal del experimento es mostrar a los alumnos/profesores que el cambio es algo natural en la vida y que la aceptación de los cambios nos ayuda a ir más despacio incluso en situaciones dinámicamente cambiantes. Ayuda a examinar su flexibilidad y sus estrategias de adaptación a los cambios.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de las emociones que surgen en situaciones cambiantes • Aprender qué son la adaptabilidad, la flexibilidad y el cambio, y descubrir sus fronteras. • Debatir y analizar las estrategias de afrontamiento en un entorno cambiante (cambios externos e interpersonales).
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>El cambio es una de las cosas más difíciles de aceptar para los seres humanos. El cambio y la capacidad de hacer frente a los cambios se corresponden con ser adaptable y flexible para resolver un problema en nuestras vidas.</p> <p>El latín "adaptō" significa adaptarse o ajustarse, y en ecología, la adaptabilidad se ha descrito como "la capacidad de hacer frente a perturbaciones inesperadas en el medio ambiente." Hay una diferencia entre flexibilidad y adaptabilidad en términos psicológicos, que conviene distinguir: la flexibilidad tiene que ver con nuestras acciones, mientras que la adaptabilidad tiene que ver con nuestras reacciones.</p> <p>La herramienta Cambia tu mirada se corresponde con las siguientes escalas del modelo de Inteligencia Emocional de Reuven Bar-On: adaptabilidad - validar objetivamente los propios sentimientos y pensamientos para la realidad interna y externa, flexibilidad - adaptar y ajustar los propios sentimientos y pensamientos a nuevas situaciones.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Duración: 30-40 minutos (dependiendo del informe) • Número de participantes: parejas de dos, de 2 a 20 parejas • Materiales necesarios: ninguno



APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

PASO 1 (15-20 min.)

Diga a los participantes que van a colaborar en un experimento sobre cómo hacer cambios. Es mejor no mencionar que se trata de un juego. Deben aceptar vivir con los cambios realizados hasta que finalice el experimento. Asegúreles que el experimento sólo dura 30 minutos y que no tendrán que hacer nada con lo que se sientan incómodos. Al dar las instrucciones para este ejercicio, obtenga el acuerdo de los participantes de que mantendrán los cambios que se hagan hasta que termine el ejercicio. Anime al grupo a observar, pensar y compartir sus propias emociones personales relacionadas con la realización de cambios.

1. Los participantes se emparejan de dos en dos y cada pareja se coloca frente a la otra.
2. Pida a los participantes que determinen cuál observará y cuál realizará los cambios.
3. Dígame al observador que estudie atentamente a su compañero porque éste va a hacer algunos cambios.
4. A continuación, el observador de cada pareja debe darse la espalda (o cerrar los ojos) y pedir a la otra persona que haga cinco cambios en su aspecto físico. Puede tratarse de cambiar el reloj de una muñeca a otra, quitarse un zapato, quitarse una joya o quitarse las gafas. Dé a los participantes 30 segundos para realizar los cambios.
5. Los participantes pueden volver a ponerse frente a frente, con los ojos abiertos, y pedir al compañero que no hizo cambios que identifique tantos cambios como sea posible. Conceda unos 30 segundos para ello.
6. Haz un par de rondas más de los pasos 5 a 7.
7. En la siguiente ronda, el observador realiza cambios y su compañero asume el papel de observador. A continuación, se repite una ronda completa para ambos.
8. Por último, pida a todos los participantes que hagan 10 cambios en 20 segundos. Es probable que en este punto haya cierta resistencia. Cuando empiece a encontrar resistencia verbal, deténgase y pase a las preguntas de debate.

PASO 2 (15-20 min.)

DEBRIEF

Preguntas para el debate

Comience mencionando que las cosas que nos rodean están cambiando y cambiando rápidamente de muchas maneras diferentes. Se están produciendo cambios sociales y políticos, cambios en los intereses y gustos de la gente y se están desarrollando nuevas tecnologías. De hecho, se ha citado al filósofo griego Heráclito diciendo que "lo único constante en la vida es el cambio". A medida que avanza la sociedad, esos cambios se producen con mayor rapidez.

- ***¿Cómo te sentiste cuando te pidieron que hicieras tantos cambios?***

Inste a los participantes a compartir abiertamente sus propias experiencias y sentimientos surgidos durante el juego. Para algunos puede ser divertido, pero para otros puede ser frustrante y estresante.

- ***¿Qué es lo que hace que la gente se resista al cambio?***

Las respuestas variarán en función de la experiencia vital del grupo. La resistencia al cambio es básicamente la reticencia que muestra un individuo cuando debe hacer algo diferente. Anime a los participantes a compartir sus experiencias.

- ***¿Cuáles son algunos de los cambios que se han producido recientemente y que nos afectan a nosotros y a nuestra comunidad local?***

Las respuestas variarán en función de lo que esté ocurriendo en el mundo cuando se facilite este taller, pero podrían incluir cambios locales y provinciales, cambios en lo que hacen, cambios o tener que adaptarse a las restricciones impuestas debido a la pandemia de COVID-19.

- ***¿Cómo ha visto a la gente adaptarse a esos cambios?*** Las respuestas variarán en función del cambio del que se esté hablando, así que busque ejemplos de personas que luchan contra el cambio, que se adaptan a él y que prosperan gracias a él. Señale que algunas personas manejan el cambio mejor que otras, y que las personas que son flexibles en respuesta al cambio suelen ser las más capaces de manejarlo.

- ***¿Qué puedes hacer para que te resulte más fácil aceptar los cambios?***

Las respuestas variarán en función de la adaptabilidad y las estrategias de afrontamiento que los participantes utilicen en sus vidas.

Comience con las preguntas anteriores. En algún momento, los participantes empezarán a referirse a los cambios realizados durante el ejercicio. Cuando esto empiece a suceder, formule las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es difícil mantener los cambios una vez realizados?
- ¿Qué tipo de apoyo es necesario para mantener los cambios?

Algunos participantes pueden señalar que estos cambios no son como los que se están produciendo en el lugar de trabajo y en la vida. Si esto ocurre, reconozca la validez de la afirmación, pero pregunte en qué se parecen estos cambios y las reacciones de la gente ante ellos.



¿QUÉ APRENDER?

En un entorno de juego, el cambio puede ser emocionante y adaptarse a lo inesperado forma parte de la diversión. Pero no siempre es así en la "vida real". Cuando debemos abandonar nuestras ideas, planes y zona de confort para prepararnos para algo nuevo, puede resultar frustrante y aterrador. Por eso es importante tener habilidades de afrontamiento para cuando se produzcan cambios, de modo que podamos ser flexibles y adaptarnos a ellos de una manera que reduzca nuestros niveles de estrés.

Podemos tener en mente las siguientes afirmaciones que pueden servirnos de apoyo en situaciones de la vida, que nos desafían a hacer un cambio:

- Decirse a uno mismo: "Las cosas están cambiando y no pasa nada" puede ser menos estresante que posponerlo.
- Es importante darse cuenta de que incluso los buenos cambios pueden causar estrés.
- Cuantos más cambios se producen, más importante es que algunas cosas permanezcan igual, tener rutinas diarias.
- Nadie va solo por la vida. No pasa nada por pedir ayuda.
- Pregúntese qué tipo de cosas positivas pueden haber sucedido debido a un gran cambio.
- El cambio le ayudó a priorizar lo que es más importante en su vida.
- Sea proactivo. Tomar las riendas, trabajar de forma preventiva y averiguar qué pasos hay que dar antes de que ocurra algo.
- Para ayudarte a centrarte en algo que no sea desahogarte, pregúntate: "¿Qué puedo hacer para mejorar las cosas?".

CAJA DE HERRAMIENTAS: INCERTIDUMBRE Y TOMA DE DECISIONES

INCERTIDUMBRE Y TOMA DE DECISIONES

RUEDA DE OPCIONES



INDEPCIE



TÍTULO	RUEDA DE OPCIONES
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	La rueda de opciones es una herramienta que ayudará a los alumnos a tomar rápidamente una decisión al azar añadiendo opciones a una rueda y haciéndola girar para decidir. Los alumnos se centrarán en las opciones y las consecuencias para analizar distintas situaciones y debatir las elecciones que deben hacer. Es una estrategia de toma de decisiones para mejorar la calidad de las elecciones que hacen.
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisar y mejorar la capacidad de toma de decisiones de los alumnos. ● Entender cómo se toman las decisiones. ● Tomar decisiones y responsabilizarse de ellas. ● Demostrar la capacidad de asumir la responsabilidad de sus actos.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>Las emociones pueden llevar a los alumnos a acciones irracionales o a tomar malas decisiones. Sin embargo, esto no significa que las emociones deban ignorarse por completo a la hora de tomar decisiones, o que las emociones conduzcan a malas decisiones. Sí significa que cuando el adolescente toma una decisión, debe razonar sobre sus sentimientos, sin dejar que interfieran en su proceso de toma de decisiones.</p> <p>Cuando ayudamos a los alumnos a tomar mejores decisiones por sí mismos, los capacitamos para ser más seguros, solidarios y autosuficientes. Esto da a los jóvenes un sentido de independencia y les anima a creer en sí mismos, eliminando la incertidumbre. La toma de decisiones es una habilidad que no requiere conocimientos.</p> <p>Como profesor, debes recordar que tomar malas decisiones es aceptable porque también forma parte del proceso de aprendizaje. El objetivo de los profesores es ayudar a los alumnos a convertirse en personas independientes capaces de gestionar su vida según sus necesidades.</p> <p>El propósito de esta herramienta es mostrar algunos de los pasos que puede dar en su aula para ayudar a un alumno a tomar una decisión difícil. Las decisiones suelen estar relacionadas con cuestiones importantes de la vida, como su trayectoria académica, sus relaciones, su futuro o cómo responder ante distintas situaciones. También puedes utilizar esta herramienta para ayudarles a tomar decisiones rápidas en su vida cotidiana, como qué comer o qué ropa ponerse.</p>

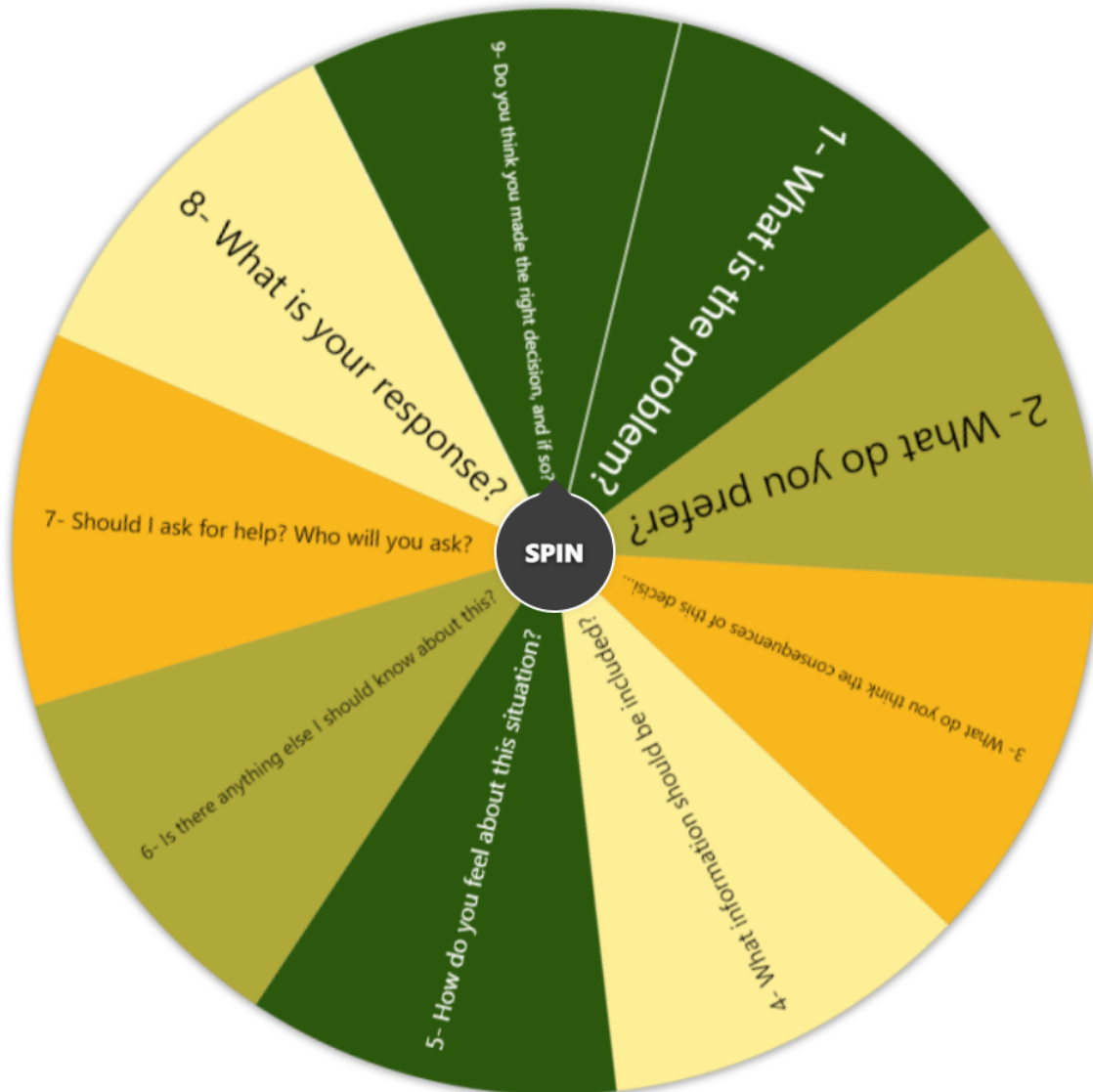


<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<p>Lápiz o bolígrafo</p>
<p>APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>- PASO 1 (15 minutos):</p> <p>Organice un debate abierto con sus alumnos sobre las estrategias de selección o toma de decisiones planteando las preguntas siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Has tomado alguna vez una decisión que haya tenido consecuencias que no deseabas? Invita a los alumnos a compartir sus experiencias. 2. ¿Cómo decidimos si debemos hacer algo o no? 3. ¿Cómo elegir o tomar una decisión? <p>- PASO 2 (30 minutos):</p> <p>Siguiendo los pasos indicados en la rueda, enseñaremos a los alumnos a definir un problema y, a continuación, los pasos de razonamiento que deben seguir (mostrándoles los pasos indicados en la rueda) para resolverlo. Aprenderemos formas de mejorar los resultados mejorando cómo deciden qué hacer y repartiremos la hoja de trabajo "rueda de la elección" a cada alumno.</p> <p><u>1º situación: ¡No es cierto!</u></p> <p>"De camino a clase, oyes por casualidad a dos estudiantes hablando de uno de tus amigos y comentando que ha engordado. Tu amigo fue operado de la rodilla hace unos meses y lleva varios meses sin hacer deporte ni caminar, por lo que ha engordado entre 10 y 15 kilos. Tú sabes que esto no es cierto. ¿Qué haces?"</p> <p>En este punto, puede pedir a los alumnos que utilicen su rueda de opciones para escribir la respuesta a cada pregunta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el problema? 2. ¿Qué prefiere? 3. ¿Cuáles crees que serán las consecuencias de esta decisión para ti y para los demás? 4. ¿Qué información debe incluirse? 5. ¿Qué opina de esta situación? 6. ¿Hay algo más que deba saber al respecto? 7. ¿Debo pedir ayuda? ¿A quién? 8. ¿Cuál es su respuesta? 9. ¿Cree que ha tomado la decisión correcta? <p>Ahora lea un segundo escenario. Los alumnos utilizarán su segunda</p>



	<p>rueda para analizar esta historia por su cuenta.</p> <p>2º Situación: Decidir qué pensar cuando estamos confundidos sobre algo.</p> <p>"Estás solo con tu grupo de amigos en una casa. De repente, uno de tus amigos va a un cajón y saca una caja de pastillas de colores y empieza a pasárselas en círculo para probarlas. ¿Qué haces tú?"</p> <p>En este paso, pide a tus alumnos que completen su rueda de decisiones, rellenando primero el centro de la rueda y después sus respuestas a cada una de las áreas del pastel. Termina el ejercicio con una puesta en común en el aula, pidiendo a los alumnos que compartan su proceso y los resultados a los que han llegado.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Cuando se presenta una situación de este tipo, puede ser útil utilizar una herramienta de toma de decisiones, para aumentar la probabilidad de que enfoques la decisión de forma sistemática, en lugar de hacerlo de forma fortuita o superficial.</p> <p>Esta herramienta de toma de decisiones pretende aumentar su precisión y utilidad. Les anima a considerar todas las dimensiones de una decisión y, en última instancia, a tomar decisiones que les acerquen a sus objetivos.</p> <p>El poder de una herramienta de toma de decisiones no consiste en seguir los pasos de forma estricta/perfecta. Se trata de tomar la decisión que necesitan y que más les atrae, ya que a veces toman atajos o evitan la decisión por completo si es demasiado grande.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN</p>	<p>A continuación se muestra un modelo de rueda que puede utilizarse en el aula. También puedes crear y personalizar tu rueda de decisiones con tus opciones y preferencias. Aquí tienes algunas páginas web para diseñar la rueda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rueda recogedora - La rueda decide - Rueda giratoria aleatoria

-ELECCIÓN DE RUEDAS-



Recurso del sitio web de la rueda de selección:

<https://pickerwheel.com/>

INCERTIDUMBRE Y TOMA DE DECISIONES

ATRAPADO EN UNA ISLA DESIERTA



INDEPCIE



TÍTULO	Atrapado en una isla desierta
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>En este juego, los alumnos utilizarán su pensamiento crítico y su capacidad de resolución de problemas para elegir las mejores opciones para sobrevivir varados en una isla. Perdidos en una isla desierta es una enriquecedora actividad de trabajo en equipo que ayuda a los alumnos a hablar de sí mismos, reflexionar y barajar opciones. Partiendo de la base de que todos están perdidos y varados en una isla desierta, cada uno explica qué llevará a la isla y por qué.</p> <p>Este juego ayuda a desarrollar el espíritu de equipo rompiendo el hielo. El tamaño de grupo recomendado es mediano, aunque también pueden formarse grupos más pequeños o más grandes. Puede desarrollarse en un entorno interior o exterior para relajarse. No se necesitan herramientas ni elementos especiales, por lo que es fácil de jugar. Esta herramienta es adecuada para todas las edades en la enseñanza secundaria.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliar la imaginación, el pensamiento crítico y la capacidad de resolver problemas. • Practica la escucha activa. • Animar a los compañeros de grupo en una situación adversa. • Enfrentarse a una situación desafiante y, a continuación, evaluar también las mejores opciones.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	Este juego es adecuado para un debate que invite a la reflexión. Es una herramienta que se puede utilizar para esos momentos en los que nos sentimos inseguros y nos falta confianza en nosotros mismos. A través de este ejercicio, el alumno analiza qué recursos necesita en ese momento para alcanzar ese objetivo.
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz o bolígrafo - Un trozo de papel
APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> - PASO 1 (10 minutos): <p>Presente a los alumnos el escenario hipotético:</p> <p>"Mientras navegas cerca de una isla desierta, de repente, el barco empieza a hundirse, así que tienes que elegir qué objetos llevar contigo. Ten en cuenta que los dispositivos electrónicos se mojarán, por lo que no podrás añadirlos".</p> <p>Empieza con una pregunta abierta: "Si te quedaras tirado en una isla</p>



	<p>desierta y sólo pudieras llevarte tres cosas, ¿cuáles serían?</p> <p>- PASO 2 (20 minutos):</p> <p>A continuación, pida a los alumnos que se formen en grupos de 3-4, dependiendo del tamaño de la clase, y que justifiquen por qué han elegido esos artículos en concreto. Por ejemplo, si eligen llevarse tres accesorios, pregúnteles: "¿Pero qué vas a comer?" o "¿Qué harás cuando ya no funcione?"</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>La herramienta muestra a los alumnos que las decisiones están en sus manos y que estos objetivos a largo plazo son alcanzables, pero requieren un buen pensamiento crítico, organización, planificación y persistencia. La herramienta muestra que cada uno es responsable de sí mismo y de sus actos. Los objetivos que aportan confianza y satisfacción son buenos porque ésta es la mayor recompensa por el esfuerzo invertido.</p> <p>En esta línea, el alumno evitará imponer decisiones personales a los demás, apoyando otras ideas u opiniones que no coincidan con las suyas. Considerar las opiniones discrepantes como una aportación valiosa, en lugar de sentirlas como molestas.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN</p>	<p>Puede encontrar contenidos similares sobre esta herramienta en los siguientes enlaces web:</p> <p>https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/search/desert+isla</p> <p>https://www.teach-this.com/images/resources/island-adventure-2.pdf</p> <p>https://eslactive.com/activities/stranded-on-a-desert-island/</p>

INCERTIDUMBRE Y TOMA DE DECISIONES

¿QUÉ DEBO HACER?



INDEPCIE



TÍTULO	¿QUÉ DEBO HACER?
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Aprender a tomar buenas decisiones es esencial en nuestras vidas, ya que desempeñan un papel crucial en nuestro futuro. Esta herramienta presenta un escenario hipotético como ejemplo y un plan de acción para que los adolescentes aprendan tácticas de toma de decisiones. El primero detalla cuáles serían las posibles alternativas y el segundo presenta un caso en blanco para que piensen y discutan en el aula cuáles serían los pasos lógicos para aplicar la estrategia de toma de decisiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ PASO 1: DEFINIR EL PROBLEMA ★ PASO 2: ¿QUÉ PLAN DEBE SEGUIRSE? ★ PASO 3: ¿CÓMO ES LA PERSONA? ★ PASO 4: ¿CUÁLES SON LAS ALTERNATIVAS? ★ PASO 5: ¿QUÉ OCURRIRÍA EN CADA UNA DE LAS OPCIONES? ★ PASO 6: ¿CUÁLES DEBEN ELIMINARSE Y CUÁLES DEBEN CONSERVARSE?
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> ● Ser más autosuficiente ● La capacidad de asumir la responsabilidad de las acciones. ● Seguro de sí mismo ● Fijación de objetivos
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>Las decisiones conllevan una serie de consecuencias que no siempre son las esperadas, y a veces es difícil prever qué sentimientos producirán.</p> <p>Supongamos que se ofrece una perspectiva realista, con información objetiva sobre cada alternativa, dando consejos basados en la confianza y enseñando a los alumnos a asumir las consecuencias de sus elecciones. En ese caso, sin duda proporcionará un alivio que puede ayudar al alumno a sentirse satisfecho con la decisión tomada y a aprender de los posibles errores.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz o bolígrafo - Un trozo de papel
APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> - PASO 1 (15 minutos): <p>Lea a los alumnos el siguiente escenario hipotético y plan de acción:</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>"Sofía está en el último curso de secundaria. Tiene buenas notas y le gustaría estudiar una carrera universitaria en el futuro. Siempre ha tenido claro que le gustaban los animales y quería estudiar veterinaria, pero también le fascinaba la historia, así que decidió matricularse en</p> </div>



Humanidades.

No ha sido hasta este año cuando ha empezado a pensar en el camino que debe seguir para cumplir su sueño, ya que tiene que elegir su especialidad de bachillerato. Por ello, Sofía ha decidido seguir un plan de acción lógico y ordenado para resolver su problema".

PLAN DE ACCIÓN: ¿CÓMO TOMAR LA DECISIÓN?

PASOS A SEGUIR	ACCIONES
PASO 1: DEFINIR EL PROBLEMA	Sofía está en su último año y no ha elegido el camino académico adecuado para estudiar una carrera veterinaria en ciencias médicas.
PASO 2: ¿QUÉ PLAN DEBE SEGUIRSE?	<p>¿Qué debe hacer o saber para resolverlo correctamente y en qué orden?</p> <p>Empieza a escribir ordenadamente las cosas que se pueden hacer para resolver el dilema:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Analizar y aclarar lo que más le interesa y lo que merece la pena (aclarar sus intereses y valores y, en general, conocerse a sí misma lo mejor posible). 2. Identificar las opciones de que dispone y, dentro de ellas, las distintas posibilidades (identificar alternativas). 3. Evalúa muy detenidamente las ventajas e inconvenientes de cada opción (valora las consecuencias). 4. Descarte las opciones que no le parezcan adecuadas y decida con cuál se queda (elimine las que no le interesen y decida).
PASO 3: ¿CÓMO ES LA PERSONA?	<p>¿Está claro lo que se quiere y lo que merece la pena? ¿Qué es lo más importante para ella?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elegir la opción de bachillerato que menos esfuerzo le suponga y



		<p>elegir otra carrera.</p> <p>2. Hacer una Licenciatura en Ciencias y esta opción para la carrera que le gustaría hacer.</p>
	<p>PASO 4: ¿CUÁLES SON LAS ALTERNATIVAS?</p>	<p>¿Cuáles son las distintas opciones y, dentro de ellas, las distintas posibilidades?</p> <p>En su centro de secundaria pueden informarle de las opciones que existen después del último curso:</p> <p>1. Haz el Bachillerato de Ciencias y busca una clase de refuerzo para Física y Biología.</p> <p>2. Hacer el bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales con la nota más alta posible y probar suerte con los criterios de admisión de la universidad.</p>
	<p>PASO 5: ¿QUÉ OCURRIRÍA EN CADA UNA DE LAS OPCIONES?</p>	<p>¿Qué implica cada una de estas opciones? Ventajas e inconvenientes.</p> <p>1. Si eligiera la primera opción, tendría que esforzarse mucho en dos asignaturas que quizá no pudiera aprobar. Y necesitaría una buena nota media en todas las asignaturas.</p> <p>2. Si eligiera la segunda opción, tendría la posibilidad de obtener una nota media más alta, ya que se le dan muy bien las asignaturas de esta opción. Tendría más opciones cuando se licencie.</p> <p>3. La tercera opción consiste en preparar por su cuenta las asignaturas que no ha cursado en el último año y acceder así al bachillerato y después a la universidad.</p>
	<p>PASO 6: ¿CUÁLES QUITA Y CUÁLES CONSERVA?</p>	<p>¿Qué opciones descarta y por qué? ¿Cuál elige y por qué?</p>



Tras sopesar cuidadosamente todas las decisiones, Sofía eliminó las dos primeras posibilidades, ya que no resolvían satisfactoriamente su problema, y se decidió por la última.

Esto significa que **preparará por su cuenta las asignaturas que no haya cursado en el último año y así acceder al bachillerato y después a la universidad.**

PASO 2 (25 minutos):

Presente una mesa vacía, como la siguiente, y pida a sus alumnos que definan un problema que hayan tenido o vayan a tener y expongan su plan de acción.

PASOS A SEGUIR	ACCIONES
PASO 1: DEFINIR EL PROBLEMA	¿Qué tengo que decidir?
PASO 2: ¿QUÉ PLAN DEBE SEGUIRSE?	¿Qué tengo que hacer o saber para resolverlo correctamente y en qué orden?
PASO 3: ¿QUÉ TE GUSTA? (Tus intereses, valores, mejorar tu autoconocimiento)	¿Tengo claro lo que realmente me gustaría hacer y lo que me merece la pena? ¿Qué es lo más importante para mí?
PASO 4: ¿CUÁLES SON LAS ALTERNATIVAS?	¿Conozco las distintas opciones que tengo y, dentro de ellas, las distintas posibilidades?
PASO 5: ¿QUÉ OCURRIRÍA EN CADA UNA DE LAS OPCIONES?	¿Qué significa para mí cada una de estas opciones? Ventajas e inconvenientes.
PASO 6: ¿CUÁLES ELIMINAS Y CUÁLES CONSERVAS?	¿Qué opciones descarto y por qué? ¿Cuál elijo y por qué?

¿QUÉ APRENDER?

Al ayudar a los jóvenes a tomar mejores decisiones por sí mismos, les permitimos ser más autosuficientes, responsables y seguros de sí mismos. Les da un sentido de independencia y les anima a creer en sí mismos. La toma de decisiones es una habilidad que hay que dominar. Los profesores también deben recordar que tomar malas decisiones es



	<p>aceptable. Así es como se produce el aprendizaje. Tu objetivo como profesor es ayudar a los alumnos a convertirse en personas autosuficientes capaces de gestionar su vida por sí mismas.</p> <p>Es muy importante que los profesores proporcionen a los niños la capacidad de tomar decisiones desde una edad temprana. Enseñar a los niños a tomar decisiones y permitirles hacerlo por sí mismos no hará sino reforzar su proceso de pensamiento.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN</p>	<p>Otro buen ejercicio para practicar la toma de decisiones es crear <u>una lista de ventajas y desventajas</u>. Se trata de una alternativa antes de tomar decisiones importantes, ya que cuando se barajan varios caminos, es útil hacer una lista de ventajas e inconvenientes para encontrar una solución viable. Para practicarlo en clase, el profesor puede presentar un problema y un ejemplo con ventajas e inconvenientes. El ejemplo también puede servir para iniciar un debate o una lluvia de ideas.</p> <p>Para hacerlo más ameno, los alumnos pueden practicar haciendo su propia lista de pros y contras, probarla y reflexionar sobre cómo les ha ayudado a tomar una decisión con conocimiento de causa.</p>

INCERTIDUMBRE Y TOMA DE DECISIONES

IMAGINA UNA ALTERNATIVA...



INDEPCIE



TÍTULO	Imagina una alternativa
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	Se invitará a los alumnos a pensar en situaciones alternativas para demostrar el poder de la imaginación y la búsqueda de soluciones a un problema. Es un buen ejercicio para aprender de experiencias pasadas y ayudar en la toma de decisiones futuras.
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> ● Pensamiento crítico ● Creatividad ● Fomentar la autoestima ● Empoderamiento a través del pasado ● Reflexión sobre el éxito
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	Es una actividad desafiante que implica creatividad y pensar en posibles soluciones a un problema. El verdadero reto llega cuando el adolescente tiene que plantear diferentes ideas y posibles soluciones para resolver un problema y tiene que elegir una alternativa.
RECURSOS Y MATERIALES	- Opcional: música relajante (por ejemplo, sonidos de meditación)
APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>- PASO 1 (15 minutos):</p> <p>Lea a los alumnos el siguiente guión despacio, con voz suave, y tenga en cuenta hacer pausas frecuentes para que los alumnos puedan seguir sus indicaciones:</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>"Por favor, tomen asiento en un lugar cómodo. No dude en descruzar los brazos y las piernas. Cierre los ojos y respire hondo...</p> <p>Mientras lo sueltas, piensa en una experiencia que hayas tenido en la que desearías haber actuado de otra manera. Tal vez decidiste hacer algo que sabías que estaba mal y desearías no haber dicho o hecho lo que hiciste (pausa).</p> <p>Tal vez guardaste silencio y desearías haber hablado o la decisión te pareció correcta en su momento pero salió mal (pausa). Me gustaría que volvieras a esa situación. Recuerda en tu cabeza dónde estabas y obsérvate como si estuviera sucediendo en un escenario...</p> <p>Pregúntatelo a ti mismo:</p> <p>- ¿Quién estaba allí?</p> </div>



- ¿Qué hacías?
- ¿Qué hacían los demás?
- ¿Qué se decía la gente?

Piensa qué hiciste exactamente que desearías haber hecho de otra manera. Quizás pensaste que no tenías elección. Deja que tu imaginación imagine cómo te gustaría haber actuado en esa situación, cómo podrías haberte movido y qué podrías haber dicho. Tómate unos minutos para representar la escena hasta el final (pausa).

Ahora es el momento de pensar en un problema que tengas hoy. Algo que te preocupa, por ejemplo, una decisión que tienes que tomar. Paso a paso, prepara la escena en tu mente. Imagina a las otras personas implicadas y hazte participar como una persona que observa la situación sin prejuicios.

Intenta dar tres versiones de esta situación para ver cuál funciona mejor. Imagina cada detalle de cómo podrías resolver el problema. Ahora, debes cambiar de versión y prepararte para representar una segunda versión de la escena. ¿Cuál es la otra forma en que podrías resolver este problema? Imagina cada detalle de la acción. Corta la acción y cambia la versión por última vez. Prepara la situación para una tercera posible solución a tu problema. Coloca todas las alternativas en su sitio y recrea ahora la escena (pausa).

Como último paso, recuerda cada una de las tres posibles alternativas que has creado y selecciona cuidadosamente la que funcione mejor (pausa). Levántate y sube a la escena.

Tómate todo el tiempo que necesites para experimentar por completo la solución que has elegido...(pausa larga). No olvides que siempre tienes el poder de elegir el mejor curso de acción... Cuando estés preparado, vuelve a esta habitación... ¡Escucha los sonidos de aquí y abre los ojos!".

- PASO 2 (15 minutos)

Tiempo de debate: Asegúrate de que los alumnos discuten el proceso de la actividad. Crea un debate preguntándoles:

1. ¿Cómo le ha funcionado este proceso?
2. ¿Qué valor tiene dar vida imaginaria a diferentes alternativas?
3. ¿Qué parte del proceso cambiaría para que le funcionara mejor?
4. ¿Cómo podría utilizar este proceso en el futuro?

¿QUÉ APRENDER?

Las decisiones son cruciales y determinan el proceso de las acciones que emprendemos. Con este ejercicio, los alumnos tomarán conciencia antes de tomar una decisión. Es aconsejable seguir pasos de procesamiento lógico y evitar actuar por impulso, ya que esto puede influir a menudo en



	su toma de decisiones diaria o futura. Este ejercicio les permite reflexionar profundamente sobre experiencias pasadas y tomar conciencia de las alternativas.
MÁS INFORMACIÓN	<p>A continuación se sugieren algunos sitios web para poner canciones relajantes a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sitio web de Soundcloud- Spotify- Youtube

INCERTIDUMBRE Y TOMA DE DECISIONES

UN AGUJERO EN EL CAMINO



INDEPCIE



TÍTULO	Un agujero en el camino
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>Se presenta una situación hipotética que tiene lugar en un bosque mágico. Los alumnos deben utilizar su ingenio para idear soluciones a los obstáculos que se les presentan, todo ello desde un punto de vista imaginario basado en la fantasía y la creatividad sin cortarse las alas.</p> <p>Dirija el debate pidiendo detalles y animando a los alumnos a compartir las ideas más interesantes.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para hacer frente a las dificultades • Un ejercicio de perseverancia • Fomentar la creatividad y la imaginación • Cooperación a medida que sienten y comprenden el propósito de trabajar juntos.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>Consiste en potenciar su creatividad para que adquieran la capacidad de pensar y expandir su imaginación en situaciones de incertidumbre, generando diferentes alternativas desde un punto de vista creativo.</p> <p>Evitar los problemas, buscar "culpables" o simplemente quejarse no solucionará nada, y la "piedra" seguirá ahí. Con este ejercicio, se enfrentan a los obstáculos, actúan y se esfuerzan por buscar soluciones, lo que les hará darse cuenta de la importancia de ser capaces de tomar decisiones en situaciones que escapan a su control.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Un lápiz - Un trozo de papel
APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> - PASO 1 (10 minutos) <p>Divida la clase en dos grupos y colóquense de pie formando dos círculos. Lee las siguientes instrucciones a los alumnos:</p> <p>"Ahora, cierra los ojos e imagina que estás caminando por un gran bosque mágico, puedes ver los árboles y los pájaros mientras disfrutas del olor de las flores. De repente, el suelo empieza a moverse con fuerza y se abre un gran agujero en el suelo justo delante de tu camino. Imagínate cómo es, es muy profundo y grande, míralo detenidamente. Debes continuar por este camino, ya que es la única salida para volver antes de que anochezca. Por favor, abre los ojos ahora.</p> <p>Tu misión es encontrar todas las formas posibles de superar este obstáculo. Recuerda que el agujero está en un bosque mágico donde puede pasar cualquier cosa".</p> <ul style="list-style-type: none"> - PASO 2 (10 minutos)



	<p>El siguiente paso será dar algunas indicaciones a los alumnos:</p> <p>"Sentados en círculo, que cada uno responda de uno en uno. La cola va en el sentido de las agujas del reloj, empezando por el compañero que anotará cuántas respuestas puede dar. Si alguien no tiene respuesta, al cabo de un rato la tarea pasa al siguiente compañero. Hasta que nadie tenga una idea. Recuerda: las respuestas no deben repetirse".</p> <p>Si se observa que el grupo carece de una idea, puedes sugerirles una solución que despierte su imaginación. Un par de ejemplos:</p> <p>Ej.1: Llamaré a las hadas, que me ayudarán a salir volando.</p> <p>Ej.2: Con troncos de árbol, construiré una pasarela para cruzar.</p>
¿QUÉ APRENDER?	<p>Los alumnos combinan las emociones positivas con la superación de obstáculos, lo que les ayudará a enfrentarse a distintas situaciones con optimismo y creatividad.</p>
MÁS INFORMACIÓN	<p>Dependiendo del nivel de la clase, esta actividad puede simplificarse ofreciendo algunas pistas o hacerse más compleja con un reloj de arena limitando el tiempo de respuesta de cada alumno.</p>

HERRAMIENTAS:SALUD MENTAL

SALUD MENTAL

¿ESTOY BIEN?



<p>TÍTULO</p>	<p>¿ESTOY BIEN?</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Tema: Salud mental frente a enfermedad mental</p> <p>Cada participante recibe un bloc de notas, una hoja de ejercicios y un bolígrafo. La hoja de trabajo contiene una tarea que los participantes tienen que completar. La tarea es la siguiente:</p> <p><i>Su tarea consiste en evaluar su propia salud mental según los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS).</i></p> <p><i>Piensa en cómo te sientes realmente por dentro y responde a las siguientes preguntas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Tienes una buena actitud hacia ti mismo?</i> • <i>¿No dejas que tus emociones te abruman?</i> • <i>¿No subestima ni sobreestima sus capacidades?</i> • <i>¿Te aceptas tal y como eres?</i> • <i>¿Te sientes bien con los demás?</i> • <i>¿Eres capaz de hacer frente a las exigencias de la vida?</i> • <i>¿Le cuesta enfrentarse a los problemas?</i> • <i>¿Planeas con antelación? ¿No temes al futuro? ¿Aprovechas las oportunidades que se te ofrecen?</i> <p>Cada participante prepara una hoja de trabajo. Posteriormente, dividiremos el grupo en subgrupos más pequeños (aprox. 7-9 alumnos) y debatiremos el tema de la salud mental y las señales de alarma de las enfermedades mentales (los síntomas están escritos en la pizarra):</p> <ul style="list-style-type: none"> • emociones demasiado intensas o desaparición completa de las emociones, o emociones desproporcionadas a la situación • trastornos del sueño, pérdida duradera del apetito • pérdida de placer en actividades habitualmente placenteras • alteración de la percepción (alucinaciones), alteración del pensamiento (delirios) • discurso sin sentido; aceleración o ralentización del habla o del comportamiento • comportamiento incomprensible • pérdida total de energía • rechazo del contacto, retraimiento, silencio • pérdida de intereses; abandono significativo de los cuidados personales • comportamiento agresivo; autolesiones; intento de suicidio <p>Los alumnos pueden comparar su lista de respuestas con los síntomas de las enfermedades mentales. En el debate, les preguntamos si alguna vez han experimentado síntomas concretos. Cómo de intensos eran, con qué rapidez desaparecían. De qué manera influyeron en sus vidas. Es importante destacar que los síntomas individuales pueden aparecer temporalmente en cada uno</p>



	<p>de nosotros. La clave es cómo los afrontamos, cuánto dura la aparición y también su intensidad.</p> <p>Ejemplos de preguntas para el debate:</p> <p><i>¿En qué área se siente seguro y sin problemas? Por el contrario, ¿cuál es su punto débil? ¿Hay síntomas de enfermedad mental que hayas experimentado en algún momento de tu vida? ¿Cómo los afrontaste? ¿Cuánto duraron? ¿Desaparecieron por sí solos? ¿Qué te ayudó a sentirte mejor durante ese periodo? ¿Recibiste la ayuda adecuada? ¿Sabes dónde pedir ayuda si la necesitas?</i></p> <p>En conclusión, es importante proporcionar a los estudiantes información sobre dónde buscar ayuda y apoyo si sienten que no pueden manejar algo.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El objetivo de la actividad es hacer reflexionar a los alumnos sobre su propia salud mental. Tienen la oportunidad de utilizar pistas para identificar las áreas en las que se sienten bien, "sanos", que gestionan a un nivel adecuado. • Mediante la comparación con los síntomas de la enfermedad mental, también tienen la oportunidad de identificar las áreas problemáticas, es decir, aquellas en las que podrían necesitar ayuda, apoyo y orientación. Como parte del debate final, es importante proporcionar a los participantes información sobre a quién pueden acudir en caso de necesidad. Puede tratarse de un psicólogo escolar, un asesor educativo o la Trust Line; facilitaremos a los alumnos números de teléfono específicos y opciones de contacto. • También es importante darse cuenta de que, a lo largo de la vida, toda persona experimentará una situación estresante, en la que pueden producirse diversas reacciones similares a los síntomas de la enfermedad mental. El objetivo de la actividad es ayudar a los alumnos a identificar cuándo pueden gestionarlo ellos mismos, utilizando sus propios mecanismos de afrontamiento, y cuándo es necesario buscar ayuda. <p>Como ocurre con las enfermedades físicas, también con las mentales, cuanto antes detectemos la enfermedad e iniciemos el tratamiento, mejor será el pronóstico para hacerle frente. Por ejemplo, en el caso de la depresión, un tratamiento precoz puede reducir significativamente la probabilidad de que reaparezca en el futuro.</p>
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>Durante la pandemia de Covid-19 y el bloqueo, la incidencia de los trastornos mentales aumentó considerablemente. Percibimos el riesgo principalmente en el hecho de que los síntomas suelen pasarse por alto y son difíciles de identificar.</p> <p>Mediante esta actividad, los alumnos trazan un mapa directo de su salud mental y sus manifestaciones, así como de la posible aparición de manifestaciones de enfermedad mental. La clave está en ser conscientes de la intensidad y duración en que se presentan los síntomas de la enfermedad y las posibilidades de ayuda que podrían tener los alumnos.</p>



RECURSOS Y MATERIALES	- Hoja de trabajo, bolígrafo.
APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema, explicación de la ficha: los alumnos pueden responder con una palabra o con frases enteras. Les animamos a responder con sinceridad, pueden ser más detallados. Es importante recalcar que la hoja de trabajo se la quedan ellos, no se recoge, nadie más tendrá acceso a ella - 10 min • Complimentación de la ficha de trabajo (es importante disponer de tiempo suficiente) - 20 min • Trabajo, discusión en grupos (el facilitador está presente, va alternando entre los grupos, dirige la discusión) - 20 min
¿QUÉ APRENDER?	Identificación de puntos débiles y fuertes en salud mental. La capacidad de detectar áreas y periodos problemáticos, para hacer más eficiente el uso oportuno de los recursos de apoyo.
MÁS INFORMACIÓN	Durante el debate, es posible comparar los resultados de los alumnos con los "Diez de la Salud Mental" (en eslovaco): https://dusevnezdravie.sk/desatoro-dusevneho-zdravia/

Ejemplo de hoja de trabajo

" ¿Qué me afecta?"

Tu tarea consiste en evaluar tu propia salud mental según los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Piensa en cómo te sientes realmente por dentro y responde a las preguntas:

¿Tienes una buena actitud hacia ti mismo?
¿No dejas que tus emociones te abrumen?
¿No subestima ni sobreestima sus capacidades?
¿Te aceptas tal como eres?
¿Se siente cómodo con otras personas?
¿Eres capaz de hacer frente a las exigencias de la vida?
¿Eres capaz de hacer frente a los problemas?
¿Planeas con antelación? ¿No temes al futuro? ¿Aprovechas las oportunidades que se te ofrecen?

SALUD MENTAL

RELAJACIÓN PROGRESIVA JACOBSON

ceda



TÍTULO	Relajación progresiva Jacobson
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p><i>Active los músculos de la parte inferior de la cara y la mandíbula, sea consciente de la tensión durante 5 a 7 segundos y deje que se relajen durante los siguientes 30 a 40 segundos.</i></p> <p><i>Tensa ligeramente los músculos del cuello y la nuca, sé consciente de la tensión durante 5 o 7 segundos y deja que se relajen durante los siguientes 30 o 40 segundos.</i></p> <p><i>Tensa los músculos del pecho, sé consciente de la tensión durante 5 a 7 segundos y deja que se relajen durante los siguientes 30 a 40 segundos.</i></p> <p><i>Contraiga los músculos abdominales, sea consciente de la tensión durante 5 a 7 segundos y deje que se relajen durante los siguientes 30 a 40 segundos.</i></p> <p><i>Tensa los músculos del muslo derecho, sé consciente de la tensión durante 5 a 7 segundos y deja que se relajen durante los siguientes 30 a 40 segundos.</i></p> <p><i>Mueva la punta del pie de la pierna derecha hacia arriba (hacia la cabeza), esto activará los músculos de la parte delantera de la pantorrilla, sea consciente de la tensión durante 5 a 7 segundos y deje que se relajen durante los siguientes 30 a 40 segundos.</i></p> <p><i>Mueva la punta del pie derecho hacia abajo (hacia la cabeza), esto activará los músculos de la parte posterior de la pantorrilla, sea consciente de la tensión durante 5 a 7 segundos y deje que se relajen durante los siguientes 30 a 40 segundos.</i></p> <p><i>Tensa los músculos del muslo izquierdo, sé consciente de la tensión durante 5 a 7 segundos y deja que se relajen durante los siguientes 30 a 40 segundos.</i></p> <p><i>Mueva la punta del pie de la pierna izquierda hacia arriba (hacia la cabeza), esto activará los músculos de la parte delantera de la pantorrilla, sea consciente de la tensión durante 5 a 7 segundos y deje que se relajen durante los siguientes 30 a 40 segundos.</i></p> <p><i>Mueva la punta del pie izquierdo ligeramente hacia abajo (hacia la cabeza), esto activará los músculos de la parte posterior de la pantorrilla, sea consciente de la tensión durante 5 a 7 segundos y deje que se relajen durante los siguientes 30 a 40 segundos.</i></p> <p><i>Asegúrese de que todos los grupos musculares están relajados. A continuación, permanece alrededor de un minuto en agradable relajación general.</i></p> <p><i>Por último, cuenta de 4 a 1. En 4, mueve las manos y los pies, en 3, dobla los codos y las rodillas, en 2, mueve el cuello y la cabeza, y en 1, abre los ojos".</i></p>



OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none">● Concentración.● Liberar tensiones.● Desapego de una carga aguda, de un problema.● Eliminar la tensión en grupos musculares específicos durante acontecimientos desagradables (estrés, miedo o ansiedad).● Durante la relajación progresiva, los músculos lisos (como los del estómago o los órganos internos) que normalmente no se ven afectados por la voluntad también se relajan indirectamente. Así es posible aliviar algunas manifestaciones biológicas desagradables, como las palpitaciones o la pérdida de apetito.● En la relajación progresiva, el factor decisivo es la actividad (tensión muscular), que da lugar a una relajación profunda. La ventaja de la relajación progresiva es que es menos difícil de dominar y la relajación suele conseguirse en menos tiempo.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>El enfoque de Jacobson sobre la relajación aporta información importante sobre el efecto de la psique humana en el cuerpo. Cuando una persona experimenta situaciones emocional y psicológicamente exigentes, también se refleja en sus músculos esqueléticos. La tensión de los músculos y tendones se refleja en la tensión emocional. En caso de malestar psicológico prolongado, la carga en los músculos afecta al funcionamiento del sistema nervioso central y altera el funcionamiento de los sistemas cardiovascular, endocrino y otros sistemas autónomos.</p> <p>Jacobson enseña a relajar los músculos esqueléticos, influyendo así en el bienestar psicológico y en la actividad de otros mecanismos internos. La base es eliminar la sensación de tensión en los músculos y darse cuenta de la diferencia entre el estado anterior y el posterior, es decir, la tensión previa y la eliminación de la tensión.</p> <p>Con la relajación progresiva, nos centramos en todos los grandes grupos musculares y, si es necesario, aprendemos a relajar o tensar gradualmente cada uno de ellos. Al trabajar con el cuerpo, también conseguimos el equilibrio mental.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<p>Ambiente tranquilo, temperatura adecuada, colchonetas para tumbarse en el suelo, ropa holgada.</p>
APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none">● Motivación introductoria, explicación de la actividad - 5 min● Tumbado en una esterilla, en una silla - 3 min● La relajación propiamente dicha: para un principiante, el ejercicio durará unos 15 minutos; los usuarios avanzados pueden realizarlo más rápidamente.● Re-movimiento gradual, fin de la actividad, feedback



	<p>10min.</p> <p>La actividad puede practicarse individualmente o en grupo</p>
¿QUÉ APRENDER?	<p>Los alumnos pueden aprender a calmarse actuando, por ejemplo, en la escuela, para concentrarse mejor. También aprenderán a liberar tensiones en situaciones de estrés, ya sea durante la actuación o en un estado de malestar psicológico.</p>
MÁS INFORMACIÓN	<p>Es posible poner música relajante durante los ejercicios de respiración, ayuda a eliminar los distractores del entorno.</p> <p>Lo mejor es practicar tumbado (boca arriba, con los pies ligeramente separados, las puntas de los pies apuntando hacia fuera, los brazos pegados al cuerpo, las palmas hacia arriba), pero también se puede practicar en otras posiciones (sentado cómodamente).</p> <p>Demostraciones en vídeos:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ClqPtWzozXs https://www.youtube.com/watch?v=vUQoflmFQpw https://www.youtube.com/watch?v=SNqYG95j_UQ https://www.youtube.com/watch?v=kdLTOurs2IA</p>

SALUD MENTAL

PASTEL DE APOYO

ceda



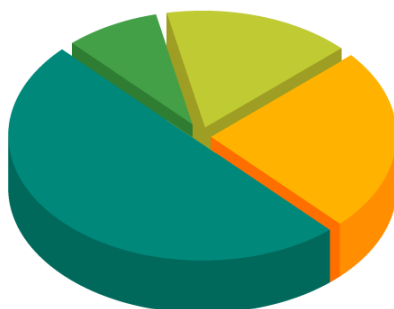
TÍTULO	Pastel de apoyo
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	Desarrollaremos un debate con los alumnos sobre los recursos que les ayudan a gestionar situaciones difíciles, que les aportan seguridad, alegría, entre los que tienen la oportunidad de elegir 5-6 los más importantes. Cada alumno recibe una hoja de papel tamaño A4 en la que debe dibujar un círculo. La tarea de todos en el grupo es dividir su gráfico circular en piezas individuales de diferentes tamaños, dependiendo de lo importante que sea el recurso dado en su vida. Después, los alumnos presentan su gráfico ante la clase. Por último, habrá un debate final sobre las fuentes de apoyo comunes/diferentes.
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común, escucha activa. • Identificación de fuentes propias para aumentar la resiliencia. Una formulación clara de las fuentes de apoyo permite utilizarlas de forma más activa. Los alumnos parecen utilizarlas más como una herramienta eficaz y eficiente. • Inspiración mutua, perspicacia al conocer el punto de vista de los demás. Encontrar nuevos recursos, mayor disposición a probar algo nuevo que otros consideran eficaz.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	Cuanto más fuertes y diversas sean nuestras fuentes de apoyo y mayor sea el nivel de resiliencia, más eficazmente podremos manejar el estrés y las situaciones difíciles de la vida.
RECURSOS Y MATERIALES	Una hoja de papel A4, lápices de colores (los alumnos pueden decorar y colorear sus "tartas")
APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>-Debate introductorio : 10 min</p> <p>Al principio de la actividad, intentamos trasladar a los alumnos a un periodo que consideren subjetivamente desafiante, en el que hayan sentido más agobio, estrés, hayan tenido que tomar decisiones serias, adaptarse a nuevas situaciones. Puede ser el periodo de una pandemia, de un encierro, pero también cualquier otro periodo que entre dentro de esta característica. Podemos invitarles a cerrar los ojos y, con el conocimiento de la seguridad y el hecho de que ya han pasado esta situación y la han gestionado, volver a este periodo en su mente. En esta fase, no hay necesidad de comentar nada, de expresar nada, cada uno vuelve independientemente a su pasado sólo en sus pensamientos. Entonces les diremos la instrucción:</p>

"Ahora cada uno intentará centrar sus pensamientos en cosas, personas, cualquier cosa que le haya ayudado a afrontar esta situación. Intentad encontrar, recordar las fuentes que os dieron fuerza, valor, que os apoyaron. Recursos gracias a los cuales experimentaste momentos de paz, alegría y alivio incluso durante un periodo difícil. Algo o alguien en quien podías confiar. Qué o quién te aportó ayuda. Te pediré que selecciones las más importantes de estas fuentes, sin las cuales no puedes imaginar este periodo". (Si es posible, no especifiques el número, pero a menudo los alumnos exigen esta definición, entonces hacemos hincapié en que depende de ellos y no hay correcto/incorrecto. Si realmente necesitan esta tarea, ofrecemos opciones - 3 - 6)

- Hacer la "tarta 15 min

Cada alumno recibe una hoja de papel tamaño A4 en la que debe dibujar un círculo. La tarea de cada uno de los miembros del grupo es dividir su gráfico circular/pan comido en trozos individuales de distintos tamaños, en función de lo importante que sea el recurso en cuestión en su vida. (es posible proporcionarles una plantilla)

Pie Chart



- Presentación de las tartas: 30 min

Después, los alumnos presentan su gráfico circular delante de la clase. En esta fase, lo mejor es sentarse en círculo donde los alumnos puedan verse, tienen la oportunidad de ver mejor los gráficos de sus compañeros. También experimentan una mayor cercanía y disposición a compartir. Si alguien no quiere comentar o compartir su gráfico, no le obligamos, no es obligatorio, quizás le damos más tiempo para pensar, o puede ir el último. La presentación debe basarse en la voluntariedad.

- Debate final: 10 min

Cuando todos los alumnos hayan tenido espacio suficiente para describir sus pensamientos y experiencias, preguntamos: "¿Ha habido algo que te haya sorprendido de lo que han dicho tus compañeros? ¿Algo en lo que no hubieras pensado? ¿Algo que te gustaría probar si necesitas ayuda o apoyo? ¿Os habéis dado cuenta de en qué recursos



	<p>estabais de acuerdo, qué teníais en común en su mayoría?"</p> <p>Es posible escribir en la pizarra y resumir los recursos que se daban con más frecuencia (familia, amigos, juegos de ordenador, mascotas, deportes) y los que eran raros, únicos (aprendizaje, tareas domésticas, cocina, meditación).</p> <p>Debate final sobre fuentes de apoyo comunes/diferentes.</p>
¿QUÉ APRENDER?	<ul style="list-style-type: none">• Clarificar, formular lo que es importante para el alumno en la vida, lo que tiene un impacto positivo en su vida, lo que le ayuda en situaciones difíciles.• Inspirar a los demás, donde puedan buscar una fuente de apoyo y alegría.• Animar a comunicarse, a abrirse dentro del colectivo de la clase de forma segura y no violenta.
MÁS INFORMACIÓN	<p>La actividad con el "pastel" puede modificarse según las necesidades. Por ejemplo, los alumnos pueden enumerar sus cualidades positivas, sus logros...</p>

SALUD MENTAL

UN LUGAR SEGURO

(IMAGINACIÓN GUIADA)

ceda



<p>TÍTULO</p>	<p>Un lugar seguro (imaginación guiada)</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Técnica utilizada en el trabajo individual con el cliente, diseñada para aliviar el estrés y reducir la ansiedad. Con un entrenamiento repetido, la posibilidad de utilizar la técnica en cualquier momento del día.</p> <p>Colocamos al cliente en un asiento cómodo con los ojos cerrados, su tarea consiste únicamente en escuchar las instrucciones:</p> <p><i>"Por favor, busca un "lugar seguro" dentro de ti, en tu imaginación, donde te sentirías absolutamente a salvo y seguro. Puede ser un lugar que conozcas, ya sea de un libro o de una película, o puedes crear una imagen del lugar en tu imaginación. En tu imaginación, puede estar en cualquier parte, cerca de ti o lejos, puede estar en cualquier parte del mundo o incluso en el espacio. Lo importante es que sea un lugar en el que te sientas completamente seguro.</i></p> <p><i>Sólo tú puedes entrar en este lugar; puedes entrar o salir de él cuando quieras. Como probablemente sepas, los humanos tenemos buenas y malas cualidades, por lo que no es apropiado que personas reales estén en este lugar.</i></p> <p><i>Concédase el tiempo suficiente para encontrar ese lugar seguro. Tal vez tengas una imagen o una sensación, o simplemente pienses en un lugar.</i></p> <p><i>Lo que surja está bien, siempre que sea agradable y seguro.</i></p> <p><i>Avisame si encuentras un lugar así, y luego decide por ti mismo si quieres hablarme de este lugar".</i></p> <p>Pruebas de seguridad:</p> <p><i>"¿Este lugar es absolutamente seguro para ti?</i></p> <p><i>Ponle una frontera de alguna manera para que no pueda entrar nadie que no quieras allí. Repito una vez más que las personas reales no deben estar en este lugar. Sin embargo, si quieres, puedes invitar allí a seres de apoyo amistosos.</i></p> <p><i>Prueba ahora si se siente absolutamente seguro en este lugar, y si es necesario, cámbiolo. Comprueba ahora con todos tus sentidos si lo que sientes es agradable. ¿Es agradable todo lo que ves? Si la respuesta es sí, quédate con ello, si no, cámbiolo. ¿Es agradable todo lo que oyes, hueles, saboreas? ¿La temperatura es agradable?"</i></p> <p>Mejora de la percepción y los sentimientos.</p> <p><i>"¿Qué podría mejorar la agradable sensación de seguridad y protección de este lugar?</i></p> <p><i>¿En qué posición se siente mejor?</i></p> <p><i>Observa atentamente qué se siente al estar en un lugar tan seguro y agradable. Siéntelo con todos tus sentidos. ¿En qué parte del cuerpo</i></p>

	<p><i>percibes sensaciones positivas?"</i>.</p> <p>Anclaje:</p> <p><i>"Encuentra un gesto, un movimiento que te ayude a volver a este lugar en cualquier momento (o encuentra una palabra, una contraseña que se ajuste a esta imagen).</i></p> <p><i>Haz un movimiento, un gesto, mientras percibes con todos tus sentidos lo bien que te sientes en este lugar"</i>.</p> <p>Fin:</p> <p><i>"Ahora vuelve a la habitación con consciencia, percibe los sonidos, colores, olores de la habitación. Abre los ojos, mueve lentamente todo tu cuerpo con el movimiento que quieras"</i>.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<p>Los 3 objetivos principales de la herramienta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reducción del estrés; ● Reducir el nivel de tensión, ansiedad; ● Ofrece una herramienta eficaz que puede utilizarse en cualquier momento del día en una situación de estrés.
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>Durante la situación Covid 19, se registró un fuerte aumento de los trastornos de ansiedad tanto en niños como en adultos, que entran más a menudo en situaciones de alerta psicológica y pánico. Estas situaciones de crisis vuelven y se repiten incluso durante las clases presenciales. Nuestro objetivo es proporcionar a los alumnos formas adecuadas, rápidas y eficaces de afrontar estos problemas.</p>
RECURSOS Y MATERIALES	<p>El correcto funcionamiento de la técnica requiere un entorno seguro y tranquilo en el que el alumno se sienta seguro y cómodo con los ojos cerrados. El alumno debe haber establecido una estrecha relación de confianza con el "guía".</p>
APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>La secuencia de pasos y la duración aproximada de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción: asentarse, anclarse en la posición, calmar la respiración: 5 min - Imaginación guiada propiamente dicha: 10 min - Final suave, ejercicio de relajación: 5 min
¿QUÉ APRENDER?	<p>Ponerse en un estado de relajación tranquila, manejar mejor las situaciones estresantes. Los estudiantes pueden concentrarse mejor, calmarse para un examen, un trabajo.</p>
MÁS INFORMACIÓN	<p>Si se dispone de tiempo suficiente, es posible ampliar la imaginación de un lugar seguro con colores, sonidos, olores que al cliente le gustaría percibir en ese lugar. Intente involucrar tantos sentidos como sea posible, incluidos el olfato, la vista, el oído y el tacto. Por ejemplo,</p>



si se imagina relajándose junto al mar, piense en el olor del agua salada, el sonido de las olas rompiendo y el calor del sol sobre su cuerpo.

Es conveniente poner música suave y relajante, por ejemplo:
<https://www.youtube.com/watch?v=9Q634rbsypE>

Vídeo: Meditación lugar seguro (en eslovaco):
<https://www.youtube.com/watch?v=O6UX75FgsJI>

SALUD MENTAL

¿QUÉ ME AFECTA?

ceda



<p>TÍTULO</p>	<p>¿Qué me afecta?</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Al principio de la clase, centraremos a los alumnos en el tema del estrés con preguntas adecuadas. Podemos preguntar: ¿Qué crees que es el estrés? ¿Cómo se manifiesta el estrés, qué lo provoca? ¿Estás experimentando estrés en tu vida? ¿Tiene alguna importancia el estrés en la vida de una persona? ¿Cuándo sí, cuándo no?.</p> <p>A continuación, cada participante recibe una hoja de trabajo y un bolígrafo. La hoja de trabajo contiene una tarea que los participantes tienen que completar. La tarea es la siguiente:</p> <p><i>"Tu tarea consiste en reflexionar sobre los métodos que utilizas para ventilar el estrés en tu vida y también sobre su eficacia. En la siguiente tabla, anota en la primera columna los métodos individuales de ventilación del estrés y, en la segunda, escribe la eficacia de cada uno de esos procedimientos, es decir, lo bien que funciona. Si utilizas más de diez procedimientos, escribe en la tabla sólo los diez que consideres más importantes, es decir, los más eficaces."</i></p> <p>Tras escribir la ficha, los alumnos pasan a sentarse en círculo. Cada alumno presenta sus formas de ventilar el estrés, así como el grado de eficacia de las mismas. Mantenemos un debate sobre la eficacia e idoneidad de cada una de las formas de ventilación. Si algunos métodos aparecen con más frecuencia, los escribiremos en la pizarra.</p> <p>Posteriormente, es posible crear una clasificación de los métodos de ventilación de esfuerzo más utilizados por un grupo determinado de participantes.</p> <p>Como parte del debate, podemos analizar cada uno de los métodos. También nos centramos en sus posibles efectos nocivos.</p> <p>Aunque estemos hablando de formas saludables o inofensivas de prevenir el estrés, o de cómo ventilarlo, es necesario señalar que incluso estos procedimientos pueden tener sus propios riesgos y hay que tener cuidado para mantener un equilibrio saludable.</p> <p>Al mismo tiempo, la inocuidad de estos procedimientos también depende del contexto (entorno, atmósfera, voluntariedad, intensidad, finalidad, etc.) en el que se llevan a cabo. Si, por ejemplo, se practican en grupos basados en el fanatismo religioso (a menudo con el objetivo de "atraer a las víctimas", es decir, la sumisión de un individuo al grupo y a su ideología), el beneficio positivo de estos procedimientos a largo plazo es muy cuestionable, cuando no francamente perjudicial. Por el contrario, en grupos sanos, técnicas similares o incluso idénticas pueden favorecer el desarrollo de una personalidad que decida libremente.</p> <p>Entre las formas perjudiciales de gestionar o descargar el estrés, así como de recuperar fuerzas y frescura, se incluyen, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • consumo de drogas (nicotina, alcohol y otras drogas ilegales, así como drogas psicodélicas no recomendadas)



	<p>por un médico)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hipnosis o autosugestión realizadas de forma no profesional • aplicación poco profesional o exageración de cualquier técnica o procedimiento de relajación • técnicas psicoterapéuticas y otras de las que se abusa en el seno de grupos con rasgos sectarios, el llamado lavado de cerebro.
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los propios métodos de descarga del estrés, toma de conciencia de su eficacia y adecuación. • Descubrir otras opciones para descargar el estrés, inspirarse en los compañeros (lo que funciona para otros también puede funcionar para mí). • Reflexionar sobre las formas inadecuadas e ineficaces de desahogo, su reevaluación consciente, la vigilancia cuando se utilizan formas peligrosas de desahogo del estrés.
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>Es necesario tener nuestra propia reserva de formas de ventilar el estrés en nuestras vidas. No existe una única forma universalmente válida y eficaz para todas las personas; al igual que todos somos únicos, también lo son nuestras formas de ventilar el estrés. Conocer mis propias técnicas, cuáles son las mejores formas de relajarme, cuáles son las mejores formas de relajarme después de un día duro, forma parte de nuestro autoconocimiento.</p> <p>En este contexto, sin embargo, no hay que olvidar que no sólo es importante si ventilamos nuestro estrés, sino también qué formas elegimos para ventilarlo y cómo éstas afectan a nuestra salud y a la calidad de nuestra vida a largo plazo.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<p>Hoja de trabajo, bolígrafo.</p>
<p>APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (explicación del término "estrés") - 15 min • Rellenar la ficha de trabajo - 15 min • Presentación de las fichas en círculo delante del grupo - 30 min • Debate posterior sobre las formas de ventilación, creación de una clasificación común de los métodos más utilizados - 20 min
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Los alumnos pueden recibir comentarios sobre las formas adecuadas e inadecuadas de ventilación del estrés, que también utilizan durante su estancia en la escuela. Gracias a la reacción de los compañeros, pueden darse cuenta de cómo su comportamiento afecta a los demás y quizá</p>

	<p>elegir otra forma de ventilación más adecuada.</p> <p>Los estudiantes pueden recibir sugerencias sobre formas eficaces de ventilación que pueden ser beneficiosas para ellos.</p>
MÁS INFORMACIÓN	

Ejemplo de hoja de trabajo

" ¿Qué me afecta?"

Tu tarea consiste en reflexionar sobre los métodos que utilizas para ventilar el estrés en tu vida, y también sobre su eficacia. En la siguiente tabla, anota en la primera columna los métodos individuales de ventilación del estrés y, en la segunda, escribe la eficacia de cada uno de esos procedimientos, es decir, lo bien que funciona. Si utilizas más de 10 procedimientos, escribe en la tabla sólo los diez que consideres más importantes, es decir, los más eficaces.

<i>Por ejemplo: Excursión de un día a las montañas</i>	<i>Funciona eficazmente, pero sólo puede aplicarse en días de descanso y con buen tiempo.</i>
Mis formas de descargar el estrés	La eficacia de este método
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

CAJA DE HERRAMIENTAS: AUTOMOTIVACIÓN

AUTOMOTIVACIÓN

LAS ALAS SIRVEN PARA VOLAR... ¡EL PODER DE LA MOTIVACIÓN INTERNA!





TÍTULO	LAS ALAS SIRVEN PARA VOLAR... ¡EL PODER DE LA MOTIVACIÓN INTERNA!
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	<p>La herramienta "Juegos mentales" es una forma estupenda de combinar la diversión con el conocimiento de uno mismo y de su motivación interior. "Juegos mentales" contiene más de 100 tarjetas con iconos, que pueden utilizarse para representar diversas emociones. Cada una de ellas puede asociarse a muchas cosas, estados. El juego sobre las emociones se ha realizado de forma interesante y, al mismo tiempo, muy minimalista. En una pequeña caja encontraremos principalmente cartas con símbolos. Cada tarjeta es única y tiene su propia imagen impresa dentro del corazón - puedes comprarlas o hacerlas tú mismo.</p> <p>Otras herramientas son los vídeos de YT.</p> <p>La primera - "Cinco mejores escenas..."- es una recopilación de las cinco mejores escenas motivadoras de películas famosas; la segunda trata sobre el camino de Cristiano Ronaldo hacia el éxito.</p>
OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA	<ul style="list-style-type: none"> ● Encuentra en ti mismo y utiliza tu motivación intrínseca en la acción ● Aprender a sacar conclusiones positivas de las dificultades y los fracasos ● Nunca te rindas, desarrolla tu potencial, realízate
CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA	<p>Una de las tareas más importantes de la educación escolar es formar en los alumnos motivaciones de aprendizaje permanentes y fuertes como base para su posterior autoeducación y desarrollo de la personalidad. En el proceso de tomar diversas decisiones, cada uno de nosotros está sometido a la presión de dos tipos de motivación: interna y externa. T</p> <p>a tarea básica de un profesor que pretenda influir eficazmente en las actitudes de los alumnos es crear hábilmente en sí mismo una motivación interna para el aprendizaje y el trabajo con propósito. La motivación interna estimula una actividad específica como resultado de un sistema adecuado de necesidades y valores representados por una persona determinada. Significa realizar un trabajo específico, basado principalmente en los intereses personales y las necesidades individuales de superación y desarrollo.</p> <p>Gracias a este tipo de motivación, los alumnos sienten placer y satisfacción con su actividad y desarrollan sus intereses relacionados con ella. Los alumnos ven el sentido de trabajar en sí mismos y no necesitan más recompensas adicionales que la sensación de satisfacción por el trabajo bien hecho. El objetivo de esta herramienta es mostrar a los</p>



	<p>alumnos lo mucho que dependen de sí mismos, de su motivación interior y de su determinación.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<p>Tarjetas "juegos mentales", notas adhesivas de colores, bolígrafos, tarjetas</p>
<p>APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>PASO 1, 5 minutos:</p> <p>Presentación del profesor:</p> <p>1. La motivación intrínseca es una gran fortaleza humana. Ser fuerte por dentro, no desfallecer en los momentos de tristeza... son habilidades extraordinarias. Pero hay que aprender a trabajar en ello. Cada uno de nosotros tiene momentos de debilidad, toma malas decisiones o lucha con otros problemas. Es importante no rendirse nunca y ser capaz de sacar conclusiones de cada situación, porque es la base de nuestra motivación interna. Quien la encuentra dentro y aprende a construirla y luego a utilizarla, siempre se desarrollará. A cada uno de vosotros se os da esta fuerza, pero no todos sabéis que las alas sirven para volar.</p> <p>2. Explicamos con los alumnos los siguientes conceptos: motivación interna, motivación externa, desmotivación. ¿Qué quiere decir cada uno de ellos con estos términos? Velamos por la correcta interpretación de estos términos.</p> <p>PASO 2, 10 minutos</p> <p>3. A continuación, los alumnos responden a 3 preguntas escritas en la pizarra por el profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ¿Cómo te sientes cuando otros te dicen: ¿No funcionará? ¿No puedes hacerlo? b) ¿Cómo te sientes cuando algo va mal? c) ¿Cómo te sientes cuando los demás (compañeros, familiares, desconocidos) creen en ti? <p>Las tarjetas de "Juegos mentales" se extienden sobre la mesa, los alumnos eligen las tarjetas apropiadas con símbolos o dibujan los suyos propios en las tarjetas preparadas. Cada alumno discute sus respuestas basándose en las tarjetas seleccionadas. Si los alumnos no encuentran una tarjeta que refleje su estado emocional, pueden dibujar este símbolo.</p> <p>PASO 3, 10 minutos</p> <p>4. Leemos a los alumnos el cuento "Las alas son para volar":</p>

Cuando creció, su padre le dijo:

- Hijo mío, no todos nacemos con alas. Es cierto que no tienes obligación de volar, pero creo que sería una pena que te limitarás a caminar con alas.

"Pero yo no puedo volar", respondió el hijo.

"Es verdad...", dijo el padre. Subió con él a la montaña y se paró sobre el precipicio. - ¿Lo ves, hijo? Es un vacío. Cuando quieras volar, vendrás aquí, tomarás aliento, saltarás al abismo, desplegarás las alas y volarás.

El hijo dudó.

- ¿Cómo caeré?

- Aunque te caigas, no morirás. Sólo tendrás unos rasguños que te harán inmune a otra prueba, respondió padre.

El hijo regresó a la aldea para reunirse con sus amigos, que se lo contaron:

- ¿Estás loco? ¿Por qué? ¿Se ha vuelto loco tu padre? ¿Para qué necesitas volar? ¡No seas tonto!

Los mejores amigos le aconsejaron:

- ¿Y si fuera verdad? ¿No es peligroso? ¿Por qué no empiezas poco a poco? Prueba a saltar desde una escalera o desde la copa de un árbol. Pero... ¿desde lo alto?

El joven escuchó los consejos de quienes le querían. Subió a lo alto del árbol y, armándose de valor, saltó. Extendió las alas, pero desgraciadamente cayó al suelo. Se encontró con su padre.

- ¡Me has mentido! ¡No puedo volar! ¡Lo intenté y miré cómo me golpeé! No soy como tú. Mis alas son de adorno.

"Hijo mío", dijo el padre. - Para volar, hay que crear un espacio de aire libre para desplegar las alas. Es lo mismo que con un paracaídas: necesitas cierta altura antes de saltar. Para volar, tienes que empezar a correr riesgos. Si no quieres, es mejor dejarlo y caminar para siempre.

5. Hablamos con los alumnos sobre el simbolismo de las alas, sobre las relaciones padre-hijo. ¿Qué quería demostrar el padre a su hijo? ¿Cómo se comportó el hijo? ¿Qué podemos decir de las reacciones de los amigos y conocidos de este hijo? ¿Qué valiosos consejos podemos extraer de esta historia?

6. Los alumnos escriben todos los valiosos consejos y sugerencias del cuento en tarjetas de colores (adhesivas) y las pegan en la pizarra. Leen en voz alta.

PASO 4, 10 minutos



	<p>8. A continuación, encendemos la combinación con las mejores escenas motivadoras de películas famosas:</p> <p>https://youtu.be/axxpnehSbWc</p> <p>9. Después de cada escena, congelamos la imagen e interpretamos las afirmaciones que oímos. Sacamos conclusiones.</p> <p>10. Los alumnos escriben en un papel todas las competencias que se les ocurren. No se les debe juzgar. Cuando miren el papel, se darán cuenta de la cantidad de actividades que pueden hacer. Hay que concienciarles de que todos los talentos son importantes y mucha gente los necesita. Cuando tengan un momento de debilidad en su vida, que miren el folio y vean lo capaces que son.</p> <p>11. Los alumnos escriben todos sus sueños en la otra cara del mismo papel. Gracias a ello, descubrirán qué les motiva y por qué se esforzarán.</p> <p>Paso 5. 10 minutos</p> <p>12. Por último, ponemos la película con Robert Lewandowski o Cristiano Ronaldo. Los alumnos responden e interpretan.</p> <p>https://youtu.be/DQ6phxy3ktU O</p> <p>https://youtu.be/rYF_OkrPcxs</p> <p>Tras la proyección, hablaremos del éxito del futbolista. ¿Qué le motivó? ¿A qué tuvo que renunciar? ¿Qué crees que es importante para conseguir tus objetivos?</p> <p>Una gran idea sería pintar o fijar ALAS en la pared. Cada alumno podría hacerse una foto motivadora.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Con la ayuda de esta herramienta, puede sumergirse en sus mentes, explorar lo que es la motivación. La gran ventaja es una lección interesante.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN</p>	<p>https://youtu.be/axxpnehSbWc</p> <p>https://youtu.be/DQ6phxy3ktU O</p> <p>https://youtu.be/rYF_OkrPcxs</p>

AUTOMOTIVACIÓN

UNA PELEA DE CUADERNOS CON UN GLOBO





<p>TÍTULO</p>	<p>UNA PELEA DE CUADERNOS CON UN BULTO</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La herramienta consistirá en un sketchnote y un lapbook de automotivación en línea. Son herramientas que permiten adquirir o resumir rápidamente conocimientos utilizando dibujos, gráficos y cultura pictórica de amplio espectro, lo que aumenta la eficacia de los conocimientos adquiridos y facilita la memorización.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir conocimientos en el ámbito de la automotivación ● Presentación gráfica de los conocimientos y habilidades adquiridos relacionados con el tema de la automotivación ● Adquirir conocimientos a través del juego mediante códigos QR.
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>Los estudiantes, especialmente después de la enfermedad por coronavirus, tienen un gran problema de motivación. No se atreven a actuar: estudiar, escribir los deberes, hacer dieta, hacer ejercicio, levantarse de la cama... La razón de este comportamiento es la falta de motivación, que rara vez se mantiene a un nivel alto y constante. Es natural que nuestra motivación disminuya y haya que reforzarla de nuevo.</p> <p>Las herramientas descritas permitirán a los alumnos, a través de un atractivo juego con códigos QR, adquirir conocimientos sobre la motivación, sus tipos y conocer formas probadas de automotivación, los llamados factores motivadores. Gracias a estas habilidades, el alumno podrá superar incluso las mayores dificultades y sus puntos débiles, y el proceso de adquisición de conocimientos será más agradable y eficaz. Además, si el alumno utiliza los consejos aprendidos durante la tarea, le resultará más fácil reconstruir la relación con sus compañeros, familiares que se han visto perturbados por el periodo de aislamiento, y éste, a su vez, es el objetivo principal de nuestro proyecto "Juntos de nuevo".</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<p>SKETCHNOTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> -hoja de papel - rotuladores, lápices, ceras de colores



LAPBOOK:

- ordenador o teléfono con acceso a Internet (versión en línea)
- una hoja de papel, rotuladores, papel de colores, pegamento, tijeras, notas adhesivas de colores, sobres, etc. (versión en papel)

OTROS:

- teléfono con capacidad para escanear códigos QR
- Códigos QR con información oculta



APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

- Paso 1, 4 minutos

Proponga a los alumnos la siguiente actividad:

a) Pídeles que imaginen la siguiente situación:

Por la mañana, suena el despertador, estás semiinconsciente, apenas abres los ojos. Te espera un día con toda una lista de obligaciones, compromisos, plazos... Sabes que deberías levantarte ya, pero pasan otros 20 minutos y sigues sin tener ganas de salir de la cama y empezar el día. Tal vez seas un "madrugador" y esta situación no se aplique a ti. ¿O puede que lo sepas por experiencia propia? Sigues haciéndote el propósito de introducir cambios en tu vida: dieta, gimnasia, dejar de fumar, etc. A menudo acaba en fiasco, y en tal situación buscamos excusas para nosotros mismos. El principal sospechoso pasa a ser entonces la motivación, y más concretamente la falta de ella.

b) Hable con los alumnos sobre la motivación. Puede utilizar las siguientes preguntas:

- Ante la situación descrita, ¿se ha preguntado por qué ocurre esto?

- ¿Qué hacer para motivarse? ¿Cómo obligarse a actuar?

- ¿Por qué es tan difícil motivarse?

- Paso 2, 4 minutos

Para saber por qué es tan difícil automotivarse, escucha una vieja parábola budista:

"La historia del poder humano"

"Érase una vez en las montañas del Tíbet los sabios de este mundo que conocían los secretos del poder del hombre. Sabían que a veces la gente hace cosas terribles y utiliza este poder contra sí misma. Así que decidieron ocultar el poder del hombre de sí mismo. Meditaron durante mucho tiempo, discutieron y buscaron el mejor lugar del mundo".

"Uno de los sabios dijo: Escondamos este poder en la mina más profunda del mundo, cubramoslo de piedras y enormes peñascos - el hombre no lo encontrará allí, pero otros sacudieron la cabeza diciendo: el hombre es una criatura muy interesante, le gusta explorar cavernas profundas - sin duda lo encontrará. El segundo sabio dijo: Escondamos el poder del hombre en el fondo del océano más profundo, pongamos en guardia a peces voraces y corrientes peligrosas - no lo encontrará. Pero otros dijeron: Su curiosidad y su deseo de aventura le perseguirán - lo encontrará".



"El siguiente aconsejó que el poder del hombre fuera colocado en la cima de la montaña más alta, cubierto de nieve, encadenado en hielo eterno, custodiado por el viento y la escarcha, pero incluso estos obstáculos parecían ser demasiado poco desafío para la desenfrenada lujuria de adquisición, que ha vivido en la gente durante siglos. Y cuando parecía que no había lugar donde esconder el poder humano, el más viejo de los sabios dijo: Esconde este poder en el hombre mismo, ciertamente no lo buscará allí... ¡No se le ocurrirá que todo lo mejor del mundo está dentro! Así lo hicieron....".

- Habla con los alumnos sobre el significado de esta parábola. Comprueba si la han entendido bien.

Introduce los términos:

MOTIVACIÓN - disposición a actuar, añadiendo la voluntad de actuar

AUTOMOTIVACIÓN: impulsarse a actuar

TIPOS DE MOTIVACIÓN:

a) motivación externa -> la acción es el resultado de factores externos, como sanciones o recompensas:

-dinero

-autoridad

- fama

b) motivación interna ("tengo que hacerlo" -> "quiero hacerlo") -> voluntad de pasar a la acción independientemente de la presencia de factores externos. El resultado puede ser, por ejemplo

- satisfacción

- reforzar la autoestima tras alcanzar el objetivo

- Paso 4, 20 minutos

El profesor pide a los alumnos que utilicen sus teléfonos para encontrar códigos QR colocados en la escuela, el parque, etc., y que luego lean la información oculta bajo ellos. Tratarán sobre la automotivación. Serán **MOTIVADORES**, gracias a los cuales los alumnos adquirirán conocimientos sobre la automotivación, descubrirán formas de motivarse a sí mismos, aprenderán a luchar contra la "pereza interior".

- Paso 5, 50 minutos



	<p>El profesor pide a los alumnos que elaboren un cuaderno o lapbook, que será un resumen de los conocimientos adquiridos sobre automotivación. Les pide que presten especial atención a los motivadores que les impulsan a actuar en su trabajo. Cada alumno elige la herramienta que más le convenga: un sketchnote o un lapbook (en formato tradicional -para alumnos con dotes artísticas- o en línea -para aquellos a los que no les gusta emprender tareas artísticas-).</p> <p>Si los alumnos necesitan más tiempo para completar una tarea, puede tratar esta idea como una tarea de proyecto y fijar un plazo para su realización.</p> <p>- Paso 6, 7 minutos</p> <p>Los alumnos presentan su trabajo, que es un resumen de la clase de automotivación. El profesor hace hincapié en el hecho de que la motivación rara vez se mantiene alta y disminuye con el tiempo. Por lo tanto, cada uno debe reforzarla constantemente para alcanzar los objetivos previstos. Es importante concienciar a los alumnos de que no deben culparse por una momentánea "desviación de la ruta fijada" (tropiezos), porque las crisis al cruzar la zona de confort son necesarias y favorecen el desarrollo de un joven.</p>
¿QUÉ APRENDER?	<p>Las herramientas descritas le ayudarán a conocer los secretos de la automotivación y a recordarlos para poder aplicarlos en el momento oportuno y aumentar su disposición a estudiar, trabajar o alcanzar un objetivo concreto. Será posible adquirir conocimientos sobre el tema de la automotivación de una forma atractiva para el alumno que se verá obligado a "salir del pupitre", encontrar códigos QR con información sobre la automotivación, asimilar conocimientos y comprobar el estado de su asimilación al crear un sketchnote o lapbook.</p>
MÁS INFORMACIÓN	<p>automotywacja (padlet.com)</p> <p>Cosas en polaco - Google Drive (drive-google-com.translate.google)</p>

AUTOMOTIVACIÓN

NO SE DEMORE NI SE QUEJE





<p>TÍTULO</p>	<p>NO SE DEMORE NI SE QUEJE</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La primera herramienta es un test de procrastinación que ayudará a los alumnos (y profesores) a tomar conciencia de que procrastinan en áreas en las que se sienten incómodos o contra las que se rebelan. Gracias a este test, podrás averiguar si posponer constantemente tus obligaciones y retomar otras actividades en ese momento es motivo de preocupación, sobre todo cuando va acompañado de miedo, irritabilidad y estrés.</p> <p>La segunda herramienta es la matriz de Eisenhower: ayuda en el ámbito de la gestión del tiempo y las actividades de los alumnos. Su funcionamiento se basa en la priorización de tareas.</p> <p>La tercera herramienta es la técnica Pomodoro, otro método de gestión del tiempo, planificación y disciplina laboral. Un aspecto importante es la reducción de los obstáculos internos y externos.</p>
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprenda a gestionar su tiempo eficazmente ● Comprender que posponer tareas importantes provoca ansiedad y frustración. ● Conviértete en el dueño de tu vida, planifica y alcanza tus objetivos ● , sé asertivo
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>La procrastinación consiste en posponer algo haciendo otras actividades menos importantes al mismo tiempo. La persona que se comporta así es consciente de las consecuencias negativas, pero no le importan (por ejemplo, sacar malas notas por procrastinar). El miedo, la ansiedad y el estrés suelen ir asociados a este comportamiento, ya que la persona es consciente de las consecuencias de su comportamiento mientras tanto.</p> <p>El objetivo de estas herramientas es ayudar a los alumnos a darse cuenta de lo importante que es planificar el trabajo, elegir la técnica adecuada, los motivadores, las formas de descanso y la autodisciplina. La creación de un plan es útil en muchas situaciones, por lo que merece la pena concienciar a los alumnos en todas las etapas educativas. Será una oportunidad para desarrollar la capacidad de planificación, así como la cooperación, la flexibilidad y la creatividad. Los alumnos aprenderán de su propia experiencia y ampliarán sus conocimientos sobre el papel del plan en la vida.</p>



<p>RECURSOS MATERIALES</p>	<p>Y Bolígrafo, papel, pizarra/cuadros</p>
<p>APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Paso 1. 10 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Al principio, los alumnos buscan en sus smartphones varias citas, pensamientos dorados, cuya palabra clave es EXCUSA. Los alumnos dispuestos leen los pensamientos encontrados en el foro e intentan justificarlos o cuestionarlos. 2. Escribe la palabra mágica en la pizarra: PROCRASTINACIÓN. Preguntamos a los alumnos si saben lo que significa. ¿Se han topado alguna vez con este concepto? 3. Juntos explicamos el concepto: es la procrastinación compulsiva. Así, esperamos hasta el último minuto con proyectos importantes, haciéndolos de hecho de forma inexacta, porque simplemente no tenemos tiempo suficiente para hacerlo bien. No hay ninguna razón específica para posponerlo. Las personas afectadas por la procrastinación suelen tener planes y objetivos muy elaborados en la vida, pero no ponen en práctica ninguno de ellos. Les resulta difícil empezar algo que no tiene un momento concreto en perspectiva. <p>El profesor somete a los alumnos a una prueba para comprobar la escala de su procrastinación. Después de que cada participante haya sumado los puntos, les presenta el análisis.</p> <p>Paso 2. 10 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Dividimos la clase en grupos y, una vez transcurrido el tiempo acordado, debatimos las conclusiones en el foro: <p>Grupo I - causas de la procrastinación</p> <p>Grupo II - síntomas de procrastinación</p> <p>Grupo III - emociones relacionadas con el estado de procrastinación</p> <p>Grupo IV - ¿Qué excusas utiliza más a menudo? ¿A qué se deben?</p> <p>Paso 3. 10 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Trabajo en grupos. Cada uno de los grupos anteriores reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

a) Recuerda lo que has ido dejando para más tarde. Piensa en las consecuencias que ha tenido aplazarlo. Nombra las excusas que pusiste e intenta refutarlas.

Disculpe - esta idea no funcionará, no tiene sentido iniciar este proyecto.

Contraargumento: Para saberlo, tengo que comprobarlo, si no hago nada, no sabré si ha merecido la pena.

b) Piensa adónde te lleva rebelarte contra la tarea. ¿Cuál es el efecto? ¿Cuáles son las consecuencias?

6. Hablamos de dos actitudes vitales ante la procrastinación. Mostramos dos fotografías que reflejan metafóricamente su significado.

Foto de un boxeador esquivando un puñetazo:

Foto del capitán del barco al timón:

Los alumnos intentan debatir estas actitudes basándose en las imágenes mostradas. ¿Qué lectura hacen de estas actitudes?

7. Luego hablamos de los valores que apreciamos en la vida y que son importantes para nosotros.

Pide a los alumnos que escriban tres valores vitales. ¿Qué significan exactamente? ¿Qué acciones llevan a cabo para cuidarlos?

8. Se discute la organización de la jornada. Debatimos: ¿Tenemos el control del tiempo?

9. Todos preparamos un plan para nuestro día. Anotamos todos los asuntos que nos preocupan.

10. Debate: ¿por qué debemos registrar todas nuestras actividades? (nos permite ver cuántas tareas tenemos que hacer, ayuda a organizarlas, podemos llevarlas a cabo paso a paso, alivia nuestra memoria, estamos seguros de que lo que debemos hacer, lo haremos).

11. A veces también conviene especificar la importancia de las tareas que hay que realizar. Para ello puede utilizarse la matriz de Eisenhower:

Importante y urgente	Importante y no urgente
<ul style="list-style-type: none"> - acontecimientos de crisis - asuntos pendientes - cosas urgentes - negligencia 	<ul style="list-style-type: none"> - planificación - en busca de soluciones y oportunidades - Construir una relación Ocio y descanso - documentos de oficina



Menos importante y urgente - cosas triviales "urgentes -reuniones individuales, llamadas telefónicas - facturas pendientes de pago	No es importante ni urgente - ladrones de tiempo -correos electrónicos individuales -algunos placeres
---	--

12. Los alumnos responden a las preguntas:

- ¿Cómo gestiona su tiempo y en qué lo emplea?
- ¿Encuentra tiempo para relajarse?

13.



1. Planificar la tarea
2. Concéntrate todo lo que puedas
3. Trabajo 25 minutos
4. Descanso de 5 minutos
5. Repetir el ciclo
6. Pausa de 20 minutos

fuelle de la foto: <https://lepszymanager.pl/technika-pomodoro/>

14. Debate - ¿Cómo cuidarse? ¿Cuándo ser asertivo? (notemos aquí que a veces nuestro cuerpo se rebela contra muchas responsabilidades, aprendamos también a cuidarnos sin sentirnos culpables por ello, ser asertivos también nos ayudará a superar el miedo y la culpa, a veces hay que dejarse llevar).

15. ¿Cómo superar el estrés de realizar actividades? Intentemos hacer una lista con los alumnos de las cosas que tienen un efecto calmante sobre nosotros y ayudan a lidiar con el estrés. Compartámoslas en el foro.



	<ul style="list-style-type: none"> - lista de reproducción de artistas musicales o canciones favoritas - Motivadores: eslóganes que nos levantan el ánimo... - recuerdo de infancia... - mis éxitos - recordaremos el sabor de la victoria... - hermosos paisajes / me gusta volver a... - personas importantes para mí... <p>En la pizarra, anotamos nuestra lista de técnicas para ayudarnos a controlar el estrés y motivarnos para actuar.</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>El objetivo de estas herramientas es ayudar a los alumnos a darse cuenta de lo importante que es planificar el trabajo, elegir la técnica adecuada, los motivadores, las formas de descanso y la autodisciplina. La planificación es una especie de diseño del futuro que se desea y la fijación de objetivos y tareas, así como de los medios y formas de su realización más ventajosa.</p>
<p>MÁS INFORMACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Psicotest- sobre la procrastinación ● Latécnica pomodoro ● técnica de Eisenhower- tabla/gráficos <p>A continuación encontrarás una lista de 39 preguntas de verdadero-falso. Respóndelas con sinceridad y suma tu puntuación. ¿Preparado? Empecemos.</p> <p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Llamo inmediatamente a la persona que me ha dejado el mensaje. T/F 2. Tomo todas las decisiones con rapidez. T/F 3. Compró los regalos de cumpleaños y Navidad con antelación y tranquilidad. T/F 4. Cuando cocino, lavo los platos enseguida, sin dejarlos reposar en el fregadero. T/F 5. No me demoro en empezar a leer, completando las tareas que tengo que realizar. V/F 6. No me pierdo conciertos ni acontecimientos deportivos porque me acuerdo de comprarlas entradas a tiempo en . T/F



7. Cuando se trata de tareas repetitivas que tengo que realizar (por ejemplo, deberes, , etc.), no las evito a pesar del miedo a la incomodidad esperada. T/F
8. Mi espacio de trabajo está limpio y ordenado, me siento muy cómodo en él y me facilita ser productivo. T/F
9. Hago listas de tareas pendientes y tacho tranquilamente las cosas que ya he hecho. T/F
10. Respondo rápidamente a las preguntas y no pienso demasiado. T/F
11. Rara vez repito una pregunta que alguien me ha hecho. T/F
12. Rara vez digo "umm" cuando respondo a una pregunta o comienzo una afirmación. T/F
13. Cuando voy de compras a , voy bien preparado y rara vez me olvido de comprar algo. T/F
14. Sé hacer muy bien la maleta cuando me voy de vacaciones. T/F
15. Se me da muy bien terminar las tareas a tiempo, a menudo incluso consigo terminarlas mucho antes de lo previsto. T/F
16. Mi habitación está muy bien limpia, aseada y organizada. T/F
17. No relleno lo que tengo más cerca hasta el límite. T/F
18. Rara vez me retraso en mis obligaciones diarias. T/F
19. Rara vez me siento abrumado emocionalmente. T/F
20. Saco la basura regularmente para que no se acumule demasiado. T/F
21. Hago ejercicio regularmente, al menos tres o cuatro veces por semana. V/F
22. Soy bueno respondiendo rápidamente a los correos electrónicos y a los mensajes de Facebook. T/F
23. Cuando suena el despertador, me levanto inmediatamente y empiezo el día descansado, fresco y listo para trabajar. T/F
24. Me fijo objetivos realistas y alcanzables, y a menudo los consigo. V/F
25. Hago todas mis tareas importantes antes de poder relajarme e irme a la cama. T/F
26. Controlo mis finanzas y pago mis deudas. T/F



PUNTUACIÓN: la escala de tu procrastinación

Ahora que has completado la prueba, puedes comprobar el alcance de tu procrastinación. Recuerda que sólo procrastinas en áreas en las que te sientes incómodo o te rebelas contra ellas, así que aunque el resultado sea desfavorable para ti, debes saber que puedes liberarte de este hábito trabajando en ello día a día. Superar un hábito requiere abordar primero las causas que lo desencadenan. Para calcular tu puntuación, date un punto por cada pregunta en la que hayas respondido "falso" y, a continuación, suma tus puntuaciones:

* 23 puntos o más: Eres un procrastinador crónico y este hábito te bloquea en muchas áreas de tu vida.

* 14 - 22 puntos: Tu procrastinación es casi crónica. Necesitas reflexionar sobre ti mismo y trabajar para liberarte de los atrasos, el desorden innecesario y la procrastinación en la medida de lo posible.

* 6-13 puntos: Eres un procrastinador de moderado a medio. Tendrás que trabajar un poco en ti mismo, pero estás en el buen camino para convertirte en un procrastinador en recuperación.

* 5 puntos o menos: Eres muy productivo y la procrastinación está casi ausente de tu vida, pero siempre hay margen de mejora.

AUTOMOTIVACIÓN

EL VIAJE DEL HÉROE





<p>TÍTULO</p>	<p>El viaje del héroe</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>El viaje del héroe es una herramienta que constituye un excelente entrenamiento motivacional. Después de las clases, los jóvenes deben elevar su nivel de energía, sentir confianza en sí mismos y fuerza para actuar. Superar sus limitaciones. Diversión - el entrenamiento no cambia la vida de los participantes, enseña a las personas a ser una mejor versión de sí mismas.</p> <p>Herramientas</p> <ul style="list-style-type: none"> - La primera herramienta tiene forma de búsqueda: los alumnos y los grupos recorren los meandros de sus emociones y limitaciones. Aprenden a trabajar sobre sí mismos. Un valioso registro de su "viaje" será el diario que todos recibirán al principio del viaje. - El cuaderno de notas con las formas grabadas de las actividades, los ejercicios motivadores, las frases valiosas, etc. es una herramienta muy importante que grabará el entrenamiento en la memoria. Si recuerda aunque sólo sea una frase, el ejercicio será un gran éxito. - Otra herramienta es el teatro: las escenas improvisadas de diversas situaciones de la vida ayudan a visualizar mejor las situaciones problemáticas.
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tomará conciencia de sus propias limitaciones y miedos ● Aprenderás a percibir tu objetivo mejor de lo que lo ves en ese momento, gracias a lo cual aumentarás tu motivación y tus ganas de conseguirlo. ● Aprenderá a superar el miedo paralizante a la acción y al posible fracaso ● Reforzarás tu autoestima, estimularás tu fuerza para actuar ● Aprenderá y aplicará una nueva estrategia de pensamiento
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>En psicología, la motivación se define como el conjunto de mecanismos responsables de iniciar, dirigir, mantener y poner fin a un comportamiento específico. Se trata de un proceso interno que regula las actividades para que conduzcan a la consecución del efecto deseado, el objetivo. Puede ser un cambio en las condiciones externas, cambios significativos en uno mismo o cambios en la forma de pensar: condiciones internas. Para que el proceso motivacional tenga lugar, es necesario que se cumplan dos condiciones: el efecto (meta) debe ser valorado por el sujeto como útil y el</p>



	<p>sujeto debe estar convencido de que el efecto (meta) puede alcanzarse con alta probabilidad en determinadas condiciones.</p> <p>En la vida de cada uno de nosotros -profesores y alumnos- hay ocasiones y oportunidades, pero pocos las aprovechamos, y aún menos gente las crea. Por desgracia, a menudo surge primero la idea de hacer algo que puede cambiar nuestra vida a mejor, y luego la visión del fracaso y la pregunta en la cabeza "¿Y si fracasa?". Es absolutamente normal. Nos centramos en ambas cosas, pero por desgracia pocas personas mantienen la imagen de ganar y se detienen ante las visiones de derrota.</p> <p>¿Puedes cambiar tu forma de pensar? Claro que sí. Lo llamamos estrategia. Son las diferencias en las estrategias de pensamiento las que nos definen. Avanzamos con valentía o nos dejamos llevar. Por desgracia, sin las herramientas adecuadas, es más fácil echarse atrás.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<p>cuadernos - cuaderno de bitácora, cajas - paquetes con instrucciones, tablero</p>
<p>APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>PASO 1 (5 minutos)</p> <p>En el aula hay varias mesas -estaciones de tareas-, etapas del viaje del héroe. En cada mesa hay un paquete/caja con instrucciones.</p> <p>Antes del juego, el profesor presenta a los participantes las reglas del entrenamiento/juego durante 5 minutos.</p> <p>Es posible que todos los estudiantes me consideren una persona motivada, de hecho puede decirse que soy una persona que se fija objetivos y los alcanza gracias a la motivación. Sin embargo, cabe señalar que no siempre ha sido así. La motivación es sólo una palabra. La motivación sin perseverancia no sirve de nada. Angela Duckworth en su libro "Grit. El poder de la pasión y la perseverancia". Afirma que el papel más importante en la consecución de objetivos lo desempeñan la obstinación y la motivación, que, en combinación con la PERSISTENCIA, sirven para desarrollar nuevos hábitos y garantizar el éxito.</p> <p>¿Cómo conseguir esta actitud? Te invito a viajar.</p> <p>Tú eres el héroe, te enfrentas a un reto difícil, ¡tienes que superar tus limitaciones!</p> <p>La primera estación es el primer paso de su viaje. Bienvenido.</p> <p>Etapa 2 (35 minutos)</p>



Los alumnos se dividen en grupos

El primer grupo se acerca a la primera posición, el resto de los grupos se unen a las actividades iniciadas por el formador/profesor.

PAQUETE I

Filtrado de la realidad

Cada uno de nosotros filtra la realidad a su manera, estos filtros marcan una gran diferencia. Además de la dirección de enfoque, nuestras emociones y acciones están influidas por dos fuerzas más: el diálogo interno, es decir, qué y cómo nos decimos a nosotros mismos ("Estoy seguro de que lo conseguiré" o "Es demasiado difícil"), y la fisiología, o postura corporal. Gestos, expresiones faciales, respiración.

- ¿Cómo controlar la postura corporal? Aquí tienes un ejercicio para todos: levanta las manos, sonríe, pon caras tontas y... ¡trata de agacharte! He aquí otro ejercicio: ponte recto e intenta caminar en fila detrás de mí con paso enérgico. ¿Qué notas? (los alumnos deberían notar un aumento de sus niveles de energía).

(el profesor puede poner música e iniciar un baile, un juego de movimiento, etc.).

Comentario: ¡fíjate qué importantes son el movimiento, la energía y la sonrisa en la motivación para actuar! ¡Entrena todos los días a partir de hoy!

¿Y el diálogo interno? ¿El que bloquea, paraliza la motivación? En los momentos difíciles, imagina que estás justo antes de saltar en paracaídas o en puenting. Seguramente por miedo te dices a ti mismo que va a ocurrir algo terrible. La corriente de pensamientos se ve interrumpida por un simple mensaje: "Uno, dos, tres... ¡ahora!". - Supongamos que quieres acercarte a alguien, presentarte, y tu voz interior te amenaza con avergonzarte. ¡Interrúmpelo! Usted dice: "uno, dos, tres - ¡ahora!", das un paso hacia el interlocutor y, antes de que te des cuenta, ya le estás estrechando la mano. El formador te pide que representes tres escenas improvisadas: por ejemplo, pedir una cita a una chica, pedir un aumento de sueldo al jefe, llamar por teléfono a un desconocido y pedir un préstamo para un coche.

Afortunadamente, podemos controlar nuestro diálogo interno y nuestra postura corporal. Hay que controlarlo. Anota en el Cuaderno de Bitácora la resolución de las acciones de movimiento diarias y la técnica del "uno, dos, tres... ¡ya!".

Paquete II

Cronología

Profesor

Ahora cantaremos el himno de la escuela a partir de la segunda estrofa. Adivinaré quién empezará. ¿Qué sientes? (miedo, nerviosismo). Si no te paraliza, bien. Peor, cuando a causa de él, en lugar de prepararte para un acontecimiento importante, piensas en lo que podría salir mal... ¿Qué puedes hacer cuando la espiral del miedo empieza a dar vueltas? Un ejercicio sencillo.

Terapia cronológica

Escribe en las tarjetas el nombre o la fecha del acontecimiento que te hace temblar las rodillas. Coloca las tarjetas a un metro delante de ti. Ahí está el futuro. Recorres lentamente la línea del tiempo hacia la página. La tensión va en aumento... Y ahora -salta la página- estás al otro lado. Uf, ¡todo ha terminado! No hay nada que temer.

(Comentario de los alumnos: ¿qué sienten, se han sentido aliviados?)

Una vez que le cojas el truco, puedes hacer este ejercicio incluso en la calle, sin sábana. Yo, por ejemplo, camino por la acera y determino conmigo mismo en qué punto de mi recorrido se encuentra el punto que tengo que cruzar. Un poco de adrenalina y ya estoy allí. Respiro aliviado. No se trata de eliminar el miedo escénico -si no lo sientes, no te importa-, ¡se trata de reducirlo!

Sí, es una especie de engaño de la mente, ¡pero todos los miedos que te da son meras alucinaciones! Este ejercicio te permite superponer el pasado y el futuro, y así mezclar las emociones antes y después del suceso.

Preguntas para el resto de la clase

- Piensa en una situación del pasado que te haya hecho sentir ansiedad. ¿Sientes también esas emociones ahora? No, porque ya ha pasado. Ya pasó.

En un breve debate, los alumnos hablan de situaciones difíciles que les llenaron de miedo de forma totalmente innecesaria.

Los alumnos anotan sus miedos y escenarios imaginarios en el Cuaderno de Bitácora.

PAQUETE III

Niño interior



Una de las voces más valiosas -y a menudo más desatendidas- que conforman nuestra personalidad es la del Niño Interior. ¿Puedes establecer contacto con él?

Según los psicoterapeutas estadounidenses Hal y Sidra Stone, autores del concepto Diálogo de Voz, nuestra psique consta de muchas personalidades, y cada una de ellas tiene un papel que desempeñar.

Un papel específico. Las personalidades individuales se dan a conocer como una energía específica, algo así como una voz interior. Antes de que nos demos cuenta, una de las voces ya se apodera de nosotros. Por eso merece la pena aprender a hablar con ellas.

El yo más comúnmente desheredado es el Niño Interior. Uno de los expertos en el tema, John Bradshaw, afirma que rechazar esta personalidad crea un "agujero en el alma", mientras que cuidarla conduce al desarrollo de la propia fuerza.

El Niño Interior tiene muchas caras. En primer lugar, se revela como un Niño Indefenso, que oculta nuestros sentimientos más profundos, nuestra sensibilidad, nuestra susceptibilidad a las heridas. Pero también tenemos al Niño Mágico y al Niño Juguetón, que aportan misterio, alegría y espíritu de aventura a la vida. Tu niño interior es un recurso maravilloso, un radar para la autenticidad y la sinceridad de corazón.

El profesor escribe frases en la pizarra:

La dolorosa realidad es mejor que la tentadora negación

Miedo - acéptalo con curiosidad, pregúntale qué tiene que decirte

El miedo ignorado y no experimentado exige sus derechos. Se alimenta de nuestra imaginación, alimentada con escenas del pasado (a veces desde la más tierna infancia) y acontecimientos potenciales del futuro (lo terrible que puede deparar el mañana).

Presentación de un fragmento de la película "Forrest Gump" dirigida por Robert Zemeckis, precedida de información sobre la infeliz infancia del protagonista/ 4 min.

Tarea para el grupo: Describe la experiencia interior de Jenny cuando vio la vieja casa de su difunto padre mientras paseaba con Forrest. ¿Con qué estaba luchando su Niño Interior?

¿Qué puedes hacer por tu Niño Interior?

- Utiliza la foto de tu infancia. Mira a ese niño, comprueba cómo se siente, pregúntale si tiene miedo de algo. Busca fotos de diferentes periodos de la vida. En nosotros hay niños de todas las etapas de la infancia.

- Escribe una carta a tu Niño Interior en el Cuaderno de Bitácora. ¿Qué te gustaría decirle? ¿Qué necesita?

PAQUETE IV

Estrategia Disney

Primera persona del grupo:

Walt Disney decía que si puedes soñar, puedes conseguir algo. Pero no puedes creer que ocurrirá sin más. Un objetivo sin un plan no es más que un sueño. Al planificar sus acciones, pasó por tres etapas: soñador, realista y crítico.

En grupo, idead un proyecto escolar o uno totalmente privado en el que participéis. 2 personas proponen un sueño, otras dos crean un plan para hacer realidad ese sueño, el resto escribe qué problemas tendrá que afrontar el ejecutor de la idea

Búsqueda de sueños

Plan de aplicación

Crítica

El profesor/terapeuta lee el resultado del trabajo del grupo

Breve debate con los jóvenes

Comentario - ¿Cómo ayuda la estrategia de Disney?

Al principio, sacas a la luz todos tus sueños. El siguiente paso es determinar el plan y el orden de las tareas. Y estar preparado para los fracasos, que, sin embargo, no deben tratarse como fracasos, sino como lecciones, información sobre lo que hay que cambiar, en lo que merece la pena trabajar. Qué hay que mejorar la próxima vez para que funcione.

El profesor pide a los alumnos que escriban las palabras que les dicte en la página siguiente de su Diario de Viaje:

Mantén tu objetivo en mente, te ayudará a perseverar en tu empeño. A menudo la gente se rinde antes del final, en la última recta. En un momento de duda, hay que imaginar qué nos espera pronto, qué recompensa, qué sentimiento lo acompañará. Entonces suele haber determinación y fe en que es posible. Y eso es todo. Pensamiento positivo. ¡Funciona de verdad!

El carácter se endurece



	<p>Profesor: Escribe en el cuaderno de bitácora, en la última página, tu gran sueño, lo que quieres o lo que te cuesta conseguir. ¡Este es tu objetivo ahora! ¡Tú eres el héroe!</p>
<p>¿QUÉ APRENDER?</p>	<p>Gracias al uso de las herramientas El Viaje del Héroe, encontrarán varias razones por las que vale la pena avanzar dinámicamente y la cómoda zona de confort se convertirá en un área tan grande que nadie podrá abstenerse de dar los siguientes pasos. Esta formación será el comienzo de una etapa completamente nueva en la vida de los alumnos, les llevará a un nivel superior de conciencia. Durante estas clases, los jóvenes se darán cuenta de que, gracias al trabajo sobre sí mismos, son capaces de controlar el miedo al fracaso hasta tal punto que el miedo sólo actuará a su favor.</p>

AUTOMOTIVACIÓN

**¿QUIERES O SÓLO DICES QUE QUIERES?
¿CÓMO MOTIVARSE PARA APRENDER?**





<p>TÍTULO</p>	<p>¿Quieres, o sólo dices que quieres...? ¿Cómo motivarse para aprender?</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>La primera herramienta es el método S.M.A.R.T., una forma muy eficaz de establecer objetivos mensurables mediante pequeños pasos y recompensas adecuadas.</p> <p>La segunda herramienta es el método de la bola de nieve. Esta técnica consiste en pasar gradualmente del trabajo individual al trabajo en grupo. Permite que cada alumno exprese su opinión sobre un tema determinado. Al mismo tiempo, enseña a respetar la opinión del otro y ayuda a mejorar la capacidad de negociación a la hora de elaborar una postura común. Flujo de trabajo en bola de nieve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - el profesor presenta un problema que hay que resolver, - los alumnos escriben individualmente las sugerencias, - luego se ponen en parejas, leen sus sugerencias, discuten y eligen la mejor solución, - las parejas se unen en cuatros, los cuatros en ochos, etc. y deciden una solución al problema aceptada por todos - La tercera herramienta es una película que anima a vivir conscientemente
<p>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Habilidades: El alumno es capaz de: ● Identifique sus necesidades de automotivación ● Planificar el autoaprendizaje de forma atractiva ● Crear estrategias para hacer frente a la desmotivación ● Contrarrestar eficazmente la desmotivación del aprendizaje
<p>CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ÁREA</p>	<p>La motivación, como aptitudes interpersonales, es útil en todas las etapas de la vida privada y profesional. La formación en motivación es una de las tareas más difíciles: es mucho más fácil influir en la motivación externa de una persona mediante un sistema de premios y castigos (aumentos de sueldo, ascensos, aprobados en la universidad, etc.). La motivación</p>



	<p>intrínseca es la iniciativa propia del individuo y sólo es posible después de conocer a fondo a una persona determinada.</p>
<p>RECURSOS Y MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Tiza (u hojas de papel gris y rotuladores) - Utensilios de escritura para cada alumno, - Hojas pequeñas (aprox. 8 cm por 8 cm) 3-5 piezas para cada alumno - Proyector
<p>APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA</p>	<p>Paso 1. 10 minutos</p> <p>Conversación - entrevista</p> <p>El profesor, introduciendo el tema de la lección, realiza una breve entrevista a 3-4 alumnos: ¿Te gusta aprender? ¿Cuándo estudias? ¿Cuánto tiempo estudias al día (de media)? ¿Estudias sistemáticamente? ¿Has tenido alguna vez problemas mientras aprendías?</p> <p>Paso 2. 10 minutos</p> <p>Presentación de la definición de motivación según el diccionario de la lengua polaca Motivación es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - un conjunto de motores para la acción - justificación mostrando un conjunto de motivos, especialmente la conducta de los héroes literarios y un desarrollo específico de la acción <p>Fuente: sjp.pl/motivation</p> <p>Hoy nos interesa la primera parte de la definición, es decir, la motivación como conjunto de factores que inducen a la acción.</p> <p>Paso 3. 10 minutos</p> <p>El método de la bola de nieve</p> <p>El profesor pide a cada alumno que escriba en un papel las razones por las que aprendemos (aprendo porque...). A continuación, los alumnos se reúnen en parejas, luego en grupos (4, 8, 16 personas) y se ponen de acuerdo sobre una lista común de razones para aprender. Durante la determinación, escriben cada razón en un papel aparte.</p> <p>Puesta en común de los resultados del trabajo en clase, anotando en la pizarra todos estos motivos de aprendizaje, p. ej:</p>



Estoy aprendiendo a conocer mejor el mundo, lo que pasa a mi alrededor

- Estoy aprendiendo a no tener uno

Estudio porque mis padres me lo piden

Aprendo porque mis amigos también aprenden

- Estudio porque me interesa, quiero aprender más

Estudio porque quiero ir a la universidad

Paso 4. 10 minutos

Pregunta abierta al grupo: ¿qué es lo que más me cuesta de las clases? Escribe tu respuesta en un papel. Puedes utilizar el papel con el modelo que tienes delante y escribir la respuesta en el reverso. Dentro de un momento, veremos las distintas formas en que puedes motivarte para aprender. Tu tarea consiste en responder a 3 preguntas:

- ¿Cuáles son las ventajas de este método?
- ¿Cuáles son los inconvenientes de este método?
- ¿Me ayudará este método a superar las dificultades que anoté en un papel?

El profesor presenta el método SMART

1. Objetivo: - SMART

S -específicos

M - mensurable

A - ambicioso

R - realista

T - programado en el tiempo

2. Capacidades (opciones)

1. Si tuviera la confianza y los recursos adecuados, ¿qué haría?

3. ¿Cuáles son las ventajas y los inconvenientes de cada solución?

4. ¿Qué solución se ajusta a mis valores?

5. ¿Qué puedo hacer? ¿En qué puedo influir?

6. ¿Qué aconsejarías a un amigo en una situación similar?

7. ¿Qué consejo te daría una persona que sea tu autoridad?

3. 3. Plan de acción

1. ¿Qué opción elijo?

2. ¿Quién debe conocer el plan?

3. 3. ¿Quién puede ayudarme?

4. ¿Cuál sería el primer paso para alcanzar el objetivo?

5. ¿Qué voy a hacer exactamente y cuándo?

6. ¿Qué obstáculos puedo encontrar?

Paso 5. 5 minutos

RESUMEN Y EVALUACIÓN

1. Pregunta para la clase (5 min): ¿Has conseguido responder a la pregunta "qué te dificulta estimular la automotivación"? ¿Alguno de ustedes quiere compartir su respuesta?



	2. Proyección de la película Ésta es tu vida, vive conscientemente
¿QUÉ APRENDER?	El objetivo de estas herramientas es ayudar a los alumnos a tomar conciencia de la importancia de planificar su trabajo. Las clases exigieron de los alumnos mucha concentración y valor para mirar con honestidad qué errores cometen en su pensamiento o comportamiento. Además, se les animó a utilizar la capacidad de escuchar y escribir sus pensamientos, que hoy era uno de los elementos más difíciles de la clase. Los jóvenes también conocieron un interesante método de automotivación. Después de estas clases, los alumnos deberían planificar y controlar más conscientemente su motivación.
MÁS INFORMACIÓN	https://pl.wikipedia.org/wiki/Metoda_kuli_%C5%9Bnie%C5%BCnej https://www.marzeniawcele.pl/wyznaczanie-celow-metoda-s-m-a-r-t/ https://www.youtube.com/watch?v=7UeH03asGtw