

BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS



**Manual para
profesorado**



El manual UPRIGHT para profesorado

El manual y los materiales adicionales constituyen el programa central del proyecto UPRIGHT, creado ad hoc por profesionales especializados en resiliencia y psicología positiva.

El equipo UPRIGHT

Asociación Instituto de Investigación en Servicios de Salud- Kronikgune, País Vasco (España)

- Carlota Las Hayas Rodríguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Fundación Bruno Kessler, Trento (Italia)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Centro de atención diaria para niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos y del habla, Wroclaw (Polonia)

- Iwona Mazur

Centro de atención diaria para niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos y del habla, Wroclaw (Polonia) Hospital especializado Falkiewicz, Wroclaw (Polonia)

- Anna Królicka-Deręgowska
- Piotr Czyż
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko

Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, Trondheim (Noruega)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Dirección de Salud de Islandia, Reykjavík (Islandia)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Universidad de Aarhus, Aarhus (Dinamarca)

- Nina Tange
- Mette Marie Ledertoug
- Louise Tidmand

Universidad de Islandia, Reykjavík (Islandia)

- Anna S. Olafsdóttir
- Bryndis Jona Jonsdóttir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjörð

Editado por: Mette Marie Ledertoug
Version 3.0 (12 de enero 2022).

Punto de contacto responsable: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org) para las versiones en inglés, español y euskera; FBK (info-upright@fbk.eu) para la versión en italiano; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl) para la versión en polaco; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk) para la versión en danés; y Uol (ubj@hi.is) para la versión en islandés.

©Proyecto UPRIGHT. Esta obra está bajo una licencia CC BY-NC-SA 4.0.



CC BY-NC-SA: Esta licencia permite a los re-usuarios distribuir, mezclar, adaptar y construir sobre el material en cualquier medio o formato para propósitos no comerciales solamente, y siempre y cuando se dé la atribución al creador (©Proyecto UPRIGHT. Todos los derechos reservados). Si usted remezcla, adapta o construye sobre el material, debe licenciar el material modificado bajo idénticos términos.

Agradecimientos

Agradecemos la contribución de los siguientes profesionales, que han realizado el control de calidad, aportado comentarios o revisado el manual: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González-Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdottir, Hrefna Palsdottir y Hans Henrik Knoop.

El equipo de autores desea dar las gracias a todos los y las adolescentes, sus familias y los profesionales de los centros educativos que participaron en el proyecto de investigación UPRIGHT.





Índice

¿Qué es UPRIGHT?	5
¿Cómo se implementa UPRIGHT en los centros educativos?	7

CÓMO USAR EL MANUAL	9
Presentación de los componentes	10
Rúbrica	11
Presentación de las habilidades	12
Una sesión con mis alumnos/as	12
Esquema	13
Recomendaciones	14
Práctica: metodología de los ejercicios	15
Preguntas difíciles y "no hay respuestas fáciles"	22
Referencias	22
Glosario de iconos	23

1

MINDFULNESS

Preguntas de presentación	26
Ilustración del componente	27
Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...	27
¿Por qué es importante entrenarse en Mindfulness?	28
¿Qué es Mindfulness?	28
¿Cómo vamos a entrenar Mindfulness en UPRIGHT?	30
¿Cómo se puede entrenar Mindfulness fuera de UPRIGHT?	30
Referencias	31



2

AFRONTAMIENTO

32

Preguntas de presentación	33
Ilustración del componente	33
¿Por qué es importante entrenarse en Afrontamiento?	33
¿Qué es el Afrontamiento?	34
RÚBRICA	36
Referencias	37

a. Modificación cognitivo conductual	38
b. Resolución de conflictos	54
c. Asertividad y estrategias de comunicación	68
d. Conocimientos en salud mental	84



3

EFICACIA

102

Preguntas de presentación	103
Ilustración del componente	103
¿Por qué es importante entrenarse en Eficacia?	103
¿Qué es la Eficacia?	104
RÚBRICA	106
Referencias	107

a. Autoeficacia	108
b. Mentalidad de crecimiento	122
c. Resiliencia emocional	134
d. Resiliencia social	150
e. Liderazgo	164



4

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

178

Preguntas de presentación	179
Ilustración del componente	179
¿Por qué es importante entrenarse en Aprendizaje social y emocional?	179
¿Qué es el Aprendizaje social y emocional?	180
RÚBRICA	182
Referencias	183

a. Conciencia de uno mismo	184
b. Auto-regulación	198
c. Conciencia social	214
d. Habilidades relacionales	228
e. Toma de decisiones responsable	240



¿Qué es UPRIGHT?

UPRIGHT es una intervención psicoeducativa en resiliencia testada científicamente. Ha sido diseñada para promover en las escuelas el bienestar mental y prevenir los trastornos mentales de la población adolescente. Utiliza un enfoque escolar integral, que implica a los adolescentes, sus familias y toda la comunidad escolar.

UPRIGHT fue financiado por el programa de Investigación e Innovación Horizon 2020 de la Unión Europea bajo el Acuerdo de Subvención No. 754919. El acrónimo UPRIGHT representa: "Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers".



El objetivo general es promover el bienestar mental y prevenir los trastornos mentales mejorando la resiliencia entre los jóvenes, a través de un enfoque integral que incluye a adolescentes (de 12 a 14 años de edad), a sus familias y a profesionales en los centros educativos. Los investigadores de UPRIGHT han desarrollado un programa de entrenamiento que comprende elementos teóricos y prácticos.

La resiliencia como parte de nuestras vidas

Durante la adolescencia, los jóvenes tienen la oportunidad de aprender diversas habilidades y estrategias que les ayudan a comprenderse a sí mismos, a sus familias, su futuro y la sociedad. Estas habilidades deben promover métodos saludables de adaptación y desempeñan un papel crucial en el manejo del estrés.

El centro educativo y mi papel como profesor/a

Los centros educativos proporcionan un lugar único para implementar programas universales para promover la salud mental y el bienestar. Las habilidades de resiliencia son relevantes y significativas para los jóvenes de todo el mundo, y los educadores desempeñan un papel importante a la hora de ayudar a sus alumnos/as a explorarlas. La teoría y la práctica de UPRIGHT están diseñadas de una manera que requiere que los estudiantes, los educadores y las familias jueguen un papel activo en el proceso de aprendizaje. Esto les permite desarrollar o fortalecer su resiliencia como parte de su vida cotidiana.

Las habilidades de resiliencia se desarrollan a lo largo de la infancia y la adolescencia; los programas educativos pueden mejorar o promover estas habilidades. Los adolescentes que cuentan con al menos un adulto confiable y afectuoso son los que mejor superan las adversidades y desarrollan una buena salud mental. Por lo tanto, el centro educativo y los educadores, desempeñan un papel clave en la promoción de la salud mental y la resiliencia de un gran número de adolescentes.



No necesitas ser un experto en resiliencia para enseñar estas habilidades de manera eficaz.

El programa UPRIGHT te proporcionará los recursos y la información teórica previa de cada tema.

Lo que necesitas es una inclinación personal a explorar y reflexionar sobre la importancia de la salud mental y el bienestar en el futuro de tus estudiantes, sus familias e incluso en el tuyo propio. En otras palabras, puedes explorar y desarrollar tus propias habilidades de resiliencia para ayudar a tus estudiantes y a sus familias a hacerlo.

El profesor/a como mentor en resiliencia

En UPRIGHT, el papel del docente es guiar a los estudiantes mientras exploran diversas habilidades de resiliencia aplicadas a experiencias concretas y relevantes en sus vidas. No es necesario que proporciones todas las respuestas, sino que muestres la voluntad de aprender juntos.

Como serás parte de este proceso de aprendizaje, debes prepararte haciéndote algunas preguntas:

- ¿Qué espero lograr aprendiendo sobre la resiliencia?

Comienza a identificar algunas expectativas tuyas y de tus alumnos/as.

- ¿Cuáles son mis temores sobre este nuevo tema y programa?

Enumera algunos temas relacionados con la enseñanza del curso que podrían ponerte ansioso e identifica las respuestas apropiadas, o compártelas con tus colegas.

En la sección final "No hay respuestas fáciles", encontrarás algunos consejos sobre cómo tratar las posibles preguntas difíciles que pueden surgir durante el programa de entrenamiento.

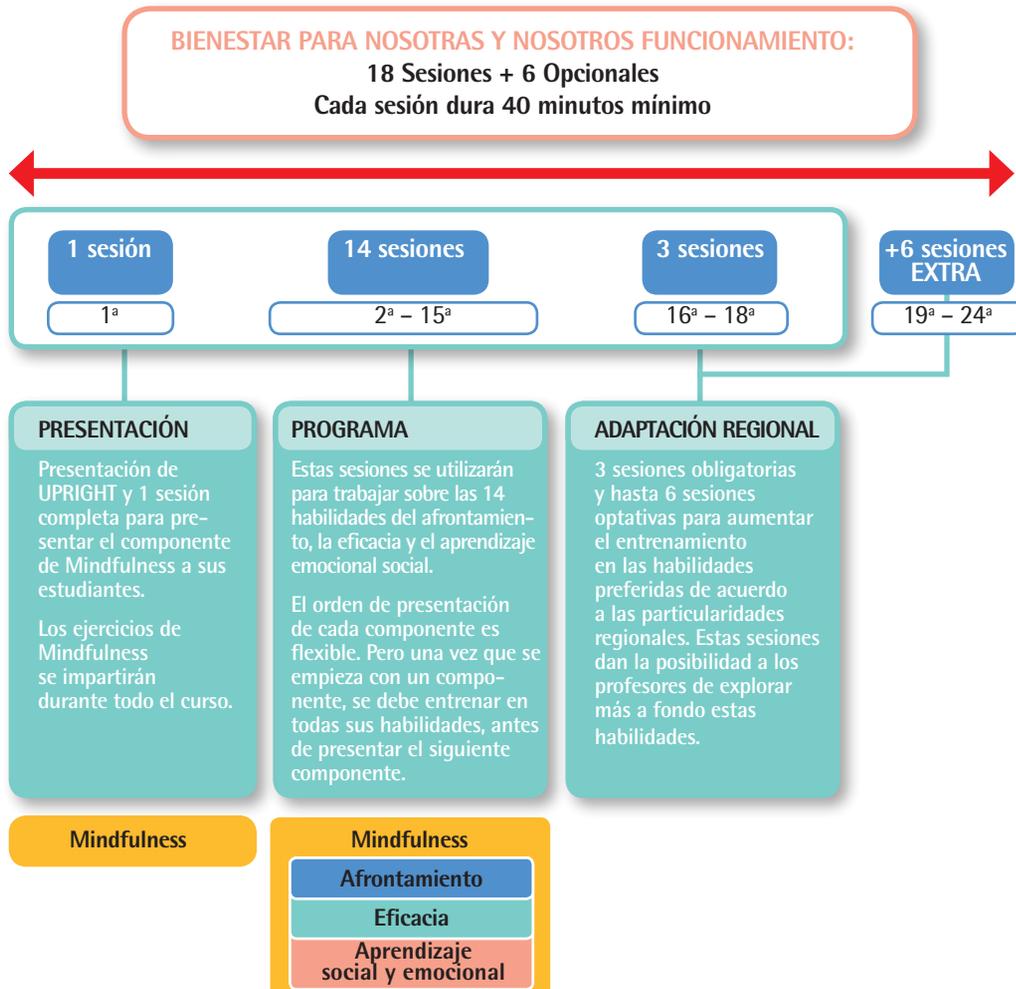


¿Cómo se implementa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS en los centros educativos?

El marco conceptual UPRIGHT consta de cuatro componentes diferentes: mindfulness, afrontamiento, eficacia y aprendizaje social y emocional, que incluyen un total de 18 habilidades. Los ejercicios para aprender y practicar Mindfulness se distribuyen a lo largo de todo el programa. En UPRIGHT, el entrenamiento en Mindfulness es una práctica continua; es parte de cada sesión con tus estudiantes.



El programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS pretende ser eficaz y también ser flexible a las diferentes necesidades de cada centro educativo. Para ello, BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS ha definido un número mínimo de sesiones que deben llevarse a cabo con los estudiantes para asegurar la eficacia (18 sesiones). No obstante, una vez realizado el número mínimo, el programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS se puede extender hasta un máximo de 24 sesiones con los estudiantes, dependiendo de las necesidades particulares de cada centro educativo.



Adaptación regional

Además del manual, encontrarás un capítulo de adaptación regional. Este capítulo es el resultado de la colaboración entre el equipo desarrollador de UPRIGHT y personas representativas de regiones de 5 países: España, Italia, Dinamarca, Islandia y Polonia. El equipo desarrollador de UPRIGHT ha dirigido sesiones grupales presenciales con adolescentes, familias y educadores de tu región; y ha realizado algunas encuestas. El equipo desarrollador de UPRIGHT quería explorar su conocimiento sobre el tema, sus opiniones, necesidades y expectativas de un programa de resiliencia como UPRIGHT.

El capítulo de adaptación regional consta de tres partes:

- (1) Una lista de habilidades de resiliencia que adolescentes de cada región consideran significativas y relevantes para su vida cotidiana.
- (2) Las principales preocupaciones de los adolescentes, las familias y el personal educativo de cada región. Estas preocupaciones abordan temas de su desarrollo personal y social que son especialmente sensibles e importantes en la adolescencia.
- (3) Una lista de los métodos de entrenamiento que el personal educativo considera que serán los que produzcan mejores resultados para usar en las sesiones de UPRIGHT con adolescentes de cada región.

El docente puede trabajar sobre estos puntos en las sesiones finales (incluyendo, a ser posible, las sesiones extraordinarias).

Necesidades especiales

La resiliencia es para todas y todos, con independencia de cualquier necesidad especial o habilidad. Puede que los adolescentes con necesidades especiales requieran ayuda en las actividades del programa. He aquí algunos consejos:

- Al planificar las sesiones BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS y seleccionar las actividades que se van a realizar, trabajad en colaboración con el personal especializado en la prestación de ayuda a niños/as o adolescentes con necesidades especiales del centro educativo. Haced que participen en la organización. De este modo, el programa garantizará la participación de los/as adolescentes con necesidades especiales.
 - Sed conscientes de aquellas personas que podrían necesitar ayuda adicional para participar. Tened en cuenta sus particularidades y el modo en que estas pueden afectar a su participación en las sesiones.
 - Sed flexibles para adaptar las actividades de BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS y cubrir sus necesidades especiales. Por ejemplo, es posible que necesiten más tiempo para hacer la actividad, así que las limitaciones de tiempo pueden ser menos restrictivas para ellos.
 - Pedid a los/as adolescentes con necesidades especiales que sugieran ideas, ejemplos o incluso modificaciones que respondan a sus características especiales. Por ejemplo, puede que algunos/as quieran hacer mindfulness en movimiento con mayor frecuencia; o incluir ejemplos de dilemas que tengan como protagonistas a personas con necesidades especiales.

En algunos casos, es posible que los adolescentes de origen inmigrante también requieran de atención. Asegurad que reciben el mensaje de UPRIGHT a pesar de las barreras idiomáticas y tened en cuenta las diferencias culturales en cuanto a valores y creencias. Por ejemplo, podéis preguntar a los estudiantes «qué significa bienestar» en sus ciudades, poblaciones o barrios de origen o en las generaciones anteriores de sus familias. A continuación, podéis hacer la reflexión en la clase de que el bienestar adopta distintas maneras y significados, pero para todas las personas supone el mismo objetivo: alcanzar nuestro potencial, nuestros objetivos y nuestros sueños.

Independientemente de si tienen necesidades de aprendizaje, socio-emocionales o físicas especiales o son de origen inmigrante es importante implicarlos en las sesiones. Un/a adolescente implicado/a mostrará atención, curiosidad y pasión por las nuevas enseñanzas; se sentirá motivado/a, interesado/a o inspirado/a por UPRIGHT.





Cómo usar el manual

Este manual tiene como objetivo proporcionar la información necesaria para trabajar con los estudiantes, con el fin de fomentar el bienestar mental y prevenir los trastornos mentales mediante la mejora de la resiliencia.

La información se ha dividido en 4 componentes, que incluyen Mindfulness, Afrontamiento, Eficacia y Aprendizaje social y emocional. Cada componente contiene varias habilidades específicas para trabajar en diferentes sesiones; excepto el componente de Mindfulness que es una práctica continua en el programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS.

El orden de presentación de cada componente es flexible. Pero una vez que comienzas con un componente debes entrenar cada una de sus habilidades antes de presentar el siguiente componente.



1: Mindfulness	2: Afrontamiento	3: Eficacia	4: Aprendizaje social y emocional
Observar	Modificación cognitivo conductual	Autoeficacia	Conciencia de uno mismo
Describir	Resolución de conflictos	Mentalidad de crecimiento	Auto-regulación
Actuar de forma consciente	Asertividad y estrategias de comunicación	Resiliencia emocional	Conciencia social
Aceptar sin juzgar	Conocimientos en salud mental	Resiliencia social	Habilidades relacionales
		Liderazgo	Toma de decisiones responsable

Presentación de los componentes

El manual de BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS proporciona una secuencia de pasos y material de apoyo para cada sesión sobre componentes o habilidades.

Puedes modificar el orden de los pasos, en especial si has repetido la misma secuencia varias veces. Por ejemplo, puedes empezar con un ejercicio, una película o un vídeo y acabar con la revisión conceptual, de manera que incorpores los aprendizajes prácticos a la teoría.

En cada componente encontrarás:

- **Preguntas de presentación**

Son preguntas que aumentarán tu curiosidad y te alentarán a explorar lo que ya sabes sobre el tema.

- **Ilustración del componente**

Este es un vídeo corto preparado para presentarte las nociones básicas de cada componente. Puedes usar este vídeo en tus sesiones con los estudiantes.

- **¿Por qué es importante formar a los adolescentes en este componente?**

Aquí se explica la importancia del componente y sus habilidades en la vida del adolescente y cómo puede fomentar el bienestar de los jóvenes.

- **¿Qué es este componente?**

Aquí encontrarás la definición conceptual del componente de resiliencia y sus habilidades asociadas. Queremos que tengas información precisa, por lo que hemos seleccionado explicaciones científicas claras y breves del componente y de cada una de las habilidades específicas.

- **Referencias**

Estos son los materiales de psicología o enseñanza citados en el texto. Si deseas ampliar tu conocimiento del tema, puedes buscarlos en tu biblioteca local.



Rúbrica

Las rúbricas están diseñadas para aumentar la motivación y el compromiso de los alumnos/as con BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS.

Encontrarás las rúbricas al final de cada componente, con objetivos de aprendizaje específicos para cada componente. Las rúbricas tienen cuatro niveles de objetivos de aprendizaje, que van desde una comprensión simple hasta una comprensión compleja y uso de las habilidades.

Cómo usar las rúbricas:

Presenta a tus alumnos/as el capítulo del componente.

Muestra a tus alumnos/as la rúbrica y pídeles que elijan una categoría (es decir, nivel o color) que represente el nivel de dominio o aprendizaje que desean alcanzar.

- Anímales a encontrar un equilibrio entre desafiarse a sí mismos y no estresarse demasiado al respecto.
- Menciona que este es un objetivo personal y que verificarán si lo han alcanzado al final del entrenamiento de cada componente.
- Pídeles que lo escriban en su cuaderno.

Cuando termines con las habilidades del componente, muestra a tus alumnos/as la rúbrica de evaluación y pídeles que elijan la categoría (nivel o color) que describa su comprensión actual y su uso de estas habilidades.

- Anímales a reconocer la trayectoria de su proceso de aprendizaje o el aumento de su dominio, y / o a definir nuevas metas.

Recuérdales que este entrenamiento no tiene que ver con las calificaciones y no constituye una competición. Aprender habilidades para la vida es un proceso diferente para cada uno. Es importante que tus estudiantes tengan una actitud de motivación y abierta durante este proceso de aprendizaje.

Presentación de las habilidades

En cada capítulo de la habilidad, encontrarás:

1. **Teoría:** Esta sección te presentará la habilidad específica, basada en una explicación científica. También se proporciona una descripción no científica de la habilidad que explica cómo se puede mejorar. Esto te ayudará a presentar este concepto a tus alumnos/as (incluye además videos, diapositivas, y enlaces de UPRIGHT).
2. **Práctica:** Aquí encontrarás instrucciones para llevar a cabo la sesión con los adolescentes. Primero, encontrarás preguntas para presentar la habilidad a los estudiantes ("Temas para reflexionar"), ejercicios (métodos de entrenamiento participativos) para explorar la relevancia de la habilidad en sus vidas (historias, dilemas, preguntas, trabajo en grupo, etc.) y algunos enlaces a materiales relevantes. La descripción de los ejercicios incluye el objetivo del ejercicio, si es una actividad individual o grupal, el tiempo y los materiales, así como algunas sugerencias adicionales para complementar el ejercicio.
 - a. **Ejercicios de Mindfulness.** Hemos incluido un ejercicio de Mindfulness en cada sesión de habilidad.
 - b. **Aprendizaje adicional:** estas son opciones para ofrecer a tus estudiantes la oportunidad de aprender o practicar la resiliencia fuera de clase. Aquí puedes encontrar sugerencias de películas o videos para ver en casa, ejercicios de transferencia o UPRIGHT en casa.

Una sesión con mis alumnos/as

Todas las sesiones con tus alumnos/as contendrán al menos las siguientes partes. Puedes modificar el orden de los pasos, en especial si ha repetido la misma secuencia varias veces.

1. Temas para reflexionar
2. Información previa (teoría)
3. Ilustración de la habilidad (video)
4. y 5. Historia para debate o dilema (elegir al menos uno)
6. Ejercicios (practica al menos uno)
7. Ejercicio de Mindfulness
8. Sugerencias de películas
9. Clausura: Ejercicio de transferencia
10. UPRIGHT en casa

Materiales para llevar a cabo una sesión

Tendrás varias herramientas adicionales para ayudarte a enseñar los componentes y las habilidades sobre resiliencia:

- **Videos UPRIGHT** sección "Ilustración de ..." (componente / habilidad).
- Sugerencias para películas/clips de película.
- **Diapositivas UPRIGHT** disponibles en la página web de UPRIGHT.
- **Audios de Mindfulness:** disponibles en la página YouTube de UPRIGHT: <https://www.youtube.com/channel/UCCsBN-czh-cew2VjsMSSp-g/playlists>

Esquema para organizar una sesión

ANTES DE UNA SESIÓN

Lee y comprende la teoría

Reflexiona sobre tus propias experiencias y sobre tu propio proceso de aprendizaje

Piensa en los motivos por el cual merece la pena llevar a cabo estos ejercicios. Los adolescentes deben comprender y sentir que estas habilidades son importantes en su vida, y son aplicables y significativas en este momento.

EN LA SESIÓN

Lee y comprende la teoría

Elige los ejercicios a usar en la sesión

Reúne el material que necesitas para llevar a cabo los ejercicios y la sesión

TEORÍA

- Información del manual
- Videos de UPRIGHT
- Diapositivas de UPRIGHT
- Audios de Mindfulness
- Videos / enlaces



PRÁCTICA

- Temas para reflexionar
- Grupos de discusión
- Dilemas
- Juegos de rol
- Historias, fotos y vídeos
- Cuaderno de notas de UPRIGHT
- Escribir, escritura creativa y reflexionar
- Grupos pequeños
- Lluvia de ideas
- Ejercicio de transferencia

Recomendaciones

Antes de una sesión

Antes de una sesión con tus alumnos, debes revisar los conceptos y ejercicios en cada capítulo de componentes y habilidades. Cuando estés familiarizado con los conceptos, familiarízate con los ejercicios propuestos para cada sesión.

Debes decidir de antemano cuántos ejercicios usarás en tu sesión. Considera el tiempo disponible, tus recursos materiales, las preferencias e intereses de tus alumnos (el capítulo de adaptación regional podría ser útil) y cómo de cómodo/a te sientes con los materiales y ejercicios disponibles.

Reflexiona sobre tus experiencias personales en las que has usado las habilidades de UPRIGHT. Compartir estas experiencias con la clase genera buena sintonía y empatía en los procesos de entrenamiento con tus alumnos/as.

Durante una sesión

Durante una sesión, trata de aumentar la motivación y crear sintonía entre tus alumnos/as.

- Para aumentar la motivación: deja claro a los estudiantes por qué la habilidad es importante en su vida.
- Para desarrollar un clima de confianza: fomenta la tolerancia y el respeto mutuo. No hay respuestas incorrectas o correctas. Todos debemos respetar las opiniones de los demás, estemos de acuerdo o no. Todos serán escuchados sin interrumpir a la persona que habla.



Práctica: metodología de los ejercicios

A continuación, encontrarás una descripción de las diferentes metodologías utilizadas en las sesiones de BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS UPRIGHT.

Inicio de la sesión: recordar la sesión anterior

Objetivos

- Comenzar la sesión.

Método

Comienza recordando brevemente las sesiones anteriores. Puedes preguntar a tus estudiantes:

- ¿Has tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- ¿Cómo has usado las habilidades adquiridas en la última sesión?

Lidiando con dificultades

- Puedes identificar conceptos erróneos o prejuicios relacionados con el tema anterior o el nuevo. Si eso sucede, probablemente sea mejor simplemente anotarlo y sugerir que el grupo revise esta idea al final de la sesión.

Temas para reflexionar

Objetivos

- Generar curiosidad sobre el tema de la habilidad.

Método

Haz preguntas abiertas.

Lidiando con dificultades

- Esperar de 5 a 10 segundos aumentará el número de estudiantes que se ofrezcan como voluntarios para responder y dará lugar a respuestas más largas y complejas. Si los estudiantes no ofrecen respuestas voluntarias después de 10 segundos, vuelve a formular la pregunta.



Debate en grupo

Objetivos

- Desarrollar habilidades de debate, es decir, la escucha, el habla y la empatía.
- Intercambiar experiencias personales.

Método

Establece las siguientes reglas para los estudiantes; puedes recordarlas más tarde si es necesario:

- Escucha atentamente a los demás y déjales terminar.
- Eres libre para estar en desacuerdo con las opiniones de los demás, pero tratalos a ellos y a sus opiniones con respeto.

Para el debate en grupo:

- Proporciona un enfoque claro (por ejemplo, pregunta, foto, historia, declaración, vídeo, etc.), el objetivo del debate y el resultado deseado.
- Si hablan en grupos pequeños, dales tiempo para escribir sus pensamientos; es probable que estén mejor preparados cuando sea su turno de hablar.
- Anima a los estudiantes a unirse al debate y reconocer las contribuciones.
- Aliéntalos a hablar entre ellos en lugar de dirigir todos sus comentarios hacia ti.
- Resume la discusión vinculando las contribuciones de los estudiantes con el conocimiento existente.

Lidiando con dificultades

- ¿Qué pasa si el debate trata sobre asuntos sensibles, personales o familiares o sobre creencias y prácticas culturales? Debes evaluar si el alumno/a puede necesitar otro tipo de apoyo. Si este es el caso, ofrécele a él o ella una charla en privado y decidid juntos cómo proceder.
- Si alguien parece confundir conceptos o ideas, pregunta a otros estudiantes sobre sus puntos de vista, pero hazlo de una manera que no desanime al hablante original.
- Si los estudiantes son reacios a hablar, recuérdales que el objetivo es explorar ideas y puntos de vista, y no dar respuestas correctas.
- Si el debate se vuelve desordenado, recuerda a los alumnos/as el enfoque y / o las reglas.
- Si algunos estudiantes hablan la mayor parte del tiempo, llama a otros estudiantes para que contribuyan.



Dilemas

Objetivos

- Los dilemas presentan a los estudiantes las complejidades de tomar decisiones. Conceptualmente, los dilemas son conflictos en los que existen alternativas múltiples y viables, cada una de las cuales tiene ventajas y desventajas. El dilema surge de la dificultad de sopesar las consecuencias de varias opciones, lo que complica cada elección.
- Se utilizan para desarrollar el pensamiento crítico y la empatía cuando se afrontan los desafíos de la adolescencia, la vida familiar y social, y su propio futuro.
- Un dilema no se puede evitar no-eligiendo porque no hacer nada es en sí mismo una elección.

Método

Utiliza el espacio de la clase para 'jugar' con el dilema. Reduce las opciones de dilema a 2 respuestas alternativas, A y B. Una pared del aula puede ser "Respuesta / solución A" y la otra "Respuesta / solución B". Los estudiantes se paran en el medio del aula, presentas el dilema en voz alta, aplaudes y todos los estudiantes se mueven hacia la pared A', o la pared B', de acuerdo con sus preferencias. También pueden permanecer en un punto intermedio entre A y B, siendo ése punto el grado que mejor les representa.

Luego puedes preguntarles las razones por las cuales se colocaron en los lugares respectivos. Después de una ronda de argumentos, puedes pedir a los alumnos/as que recalculen su posición posición si han cambiado de opinión después de escuchar otras perspectivas.

Puedes discutir con tus estudiantes:

- ¿Por qué estás en ese lugar en particular entre A y B?
- ¿Cuál es el resultado probable de cada acción propuesta?
- ¿Con qué probabilidad la opción elegida ocasionará peores problemas a largo plazo?
- ¿Hay otras personas involucradas? ¿Cómo se verían afectadas por tu acción?

Lidiando con dificultades

- A veces, las complejidades abruma a los estudiantes. Reconoce su frustración y encontrad juntos la información que podría ayudar a tomar decisiones.



Juegos de rol

Objetivos

- El juego de rol ofrece la oportunidad de "ponerse en el lugar" de otra persona a través de la dramatización.
- Hacer que los estudiantes tomen conciencia de las múltiples perspectivas en una situación dada y empaticen con las experiencias de los demás.
- Los estudiantes que actúan como audiencia ven una representación de un tema relacionado con la habilidad. Este es un método dinámico y les ayuda a comprender los problemas que se deben resolver.

Método

- Presenta la situación en contexto (proporciona la ubicación, el horario, las circunstancias y otra información de contexto) para ayudar a los estudiantes en su juego de rol.
- Ayúdales a definir cada rol. ¿Qué quiere esta persona y por qué? ¿Qué es lo que esta persona espera lograr?

Para un juego de roles eficaz, sigue estos cuatro pasos:

1. Preparación. Permite suficiente tiempo para discutir la situación o problema. Anima a los alumnos/as a explorar las experiencias, sentimientos y pensamientos de cada uno de los personajes de la historia.
2. Ensayo. Permite que los estudiantes practiquen y eviten sobre-dirigir.
3. Actuación. Guía a la audiencia, haz preguntas o pídeles que sigan a un personaje en particular. En modo de fotograma congelado, los estudiantes detienen la acción en un punto crucial y se "congelan" en una estatua de grupo. Úsalo para analizar puntos importantes.
4. Conclusión. Alienta a los alumnos/as a comentar y analizar los temas planteados por la dramatización.

Lidiando con dificultades

- Como es una actividad entretenida, los juegos de rol pueden ocultar la seriedad de los temas que aborda. Sin embargo, la risa puede proporcionar una liberación psicológica. Es posible que debas recordar a los alumnos/as el tema principal de la actividad.

Historias, fotos, videos

Objetivos

- Estimular el pensamiento y el uso compartido de historias, fotos y videos.
- Ayudar a los estudiantes a comprender los conceptos de UPRIGHT.
- Proporcionar una experiencia común como trampolín para el debate.

Método

- Presenta el material explicando su propósito y contexto.

Lidiando con dificultades

- Algunas historias, fotos o videos pueden evocar respuestas emocionales o revelar perspectivas opuestas. Proporciona siempre a los estudiantes la oportunidad de expresar sus reacciones y promover intercambios positivos de ideas y experiencias.
- Habla en privado con los estudiantes que parecen tener problemas para lidiar con los sentimientos que evocan los materiales.



Cuaderno UPRIGHT

Objetivos

- El cuaderno es un lugar donde pueden expresar sus propias ideas y tomar notas por sí mismos. Este cuaderno es principalmente para su uso, propio no para calificar.
- Ser una herramienta para tomar notas y resolver ejercicios durante la formación.

Método

- Pide a los alumnos/as que escriban todo sobre UPRIGHT en su cuaderno.

Lidiando con dificultades

- Si un estudiante tiene dificultades para escribir, anima a dibujar o utilizar otros medios creativos de expresión.
- Recuerda que el alumno/a no tiene que compartir su escritura / dibujo en público, si el alumno no desea hacerlo.

Escritura, escritura creativa y reflexión

Objetivos

- Ofrecer a los estudiantes la oportunidad de aclarar sus pensamientos al ponerlos por escrito.
- Anotar sus pensamientos antes de escuchar las opiniones del grupo.

Método

- Al asignar una tarea escrita, indica claramente sobre qué escribirán los estudiantes y cómo se usará la información. En clase, especifica el tiempo disponible para la tarea.
- Si se utiliza una ayuda visual o preguntas, colócalas para que se vean o distribuye copias.

Lidiando con dificultades

- Si tus alumnos/as tienen dificultades para escribir, pueden expresar sus ideas de otras maneras, como dibujar o cualquier otra expresión artística (es decir, actuación, canto, etc.). Pueden hablar sobre los materiales que producen.



Grupos pequeños

Objetivos

- Practicar habilidades de comunicación oral y escrita y la resolución cooperativa de problemas.
- Asumir el liderazgo y la responsabilidad y experimentar el trabajo en equipo.
- Compartir y desarrollar ideas, escuchar nuevas ideas y tomar decisiones.

Método

- Indica claramente la tarea, el tiempo y los resultados esperados. Identifica y proporciona los recursos necesarios.
- Indica el número de personas por grupo, y los tipos de grupos, según el propósito y el resultado deseado.
- Forma grupos de estudiantes de acuerdo con diferentes criterios, según su propósito, por ejemplo, por competencia, experiencia, edad, sexo, si se sientan uno al lado del otro, etc.
- Si es necesario, solicita que se establezcan ciertas responsabilidades dentro del grupo, como el moderador, el tomador de notas y el representante.
- Determina el formato para informar del trabajo del grupo, por ejemplo, presentación oral, dibujo, diagrama, fotograma congelado, drama, etc.

Lidiando con dificultades

- Aclarar malentendidos; si es necesario, escribe las instrucciones en la pizarra.
- Si los miembros de un grupo no son capaces de conciliar sus desacuerdos, trabaja con ellos para llegar a un consenso o haz que el grupo presente sus puntos de vista conflictivos.
- Si algunos miembros intentan dominar un grupo, reitera que el propósito es el trabajo en grupos pequeños.
- El éxito del trabajo en grupos pequeños depende de instrucciones claras, tiempo disponible y presentaciones imaginativas y eficaces a un grupo más grande.

Lluvia de ideas

Objetivos

- La lluvia de ideas fomenta el pensamiento original en una atmósfera en la que no se juzga.
- Generar tantas ideas como sea posible durante un período específico.
- Recopilar muchas ideas diferentes para el debate o para responder una pregunta.
- Fomentar la creatividad.

Método

- Indica la pregunta o el enfoque del ejercicio y aclara cualquier duda antes de comenzar.
- Pide a tus alumnos/as que tengan una mente abierta acerca de los comentarios de los demás (sin juicios), y que agreguen ideas sugeridas por otros.
- Recoge todas las contribuciones.
- Busca aclaraciones sobre contribuciones que parezcan inapropiadas (asegúrate de hacer esto de forma que no inhiba la contribución futura).
- Al finalizar el ejercicio, revisa y resume la lista de ideas compartidas, o solicita a los alumnos que lo hagan.

Lidiando con dificultades

- Si las respuestas de los alumnos/as no están relacionadas con el tema, puedes pausar para definirlo más claramente antes de reanudarlo.





Ejercicio de transferencia

Objetivos

- Clausura de la sesión.
- Sacar conclusiones después de la formación en la habilidad.
- Continuar con el aprendizaje. Aplicar lo aprendido más allá de la escuela y el aula.

Método

- Después de completar los ejercicios, se recomienda una conclusión centrada. Debe centrarse en "lo que ha surgido de los ejercicios" y las "lecciones recibidas". Si bien esta parte debe estar bien guiada, también debe estar abierta de manera que los estudiantes ganen una 'meta-perspectiva' mientras reflexionan sobre los ejercicios.
- Los puntos clave de aprendizaje tratan de hacer que los estudiantes reflexionen sobre su propio aprendizaje de la habilidad, y cómo pueden transferir lo que se aprende en clase a otras partes de sus vidas.

Lidiando con dificultades

- Si un alumno/a o un grupo pequeño considera que la habilidad es difícil de entender, puedes indicarles que mantengan un papel activo en el aprendizaje, escribiendo un ensayo corto sobre el tema y presentarlo en la próxima sesión.
- Si varios estudiantes tuvieron dificultades con la sesión, puedes repetir la formación usando diferentes ejercicios.
- Las tareas son opcionales. Muchos de los ejercicios de habilidades también se pueden usar como UPRIGHT en casa.



Preguntas difíciles y "no hay respuestas fáciles"

Al aprender sobre la salud mental y el bienestar, es probable que los alumnos/as formulen preguntas que el profesorado pueda encontrar difíciles de responder, no por falta de información, sino porque las respuestas simples no siempre son posibles.

Ten en cuenta que muchas de las preguntas que afrontáis tu y tus alumnos/as son objeto de acalorados debates entre psicólogos, investigadores, educadores y expertos en salud mental de todo el mundo. Si no hay una respuesta conveniente, tu función será facilitar el debate y el intercambio de ideas.

También puedes ayudar a tus alumnos/as a encontrar información que responda sus preguntas. Estas preguntas os permitirán contribuir con vuestras propias experiencias al aprendizaje de habilidades de resiliencia. Es importante tanto reconocer que las respuestas a algunas preguntas son complicadas como identificar los recursos que pueden ayudar a explorar preguntas difíciles.

Podría ser útil designar un lugar donde las preguntas difíciles planteadas por los alumnos/as puedan recogerse y mostrarse. Llamémosle al espacio "Sin respuestas fáciles" (tal vez un rincón de la clase o un lugar en el cuaderno del alumno). A pesar de que estas preguntas podrían no obtener una respuesta inmediata, podrían surgir posibles respuestas en una etapa posterior durante las sesiones de BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTRO. Verifica con tus alumnos/as el espacio «Sin respuestas fáciles» de vez en cuando para ver si algunas de las preguntas ahora pueden ser respondidas.

Para crear ese espacio "Sin respuestas fáciles" puedes:

- Reconocer las preguntas que son difíciles y no tienen respuestas obvias inmediatas.
- Preguntar a otros estudiantes, individualmente o en grupos pequeños, que sugieran respuestas.
- Establecer límites a la cantidad de esfuerzo inicial que se utilizará en tales preguntas.
- Identificar las preguntas que se abordarán más adelante en el programa.
- Recordar revisar las preguntas en el espacio "No hay respuestas fáciles" de vez en cuando.
- Estas preguntas podrían usarse como base para escribir un ensayo o una tarea grupal.

Referencias

IIEP-UNESCO (2014) Methodology Guide. A preparation manual for EHL teachers. Comité Internacional de la Cruz Roja. Obtenido de <http://education4resilience.iiep.unesco.org/en/node/568>

School community (20 de agosto de 2018) In. S. Abbott (Ed.) The Glossary of Education Reform. Obtenido de <https://www.edglossary.org/school-community/>

Department of Health & WHO (2017) Adolescent Health and Development Program. Manual of operations. Vinluan, M & Flores-Kitong, J (Eds.). Obtenido de http://www.wpro.who.int/philippines/publications/adolescent_health_mop/en/



Glosario de iconos



Post-it. Este icono representa recordatorios de información clave. También ayuda al profesor/a a transmitir esta información compleja a los adolescentes.



Una historia para el debate: La información al lado de este icono debe debatirse en el aula.



Enlace a videos / audios. El manual tiene material adicional para que el profesor/a utilice durante las sesiones. El profesor/a puede mostrar videos y escuchar audios con los adolescentes.



Este icono indica que se debe hacer una pausa silenciosa durante algunos segundos antes de reanudar la lectura.



Las instrucciones para dirigir adecuadamente las sesiones con los adolescentes se proporcionan dentro de este icono.



Bienvenida e introducción. Debajo de este icono, el profesor/a encontrará recomendaciones para llevar a cabo una sesión con los adolescentes.



Estableciendo un razonamiento. Debajo de este icono, se proporcionan instrucciones específicas sobre cómo lidiar con la habilidad antes de comenzar la práctica.



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando... Se proporciona un ejemplo de la vida diaria donde esta habilidad puede ser aplicable y útil.





Mindfulness

OBSERVAR

DESCRIBIR

ACTUAR DE FORMA
CONSCIENTE

ACEPTAR SIN JUZGAR

1

Afrontamiento

MODIFICACIÓN COGNITIVO
CONDUCTUAL

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

ASERTIVIDAD Y ESTRATEGIAS
DE COMUNICACIÓN

CONOCIMIENTOS EN SALUD MENTAL

2



This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains



Eficacia

AUTOEFICACIA

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

RESILIENCIA EMOCIONAL

RESILIENCIA SOCIAL

LIDERAZGO

3

Aprendizaje social y emocional

CONCIENCIA DE UNO MISMO

AUTO-REGULACIÓN

CONCIENCIA SOCIAL

HABILIDADES RELACIONALES

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

4



MINDFULNESS



MINDFULNESS



"Donde quiera que vayas, ahí estás"

(Jon Kabat-Zinn)

Preguntas de presentación

- ¿Alguna vez has estado leyendo y después de una página no sabes lo que acabas de leer?
- ¿O el profesor/a está hablando y tú simplemente no sabes lo que ha dicho?
- ¿Cuál es la diferencia entre cerebro y mente?
- ¿Cómo es posible entrenar tu cerebro al igual que tu cuerpo?
- ¿Por qué deberíamos entrenar nuestra mente?
- ¿Cómo prestas atención?
- ¿Alguna vez te has acostado y has sentido que tus pensamientos saltan y que no puedes dormir?
- ¿Qué haces para calmarte?



Ilustración del componente

- Mira este video sobre Mindfulness : <https://youtu.be/BYRZL42VUiY>



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando tienes conflictos en redes sociales o por mensajería instantánea o con tu familia, y reaccionas demasiado rápido y dices cosas sin reflexionar lo suficiente».

«Cuando estás muy ocupado/a con los exámenes, utilizando el cerebro todo el tiempo y estás muy desconectado/a de lo que sucede en tu cuerpo».

«Cuando estás jugando con una pelota. Si prestas atención, atraparás la pelota, pero si estás pensando en helados u otra cosa, puede que no la cojas».



¿Por qué es importante entrenarse en Mindfulness?

Tendemos a pasar mucho tiempo en nuestras mentes. A veces creando historias, verdaderas o falsas, pensando sobre el pasado o el futuro, planificando, estableciendo objetivos, etc. Cuando pasamos mucho tiempo en nuestra mente, a menudo nos desconectamos de nuestros sentidos y de lo que está sucediendo en ese momento.

El entrenamiento en Mindfulness es un entrenamiento de la atención en el que se educa la atención para que esté donde quieres que esté cuando lo desees.

El entrenamiento en Mindfulness es como si tuvieras una cita contigo mismo, para conocer cómo funciona tu mente.

La investigación muestra que la atención plena te puede ayudar a:

- Que te conozcas mejor
- Estar más al mando de ti mismo/a
- Actuar más atentamente y menos impulsivamente
- Reducir el estrés y aumentar el bienestar
- Mejorar tus relaciones contigo mismo/a y con los demás
- Desarrollar más tu cerebro

¿Qué es Mindfulness?



Mindfulness se puede traducir como atención plena. Mindfulness es la conciencia que surge de la atención deliberada y sin prejuicios, ejercida en el momento presente. Podemos de esa forma mantener intencionalmente la atención, en la medida de nuestras capacidades (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2014)

Mindfulness es la práctica de centrar cuidadosamente la atención, no es un tipo de religión - Jon Kabat-Zinn

En otras palabras, Mindfulness significa prestar atención a lo que está sucediendo ahora, tanto dentro de nosotros como a nuestro alrededor, con bondad y curiosidad. Sin embargo, Mindfulness no es solo una simple atención; está conectado con el corazón. Nos conectamos con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea con amabilidad y curiosidad. Es acercarse a la vida con la mente de un principiante, como si lo estuvieras viendo o experimentando por primera vez; deja marchar el juicio tanto como puedas.

Cuando comienzas a prestar atención de una manera consciente, tu relación con el mundo cambia, ves más y ves más profundamente. "Saber lo que estás haciendo mientras lo haces es la esencia de la práctica de Mindfulness" (Kabat-Zinn, 2004).

Mindfulness no implica tratar de llegar a ningún lado ni sentir nada especial. Te permites estar donde ya estás, para familiarizarte más con tus propias experiencias momento a momento. Cada momento es un nuevo comienzo, una nueva oportunidad para empezar de nuevo, sintonizar y reconectarse.

Existen evidencias científicas de que Mindfulness promueve los procesos y resultados en bienestar, que son los objetivos del programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS. Mindfulness aumenta la resiliencia, te ayuda a florecer y a mejorar de muchas maneras. Por ejemplo, aumenta el autoconocimiento, la autoconfianza y la gestión del estrés, y disminuye la ansiedad y la depresión (Remple, 2012; Weare, 2012). Las investigaciones también muestran que hay muchos beneficios directos de Mindfulness en la capacidad de aprendizaje, como la mejorar en la lectura y la memoria de trabajo, una mejor concentración y una menor distracción mental (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird, & Schooler, 2013). Además, mejora la amabilidad hacia nosotros mismos y hacia los demás, nuestras relaciones se benefician de ello, aumenta la compasión y tiene un efecto positivo en el bienestar en general (Williams y Penman, 2011).



Al cultivar Mindfulness, se practican simultáneamente las siguientes cuatro habilidades:

Observar: Cuando pasamos mucho tiempo "en nuestra mente", a menudo nos desconectamos de nuestros sentidos. Comemos, pero realmente no saboreamos ni olemos la comida, miramos, pero realmente no vemos, oímos pero no escuchamos, etcétera; actuamos en modo "piloto automático". Sin embargo, cuando nos centramos en nuestras acciones cotidianas, nuestras experiencias se vuelven más claras y profundas. Podemos vivir más plenamente. Cada día nos brinda muchas oportunidades para entrenarnos en Mindfulness. Cuando empiezas a entrenar tu atención, notas que cada momento es una nueva oportunidad para experimentar cosas cotidianas de una nueva manera. Por ejemplo, ¿dónde está tu atención cuando te cepillas los dientes? ¿Estás pensando en la escuela o el trabajo, estás ocupado anticipando los eventos del día? Es posible que desconozcas por completo cómo te cepillas los dientes, el sabor de la pasta de dientes, la temperatura del agua y cómo mueves el cepillo en la boca, etc. Cepillarse los dientes es un excelente ejercicio de Mindfulness; deberías intentarlo la próxima vez.

Describir: Durante el entrenamiento en Mindfulness no estamos intentando cambiar nuestros pensamientos o sentimientos. No estamos tratando de despejar nuestra mente o buscar un estado de ánimo o relajación específicos. Simplemente nos estamos entrenando para ver nuestros pensamientos con más claridad, para poder ayudarnos a nosotros mismos. Los pensamientos van y vienen, y no podemos detener este proceso. Sin embargo, podemos entrenarnos para elegir a qué pensamientos vamos a prestar atención y qué pensamientos vamos a ignorar. Podrías imaginar que estás parado en una estación de autobuses, y los autobuses que pasan son pensamientos que van y vienen; puede elegir a qué autobús va a subir y lo lejos que viajarás. Con respecto a los otros autobuses, simplemente los dejas pasar. Si notas un pensamiento como "vaya, no quiero resolver este problema matemático, no sé por qué me molesto. No entiendo nada, soy terrible en matemáticas". Algunas personas pueden creer que este pensamiento refleja la realidad, y entonces ¿para qué molestarse? Otros se darán cuenta de que los pensamientos son solo pensamientos, eventos mentales que no siempre son fiables. La mayoría de la gente admitirá que para poder ser bueno en matemáticas, necesitas dedicar tiempo a la práctica; la práctica es la clave del éxito. Pueden experimentar los mismos pensamientos, pero deciden responder de manera diferente. Del mismo modo, estar expuesto a diversos sentimientos como la alegría, la tristeza, el nerviosismo, la excitación, la ira y el miedo es parte de la naturaleza humana; todos estos y muchos otros sentimientos son naturales y normales. Los sentimientos van y vienen, pero es importante darte cuenta de ellos para poder escoger tus respuestas.

Actuar de forma consciente: ¿Has estado alguna vez tan ocupado pensando en algunos problemas que no te dabas cuenta de lo que estabas haciendo en ese momento? El cerebro tiene una maravillosa habilidad para pasar de un pensamiento a otro pensamiento; esto puede suceder muy rápido.



Por ejemplo, tu teléfono vibra, y de repente tu atención se centra únicamente en ese teléfono. Es posible que olvides lo que has estado haciendo un momento antes e incluso dónde estás. Mientras tu atención se centra en escribir mensajes de texto en tu teléfono, no te das cuenta de lo que sucede a tu alrededor. Estás en piloto automático y no eres consciente. Esto puede ocurrir muchas veces durante el día, e incluso puedes descubrir que estás en piloto automático la mayor parte de tu tiempo de vigilia. Para estar más al mando de tu vida, debes estar despierto a los sucesos que te rodean y dirigir tu atención a lo que quieres o necesitas hacer. Esto significa abandonar el modo piloto automático y aumentar tu consciencia. La práctica de Mindfulness puede mejorar tu concentración y ayudarte a tener éxito en todo lo que haces. Sin embargo, el primer paso debe ser despertarse y abandonar el tren rápido que está funcionando en piloto automático. Elige tus reacciones.

Aceptar sin juzgar: A menudo pasamos mucho tiempo "en nuestras mentes" creando historias, verdaderas o falsas, pensando en el pasado o en el futuro, planificando, estableciendo metas, etc. Tendemos a olvidar que nuestra mente tiene dos modos principales, pensar y sentir, a menudo llamados Hacer y Ser. La práctica de Mindfulness nos enseña cómo redirigir nuestra atención del pensamiento (Hacer) a nuestros sentidos (Ser). En el modo Hacer, tendemos a juzgar, comparar y analizar. En el modo Ser, podemos aprender a usar nuestros sentidos para experimentar las cosas como realmente son. Ambos modos son útiles, pero el modo Hacer tiende a tomar el control. Entonces podemos ser dirigidos fácilmente por nuestros pensamientos; a menudo desconocemos dónde está nuestra atención. Usando el entrenamiento en Mindfulness, tratamos de darle al modo Ser un poco más de espacio. Queremos experimentar nuestra vida tal como sucede, estar más en el "aquí y ahora" (Segal, Teasdale y Williams, 2013).

¿Cómo vamos a entrenar Mindfulness en UPRIGHT?

Mediante la práctica de Mindfulness te entrenas en aspectos relacionados con el Afrontamiento, la Eficacia y el Aprendizaje social y emocional (los otros 3 componentes de UPRIGHT).

1



Los ejercicios de Mindfulness no se compilan juntos y se entrenan solo en una sesión. En cambio, se distribuyen en las diferentes habilidades de UPRIGHT. Por lo tanto, practicarás ejercicios de Mindfulness en el entrenamiento de todas las habilidades a lo largo del curso.



¿Cómo se puede entrenar Mindfulness fuera de UPRIGHT?

El entrenamiento en Mindfulness es como cualquier otro entrenamiento; cuanto más te comprometes con él, más ganas. Podemos entrenar nuestra atención plena de dos maneras, utilizando la práctica informal y formal.

La práctica formal: Puedes decidir dedicar regularmente un tiempo para enfocarte en un tema en particular; puede ser tu respiración, cuerpo, pensamientos o sentimientos. Es posible que desees concentrarte en tus sentidos (oído, olfato, gusto, tacto o vista). Es una buena idea comenzar con sesiones prácticas cortas y luego aumentar su duración; puedes decidir hacer esto durante unos minutos y luego extenderlo hasta 30 minutos una vez que hayas aumentado tu experiencia.

La práctica informal es todo lo que haces con una consciencia plena en tu vida cotidiana. Cuando estás leyendo, toda tu atención está ocupada. De manera similar, cuando haces deporte, juegas, envías mensajes de texto en tu teléfono, caminas o hablas con amigos/as, prestas toda tu atención; sabes lo que estás haciendo mientras lo haces. Si haces una cosa a la vez y no piensas en otra cosa mientras lo haces, tu atención está aquí y ahora. Si encuentras que tu mente vaga, simplemente debes observarla y gentil y firmemente dirigir tu atención hacia donde pertenece.

Tanto la práctica formal como la informal entrena tu atención, aumenta tu autoconsciencia y tu consciencia de la vida a tu alrededor.

Cuando escojan el nivel de resultados de aprendizaje, di a los estudiantes que no elijan un nivel fácil, porque entonces simplemente se aburrirán, pero tampoco que elijan un nivel demasiado difícil, porque entonces será demasiado estresante para ellos. Está bien, sin embargo, salir de tu zona de confort para aprender más y aprender mejor.



COMPETENCIA	HE EMPEZADO A APRENDER	ESTOY APRENDIENDO	PUEDO APLICAR LO APRENDIDO	PUEDO APLICAR Y EXPLICAR LO APRENDIDO
Mindfulness	Soy consciente de que el mindfulness existe. Tras las clases de UPRIGHT he intentado centrar la atención durante los ejercicios de mindfulness una o dos veces.	He intentado centrar la atención durante los ejercicios de mindfulness más de un par de veces. Tras las clases de UPRIGHT, sé que el mindfulness es estar presente en el momento y que reduce el estrés y mejora la salud mental.	He intentado centrar la atención durante los ejercicios de mindfulness varias veces. Tras las clases de UPRIGHT, puedo centrar la atención durante los ejercicios de mindfulness y estoy más presente en el momento.	Puede estar consciente cuando es necesario. Puedo centrar la atención con frecuencia y estar presente en el momento en la escuela y en casa. Tras las clases de UPRIGHT, puedo explicar el mindfulness a otros.



Referencias:

Kabat-Zinn, J. (2004). Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. 2004. Londres: Piatkus Books.

Kabat-Zinn, J., Kabat-Zinn, M. (2014). Everyday blessings: the inner work of mindful parenting. Revised and updated. Nueva York: Hachette Books.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science*, 24(5), 776-781. DOI: 10.1177/0956797612459659

Rempel, K. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy/Revue canadienne de counseling et de psychothérapie*, 46(3), 201-220.

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Second edition. New York: The Guilford Press.

Weare, K. (2012), Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. Mindfulness in Schools Project in association with the University of Exeter. Obtenido de: <http://www.enhancementthemes.ac.uk/docs/documents/impact-of-mindfulness---katherine-weare.pdf>

Williams, M. & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. Londres: Piatkus Books.

2



AFRONTAMIENTO

Rúbrica

- a. MODIFICACIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL
- b. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- c. ASERTIVIDAD Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN
- d. CONOCIMIENTOS EN SALUD MENTAL



AFRONTAMIENTO

“No tengo miedo a las tormentas porque estoy aprendiendo a navegar mi barco”



(Louisa May Alcott)

Preguntas de presentación

- ¿Alguna vez has oído hablar de afrontamiento y de estrategias de afrontamiento?
- ¿Cómo manejas normalmente una situación difícil?
- ¿Qué tipo de consejo le darías a una persona en una situación difícil?

Ilustración del componente

- Mira este vídeo sobre Afrontamiento: <https://youtu.be/Z16zXfEX9G4>



2

¿Por qué es importante entrenarse en Afrontamiento?

Durante la vida, siempre encontrarás situaciones difíciles y para enfrentar estas situaciones de la mejor manera posible, debes desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas.

La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y no tienen los recursos para sobrellevarla. Algunas fuentes de estrés para los adolescentes pueden incluir:

- Exigencias y frustraciones escolares
- Pensamientos y sentimientos negativos sobre ellos mismos
- Cambios en el cuerpo
- Problemas con amigos/as y/o compañeros/as en la escuela
- Entorno / barrio inseguro
- Separación o divorcio de los padres/madres
- Enfermedad crónica o problemas graves en la familia
- Muerte de un ser querido
- Traslado o cambio de escuela
- Asumir demasiadas actividades o tener demasiadas expectativas
- Problemas financieros familiares

¿Qué es el afrontamiento?



El afrontamiento es un proceso complejo que puede definirse como "modificar constantemente los esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar demandas externas y / o internas específicas que se evalúan como desafíos o que exceden los recursos de la persona"

(Lazarus & Folkman, 1984).

Esto significa que el afrontamiento es un esfuerzo consciente para reducir el estrés; podemos desarrollar habilidades de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. El control percibido es un factor importante en el afrontamiento; haber dominado previamente situaciones difíciles y haber podido afrontar experiencias afecta a nuestras habilidades de afrontamiento.

El afrontamiento es un intento de cubrir, reducir o dominar un conflicto psicológico dado, y hay muchas formas diferentes de afrontamiento que varían de persona a persona. La capacidad de afrontamiento es una parte importante de la salud y el bienestar. Nuestro entorno puede contribuir y promover nuestras habilidades de afrontamiento.

El primer paso para hacer frente es la evaluación cognitiva. Al evaluar una situación, las personas pueden implementar conductas de afrontamiento para reducir la angustia o gestionar el problema. Un mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema se asocia con un ajuste psicosocial mejor en la juventud.

Las habilidades de afrontamiento consisten en:

AFRONTAMIENTO



**MODIFICACIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
ASERTIVIDAD Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN
CONOCIMIENTOS EN SALUD MENTAL**



MINDFULNESS

2



La modificación cognitivo conductual se centra en la comprensión de nuestros propios pensamientos y sentimientos, encontrar una solución al problema y el cambio del autodiálogo a mensajes más positivos para modificar nuestra forma de pensar y el comportamiento.

Resolución de conflictos: Los problemas y los conflictos son una característica central de la vida adolescente; y generalmente se exageran en la juventud. En primer lugar, se debe entender que, en cualquier conflicto, ambas partes pueden ganar. Se ayuda a los individuos a centrarse en una comunicación clara y en habilidades de resolución de problemas. Una vez que se identifica el conflicto, se exploran todos los posibles resultados y las consecuencias de estos resultados. Los ejercicios se centran en los procedimientos y habilidades de negociación y mediación.

Asertividad y estrategias de comunicación están diseñadas para promover la empatía y expresar pensamientos y necesidades de una manera socialmente aceptable e incluyen habilidades básicas de escucha activa. Se enseñan habilidades sociales para la comunicación y la asertividad. La formación en asertividad ayuda a comunicarse de manera directa, honesta y apropiada.

Conocimientos en salud mental: La educación en salud mental se refiere al "conocimiento y creencias sobre los trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, gestión o prevención" (Jorm et al, 1997). El conocimiento en salud mental consta de varios componentes:

- La capacidad de reconocer trastornos específicos (ansiedad y depresión).
- Los conocimientos y creencias sobre factores de riesgo y causas.
- Los conocimientos y creencias sobre las intervenciones de autoayuda.
- Los conocimientos y creencias sobre la ayuda profesional disponible.



RÚBRICA

Resultados del aprendizaje del afrontamiento

Cuando hayas presentado el Afrontamiento, les mostrarás la siguiente rúbrica.

Pide a los estudiantes que elijan una categoría de las rúbricas.

Cuando escojan el nivel de resultados de aprendizaje, di a los estudiantes que no elijan un nivel fácil, porque entonces simplemente se aburrirán, pero tampoco que elijan un nivel demasiado difícil, porque entonces será demasiado estresante para ellos. Está bien, sin embargo, salir de tu zona de confort para aprender más y aprender mejor.

Cuando hayas terminado todas las habilidades relacionadas con el afrontamiento, vuelve a esta rúbrica. Deja que los estudiantes marquen su nivel de aprendizaje real actual y permite que comparen este resultado con la expectativa inicial de su propio proceso de aprendizaje de las habilidades de afrontamiento.



Referencias:

Lazarus R. S., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.

Jorm A. F. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Medical Journal of Australia, 166, 182 - 186.





COMPETENCIA	HE EMPEZADO A APRENDER	ESTOY APRENDIENDO	PUEDO APLICAR LO APRENDIDO	PUEDO APLICAR Y EXPLICAR LO APRENDIDO
Modificación cognitivo conductual	Soy consciente de que, en ocasiones, mis pensamientos dan vueltas en círculo; es lo que se llama «trampa del pensamiento». Tras las clases de UPRIGHT, puedo describir al menos una de mis trampas del pensamiento.	Conozco los diferentes tipos de «trampas del pensamiento». Tras las clases de UPRIGHT, puedo describir algunas estrategias que se aplican cuando el pensamiento da vueltas en círculo.	Soy consciente de mis propias «trampas de pensamiento». Tras las clases de UPRIGHT, sé cómo gestionarlas en diferentes situaciones.	Conozco cómo afectan las «trampas de pensamiento» a las acciones. Sé cómo puedo gestionarlas. Tras las clases de UPRIGHT, puedo explicar a otros qué hacer cuando los pensamientos dan vueltas en círculo.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Resolución de conflictos	Soy consciente de los diferentes tipos de conflictos. Tras las clases de UPRIGHT, puedo describir al menos una manera de resolver conflictos.	Conozco diferentes tipos de conflicto y tras las clases de UPRIGHT, puedo describir algunas estrategias para resolverlos.	Soy consciente de mis áreas de conflicto más frecuentes y tras las clases de UPRIGHT, conozco cómo tratar de abordarlas.	Conozco cómo resolver conflictos de manera constructiva, incluso aunque no siempre lo consiga. Tras las clases de UPRIGHT, puedo explicar a otros qué hacer en caso de situaciones conflictivas.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Estrategias de comunicación	Soy consciente de cuándo la comunicación es positiva y cuándo es negativa. Tras las clases de UPRIGHT, puedo describir las características de una comunicación positiva.	Puedo identificar la comunicación positiva. Tras las clases de UPRIGHT, puedo describir diferentes tipos de respuesta, tanto negativa como positiva.	Soy consciente de mi propio estilo de comunicación. Tras las clases de UPRIGHT, conozco diferentes estrategias para reforzar la comunicación positiva.	Conozco cómo comunicarme de manera constructiva y responder de forma asertiva. Tras las clases de UPRIGHT, puedo explicar a otros qué hacer para mejorar la comunicación.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Salud mental	Soy consciente de la importancia de la salud mental. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir al menos un elemento de la ansiedad y al menos un elemento de la depresión.	Tras las clases de UPRIGHT puedo describir que es la ansiedad y la depresión. Conozco algunas señales de aviso y puedo enumerar varias cosas que se pueden hacer para prevenir la ansiedad y la depresión.	Soy consciente de mi propia salud mental. Tras las clases de UPRIGHT conozco diferentes estrategias para evitar sentimientos de ansiedad y de depresión.	Conozco la importancia de la salud mental y sé qué hacer para evitar problemas. Tras las clases de UPRIGHT puedo explicar las diferencias entre los problemas normales de los adolescentes y la enfermedad mental grave.
Mi objetivo				
Mi resultado				



2

a. Modificación cognitivo conductual

Aprender a cambiar tus pensamientos y comportamiento



“En lo que piensas, te conviertes”

(Buda)



2

Teoría



Reflejar tus experiencias personales y tus procesos de aprendizaje

Proporcionar un razonamiento para los ejercicios utilizados en la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando tus pensamientos están descontrolados o se mueven en círculo y crees que nada es posible».

«Cuando crees que tus tareas son demasiado difíciles».

«Si estás perdiendo un partido por una gran diferencia y empiezas a pensar «Soy malo/a en esto» y comienzas a sentirte triste».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión sobre Modificación Cognitivo Conductual se ha diseñado con el objetivo de permitir a los estudiantes identificar sus pensamientos negativos y las consecuencias de éstos en las emociones y el comportamiento; así podrá elaborar otra forma de diferente de pensar, con un impacto positivo en sus sentimientos y acciones.

Los objetivos incluyen:

- Identificar patrones de pensamiento negativos y trampas del pensamiento.
- Reflexionar sobre las consecuencias que tienen los pensamientos sobre las emociones y el comportamiento.
- Aprender estrategias para cambiar los pensamientos con el fin de modificar las emociones y el comportamiento.
- Descubrir que al cambiar las emociones y la conducta también se cambian los pensamientos.

¿Qué es la Modificación Cognitivo Conductual?

La Modificación Cognitivo Conductual se centra en identificar pensamientos disfuncionales para cambiar las emociones y el comportamiento, incluyendo:

- 1) Comprender nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones.
- 2) Cuando sea necesario, cambiar los pensamientos para modificar las emociones y el comportamiento.
- 3) Darse cuenta de que cuando las emociones y el comportamiento cambian, los pensamientos también cambian.

(McLeod, 2008)

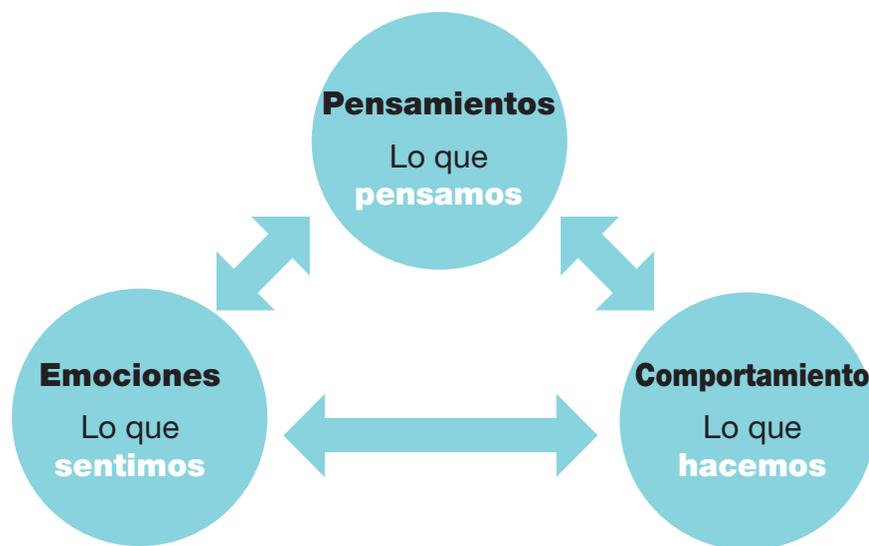
De acuerdo con la Modificación Cognitivo Conductual, dentro de nuestra vida diaria vivimos situaciones (A) y elaboramos algunos pensamientos (B) que tendrán consecuencias en nuestro comportamiento y emociones (C). Por ejemplo, imagina que llegas tarde esta mañana y se te cayó la bebida del desayuno en la camisa (A). Podrías pensar "soy tan torpe, tan estúpido, no puedo hacer nada bien" (B); entonces estarás nervioso, irritado y te sentirás triste (C).

En cambio, si piensas: "Bueno, esto le puede pasar a cualquiera, me cambiaré de camisa" (B), no te sentirás mal contigo mismo y te calmarás (C).



2

Por lo tanto, cambiar la forma en la que pensamos establece una diferencia en la forma en que experimentamos la vida y la forma en que nos comportamos. No obstante, es importante darnos cuenta de que cuando modificamos nuestras emociones y comportamiento, nuestros pensamientos también cambian, porque todo está conectado.



(Kidsmatter, n.d).

2

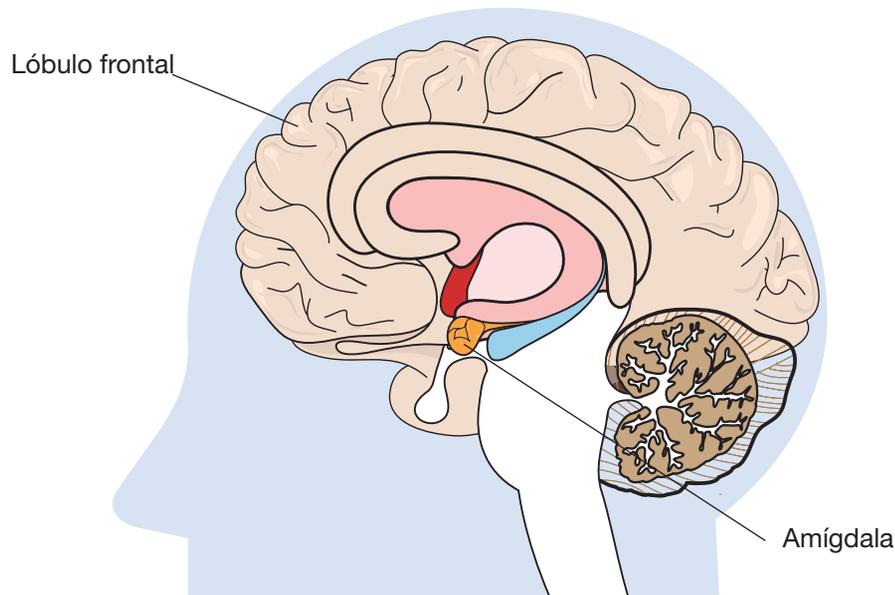


Por ejemplo, imagina que tienes pronto un examen (A) y piensas: "no hay manera de que apruebe este examen" (B). Probablemente te pondrás nervioso durante el examen y lo harás peor (C). Sin embargo, si estudias mucho y te sientes relajado (C) es probable que pienses: "Puedo hacer esto, aprobaré" (B).

Pero, ¿cómo se generan esos pensamientos? ¿Por qué a veces tenemos pensamientos que nos hacen sentir mal acerca de nosotros mismos y nos llevan a resultados indeseables?

La mayoría de las veces cuando estamos despiertos, tenemos pensamientos sobre todo tipo de cosas. Podríamos pensar que nuestros pensamientos son un espejo del mundo, pero en realidad, nuestros pensamientos se basan en aquello a lo que prestamos atención y no reflejan la información que ignoramos.

Para comprender la atención, necesitamos entender cómo funciona el cerebro:

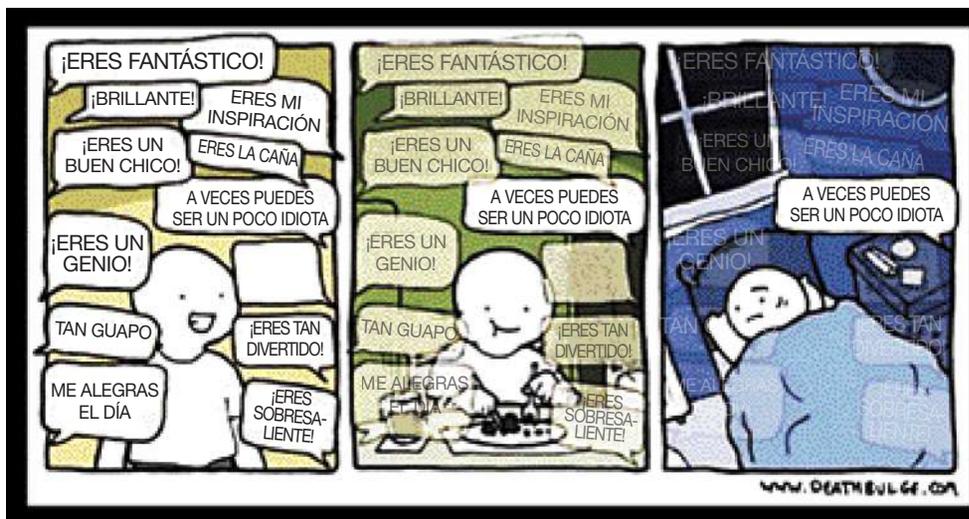


En medio de nuestro cerebro, encontramos la amígdala, que es el centro de emergencias 112 del cerebro y se activa en caso de peligro. En la parte frontal de nuestro cerebro se encuentra nuestro lóbulo frontal, que es el "cerebro pensante", el hogar de nuestra cognición. Cuando estamos en peligro, como en circunstancias que amenazan la vida, el centro de emergencia del cerebro se hace cargo y el "cerebro pensante" se apaga. Normalmente, esto es bueno porque nos permite reaccionar rápida y automáticamente sin tener que pensar y decidir cuál es la mejor respuesta. A veces, sin embargo, el centro de emergencias 112 del cerebro se activa aunque no exista peligro real por nuestra vida, por ejemplo antes de un examen, antes de hacer una presentación en la escuela, etc. A pesar de ser una reacción exagerada a una situación de estrés menor, el cerebro pensante queda en suspenso. Será entonces más difícil pensar de forma racional y más fácil ser secuestrado por nuestros pensamientos negativos. Así nos centraremos automáticamente en las cosas que están mal - o pueden salir mal- e ignoraremos otra información u otros posibles resultados. Estos pensamientos negativos, se basan únicamente en los aspectos negativos e ignoran el resto de la información, se conocen como 'trampas del pensamiento'.

Los psicólogos han categorizado algunas trampas del pensamiento utilizadas habitualmente (AnxietyBC, n.d):

- a. Blanco o negro: Pensar en extremos (o muy bueno o muy malo) y no ver todos los matices intermedios. P.ej. "No le gusto a nadie", o "Siempre me lo hace".
- b. Catastrofismo: Imaginar el peor de los casos posibles. P.ej. tu reacción cuando has recibido una mala calificación puede ser: "Ahora nunca iré a la universidad". O cuando observas a tus padres/madres peleando: "Se van a divorciar".
- c. Adivinación: Crees que puedes predecir el futuro. P.ej. "Nadie va a hablar conmigo en la fiesta".
- d. Leer la mente (telepatía): Crees que sabes lo que piensan los demás, y asumes que es negativo. Por ej. "Sé que están hablando de mí en este momento. Y piensan que estoy gordo".
- e. Filtro negativo: Enfocarse solo en lo negativo sin ver nada de lo positivo o hacer un énfasis exagerado en las cosas negativas, que podrían ser solo un episodio único.





DeathBulge (2013)

Las trampas del pensamiento se centran sólo en los problemas, no en encontrar una solución. Para encontrar soluciones a nuestros problemas, necesitamos usar el "cerebro pensante" para cambiar nuestros pensamientos.

Hay diferentes maneras de cambiar tus pensamientos, pero el primer paso es siempre tomar conciencia de ellos y observar cómo te afectan. Intenta imaginar que tus pensamientos son como un foco en un teatro que solo se centra en ciertas cosas en el escenario. Tu pensamiento, o tu foco, es a lo que le prestas atención. Al entrenar y practicar nuevos patrones de pensamiento, puedes hacerte cargo del foco y elegir hacia dónde enfocarlo. Cuando eliges enfocar tu atención hacia algunas cosas en lugar de otras, se convierte en parte de tus pensamientos y comportamiento durante tu vida cotidiana. Cada minuto de tu vida, tienes la oportunidad de decidir dónde quieres enfocar tu foco, es decir, tu atención. En un día normal, muchas cosas compiten por lograr tu atención. No siempre es fácil controlar tus pensamientos porque a veces son automáticos, pero si practicas, serás cada vez mejor en estar al mando de tus pensamientos, en lugar de que tus pensamientos te controlen a ti. Una vez que seas consciente de tus pensamientos negativos, puedes comenzar a cambiarlos. Con un poco de práctica, puedes cambiar tu enfoque de "No puedo" a "Puede ser difícil, pero puedo intentarlo".

La Modificación Cognitivo Conductual se centra en:

- Tus pensamientos afectan tu bienestar.
- Tenemos pensamientos, pero no somos nuestros pensamientos.
- Los pensamientos no son un espejo de la realidad. A menudo son automáticos.
- La forma de pensar puede cambiar.
- Podemos influir en nuestro bienestar si somos conscientes de nuestros propios pensamientos y trabajamos para hacerlos más constructivos.



Práctica



Bienvenida e Introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Con respecto a la Modificación Cognitivo Conductual, puedes explicar a tus alumnos/as las consecuencias que nuestros pensamientos tienen sobre nuestras emociones y comportamiento, es decir, cómo los patrones de pensamiento negativo conducen a emociones y comportamientos negativos. Por lo tanto, modificar los pensamientos puede ser útil para cambiar la forma en que te sientes y la forma en que actúas; y viceversa, modificar las emociones y el comportamiento también puede cambiar los pensamientos.

También puedes plantear algunas preguntas sobre la importancia de aprender a canalizar los pensamientos negativos en patrones más positivos y constructivos mediante el uso de habilidades específicas y tangibles de Modificación Cognitivo Conductual. La discusión puede ser provocada por los estudiantes o facilitada por los/as profesores/as.

La actividad de apertura 'Temas para reflexionar' facilita presentar el fundamento de la sesión.



2

1) Temas para reflexionar

- ¿Alguna vez has oído hablar de Modificación Cognitivo Conductual y de cambiar tus pensamientos?
- ¿Cómo afectan tus pensamientos a tus sentimientos y comportamiento?
- ¿Cómo afectan tus pensamientos a tu bienestar?
- ¿Puedes cambiar tus pensamientos? - ¿Cómo puedes cambiarlos?

2) Información previa

Presentar la Modificación Cognitivo Conductual a los estudiantes en base a la sección "¿Qué es la Modificación Cognitivo Conductual?"

Las diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad:

- Modificación Cognitivo Conductual: <https://youtu.be/4RbEgyR46UY>



4) Modificación Cognitivo Conductual

Una historia para el debate:



Leed la historia en alto en la clase (profesor/a o alumno/a)

Un viejo jefe Cherokee le enseñó a su nieto una lección sobre la vida. El jefe le dijo a su nieto:

"Una guerra se está librando dentro de mí. Es una terrible batalla entre dos lobos.

Un lobo es malvado: Está enfadado y es envidioso. Es codicioso, despreciativo y lastima a otras personas. Miente y es interesado, egoísta y arrogante.

El otro lobo es bueno: Es feliz, adorable y optimista y tiene una mente tranquila. Es modesto, amable, generoso y benefactor. Es fiel a la verdad y es empático, compasivo y de confianza.

La misma batalla se libra dentro de ti, y dentro de todas las personas".

El nieto piensa por un tiempo, y luego le pregunta a su abuelo: "¿Qué lobo va a ganar?"

El viejo jefe responde: "Al que alimentes"

Cherokee Indian legend

2



5) Temas a debatir en clase

Objetivo:

Haced grupos de tres personas. El objetivo de este ejercicio es escribir pensamientos alternativos y sus consecuencias que conduzcan a un comportamiento más positivo.

Tiempo:

Ejercicio: 5-15 min., Sugerencias: 5-15 min.

Materiales:

Un cuaderno.



Anna está en el patio de la escuela. Se da cuenta de que Sara y Sophie están jugando un juego divertido. Anna pregunta si puede unirse a ellas, pero ellas responden: "Ahora mismo no. Nos estamos divirtiendo mucho ahora mismo, sólo nosotras dos. Anna piensa para sí misma: "No quieren incluirme. No les caigo bien. No tengo amigos/as a los que les guste estar conmigo".

Anna se siente sola y triste, y camina silenciosamente de regreso a su clase.

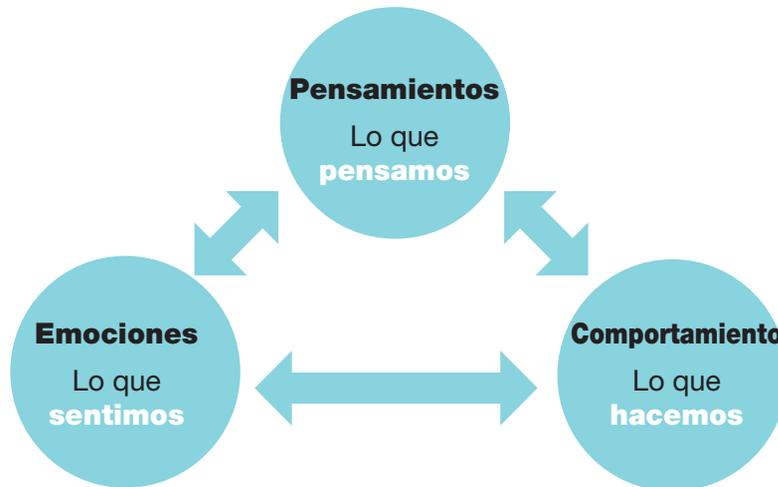
Debatid en clase lo siguiente:

¿Qué otros pensamientos podría pensar Anna en vez de esos? (Tratad de pensar en varias alternativas)

¿Cómo la harían sentir estos pensamientos?

¿Qué le conducirían a hacer estos pensamientos?

Escribe los diferentes pensamientos, emociones y comportamientos en el modelo de abajo, y discute qué diferencia pueden tener los pensamientos alternativos en su bienestar



Tange (2018)



2



6) Ejercicios para estudiantes

Auto-diálogo

Objetivo:

Una estrategia para mejorar el diálogo constructivo es tomar conciencia de la forma en que nos hablamos a nosotros mismos.

Tiempo:

Ejercicio: 10-20 min Sugerencias: 5-10 min.

Materiales

Papel, y notas tipo Post-it

Individualmente:

Piensa en una situación en la que experimentaste pensamientos negativos sobre ti mismo y te hablaste a ti mismo de una manera mala, no constructiva o poco amable.

Escribe tu charla negativa en un pedazo de papel.

En grupos de tres:

1. Comparte tus ejemplos de charlas negativas.
2. Apóyense entre si con alternativas al diálogo personal negativo. Pensad en cómo hablarías con alguien que os importa y aplicad ese mismo dialogo a nosotros mismos.

Individualmente:

Decide un par de charlas constructivas y amables que puedas aplicarte a ti mismo la próxima vez que te hables a ti mismo de manera poco amable. Escribe las alternativas en notas adhesivas y colócalas en un lugar visible.

Sugerencias:

Discute en clase:

- ¿Cuándo suele aparecer el auto-diálogo negativo?
- ¿Cómo se puede entrenar el auto-diálogo constructivo en la vida diaria?
- ¿Qué hacer cuando el diálogo constructivo parece muy difícil de hacer?

Otras sugerencias

Poned ejemplos de auto-diálogo negativo y constructivo respectivamente y ponédlo en la pared de la clase.

Tange (2018)

2



Pensamientos automáticos**Objetivo:**

Una estrategia para mejorar el pensamiento constructivo es ser consciente de tus pensamientos y tratar de mirarlos desde fuera. Esto se llama meta-cognición.

**Tiempo:**

Ejercicio: 5-15 min. Sugerencias: 5-15 min.

**Materiales:**

Papel y bolígrafo.



La mayor parte del tiempo sientes que eres uno con tus pensamientos, – que tú y tus pensamientos son uno y el mismo. Pero un pensamiento es un pensamiento – no eres tú.

La mayoría de las veces tienes pensamientos automáticos. – Piensas en ellos automáticamente. Pero los pensamientos automáticos pueden no ser correctos.

Muchas veces estas cosas no son un problema, pero pueden convertirse en un problema si:

- Estás atrapado en una trampa del pensamiento.
- Te estás culpando o castigándote a ti mismo.
- Estás ansioso por algo.
- Crees que no eres bueno o no lo suficientemente perfecto.
- Estás atrapado en la autocrítica.
- Te arrepientes de algo.

Piensa en uno de tus pensamientos automáticos negativos y escríbelo en un papel.

En grupos de 3:

Intenta observar uno de los pensamientos automáticos negativos desde fuera y reflexiona sobre el pensamiento haciendo que una persona de tu grupo te pregunte:

- ¿Qué piensas de tu propio pensamiento?
- ¿Cómo te afecta este pensamiento? – ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Qué piensas sobre pensar de esta manera?

Sugerencias:

Debatir en clase:

A veces, es muy útil escuchar que otras personas están luchando contra los mismos pensamientos. Cuando te das cuenta de que otros tienen pensamientos inútiles similares, los pensamientos pierden su control y la presión disminuye.

Otras sugerencias:

Escribe un ensayo sobre cómo tomar conciencia de tus pensamientos automáticos y sobre cómo separar tus pensamientos de ti mismo.



2



Detective del pensamiento – retando nuestras trampas del pensamiento

Objetivo:

Una estrategia para desarrollar los patrones de pensamiento constructivo es comenzar a discutir con los pensamientos negativos, y ver si son verdaderos y precisos.



Tiempo:

Ejercicio: 10-15 min., Sugerencias: 10 min.



Materiales:

Ninguno.



Piensa en un ejemplo en el que te encuentres atrapado en una trampa del pensamiento (o en una cadena de pensamientos que te conduzcan al lugar equivocado).

Ahora intenta actuar como un detective cuestionando tus pensamientos negativos o inútiles:

- ¿Son ciertos? ¿No hay excepciones?
- ¿Cuánta probabilidad hay de que tus pensamientos se vuelvan reales (en una escala del 1 al 10)?
- ¿Qué pensarían o te diría un amigo optimista o tus padres?
- Si sus pensamientos son correctos, ¿cuál es el peor de los casos?
- ¿Hay solo aspectos negativos en tus pensamientos, o también hay aspectos positivos?
- ¿Cómo puedes sacar lo mejor de esto?

Sugerencias:

- ¿Es difícil/fácil ser nuestro propio detective del pensamiento?
- ¿Qué argumentos funcionaron mejor?
- ¿Cuándo es útil ser un detective del pensamiento?
- ¿Cómo puedes practicar ser un detective del pensamiento?



Practica a decir: "No importa, lo hecho, hecho está". Trata de dejarlo pasar.

Tange (2016)

2



Rastrea tus pensamientos con Itoi Scoreboard**Objetivo:**

Una estrategia para desarrollar los patrones de pensamiento constructivo es crear conciencia sobre la relación entre los pensamientos positivos y negativos.

**Tiempo:**

Ejercicio: Durante un día mínimo. Sugerencias: 10 min.

**Materiales:**

Un teléfono inteligente y la aplicación gratuita "Itoi Scoreboard".



Descarga la aplicación "Itoi scoreboard" en tu teléfono.

En este ejercicio, debes centrarte en la frecuencia con la que tienes pensamientos constructivos positivos. Esto significa que siempre que tengas un pensamiento constructivo positivo, lo puntúas en el marcador en la categoría "yo". Cada vez que tengas un pensamiento negativo, obtendrás una calificación en la categoría "ellos".

A lo largo de un día, tienes miles de pensamientos y no puedes puntuarlos todos, pero inténtalo y observa cuántos pensamientos positivos y cuántos pensamientos negativos has estado pensando.

Sugerencias:

Reflexionar sobre:

- ¿Tienes la misma cantidad de pensamientos positivos y negativos?
- ¿Tienes más pensamientos negativos que positivos?
- ¿Tienes más pensamientos positivos que negativos?

Cuenta la cantidad de pensamientos negativos y positivos de todos los estudiantes.

Reflexiona sobre los resultados.

Más sugerencias:

Continúa usando Itoi Scoreboard durante una semana.



2



7) Ejercicio de Mindfulness:

El ancla

Objetivo:

Una estrategia para desarrollar la atención plena (mindfulness) es entrenar la atención con amabilidad y curiosidad. Este ejercicio presenta la respiración como un ancla de atención, en la que siempre puedes descansar y quitar el piloto automático y dirigir la atención cuando quieras y donde tú quieras que esté.

Tiempo:

Ejercicio 3-5 min., Sugerencia: 5 min.

Materiales:

Una silla, una por estudiante.

Párate un momento.

Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja.

Esto significa que no le prestas atención a las personas que te rodean; solo date a ti y a los demás un poco de espacio. ⌚ 2s

Puedes cerrar los ojos o simplemente puedes mirar algo delante de ti. ⌚ 2s

Ahora trae tu atención a tu respiración. Simplemente observa tu respiración como está ahora, con amabilidad y curiosidad. No necesitas cambiarla de ninguna manera. Solo deja que la respiración entre y salga. ⌚ 2s

Si lo deseas, puedes poner tu mano sobre tu estómago y notar las sensaciones de cada respiración entrando y saliendo.

Tal vez notes un movimiento leve con cada respiración. Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente bajar la mirada.

No hay una forma correcta o incorrecta de sentirlo, solo inhala y exhala; no hay necesidad de controlarlo de ninguna manera. ⌚ 2s

Puedes tratar de cerrar una fosa nasal con un dedo y respirar a través de la otra.

Nota tus sentimientos. ⌚ 2s

Después de algunas respiraciones, cambia la fosa nasal a través de la cual estás respirando.

Solo observa la sensación de respirar. ⌚ 2s

Tal vez notarás calor o frío, hormigueo o sequedad.

Vuelve a respirar a través de ambas fosas nasales; solo inhala y exhala. ⌚ 2s

Si notas que tu mente divaga, no te preocupes, esto es lo que hacen todas las mentes.

Observa dónde va tu mente, qué pensamientos está experimentando y luego, vuelve tu atención a la respiración.

Tu respiración es tu ancla al presente. ⌚ 2s

Si tu mente divaga más de una vez, tráela de vuelta.

Repítelo tantas veces como lo necesites. ⌚ 2s

Y ahora sigue practicándolo en silencio.

Sugerencias:

¿Qué notaste? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Has notado algo en tu cuerpo? Ligereza, pesadez, hormigueo, frío, calor o cualquier otra cosa. ¿Recuerdas algún pensamiento o sentimiento? ¿Has notado que tu mente vagaba?

Otras sugerencias:

¿Cómo podría ser útil prestar atención a la respiración? ¿Puedes ver alguna situación en la que sería útil anclar tu atención con la respiración? ¿Dónde y cuándo crees que sería útil usar este ejercicio?

2



Jónsdóttir (2018)



<https://youtu.be/doM3ETsdVFM>



8) Sugerencias de películas

- Inside Out – Identifica emociones (disponible solo en inglés):

Disney Pixar. (2015, May 27). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Joy [Video file].
Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=hIGF-Fkxbk0>



Disney Pixar. (2015, May 29). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Disgust [Video file].
Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=6D4oP8UJQ90>



Disney Pixar. (2015, May 30). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Fear [Video file].
Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=85z4N_sHXJw



Disney Pixar. (2015, May 28). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Anger [Video file].
Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=-HQIq3ZwAs0>



Disney Pixar. (2015, May 31). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Sadness [Video file].
Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=l8h_6uV7Yzs



- Entrena el ABC (disponible solo en inglés):

Powers, J. (2016). ABC (Thinking Traps, too) Video [Video file].
Obtenido de <https://vimeo.com/157306562>



- Desafía las trampas del pensamiento (disponible solo en inglés y con subtítulos):

Reivich, K. (n.d.). 2.1 Thinking Traps Introduction [Video file]. Obtenido de <https://www.coursera.org/lecture/positive-psychology-resilience/2-1-thinking-traps-introduction-OC0na>



2



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de la Modificación Cognitivo Conductual y del cambio de pensamiento para poder utilizarlos en situaciones nuevas o diferentes.

Tiempo:

Ejercicio: 5 min.

Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.

Puntos claves de aprendizaje

- 1) ¿Qué has aprendido en este capítulo sobre la Modificación Cognitivo Conductual?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección sobre la modificación del comportamiento cognitivo - cambiando pensamientos o escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Deja que los estudiantes muestren: "Explain Everything" en la pizarra de clase o lee algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.

2



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debe utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

AnxietyBC. (n.d). Thinking traps [PDF file]. Obtenido de: <https://www.anxietybc.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

DeathBulge. (2013). Jerk [Cartoon file]. Obtenido de: <http://deathbulge.com/comics/155>

Kidsmatter. (n.d). How thinking affects feelings. (2012) Obtenido de: <https://www.kidsmatter.edu.au/families/about-emotions/childrens-emotions/supporting-children%E2%80%99s-emotional-development-how-thinking>

McLeod, S. (2008). Cognitive Behavioral Therapy. Obtenido de: <https://www.simplypsychology.org/cognitive-therapy.html>



b. Resolución de conflictos

Aprendiendo a resolver problemas y conflictos

“La paz no es la ausencia de conflicto, es la capacidad de manejar el conflicto por medios pacíficos”

(Ronald Reagan)

Teoría

Reflejar tus experiencias personales y tus procesos de aprendizaje.

Proporcionar un razonamiento para los ejercicios utilizados en la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

2



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando tienes que estudiar, pero no tienes apuntes».

«Cuando vas con tu familia a comprar ropa y tenéis diferentes opiniones sobre qué comprar».

«Cuando no coincides con tus amigos/as acerca de qué juego elegir».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión ha sido diseñada para apoyar y desarrollar la habilidad de los estudiantes para resolver problemas y conflictos de una manera constructiva. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la resolución de conflictos y demostrar cómo las habilidades para resolver problemas pueden ayudar en tiempos de conflicto.
- Ser consciente de las posibles estrategias para resolver problemas y conflictos.

¿Qué es la resolución de conflictos?



Según la definición de la OMS (2003), los conflictos ocurren en situaciones donde las actividades, sentimientos o intenciones de las partes involucradas son incompatibles. Una resolución constructiva de los conflictos previene de consecuencias negativas, como son los comportamientos inaceptables o el acoso en el centro educativo.

(OMS, 2003)

Un conflicto puede implicar un enfrentamiento verbal o manifestarse a través de ciertos tipos de comportamiento. Los conflictos pueden ser internos o externos.

El conflicto puede surgir entre los estudiantes, entre los estudiantes y los profesores o entre otras personas del entorno inmediato. El modo en que se resuelven los conflictos afecta significativamente a la efectividad del aprendizaje y a las conductas pro-sociales. El entorno escolar y el hogar son lugares donde se producen muchos conflictos y donde estos conflictos se pueden resolver con éxito. Aprender a resolver estos conflictos puede mejorar los niveles de cooperación, tolerancia y capacidad de compromiso. En consecuencia, puede mejorar la calidad de vida. Es importante destacar que no es el conflicto en sí mismo el que causa problemas, sino la forma en que se resuelve.

El conflicto es un fenómeno natural en cualquier comunidad, tan común como inevitable. Para reducir sus aspectos negativos e identificar los beneficios, es importante reconocer su existencia y manejarla adecuadamente. Los conflictos pueden tener muchos resultados positivos para el individuo o la sociedad. Los estudiantes que son capaces de resolver los conflictos de manera adaptativa son manejan mejor el estrés y otras adversidades, muestran mayor optimismo, tienen altos niveles de autoestima y sus habilidades sociales están bien desarrolladas. Tienen más probabilidades de participar en la vida escolar y en actividades relacionadas con la educación, de obtener mejores notas y de ser más curiosos y creativos. (Coleman, Deutsch y Marcus, 2014). La resolución constructiva de los conflictos trae beneficios a toda la comunidad, mejorando su cohesión y las relaciones interpersonales. Las organizaciones capaces de rectificar los conflictos funcionan de manera más eficiente y eficaz, y las familias se vuelven más cohesionadas y cuidadosas.

El proceso de aprendizaje de resolver conflictos de manera constructiva comprende cuatro elementos:

1: Comprender el carácter del conflicto, las razones de su aparición e identificar sus consecuencias positivas.

Los estudiantes tienden a tener un enfoque negativo hacia el conflicto. Lo ven desde el ángulo de la ira, la hostilidad y la violencia. Es por eso que necesitan aprender a reconocer y definir el conflicto como un fenómeno. Un fenómeno que puede conducir a la resolución de problemas y aportar resultados positivos, como la felicidad, la paz y la satisfacción de las necesidades

2: Elegir la estrategia correcta de resolución de conflictos.

Los estudiantes deben centrarse en dos preguntas: primero, cómo lograr el objetivo y segundo, cómo mantener una buena relación con la otra parte.

Pueden decidir si retirarse del conflicto (abandonar el objetivo y la relación), imponer su voluntad a la otra parte (lograr el objetivo y abandonar la relación), adaptarse (abandonar el objetivo y mantener la relación), comprometerse (renunciar parcialmente al objetivo y alterar la relación), o negociar (lograr el objetivo y mantener la relación).



2



3: La capacidad para priorizar

Los estudiantes determinan qué problema se debe resolver primero.

4: La negociación para resolver el problema

Para llegar a un acuerdo beneficioso para todos, es necesario utilizar la llamada negociación integrativa (lograr los objetivos manteniendo o mejorando la relación). El procedimiento de negociación integrativa consta de seis etapas (Coleman, P, Deutsch, M. y Marcus, E.2014):

1. Describe lo que necesitas, por ej. "Quiero usar el libro ahora".
Esta etapa requiere buenas habilidades de comunicación.
2. Describe cómo te sientes, por ej. "Estoy frustrado."
La otra persona debe ser capaz de comprender tus sentimientos, así que trata de utilizar palabras simples.
3. Describe las razones de tus necesidades y sentimientos, por ej. "Has estado usando el libro durante una hora. Si no puedo usarlo ahora, no podré cumplir con la fecha límite. Es frustrante que tenga que esperar tanto tiempo para tener el libro".
Esta etapa comprende la expresión de un intento de cooperación, la capacidad de escuchar con atención, la separación de los intereses de las posiciones y la diferencia en las posiciones antes de intentar llegar a un compromiso.
4. Asumir la perspectiva de la otra persona; muestra tu comprensión por sus necesidades, sentimientos y motivaciones, por ej. "Entiendo que sientes ..."
Esta etapa requiere la capacidad de ver el problema desde ambas perspectivas y de comprender el punto de vista de la otra persona.
5. Diseñar tres planes de resolución de conflictos que maximicen los beneficios mutuos.
En esta etapa, se desarrollan soluciones creativas al conflicto.
6. Acuerda un plan de acción y formaliza el acuerdo con un apretón de manos u otro hábito (choca esos cinco, etc.).

Elegir la solución adecuada para el conflicto maximiza los beneficios mutuos e influye positivamente en la capacidad de resolver conflictos futuros de forma constructiva.

Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Para resolver conflictos, puedes explicar a tus alumnos/as las consecuencias negativas de nuestras malas habilidades para resolver problemas y las consecuencias positivas de nuestra capacidad para resolver problemas y conflictos de manera constructiva. También puedes plantear preguntas importantes sobre la importancia de aprender a resolver problemas y conflictos utilizando estrategias de resolución de conflictos tangibles y específicas. Los estudiantes pueden obtenerlo o los profesores pueden facilitararlo.

La actividad de inicio 'Temas para reflexionar' posibilita presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

- ¿Qué es un conflicto?
- ¿Qué tipos de conflicto conoces?
- ¿Participas o presencias a menudo situaciones de conflicto?
- ¿Cuáles son las razones más comunes para un conflicto?
- ¿Qué estrategias de resolución de conflictos conoces?
- ¿Qué sentimientos / emociones acompañan al conflicto?

2) Información previa

Presenta la habilidad de resolución de conflictos en base a la sección: ¿Qué es la resolución de conflictos?

Las diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace a vídeo que muestra y explica la habilidad.

- Resolución de conflictos: https://youtu.be/a_qXQr9faM



2

4) Resolución de conflictos

Una historia para el debate



Bart y Paul fueron amigos/as durante muchos años. Fueron a la misma clase en la escuela primaria y secundaria. Sus caminos se separaron cuando fueron a la universidad; Paul eligió estudiar Historia, que siempre había sido su pasión, mientras que Bart decidió estudiar Matemáticas. Aunque estudiaron diferentes temas, se mantuvieron en contacto. Un día, Paul le pidió a Bart que le prestara una importante suma de dinero. Resultó que Paul tenía serios problemas financieros. Sin pensarlo dos veces, Bart le prestó el dinero, y Paul prometió devolverlo en un día determinado. Después, debido a que ambos estaban muy ocupados, los dos amigos/as no se vieron durante un tiempo.

Un día Bart se dio cuenta de que la fecha acordada para pagar la deuda había pasado hacía tiempo. Se enfadó mucho con Paul y pensó: "¡Mi mejor amigo me ha robado!" Bart no podía entender por qué Paul se comportaba de aquella manera; cuanto más pensaba, más enfadado estaba, y al final, decidió vengarse. Escribió en el perfil de las redes sociales de Paul un mensaje ofensivo en el que llamaba ladrón a su antiguo amigo. Cuando Paul leyó el mensaje, sintió pena. Él no sabía qué hacer, por lo que también decidió publicar un comentario insultante sobre Bart. La guerra continuó, Bart y Paul siguieron escribiendo comentarios insultantes. Chris, una amiga de ambos que hasta entonces había permanecido al margen, decidió ayudar a sus amigos/as a resolver el conflicto. Organizó una reunión e invitó tanto a Bart como a Paul (por supuesto, sin informarle a ninguno de la presencia del otro). Cuando los antiguos amigos/as se vieron en el restaurante, casi empezaron a pelear. Chris logró calmarlos y le preguntó a Paul por qué no había pagado su deuda a tiempo. Él respondió: "Me olvidé, tenía tanto para estudiar que incluso me olvidé del cumpleaños de mi abuela. Si Bart me hubiera recordado el dinero, se lo habría devuelto inmediatamente". Bart escuchó esta explicación y dijo: "¿Por qué no me lo dijiste de inmediato? ¡Pensé que lo habías hecho a propósito, que querías engañarme! Al final, los dos amigos/as se reconciliaron y se olvidaron de toda la historia.

Mazur, Królicka-Deregowska, & Czyz (2018)

2



5) Temas a debatir en clase

No lograr lo que quieres puede ser visto como una debilidad.

La búsqueda de un compromiso puede ser objeto de burla.

Buscar una solución beneficiosa para todos requiere la participación de ambas partes.

Es difícil hablar cuando la otra parte está gritando.

Es difícil hablar cuando alguien se está riendo de ti o no quiere hablar.

Mazur, Królicka-Deregowska, & Czyz (2018)



6) Ejercicios para estudiantes

Diferentes tipos de conflictos

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resolución de conflictos: mejorar nuestra comprensión de la esencia del conflicto en un entorno determinado.

**Tiempo:**

Ejercicio 10 -15 min., Sugerencias: 10-15 min.

**Materiales:**

Papel A4, pizarra, rotuladores, bolígrafos.



Instrucciones generales para cinco grupos: Dad ejemplos de las razones más comunes de conflicto entre:

- Estudiantes (grupo 1).
- Estudiantes y profesores (grupo 2).
- Profesores y tutor (grupo 3).
- Padres/madres y profesores (grupo 4).
- Adolescentes y padres/madres (grupo 5).

Cada grupo debe dar hasta tres ejemplos.

Escribe todos los ejemplos de conflictos en la pizarra. La clase debe acordar qué conflicto (uno) será el más urgente de resolver. La elección del conflicto se puede hacer mediante votación o mediante el ranking de qué conflicto es más urgente (cada estudiante selecciona dos conflictos que según su criterio son los más importantes. El /la profesor/a o un alumno/a los escribe en la pizarra. El conflicto que es más veces clasificado como importante será el que se analice también en el ejercicio "Análisis de conflictos").

Sugerencias:

Debatir en clase:

- ¿Por qué se eligió este conflicto como el más importante?
- ¿Qué factores determinan la importancia de un conflicto?

**Otras sugerencias:**

Lee todos los diferentes ejemplos de conflictos en voz alta en clase y pide a los estudiantes que levanten la mano por cada conflicto que hayan experimentado ellos mismos.

¿Los ejemplos muestran conflictos habituales para los estudiantes? ¿Hay algún conflicto inusual?



2



Modos de enfocar los conflictos

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resolución de conflictos: discutir las estrategias de resolución de conflictos más comunes

Tiempo:

Ejercicio: 15 min., Sugerencias: 10-15 min.

Materiales:

Una hoja grande de papel, rotuladores, hojas A4

El/la maestro/a o un/a alumno/a escribe los cinco enfoques más comunes para la resolución de conflictos en la pizarra:

- Dominar (luchar)
- Someterse (rendirse)
- Evitar
- Comprometerse (encontrar una decisión rápida y medianamente aceptable por todos)
- Cooperar

Haz pareja con un compañero/a.

Encuentra un ejemplo de cada una de estos enfoques para resolver una situación de conflicto.

Sugerencias:

Debatir en clase: ¿Qué estrategias funcionan mejor y cuáles son las más utilizadas por los estudiantes?

Otras sugerencias:

Haz un juego de rol de un ejemplo de conflicto y trata de mostrar los diferentes enfoques para la resolución de conflictos.

Mazur, Królicka-Deregowska & Czyz (2018)

2



Análisis de conflictos**Objetivo:**

Una estrategia para mejorar la resolución de conflictos: discutir las estrategias de resolución de conflictos más comunes

**Tiempo:**

Ejercicio: 15-20 min., Sugerencias: 15-20 min.

**Materiales:**

5 hojas A1, rotuladores (diferentes colores: azul, rojo, verde, negro).



Formad cinco grupos.

A cada grupo se le asigna aleatoriamente una de las estrategias para la resolución de conflictos.

Utiliza el ejemplo de la situación de conflicto escogida en el ejercicio "Diferentes tipos de conflictos" y analiza las estrategias individuales usando la tabla siguiente:

Problema:	Solución:
Fortalezas:	Debilidades:
Oportunidades para resolver el conflicto:	Amenazas:

Sugerencias:

Deja que cada grupo presente su trabajo en clase.

**Otras sugerencias:**

Debatir el contenido de cada tabla.



2

Scenariusz godziny wychowawczej. (n.d.).
Obtenido de http://www.profesor.pl/mat/pd6/pd6_k_rogos_20050927_1.pdf



Mi-mensajes

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resolución de conflictos: aprende a formular Mi-mensajes

Tiempo:

Ejercicio 15-20 min., Sugerencias: 10-15 min.

Materiales:

Diapositiva de PowerPoint o copia impresa del ejercicio, papel / cuadernos, bolígrafos.



Mi-mensajes: Puedes hablar sobre tus emociones usando Mi-mensajes. Vale la pena aprender a hablar sobre ti. En primer lugar, esta forma de comunicación no deja lugar a la ambigüedad y la incomprensión. Es la forma más simple y eficaz de expresarse. En situaciones de conflicto y tensión, los Mi-mensajes hacen posible evitar juicios y acusaciones que dificultan llegar a un acuerdo.

Cómo formular Mi-mensajes:

- Se breve
- Utiliza un lenguaje simple
- Evita palabras detonantes: 'pero', 'finalmente', 'en absoluto', 'obviamente'
- Sigue el principio "aquí y ahora"
- Nunca generalices
- Acepta tus sentimientos y hazte cargo de ellos

Formular mensajes Mi: 1. Descripción de los sentimientos, 2. Descripción específica del comportamiento de la otra persona, 3. Descripción de las consecuencias para mí, 4. Descripción del comportamiento esperado, 5. Posibles sanciones y consecuencias.

Ejemplo: "Me enfado cuando me molestas. No me puedo concentrar. Me gustaría que me dieras 15 minutos para terminar de leer este capítulo. De lo contrario, no podré ayudarte con tu tarea".

Formula Mi-mensajes en las siguientes situaciones:

- 1) Un compañero de clase te acusa de hacer trampa en un examen y amenaza con decírselo al maestro. Sabes que esto no es verdad. Mi-mensaje:
- 2) El maestro no está satisfecho con tu trabajo. No estás de acuerdo. Mi-mensaje:
- 3) Alguien te molesta mientras estás leyendo. Sigue haciéndote preguntas. Mi-mensaje:
- 4) Tu padre cree que no has estado haciendo tus tareas. No piensas así.
- 5) Has acordado con un amigo que ambos trabajaríais en una tarea. Él no ha hecho su parte. Mi-mensaje:

Sugerencias:

Debatir en clase:

1. ¿Qué etapa de formulación de los Mi-mensajes fue la más difícil?
2. ¿Es fácil hablar de tus sentimientos?
3. ¿De qué tenemos miedo cuando hablamos de nuestros sentimientos?

Otras sugerencias:

Encuentra ejemplos en los que este modelo sea útil para resolver conflictos en la vida cotidiana, por ej. en el centro educativo, en casa o jugando con amigos/as.



2



Sposoby wyrażania uczuc. (n.d.).

Obtenido de http://wiecjestem.us.edu.pl/sites/default/files/program_rozwojowy_kompetencje_spoleczne.pdf



Modelo de negociación integrativa**Objetivo:**

Una estrategia para mejorar la resolución de conflictos: aprende a usar el modelo de negociación integrativa.

**Tiempo:**

Ejercicio 20-30 min., Sugerencias: 10 min.

**Materiales:**

Tablero / pizarra, rotuladores.



Lee en voz alta la siguiente historia:

"Imagina que tu clase ha ganado el concurso al aula mejor decorada. El primer premio es un cupón por una cierta cantidad de dinero, que como clase podéis gastar en lo que deseéis. La mitad de la clase quiere gastar el dinero en un viaje escolar, y la otra mitad preferiría comprar nuevos ordenadores para usar en el centro educativo. Vuestra tarea como clase es negociar la mejor manera de gastar el dinero".

Divide la clase en dos grupos.

Ambos equipos presentan argumentos para apoyar su elección.

Después de eso, los grupos designan al equipo de negociación (3 personas), que los representará en la siguiente fase del ejercicio. Es necesario preparar un plan de negociación siguiendo el modelo de negociación integrativa, que debe mostrarse en un lugar visible:

1. Especifica las necesidades de cada grupo.
2. Describe los sentimientos de los miembros del grupo a consecuencia del conflicto.
3. Especifica las razones de sus necesidades y sentimientos.
4. Intenta asumir la perspectiva del otro grupo, muestra comprensión hacia la perspectiva del otro grupo.
5. Elabora tres planes de resolución de conflictos.
6. Elige un plan de acción, redacta un acuerdo (el acuerdo se puede pactar verbalmente o, si los grupos lo prefieren, por escrito).

Designa a un/a secretario/a para que escriba en la pizarra las necesidades, posiciones y sentimientos de ambos grupos, y las propuestas de solución.

Discute el rumbo de la negociación. ¿Transcurrió la negociación según lo planeado? ¿Los negociadores se comportaron educadamente?

Sugerencias:

Debatir en clase

¿Qué conductas contribuyeron a resolver el conflicto y cuáles lo obstaculizaron?

**Otras sugerencias:**

Escribe una redacción en casa sobre una de tus propias experiencias en un conflicto, utilizando el modelo de negociación integrativa.



2



7) Ejercicio de Mindfulness

El ancla

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la atención plena es entrenar la atención con amabilidad y curiosidad. Preséntales a la respiración como si fuera un ancla para la atención, donde siempre pueden descansar, a donde puede acudir para salir del modo piloto -automático y entrenar la atención para estar donde tú quieres estar, cuando tú quieres.

Tiempo:

Ejercicio: 3-5 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Sillas, una por estudiante.

Párate un momento.

Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja.

Esto significa que no le prestas atención a las personas que te rodean;

solo date a ti y a los demás un poco de espacio 🕒 6s

Puedes cerrar los ojos o simplemente puedes mirar algo delante de ti 🕒 3s

Ahora trae tu atención a tu respiración

Simplemente observa tu respiración como está ahora, con amabilidad y curiosidad.

No necesitas cambiarla de ninguna manera. Solo deja que la respiración entre y salga 🕒 10s

Si lo deseas, puedes poner tu mano sobre tu estómago y notar las sensaciones de cada respiración entrando y saliendo.

Tal vez notes un movimiento leve con cada respiración. Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente bajar la mirada.

No hay una forma correcta o incorrecta de sentirlo, solo inhala y exhala.; no hay necesidad de controlarlo de ninguna manera 🕒 8s

Puedes tratar de cerrar una fosa nasal con un dedo y respirar a través de la otra.

Nota tus sentimientos 🕒 10s

Después de algunas respiraciones, cambia la fosa nasal a través de la cual estás respirando.

Solo observa la sensación de respirar 🕒 10s

Tal vez notarás calor o frío, hormigueo o sequedad.

Vuelve a respirar a través de ambas fosas nasales; solo inhala y exhala 🕒 8s

Si notas que tu mente divaga, no te preocupes, esto es lo que hacen todas las mentes.

Observa dónde va tu mente,

Qué pensamientos está experimentando y luego, vuelve tu atención a la respiración

Tu respiración es tu ancla al presente 🕒 8s

Si tu mente divaga más de una vez, tráela de vuelta. Repítelo tantas veces como lo necesites 🕒 8s

Y ahora sigue practicándolo en silencio.

Sugerencias:

¿Qué notaste? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Has notado algo en tu cuerpo: Ligereza, pesadez, hormigueo, frío, calor o cualquier otra cosa? ¿Recuerdas algún pensamiento o sentimiento? ¿Has notado que tu mente vagaba?

Otras sugerencias:

¿De qué manera puede ser útil el prestar atención a tu respiración? ¿Puedes imaginar alguna situación en la que sea útil anclar tu atención a tu respiración? ¿Dónde y cuándo sería útil usar este ejercicio?

2



Jónsdóttir (2018)



<https://youtu.be/doM3ETsdVFM>



8) Sugerencias de películas

- Sesame Street. (2012, January 9). Robin Williams: Conflict [Youtube video]. Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=GI3e-OUavQ> (disponible en todos los idiomas con subtítulos)



- Brain Pop. (2017, August 23). Conflict resolution [Youtube video]. Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=EABFiCZJy8> (disponible en todos los idiomas con subtítulos)



- CPP, Inc.. (2014, March 5). Four Tips for Managing Conflict [Youtube video]. Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=QJiJ95mHftE> (disponible en todos los idiomas con subtítulos)



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de la resolución de conflictos para poder utilizarla en situaciones nuevas o diferentes.



Tiempo:

Ejercicio: 5 min.



Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje:

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre resolución de conflictos?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en este capítulo sobre resolución de conflictos o escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Permite a los estudiantes mostrar los resultados de "Explain Everything" en la pizarra de clase o lee algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



2



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debe utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa.

Referencias:

Coleman, P. T., Deutsch, M. & Marcus, E. C. (Eds.). (2014). The handbook of conflict resolution. Theory and practice (3rd edition). San Francisco: Jossey-Bass, ISBN: 978-1-118-52686-6.

Johnson, D. W. & Johnson R. T. (2014). Conflict Resolution in Schools. In: Coleman, P. T., Deutsch, M. & Marcus, E. C. (Eds.). The handbook of conflict resolution. Theory and practice(3rd edition). Obtenido de: <https://media.wiley.com/assets/7241/03/c47-ConflictResolutioninSchools.pdf>

World Health Organization (2003). Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Dealing with Emotions. WHO. Regional Office for South-East Asia.



c. Asertividad y estrategias de comunicación

Aprendiendo a escuchar y a responder de manera constructiva

“Una buena comunicación es el puente entre confusión y claridad”

(Nat Turner)

Teoría

Refleja tus experiencias personales y procesos de aprendizaje.

Proporciona un fundamento para los ejercicios utilizados para la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...

«Cuando discutes con alguien y no quieres perder la paciencia».

«Cuando deseas comunicarte con los demás del modo que deseas que los demás se comuniquen contigo».

«Cuando deseas escuchar a otra persona (por ejemplo, a la familia o profesores/as) y ser amable».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión sobre asertividad y estrategias de comunicación ha sido diseñada para apoyar el desarrollo de las habilidades de comunicación, tanto al hablar como al escuchar. Asimismo ayudará a expresar las necesidades e ideas clara y directamente, de una manera respetuosa. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la comunicación, y conocer su propia forma de comunicarse y la de los otros.
- Desarrollar diferentes estrategias para una buena comunicación.

2



¿Qué es la asertividad y las estrategias de comunicación?



La capacidad de presentar las cosas de una manera clara, precisa y significativa. Es preciso escuchar de forma activa al igual que es necesaria la capacidad de expresar tus pensamientos de una manera clara para transmitir tus propias ideas y para motivar y convencer a los demás

Fullan, 2013

La comunicación asertiva es una forma de comunicación que consiste en la capacidad de expresar ideas y sentimientos positivos y negativos de una manera abierta, honesta y directa. Al mismo tiempo, la comunicación asertiva respeta tus derechos pero también respeta los derechos de los demás (Maisel, Gable, & Strachman, 2008).

La asertividad se basa en el equilibrio. Dices lo que necesitas decir de manera firme, justa y con empatía, pero también consideras las necesidades y deseos de los demás. A veces la comunicación no es asertiva y se basa en la agresividad; dices lo que te interesa, sin importar los derechos, necesidades o sentimientos de otras personas. Y en otras situaciones, la comunicación es pasiva cuando no aclaras tus necesidades y opiniones, y / o dejas que los demás decidan por ti. Comunicar de forma asertiva significa:

- Dices lo que piensas y sientes sin menospreciar o lastimar a los demás.
- Comunicarte con mentalidad abierta, honesta y directa.
- Basar la comunicación en uno mismo utilizando "yo" en lugar de "tú", evitando atacar directamente a alguien.
- Ser consistente en el habla, el lenguaje corporal y el tono.
- Respetar a los demás y aun así ser capaz de establecer tus propios límites.



2

En el marco de la comunicación, la comunicación se divide en cuatro estilos diferentes:

Pasiva	Agresiva	Pasiva Agresiva	Asertiva
Evitas expresar opiniones y sentimientos	Expresas y defiendes tus propios sentimientos y opiniones, violando los derechos de los demás	Aparentemente eres pasivo pero expresas tu ira de una manera sutil	Expresas claramente tus opiniones y sentimientos, y defiendes firmemente tus derechos y necesidades sin violar los derechos de los demás
Dices muy poco demasiado tarde	Dices demasiado muy rápidamente	No dices nada pero piensas diferente	Dices lo correcto en el momento preciso
Sentimientos: Tienes sentimientos de: Miedo, ansiedad, culpa, fatiga o nerviosismo	Sentimientos: Tienes sentimientos de ira, rabia, odio u hostilidad	Sentimientos: Evitas mostrar tus verdaderos sentimientos	Sentimientos: Tienes sentimientos relacionados con la situación y actúas en base a ellos de forma constructiva
Expresión verbal: Bueno, no importa Si no te importa Lo siento	Expresión verbal: Bueno, es mejor que te cuides porque... ¿Qué delirios tienes? Ridículo Tonto	Expresión verbal: Bueno, no me importa (pero sí me importa) Está bien (pero no es así) No te preocupes por mí (hazlo)	Expresión verbal: Creo... Siento... Deseo... ¿Qué quieres decir?
Expresión corporal: Retuerces tus manos Inclinas la cabeza Tus ojos no se focalizan en un punto Tu voz es vacilante, insegura	Expresión corporal: Señalas con el dedo Te inclinas hacia adelante Miras fijamente Levantas la voz	Expresión corporal: Murmuras para ti mismo en lugar de enfrentar el problema Utilizas expresiones faciales que no coinciden con tus sentimientos Usas la ironía y el sarcasmo	Expresión corporal: Tu postura corporal es natural Tus movimientos son relajados Tienes buen contacto visual Tienes una voz fuerte y tranquila

Andreasen, R. & Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Presentation at Lederne, Denmark.

La comunicación es más que palabras. Nuestro lenguaje corporal, expresiones faciales y tono de voz son parte de la comunicación. En la comunicación asertiva, las palabras que dices están alineadas con tus sentimientos y tu lenguaje corporal.

2



Shelly Gable (2004, 2006) ha investigado sobre la importancia de nuestra respuesta para con los demás y para con nuestras relaciones mutuas. Su teoría se denomina Respuesta Activo-Constructiva y su conclusión es que nuestra forma de responder tiene un efecto significativo en nuestras relaciones. Podemos fortalecer y debilitar una relación en función de nuestra respuesta; si es constructiva o destructiva, activa o pasiva. Podemos responder de cuatro maneras diferentes cuando estamos hablando con otros:

	ACTIVA	PASIVA
CONSTRUCTIVA	Escuchar con atención. Buen contacto visual. Estar presente.  Fantástico. Sabía que podrías lograrlo. Cuéntame más sobre ello	Bajo de energía. Respuesta tardía. Tranquilo.  Bien, está bien... para ti
DESTRUCTIVA	Degrada lo que se ha dicho Repelente Condescendiente  No te creo. ¿Por qué harías eso?	Escucha sin prestar realmente atención. Evita responder. Ignora a la persona que habla.  Okay, continúa (mientras hace otra cosa)

Nuestra autopercepción se refuerza cuando sentimos que los demás:

- **Nos comprenden:** Entiendo lo que dices.
- **Nos aprueban:** Entiendo cómo te sientes, incluso aunque esté en desacuerdo.
- **Cuidan de nosotros:** Quiero lo mejor para ti.

Aunque la respuesta activa-constructiva parece fácil en ejemplos específicos, puede ser difícil de poner en práctica.

Al comunicarse con los demás, a menudo el diálogo es el camino escogido. Un diálogo significa que dos o más personas se comunican y la situación se caracteriza por una mente abierta, buena voluntad y colaboración. En un diálogo, nos escuchamos atentamente. Nos mantenemos receptivos y curiosos y queremos lo que es mejor para el otro. Escuchar atenta y activamente es un componente importante de la comunicación.

La comunicación es primordial para la calidad de nuestras relaciones. Tras haber hablado con nosotros, los demás pueden sentirse más felices o más tristes o quedarse con el mismo ánimo que tenían antes. Marcial Losada ha investigado las comunicaciones en grupos. Su conclusión fue que al igual que ocurre con nuestro índice de positividad, según el cual necesitamos más emociones positivas que negativas para prosperar, lo mismo ocurre con la comunicación: necesitamos más declaraciones positivas que negativas. Un grupo con un funcionamiento óptimo, requiere alrededor de 5 veces más afirmaciones positivas que negativas. Un grupo normal necesita alrededor del doble de afirmaciones positivas que negativas. En un grupo disfuncional, la comunicación se caracteriza por tener sólo un tercio de afirmaciones positivas en comparación a las negativas (Losada, 2004).

Para conectarse y comunicarse de manera efectiva, el uso del humor puede ser muy útil porque activa las emociones positivas y genera sentimientos de conexión. Para comunicarse con humor, hay que tener la capacidad de apreciar los chistes y describir las cosas de una manera divertida. Es importante recordar que el sentido del humor difiere de una persona a otra, de una cultura a otra, y que su expresión varía mucho, desde los comentarios divertidos y las declaraciones humorísticas hasta la ironía y el sarcasmo.



Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué hariais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Para comprender la necesidad de las estrategias de comunicación, puedes explicar los muchos desafíos que van ligados a la comunicación. Se debe enfatizar la importancia de expresarse de la forma más clara y constructiva posible, así como de responder apropiadamente y lo antes posible a otras personas. También puedes plantear preguntas sobre la importancia de aprender a comunicarse bien utilizando estrategias de comunicación tangibles y específicas. Esta discusión puede ser iniciada por los estudiantes o facilitada por los profesores.

La actividad inicial "temas para reflexionar" ayuda a presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Presentar las siguientes preguntas al aula:

- ¿Qué sabes acerca de la comunicación?
- ¿En qué consiste la buena comunicación?
- ¿Alguna vez has fracasado al comunicarte con alguien? ¿Por qué/por qué no?

2) Información previa

Introduce las estrategias de comunicación para los estudiantes en base a la sección: ¿Qué es la asertividad y las estrategias de comunicación?

Las diapositivas de Power Point "estrategias de asertividad y comunicación" relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace a vídeos que muestran y explican las habilidades:

- Asertividad y estrategias de comunicación: <https://youtu.be/OBnxze5dac4>



4) Estrategias de comunicación

Una historia para el debate: Cubo y cucharón



Todos pueden contribuir a las emociones positivas y la comunicación positiva en clase y en toda la escuela.

Imagina que todos tenemos un cubo invisible. Cuando tu cubo está lleno, te sientes feliz, conectado y lleno de energía. Cuando tu cubo está vacío te sientes mal y agotado.

Imagina también que todos tenemos un cucharón invisible, que podemos usar para rellenar o vaciar los cubos de otras personas. Lo que llena los cubos de otras personas es una comunicación positiva, como comentarios positivos, escucha activa, atención y puntos fuertes. Lo que vacía los cubos de otras personas es la comunicación negativa, los malos comentarios, la crítica negativa, el no prestar atención.

Cuando llenas los cubos de los demás, tú y los demás descubrís cómo comunicaros para crear buenos momentos, buenas experiencias y buenas relaciones.

Sugerencias:

Ayuda a los estudiantes a comprender los sentimientos que surgen con los diferentes estilos de comunicación que empleamos, enfatizando las emociones positivas y negativas.

Otras sugerencias:

La película "Inside Out" sería un medio útil para ilustrar las emociones y la forma en que comunicamos nuestros sentimientos.



Rath, T. & Clifton, D. O. (2004) How full is your bucket? New York: Gallup Press.



2



5) Temas a debatir en clase:

¡MIS PALABRAS SON CORRECTAS!
¡¡¡ES TU CEREBRO EL QUE LAS HA
PROCESADO DE MANERA INCORRECTA!!!



2



6) Ejercicios para estudiantes

Tipos de respuesta

Objetivo:

Una buena estrategia para mejorar la comunicación es tomar conciencia de los diferentes estilos de comunicación.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Diapositiva de Power Point mostrando los distintos estilos de comunicación.

Formar grupos de cuatro, si es posible. Debe haber al menos una persona que represente cada uno de los cuatro tipos de respuesta. En el caso de que haya menos de cuatro personas en un grupo, una persona puede representar más de un tipo. En caso de que haya más de cuatro, simplemente harán más representaciones del mismo tipo de respuesta.

- Elige a alguien para representar la respuesta activa-constructiva.
- Elige a alguien para representar la respuesta activa-destructiva.
- Elige a alguien para representar la respuesta pasiva-constructiva.
- Elige a alguien para representar la respuesta pasiva-destructiva.

Inventa tres situaciones o inspírate en los siguientes casos. Cada uno debe dar la respuesta que considera correcta según el tipo de respuesta que representa. Selecciona un caso y permite que todos los representantes sugieran una respuesta según el tipo.

Caso 1: Un amigo dice: "ayer batí mi record".

Caso 2: Un compañero de clase dice: "no entiendo la tarea".

Caso 3: Un padre dice: "tienes que hacer los deberes".

Sugerencias:

Deja que uno de los grupos represente su caso en clase y permite al resto de los estudiantes que adivinen el tipo de estilo de comunicación que se presenta.

Otras sugerencias:

Discute en clase con qué frecuencia se usan los diferentes tipos de respuesta sin darnos cuenta. Pide que indiquen ejemplos.

Holmgren, Ledertoug, Paarup Et Tidmand, (2019) The Battle against Boredom in Schools. Copenhagen. The Strength Academy.



2



Un bolsillo lleno de abalorios

Objetivos:

Una estrategia para mejorar la comunicación es tomar conciencia de cómo nos comunicamos.

Tiempo:

Todo el día/toda la lección.

Materiales:

Montones de pequeños abalorios (cuentas).

Llena tu bolsillo derecho con un montón de cuentas al comienzo del día / lección.

Cada vez que sientes que has aportado una comunicación positiva, mueve una cuenta a tu bolsillo izquierdo.

Al final del día verifica cuántas veces has logrado una comunicación positiva.

Sugerencias para debate:

Puedes aumentar la complejidad del ejercicio proporcionando cuentas a aquellos otros que hacen comentarios positivos. De esta manera, todos observáis también la comunicación de los demás.

Otras sugerencias:

Puedes extender el ejercicio a una semana completa, incluyendo la escuela y la casa.

Ledertoug, M.M. (2013): Motivation & Mastery. Master-thesis. DPU/Aarhus University, Denmark.

2



Escucha activa**Objetivos:**

Una estrategia para mejorar la comunicación es ser un buen oyente activo.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min. , Sugerencia: 5 min.

Materiales:

Ninguno.

Emparéjate con un compañero/a.

En la primera parte del ejercicio, le explicas a tu compañero/a tus últimas vacaciones. Tu compañero/a utiliza tantas técnicas de escucha activa como sea posible: sonreír, asentir, emitir sonidos de conformidad, mantener el contacto visual, etc.

Luego, le cuentas a tu compañero/a lo que hiciste el fin de semana pasado. Tu compañero/a debe de evitar escucharte activamente evitando el contacto visual, jugueteando con otra cosa, girando la cabeza en sentido contrario, mostrándose un poco inquieto, etc.

Luego intercambiáis los papeles y dejas que tu compañero/a te cuente historias mientras escuchas primero muy activamente y luego muy pasivamente.

Debate cómo te hace sentir esto.

Sugerencias:

Debate en clase cómo puede cada uno ser mejor oyente, tanto con amigos/as como con la familia, tratando de ponerlo en práctica con ejemplos de cada día.

Otras sugerencias:

Debate en clase cómo puedes mejorar tu comunicación para que la gente te escuche, por ejemplo: ser entusiasta, utilizar el lenguaje corporal, el tono de voz, la mímica y la expresión facial, etc.

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.



2



Malos hábitos

Objetivos:

Identificar nuestros malos hábitos y aprender a ser conscientes de ellos.

Tiempo:

Ejercicio 5 min., Sugerencia: 5 min.

Materiales:

Una copia de la lista de malos hábitos, un bloc de notas.



A continuación se presenta una lista de nueve malos hábitos de escucha.

Identifica aquellos malos hábitos de escucha que cometes cuando te comunicas con los demás, y escríbelo en tu bloc de notas.

¡Sé honesto contigo mismo!

- Interrumpo a menudo o trato de terminar las frases de la otra persona...
- Salto directamente a las conclusiones...
- A menudo soy demasiado paternalista y respondo con consejos, incluso cuando no me lo piden ...
- Me decido antes de tener toda la información...
- No doy ninguna respuesta...
- Soy impaciente...
- Pierdo los estribos cuando oigo cosas con las que no estoy de acuerdo...
- Intento cambiar el tema hacia algo relacionado con mis experiencias...
- Pienso más en mi respuesta mientras la otra persona está hablando, que en lo que él o ella está diciendo.

Sugerencias:

Considera tus malos hábitos de escucha y elije uno para concentrarte en el resto de la lección.

Otras sugerencias:

Considera tus malos hábitos de escucha y elije uno para concentrarte en el resto del día. Haz una lista con los buenos hábitos que podríamos emplear para una comunicación mejor.



2



Garber, P.R. (2008). 50 Communication Activities, Icebreakers, and Exercises.
Obtenido de <https://www2.cortland.edu/dotAsset/c1a635f6-a099-4ede-8f15-79b86e315088.pdf>



Proporción en la vida real**Objetivos:**

Una estrategia para mejorar la comunicación es tomar conciencia de la proporción de positividad/negatividad.

**Tiempo:**

Ejercicio: 10 min., Sugerencia: 5 min.

**Materiales:**

Una conversación grabada, un clip de película o una noticia (no más de 5 minutos).



Escucha una conversación, una noticia o un video de tu elección y registra a continuación todas las palabras positivas y negativas:

PALABRAS POSITIVAS	PALABRAS NEGATIVAS

Ahora, calcula la proporción de felicidad dividiendo el número de palabras positivas por el número de palabras negativas. Por ejemplo, si hay 10 palabras positivas y 5 negativas, tu proporción de felicidad es de 2:1.

Sugerencias:

Prueba el mismo ejercicio con una fuente de comunicación diferente, por ejemplo, otro video, conversación, noticia. ¿Has obtenido una proporción diferente de palabras positivas y negativas?

**Otras sugerencias:**

Mira los resultados de tus compañeros/as de clase. ¿Son diferentes de los tuyos? ¿Por qué? Debátelos con los demás.



2



7) Ejercicio de Mindfulness:

Agitación – Calma Cuerpo y respiración

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la atención plena es entrenar la atención con amabilidad y curiosidad. Tomar conciencia del cuerpo y la respiración, comenzando por moverte y después sentarte con plena atención, observando la respiración y el cuerpo.

Tiempo:

Ejercicio 10 min., Sugerencias: 5 min

Materiales:

Sillas, una por estudiante.

Comienza de pie. La silla estará situada detrás de ti. Ten cuidado de no estar demasiado cerca de la siguiente persona. Permanece en tu propia burbuja, dejando un espacio a las personas que te rodean.

Solo mira hacia delante y sigue mi voz. Comienza sacudiendo la mano izquierda 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) la mano derecha 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) el pie izquierdo 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) y el pie derecho 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Ahora sacude la mano izquierda 4 veces (1, 2, 3, 4) la mano derecha 4 veces (1, 2, 3, 4) el pie izquierdo 4 veces (1, 2, 3, 4) y el pie derecho 4 veces (1, 2, 3, 4)

Ahora sacude la mano izquierda 4 veces (1, 2, 3, 4) la mano derecha 4 veces (1, 2, 3, 4) el pie izquierdo 4 veces (1, 2, 3, 4) y el pie derecho 4 veces (1, 2, 3, 4)

Y ahora 1 vez (mano izquierda), 1 vez (mano derecha), 1 vez (pie izquierdo), 1 vez (pie derecho), salta y aplaude.

Ahora siéntate despacio y con total atención. Fíjate cómo se mueve tu cuerpo mientras te sientas, sigue en tu burbuja, este es un momento para cuidar de ti y de tu cuerpo.

Cuando te sientes fija la atención en notar tus pies descansando sobre el suelo tus piernas des cruzadas y tu columna recta.

Imagina que estás sentado majestuosamente, como una montaña. Postura fuerte pero cómoda.

Tu intención es estar despierto y consciente. Puedes bajar la mirada y permitir que tus ojos se cierren si te resulta más cómodo.

Imagina que tu atención es como un foco que usarás para recorrer tu cuerpo y buscar lo que hay allí con curiosidad y amabilidad sin juicio.

Comenzamos a mover el foco hacia tus pies. Ambos pies y tobillos ¿qué sensaciones notas? El roce de tus calcetines, calor o frío, si no hay sensaciones también está bien, no tratamos de cambiar nada, solo prestamos atención a lo que ya está.

Ahora amplía tu atención a la parte inferior de las piernas luego las rodillas y el resto de las piernas.

Fijamos la atención en ambas piernas y la sostenemos ahí unos

segundos.

Ahora amplía nuevamente la atención hasta las caderas

la parte inferior de la espalda

la parte inferior del abdomen

Y amplía gradualmente la atención para subir del torso hacia el pecho

y de la espalda, hasta los hombros

¿Notas alguna sensación física?

Ahora amplía la atención de nuevo para incluir ambos brazos

el cuello

la cara

y la cabeza

hasta que seas consciente de todo tu cuerpo.

Observa si es posible que las sensaciones en el cuerpo sean tal y como son, sin tratar de controlar nada o querer que las cosas sean diferentes de cómo las encuentra.

Solo siéntate.

Y ahora lleva tu conciencia al centro del cuerpo a las sensaciones de la respiración.

Observa que la respiración se mueve dentro y fuera del cuerpo.

Si lo deseas, puedes colocar tu mano en el abdomen para respirar y sentir como sube y baja.

Simplemente haz esto: inhalar y exhalar.

Sin intentar controlar la respiración de ninguna manera.

Cuando notes que la mente se aleja de la respiración para pensar, planear, recordar o soñar despierto, recuerda que no hay necesidad de criticarse a uno mismo, simplemente observa dónde va y luego desvía suavemente la atención hacia la respiración.

Lo único que debes hacer es volver tu atención a la respiración.

Simplemente regresa a la respiración cada vez que la mente divague.

Y recuerda que la respiración siempre está disponible para ti, es un ancla donde puedes descansar tu atención y volver de nuevo al momento presente.

La respiración siempre está aquí como un ancla profunda en tu interior, un lugar de quietud y paz.

Ahora, regresa lentamente de la práctica y observa a las personas que te rodean.

Sugerencias para debate:

¿Qué has notado? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Has notado algo en tu cuerpo? Ligereza, pesadez, hormigueo, frío, calor o cualquier otra cosa. ¿Algún pensamiento o sentimiento? ¿Has notado que tu mente vagaba?

Otras sugerencias:

Escribe acerca de este ejercicio, sobre lo que has notado y sobre la mente errante, ¿te diste cuenta de cuándo la atención saltaba de tu cuerpo o de la respiración a otra cosa? ¿Dónde se fue? ¿Qué hiciste cuando te diste cuenta de que se había ido?

2



Jónsdóttir (2018)



<https://youtu.be/IC1bKKBaAJM>



8) Sugerencias de películas

- Inside out (2015):

Disney Pixar. (2014, December 11). Inside Out - Official US Trailer [Video file]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=yRUAzGQ3nSY>



- Escucha activa (disponible en todos los idiomas mediante traducción automática):

SpunOut.ie. (2015, October 4). 6 Tips for Active Listening #LittleThings [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=oWe_ogA5YCU



- Escucha activa (disponible en todos los idiomas mediante traducción automática):

Optimal Lifestyle. (2014, April 14). Active Listening. How to be a great listener [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=z_-rNd7h6z8



- Respuesta activa - constructiva (disponible sólo en inglés):

ksResiliencyCenter. (2013, May 30). Active Constructive Responding [Video file]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=XI05ST5LLIQ>



- Ejemplo de comunicación asertiva, agresiva y pasiva (disponible sólo en inglés):

Centerforconfidence. (2008, April 24). Assertiveness scenarios: 10 examples [Video file]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4>



2



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de habilidades y estrategias de comunicación para poder utilizarlas en situaciones nuevas o diferentes.

Tiempo:

Ejercicio: 5 min. Sugerencias: 5 min.

Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje:

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre asertividad y estrategias de comunicación?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección sobre habilidades de comunicación o escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Deja que los estudiantes muestren: "Explain Everything" en la pizarra de clase o que lean algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



2



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debe utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Andreasen, R. & Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Presentation at Lederne, Denmark.

Fullan, M. (2013, September 13). Great to excellent: Launching the next stage of Ontario's Education Agenda. Obtenido de: http://www.michaelfullan.ca/wp-content/uploads/2013/09/13_Fullan_Great-to-Excellent.pdf

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intra-personal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.

Gable, S. L., Gonzaga, G., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Social Support for Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 904-917.

Losada, M., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model. *American Behavioural Scientist*, 47(6), 740-765.

Maisel, N., Gable, S. L., & Strachman, A. (2008) Responsive behaviours in good times and in bad. *Personal Relationships*, 15, 317-338. Obtenido de: <https://www.impactfactory.com/library/assertive-communication-6-tips-effective-use>



d. Conocimientos en salud mental

Aprendiendo a reconocer la enfermedad mental y actuar en consecuencia

“Lo único más extenuante que tener una enfermedad mental es fingir que no la tienes”

(Healthyplace.com)

Teoría

Refleja tus experiencias personales y procesos de aprendizaje.

Proporciona un fundamento para los ejercicios utilizados para la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



- «Cuando te sientes triste y no sabes si es normal».
- «Cuando tú o alguien cercano se siente muy triste y nervioso/a y te gustaría saber cómo ayudar».
- «Cuando no sabes qué es la depresión ni la ansiedad».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión ha sido diseñada para mejorar la comprensión acerca de temas de salud mental, y ser capaz de hacer frente a estos temas de forma efectiva. Los objetivos incluyen:

- Comprender lo que es la educación en salud mental.
- Ser capaz de reconocer los trastornos de depresión y ansiedad.
- Crear una base de conocimiento para prevenir la depresión y la ansiedad.
- Crear una base de conocimiento sobre las causas del desarrollo de la depresión o la ansiedad durante la adolescencia
- Conocer la ayuda profesional disponible y cómo buscar información de salud mental.



¿Qué son los conocimientos en salud mental?

La educación en salud mental se refiere al "conocimiento y creencias sobre los trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, gestión o prevención"

(Jorm et al., 1997).

Aproximadamente la mitad de los adolescentes diagnosticados de depresión también son diagnosticados de trastorno por ansiedad. Un gran estudio europeo (Polanczyk et al., 2015) que evaluó aproximadamente a 12.000 adolescentes de 11 países estimó la prevalencia del trastorno de ansiedad en el 5,8% de los jóvenes, la presencia de algunos síntomas de ansiedad en el 32%, la depresión en el 10,5% y la presencia de síntomas de depresión en el 29,2%.

Tener conocimientos básicos sobre qué es la depresión y qué es la ansiedad puede ayudar a responder adecuadamente si alguna vez tú o alguien cercano a ti tiene síntomas de malestar psicológico. Es habitual tener conocimientos básicos sobre cómo prevenir la gripe o cómo cuidarse cuando tienes fiebre. Sin embargo, no existe una educación básica sobre cómo prevenir la depresión o cómo cuidarse cuando se sufre ansiedad. En este capítulo, nos centraremos en el conjunto de necesidades de la comunidad para lograr una mejor educación en salud mental.

La depresión en la adolescencia

La depresión es un trastorno del estado de ánimo, que altera el estado de ánimo normal. A pesar de que no todos los adolescentes experimentan depresión de la misma manera, hay algunos síntomas comunes en la depresión.

Los síntomas son similares a la depresión en adultos, pero algunos adolescentes pueden parecer enojados o tener un comportamiento arriesgado, denominado "exteriorización". La depresión puede ser difícil de diagnosticar en adolescentes, ya que éstos tienen un vocabulario escaso para describir cómo se sienten. Ten en cuenta que los adolescentes que desarrollan depresión probablemente se expresan usando expresiones como sentirse "estresados" en lugar de "deprimidos", ya que carecen de vocabulario.

Para diferenciar entre "un estado de ánimo bajo pero normal" y "depresión", los siguientes síntomas deben estar presentes al menos durante 2 semanas y deben ser lo suficientemente graves como para interrumpir las actividades cotidianas (la capacidad para jugar, hacer amigos o completar las tareas escolares):



2



¿Está el adolescente deprimido o estresado? Síntomas de depresión en adolescentes (Smith et al., 2018)

- Constantes sentimientos de irritabilidad, tristeza o ira.
- Ya nada parece divertido, y el adolescente simplemente no ve el sentido de intentarlo.
- El adolescente se siente mal consigo mismo, sin valor, culpable o simplemente "equivocado" de alguna manera.
- Problemas para dormir demasiado o no lo suficiente.
- Dolores de cabeza frecuentes e inexplicables, dolores en el cuerpo, tensiones musculares, malestar estomacal, problemas digestivos, mareos.
- Sensibilidad extrema a la crítica: los adolescentes deprimidos son vencidos por sentimientos de inutilidad, lo que los hace extremadamente vulnerables a la crítica, el rechazo y el fracaso. Especialmente en adolescentes "sobresalientes".
- Alejarse de algunas personas, pero no de todas: los adolescentes deprimidos generalmente mantienen al menos algunas amistades. Sin embargo, los adolescentes con depresión pueden socializar menos que antes, alejarse de sus padres/madres o empezar a pasar el tiempo con otra gente.
- Lloran fácilmente (incluso con anuncios).
- Ganan o pierden peso involuntariamente.
- Problemas para concentrarse. Las calificaciones del adolescente pueden derrumbarse consecuentemente.
- Sentimientos de impotencia y falta de esperanza.
- El adolescente puede tener pensamientos sobre la muerte, el hecho de morir o el suicidio. (Si esto es cierto, ¡el adolescente debe recibir ayuda de inmediato!).

Factores relacionados con la aparición de la depresión en la adolescencia (Smith et al., 2018)

- Desequilibrio químico en el cerebro.
- Cambios hormonales.
- Problemas en el hogar o en la escuela.
- Haber sufrido acoso en la escuela o en las redes sociales.
- Alto uso de las redes sociales.
- Dudas sobre quién eres y dónde encajas.
- Antecedentes familiares de depresión.
- Haber experimentado un trauma en la primera infancia, como la pérdida de un padre o un abuso físico o emocional.

Cómo prevenir la depresión en la adolescencia (Smith et al., 2018)

- **Adquirir conocimientos:** Conocer los signos y síntomas de advertencia puede ayudar al adolescente a identificar si se siente deprimido.
- **¡Hacer ejercicio!** El ejercicio produce cambios biológicos (aumento de endorfinas) que ayudan a mejorar el estado de ánimo.
- **Estar conectado:** El adolescente debe estar rodeado de gente positiva y de confianza, con quien se sienta seguro y cómodo en caso de que necesite hacer una confidencia.
- **Dormir bien:** Dormir es esencial para un estilo de vida saludable y equilibrado.
- **Comer sano:** La dieta de los adolescentes debe ser baja en azúcar, baja en comida rápida y alimentos procesados porque puede hacer que el adolescente se sienta aletargado y cansado. Los adolescentes deben incluir en su dieta más frutas, verduras y alimentos integrales. Deben beber mucha agua.
- **Comprender los patrones de pensamiento negativos:** El adolescente debe adquirir conciencia sobre sus pensamientos negativos, y desafiarse a sí mismo para obtener una perspec-

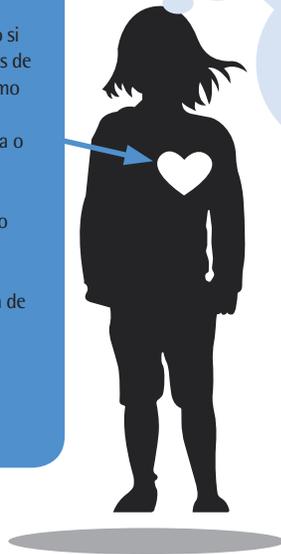
tiva más positiva.

Ansiedad en la adolescencia

La ansiedad se refiere a la respuesta del cerebro respecto a un peligro percibido, o un estímulo que el organismo intenta evitar de forma activa. La ansiedad tiene un papel útil adaptativo cuando está equilibrada. Los trastornos de ansiedad son más comunes en las adolescentes femeninas que en los masculinos.

SÍNTOMAS FÍSICOS DE ANSIEDAD

- Dolor o molestia en el pecho
- Dolor o malestar estomacal, náuseas
- Sentirse mareado, aturdido o inestable
- Sentimientos de niebla, como si todo fuera irreal, sentimientos de desprendimiento de uno mismo
- Sentir mucho calor o frío
- Sentir un bulto en la garganta o asfixia
- Dolores de cabeza
- Entumecimiento u hormigueo
- Frecuencia cardíaca rápida
- Respiración rápida (hiperventilación), sentir falta de aire o contener la respiración
- Sudoración
- Temblores o sacudidas



PENSAMIENTOS ANSIOSOS

Preocupación por una situación actual o por algún evento futuro.

Ejemplos:

- Suspendere mi examen.
- Mi mamá podría olvidarse de recogerme después de la escuela.
- Mi profesor/a me gritará y mis compañeros/as se reirán.
- ¡Ese perro podría mordirme!
- El mundo es un lugar peligroso.
- ¿Qué pasa si me caigo de la bicicleta y todo el mundo se ríe?
- ¿Y si vomito en la escuela?
- ¿Y si mi mamá o mi papá muere?

CONDUCTA ANSIOSA

¡Los adolescentes ansiosos evitan!

Evitar significa no hacer cosas o negarse a salir. En situaciones sin peligro real, la evasión dificulta el enfrentarse a los desafíos o participar en actividades apropiadas para la edad.

Algunos ejemplos comunes incluyen:

Dificultad para levantar la mano en clase o leer en voz alta, miedo excesivo a cometer errores o deseo de ser "perfecto" en la apariencia y en el trabajo, no recibir inyecciones de rutina o ir al dentista, no salir con otros niños o tener pocos amigos/as debido a temores sociales, no dormir en su propio dormitorio o negarse a dormir fuera de casa, negarse a ir a la escuela por cualquier tipo de razones, negarse a participar en deportes o bailes, o cualquier representación pública.



2

¿Cómo se siente la ansiedad?

Experimentar durante al menos 3 meses (Siegel & Dickstein, 2012):

- Miedo excesivo.
- Evitación de todo lo temido.
- Anticipación y preocupación cuando se espera encontrar cualquier cosa que se teme.
- Síntomas físicos como dificultad para respirar, palpitaciones, dolor de estómago y mareos.
- Aislamiento social tanto de compañeros/as como de actividades.

Los jóvenes pueden expresar ansiedad en su conducta en forma de llanto, berrinches o bloqueos en lugar de expresar con palabras el miedo.

A pesar de que los síntomas anteriores son comunes a cualquier trastorno de ansiedad, existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad:

- Trastorno de ansiedad por separación (miedo a la separación de aquellos a quienes el individuo está vinculado).
- Fobias específicas (miedo a objetos o animales específicos, como una araña).
- Fobia social (miedo a sentirse avergonzado en situaciones sociales).
- Agorafobia (miedo porque el entorno se percibe como peligroso).
- Trastorno de pánico [las personas experimentan ataques de pánico inesperados y repetidos. Se aterrorizan de que puedan tener más ataques y temen que ocurra algo malo debido al ataque de pánico (como volverse loco, perder el control o morir).
- Trastorno de ansiedad generalizada (preocupación excesiva e incontrolada por los eventos

y actividades de la vida cotidiana).

¿Es normal la ansiedad durante la adolescencia?

Aunque experimentar ansiedad es extremadamente angustioso, ocurre en la mayoría de los adolescentes y es típicamente transitoria.

La ansiedad puede comenzar a cualquier edad. Es común que los adolescentes experimenten cierta ansiedad relacionada con el miedo a la evaluación negativa por parte de sus compañeros, los temores relacionados con el rendimiento escolar, la competencia social y los problemas de salud. Estos miedos son normales y forman parte del desarrollo psicológico de la adolescencia. En cambio, los adultos deben buscar ayuda cuando los síntomas de ansiedad son severos, persistentes (más de 3 meses) e interfieren en el funcionamiento del adolescente en el hogar, la escuela o con sus compañeros.

Factores relacionados con la aparición de la ansiedad en la adolescencia (Helpguide.org, ND)

- Las personas que se angustian y se ponen muy nerviosas en situaciones nuevas, que son tímidas con personas desconocidas, son más vulnerables a la ansiedad.
- Trastornos de ansiedad de los padres/madres: en general, los hijos de padres/madres con al menos un trastorno de ansiedad tienen un riesgo sustancialmente mayor de tener también un trastorno de ansiedad.
- Dificultad en las relaciones entre semejantes.
- La evitación de las situaciones de temor puede mantener / continuar o empeorar la ansiedad.
- Sobreprotección parental o rechazo de los padres/madres.
- Experiencias adversas en la infancia (por ejemplo, pérdida de padres/madres, divorcio de los padres/madres, abuso físico y sexual) .
- Vivir experiencias amenazantes puede desencadenar el trastorno de ansiedad.

Cómo prevenir la ansiedad en la adolescencia

- Obteniendo información sobre la situación u objeto temido.
- Hablarse a uno mismo de forma positiva cuando se enfrenta a la situación temida.
- Practicar técnicas de relajación para controlar la excitación física.
- Practicar Mindfulness para controlar el foco de atención.
- Hablar de los miedos con alguien de confianza.
- Creer que puedes controlar y dar forma a tu propia vida.

2



Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Para comprender la salud mental, puedes explicar a tus alumnos/as por qué es importante la educación en salud mental y los desafíos de la misma, por ej. los trastornos de depresión y ansiedad y su impacto en el bienestar. Tener un conocimiento básico sobre qué es la depresión y la ansiedad puede ayudar a responder adecuadamente si alguna vez tú o alguien cercano a ti tiene síntomas de malestar psicológico. También puedes plantear preguntas importantes sobre la importancia de aprender a comunicarse bien utilizando estrategias de comunicación tangibles y específicas. La discusión puede ser iniciada por los estudiantes o los profesores pueden facilitarla.

La actividad de inicio "temas de reflexión" es una buena oportunidad para justificar la necesidad de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Presenta estas preguntas en el aula. "Levanta la mano cuando la respuesta sea Sí"

- ¿Sabes lo que es la gripe? Sí / NO
- ¿Sabes qué hacer si tienes gripe? Sí / NO
- ¿Sabes cómo ayudar si alguien tiene gripe? Sí / NO

El conocimiento sobre cómo cuidar la salud física es muy común. Todos sabemos un poco sobre cómo cuidar nuestra salud física. En cambio, si te preguntamos sobre otras enfermedades como ANSIEDAD o DEPRESIÓN: "Levanta la mano cuando la respuesta sea Sí"

- ¿Sabes lo que es la ansiedad o la depresión? Sí / NO
- ¿Sabes qué hacer si tienes ansiedad o depresión? Sí / NO
- ¿Sabes cómo ayudar si alguien tiene ansiedad o depresión? Sí / NO

2) Información previa

Presenta esta habilidad a los estudiantes usando materiales de la sección: ¿Qué son los conocimientos en salud mental?

Las diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

Conocimientos en salud mental: <https://youtu.be/mVAbftQ6K68>



2

4) Conocimientos en salud mental

Una historia para discutir



La depresión puede afectar a cualquiera en cualquier momento. Toma mi caso como ejemplo. Yo era un adolescente típico en la ESO, pero estaba luchando con mi depresión y ansiedad. Un día acabé llorando y contemplando el suicidio. Me sentí muy abrumado y solo. Durante esta crisis, logré respirar hondo y contacté con un amigo. No había visto a este amigo en casi 12 meses, pero algo dentro de mí me dijo que buscara apoyo y que él me entendería.

Mi amigo se mantuvo en contacto conmigo mientras le contaba cómo me sentía. Mi ansiedad trató de dominarme – me dijo que no le hiciera perder el tiempo, que no consiguiera la ayuda y el apoyo que necesitaba. Mi amigo me dijo que venía a buscarme. Venía a buscarme desde el otro lado de la ciudad para llevarme a su casa el fin de semana. Le envié mensajes pidiéndole que no viniera, que no me dejara cargarle con mis problemas. Él vino de todos modos.

Mi amigo me proporcionó el apoyo emocional que tanto necesitaba. Me escuchó y se sentó conmigo durante mi tiempo de angustia. En ese momento, me sentí abrumado por su amor y apoyo. También me sentí sorprendido. Sorprendido de que él se preocupara honestamente por mí, más de lo que pensaba y sorprendido de que estuviera dispuesta a ayudar. Y también me sentí culpable. Culpable por confiar en él y hacerle venir a por mí, para apoyarme. Esto es falsa culpa – culpa alimentada por mi depresión y ansiedad.

El resultado de esta reciente crisis y el apoyo de mi amigo ha sido muy positivo. He logrado conectar con mi psicóloga y mi médico acerca de lo que pasó. Nuestra amistad es ahora más fuerte e importante que nunca.

Sugerencias:

Discute la historia en clase.
¿Qué puedes aprender de ella?



Beyond Blue Ltd. (2016). Personal stories ("Steph").

Obtenido de <https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/personal-stories/story/steph>

2



5) Dilema a debatir en clase

1) Sabes que tu amigo ha estado deprimido últimamente y que realmente necesita que te quedes el viernes a la noche para tener a alguien con quien hablar, pero también te han invitado a una fiesta de cumpleaños en la casa de otro amigo.

¿Qué haces?

2) Sabes que tu amigo tiene un trastorno de ansiedad, sufre mucha ansiedad por las reuniones sociales y le gusta que estéis los dos solos. Te han invitado a una fiesta de cumpleaños y te dicen que puedes invitar a un amigo.

¿Qué haces?

Ledertoug (2018)



6) Ejercicios para estudiantes

Prueba de ansiedad

Objetivo:

Una estrategia para mejorar el conocimiento sobre salud mental es crear conciencia de los sentimientos de ansiedad.

Tiempo:

Ejercicio: 5 min. Sugerencias: 5-10 min.

Materiales:

Papel o cuaderno.



Una de las situaciones comunes que crean ansiedad es hacer exámenes o inscribirse en nuevos temas o cursos. En estas situaciones, puedes comprender mejor qué es sentir ANSIEDAD. Por favor, contesta individualmente en una hoja de papel, o en el cuaderno SÍ o NO a estas preguntas:

¿Alguna vez te has sentido así durante el examen?

- ¿Sientes que "te quedas en blanco"? SÍ / NO
- ¿Estás frustrado/a? SÍ / NO
- ¿Te encuentras pensando, "No puedo hacer esto" o "Soy estúpido/a"? SÍ / NO
- ¿Sientes que el aula se va cerrando a tu alrededor? SÍ / NO
- ¿Sientes que tu corazón se acelera o te resulta difícil respirar? SÍ / NO
- ¿De repente "sabes" las respuestas después de entregar el examen? SÍ / NO
- La nota / el rendimiento es mucho más bajo que en los deberes o los apuntes? SÍ / NO

¿Alguna vez te has hecho las siguientes preguntas días antes de comenzar una nueva asignatura / curso?

- ¿Quién será mi nuevo maestro, y qué pasa si él / ella es malo? SÍ / NO
- ¿Pareceré estúpido/a? SÍ / NO
- ¿Con quién me voy a sentar? SÍ / NO
- ¿Qué pasa si la asignatura es demasiado difícil para mí? SÍ / NO
- ¿Qué pasa si no puedo recordar nada de lo que aprendí el año pasado? SÍ / NO
- ¿Qué pasa si algo malo le sucede a mamá o papá mientras estoy en la escuela? SÍ / NO

Sugerencia:

Este ejercicio tiene la intención de familiarizar a los estudiantes con los pensamientos y emociones típicos de la ansiedad. En este ejercicio hemos utilizado dos situaciones que comúnmente generan ansiedad. Cada vez que el estudiante responde sí a la pregunta, es una respuesta ansiosa. El propósito es simplemente identificar cómo y cuándo aparece la ansiedad en nuestra vida diaria. La ansiedad es un evento muy común, y es por eso que todos tenemos que aprender a controlarla.

Otras sugerencias:

Discute con el grupo esos sentimientos de ansiedad antes de un examen o antes de comenzar un nuevo curso. Deja que hablen de ellos por turnos. Pídeles que compartan sus estrategias para reducir los sentimientos y pensamientos de ansiedad.



2

Gilbert & Gilbert. (N.d.). Text anxiety.

Obtenido de: <https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/test-anxiety.pdf>



Debate en grupo

Objetivo:

Una estrategia para mejorar el conocimiento de la salud mental es comprender qué es la educación en salud mental.

Tiempo:

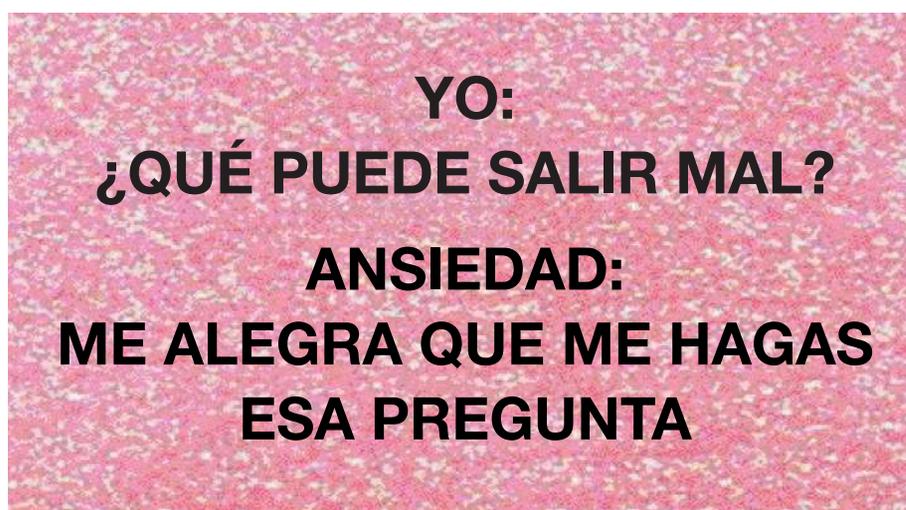
Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5-10 min.

Materiales:

Diapositiva de Power point del ejercicio.



Forma grupos de 3-4 estudiantes y debate: ¿Qué significa esta broma?



Sugerencias:

Debate la respuesta en clase:

Esta broma se refiere al hecho de que la ansiedad siempre tendrá una respuesta negativa a cualquier pregunta que se haga. Es aconsejable saber cómo diferenciar entre una respuesta realista y una respuesta ansiosa.

Otras sugerencias:

Debatir en clase:

Existen todo tipo de bromas sobre la enfermedad mental. Tal vez conozcas alguna. ¿Son divertidas? ¿Por qué sí/por qué no?



Purple Clover. (2017, March 02). Me: What could possibly go wrong? Anxiety: I am glad you asked [Facebook status update]. Obtenido de: <https://www.facebook.com/purpleclvr/photos/a.375609882543951.1073741828.369508529820753/1719187524852840/?type=3&theater>

2



**Vídeo sobre ansiedad:
Casos personales**

Objetivo:

Una estrategia para mejorar el conocimiento de la salud mental es comprender qué es la educación en salud mental.

Tiempo:

Vídeo: 3 minutos. Ejercicio: 10 min., Sugerencias 5-10 min.

Materiales:

Acceso a Internet y pantalla.



Comparte este vídeo con la clase (Subtítulos disponibles en todos los idiomas):

ReachOut Australia. (2016, March 26). About feeling stressed, anxious, worried or down [Video file]. Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=9ZR_CxRVLgw&feature=youtu.be



Sugerencias:

Reflexiona sobre el clip de vídeo. Emparéjate - comparte.

Otras sugerencias:

Ver más vídeos:

AnxietyCanada. (N.d.). Anxiety in youth.

Fuente: <https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/>



2



Prueba de depresión

Objetivo:

Una estrategia para mejorar el conocimiento sobre salud mental es crear conciencia de los sentimientos de depresión.



Tiempo:

Ejercicio: 5 min., Sugerencias: 5-10 min.



Materiales:

Papel o cuaderno.



A veces los sentimientos de ansiedad ocurren a la vez que los sentimientos de depresión.

La mayoría de las personas experimenta algunos de estos sentimientos y comportamientos en algún momento de la vida. La diferencia, es que los síntomas de la depresión son más severos, ocurren más a menudo y no desaparecen con el tiempo.

¿Sabes cuáles son los sentimientos típicos de DEPRESIÓN?

Lo siguiente es una lista de los sentimientos típicos que ocurren cuando alguien está deprimido.

Anota SÍ o NO si conoces estos síntomas (en un cuaderno)

- Perder el interés y la motivación por hacer cosas que solían ser agradables SÍ o NO
- No querer ver a las personas SÍ o NO
- Dificultad para concentrarse en las tareas escolares, lo que lleva a peores notas SÍ o NO
- Cansancio, molestias y dolores SÍ o NO
- Dificultad para dormir o dormir más de lo habitual SÍ o NO
- Sentirse más hambriento o menos hambriento SÍ o NO
- Sentirse inútil, despreciado y no querido SÍ o NO
- Pensamientos pesimistas sobre el futuro SÍ o NO
- Pensamientos de muerte y actos de autolesión SÍ o NO

Sugerencias:

Reflexionar sobre:

- ¿Qué haces para levantarte cuando te sientes un poco deprimido?
- ¿Tienes algún consejo que te gustaría compartir?



Las Hayas (2018)

2



Viñetas: Depresión

Objetivo:

Una estrategia para mejorar el conocimiento en salud mental es crear conocimiento sobre las causas del desarrollo de la depresión o ansiedad durante la adolescencia.

Tiempo:

Ejercicio: 15 min., Sugerencias: 10 min.

Materiales:

Diapositiva de Power Point o copia del ejercicio.



Formar grupos de 3-4 estudiantes y debatir: ¿Qué significan estas viñetas?



Sugerencias:

Debatir las viñetas en clase.

Sugerencias de explicación de las viñetas:

Viñeta 1: Cuando te sientes deprimido/a, es común mirar a los que te rodean y pensar que tienen la vida resuelta y que eres la única persona que no hace las cosas bien, o que eres la única persona que no sabe las cosas. Sin embargo, todos tenemos el mismo pensamiento de vez en cuando. Es muy normal. En otras palabras, una imagen no es siempre lo que parece. Todos el mundo afronta retos, sean o no visibles para nosotros. Este tipo de pensamiento solo te hará sentir inferior. Sentirse inferior es algo que sienten las personas deprimidas.

Viñeta 2: Las personas que desconocen la depresión piensan que es culpa de la persona estar deprimido. Algo como que se está deprimido porque se quiere. Esto no es verdad. La depresión es una enfermedad. De la misma manera que cuando tienes los huesos rotos no puedes caminar, cuando tienes depresión sientes que no puedes hacer muchas cosas. Las personas que no están deprimidas deben saber que las personas que están deprimidas hacen todo lo posible cada día para recuperarse de la depresión. En lugar de criticarlas, debes ofrecer ayuda, comprensión y compasión.

Otras sugerencias:

Haz tu propio dibujo mostrando un aspecto de la enfermedad mental.



2



¿Tu amigo está deprimido?

Objetivo:

Una estrategia para mejorar los conocimientos en salud mental es crear una conciencia sobre la ayuda profesional disponible y sobre cómo buscar información sobre salud mental.

Tiempo:

Ejercicio: 15 min., Sugerencias: 10 min.

Materiales:

Diapositiva de Power Point o copia del ejercicio, App o papel para crear un mapa mental.

Encuentra un compañero/a y colaborad en este ejercicio.

Imaginad que tenéis un amigo que parece muy deprimido o apesadumbrado, se podría sospechar que padece depresión.

¿Cómo sabes que no es solo una fase pasajera o un mal humor?

Busca señales de advertencia comunes en la depresión adolescente:

- Tu amigo no quiere hacer las cosas que os encantaba hacer.
- Tu amigo comienza a consumir alcohol, drogas o a pasar el rato con malas compañías.
- Tu amigo deja de ir a clase y a las actividades después de la escuela.
- Tu amigo habla de ser malo, feo, estúpido o inútil.
- Tu amigo comienza a hablar sobre la muerte o el suicidio.

Elaborad una lluvia de ideas sobre cómo se podría ayudar a tu amigo, y de qué formas podría obtener ayuda.

Smith MA, Robinson L, Segal J. Teenager's Guide to Depression.

(2018 June). Obtenido de: <https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm>

Sugerencias:

Discute posibles formas de ayudar a tu amigo.

Ayuda profesional disponible para la ansiedad y la depresión:

- Médico de cabecera. Los pediatras y los médicos de atención primaria no son profesionales de la salud mental, pero algunos están capacitados para reconocer los síntomas de los trastornos de salud mental y pueden ayudar a distinguirlos entre otros problemas de salud. Pueden decidir derivar a otro médico / profesional de salud mental en caso de necesidad.
- Psicólogo/a. La psicoterapia ayuda enseñando nuevas formas de pensar y comportarse, y cambiando los hábitos que pueden estar contribuyendo a la depresión. La terapia puede ayudar al adolescente a comprender y trabajar a través de relaciones difíciles o situaciones que pueden causarle depresión o empeorarla. Las principales formas de psicoterapia para la depresión y los trastornos de ansiedad incluyen la psicoeducación, las técnicas de relajación, la exposición y la desensibilización sistemática, y la terapia de comportamiento cognitivo.
- Se necesita tiempo para mejorar. Se puede pasar por una situación coyuntural, que con tiempo puede ayudar a procesar los sentimientos (por ejemplo, el duelo tras la muerte de un ser querido o una ruptura difícil) o realizar ajustes en tu entorno (como cambiar de taquilla para alejarse de un matón), o podrías tener un problema de salud mental a más largo plazo. Además de la psicoterapia, la medicación también puede ayudar y ser necesaria (siempre bajo la supervisión del médico). A pesar de lo difícil y dura que es la depresión, es importante recordar que con tratamiento, el 80% de los casos se recupera.

Otras sugerencias:

Haz un mapa mental de todas las buenas maneras posibles de ayudar a un amigo necesitado. Muestra la siguiente diapositiva de Power Point como ejemplo.

¿Te molestan frecuentemente pensamientos ansiosos o síntomas físicos de ansiedad?

¿Interfiere la ansiedad en tus actividades escolares o en tu relación con familias y amigas/as?

Habla con un adulto en el que confíes (puede ser un miembro de la familia o un profesor/a)

Visita a tu médico o a un profesional de la psicología

Las Hayas (2018)

Qué hacer si tú o uno de tus amigos/as se siente deprimido/a o ansioso/a.

Información de autoayuda: Visita páginas web especializadas: AnxietyCanada (N.d.). Obtenido de <http://youth.anxietybc.com/anxiety-101>

2



Escribe una carta explicando la depresión

Objetivo:

Una estrategia para mejorar el conocimiento en salud mental es conocer las causas del desarrollo de depresión o ansiedad durante la adolescencia.

Tiempo:

Ejercicio: 15 min., Sugerencias: 10 min.

Materiales:

Copia del ejercicio, papel o cuaderno, bolígrafo.



Utiliza la siguiente carta y completa los espacios en blanco. Elige entre las opciones y crea tu propia carta personal sobre cómo explicarías la depresión:

Estimado _____,

Durante el último (día/semana/mes/año/_____), Me he sentido (diferente a como suelo ser / triste / enojado/a / ansioso/a / melancólico/a / agitado/a / solitario/a / desesperado/a / temeroso/a / abrumado/a / distraído/a / confundido/a / estresado/a / vacío/a / inquieto/a / incapaz de funcionar o salir de la cama/_____).

He tenido problemas con (cambios en el apetito / cambios de peso / pérdida de interés en cosas que solía disfrutar / escuchar cosas que no estaban allí / ver cosas que no estaban allí / no estoy seguro si las cosas son reales o no reales / mi cerebro me juega malas pasadas / falta de energía / aumento de energía / incapacidad para concentrarme / consumo de alcohol o drogas o abuso / autolesiones / omisión de comidas / comer en exceso / excesiva atención al peso o apariencia / sentimiento de inutilidad / pensamientos incontrolables / culpa / paranoia / pesadillas / intimidación / no dormir lo suficiente / dormir demasiado / comportamiento sexual arriesgado / tristeza abrumadora / perder amigos/as / amistades poco saludables / enfado inexplicable o rabia / aislamiento / sentirme separado/a de mi cuerpo / sentirme fuera de control / pensamientos de autolesión / cortes / pensamientos de suicidio / planes de suicidio / abuso / agresión sexual / muerte de un ser querido _____).

Contártelo me hace sentir (nervioso/a / ansioso/a / esperanzado/a / avergonzado/a / empoderado/a / proactivo/a / maduro/a / consciente de mi mismo/a / culpable/_____), pero te lo cuento porque (estoy preocupado/a / está afectando mi trabajo escolar / está afectando mis amistades / tengo miedo / no quiero sentirme así / no sé qué hacer / no tengo a nadie más con quien hablar sobre esto / confío en ti /_____).

Me gustaría (hablar con un médico o terapeuta / hablar con un consejero / hablar con mis profesores / hablar de esto más adelante / crear un plan para mejorar / hablar más de esto / encontrar un grupo de apoyo /_____) y necesito tu ayuda.

Sugerencias:

Reflexiona sobre tus propios pensamientos y emociones mientras escribes la carta.

Otras sugerencias:

Considera a quién le enviarías esta carta y por qué elegiste a esta persona.



2



7) Ejercicio de Mindfulness

Agitación – Calma Cuerpo y respiración

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la atención plena es entrenar la atención con amabilidad y curiosidad. Tomar conciencia del cuerpo y la respiración, comenzando por moverte y después sentarte con plena atención, observando la respiración y el cuerpo.

Tiempo:

Ejercicio 10 min., Sugerencias: 5 min

Materiales:

Sillas, una por estudiante.

Comienza de pie. la silla estará situada detrás de ti.
Ten cuidado de no estar demasiado cerca de la siguiente persona. Permanece en tu propia burbuja, dejando un espacio a las personas que te rodean.
Solo mira hacia delante y sigue mi voz.
Comienza sacudiendo la mano izquierda 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) la mano derecha 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) el pie izquierdo 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) y el pie derecho 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
Ahora sacude la mano izquierda 4 veces (1, 2, 3, 4) la mano derecha 4 veces (1, 2, 3, 4) el pie izquierdo 4 veces (1, 2, 3, 4) y el pie derecho 4 veces (1, 2, 3, 4)
Ahora sacude la mano izquierda 4 veces (1, 2, 3, 4) la mano derecha 4 veces (1, 2, 3, 4) el pie izquierdo 4 veces (1, 2, 3, 4) y el pie derecho 4 veces (1, 2, 3, 4)
Y ahora 1 vez (mano izquierda), 1 vez (mano derecha), 1 vez (pie izquierdo), 1 vez (pie derecho), salta y aplaude.

Ahora siéntate despacio y con total atención. Fíjate cómo se mueve tu cuerpo mientras te sientas, sigue en tu burbuja, éste es un momento para cuidar de ti y de tu cuerpo.

Cuando te sientas fija la atención en notar tus pies descansando sobre el suelo tus piernas desdobladas y tu columna recta

Imagina que estás sentado majestuosamente, como una montaña. Postura fuerte pero cómoda

Tu intención es estar despierto y consciente. Puedes bajar la mirada o permitir que tus ojos se cierren si te resulta más cómodo. Imagina que tu atención es como un foco que usarás para recorrer tu cuerpo y buscar lo que hay allí con curiosidad y amabilidad sin juicio.

Comenzamos a mover el foco hacia tus pies.

Ambos pies y tobillos ¿qué sensaciones notas?

El roce de tus calcetines, calor o frío, si no hay sensaciones también está bien, no tratamos de cambiar nada, solo prestamos atención a lo que ya está.

Ahora amplía tu atención a la parte inferior de las piernas

luego las rodillas

y el resto de las piernas.

Fijamos la atención en ambas piernas y la sostenemos ahí unos segundos.

Ahora amplía nuevamente la atención hasta las caderas,

la parte inferior de la espalda

la parte inferior del abdomen

Y amplía gradualmente la atención para subir del torso hacia el pecho

y de la espalda, hasta los hombros

¿Notas alguna sensación física?

Ahora amplía la atención de nuevo para incluir ambos brazos

el cuello

la cara

y la cabeza

hasta que seas consciente de todo tu cuerpo

Observa si es posible que las sensaciones en el cuerpo sean tal y como son, sin tratar de controlar nada o querer que las cosas sean diferentes de cómo las encuentras.

Solo siéntate.

Y ahora lleva tu conciencia al centro del cuerpo a las sensaciones de la respiración

Observa que la respiración se mueve dentro y fuera del cuerpo

Si lo deseas, puedes colocar tu mano en el abdomen para respirar y sentir como sube y baja.

Simplemente haz esto : inhalar y exhalar

Sin intentar controlar la respiración de ninguna manera.

Cuando notes que la mente se aleja de la respiración para pensar, planear, recordar o soñar despierto, recuerda que no hay necesidad de criticarse a uno mismo, simplemente observa dónde va y luego desvía suavemente la atención hacia la respiración.

Lo único que debes hacer es volver tu atención a la respiración

Simplemente regresa a la respiración cada vez que la mente divague

Y recuerda que la respiración siempre está disponible para ti, es un ancla donde puedes descansar tu atención y volver de nuevo al momento presente

La respiración siempre está aquí como un ancla profunda en tu interior, un lugar de quietud y paz

Ahora, regresa lentamente de la práctica y observa a las personas que te rodean.

Sugerencias:

¿Qué has notado? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Has notado algo en tu cuerpo? ¿Ligereza, pesadez, hormigueo, frío, calor o cualquier otra cosa? ¿Algún pensamiento o sentimiento? ¿Has notado que tu mente vagaba?

Otras sugerencias:

Escribe acerca de este ejercicio, sobre lo que has notado y sobre la mente errante, ¿te diste cuenta de cuándo la atención saltó de estar centrada en el cuerpo o en la respiración a otra cosa? ¿Dónde fue? ¿Qué hiciste cuando te diste cuenta de que se había ido?

2



<https://youtu.be/IC1bKKBaAJM>

Jónsdóttir (2018)



8) Sugerencias de películas

Estos vídeos ilustran la depresión usando ejemplos reales y cortometrajes.

Disponible con subtítulos automáticos en diferentes idiomas:

- Reach Out Australia. (2013, February 20). Olivia's story.
Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=3ToKigslqNg>



- Mind, the mental health charity. (2014, October 8). Mental Health: In Our Own Words.
Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=_y97VF5UJcc



- TED-Ed. (2015, December 15). What is depression? - Helen M. Farrell.
Obtenido de <https://youtu.be/z-IR48Mb3W0>



- MHACentralCarolinas. (2016, April 27). Eliminando el Estigma Asociado con la Salud Mental.
Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=flxi_5nxPqY



Disponible sólo en inglés:

- Barking and Dagenham Council. (2017, February 1). Breaking the Stigma - A short film about mental health. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=4dEcMsz6Bas>



- Jack Innanen. (2015, April 7). Stronger Than Stigma | Mental Health Short Film. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=Koss6rrPlw0>



Películas (trailer):

- Disney – Pixar. (2014, December 11). Inside Out - Official US Trailer.
Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=yRUAzGQ3nSY>





9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda sobre habilidades y estrategias de comunicación para poder utilizarlas en situaciones nuevas o diferentes.



Tiempo:

Ejercicio: 5 min.



Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje:

¿Qué has aprendido de este capítulo de conocimientos en salud mental?

¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?

¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección de conocimientos en salud mental o

Escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Deja que los estudiantes muestren: "Explain Everything" en la pizarra de clase o que lean algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debe utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa.



Referencias:

Balázs, J., Miklósi, M., Keresztény, Á., Hoven, C. W., Carli, V., Wasserman, C., & Cotter, P. (2013). Adolescent subthreshold-depression and anxiety: Psychopathology, functional impairment and increased suicide risk. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(6), 670-677. doi: 10.1111/jcpp.12016

Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics*, 32(3), 483-524. doi: 10.1016/j.psc.2009.06.002.

Costello, E. J., Egger, H. L., & Angold, A. (2004). Developmental epidemiology of anxiety disorder. In Ollendick, T. H., & March, J. S. (Eds.). (2004). *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions*. Oxford University Press, USA.

Helpguide.org. (N.d.). Anxiety. Obtenido de: <https://www.helpguide.org/home-pages/anxiety.htm>

Jorm, A.F., Korten, A.E., Jacomb, P.A., Christensen, H., Rodgers, B., Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*. 166, 182.

Larun, L., Nordheim, L. V., Ekeland, E., Hagen, K. B., & Heian, F. (2006). Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 3. Art. No.: CD004691. doi: 10.1002/14651858.CD004691.pub2.

Morris, R. J., & Kratochwill, T. R. (1998). Fears and phobias. *The practice of child therapy*, 91-131. In Morris, R. J., & Kratochwill, T. R. (Eds.). (2012). *The practice of child therapy*. Routledge.

Muris, P., Merckelbach, H., Mayer, B., & Meesters, C. (1998). Common fears and their relationship to anxiety disorders symptomatology in normal children. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 575-578.

Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345-365.

Siegel, R. S., & Dickstein, D. P. (2012). Anxiety in adolescents: Update on its diagnosis and treatment for primary care providers. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 3, 1-16. doi: 10.2147/AHMT.S7597.

Smith MA, Robinson L, Segal J. Teenager's Guide to Depression. (2018 June). Obtenido de: <https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm>



3



EFICACIA

Rúbrica

- a. AUTOEFICACIA
- b. MENTALIDAD DE CRECIMIENTO
- c. RESILIENCIA EMOCIONAL
- d. RESILIENCIA SOCIAL
- e. LIDERAZGO

3 EFICACIA

“Para tener éxito, las personas necesitan un sentido de autoeficacia, para luchar conjuntamente con la resiliencia y así hacer frente a los inevitables obstáculos e inequidades de la vida”

(Albert Bandura)

Preguntas de presentación

- ¿Alguna vez has oído hablar de eficacia?
- ¿Sabes lo que significa?
- ¿Qué crees que incluye?

Ilustración del componente

- Mira este video sobre Eficacia: https://youtu.be/_gORIGAwXy4



¿Por qué es importante entrenarse en Eficacia?

Las habilidades de eficacia te ayudan a desarrollar tu mentalidad, tus expectativas sobre ti mismo/a y te ayudan a ser más resiliente.

El programa UPRIGHT entrena la eficacia para mejorar la confianza en las habilidades propias, para comprender que el esfuerzo es algo valioso y que vale la pena, para recuperarse de los reveses, para ser fuerte como grupo y para ser capaz de influir y asumir responsabilidades dentro de un grupo.



3

¿Qué es la Eficacia?



La eficacia se define como la capacidad de producir un resultado deseado

(Nugent, 2013)

Las habilidades relacionadas con la eficacia consisten en:



EFICACIA



AUTOEFICACIA
MENTALIDAD DE CRECIMIENTO
RESILIENCIA EMOCIONAL
RESILIENCIA SOCIAL
LIDERAZGO



MINDFULNESS

3



El programa de entrenamiento UPRIGHT aborda cinco habilidades clave en eficacia:

- **La autoeficacia** es la confianza en nuestras propias capacidades. Según Bandura (1997), se refiere a la confianza de un individuo en su capacidad de organizar y ejecutar un determinado curso de acciones para llevar a cabo una tarea exitosamente. En el modelo propuesto por este investigador, las expectativas de eficacia personal se derivan de cuatro fuentes principales: las experiencias de maestría/ejecución, la experiencia vicaria/modelación de roles, la persuasión verbal y los estados fisiológicos. Más tarde, Maddux (2005) añadió la visualización como la quinta fuente principal.
- **La mentalidad de crecimiento** significa creer en el valor del esfuerzo. Según Dweck (2006), hay dos tipos de mentalidades, una mentalidad de crecimiento y una mentalidad fija. Todas las personas tenemos ambas mentalidades, pero en algunas personas domina una mentalidad por encima de la otra. Una mentalidad fija se caracteriza por la percepción de que la inteligencia y las habilidades son estáticas e inmutables. Por el contrario, la mentalidad de crecimiento asume que la inteligencia y las habilidades se pueden desarrollar.
- **La resiliencia emocional** es la capacidad de recuperarse y resurgir de los reveses. Es la capacidad de adaptarse a situaciones estresantes y afrontar las dificultades de la vida. Esta resiliencia no elimina el estrés ni elimina los problemas, pero te permite abordar o aceptar dificultades, sobrellevar la adversidad y seguir adelante con la vida.
- **La resiliencia social** significa ser fuerte como grupo frente a la adversidad común. La resiliencia social es la capacidad de trabajar con otros para alcanzar los objetivos comunes incluso en situaciones estresantes.
- **Liderazgo:** Un buen liderazgo es la capacidad de ejercer influencia y asumir la responsabilidad de un esfuerzo para lograr el éxito colectivo. Una persona con habilidades de liderazgo es buena organizando actividades y proyectos y asegurándose de que todo funciona según el plan. Esta persona también debería ser capaz de inspirar a otros y poseer habilidades interpersonales. Los buenos líderes deben demostrar empatía y saber cómo ubicarse en un contexto particular para maximizar la competencia y el interés del grupo (Linder & Ledertoug, 2014).



RÚBRICA

Resultado del aprendizaje en Eficacia

Cuando hayas presentado el componente de Eficacia y sus habilidades, muéstrales la siguiente rúbrica (Diapositiva). Pide a los estudiantes que elijan una categoría de la rúbrica.

Cuando escojan el nivel de resultados de aprendizaje, di a los estudiantes que no elijan un nivel fácil, porque entonces simplemente se aburrirán, pero tampoco que elijan un nivel demasiado difícil, porque entonces será demasiado estresante para ellos. Está bien, sin embargo, salir de tu zona de confort para aprender más y aprender mejor.

Cuando hayas terminado todas las habilidades relacionadas con la eficacia, vuelve a esta rúbrica. Deja que los estudiantes marquen su nivel real del resultado de aprendizaje y permite que comparen este resultado final con la expectativa de su propio proceso de aprendizaje y el resultado de las lecciones de eficacia.

Referencias:

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Dweck, C.S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Ballantine Books

Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014). Livsduelighed og børns karakterstyrker. Dansk Psykologisk Forlag.

Maddux, J.E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), The Oxford Handbook of Positive Psychology (pp. 335-344). New York: Oxford University Press, Inc.

Nugent, P. (2013). "EFFICACY," Obtenido de <https://psychologydictionary.org/efficacy/>

3





COMPETENCIA	HE EMPEZADO A APRENDER	ESTOY APRENDIENDO	PUEDO APLICAR LO APRENDIDO	PUEDO APLICAR Y EXPLICAR LO APRENDIDO
Autoeficacia	Soy consciente de que mis expectativas de éxito afectan a mi comportamiento. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir al menos una estrategia para mejorar la autoeficacia.	Conozco la diferencia entre gran autoeficacia y escasa autoeficacia. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir algunas estrategias para aumentar la autoeficacia.	Soy consciente de mi propia autoeficacia. Tras las clases de UPRIGHT sé qué estrategias utilizar para ayudarme a cumplir mis expectativas.	Sé cómo afecta la autoeficacia a las acciones. Sé cómo mejorar la autoeficacia. Tras las clases de UPRIGHT puedo explicar a otros cómo aumentar la autoeficacia.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Mentalidad de crecimiento	Soy consciente de los diferentes tipos de mentalidad. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir al menos una característica de cada mentalidad.	Conozco diferentes tipos de mentalidad: mentalidad de crecimiento y mentalidad fija. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir diferentes estrategias para ampliar la mentalidad de crecimiento.	Soy consciente de mi mentalidad de crecimiento. Tras las clases de UPRIGHT sé cómo aplicar una mentalidad de crecimiento cuando tengo dificultades.	Sé cómo funciona la mentalidad y cómo fomentar una mentalidad de crecimiento. Tras las clases de UPRIGHT puedo explicar a otros qué hacer para aumentar la mentalidad de crecimiento.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Resiliencia emocional	Soy consciente de que se puede ser poco o muy resiliente. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir al menos una cosa que ayuda a recuperarse después de la adversidad.	Puedo identificar diferentes elementos importantes de la resiliencia emocional. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir estrategias para mejorar la resiliencia emocional.	Soy consciente de mi propia resiliencia emocional. Tras las clases de UPRIGHT conozco diferentes estrategias para mejorar la resiliencia emocional.	Sé lo que significa ser resiliente y cómo mejorar la resiliencia emocional. Tras las clases de UPRIGHT puedo explicar a otros qué hacer para mejorar la resiliencia emocional.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Resiliencia social	Soy consciente de que como grupo se puede ser poco o muy resiliente. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir al menos una estrategia que ayuda a recuperarse después de la adversidad.	Puedo identificar diferentes elementos importantes de la resiliencia social. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir estrategias para mejorar la resiliencia social.	Soy consciente de mi propia resiliencia social. Tras las clases de UPRIGHT conozco diferentes estrategias para mejorar la resiliencia social en los grupos y en clase.	Sé lo que significa ser resiliente social y cómo mejorar la resiliencia social. Tras las clases de UPRIGHT puedo explicar a otros qué hacer para mejorar la resiliencia social.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Liderazgo	Soy consciente de lo que significa ser un buen líder y asumir el liderazgo. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir al menos una cosa para mejorar las habilidades de liderazgo.	Puedo identificar diferentes elementos importantes de las habilidades de buen liderazgo. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir diferentes estrategias para mejorar las habilidades de liderazgo.	Soy consciente de cómo y cuándo asumir el liderazgo y como mostrar responsabilidad en el grupo o en clase. Tras las clases de UPRIGHT sé cómo hacer que un grupo progrese.	Sé cuáles son las habilidades para un buen liderazgo y cómo mejorarlas. Tras las clases de UPRIGHT, puedo explicar las responsabilidades de liderazgo y las habilidades necesarias para ser responsable de un grupo.
Mi objetivo				
Mi resultado				



a. Autoeficacia

Aprendiendo a confiar en tus propias habilidades

"Pueden conquistar quienes creen que pueden"

(Virgil)

Teoría

Reflejar tus experiencias personales y tus procesos de aprendizaje

Proporcionar un razonamiento para los ejercicios utilizados en la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

3



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



"Cuando tienes que quedarte solo/a en casa o hacerte la comida por primera vez, así que tienes que ser más independiente y sentirte seguro/a".

"Cuando te sientes inseguro/a o tímido/a porque piensas de forma diferente al resto del grupo y quieres tener el valor de mantenerte fiel a quien de verdad eres".

"Cuando vas a empezar una nueva actividad en la que no tienes mucha experiencia, p. ej., estar en un escenario, hablar en público o hablar en un idioma que estás aprendiendo".

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión ha sido diseñada para apoyar y desarrollar la autoeficacia de los estudiantes. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la autoeficacia y la forma en que afecta a nuestras acciones.
- Desarrollar diferentes estrategias para aumentar la autoeficacia.

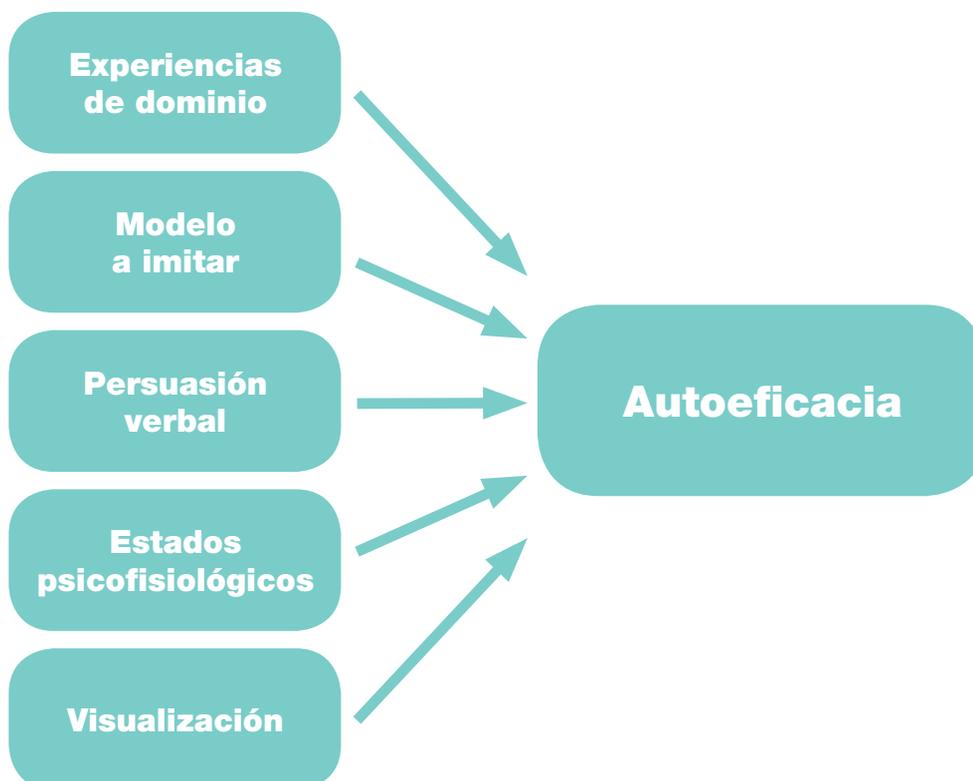
¿Qué es la autoeficacia?

La autoeficacia percibida es la creencia de que puedo llevar a cabo las conductas que producirán los resultados deseados. La causa principal de los comportamientos es que las personas creen en sus capacidades para producir los efectos deseados como resultados de sus propias acciones. Las creencias de autoeficacia determinan cómo las personas se sienten, piensan, se motivan y se comportan

(Bandura, 1997)

Creer que puedes lograr lo que quieres es uno de los ingredientes más importantes, tal vez el más importante, en la receta del éxito. En otras palabras, la autoeficacia significa que tienes expectativas positivas respecto a tu capacidad de dominar con éxito una tarea determinada. Como elemento clave para la autoeficacia, es vital fomentar las estrategias del alumno/a para crear experiencias de dominio. Si un estudiante tiene un alto nivel de autoeficacia, abordará los ejercicios y tareas como desafíos y hará un esfuerzo para alcanzar la meta, lo que a menudo demuestra grandes ambiciones. Si una persona tiene un bajo nivel de autoeficacia, dudará de sus propias habilidades, y tratará de evitar tareas difíciles que a menudo demuestran una (innecesaria) baja ambición y tenderá a darse por vencido en momentos de fortaleza. A veces tenemos una alta autoeficacia en algunas áreas de la vida, por ej. en deporte y, a veces, tenemos baja autoeficacia en otras áreas, por ej. en matemáticas. A veces puedes usar estrategias en las que tenemos una alta autoeficacia para apoyar tareas en las que tenemos una baja autoeficacia.

Las estrategias para crear una alta autoeficacia son (Bandura, 1997; Maddux, 2005)





Las experiencias de dominio (o nuestros logros) influyen en nuestra propia visión de nuestras habilidades. Cuando hemos logrado controlar algo y lo atribuimos a nuestros propios esfuerzos se fortalecerá la autoeficacia para esa conducta. Si tenemos éxito en algo, es más probable que lo intentemos de nuevo, mientras que si fallamos en algo nos hará más reacios a intentarlo de nuevo.

Para un profesor/a, es importante hacer coincidir los que se le demanda a un determinado alumno/a con las competencias del alumno/a para crear posibilidades de que el/la alumno/a experimente sensación de dominio. Si la tarea es demasiado difícil, el alumno/a puede darse por vencido con demasiada facilidad, y si la tarea es demasiado fácil, el alumno/a puede aprender que el éxito es fácil y no sabrá cómo llegar a dominar situaciones más difíciles. Las experiencias de dominio son las que tienen mayor impacto en las creencias de autoeficacia.

El modelo a imitar (o experiencias vicarias) significa observar a otra persona realizar una tarea o manejar bien una situación y así obtener inspiración para realizar la misma tarea por imitación. Observar a personas de la misma edad o con antecedentes similares a los nuestros, fortalece nuestra creencia en nuestra propia capacidad para dominar actividades similares.

Es importante que los profesores/as proporcionen modelos de conducta que no sean íconos o ídolos lejanos, sino personas reales que puedan mostrar el camino en la dirección correcta.

La persuasión verbal ocurre cuando otras personas nos alientan y convencen para realizar una tarea, aumentando el nivel de confianza en nuestras propias habilidades. Que nos den valoraciones constructivas es importante para mantener un sentido de autoeficacia, ya que puede ayudar a superar las inseguridades.

Para un profesor/a, es importante alentar a los estudiantes y proporcionarles valoraciones útiles y constructivas, haciéndoles saber que se cree en ellos.

Los estados psicofisiológicos como los estados de ánimo, emociones, reacciones físicas y niveles de estrés pueden afectar nuestra fe en nuestras habilidades personales. Los estados negativos (por ejemplo, sentirse nervioso) pueden llevarnos a dudar y, por lo tanto, reducir nuestra autoeficacia. Los estados positivos (por ejemplo, sentirse seguro de sí mismo), que conducen a una sensación de entusiasmo, aumentarán nuestra autoeficacia. La manera en que interpretamos y evaluamos nuestros estados emocionales es importante en el desarrollo de la autoeficacia. Algunos estados y emociones pueden ser interpretados como negativos y positivos, por ejemplo, la excitación puede causar nerviosismo, pero también puede desencadenar sentimientos de entusiasmo.

Los profesores deben crear un buen ambiente de aprendizaje en el aula reduciendo los factores relacionados con el estrés e induciendo emociones positivas; esto ayudará a crear una buena base para desarrollar la autoeficacia.

Visualizar significa imaginarnos a nosotros mismos triunfando antes de emprender la tarea. El cerebro puede prepararse para el desempeño real gracias a la visualización. Con sólo cerrar los ojos y tener una conversación mental con nosotros/as mismos/as guiándonos hacia nuestra meta, aumentamos las posibilidades de éxito en nuestras actividades de la vida real.

Las técnicas de visualización pueden ser utilizadas para animar al alumnado a creer en sí mismos.

El nivel de autoeficacia afecta a la cognición, la motivación y las emociones.

Cognición significa afectar el pensamiento. Los centros educativos a menudo se centran en los resultados del aprendizaje y en el establecimiento de objetivos. Cada proceso de fijación de objetivos se ve afectado por las experiencias de los estudiantes y su evaluación de sus propias capacidades y competencias, lo que, a su vez, afectará a sus logros reales.

La motivación está regulada por las expectativas de éxito. Estas expectativas son esenciales para que las personas se vuelvan valientes y emprendedoras en el establecimiento de sus objetivos. También afectan el grado de perseverancia y la cantidad de esfuerzo que un estudiante está dispuesto a poner en una tarea dada, y la facilidad con que un estudiante se recupera después de un contratiempo.

Las emociones también se ven afectadas por el nivel de autoeficacia. La sensación de estar en control y tener confianza en nuestra capacidad para manejar el estrés reduce la ansiedad y los pensamientos negativos. Tales sentimientos aumentan la autoeficacia. La sensación de perder el control aumenta los niveles de estrés, ansiedad y pensamientos negativos, reduciendo así la autoeficacia.

Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Para explicar la autoeficacia se puede describir su necesidad para emprender nuevas acciones y tener éxito. Podemos desarrollar estrategias para mejorar nuestra autoeficacia y así aumentar nuestras posibilidades de dominio y éxito. También puedes plantear algunas preguntas guía sobre la importancia de la autoeficacia utilizando estrategias específicas y tangibles. Estas preguntas pueden ser suscitadas por los estudiantes o facilitadas por los los/las profesores/as.

La actividad de apertura "Temas para reflexionar" es una buena ocasión para presentar los fundamentos de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Presenta algunas preguntas abiertas al aula.

- ¿Cómo te sientes cuando estás a punto de aprender algo nuevo o algo difícil?
- ¿Te sientes seguro? ¿Te sientes dudoso?
- ¿Confías en tus habilidades para tener éxito?

2) Información previa

Presenta la autoeficacia a los alumnos/as en base a la sección: ¿Qué es la autoeficacia? Las diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad:

- Autoeficacia: <https://youtu.be/letemkfbSt4>



3

4) Autoeficacia

Una historia para el debate: La pequeña máquina de vapor



Lee en voz alta la siguiente historia:

"Una pequeña máquina de vapor tenía un largo tren de vagones que tirar. Se las arregló muy bien hasta que llegó a una colina empinada. Allí, por mucho que lo intentara, no podía mover el largo tren de vagones. Tiró y tiró. Resopló y resopló. Retrocedió y comenzó de nuevo. ¡Choo! ¡Choo! ¡Pero no! Los vagones no subían por la colina. Por fin dejó el tren de vagones y se puso en marcha sola. ¿Crees que había tirado la toalla? No, en absoluto! Iba a pedir ayuda. "Seguro que puedo encontrar a alguien que me ayude", pensó. Por la colina y por la pista subió la pequeña máquina de vapor. ¡Choo, choo! ¡Choo, choo! ¡Choo, choo! ¡Choo! Muy pronto vio una gran máquina de vapor parada en una vía lateral. Parecía muy grande y fuerte. Corriendo a su lado, levantó la vista y dijo: "¿Me ayudarás a cruzar la colina con mi tren de vagones? Es tan largo y pesado que no puede con él". La gran máquina de vapor miró a la pequeña máquina de vapor. Y le dijo: "¿No ves que ya he terminado mi día de trabajo? Me han frotado y escudriñado y estoy listo para mi próxima carrera. No, no puedo ayudarte," La maquina de vapor lo lamentaba, pero ella continuó, ¡Choo, choo! ¡Choo, choo! ¡Choo, choo! ¡Choo, choo! Pronto llegó a una segunda gran locomotora de vapor parada en una vía lateral. Estaba resoplando y resoplando, como si estuviera cansado. "Esa gran máquina de vapor puede ayudarme", pensó la pequeña máquina de vapor. Corrió al lado y preguntó: "¿Me ayudarás a llevar mi tren de vagones a la colina? Es tan largo y pesado que no puedo con él ". La segunda gran máquina de vapor respondió: "Acabo de llegar de una larga, larga carrera. ¿No ves lo cansada que estoy? ¿No puedes conseguir otro motor que te ayude esta vez? "Lo intentaré", dijo la pequeña máquina de vapor, y se fue. ¡Chú chú! ¡Chú chú! ¡Chú chú! Después de un tiempo llegó donde una pequeña máquina de vapor como ella. Corrió a su lado y dijo: "¿Me ayudarás a llevar mi tren de vagones a la colina? Es tan largo y pesado que no puedo con él ". "¡Sí, claro!" dijo esta pequeña máquina de vapor. "Estaré encantada de ayudarte, si puedo". Entonces las pequeñas máquinas de vapor comenzaron de nuevo donde el tren de vagones había estado parado. Ambas pequeñas máquinas de vapor fueron a la cabeza del tren, una detrás de la otra. ¡Puff Puff! ¡Chuku, chú! ¡Comenzaron! Lentamente los vagones comenzaron a moverse. Lentamente subieron la empinada colina. Mientras subían, cada pequeña máquina de vapor comenzó a cantar: "¡Creo que puedo! ¡Creo que puedo! Creo que puedo, creo que puedo, creo que puedo, creo que puedo, "¡Y lo hicieron! Muy pronto estaban sobre la colina y bajaban por el otro lado. Ahora estaban en la llanura de nuevo; y la pequeña máquina de vapor podría tirar de su tren ella misma. Entonces agradeció al pequeño motor que había venido a ayudarla y se despidió. Y ella siguió alegremente su camino, cantando: "¡Pensé-que-podría! ¡Pensé-que-podría! ¡Pensé-que-podría! ¡Pensé-que-podría! Pensé que podría, pensé que podría..."

Sugerencias:

Debatid la historia en clase.

¿Qué puedes aprender de eso?



Briana's playroom. Bedtime Stories (2018, August 13)

Obtenido de: http://ah_coo.tripod.com/engine_that_could.htm.

3



Una historia para el debate: The Fight Song – La Canción de lucha

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la autoeficacia es observar el comportamiento de los demás y las consecuencias de sus comportamientos.

**Tiempo:**

El ejercicio: 5-15 min., Sugerencias: 5-15 min.

**Materiales:**

El texto y el video de Youtube de una canción. Letras en inglés y en tu idioma.



Instrucciones: Primero, mira el video de YouTube. Luego, lee la historia.

Rachel Platten. (2014, June 27). Rachel Platten – Fight song (Official Lyric Video) [Video file]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=xo1Vlnw-SKc>

Rachel Platten tuvo un sueño: Quería ser cantante y compositora profesional. Durante 12 años, trató de hacer su sueño realidad. Escribió muchas canciones, pero ninguna fue un gran éxito. Viajaba de ciudad en ciudad y cantaba en clubes, pero a veces solo había 20 personas entre el público. Grabó CDs de su música, pero no vendió muchos.

"Tal vez", pensó Rachel, "debería rendirme". Estaba cansada de conducir por el país en el viejo automóvil de su madre. Estaba cansada de cantar en clubes desde la 1 AM hasta las 4 AM. Estaba cansada de comer cereales fríos para la cena. Tenía 32 años. La mayoría de sus amigos/as tenían trabajo, casa y niños. ¿Qué tenía ella? Ella tenía 120 canciones que nadie quería escuchar.

Rachel tuvo que tomar una decisión: ¿Debería darse por vencida o debería seguir intentándolo? Durante un año, lo pensó. Decidió seguir intentándolo. "Seguiré cantando", decidió, "aunque solo vieran cinco personas a escucharme". Seguiré escribiendo canciones, incluso si nunca tengo un éxito". Escribió una canción sobre su decisión. "Realmente no me importa si nadie más cree", escribió en la canción, "porque todavía me quedan muchas peleas". Llamó a la canción "Fight Song".

"Fight Song" fue un gran éxito. Unos meses más tarde, cantó la canción en un concierto. Había 50.000 personas en la audiencia.

Después de que la canción se convirtiera en un éxito, miles de personas escribieron a Rachel. Enviaron correos electrónicos, enviaron cartas y escribieron en Twitter y FaceBook. Tu canción me ayudó cuando estaba en quimioterapia por el cáncer ... cuando perdí mi trabajo ... cuando no tenía dinero para pagar el alquiler ... cuando tuve un divorcio ... cuando tuve depresión postparto ... cuando me mudé a una nueva ciudad ... cuando resulté herido en un accidente de coche. La historia de todos era diferente, pero todos eran iguales de una manera: La canción de Rachel les ayudó en un momento difícil.

Rachel Platten escribió "Fight Song" para ayudarse a sí misma. Pero la canción ha ayudado a miles, quizás a millones, de otras personas también. Ahora no es solo la canción de lucha de Rachel. Es la canción de lucha de todos.

Copyright © 2015 Sandra Heyer. Todos los derechos reservados. Permiso otorgado para reproducirse para uso en el aula.

Finalmente, lee la historia y la letra de la canción otra vez mientras escuchas la canción.

Sugerencias:

Discutid la historia en clase y reflexionad.

¿Qué podéis aprender de esta historia?



3





5) Dilema a debatir en clase

La autoeficacia se alimenta de nuestras expectativas.

Hice trampas en el examen de matemáticas ayer. Estaba nervioso, pero terminé copiando algunas sumas de Lucy, que estaba sentada a mi lado. Si todos lo hacen, ¿por qué yo no debería? Solo fueron unos pocos ejercicios. Después de todo, no copié todo el examen.

Sugerencias:

¿Qué piensas de eso? ¿Crees que copiar puede afectar a su nivel de autoeficacia?

Las Hayas (2018)

6) Ejercicios para estudiantes

Experiencias de dominio: Momentos estelares

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la autoeficacia es tomar conciencia de tus experiencias de dominio anteriores.

Tiempo:

El ejercicio: 5-15 min., Sugerencias: 5-15 min.

Materiales:

Un cuaderno / post-it / papel.



Cierra los ojos y piensa en algo que has logrado hacer en la escuela que te hizo sentir bien.

Abre los ojos y escribe algunas palabras clave en un post-it.

Encuentra un compañero/a y cuéntale lo de tu momento estelar.

Luego escucha el momento estelar de tu compañero/a.

Reflexiona en tu cuaderno:

¿Cómo te hizo sentir el revivir uno de tus momentos estelares en la escuela?

¿Cómo fue compartir el momento?

¿Cómo puede tu éxito anterior ayudar a alimentar el siguiente?

Sugerencias:

Cuando recuerdas una de tus experiencias de dominio – la ocasión en que dominaste una actividad – a menudo recordarla te aporta alegría, energía y coraje para buscar más experiencias como ésta.

Debatid juntos con más detalle la última pregunta: ¿Cómo pueden tus experiencias de dominio pasadas ayudarte a alimentar las siguientes?

Otras sugerencias:

Encuentra otros momentos estelares, por ejemplo:

- Una experiencia de dominio en casa, en tu tiempo libre, con tus amigos/as o con tu familia
- Una época en la que lograste algo que era difícil de hacer.
- Algo que has logrado hoy o esta semana.



Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014) Livsduelighed og børns karakterstyrker. København: Dansk Psykologisk Forlag



Modelo a imitar: Recuerda**Objetivo:**

Una estrategia para mejorar la autoeficacia es buscar inspiración en los amigos/as, compañeros/as o familiares que han dominado cosas o situaciones difíciles.

**Tiempo:**

El ejercicio: 5-15 min., Sugerencia: 5-15 min.

**Materiales:**

Un cuaderno / post-it / papel.



Recuerda una situación en la que tú o alguien cercano a ti superó un obstáculo difícil y lo dominó.

¿Cómo se comportó esa persona? ¿Qué hizo de manera diferente? ¿Te has comportado alguna vez de forma similar a ella?

Recuerda este precedente cuando te enfrentes a una situación similar.

(Escribelo en tu cuaderno).

Sugerencias:

Elabora preguntas como:

- ¿Cuál es la mejor forma de aprender algo de ti mismo / los demás? - ¿Cuáles son tus estrategias para aprender de ti / los demás?
- ¿Qué puedes hacer para inspirarte por ti mismo / por los demás?
- ¿Cómo puedes aplicarte a ti mismo lo que tú / otros han hecho?

**Otras sugerencias:**

El ejercicio puede ser más fácil para los estudiantes si les das algunos ejemplos. Aporta un ejemplo con el que los alumnos/as vean cercano a ellos/as mismos/as (por ejemplo, hacer una presentación, estar solo/a en casa, etc.). Pídeles a los alumnos/as que piensen en formas de superar la dificultad que se describe en tu ejemplo:

Cuéntales cómo tú mismo/a has tenido algunas batallas en las que has tenido que luchar y encontraste inspiración al ver como otros habían afrontado una situación similar.



3



Persuasión verbal: Usar citas famosas como inspiración para elevar la autoeficacia

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la autoeficacia es usar la persuasión verbal. En este ejercicio, los estudiantes encuentran inspiración para la persuasión verbal a través de citas.

Tiempo:

El ejercicio: 15-30 min., procesamiento: 5-10 min.

Materiales:

Sillas en grupos de 3-4.



Instrucciones: El/a profesor/a escribe las siguientes citas en tarjetas antes de la clase.

Haz grupos de 4 personas.

Elige dos de las siguientes citas.

Discutidlas en el grupo.

Explicad vuestras citas a la clase.

Citas:

- Un sueño es solo un sueño. Una meta es un sueño con una fecha tope (Harvey Mackay).
- Una persona no está acabada cuando es derrotada. Está acabada cuando renuncia (Richard Nixon).
- El fracaso es una oportunidad para empezar de nuevo con más inteligencia (Henry Ford).
- Observa a la tortuga. Solo progresa cuando levanta el cuello (Jack Conant).
- Mejor tener el cuello rígido por apuntar muy alto que la espalda encorvada por apuntar muy bajo (Jacques Chancel).
- Los fracasos son como las rodillas despellejadas... dolorosos pero superficiales. Se curan rápido (Ross Perot).
- La genialidad es 1 por ciento inspiración y 99 por ciento transpiración (Thomas Edison).
- El que se arriesga y falla puede ser perdonado. El que nunca se arriesga y nunca falla es un fracaso en todo su ser (Paul Tillich).
- Los perdedores visualizan las penalidades del fracaso. Los ganadores visualizan las recompensas del éxito (Rob Gilbert).
- El éxito depende de los huesos de tu espalda, no de tabas (Anónimo).
* Nota de traducción: tabas: hueso del pollo que se utiliza para pedir deseos.
- El mejor ángulo para abordar cualquier problema es el "intent-ángulo" (Anónimo).

Sugerencias:

Elaborar. ¿Cómo pueden estas citas ayudarte a mejorar tu propia autoeficacia?

Otras sugerencias:

Deja que los alumnos/as elijan una de las citas y escriban un breve ensayo sobre cómo esta cita puede ayudar a mejorar su autoeficacia.



3



McGrath, H., & Noble, T. (2011).

BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.



Estados psico-fisiológicos: Reevaluación

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la autoeficacia es conocer tu estado fisiológico y tratar conscientemente de incrementar los estados positivos.



Tiempo:

El ejercicio: 10-15 min., Sugerencias: 10 min.



Materiales:

La App: Mind map o un papel de tamaño A3.



Actividad individual

Imagina que debes realizar una actividad en público en la que eres bueno/a/se te da bien.

¿Qué actividad es?

¿Se te aceleraría el corazón unos minutos antes de realizar la actividad?

¿Por qué crees que tu corazón latiría más rápido?

¿Qué pensamientos pueden ayudarte a tener más confianza?:

"Mi corazón late porque estoy muy nervioso, estoy muy nervioso, estoy muy nervioso. ¡No sé si estoy dispuesto a poder hacerlo!

Versus

"Mi corazón late con fuerza porque estoy muy motivado para hacer bien este ejercicio y no quiero confundirme. Es por eso que mi corazón late rápido. ¡Mi corazón me está ayudando a obtener el nivel de energía que necesito para hacerlo lo mejor posible!"

¿Cuál es la interpretación que aumentaría tu confianza? ¿Por qué?

Debate en grupo

Discutid vuestras opiniones en grupos de tres personas.

Sugerencias:

Debatid en clase:

- ¿Qué se siente al estar en un estado psico-fisiológico positivo?
- ¿Qué pasa en el cuerpo? ¿En la mente?
- ¿Qué sucede cuando aumentas el estado positivo?
- ¿Qué se siente al estar en un estado psico-fisiológico negativo?
- ¿Qué pasa en el cuerpo? ¿En la mente?



Otras sugerencias:

Debatid en clase:

- ¿Qué podemos hacer como clase para reducir los estados negativos? ¿Y para aumentar los estados positivos?



3

Las Hayas (2018)





Visualización: Puedes hacerlo

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la autoeficacia es visualizar que realmente puedes hacerlo, o que ya has dominado el arte de hacerlo.



Tiempo:

El ejercicio: 5-15 min., Sugerencias: 5-15 min.



Materiales:

Una silla.



Siéntate en una silla, con la espalda recta. Cierra los ojos. Piensa en un objetivo muy concreto que tengas y quieras lograr.

Ahora imagina el futuro.

Ya has logrado tu objetivo. Trata de mantener una "imagen" mental como si estuviera sucediendo en este momento.

Imagina la escena con el mayor detalle posible.

Involucra a los cinco sentidos todo lo que puedas en tu visualización.

- ¿Con quién estás?
- ¿Qué emociones estás sintiendo en este momento?
- ¿Qué llevas puesto?
- ¿Hay algún olor en el aire?
- ¿Qué oyes?
- ¿Cómo es tu entorno?

¿Cuál sería tu primer paso para lograr este objetivo? ¿Cuándo vas a dar este paso hoy, mañana?

Sugerencias:

Elaborar.

- ¿Cómo pueden las técnicas de visualización ayudarte a mejorar tu propia autoeficacia?

Otras sugerencias:

Debatid en clase:

Encontrad situaciones en las que las técnicas de visualización sean útiles

- En el colegio
- En casa
- En tu tiempo libre



LeVan, A. (2009). Seeing is believing: The power of visualization [Text file].

Obtenido de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/flourish/200912/seeing-is-believing-the-power-visualization>



7) Ejercicio de Mindfulness:

Sonidos y pensamientos

Objetivo:

Una estrategia para aumentar el estado de Mindfulness es aumentar la conciencia de los sonidos y pensamientos; simplemente observa las cosas tal y como son, sin apegarte a tus percepciones. Los sonidos van y vienen, los pensamientos van y vienen; los pensamientos son solo pensamientos y no siempre son verdaderos.

Tiempo:

Ejercicio 5 a 7 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Una silla por persona

Os invito a imaginar que estáis en vuestra propia burbuja, lo que significa que no prestáis atención a las personas que os rodean, simplemente daos espacio y dad espacio a los demás también.

Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o puedes dejarlos descansar sobre algo que está frente a ti.  5s
Pon el foco de tu atención ahora en los sonidos.

Ábrete a los sonidos,
sonidos fuera de esta habitación  5s
sonidos dentro de esta habitación  2s
sonidos cerca de tu cuerpo.  5s

Observa si puedes notar los sonidos tal como son, incluso podrías imaginar que eres una grabadora y realmente escuchar la sensación pura de los sonidos, el tono y la intensidad y el ritmo.

Como si lo escucharas por primera vez, sé curioso con lo que notas.  1s

Tal vez te des cuenta de lo fácil que pueden ser las distracciones, de la facilidad con que los sonidos pueden crear una historia, si notas esto, trata de salir de nuevo y solo escúchalos mientras van y vienen.  10s

Algunos sonidos quedan ocultos fácilmente por otros sonidos más prominentes, observa también si hay un espacio más silencioso entre los sonidos.  10s

Siendo consciente de cómo vienen los sonidos, quédate por un tiempo escuchándolos y luego vete a otros.  10s

Ahora deja que los sonidos se desvanezcan y trae tu conciencia a tu mente.
¿Qué está sucediendo ahí?

¿Puedes notar algún pensamiento?  10s
Quizás pensamientos sobre lo que estás haciendo ahora o lo que vas a estar haciendo.
Trata de no juzgar los pensamientos específicos como buenos o malos.

Simplemente fijate cómo son, tal vez sean pensamientos alegres, perturbadores o neutrales.
Solo fijate y déjalos ir.

Como si estuvieras parado viéndolos ir y venir
No hay necesidad de tratar de controlar o cambiar tus pensamientos. Déjalos ir y venir solos, tal como lo hiciste con los sonidos.

Mira a ver si puedes acercarte a ellos, solo observa cuando entran y salen como nubes que cruzan el cielo, tu mente como si fuera el cielo, tus pensamientos como si fueran las nubes, a veces grandes,  2s
a veces pequeñas,  2s
a veces oscuras,  2s
a veces livianas  2s
Pero el cielo permanece  15s

Sean los que sean los pensamientos que haya.
Tal vez puedas imaginar que tus pensamientos están escritos en las nubes a medida que pasan o quizás no.

Algunas pasan rápido, otras van despacio y luego se dispersan.
Tal vez encuentres que tu atención ha saltado a una nube y que es arrastrada por ella junto con los pensamientos; Incluso que está haciendo historias de ellos.

Si notas que ha pasado esto, simplemente verás dónde está tu atención, sal de ahí.
y mira si puedes observar cómo los pensamientos vienen y van.  15s

Recuerda que siempre es posible regresar a la respiración y a sentir el cuerpo, como un ancla para estabilizar tu conciencia en el momento presente antes de regresar de nuevo.

Simplemente observa cómo los pensamientos van y vienen.  10s

Ahora mira si puedes soltar los pensamientos, y dirigir tu atención a tu respiración.
Solo nota cómo está tu respiración ahora.
Siéntate con ella por un tiempo incluso puedes contar tus inspiraciones y exhalaciones durante un momento.

Sugerencias:

¿Qué notaste? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Notaste algún pensamiento? ¿Has notado que tu mente se quedó atrapada con algunos pensamientos, que la arrastraron? ¿Pudiste imaginar que veías tus pensamientos como si fueran nubes? ¿De dónde crees que vienen tus pensamientos? ¿Notaste que algunos pensamientos afectan a tu cuerpo o a tus emociones? ¿Crees que todos tus pensamientos eran ciertos? ¿Por qué?

Otras sugerencias:

Si notaste algún pensamiento, ¿puedes dibujar algunas nubes y anotar algunos de los pensamientos que notaste? ¿Puedes intentar usar una única palabra que describa tu pensamiento suficientemente bien?



3



<https://youtu.be/OehLjWctUQc>

Jónsdóttir (2018)

8) Sugerencias de películas

- The Karate Kid (2010):

Sony Pictures Entertainment. (2010, January 4). Watch the Official THE KARATE KID Trailer in HD [Video file]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=2SmmxvHLsKk>



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de la autoeficacia para poder utilizarla en situaciones nuevas o diferente.



Tiempo:

Ejercicio 5 min.



Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre autoeficacia?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección sobre autoeficacia o escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Permite a algunos estudiantes mostrar "Explain Everything" en la pizarra de clase o lee algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



3



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debes utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co

Maddux, J. E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. In S. J. Lopez and C.R. Snyder (Ed.), The Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press



b. Mentalidad de Crecimiento

Aprender a creer en el esfuerzo

“Esfuézrate por progresar,
no por la perfección”

(desconocido)

Teoría

Reflejar tus experiencias personales y tus procesos de aprendizaje.

Proporcionar un razonamiento para los ejercicios utilizados en la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

3



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando haces deporte o tocas música y debes alcanzar nuevos objetivos».

«Cuando suspendes un examen, pero debes seguir intentándolo».

«Cuando empiezas a pensar en abandonar una tarea, porque te cuesta».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión busca apoyar y desarrollar la mentalidad de crecimiento de los estudiantes. Los objetivos incluyen:

- Comprender el significado de la mentalidad fija y la de crecimiento; conocer su propia mentalidad en diferentes situaciones.
- Desarrollar una mentalidad que permita que el error sea visto como un recurso durante el proceso de aprendizaje.

¿Qué es la mentalidad de crecimiento?



En una mentalidad fija, las personas creen que sus habilidades básicas, su inteligencia y sus talentos son rasgos fijos e innatos.

Esta convicción los hace establecer sus metas solo con estos talentos innatos, a menudo limitados, en mente. Esperan tener éxito, nunca fallar. En una mentalidad de crecimiento, las personas creen que sus talentos y habilidades se pueden desarrollar, siempre que hagan un esfuerzo suficiente, se les enseñe bien y se sientan seguros. No piensan necesariamente que todas las personas pueden lograr los mismos objetivos, pero creen que todas las personas pueden mejorar si trabajan en ello

(Dweck, 2012)

Mentalidad fija	Características	Mentalidad de Crecimiento
Rasgos con los que naces. Grabados en piedra.	Habilidades e inteligencia	Rasgos que siempre se pueden mejorar y desarrollar
Foco en la actividad: mantener las apariencias	Principal preocupación	Foco en el proceso: continuar aprendiendo / mejorando
Algo que haces cuando no eres bueno	Esfuerzo	Algo que haces como parte importante del aprendizaje
Renunciar o retirarse	Retos	Esforzarse más
Tomarla como algo personal	Crítica	Usarla para aprender
Intentar evitar cometer errores	Errores	Considerarlos como oportunidades de aprendizaje

Dweck (2012)

Mentalidad de Crecimiento

Tener una mentalidad de crecimiento significa que sabes que tus talentos y habilidades se pueden desarrollar si trabajas en ello. Esto significa que no tienes miedo a asumir nuevos desafíos y probar cosas nuevas. Aunque al principio no seas bueno en algo, sabes que puedes mejorar si lo intentas. Sabes que tu esfuerzo es esencial, el único camino para lograr dominar la actividad.

Las personas con una mentalidad de crecimiento entienden que los fracasos son parte de la vida, y el fracaso es una oportunidad para aprender y mejorar. Cuando se frustran, no se rinden fácilmente; siguen intentándolo, o encuentran otras formas de resolver el problema. A esas personas les gusta desafiar a sí mismos y ampliar sus límites, y se inspiran al ver cómo otros lo logran. Consideran que las críticas son útiles, algo de lo que aprender y una forma de identificar áreas para mejorar.



3

En una mentalidad de crecimiento, las personas aceptan que no pueden hacer las cosas bien a la primera, tienen que aprender. La actitud es "No lo he aprendido -- todavía". Están centrados en su desarrollo y aprendizaje, y no preocupados por lo que otras personas puedan pensar.

Mentalidad fija

Las personas con una mentalidad fija creen que, o son buenos en algo, o no lo son. Cuando fracasan, creen que es porque carecen de la habilidad. Ante los reveses o las frustraciones, es probable que se rindan fácilmente porque no creen que puedan mejorar mucho o aprender. Cuando experimentan retrocesos, se desaniman fácilmente y terminan culpándose a sí mismos o a los demás, en lugar de aceptar que todas las cosas son difíciles antes de que se vuelvan fáciles.

Una mentalidad fija a menudo va acompañada de un deseo de que los demás les vean bien: parecer exitoso/a o inteligente. Esta preocupación por cómo les perciben, a menudo les conduce a evitar los retos por el temor de parecer un fracasado. Prefieren quedarse con lo que saben y con lo que saben hacer.

Una mentalidad fija a menudo se alimenta de los elogios de los demás para sentirse valorado. La crítica se toma de forma personal y se sienten amenazados cuando otros tienen éxito.

Ambas mentalidades en todas las personas

La gente no tiene sólo una mentalidad de crecimiento o una mentalidad fija: todos tenemos ambas mentalidades. Sin embargo, la mayoría de nosotros tenemos tendencia a tener o mentalidad de crecimiento o mentalidad fija dependiendo del contexto en el que nos encontremos. Podemos, por ejemplo, tener una mentalidad fija en el contexto académico y una mentalidad de crecimiento en el contexto de hacer deporte. O podemos tener una mentalidad de crecimiento en matemáticas y una mentalidad fija en inglés. La mayoría de las veces tenemos una combinación de ambas, por ejemplo 2/3 mentalidad de crecimiento y 1/3 de mentalidad fija. Este porcentaje cambia dependiendo de diferentes factores: ¿Estamos bajo mucha presión? ¿Nos sentimos seguros, cómodos y a salvo con nuestros compañeros/as de clase? ¿Nos gusta el profesor/a? ¿Estamos de buen humor? ¿Hemos dormido lo suficiente?

Cultivar principalmente una mentalidad de crecimiento en los estudiantes puede ser complicado:

- Simplemente decir a los estudiantes que tengan una mentalidad de crecimiento puede ser contraproducente porque los estudiantes pueden tener una reacción negativa si les impones cómo pensar. En cambio, se ha demostrado que es más eficaz ofrecer a los estudiantes una explicación científica y práctica de la forma en que funciona la inteligencia y de la evidencia de que el cerebro se puede desarrollar.
- Reiterar el mensaje "simplemente esfuérzate más" puede ser contraproducente. Los estudiantes deben entender por qué deben esforzarse y cómo poner en práctica ese esfuerzo.
- Es importante fomentar una cultura de práctica de la mentalidad de crecimiento.

3



Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

En relación a la mentalidad de crecimiento, puedes explicar a tus alumnos/as los retos que se abren ante el aprendizaje y cómo deben estar preparados para afrontar los fracasos, ya que este es un aspecto importante para su progreso. También puedes plantear preguntas guía sobre la importancia de aprender a cambiar la mentalidad, utilizando estrategias tangibles y específicas. Los estudiantes pueden proponer el debate o los profesores pueden facilitararlo.

La actividad de inicio 'Temas para reflexionar' facilita presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Se indican algunas preguntas abiertas para el aula.

- ¿Qué sabéis acerca de las mentalidades?

¿En qué medida estáis de acuerdo con estas afirmaciones?

- "Puedes aprender cosas nuevas, pero realmente no puedes llegar a cambiar tu inteligencia básica".
- "La inteligencia es algo que no se puede cambiar mucho".

2) Información previa

Presentar la mentalidad de crecimiento a los estudiantes basándose en la sección ¿Qué es la mentalidad de crecimiento?

Las diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace a vídeos que muestran y explican la habilidad:

- Mentalidad de crecimiento: https://youtu.be/r4-bW_xS_Hs



3

4) Mentalidad de Crecimiento

Una historia para el debate: La mentalidad del elefante



Un hombre pasaba cerca de un grupo de elefantes. Se detuvo de repente, confundido por el hecho de que estas enormes criaturas estaban sujetas sólo por una cuerda atada a sus patas. Era obvio que los elefantes podían romper estas cuerdas en cualquier momento, pero por alguna razón no lo hacían. Vi a un adiestrador cerca y le preguntó por qué estos hermosos y magníficos animales se quedaban allí y no intentaban escapar. "Bueno", dijo el adiestrador, "cuando son muy jóvenes y de tamaño más pequeño, usamos esta misma cuerda para atarlos; y a esa edad, la cuerda es suficiente para sujetarlos; después, a medida que crecen, están condicionados a creer que no pueden liberarse. Creen que la cuerda todavía puede sujetarlos, por lo que nunca intentan liberarse". Él hombre estaba asombrado. Estos animales podrían en cualquier momento liberarse de sus ataduras, pero como creían que no podían, estaban atrapados donde estaban. Estas poderosas y gigantescas criaturas tenían sus habilidades reales limitadas por las limitaciones de su pasado.

Al igual que los elefantes, muchos de nosotros pasamos por la vida aferrándonos a la creencia de que no podemos hacer algo, simplemente porque una vez fracasamos en ello. Muchos de nosotros rechazamos intentar algo nuevo y desafiante debido a nuestra mentalidad.

Autor/a desconocido/a

5) Temas a debatir en clase

- ¿Es siempre bueno esforzarse más?
- ¿Puedes esforzarte demasiado?
- ¿Qué puedes hacer en vez de esforzarte más?

Tange (2018)

3



6) Ejercicios para estudiantes

Diálogo con uno/a mismo/a

Objetivo:

Una estrategia para desarrollar la mentalidad de crecimiento es apoyarla y nutrirla a través del diálogo con uno mismo. Siempre que un estudiante esté implicado en una tarea compleja, ofrecerle responder las siguientes preguntas.



Tiempo:

Individualmente: 2-5 minutos cuando realiza una actividad difícil.

En grupo: 5-15 min.



Materiales:

Una copia de la diapositiva en Power point.



Elige las preguntas/frases que consideres más relevantes cuando realizas una actividad que te parezca exigente, difícil, dura, etc. (puede ser una tarea, deportes, etc.)

1. Cosas para decirte a ti mismo mientras haces una actividad complicada:

- Trabajé muy duro en esa parte
- Tengo todas estas habilidades, solo necesito ser capaz de _____
- He llegado hasta aquí, no me voy a parar ahora.
- Cuando pueda hacer _____ sabré que lo he comprendido.

2. Cosas que debes preguntarte después de completar la actividad:

- ¿Qué he aprendido al hacer esta actividad?
- ¿Qué dialogo interno tenía conmigo mismo mientras completaba esta actividad?
- ¿Qué errores cometí que me enseñaron algo nuevo?
- ¿Cómo puedo aplicar este aprendizaje al completar otras tareas exigentes?
- Antes no podía _____. Ahora puedo _____.
- En base a lo que he aprendido de esto, la próxima vez voy a _____.
- Una cosa que he aprendido sobre mí como aprendiz es que _____.

Sugerencias:

- 1) Mantén un diario: Escribe tus respuestas durante 1-2 semanas.
- 2) Siempre que haya una tarea difícil: Reflexiona sobre las preguntas anteriores.



Sugerencias para debate:

En grupos: Reflexiona sobre los resultados de tu diario durante una tarea difícil.



Reach Out Australia. (n.d.). Embracing the "F" word [Report file]. Obtenido de: http://about.au.reachout.com/wp-content/uploads/2015/08/ReachOut_Embracing-the-F-Word_Web.pdf



3



Explorando la mentalidad

Objetivo:

Ser consciente de ejemplos de mentalidad diarios.

Tiempo:

5-10 min en grupos. 5-10 min en sesión conjunta.

Materiales:

Papel, cuadernos o teléfono.

Crear grupos de 2 o 3 alumnos/as

Anotar tantos ejemplos de la vida cotidiana como sea posible de mentalidad fija y de mentalidad de crecimiento.

Debatir en sesión conjunta:

Cada grupo presenta de 1 a 3 ejemplos de cada mentalidad y explica por qué cree que son buenos ejemplos de mentalidades.

Sugerencias:

- ¿Cómo podemos apoyar nuestra "mentalidad de crecimiento"?
 - ¿Qué podemos hacer nosotros mismos?
 - ¿Qué pueden hacer otros (amigos/as, compañeros/as, padres, familias, maestros, estructuras, reglas)?
- ¿Hay momentos en los que una mentalidad de crecimiento es más importante que otras?
- ¿Puede haber algún inconveniente o desventaja en tener una mentalidad de crecimiento?

Otras sugerencias:

Colgad la matriz en la pared de la sala. Volved a ella cuando encontréis situaciones que reflejen una mentalidad fija o de crecimiento.

Tange, 2019

3



De una mentalidad fija a una de crecimiento

Objetivo:

Una estrategia para aumentar la mentalidad de crecimiento es detectar las "voces de la mentalidad fija" y las "voces de la mentalidad de crecimiento" dentro de nuestra mente y practicar nuestra reacción ante estas voces de una manera conveniente.



Tiempo:

El ejercicio: 10-20 min., Sugerencias: 5-10 min.



Materiales:

Una copia de la diapositiva de Power Point.



Podemos ejercitar nuestra mente para que vaya de mentalidad fija a mentalidad de crecimiento, siguiendo los siguiente pasos:

1. Detecta las voces de mentalidad fija
Ejemplos de voces de mentalidad fija podría ser si te dices a ti mismo cosas como: "voy a ser un fracasado si no logro esto", "probablemente no pueda hacer esto, así que no lo intentaré" o si empiezas a criticarte a ti mismo: "Soy malo en esto. Estoy decepcionado conmigo mismo. No tuve éxito, y los demás han podido ver que soy un fracaso".
2. Reconoce que tienes elección
Puedes elegir cómo responder a las voces de mentalidad fija. Puedes aceptarlas y decirte a ti mismo "Sí, soy realmente malo en esto" O tienes la opción de esforzarte, practicar, pedir ayuda, probar otras estrategias, probar algo nuevo, etc.
3. Siente y dale apoyo a la voz de mentalidad de crecimiento
Reconoce que las cosas no son fáciles al principio, no lo son para nadie.
Los demás también se han esforzado cuando las cosas no les iban bien. "Puede que no pueda hacerlo TODAVÍA, pero con el tiempo, puedo aprender a hacerlo". Es importante centrarse en el aprendizaje en lugar de en el desempeño.
4. Actuar sobre la voz de mentalidad de crecimiento
Toma conciencia de las cosas que obtienes con una mentalidad de crecimiento. Toma conciencia de las cosas que te pierdes con una mentalidad fija: Pierdes oportunidades para aprender. Te sientes obstaculizado, inhibido u obstruido porque no crees que puedas lograr cosas. Te criticas a ti mismo (y a otros) cuando fracasas. Pierdes la esperanza cuando te enfrentas a desafíos.

Formad grupos de 2-4 estudiantes.

Elegid un ejemplo de voz de mentalidad fija que todos reconozcáis. Reflexionad sobre el ejemplo con los 4 pasos anteriores en mente: ¿Cómo puedes detectar la voz de mentalidad fija? ¿Cómo puedes reconocer que puedes elegir? ¿Cómo puedes ser consciente y apoyar a tu voz de crecimiento? ¿y cómo actúas sobre la voz de crecimiento?

Sugerencias para debate:

Cada grupo presenta las estrategias para 1) Detectar, 2) Reconocer que puedes elegir, 3) Apoyar las voces de crecimiento y 4) Actuar en base a las voces de crecimiento.

Discutid estas estrategias en clase.

Otras sugerencias:

Sé consciente de las mentalidades fijas y de crecimiento en clase en general.



3



Diferentes tipos de elogios

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la mentalidad de crecimiento es descubrir que hay diferentes tipos de elogios: alabar la inteligencia / talento, alabar el esfuerzo / proceso, que respaldan o la mentalidad fija o la de crecimiento.



Tiempo:

El ejercicio: 10-15 min., Sugerencias: 10 min.



Materiales:

Papel o bloc de notas, bolígrafo.



Hacer grupos de 4 alumnos/as.

Dividir cada grupo en dos subgrupos de 2.

Cada subgrupo tiene entre 3 y 5 minutos para preparar dos tipos de elogios para cada persona del otro subgrupo:

- Un tipo de elogio se centra en lo que la persona ES. Su talento.
- El otro tipo de elogio se centra en lo que la persona HACE. Su acción o trabajo.

Compartid los elogios entre vosotros/as y debatid acerca de cómo os han hecho sentir y si hay diferencias en el modo en que os hacen sentir.

Sugerencias para debate:

Debatir en clase:

- ¿Cuándo y dónde solemos elogiar el talento?
- ¿Cómo podemos mejorar a la hora de alabar el esfuerzo, en lugar de elogiar el talento?



Otras sugerencias:

Busca los dos tipos diferentes de elogios a lo largo de un día / semana.

Diles a tus padres/madres que te elogien por el esfuerzo en lugar del talento.



3



Tange (2019).



7) Ejercicio de Mindfulness:

Sonidos y pensamientos

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la atención plena es aumentar la conciencia de los sonidos y pensamientos; simplemente mira las cosas tal y como son, sin vincularte a lo que observas. Los sonidos van y vienen, los pensamientos van y vienen, los pensamientos son sólo pensamientos y no siempre son verdaderos.

Tiempo:

Ejercicio 5 a 7 min., Sugerencias: 5 min

Materiales:

Una silla, una por estudiante.

Os invito a imaginar que estáis en vuestra propia burbuja, lo que significa que no prestáis atención a las personas que os rodean, simplemente daos espacio y dad espacio a los demás también.

Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o puedes dejarlos descansar sobre algo que está frente a ti. Pon el foco de tu atención ahora en los sonidos.

Ábrete a los sonidos, sonidos fuera de esta habitación, sonidos dentro de esta habitación, sonidos cerca de tu cuerpo.

Observa si puedes notar los sonidos tal como son, incluso podrías imaginar que eres una grabadora y realmente escuchar la sensación pura de los sonidos, el tono, la intensidad y el ritmo.

Como si lo escucharas por primera vez, se curioso con lo que notas.

Tal vez te des cuenta de lo fácil que pueden ser las distracciones, de la facilidad con que los sonidos pueden crear una historia, si notas esto, trata de salir de nuevo y solo escúchalos mientras van y vienen.

Algunos sonidos quedan ocultos fácilmente por otros sonidos más prominentes, observa también si hay un espacio más silencioso entre los sonidos.

Siendo consciente de cómo vienen los sonidos, quédate por un tiempo escuchándolos y luego vete a otros.

Ahora deja que los sonidos se desvanezcan y trae tu conciencia a tu mente.
¿Qué está sucediendo ahí?
¿Puedes notar algún pensamiento?
Quizás pensamientos sobre lo que estás haciendo ahora o lo que vas a estar haciendo.
Trata de no juzgar los pensamientos específicos como buenos o malos.

Simplemente fíjate cómo son, tal vez sean pensamientos alegres, perturbadores o neutrales. Solo fíjate y déjalos ir.

Como si estuvieras parado viéndolos ir y venir. No hay necesidad de tratar de controlar o cambiar tus pensamientos. Déjalos ir y venir solos, tal como lo hiciste con los sonidos.

Mira a ver si puedes acercarte a ellos, solo observa cuando entran y salen como nubes que cruzan el cielo, tu mente como si fuera el cielo, tus pensamientos como si fueran las nubes, a veces grandes, a veces pequeñas, a veces oscuras, a veces livianas. Pero el cielo permanece.

Sean los que sean los pensamientos que haya. Tal vez puedas imaginar que tus pensamientos están escritos en las nubes a medida que pasan, o quizás no.

Algunas pasan rápido, otras van despacio y luego se dispersan. Tal vez encuentres que tu atención ha saltado a una nube y que es arrastrada por ella junto con los pensamientos; Incluso que está haciendo historias de ellos. Si notas que ha pasado esto, simplemente verás dónde está tu atención, sal de ahí, y mira si puedes observar cómo los pensamientos vienen y van.

Recuerda que siempre es posible regresar a la respiración, y a sentir el cuerpo, como un ancla para estabilizar tu conciencia en el momento presente antes de regresar de nuevo. Simplemente observa cómo los pensamientos van y vienen. Ahora mira si puedes soltar los pensamientos, y dirigir tu atención a tu respiración. Solo nota cómo está tu respiración ahora. Siéntate con ella por un tiempo, incluso puedes contar tus inspiraciones y exhalaciones durante un momento.

Sugerencias para debate:

¿Qué notaste? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Puedes notar algún pensamiento? ¿Has notado que tu mente se quedó atrapada con un pensamiento y le arrastró? ¿Has podido imaginar que observas tus pensamientos como nubes? ¿De dónde crees que vienen tus pensamientos? Cuando notaste algunos pensamientos, ¿te diste cuenta si afectaban tu cuerpo o tus emociones? ¿Crees que todos tus pensamientos son ciertos? ¿Por qué?

Otras sugerencias:

Si notaste algún pensamiento, ¿puedes dibujar algunas nubes y anotar algunos de los pensamientos que notaste? ¿Puedes intentar poner cada pensamiento en una palabra que lo describa lo suficientemente bien?



3

Jónsdóttir (2018)



<https://youtu.be/OehLjWctUQc>





8) Sugerencias de películas

- Forrest Gump (1994):
Paramount Pictures. (2014, July 29). Forrest Gump IMAX Trailer [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=921V_LwMd1Q (Disponible en inglés)

 
- Sing (2016):
Universal Studios. (n.d.). ¡Canta! [Video file].
Obtenido de <http://www.canta-lapelicula.es/videos> (Disponible en castellano)

 
- Brave (2012):
Disney Pixar. (2011, November 16). Brave Trailer [Video file].
Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=TEHWDA_6e3M (Disponible en inglés)

 
- Mindsets Explained:
Sprouts. (2016, April 15). Growth Mindset vs. Fixed Mindset [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU (Disponible en todos los idiomas)

 
- Neuroplasticity:
Sentis. (2012, November 6). Neuroplasticity [Video file]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g>
(Disponible en todos los idiomas gracias a la traducción automática)

 
- What Is Growth Mindset:
Khan Academy. (2014, August 19). The Growth Mindset [Video file]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=wh00S4MrN3E>
(Disponible en todos los idiomas gracias a la traducción automática)

 
- The difference between fixed & growth mindset:
MindsetKit. (n.d.). What is growth mindset? [Video file]. Obtenido de <https://www.mindsetkit.org/topics/about-growth-mindset/what-is-growth-mindset>
(Disponible en Inglés, y subtítulos en inglés)

 
- Growing your mind:
Khan Academy. (2014, August 19). Growing your mind [Video file].
Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=WtKJrB5rOKs>
(Disponible en todos los idiomas gracias a la traducción automática)



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda sobre la mentalidad fija y de crecimiento para poder utilizarla en situaciones nuevas o diferentes.



Tiempo:

Ejercicio 5 min.



Materiales:

La app: La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre la mentalidad de crecimiento?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección sobre mentalidad fija y de crecimiento o escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias para debate:

Permite a algunos estudiantes mostrar "Explain Everything" en la pizarra de clase o que lean algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debes utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.

Dweck, C. S. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential*. New York: Ballantine books.



3



c. Resiliencia emocional

Aprendiendo a superar los contratiempos

“La vida es como una caja de bombones, nunca sabes lo que te va a tocar”

(La película “Forrest Gump”)

Teoría

Refleja tus experiencias personales y procesos de aprendizaje.

Proporciona un fundamento para los ejercicios utilizados para la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

3



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando pasas de una escuela a otra y debes empezar de cero».

«Cuando empiezas a vivir con otras personas y a respetar otras normas».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

La sesión se ha diseñado para apoyar y desarrollar la capacidad de los estudiantes para sobrellevar y afrontar bien los momentos de adversidad. Los objetivos son:

- Entender el significado de capacidad de la resiliencia emocional.
- Desarrollar una conciencia de estrategias para afrontar los contratiempos y superar las dificultades.

¿Qué es la resiliencia emocional?



Existen muchas definiciones diferentes de resiliencia, pero todas se refieren a la capacidad del individuo para superar las dificultades y demostrar las fortalezas personales necesarias para hacer frente a algún tipo de dificultad o adversidad

(Noble & McGrath, 2013)

Todos pasamos por momentos difíciles en la vida. En algunos casos, solo experimentamos dificultades leves o afrontamos decepciones. Sin embargo, también podríamos tener que lidiar con desafíos o crisis vitales. Enfrentarse a tales desafíos podría ayudarnos a fortalecernos y adquirir nuevas habilidades para afrontar la adversidad. Aprendemos cómo recuperarnos y ser más resilientes. Los estudiantes con niveles óptimos de bienestar y resiliencia disfrutan de buena salud mental y física, son más resistentes al estrés y logran un buen rendimiento académico (McGrath & Noble, 2011). No sabemos cuándo nos enfrentaremos a sucesos desafiantes, pero sí sabemos que existen formas y estrategias para ayudar a afrontar la adversidad. Nuestro ratio de emociones positivas a negativas (A), nuestras esperanzas y optimismo (B) y nuestros estilos explicativos (C) son todos factores importantes después de sufrir un revés.

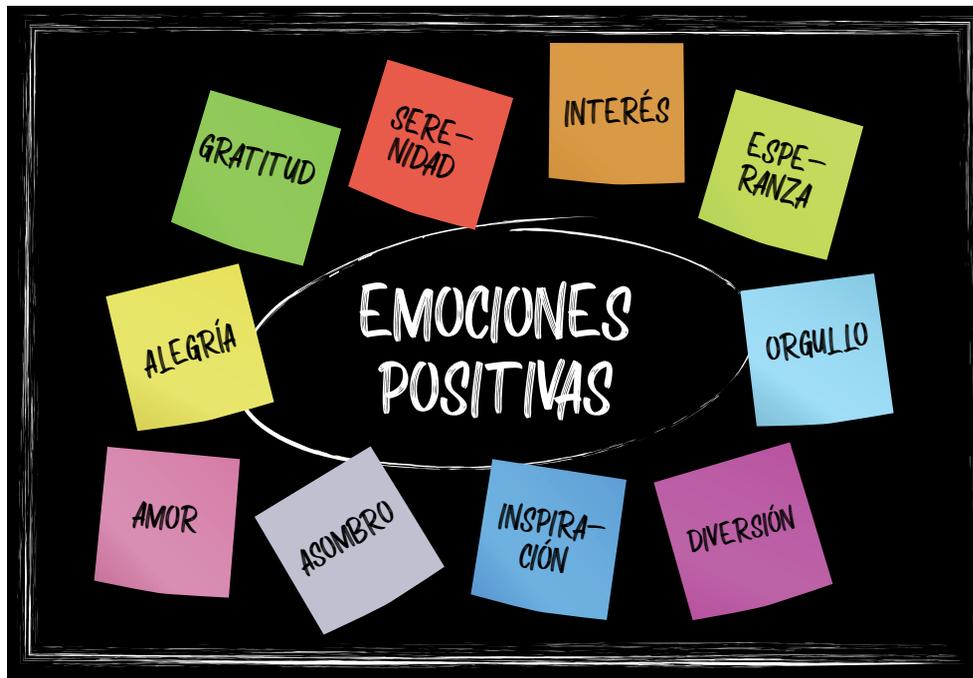
A) Emociones positivas

En 2009, se publicó "Positividad"; el libro es una síntesis de la pionera investigación de Fredrickson sobre las emociones positivas. Ella demostró que podemos crear bienestar al centrarnos en las emociones positivas y usarlas para superar las emociones negativas. Todos experimentamos sucesos negativos hasta cierto punto; cuando esto sucede, a menudo nos inundan emociones negativas como el malhumor, la ira, la tristeza y la pena. Esto afecta a nuestros pensamientos, sentimientos, relaciones y capacidad de juicio. Las emociones negativas propician una mentalidad focalizada, cerrada e intolerante, que se puede comparar con una visión en túnel. Las emociones negativas son nuestras señales de advertencia de que no todo es como debería ser; son vitales para nosotros e incluso pueden significar la diferencia entre la vida y la muerte.

La investigación de Fredrickson (2009, 2013) se ha centrado en el efecto de las emociones positivas sobre nuestro bienestar y salud. La Teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas desarrollada por Fredrickson establece que las emociones positivas tienen un efecto vigorizante y duradero en nuestros recursos personales. Tales emociones cambian la forma en que funciona nuestro cerebro y desarrolla nuestros pensamientos y acciones al generar una visión de cono, ampliando nuestro campo de visión y atención. La investigación se centra en 10 emociones positivas; alegría, interés, gratitud, serenidad, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor (Fredrickson, 2009). La última emoción, el amor, puede verse como una emoción superior, ya que puede abarcar el resto de emociones.



3



Después de sucesos negativos, las emociones positivas pueden reducir el efecto de las emociones negativas precedentes y ampliar nuestra perspectiva para encontrar más opciones y más soluciones. La teoría de la espiral ascendente es una extensión de la Teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas. Cuando prevalecen las emociones positivas, construimos nuestros recursos. Esto es algo así como depositar emociones positivas en el banco para retirarlas más tarde, lo que nos aporta dividendos en forma de emociones aún más positivas. Así se crea una espiral ascendente; las emociones positivas ganan interés, generando más de las mismas. Nuestras experiencias con emociones positivas y negativas afectan a nuestros sentimientos y pensamientos; pueden convertirse en profecías autocumplidas y desencadenar o bien una espiral ascendente positiva o bien en una espiral descendente negativa.

La investigación sobre las emociones positivas y negativas ha demostrado que el bienestar requiere una prevalencia de emociones positivas. Esto se denomina ratio de positividad. Como humanos, hemos sido dotados con un sesgo de negatividad para asegurar nuestra supervivencia, de modo que estamos atentos a todo lo que nos amenaza. Cuando prevalecen las emociones negativas, desarrollamos una visión en túnel, que nos ayuda a enfrentar situaciones graves y difíciles. Sin embargo, experimentar tales emociones con frecuencia y durante períodos prolongados afecta negativamente a nuestro bienestar y nos impide prosperar. Cuando prevalecen las emociones positivas, prosperamos, nos desarrollamos y florecemos (Holmgren, Ledertoug, Paarup, & Tidmand, 2018).

- La prevalencia de las emociones negativas \Rightarrow retrasa nuestro desarrollo
- Los niveles iguales de emociones negativas y positivas \Rightarrow retrasan nuestro desarrollo
- La prevalencia de las emociones positivas \Rightarrow nos lleva al bienestar
- Un fuerte predominio de emociones positivas \Rightarrow significan desarrollo y prosperidad

B) Esperanza y optimismo

Nuestro ratio de positividad es un factor importante para afrontar los contratiempos y crear resiliencia. También afecta a la forma en que vemos el futuro, si somos optimistas y esperamos lo mejor o pesimistas y carecemos de esperanza. Una buena estrategia para aumentar la resiliencia es aumentar los niveles de esperanza y optimismo. Snyder (2002) define la esperanza como un estado motivacional positivo que se basa en una sensación interactiva derivada de una agencia exitosa (energía dirigida a un objetivo) y las vías para alcanzarla (planificación para alcanzar metas).

López (2013) distingue entre esperanza y optimismo. El optimismo es la creencia de que el futuro será mejor que el presente; lo deseas y sueñas con eso. Sin embargo, el optimismo está más en tu mentalidad que en tus acciones. La esperanza es la creencia de que el futuro será mejor que el presente, junto a la convicción de que tienes el poder para hacerlo.

La esperanza se crea mediante la fusión de cuatro elementos diferentes:

- 1) Fuerza de voluntad: Las metas que son valiosas pero inciertas, proporcionan dirección y ruta para el pensamiento esperanzado.
- 2) Poder para crear la manera: Rutas mentales que tomamos para lograr nuestros objetivos deseados y nuestra habilidad percibida para crear estas rutas.
- 3) El pensamiento de acción se refiere a la motivación para perseguir nuestros objetivos.
- 4) Las barreras impiden la consecución de nuestras metas; cuando encontramos una barrera, podemos darnos por vencidos o utilizar nuestra capacidad de crear nuevas rutas mentales.

Puedes tener mucha esperanza o carecer de ella. Las personas con mucha esperanza pueden cambiar los resultados, porque extienden sus propias capacidades hasta el límite, aparentemente logrando resultados imposibles. Cuando se enfrenta a un contratiempo, una persona con grandes esperanzas encuentra nueva energía y nuevos medios para alcanzar una meta; una persona que carece de esperanza necesita más tiempo para recuperarse y tener el coraje de volver a intentarlo.

Cómo pensamos sobre el futuro y lo que esperamos afecta a la forma en que vivimos nuestras vidas (López 2013). La esperanza es una característica clave de un estudiante con éxito; fomenta la persistencia y la perseverancia y actúa como un amortiguador contra los reveses. Es importante recordar que la esperanza se puede aprender y que las personas con esperanza pueden ayudar a propagarla a otros.

Como docente, puedes ayudar en el desarrollo de la esperanza (López 2013; Universidad de Minnesota, 2013):

- Ser un modelo a seguir, por ejemplo, mostrando grandes esperanzas en ti mismo.
- Destacando la esperanza en historias y acciones.
- Ayudando a los estudiantes a encontrar otros modelos a seguir para "tomar prestada" la esperanza.
- Ayudándoles a comprender la correlación entre la forma en que piensan, la esperanza y su vida futura.
- Animando a los estudiantes a encontrar diferentes estrategias para alcanzar sus metas.

C) Estilos atribucionales

La esperanza y el optimismo se ven fuertemente afectados por nuestro estilo atribucional: la forma en que explicamos el éxito o el fracaso. La forma en que hablamos de nosotros mismos y nuestras experiencias de éxito y fracaso afectan nuestro estilo atribucional; es importante entender esto para ayudar a los estudiantes de manera eficaz.

Seligman (1998) define un estilo atribucional como la manera en que habitualmente te explicas a ti mismo la lógica de tus experiencias o a qué las atribuyes.

Nuestro estilo atribucional se basa en tres estilos diferentes:

1. Permanencia: Los eventos se perciben como temporales o permanentes.
2. Generalización: Los eventos se perciben como globales (omnipresentes) o específicos (confinados a un área de la vida).
3. Personalización: Los eventos se producen interna o externamente.

Todos los estilos atribucionales tienen un lado optimista y uno pesimista.

1) Un estilo atribucional permanente se asocia con la percepción del tiempo:

El estilo pesimista:

"Siempre me pasa a mí" o "Nunca tengo suerte".

El estilo optimista:

"A veces fallo" o "Últimamente, he tenido algunos problemas".

Un estilo pesimista permanente puede llevar a la indefensión aprendida. Las personas que utilizan este estilo sienten que nunca les sucede nada beneficioso y todos los eventos de su vida siempre les llevan a estar en desventaja. Necesitan un tiempo muy largo (ilimitado) para retomar el rumbo. El estilo optimista permanente conduce a la perseverancia; las personas que lo empleen volverán a intentarlo o se esforzarán más para lograr el éxito. Se necesita un estilo atribucional pesimista temporal y optimista permanente para mejorar la resiliencia.





2) Un estilo atribucional generalizado se asocia con la percepción del espacio

El estilo pesimista:

"Si no puedo resolver este problema matemático, probablemente también suspenderé física".

El estilo optimista:

"Mi profesor de inglés no ve mi progreso".

El estilo atribucional relacionado con la generalidad y el espacio asume que un evento real podría extenderse a otros temas o situaciones o solo afectar al evento específico. En este último caso, el individuo tiene la oportunidad de recuperarse de los reveses.

Para crear resiliencia, es importante emplear un estilo pesimista específico y un estilo explicativo optimista más generalizado.

3) Un estilo atribucional personalizado se relaciona con la percepción de causalidad:

El estilo pesimista:

"Soy demasiado estúpido para entender esto" (causa interna).

"El profesor es demasiado estúpido para enseñar este tema de una manera comprensible" (causa externa).

El estilo optimista:

"Cuando me esfuerce más, lo lograré" (causa interna).

"Si le pido al profesor que me lo explique de nuevo, probablemente lo entienda" (causa externa).

Un estilo atribucional personalizado pesimista con una causa interna conduce a una baja autoestima y una sensación de falta de control, mientras que un estilo explicativo personalizado optimista incrementa la autoestima y aumenta la sensación de control.

Tipos de estilos explicativos

	BUENA SITUACIÓN	MALA SITUACIÓN
OPTIMISTA	<ul style="list-style-type: none"> • Permanente • Generalizado • Personal (interno) 	<ul style="list-style-type: none"> • Temporal • Específico • Causa externa
PESIMISTA	<ul style="list-style-type: none"> • Temporal • Específico • Causa externa 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanente • Generalizado • Personal (interno)

(Peterson, 2006)

Como docente, puedes animar a los alumnos/as a utilizar el estilo explicativo optimista (Manger, 2009) de la siguiente manera:

- Ayudándoles a establecer metas realistas. Dividiendo las tareas difíciles en proyectos más pequeños, estableciendo metas alcanzables.
- Formando en buenas estrategias de resolución de problemas.
- Destacando la correlación entre buenas estrategias y buenas soluciones.
- Elogiando y apreciando su esfuerzo. Enfatizando el progreso logrado al asumir la responsabilidad.
- Dándoles un feedback a los estudiantes que les ayude a abrirse camino.

Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Puedes explicar a tus alumnos/as la importancia de la resiliencia emocional para afrontar los desafíos y las dificultades. Dominar esta habilidad puede ayudar en cualquier momento de la vida, pero especialmente durante la adolescencia, cuando los reveses son a menudo la regla y no la excepción. La capacidad de resiliencia es crucial para afrontar dichos desafíos de manera eficaz. También puedes plantear preguntas fundamentales sobre la importancia de aprender a responder de forma constructiva a los contratiempos utilizando estrategias de resiliencia emocional tangibles y específicas. Los estudiantes pueden sacar el debate o los profesores pueden facilitarlos.

Es importante decir que tener resiliencia emocional no significa ser lo suficientemente fuerte como para no hundirse bajo ningún tipo de presión. Algunas veces, las circunstancias cambiarán, y no necesitarás adaptarte y superar todas las situaciones desfavorables posibles. Sin embargo, ser emocionalmente resiliente significa poder afrontar y recuperarse de la mayoría de las situaciones.

La actividad de inicio 'Temas para reflexionar' posibilita presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

- ¿Qué sabes acerca de la resiliencia?
- ¿Cuál es tu reacción ante los reveses?
- ¿Cómo manejas normalmente las situaciones difíciles?
- ¿Con qué facilidad te recuperas de nuevo?

2) Información previa

Presentar la resiliencia emocional a los estudiantes, en base a la sección "¿Qué es la resiliencia emocional?"

Las Diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

- Resiliencia emocional: <https://youtu.be/EzYe-Fn7u7A>



3

4) Resiliencia emocional

Una historia para el debate:



Escucha la canción "Stronger" en YouTube:

Kelly Clarkson. (14 de diciembre de 2011) Kelly Clarkson - Stronger (What Doesn't Kill You) [archivo de vídeo]. Obtenido de: <https://youtu.be/Xn676-flq7I>

Después, lee la letra en alto en clase (profesor/a o alumno/a)

Debate su contenido.



Sabes que la cama parece más cálida - Durmiendo aquí sola
Sabes que sueño en color - Y hago las cosas que quiero
Crees que te quedaste lo mejor de mi - Crees que te reíste el último
Seguro que piensas que todo lo bueno se esfumó - Crees que me dejaste rota
Crees que correré detrás de ti - Cariño no me conoces,
estás totalmente equivocado
Lo que no te mata te hace más fuerte - un poco más valiente
No significa que esté sola cuando estoy a solas
Lo que no te mata te hace luchadora - pasos más ligeros
No significa que esté acabada porque te hayas ido
Lo que no te mata te hace más fuerte, más fuerte
Solo yo, yo misma y yo
Lo que no te mata te hace más fuerte, más fuerte - un poco más valiente
No significa que esté sola cuando estoy a solas
Oíste que había empezado con alguien nuevo
Pero ya te dije que iba a avanzar sin ti
Nunca creíste que fuera a volver - Volver con los puños fuera
Intentaste romperme pero ya ves que lo que no te mata
Te hace más fuerte - un poco más valiente
No significa que esté sola cuando estoy a solas
Lo que no te mata te hace luchadora - pasos más ligeros
No significa que esté acabada porque te hayas ido
Lo que no te mata te hace más fuerte, más fuerte
Solo yo, yo misma y yo
Lo que no te mata te hace más fuerte - un poco más valiente
No significa que esté sola cuando estoy a solas
Gracias a ti he empezado algo nuevo - Gracias a ti no tengo el corazón roto
Gracias a ti por fin pienso en mi
Sabes que finalmente el día que te marchaste fue mi comienzo - finalmente
Lo que no te mata te hace más fuerte

Clarkson, K. (2011) Stronger.

5) Temas a debatir en clase

En muchas culturas, es costumbre llorar una pérdida de alguien cercano durante un año.

¿Cómo puedes llorar una pérdida y al mismo tiempo recuperarte de ella?

¿Es posible establecer un cierto tiempo para el duelo? ¿Por qué? ¿Por qué no?

Ledertoug (2018)

3



6) Ejercicios para estudiantes

Ratio de positividad

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia es aprender a elevar el nivel de emociones positivas.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 30 min.

Materiales:

Tablet / ordenador o papel A4, bolígrafos de colores y varias revistas



Considera tu propio ratio de positividad.

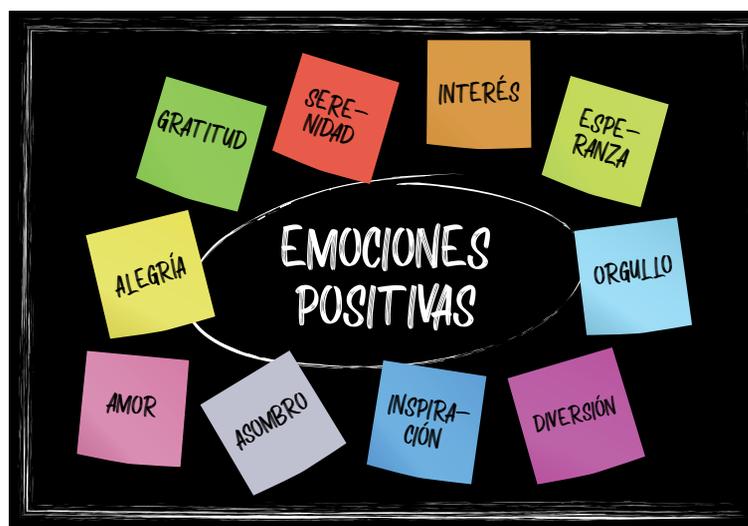
¿Tienes más emociones positivas que negativas durante el día?

¿Experimentas la misma cantidad de emociones positivas que de emociones negativas?

¿Tienes más emociones negativas que positivas?

No importa cuántas emociones positivas experimentes, siempre puedes elevar tu nivel de tales emociones.

Una forma de hacerlo es crear una carpeta positiva de una de las emociones más importantes para ti. Elige una de las emociones positivas de la siguiente imagen y crea una carpeta, ya sea en tu tablet / ordenador usando fotos o imágenes de Internet o usando papel, bolígrafos de colores y recortes de revistas. Usa las imágenes, dibujos, fotos, frases, etc. que mejoran tu estado de ánimo cuando los miras o piensas en ellos. Vuelve a tu carpeta tantas veces como lo necesites.



Sugerencias:

Deja que los alumnos/as creen carteles para las 10 emociones positivas y colócalos en el aula.

Otras sugerencias:

Pide a los alumnos/as que escriban una redacción o hagan un podcast sobre una emoción positiva elegida.



3





Lista de estados de ánimo

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia: es aprender cómo mejorar tu estado de ánimo.



Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 10 min.



Materiales:

Cuaderno y lápiz.



Haz una lista de tres a cinco cosas o actividades que te pongan de mal humor, y luego haz otra lista de tres o cinco cosas que te pongan de buen humor.

Mal humor

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

Buen humor

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

Cuando hayas terminado tu lista, levanta la mano y busca un compañero/a. Primero, cuéntale a tu compañero/a qué incluye tu lista de mal humor, y luego, qué hay en tu lista de buen humor.

Pide a tu compañero/a otra actividad que le ponga de buen humor de su lista y completa tu lista.

Cambia los roles y escucha a tu compañero/a, y luego, dale un ejemplo de otra cosa que cree buen humor.

Sugerencias:

Pide a toda la clase que escriba sus listas de actividades de buen humor y mal humor en la pizarra o en la pizarra digital.

¿Qué puedes aprender de las listas?



Otras sugerencias:

Elige una o dos cosas de las listas de buen humor para centrarte durante los próximos días en clase.



Utilizar la esperanza para alcanzar mi objetivo

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia: es trabajar proactivamente para crear más esperanza. Como este ejercicio es complejo, el profesor/a puede mostrar su propio modelo para guiar a los alumnos/as.



Tiempo:

Ejercicio 10 min., Sugerencias: 10 min.



Materiales:

Copia del ejercicio o cuaderno y lápiz.



En el modelo que se muestra a continuación, comienza por indicar un objetivo y escríbelo en la columna de la derecha.

Luego, piensa en las posibles vías para alcanzar tu objetivo (al menos tres vías). Escríbelas en la columna de la izquierda.

En la columna de barreras, escribes todas las cosas que podrían evitar que tengas éxito.

Para cada barrera, proporciona una estrategia para superarla en la siguiente columna.

Mis vías	Mis barreras	Mis estrategias para superar las barreras	Mi objetivo

Sugerencias:

Debatid en clase las posibles barreras que os impiden alcanzar vuestras metas. Permite que los estudiantes compartan sus estrategias para superar las barreras.



Otras sugerencias:

Debatid las diferentes estrategias para superar los obstáculos y barreras.



3

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback



Encontrar la voluntad

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia: es aprender cómo aumentar tu fuerza de voluntad cómo tomar prestada la esperanza de otra persona.



Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 10 min.



Materiales:

Teléfonos inteligentes y bolígrafo y papel.



Encuentra un compañero/a y entrevistaos usando bolígrafo, papel o teléfonos inteligentes.

Haz las siguientes preguntas:

Si las cosas se ponen difíciles o no salen según lo planeado,

¿Cómo puedes encontrar la energía para avanzar hacia tu objetivo?

¿Por qué seguirías avanzando?

¿Cuál de tus características te ayudaría a seguir?

¿Hay alguna persona que pueda prestarte esperanza?

Sugerencias:

Debatir en clase.

¿Hay alguna diferencia entre las estrategias para un adulto y para un adolescente?



Otras sugerencias:

Encuentra las estrategias que pensaste que eran las mejores entre las presentadas en las entrevistas. Entrevista al maestro/a. Los estudiantes también pueden practicar en casa, con otros adultos, para encontrar nuevas estrategias para aprender.



3



Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.



El atrapasueños

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia es crear esperanza para el futuro.



Tiempo:

Ejercicio: 20 min., Sugerencias: 10 min.



Materiales:

Papel, bolígrafos de colores, recortes de revistas, fotos, plumas y cuerdas.



Haz un atrapasueños.

Puedes hacer un atrapasueños usando un ordenador o tablet e imprimiéndolo después, o puedes usar papel de colores, plumas, cuerdas, etc.

Escribe tu mayor sueño en medio del atrapasueños.

También puedes adjuntar imágenes o dibujos para ilustrar tu sueño.

Si todo fuera posible, ¿qué desearías?

¿Qué podrías hacer para que esto ocurriera?

Sugerencias:

Decorar el aula usando todos los atrapasueños.



Otras sugerencias:

Comparte los sueños con los demás.



Lopez, S.J. (2013). Making hope happen.
Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback



3



Estilos atribucionales

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia es tomar conciencia de tu estilo atribucional. Indica a los alumnos/as que lo primero que deben hacer es tomar conciencia de su estilo atribucional para poder cambiarlo si es necesario.

Repite una breve explicación de los diferentes estilos.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 10 min.

Materiales:

Copia del ejercicio o cuaderno y lápiz.



Julia hizo una presentación en clase. Le salió fatal y estaba muy disgustada.

No paraba de pensar en cómo explicar la experiencia a su familia.

En cada intento de explicar la experiencia emplea diferentes estilos explicativos. Al final elaboró las seis explicaciones diferentes que aparecen a continuación.

Observa las distintas explicaciones e intenta averiguar si cada una es **pesimista u optimista**.

Además, estudia si la explicación es **permanente** (siempre/nunca o a veces), **generalizada** (todo/algo) y **personal** (interna/externa).

Puedes hacer este ejercicio solo/a o comentarlo con una pareja.

1) Soy un/a ponente malísima. No sé cómo dar una buena charla.

Estilo explicativo: _____

2) Buenos, estas cosas a veces pasan. No es tan grave. Intentaré hacer una presentación mejor la próxima vez.

Estilo explicativo: _____

3) El ordenador se estropeó a la mitad y no pude enseñar mi presentación.

Estilo explicativo: _____

4) Esta presentación ha salido fatal. Ahora sé también que nunca podré hacer presentaciones sobre matemáticas.

Estilo explicativo: _____

5) Antes de la presentación siempre sé exactamente qué decir y después se me olvida todo.

Estilo explicativo: _____

6) Nunca dejaré que me vuelva a ocurrir. La próxima vez lo prepararé aún mejor.

Estilo explicativo: _____

¿Qué estilo explicativo utilizarías?

Sugerencias:

Debatir en clase los ejemplos de estilos atribucionales.

Otras sugerencias:

Debatir en clase cómo podéis ayudaros entre todos utilizando más estilos atribucionales optimistas.



3



7) Ejercicio de Mindfulness:

El ancla

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la atención plena es entrenar la atención con amabilidad y curiosidad. Introducir la respiración como un ancla para la atención, donde siempre puedes descansar, salir del modo piloto automático y entrenar tu atención para estar donde y cuando quieras.



Tiempo:

Ejercicio 3-5 min., Sugerencias: 5 min.



Materiales:

Una silla, una por estudiante



Párate un momento.

Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja. Esto significa que no le prestas atención a las personas que te rodean; solo date a ti y a los demás un poco de espacio. ⌚ 6s

Puedes cerrar los ojos o simplemente puedes mirar algo delante de ti. ⌚ 3s

Ahora trae tu atención a tu respiración. Simplemente observa tu respiración como está ahora, con amabilidad y curiosidad. No necesitas cambiarla de ninguna manera. Solo deja que la respiración entre y salga. ⌚ 10s

Si lo deseas, puedes poner tu mano sobre tu estómago y notar las sensaciones de cada respiración entrando y saliendo.

Tal vez notes un movimiento leve con cada respiración. Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente bajar la mirada.

No hay una forma correcta o incorrecta de sentirlo, solo inhala y exhala. no hay necesidad de controlarlo de ninguna manera. ⌚ 8s

Puedes tratar de cerrar una fosa nasal con un dedo y respirar a través de la otra.

Nota tus sentimientos. ⌚ 10s

Después de algunas respiraciones, cambia la fosa nasal a través de la cual estás respirando.

Solo observa la sensación de respirar. ⌚ 10s

Tal vez notarás calor o frío, hormigueo o sequedad. Vuelve a respirar a través de ambas fosas nasales; solo inhala y exhala. ⌚ 8s

Si notas que tu mente divaga, no te preocupes, esto es lo que hacen todas las mentes. Observa dónde va tu mente, qué pensamientos está experimentando y luego, vuelve tu atención a la respiración.

Tu respiración es tu ancla al presente. ⌚ 8s

Si tu mente divaga más de una vez, tráela de vuelta. Repítelo tantas veces como lo necesites. ⌚ 8s

Y ahora sigue practicándolo en silencio.

Sugerencias:

¿Qué notaste? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Has notado algo en tu cuerpo? Ligereza, pesadez, hormigueo, frío, calor o cualquier otra cosa. ¿Algún pensamiento o sentimiento? ¿Has notado que tu mente vagaba?



Otras sugerencias:

¿Cómo ayuda el hecho de prestarle atención a tu respiración? ¿Puedes ver alguna situación en la que sea útil anclar tu atención a tu respiración? ¿Dónde y cuándo sería útil usar este ejercicio?



3

Jónsdóttir (2018)



<https://youtu.be/doM3ETsdVFM>





8) Sugerencias de películas

- 20th Century Fox. (5 de marzo de 2015). Cast Away | #TBT Trailer | 20th Century FOX [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=4tVklCz2jcl> (Available only in English)



- Axa PPP Healthcare. (27 de febrero de 2017). ¿Qué es resiliencia? [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I> (Available only in English)



- Black Dog Institute. (2 de mayo de 2016). Construyendo resiliencia personal (archivo de video). Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=pS5H7VfkuPk> (Available in all languages via automatic subtitles)



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de la resiliencia para poder utilizarla en situaciones nuevas o diferentes



Tiempo:

Ejercicio: 5 min.



Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje:

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre resiliencia emocional?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección sobre resiliencia emocional o escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Permite a los estudiantes mostrar los resultados de "Explain Everything" en la pizarra de clase o lee algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



¿Es el momento de aplicar las pautas de evaluación?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debes utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Fredrickson, B. (2009). Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life. New York. Three Rivers press.

Fredrickson, B. (2013): Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection. New York. Hudson Street Press.

Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N. & Tidmand, I. (2019) The Battle against Boredom in Schools. Copenhagen. The Strength Academy.

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback.

University of Minnesota [UMNCSH]. (2013, May 7). Interview with Dr. Shane Lopez [Video file]. Obtenido de: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/science-hope-interview-shane-lopez>.

Manger, T. (2009). Det ved vi om motivation og mestring. København. Dafolo Forlag.

Noble, T., & McGrath, H. (2013). Well-being and resilience in education. In S. A. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (Ed.), The Oxford handbook of happiness. UK: Oxford University press.

McGrath, H. & Noble, T. (2011). BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.

Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press, Inc.

Seligman, M. (1998). Learned Optimism. New York: Pocket Books.

Snyder, C. R. (2002). Hope Theory. Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, Vol. 13, No. 4, pp. 249-275.



3

d. Resiliencia social

Aprender a ser fuerte como grupo

“Usa el dolor como una piedra en tu camino, no como una zona donde acampar”

(Alan Cohen)

Teoría

Refleja tus experiencias personales y procesos de aprendizaje

Proporciona un razonamiento para los ejercicios utilizados para la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas y relevantes en su contexto.

3



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando participas en un equipo deportivo y debes colaborar».

«Cuando el grupo tiene un problema y se te pide ayuda».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

La sesión ha sido diseñada para apoyar y desarrollar las habilidades de resiliencia social de los estudiantes. Debería ayudarles a funcionar en varios entornos sociales y enfrentar la adversidad como grupo. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la resiliencia social. La resiliencia social es el aspecto crucial de las relaciones humanas en circunstancias adversas.
- Examinar la capacidad de los estudiantes para involucrarse en diferentes entornos sociales y su papel en el inicio de interacciones sociales positivas.
- Desarrollar una conciencia de sus habilidades y preparar planes prácticos y consejos para auto-empoderarse y ayudar a otros.
- Instigar respuestas flexibles y precisas a los contratiempos y enseñarles a superar las dificultades como grupo.

¿Qué es la resiliencia social?



La resiliencia social es la capacidad de implicarse con los demás, fortaleciendo las relaciones sociales existentes y desarrollando nuevas. Este enfoque puede transformar la adversidad en una experiencia de crecimiento colectivo

(Cacioppo, Reis, & Zautra, 2011).

La resiliencia individual aprovecha la capacidad de un individuo. La resiliencia social emplea la capacidad de los individuos y grupos para trabajar con otros y lograr los objetivos deseados.

La resiliencia social es multinivel y se basa en:

- Maneras particulares de relacionarse con los demás (por ejemplo, con amabilidad, confianza, imparcialidad, compasión, humildad, generosidad, apertura).
- Recursos y habilidades interpersonales (por ejemplo, compartir, escuchar atentamente, percibir a los demás con precisión y empatía, comunicar que los demás te importan y les respetas, la responder ante las necesidades de los demás, la compasión y el perdón).
- Recursos y capacidades colectivos (por ejemplo, identidad de grupo, centralidad, cohesión, tolerancia, apertura, reglas de gobierno).

La resiliencia social depende de la capacidad y la motivación para percibir a los demás de manera precisa y empática. La capacidad de ver a los demás desde el mismo punto de vista que nosotros mismos y de responderles de manera solidaria es una piedra angular de las relaciones sociales. Para ser socialmente resilientes, se necesita comprender cómo otras personas perciben las diversas experiencias y situaciones en la vida. La óptima coordinación de actividades requiere perspectivas compartidas y objetivos comunes. Una fuerte conciencia y preocupación por las necesidades de otras personas promueve lazos interpersonales positivos (Cacioppo et al., 2011).

Los recursos personales que fomentan la resiliencia social incluyen:

- Capacidad y motivación para percibir a los demás de manera precisa y empática.
- Sentirse conectado con otras personas y colectivos.
- Comunicar cuidado y respeto por los demás.
- Valores que promueven el bienestar de uno mismo y de los demás.
- La capacidad de responder apropiada y eventualmente a problemas sociales.
- Expresar las emociones sociales de manera apropiada y efectiva.
- Confianza.
- Tolerancia y apertura.

(Cacioppo et al., 2011)

Ten en cuenta que no enseñarás a tus alumnos/as a internalizar todos estos recursos; el objetivo es comprender e identificar dichos recursos y practicar su uso.



3



Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Para comprender la necesidad de la resiliencia social, es importante estar al tanto de los desafíos sociales durante el período de la adolescencia. Puedes plantear preguntas sobre la importancia de aprender a superar las dificultades como grupo utilizando habilidades específicas y tangibles. También podrías preguntar a los estudiantes sobre los efectos adversos de no usar tales habilidades

Explica a tus alumnos/as que ser resiliente socialmente no significa pretender que todo está bien. Lo que significa es poder resolver los problemas en tus relaciones con los demás. Tales problemas se pueden resolver con éxito colaborando con otros; esto debe basarse en estrategias de resolución de problemas constructivas y orientadas al equipo (Cacioppo et al., 2011).

La actividad de inicio 'Temas para reflexionar' posibilita presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Presenta algunas preguntas de inicio en clase

- ¿Sabes algo sobre la resiliencia social? ¿Qué crees que significa?
- ¿Cómo se pueden aplicar las habilidades de resiliencia social en la vida cotidiana?
- ¿Qué puede fomentar la resiliencia social?
- ¿Podrías describir una situación difícil específica en la que la resiliencia social podría ser útil?

2) Información previa

Presenta la resiliencia social a los estudiantes, en base a la sección "¿Qué es la resiliencia social?"

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

- Resiliencia social: <https://youtu.be/jYRWikFFzeA>



4) Resiliencia social

Una historia para el debate: La estación del milagro



Caroline "Line" Found es la jugadora de voleibol estrella del equipo de voleibol de la escuela secundaria Iowa City West y es muy apreciada por los miembros de la comunidad. Con Line como capitana, los Troyanos han permanecido invictos. Todo el mundo tiene grandes esperanzas de que el equipo de City West vuelva a ganar el campeonato, especialmente contra su antiguo rival City High. Durante una fiesta en su casa, Line decide escabullirse en secreto para visitar a su madre en el hospital, donde está siendo tratada por cáncer. Esa noche, Line muere en un accidente de moto dejando a toda la comunidad de luto.

A pesar de que la escuela y la comunidad todavía están en estado de shock después de la muerte de Line, la entrenadora de los Troyanos, Kathy Bresnahan, continúa practicando voleibol. Ella se acerca directamente a la mejor amiga de Line, Kelley, y le anima a volver porque Line habría querido que continuaran. Kelley se niega, pero Bresnahan persiste hasta que Kelley acepta. Después de saber que City West ha perdido su último partido por abandono, Kelley anima a toda la escuela a continuar por Line.

City West se esfuerza en los entrenamientos y pierde estrepitosamente su primer partido, aún desalentado por la muerte de Line. Bresnahan comienza a dirigir al equipo con ejercicios extenuantes hasta que identifica a la mejor jugadora. Cuando Kelley triunfa, Bresnahan le nombra nueva capitana del equipo. A medida que pasan las semanas, el equipo se motiva para ganar el campeonato estatal por Line y comienzan a ganar los partidos. Bresnahan informa al equipo que necesitan ganar todos los partidos restantes para ser elegidos para el campeonato estatal. Los Troyanos ganan sus próximos catorce partidos, lo que les da la oportunidad de ganar el campeonato. Antes de que comience el torneo estatal, Kelley recibe un regalo del padre de Line, Ernie, que la anima no a jugar y ser como Line, sino a "vivir como Line". En el torneo estatal, los Troyanos ganan el juego de cuartos de final con facilidad, pero luchan por ganar en la semifinal. Pasan al campeonato y tienen que enfrentarse a City High, que son los favoritos. City High toma la delantera al principio del juego, pero el equipo West se las arregla para empatar el juego hasta el quinto y último set. Ganan el campeonato estatal de nuevo. Mientras la multitud aplaude, cantan Sweet Caroline en honor a Line y Kelley sostiene la imagen de Line, alta y orgullosa.

The miracle season. In Wikipedia. Retrieved June 13, 2018 from https://en.wikipedia.org/wiki/The_Miracle_Season

5) Dilema a debatir en clase

Divide la clase en dos equipos y presenta un caso:

Como en el caso del Equipo de Voleibol de la Escuela Secundaria City West, tú y tus compañeros competís en un torneo escolar (deportes u otros campos) pero habéis perdido al más brillante de vuestros compañeros de equipo. Algunos de vosotros retiraríais a vuestro equipo de la competición y os prepararíais mejor para el próximo año, y algunos de vosotros continuaríais en el torneo.

¿Qué harías en cada caso? ¿Cuáles son las ventajas o desventajas de cada posición? ¿Cómo podrías desarrollar la resiliencia social en cada caso?

Hjemdal, Morote, Anyan (2018)



3



6) Ejercicios para estudiantes

Resiliencia social

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia social es comprender el significado de la resiliencia.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Post-it, bolígrafos.

Divide a los estudiantes en grupos, 4-6 estudiantes por grupo.

Reflexiona sobre:

- ¿Qué entiendes por el término «resiliencia social»?
- Comparte tu pensar con los miembros de tu grupo.
- Discute y acuerda una descripción compartida de la resiliencia social y escríbela en un Post-it colocado en la pizarra / ventana / pared. Da ejemplos concretos que puedan ayudarte a explicar tus ideas (por ejemplo, situaciones donde puedas identificar la resiliencia colectiva de un grupo).
- Comparte todas estas conclusiones con otros en la clase.

Sugerencias:

Examina los temas comunes asociados con la ciencia de la resiliencia social, que aparecen en el ejercicio.

Otras sugerencias:

Comparte en clase: Ejemplos de experiencias de resiliencia social.

Hjemdal, Morote, Anyan (2018)

3



La historia de María

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia social: aumentar la conciencia sobre esta habilidad.



Tiempo:

Ejercicio: 20 min., Sugerencias: 10 min.



Materiales:

La hoja de resiliencia A.



Los estudiantes trabajarán en grupos de 3 a 4. Uno de los estudiantes lee la siguiente historia en voz alta. Luego, rellenan la Hoja de Resiliencia A juntos.

María tenía once años cuando se mudó a los Estados Unidos con su madre y tres hermanos mayores para escapar del estado de agitación política y las dificultades económicas de la República Dominicana. Dejaron allí a la cuidadora principal de María, su abuela y una extensa familia. La familia se apretujó en un apartamento de una habitación en un barrio poblado por dominicanos en la ciudad de Nueva York hasta que un amigo de la madre de María encontró un viejo amigo que les ayudó a mudarse a un apartamento decente. María, que sabía muy poco inglés, se inscribió en la clase de inglés como segundo idioma y pronto adquirió el dominio suficiente del idioma cuando hizo nuevos amigos/as. Estos estudiantes también estaban aprendiendo a hablar inglés, al igual que María. María y los otros niños mostraban respeto y aceptación a otros que también llegaban de diferentes lugares con diversos antecedentes culturales. Se ayudaban unos a otros a aprender el nuevo idioma y las habilidades de presentación. Al final de las presentaciones de trabajo en grupo, María y sus compañeros de clase hicieron sus presentaciones y se mostraron llenos de gratitud hacia su grupo. María mostró su confianza y fe en los miembros del grupo y prometió cooperación en las futuras tareas del grupo. La calidad del inglés hablado por María y sus amigos/as mejoró enormemente.

Sugerencias:

Cada grupo nombra a una persona para presentar sus respuestas a toda la clase después de completar la Hoja de Resiliencia A.



Otras sugerencias:

Debatir en clase: ¿Qué te dice la historia de María sobre la resiliencia social?



Berger, R. (2008). Fostering post-traumatic growth in adolescent immigrants. In L. Liebenberg & M. Ungar (Eds.), *Resilience in action: Working with youth across cultures and contexts* (pp. 87-110). Toronto: University of Toronto Press.



3



Hoja de resiliencia A

Lee las siguientes preguntas.

Escribe tus pensamientos y respuestas a las preguntas.

1. La adversidad a la que María se enfrentó fue ...

Piensa sobre esto.

La resiliencia es la capacidad de resistir, gestionar y recuperarse de situaciones difíciles. Describe las adversidades o situaciones difíciles que María y sus nuevos amigos/as afrontaron en la historia.

2. ¿Qué ayudó a María y a sus nuevos amigos/as a salir adelante a pesar de su difícil situación?

Piensa sobre esto.

Cada persona tiene que hacer elecciones, tiene recursos a los que recurrir, fortalezas que utilizar o ideas que pueden aplicar. Sin embargo, cuando se unen fuerzas, estas fortalezas pueden aumentar y crecer para lograr un objetivo colectivo o compartido. ¿Puedes ver la resiliencia social en esta historia?

Para responder a esto, describe algunos de los recursos presentados en esta sesión que también se pueden encontrar en la historia de María.

3. ¿Qué sucedió en la vida de María que podría no haber ocurrido sin la resiliencia social mostrada en la historia?

Piensa sobre esto:

Las historias de resiliencia muestran puntos de inflexión donde algo cambia, se encuentran oportunidades nuevas e inesperadas, o se fortalecen las posibilidades que ya conoces.

3



Mi propia capacidad de resiliencia social

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia social: identificar nuestra capacidad para participar en entornos sociales y nuestro papel en el inicio de las interacciones sociales positivas.



Tiempo:

Ejercicio: 15 min., Sugerencias: 10 min.



Materiales:

Hoja de resiliencia B.



Forma grupos de 2-4 estudiantes.

Reflexiona sobre tus propias experiencias de resiliencia social.

Utiliza tus reflexiones para rellenar la Hoja de Resiliencia B.

Sugerencias:

Debatir en clase:

¿Qué has aprendido sobre tu propia resiliencia social?



Otras sugerencias:

Escribe un breve ensayo sobre una experiencia de resiliencia social.



Hjemdal, Morote, Anyan (2018)



3



Hoja de resiliencia B

Lee las siguiente preguntas.	Para responder a las preguntas, escribe tus pensamientos aquí. No hay respuestas correctas o incorrectas.
4. Describe una adversidad o situación difícil que afrontasteis como grupo (es decir, clase, equipo deportivo, club artístico, etc.).	
5. ¿Qué os ayudó a ti y a tu grupo a salir adelante a pesar de las situaciones difíciles que afrontasteis? Piensa sobre esto: Cada grupo tiene elecciones que hacer, recursos a los que recurrir, fortalezas que utilizar o ideas que pueden aplicar. Describe los recursos que os ayudan a ti y a tu grupo (equipo, club, etc.) a superar dificultades <ul style="list-style-type: none">• Como una familia• En tu escuela• En tu comunidad	En tu escuela En tu comunidad
6. Describe cómo uno o más de tus recursos de resiliencia social (en tu familia, escuela o comunidad) te ayudaron a superar una situación difícil específica.	Para responder a esto, describe situaciones difíciles específicas y recursos específicos y cómo utilizasteis el recurso para superar juntos la difícil situación.

3



Globos

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia social: mejorar trabajando en equipo.



Tiempo:

Ejercicio: 10-15 min., Sugerencias: 5 min.



Materiales:

3-5 globos.



Formad un gran círculo, de pie hombro con hombro.

En un momento, los globos entrarán en vuestro círculo.

Es vuestro trabajo como equipo asegurarnos de que todos los globos permanecen en el aire. Los globos no pueden tocar el suelo.

Mientras jugáis, prestad atención el uno al otro. Trabajad en equipo. Cuidad los unos de los otros.

¿Cuánto tiempo podéis mantener los globos en el aire?

Sugerencias:

Probad el mismo ejercicio mientras os cogéis de la mano.



Otras sugerencias:

Debate en clase cómo el trabajo en equipo puede hacer que la clase sea más resiliente socialmente.



Red Barnet & Save the Children Denmark. (2016). Stærke sammen. Et læringsforløb til mellemtrinnet, der styrker klassefællesskabet og det enkelte barn. Obtenido de <https://redbarnet.dk/media/3680/staerke-sammen.pdf>



3



Residuos tóxicos

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la resiliencia social: piensa con mente flexible y precisa cuando respondas a contratiempos y superes las dificultades como grupo.

Tiempo:

Ejercicio: 5+15-20 min., Sugerencias: 5-10 min.

Materiales:

1 cubo grande, 1 cubo pequeño, 1 cuerda larga, 1 pinza, 1 cuerda elástica / cámara de bicicleta, 8 cuerdas más cortas, agua para representar desechos tóxicos.

Preparación: Acordona un área de 10 x 10 m usando una cuerda larga. En medio del área, coloca el cubo pequeño que contiene "residuos tóxicos" (es decir, agua). Coloca el cubo grande fuera del área acordonada (cuanto más lejos lo coloques, más difícil será el ejercicio). El cubo grande simboliza un área neutral. El interior de la zona acordonada es muy tóxico y las consecuencias de tocarlo podrían ser fatales. Debes transportar los desechos tóxicos en el cubo pequeño al área neutral para su destrucción. Si no logras neutralizar los residuos dentro de un plazo determinado, explotará y destruirá la Tierra.

- Elige un estudiante para dirigir la tarea.

Tenéis 5 minutos para prepararos (fase de preparación). En esta fase, todos podéis hablar libremente. Asegúrate de que todos conocen el plan y de que siempre tengan la información necesaria.

Tan pronto como empecéis a trabajar en la eliminación de los desechos tóxicos, solo la persona elegida para dirigir el trabajo podrá hablar. **AL RESTO DE VOSOTROS (LOS ESTUDIANTES) SÓLO SE OS PERMITE HACER EXACTAMENTE LO QUE SE OS DIGA**, y solo podéis decir **SÍ** o **NO**

Tenéis todos los materiales disponibles para el ejercicio.

Reglas:

No debes entrar en el área tóxica.

Si derramas algunos desechos tóxicos, la persona más cercana muere y ya no se le permite participar.

Ejercicio: Tenéis 15 (20) minutos para salvar la Tierra.

Sugerencias:

Debatir en clase:

- ¿Cómo resolvisteis el problema?
- ¿Cómo compartisteis las diferentes tareas?
- ¿Cómo salió?
- ¿Es posible resolver el problema de los residuos tóxicos por vuestra cuenta?
- ¿Confiasteis los unos en los otros?
- ¿Qué hicisteis mejor?
- ¿Qué necesitáis hacer para mejorar como grupo?

Otras sugerencias:

Otros debates:

- ¿Qué se siente al recibir instrucciones de un líder estudiantil?
- ¿Qué se siente al estar a cargo de todos los estudiantes?

3



7) Ejercicio de Mindfulness:

Exploración corporal

Objetivo:

Entrena la conciencia y la atención de tu cuerpo con amabilidad y curiosidad.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Sillas, una por estudiante (y / o colchones, si es posible).



En este ejercicio, te sentarás en tu silla, pero en tu casa, puedes optar por acostarte.

Vas a prestar mucha atención a tu cuerpo. ⌚ 4s

Podrías tratar de imaginar que tu atención es como un foco, que apunta a tu cuerpo para explorarlo con firmeza pero con una actitud de bondad y curiosidad.

En esta práctica, no estamos tratando de llegar a ningún lado o de esforzarnos por lograr algo especial. La intención es simplemente dar algo de tiempo a cada región de tu cuerpo para observar lo que ya está aquí... ⌚ 4s

Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja; no le prestes atención a las personas que te rodean, solo date a ti y a los demás un poco de espacio.

Puedes cerrar los ojos o puedes dejarlos descansar sobre algo que está frente a ti. ⌚ 8s

Siéntate cómodamente, con los pies en el suelo, las manos en el regazo o sobre la mesa, la cabeza equilibrada y la espalda recta pero no demasiado tensa.

Haz que tu cuerpo descansa como una montaña majestuosa. ⌚ 6s

Comienza llevando tu atención a las sensaciones de tu respiración. ⌚ 4s

Siente tu respiración ahora mismo; no es necesario que la cambies, simplemente siéntela como es. ⌚ 3s

Pon atención a tus respiraciones. Solo inspira y expira. ⌚ 8s

Ahora lleva tu atención a tu cuerpo y mueve la luz del foco de atención a tus pies.

tanto al izquierdo como al derecho. ⌚ 8s

¿Hay alguna sensación que notes allí? ⌚ 4s

¿Puedes sentir las plantas de tus pies? ⌚ 4s

¿Puedes sentir los dedos de los pies? ⌚ 4s

¿Tus talones? ⌚ 4s

¿Sientes el roce de los calcetines? ⌚ 4s

¿Notas alguna otra sensación? ⌚ 4s

¿Calor, frío, hormigueo u opresión? ⌚ 6s

Si no notas nada, no pasa nada, eso también está bien; no estás inventando nada, solo percibiendo las cosas tal como son. ⌚ 6s

Ahora, mueve la luz de tu foco de atención a tus tobillos, ⌚ 5s

a tus piernas ⌚ 5s

pantorrillas, ⌚ 5s

espinillas ⌚ 5s

y rodillas ⌚ 5s

No pienses en tus rodillas, pero siente lo que hay allí si puedes (si es que hay algo).

Luego, mueve tu atención a tus muslos

y hasta las caderas ⌚ 8s

¿Puedes sentir el apoyo de tu silla mientras descansas allí como una montaña majestuosa? ⌚ 6s

¿Puedes sentir tu espalda, comenzando por la parte inferior de la espalda y todo el camino hasta los hombros?

Solo fijate cómo se siente tu espalda ⌚ 8s

Ahora, mueve el foco a tu abdomen;

¿Puedes notar cómo se mueve con tu respiración?

¿Puedes mantener tu atención allí durante un momento?

Si notas que tu mente se distrae, no te preocupes, así es como funcionan las mentes

Lo único que debes hacer es mover suavemente tu atención hacia donde deseas que esté, es decir, tu abdomen, por el momento ⌚ 10s

Ahora lleva tu consciencia hacia tus hombros.

¿Cómo están tus hombros? ⌚ 8s

Mueve tu foco de los hombros a los dedos. ⌚ 3s

las muñecas. ⌚ 6s

los brazos ⌚ 6s

y de nuevo a los hombros. ⌚ 6s

Hasta tu cuello y tu cara ⌚ 8s

Luego, a la barbilla, las mejillas, los ojos, la frente y los oídos

⌚ 10s

Amplía tu conciencia a tu cabeza como un todo, como si descansara allí ⌚ 8s

En la siguiente inhalación, imagina que tu respiración fluye hasta los dedos de los pies y la espalda,

como si todo tu cuerpo estuviera respirando ⌚ 5s

Trae tu foco de atención a tu respiración lo más atento/atenta que puedas ⌚ 10s

Y ahora, solo déjate estar ahí sentado/a.

déjate ser como eres

Sólo observa sin juicio

Eres Completo/a tal y como eres y único/a

Sugerencias:

¿Qué notaste? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Notaste algo en tu cuerpo al hacer este ejercicio?

Otras sugerencias:

Prueba esto como una meditación en la cama cuando te despiertes por la mañana.

Simplemente mantente acostado/a durante unos minutos, siente tu respiración y mueve tu foco de atención a través de tu cuerpo, de la cabeza a los pies y viceversa. Comienza el día con plena conciencia.



3



<https://youtu.be/jYRWikFFzeA>

Jónsdóttir (2018)



8) Sugerencias de películas

Unbroken (2014): Unbroken: Path to redemption. (28 de junio de 2018). Unbroken: Path To Redemption - Trailer oficial [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=66aOpcEchZk



Coach Carter (2005): Peliculas de Youtube. (12 de mayo de 2012). Coach Carter – Trailer [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=znyAnWUYf2gg>



Miracle (2004): Peliculas de Youtube. (9 de febrero de 2012). Miracle [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=v64ofT1rGOw>



Remember the Titans (2000): Peliculas de Youtube. (13 de enero de 2012). Remember the Titans [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=ThTD7u5z9hw>



3



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de la resiliencia social para poder utilizarla en situaciones nuevas o diferentes.



Tiempo:

Ejercicio: 5 min.



Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre resiliencia social?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything para explicar lo que has aprendido en esta lección o Escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Permite a los estudiantes mostrar los resultados de "Explain Everything" en la pizarra de clase o leer algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



¿Es hora de administrar las pautas de evaluación?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debes usar las pautas de evaluación del componente para ayudar a los alumnos a evaluar sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Cacioppo, J. T., Reis, H. T., & Zautra, A. J. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. *American psychologist*, 66(1), 43.



3



e . Liderazgo

Aprender a influir y asumir la responsabilidad

“Un líder es aquel que conoce el camino, sigue el camino y muestra el camino”

(John C. Maxwell)

Teoría

Reflejar tus experiencias personales y tus procesos de aprendizaje.

Proporcionar un razonamiento para los ejercicios utilizados en la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

3



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando se te nombra presidente/a de la clase o la escuela».

«Cuando cuidas de tus hermanos/as pequeños/as en casa».

«Cuando estás haciendo un proyecto en equipo y veis que está yendo mal; decides asumir el liderazgo y hacer que vaya bien y arreglarlo».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

La sesión sobre liderazgo ha sido diseñada para enseñar a los estudiantes a tomar el mando de la situación, a influir en otras personas y a ser capaces de asumir la responsabilidad de la situación. Los objetivos incluyen:

- Que los estudiantes comprendan el significado del liderazgo; cómo los estudiantes pueden practicar habilidades de liderazgo y cómo los estudiantes pueden ayudar a otros a practicar habilidades de liderazgo.
- Que los estudiantes entiendan su potencial para generar cambios positivos, por pequeños que sean, en sus comunidades escolares empleando el sentido de pertenencia.
- Que los estudiantes desarrollen una conciencia sobre sí mismos y sus habilidades, que sean capaces de formular planes prácticos y consejos para empoderarse y ayudar a otros.

¿Qué es el liderazgo?



El liderazgo agrupa un conjunto integrado de atributos cognitivos y de temperamento que proporcionan una orientación con el fin de influir y ayudar a los demás, dirigiendo y motivando sus acciones hacia logros colectivos.

(Peterson & Seligman, 2004).

Las personas con predisposición al liderazgo manejan sus propias actividades y las actividades de los demás. La calidad del liderazgo depende de las influencias separadas y conjuntas de los atributos del líder, los atributos del seguidor y las limitaciones contextuales o situacionales. El liderazgo como una cualidad personal refleja la motivación y la capacidad para buscar, lograr y llevar a cabo funciones de liderazgo con éxito. Sin embargo, la práctica del liderazgo se puede distinguir del liderazgo como rasgo personal (Peterson & Seligman, 2004). La práctica del liderazgo incluye enseñar las habilidades necesarias para mejorar esta fortaleza de carácter. Este es el tipo de liderazgo al que nos referimos en este capítulo al programa UPRIGHT.

Liderazgo como práctica incluye:

- a. Definir, establecer, identificar o interpretar un rumbo para realizar una acción colectiva por parte de compañeros o seguidores.
- b. Facilitar o habilitar los procesos colectivos que conducen al logro de estos propósitos (Zaccaro & Klimoski, 2001).

El liderazgo como práctica no sólo implica cualidades personales, sino todo un conjunto de comportamientos y habilidades. Esto cambia la visión tradicional del/la líder y de su efectividad como un rasgo personal o disposición individual (Peterson & Seligman, 2004). Así, cualquier persona puede mejorar sus habilidades de liderazgo aprendidas porque incluyen comportamientos que pueden ser aprendidos y no sólo atributos innatos.

¿Quién es un/a líder?

Un/a líder es una persona que motiva y alienta a un grupo - del cual es miembro - para lograr que se hagan las cosas. Un/a buen/a líder mantiene buenas relaciones dentro del grupo; principalmente, organizando actividades grupales y dándoles seguimiento (Peterson & Seligman, 2004). En términos simples, un/a líder es cualquier persona que dirige las actividades grupales, y fija bien el rumbo inspirando a los miembros del grupo hacia el éxito colectivo.

Un/a líder debería:

- Convencer a los miembros del grupo para que hagan lo que deben hacer.
- Ayudar e influenciar positivamente a otros al dirigir y motivar sus acciones.
- Crear y preservar las buenas relaciones y la moral entre los miembros del grupo.



3



Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Puedes explicar a los alumnos/as el impacto de influir en otras personas y la responsabilidad que ello conlleva. También puedes plantear preguntas guía sobre la importancia de las habilidades de liderazgo o preguntas que inciden en por qué sería desventajoso no utilizar habilidades de liderazgo. Los estudiantes pueden iniciar este debate o los profesores pueden facilitarlos. La actividad de inicio 'Temas para reflexionar' posibilita presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Presenta algunas preguntas abiertas al aula:

- ¿Qué sabes acerca de las habilidades del liderazgo?
- ¿Cómo se pueden aplicar las habilidades de liderazgo en la vida cotidiana?
- ¿Podrías describir las características o cualidades de un buen líder?
- ¿Podrías describir una situación en la que tú actuaste como líder?

2) Información previa

Presenta el Liderazgo a los estudiantes en base a la sección: "¿Qué es el liderazgo?"

Las diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

- Liderazgo: <https://youtu.be/ow296WbCzmM>



4) Liderazgo

Una historia para el debate:



Lee la siguiente historia en voz alta en clase:

Jon es un niño de doce años que llegó a una nueva ciudad con sus padres. Jon estaba matriculado en la única escuela pública de la comunidad. La escuela pública se había reducido a un pequeño número de estudiantes; muchos niños no asistían a la escuela porque no contaba con buenas instalaciones. El edificio de la escuela era muy antiguo, necesitaba reparación y modernización, y los asientos de las aulas estaban rotos. Jon se hizo amigo de Anna, George y Sarah, quienes estaban en el mismo grado que Jon. A Jon le gustaba navegar por Internet y leyó sobre la campaña "GoFundMe" que recaudaba fondos para apoyar a las víctimas de un tsunami. Compartió la idea de recaudar fondos con sus amigos/as y ellos crearon un sitio web para recaudar dinero para renovar su aula. Pronto, los amigos/as formaron un grupo llamado "YouthUp" para popularizar su recaudación de fondos en las redes sociales. En pocos meses, recaudaron tanto dinero que no sólo renovaron su aula, sino también varias otras aulas y edificios de la escuela pública. Esto cambió el aspecto de la escuela y demostró un nuevo sentido de la escuela pública y de la inclusión escolar. El grupo YouthUp se hizo famoso en toda la ciudad y organizó actividades extracurriculares con otros estudiantes, con el apoyo de los profesores y el personal. La escuela pública mejoró todos sus indicadores, la asistencia aumentó, el rendimiento de los estudiantes mejoró y el número de estudiantes aumentó. La escuela adquirió una nueva moral y un nuevo clima. Los nuevos estudiantes se inscribieron por recomendación de sus amigos/as que ya estaban en la escuela. YouthUp pronto se unió a muchos estudiantes que ayudaron a promover el empoderamiento y los logros de los jóvenes en la escuela y en toda la comunidad. Tal vez la cualidad de liderazgo más importante de Jon fue que insistió en que el nuevo espíritu y clima en su escuela no debía atribuirse únicamente a sus esfuerzos, sino a la contribución, espíritu y vitalidad del grupo YouthUp y de todos los demás miembros de la escuela. Jon es un ejemplo de liderazgo como una cualidad humana positiva.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press. .



3

5) Dilema a debatir en clase

Divide la clase en dos equipos.

Un equipo debe apoyar que Jon se lleve todo el mérito del éxito causado por su liderazgo.

El otro equipo debe apoyar que Jon comparta el mérito con todos los del grupo 'YouthUp'.

Cada equipo ahora tiene 3 minutos para crear argumentos en apoyo de su punto de vista.

Cuando estén listos, tendrán 5 minutos para debatir si Jon debería llevarse todo el mérito por los cambios producidos en la escuela pública a través de la recaudación de fondos, o bien si Jon tenía razón al compartir el mérito con los esfuerzos de todos en 'YouthUp' por contribuir al cambio.

Sugerencias:

Recuerda que un liderazgo positivo valorará y reconocerá la participación de cada miembro del grupo.

Hjemdal, Morote & Anyan (2018)



6) Ejercicios para estudiantes

Trabajando la historia de Jon

Objetivo:

Una estrategia para desarrollar las habilidades de liderazgo es comprender el significado del liderazgo; cómo pueden practicar las habilidades de liderazgo y cómo pueden ayudar a otros a practicarlas.

Tiempo:

Ejercicio: 15 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

La historia de Jon, y la Hoja de registro de Habilidades para el Liderazgo A.

Haz grupos de 4 a 6 estudiantes.

Cada grupo lee la historia sobre Jon y dan respuestas a la Hoja de registro de Habilidades para el Liderazgo A.

Cada grupo nombra a una persona para presentar sus respuestas. Recuerda que no hay respuestas incorrectas o correctas.

Después de las presentaciones, puedes tomar notas de la Hojas de registro de Habilidades de Liderazgo para llevarlas a casa.

Sugerencias:

Debatir en clase:

- ¿Cómo escogiste a la persona para presentar las respuestas grupales?

Otras sugerencias:

¿Qué pensamientos y emociones surgen mientras discutes sobre quién va a ser el líder del grupo? Por ej. ¿decepción, orgullo, nerviosismo, alivio, alegría?

Hjemdal, Morote & Anyan (2018)df

3



Hoja de registro de habilidades de liderazgo A

Leed las siguientes preguntas	Como grupo, escribid vuestra respuesta
1. ¿Qué os gusta de Jon como líder?	
2. ¿Qué aspectos de Jon como líder apreciarías si fueran aspectos tuyos (o de tu amigo)? Cada estudiante contribuye con un aspecto.	
3. ¿Cómo crees que Jon influyó de forma positiva en otras personas en la escuela?	
4. ¿Cómo consiguió Jon mantener las buenas relaciones y la moral entre los profesores?	
5. ¿Cómo inspiró Jon las mejoras en su nueva escuela pública?	

Tus habilidades de liderazgo

Objetivo:

Una estrategia para mejorar las habilidades de liderazgo es desarrollar una conciencia sobre uno mismo y sobre las propias habilidades; y crear planes prácticos y consejos para empoderarse y ayudar a los demás.

Tiempo:

Ejercicio: 15 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

La historia de Jon y la Hoja de Registro de Liderazgo B.

Reflexiona sobre tus propias habilidades de liderazgo.

Utiliza tus reflexiones para completar la Hoja de registro de habilidades de liderazgo B.

Sugerencias:

Haz un póster con un modelo de liderazgo a seguir que admires.

Otras sugerencias

Escribe un ensayo corto sobre una persona que demuestre buenas habilidades de liderazgo.



3



Hoja de registro de habilidades de liderazgo B

Lee las siguientes preguntas	Usando las preguntas, escribe tus pensamientos (no hay respuestas correctas o incorrectas)
1. ¿Crees que eres un líder? <ul style="list-style-type: none">• En caso afirmativo, ¿qué te gusta de ti mismo como líder?• Si no, ¿qué habilidades te gustaría aprender y practicar para convertirte en un líder?	
2. ¿Has influido positivamente en otras personas en tu vida y cómo? Pon ejemplos	
3. ¿Cómo has mantenido buenas relaciones con otras personas?	
4. ¿Has inspirado o puedes inspirar mejoras en la vida de otros, y cómo?	
5. ¿Te gustaría probar algunas de las cualidades de Jon como líder en tus interacciones con tu familia y amigos/as? <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles de esas cualidades has empleado o emplearás en tus interacciones con tu familia y amigos/as antes de la próxima sesión?	

3



El espectáculo del increíble Spiderman

Objetivo:

Una estrategia para desarrollar las habilidades de liderazgo es comprender el significado del liderazgo; cómo se pueden practicar habilidades de liderazgo y cómo se puede ayudar a otros a practicarlas también.



Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5 min.



Materiales:

Muestra el ejercicio como una diapositiva de Power Point.



Elige un estudiante para ser el líder en el ejercicio.

El líder ahora necesita seleccionar a otros estudiantes que asistirán al estreno de un sorprendente espectáculo de Spiderman. Solo se admiten cinco estudiantes cada vez, pero sois más de cinco estudiantes en el aula.

¿Cómo va el/la líder a llevar a cabo el proceso de selección para que todos puedan ver el espectáculo?

Toma nota de cómo él / la líder:

- Define un método para llevar a cabo este proceso de selección (preferiblemente basado en el diálogo y en acuerdos).
- Comunica la decisión de secuenciar la selección, un grupo después del otro.
- Asegura que se pueda mantener una buena relación entre todos los estudiantes.
- Influencia a otros para que esperen pacientemente su turno.

Sugerencias:

Debatir en clase:

- ¿Qué se siente al ser el/la líder a cargo del proceso de selección?
- ¿Qué se siente cuando te colocan en diferentes grupos? ¿Primero-segundo-último?



Otras sugerencias:

Debatir en clase:

- Encuentra 5 palabras clave para definir a un/a buen/a líder.



Hjemdal, Morote & Anyan (2018)



3



Simon dice

Objetivo:

Una estrategia para mejorar las habilidades de liderazgo es desarrollar una conciencia consciente de lo que significa el liderazgo; cómo pueden practicar habilidades de liderazgo.



Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5 min.



Materiales:

Ninguno.



Escoge a un/a estudiante como tu líder.

Él o ella permanece de pie frente a la clase y dice:

“Simón dice, ‘saltarás arriba y abajo’”

El/la líder elige diferentes actividades que él (ella) quiere que la clase haga. Sin embargo, los demás solo le tienen que obedecer si el/la líder recuerda decir «Simon dice» al principio de todas las órdenes. Intenta usar diferentes velocidades.

Si el/la líder no dice 'Simon dice' al principio, no tenéis que seguir las órdenes.

Si alguien obedece una orden sin las palabras 'Simon dice' dice al principio, debes abandonar el juego.

Cuando 10 estudiantes están fuera del juego, eliges un/a nuevo/a líder y comienza de nuevo.

Sugerencias:

Debatir en clase:

- ¿Cómo fue de fácil/difícil para ti seguir las órdenes?



Otras sugerencias:

Debatir en clase:

- La diferencia entre estar a cargo de los juegos en clase o en el recreo o estar a cargo de las tareas en clase.



3



Ledertoug (2018)



Visión, misión, planificación

Objetivo:

Una estrategia para mejorar las habilidades de liderazgo es comprender tu papel al iniciar un cambio positivo, aunque sea pequeño, en tu comunidad escolar mediante el sentido de pertenencia.



Tiempo:

Ejercicio: 20 min., Sugerencias: 5 min.



Materiales:

Papeles de gran tamaño, rotuladores.



Los/as líderes deben tener una visión para lograr persuadir a otras personas a seguirlos.

Forma grupos de 4-5 estudiantes.

Imagina que perteneces al nuevo equipo de líderes de tu centro.

Haced una tormenta de ideas para especificar la visión, misión y planificación de tu centro educativo:

Visión: La capacidad de pensar o planificar el futuro con imaginación o sabiduría.

Misión: Cualquier tarea importante o deber asignado, adjudicado o autoimpuesto.

Planificación: Decidir cuáles son las acciones necesarias para lograr un objetivo deseado.

Haz un cartel que muestre tus manifestaciones sobre tu visión y tu misión y las formas de ponerlas en práctica (planificación).

Sugerencias:

Haz una exposición de carteles en clase y comparte tus ideas.



Otras sugerencias:

Invita al director/a de tu escuela a tu exposición y deja que él o ella te comente sobre la visión, misión y planificación actual de tu centro educativo.



3

Ledertoug (2018)



7) Ejercicio de Mindfulness

Exploración corporal

Objetivo:

Entrenar la conciencia y atención corporales con amabilidad y curiosidad.

Tiempo:

Ejercicio 10 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Una silla, una por estudiante (si es posible, también esterillas)



En este ejercicio, te sentarás en tu silla, pero en tu casa, puedes optar por acostarte. Vas a prestar mucha atención a tu cuerpo  4s

Podrías tratar de imaginar que tu atención es como un foco, que apunta a tu cuerpo para explorarlo con firmeza pero con una actitud de bondad y curiosidad.

En esta práctica, no estamos tratando de llegar a ningún lado o de esforzarnos por lograr algo especial. La intención es simplemente dar algo de tiempo a cada región de tu cuerpo para observar lo que ya está aquí.  4s

Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja; no le prestes atención a las personas que te rodean, solo date a ti y a los demás un poco de espacio.

Puedes cerrar los ojos o puedes dejarlos descansar sobre algo que está frente a ti

Siéntate cómodamente, con los pies en el suelo, las manos en el regazo o sobre la mesa, la cabeza equilibrada y la espalda recta pero no demasiado tensa.

Haz que tu cuerpo descansa como una montaña majestuosa.  6s
Comienza llevando tu atención a las sensaciones de tu respiración.  4s

Siente tu respiración ahora mismo;  4s
no es necesario que la cambies, simplemente siéntela como es.  3s

Pon atención a tus respiraciones.

Solo inspira y expira  8s

Ahora lleva tu atención a tu cuerpo y mueve la luz del foco de atención a tus pies tanto al izquierdo como al derecho  8s

¿Hay alguna sensación que notes allí?

¿Puedes sentir las plantas de tus pies?  4s

¿Puedes sentir los dedos de los pies?  4s

¿Tus talones?  4s

¿Sientes el roce de los calcetines?  4s

¿Notas alguna otra sensación?  4s

¿Calor, frío, hormigueo u opresión?  6s

Si no notas nada, no pasa nada, eso también está bien; no estás inventando nada, solo percibiendo las cosas tal como son.  6s

Ahora, mueve la luz de tu foco de atención a tus tobillos,  5s

a tus piernas  5s

pantorrillas  5s

espinillas  5s

y rodillas  5s

No pienses en tus rodillas, pero siente lo que hay allí si puedes (si es que hay algo).

Luego, mueve tu atención a tus muslos

y hasta las caderas  8s

¿Puedes sentir el apoyo de tu silla mientras descansas allí como una montaña majestuosa?  6s

¿Puedes sentir tu espalda, comenzando por la parte inferior de la espalda y todo el camino hasta los hombros?

Solo fíjate cómo se siente tu espalda  8s

Ahora, mueve el foco a tu abdomen;

¿Puedes notar cómo se mueve con tu respiración?

¿Puedes mantener tu atención allí durante un momento?

Si notas que tu mente se distrae, no te preocupes, así es como funcionan las mentes.

Lo único que debes hacer es mover suavemente tu atención hacia donde deseas que esté, es decir, tu abdomen, por el momento.  10s

Ahora lleva tu conciencia hacia tus hombros.

¿Cómo están tus hombros?  8s

Mueve tu foco de los hombros a los dedos.  3s

las muñecas.  6s

los brazos  6s

y de nuevo a los hombros.  6s

Hasta tu cuello y tu cara  8s

Luego, a la barbilla, las mejillas, los ojos, la frente y los oídos  10s

Amplía tu conciencia a tu cabeza como un todo, como si descansara allí  8s

En la siguiente inhalación, imagina que tu respiración fluye hasta los dedos de los pies y la espalda, como si todo tu cuerpo estuviera respirando  5s

Trae tu foco de atención a tu respiración lo más atento/atenta que puedas  10s

Y ahora, solo déjate estar ahí sentado/a.

déjate ser como eres

Sólo observa sin juicio

Eres Completo/a tal y como eres y único/a

Sugerencias para el procesamiento:

¿Qué notaste? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Notaste algo en tu cuerpo al hacer este ejercicio?

Otras sugerencias:

Prueba esto como una meditación (meditación en la cama) cuando te despiertes por la mañana. Simplemente acuéstate durante unos minutos, solo observa tu respiración y mueve la luz de tu foco de atención a través de tu cuerpo, de la cabeza a los pies y viceversa. Comienza tu día con plena conciencia.



3



https://youtu.be/vu_rV9YGF8I

Jónsdóttir (2018)



8) Sugerencias de películas

- Wave (2008) (disponible en inglés con subtítulos):
IFC Films. (2011, October 13). WAVE Official Trailer [Video file].
Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=W9drpWLmtOc>



- Mandela (2013) (disponible en inglés con subtítulos en francés):
Pathé Distribution. (n.d.). Mandela : un long chemin vers la liberté [Video file].
Obtenido de <http://www.pathefilms.com/film/mandela>



- The Lion King (1994) (disponible en inglés):
Disney Movies. (2017, July 17). The Lion King | Trailer [Video file].
Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=zx3LT_G3clA



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de habilidades de liderazgo para poder utilizarlas en situaciones nuevas o diferentes



Tiempo:

Ejercicio: 5 min.



Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre liderazgo?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección sobre resolución de conflictos o escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Deja que los estudiantes muestren: "Explain Everything" en la pizarra de clase o que lean alguno de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



3



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debes utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.

Zaccaro, S. J., & Klimoski, R. J. (2001). The nature of organizational leadership: Understanding the performance imperatives confronting today's leaders. San Francisco: Jossey-Bass.



3





APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

Rúbrica

- a. CONCIENCIA DE UNO MISMO
- b. AUTO-REGULACIÓN
- c. CONCIENCIA SOCIAL
- d. HABILIDADES RELACIONALES
- e. TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE



APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

“Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto”

(Aristóteles)

Preguntas de presentación

- ¿Alguna vez habías oído hablar del aprendizaje social y emocional?
- ¿Sabes lo que significa el aprendizaje social?
- ¿Sabes lo que significa el aprendizaje emocional?
- ¿Qué crees que incluye?

Ilustración del componente

- Mira este video sobre Aprendizaje social y emocional:
<https://youtu.be/SftKISyqfvo>



¿Por qué es importante entrenarse en Aprendizaje social y emocional?

Las habilidades de aprendizaje social y emocional te ayudan a mejorar:

- tu propio bienestar.
- tu propio aprendizaje.
- tus relaciones con otras personas.



4

¿Qué es el Aprendizaje social y emocional?



El aprendizaje social y emocional (ASE) se define como el proceso mediante el cual las personas de todas las edades adquieren y aplican eficazmente los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para comprender y manejar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning – CASEL, n.d.

Es el proceso de adquisición de competencias fundamentales para gestionar situaciones intrapersonales (relaciones con uno/a mismo/a) e interpersonales (relaciones con los demás) de manera constructiva.

La investigación muestra que ASE no solo mejora la tasa de éxito sino que también aumenta los comportamientos prosociales, por ej. la amabilidad, el compartir y la empatía; mejora la actitud del estudiante hacia la escuela y reduce la depresión y el estrés entre los estudiantes (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger, 2011).

En los últimos años, en las escuelas se ha fortalecido la orientación hacia ASE. En parte debido a los informes sobre la asociación positiva entre el ASE y el rendimiento académico, y en parte debido al creciente interés en la educación integral (incluidas las habilidades académicas y psicosociales).

Las habilidades y estrategias de ASE son importantes en todos los aspectos de la vida; ASE no es solo para adolescentes, ya que profesores, estudiantes y padres/madres pueden beneficiarse.

Los componentes ASE se muestran en la Diapositiva.

4



APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL



CONCIENCIA DE UNO MISMO
AUTOREGULACIÓN
CONCIENCIA SOCIAL
HABILIDADES RELACIONALES
TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE



MINDFULNESS

Las lecciones de ASE consisten en:

- **La conciencia de uno mismo – autoconciencia** —es la capacidad de reconocer con precisión tus propias emociones, pensamientos, valores y su efecto sobre tu comportamiento. Incluye una evaluación precisa de tus propias fortalezas y limitaciones, utilizando una mentalidad positiva y dependiendo de una confianza bien fundada y un optimismo realista. Unos altos niveles de autoconciencia requieren la capacidad de comprender cómo los pensamientos, sentimientos y acciones están interconectados.
- **La auto-regulación**—es la capacidad de regular con éxito nuestras propias emociones, pensamientos y conductas en diferentes situaciones. Esto incluye una gestión eficaz del estrés, controlar nuestros impulsos y motivarnos a nosotros mismos. También se refiere a la capacidad de autorregulación autónoma (Deci y Ryan, 1985). La auto-regulación promueve el bienestar a lo largo de toda la vida, incluido el bienestar físico, emocional y social y el logro educativo.
- **La conciencia social** es la capacidad de tomar la perspectiva de los demás y empatizar con ellos, incluidas personas de diversos orígenes y culturas. También es la capacidad de reconocer los recursos y el apoyo de la familia, la escuela y la comunidad. Ser socialmente consciente significa ser consciente de tu entorno y ser capaz de interpretar con precisión las emociones de las personas con las que interactúas. La conciencia social también se considera una parte de la inteligencia emocional.
- **Las habilidades relacionales** te brindan la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con diferentes personas y grupos. Tener buenas habilidades relacionales significa que puedes comunicarte con claridad, escuchar bien y cooperar con los demás. También debes ser capaz de resistir las presiones sociales inadecuadas, negociar de manera constructiva y buscar u ofrecer ayuda cuando sea necesario. Los seres humanos necesitan relaciones cercanas que incluyan interacciones estables durante largos períodos. Es la calidad de las relaciones, y no su número, lo que mejora en gran medida nuestro bienestar.
- **La toma de decisiones responsable** es la capacidad de tomar decisiones autónomas y participar en interacciones sociales basadas en estándares éticos, medidas de seguridad y normas sociales. Todo esto debe basarse en una evaluación realista de las consecuencias, teniendo en cuenta el bienestar de uno mismo y de los demás. La toma de decisiones es el proceso de elegir entre las posibles alternativas. Para hacer la elección mejor y más constructiva, se deben definir las decisiones y generar soluciones alternativas, anticipando las consecuencias. El proceso debe incluir la evaluación basada en experiencias previas.



4

RÚBRICA

Resultado de aprendizaje para el aprendizaje social y emocional

Cuando hayas presentado el Aprendizaje social y emocional, les mostrarás la siguiente rúbrica (Diapositiva). Pide a los estudiantes que elijan una categoría en la rúbrica.

Cuando escojan el nivel de resultados de aprendizaje, di a los estudiantes que no elijan un nivel fácil, porque entonces simplemente se aburrirán, pero tampoco que elijan un nivel demasiado difícil, porque entonces será demasiado estresante para ellos. Está bien, sin embargo, salir de tu zona de confort para aprender más y aprender mejor.

Cuando hayas terminado todas las habilidades relacionadas con el ASE, vuelve a esta rúbrica. Deja que los estudiantes marquen su nivel de aprendizaje real actual y permite que comparen este resultado con la expectativa inicial de su propio proceso de aprendizaje de las habilidades de ASE.



4



Referencias:

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.) What is SEL?. Obtenido de <https://casel.org/what-is-sel/>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.

Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum Press.



COMPETENCIA	HE EMPEZADO A APRENDER	ESTOY APRENDIENDO	PUEDO APLICAR LO APRENDIDO	PUEDO APLICAR Y EXPLICAR LO APRENDIDO
Conciencia de uno mismo	Puedo nombrar al menos 5 de mis fortalezas. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir al menos una estrategia para poner mis fortalezas en acción.	Sé cómo buscar las fortalezas en otras personas y en mí mismo/a. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir algunas estrategias para mejorar el uso de las fortalezas.	Soy consciente de mis propias fortalezas y del modo de usarlas para mejorar el éxito de mis tareas. Tras las clases de UPRIGHT sé qué estrategias puedo emplear con las fortalezas para mejorar mi aprendizaje y mi bienestar.	Sé de qué modo la aplicación de las fortalezas afecta a los sentimientos y a las acciones. Sé cómo mejorar la aplicación de las fortalezas. Tras las clases de UPRIGHT puedo explicar a otros qué hacer para utilizar las fortalezas.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Autorregulación	Soy consciente de los diferentes tipos de motivación. Tras las clases de UPRIGHT, puedo describir las motivaciones intrínsecas y extrínsecas.	Conozco los diferentes tipos de motivación y el continuo de la motivación. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir diferentes estrategias para mejorar la motivación.	Soy consciente de mi propia motivación en diferentes situaciones. Tras las clases de UPRIGHT sé cómo mejorar mi motivación cuando es necesario.	Sé cómo funciona la motivación y cómo fomentar la motivación intrínseca. Tras las clases de UPRIGHT puedo explicar a otros qué hacer para aumentar su motivación.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Conciencia social	Soy consciente de las personas que me rodean. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir al menos una acción para aumentar la conciencia social.	Puedo identificar diferentes elementos importantes de la conciencia social. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir estrategias para mejorar la conciencia social.	Soy consciente de mi propia conciencia social y de su efecto en las personas. Tras las clases de UPRIGHT conozco diferentes estrategias para mejorar la conciencia social en clase.	Sé qué significa la conciencia social y cómo mejorarla. Tras las clases de UPRIGHT puedo explicar a otros qué hacer para mejorar su conciencia social.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Habilidades relacionales	Soy consciente de la importancia de las relaciones. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir al menos una cosa para mejorar las amistades y las buenas relaciones en clase.	Puedo identificar diferentes elementos importantes de las habilidades relacionales. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir estrategias para mejorar nuestras relaciones.	Soy consciente de mis relaciones y del modo de entablar y mantener las amistades. Tras las clases de UPRIGHT conozco diferentes estrategias para mejorar las relaciones en los grupos y en clase.	Conozco la importancia de unas buenas habilidades relacionales. Sé cómo mejorar las relaciones y como entablar y mantener buenas relaciones. Tras las clases de UPRIGHT puedo explicar a otros lo que podemos hacer para mejorar las relaciones.
Mi objetivo				
Mi resultado				
Toma de decisiones responsables	Soy consciente de lo que significa hacer buenas elecciones. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir al menos una acción para mejorar la toma de decisiones responsable.	Puedo identificar diferentes elementos importantes de la toma de decisiones responsable. Tras las clases de UPRIGHT puedo describir diferentes estrategias para mejorar la toma de decisiones.	Soy consciente de cómo y cuándo debo tomar decisiones responsables. Tras las clases de UPRIGHT sé cómo afectan mis decisiones a mis acciones inmediatas y al posible resultado.	Sé qué es la toma de decisiones responsable y cómo mejorar mis elecciones. Tras las clases de UPRIGHT, puedo explicar a otros las estrategias para la toma de decisiones responsable.
Mi objetivo				
Mi resultado				





a. Conciencia de uno mismo

Aprender a reconocer tus propias emociones, pensamientos y valores

“Cada uno de nosotros tenemos en nuestro interior mucho más de lo que hemos tenido oportunidad de explorar hasta ahora”

(Muhammad Yunus)

Teoría

Refleja tus experiencias personales y procesos de aprendizaje.

Proporciona un razonamiento para los ejercicios utilizados para la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando vas a comprar y te sientes emocionalmente agotado/a porque no sabes qué pantalón quieres comprarte».

«Cuando alguien te pregunta «Cuéntame más cosas sobre ti, ¿quién eres, en qué te diferencias de otra persona? Y tú no sabes qué decir».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión ha sido diseñada para apoyar y desarrollar la conciencia de las fortalezas y los recursos de los estudiantes y para mostrarles cómo estos atributos se pueden utilizar en sus vidas. Los objetivos son:

- Entender el significado de la autoconciencia (conocerse a sí mismo).
- Ayudar a los estudiantes a identificar y tomar conciencia de sus propias fortalezas y recursos y los de otras personas.
- Desarrollar una mentalidad basada en las fortalezas y herramientas para mejorar el uso de estas fortalezas.

¿Qué es la conciencia de uno mismo?



La conciencia de uno mismo representa la capacidad de convertirse en el objeto de la propia atención. En este estado uno identifica activamente, procesa y almacena información sobre uno mismo

(Morin, 2011)

La conciencia de uno mismo es la capacidad de reconocer tus propias emociones, pensamientos y valores y comprender cómo afectan tu comportamiento. Es la capacidad de evaluar tus fortalezas y limitaciones con precisión.

Conocer tus propios recursos, fortalezas y debilidades puede ayudarte a hacerte camino en la vida. Nuestras emociones y nuestros pensamientos afectan la forma en que nos evaluamos a nosotros mismos. Cuanto más conocemos nuestros recursos, más fácil es hacer un buen uso de ellos.

La siguiente imagen muestra un modelo de diferentes recursos humanos:

Conciencia de uno mismo



4



La inteligencia es la capacidad de obtener y aplicar conocimientos y habilidades, que antes se pensaba que era inamovible. Tradicionalmente, la inteligencia se ha medido utilizando el coeficiente intelectual (IQ). Podías estar por debajo de la inteligencia normal (IQ menor a 90), tener inteligencia media (IQ de 90 a 110), inteligencia por encima de lo normal (con IQ superior a 110) o incluso mostrar inteligencia superior (IQ por encima de 130) (mediciones según la Escala de Inteligencia Wechsler para Niños (WISC) por Wechsler, 1949/2014). Sin embargo, hoy en día, se acepta que nuestra inteligencia es dinámica. La investigadora estadounidense Carol Dweck (2006) ha desafiado la creencia común de que las personas inteligentes nacen dotadas. Su teoría de la mentalidad fija y de crecimiento (ver capítulo sobre la mentalidad de crecimiento) establece que podemos evolucionar, dependiendo de la mentalidad, el esfuerzo y el apoyo ambiental. Las definiciones populares de inteligencia enfatizan aspectos tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas cognitivos. Sin embargo, no explican la capacidad cognitiva completamente. No tienen en cuenta la "inteligencia interpersonal" (la capacidad de comprender intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) o la "inteligencia intrapersonal" (la capacidad de comprenderse a sí mismo, de apreciar tus sentimientos, miedos y motivaciones).

El talento es una habilidad natural para ser bueno en algo, especialmente sin tener formación; los talentos son los obsequios que recibimos al nacer (Howe, Davidson y Sloboda, 1998). Están asociados a características familiares heredadas; sin embargo, si no los manejamos correctamente, pueden perder su utilidad o incluso desperdiciarse.

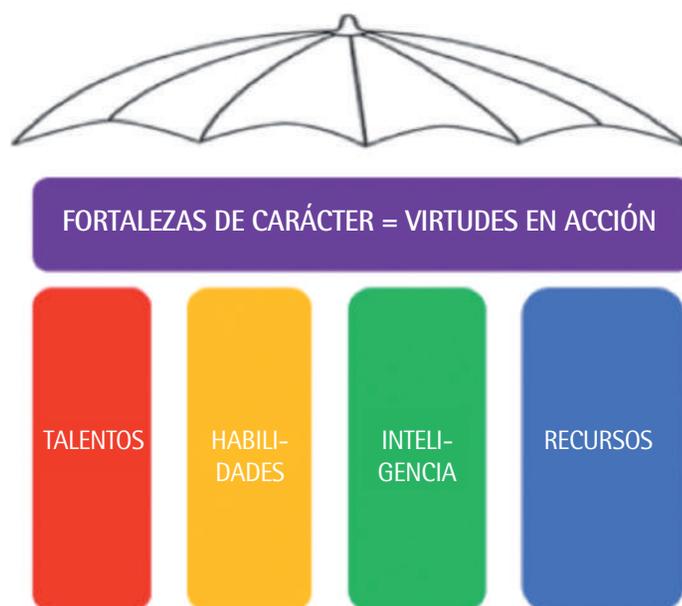
Las habilidades son los medios o las habilidades para hacer algo. Nuestras habilidades se pueden entrenar en cualquier momento de la vida y se ven afectadas por nuestros esfuerzos para mejorarlas.

Los valores son los grados de importancia que asignamos a cosas o acciones. Nos ayudan a determinar qué curso de acción seguir para encontrar la mejor manera de vivir. Nuestros valores pueden cambiar, pero se ven fuertemente afectados por la moral cultural, que se considera relativamente estable (Seligman y Peterson, 2004).

Las fortalezas del carácter se definen como rasgos positivos reflejados por pensamientos, sentimientos y comportamientos. Las fortalezas del carácter son nuestras virtudes en acción. Su grado varía entre diferentes individuos; estas diferencias se pueden medir (Park, Peterson, & Seligman, 2004).

La debilidad es el estado o cualidad de ser débil, carente de fuerza, firmeza o vigor o tener un leve fallo o defecto (Rust, Diessner, & Reade, 2009).

Además de usar nuestros propios recursos, también podemos obtener apoyo externo (de familiares, amigos/as, profesorado vecinos/as, etc.).



Es importante darse cuenta de que cada persona posee todas las características (inteligencia, talentos, habilidades, fortalezas de carácter y recursos) y que todos pueden mejorarse. La forma en que nos sentimos acerca de nosotros mismos, y pensamos y hablamos de nosotros mismos, puede variar al volvernos más autoconscientes.

Como ya lo mencionamos, las fortalezas de carácter son nuestras virtudes en acción (Seligman y Peterson, 2004). Se pueden observar como un término genérico; nuestras fortalezas de carácter se cruzan con varios dominios y afectan a nuestros talentos, habilidades, inteligencia y recursos. Por ejemplo, si la perseverancia es uno de los puntos fuertes de tu carácter, afectará a tu talento para el ballet, tus habilidades para la multiplicación, tu éxito en el aprendizaje y tus recursos (ya que mostrarás una gran fuerza de voluntad y no abandonarás tus relaciones).

Para conocerte bien, un buen punto de partida podría centrarse en las fortalezas de tu carácter.

Según el investigador británico Alex Linley (2008), solo alrededor de un tercio de las personas tiene un conocimiento significativo de sus fortalezas. Utilizar nuestras fortalezas es lo menos que podemos hacer para marcar la diferencia. Las fortalezas de carácter son rasgos de personalidad relativamente estables y específicamente nuestras 5 fortalezas de carácter principales se consideran la vía primordial para prosperar de forma óptima (Linley, 2008). Se ha demostrado que el uso de los puntos fuertes aumenta los niveles de alegría, satisfacción y compromiso, y aumenta los logros y el éxito en la consecución de los objetivos (Donaldson, Dollwet & Rao, 2015; Fredrickson, 2009; Linley, 2008).

Tomar conciencia de las fortalezas de tu propio carácter, explorarlas y aplicarlas en la escuela y en la vida diaria afectará positivamente tus emociones y pensamientos. Mejorará tu bienestar y tus logros de aprendizaje.

En la página web del VIA Institute of Character (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>) los adultos y niños a partir de los 10 años pueden realizar una encuesta gratuita para evaluar su perfil de fortaleza.





Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Aquí puedes explicar la importancia de las fortalezas individuales y el papel de estos atributos para llevar una vida alegre, satisfecha y comprometida, permitiendo que las personas prosperen y logren sus objetivos (Fredrickson, 2009; Linley, 2008). También puedes plantear preguntas importantes sobre cómo aprender a usar tus propias fortalezas y ver tales fortalezas en otros, utilizando herramientas específicas. Los estudiantes pueden sacar el debate o los profesores pueden facilitarlo. La actividad de inicio 'Temas para reflexionar' posibilita presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Presenta algunas preguntas abiertas en el aula.

- ¿Sabes qué es la conciencia de uno mismo?
- ¿Cuánto sabes de ti mismo?
- ¿Conoces tus puntos fuertes? ¿Tus debilidades?
- ¿Cuántos podéis nombrar al menos 5 fortalezas? ¿Talentos? ¿Habilidades?

2) Información previa

Presenta la conciencia de uno mismo a los estudiantes, en base a la sección "¿Qué es la conciencia de uno mismo?"

Las diapositivas de PowerPoint relacionadas con el capítulo podrían ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad:

- Conciencia de uno mismo: <https://youtu.be/nlnXbbGxPKI>



4) Conciencia de uno mismo

Utilizar tu virtud: una historia real



Nadia es una niña de 12 años. Tiene Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y todos los días pasa un rato realmente malo en la escuela intentando encajar y hacer lo que los profesores le piden que haga. Nadia odia la escuela, porque le hace sentir mal e inútil.

La profesora le dice:

«Nadia, concéntrate, sé un poco constante».

«Nadia, quédate quieta en la silla, contrólate un poco».

Sin embargo, la constancia y el autocontrol no están para nada entre las principales virtudes de Nadia. En realidad, son sus puntos más débiles. Nadia se siente todos los días como Sísifo (ser mitológico griego), al que obligaban a subir una inmensa piedra por una colina simplemente para volver a bajarla cuando se acercaba a la cima y repetir esta acción durante toda la eternidad.

Tras las vacaciones de Navidad, se asigna una nueva profesora a la clase de Nadia. La profesora la observa unas semanas y un día le pide que se quede después de clase.

«Tengo un proyecto especial para ti», le dice. «Vamos a criar unos pollitos en el patio, justo al lado de la clase. Me gustaría que tú te encargaras de ellos».

Sorprendida, Nadia pregunta a la profesora: «¿Por qué yo? Normalmente no voy muy bien en el colegio».

La profesora le dice a Nadia: «Veo muchas virtudes en ti. Debemos utilizar mucho más esas virtudes en la escuela. Usaremos tu curiosidad para aprender más acerca de la cría de los pollos. Utilizaremos tu creatividad para construir un gallinero. Usaremos tu bondad y tu amor para tratar y cuidar a los pollos».

Ver las virtudes de Nadia y no solo sus puntos débiles y darle la oportunidad de utilizar sus principales virtudes en la escuela inició una transformación. Nadia empezó a desear ir al colegio por las mañanas.

Sugerencias:

Discute con la clase la moraleja de esta historia. Moral: Tus debilidades pueden convertirse en tu mayor virtud en algunas situaciones.

Resaltar: Aumentar tus fortalezas para compensar tus debilidades. Aparte de las debilidades, ¿qué fortalezas tenía Nadia?

Otras sugerencias:

Permítale al estudiante dar ejemplos de su propia vida sobre cómo convertir una debilidad en una fortaleza.



4

Ledertoug (2019)





5) Dilema a debatir en clase



¿Qué dice esta foto sobre la conciencia de uno mismo?
 ¿Para mejor? (¿Alta conciencia de uno mismo?)
 ¿Para peor? (¿Demasiada conciencia de uno mismo?)

6) Ejercicios para estudiantes

La lista "bueno en / malo en"

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la conciencia de uno mismo es tomar conciencia de tus fortalezas y debilidades.

Tiempo:

Ejercicio: 5 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Una copia del ejercicio o un cuaderno.



Escribe al menos 5 cosas en las que eres bueno y tantas debilidades como puedas.

Soy bueno en	Soy malo en

Sugerencias:

Debatir en clase: ¿Ha sido fácil nombrar 5 cosas en las que eres bueno? ¿Ha sido fácil nombrar 5 cosas en las que eres malo?

Si sientes que una de las tareas ha sido más fácil que la otra, ¿puedes explicar por qué?

Otras sugerencias:

- Haz una "nube de palabras" de todas las cosas en las que eres bueno en <http://www.wordle.net/>
- Haz una lista de las fortalezas de las que otros los estudiantes no eran conscientes.



Boniwell, I. & Ryan, L. (2012).
 Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action
 for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.



El perfil de fortalezas

Objetivos:

Una estrategia para mejorar tu autoconciencia es darte cuenta de las fortalezas de tu carácter y aprender a usarlas



Tiempo:

Ejercicio: 10 - 15 min. Procesamiento: 5 min.



Materiales:

Una copia del perfil de fortaleza del estudiante de <http://www.viacharacter.org> o una imagen de las fortalezas. Papel y lápices de cera.



Si has hecho un perfil fortalezas en <http://www.viacharacter.org>, echa un vistazo a la clasificación de las 24 fortalezas. Si no has hecho, echa un vistazo a las 24 fortalezas de carácter que aparecen a continuación y clasifícalas para que se ajusten mejor a ti.

¿Cuáles son tus fortalezas principales?



©Copyright 2004-2016, VIA Institute on Character. All Rights Reserved. Used with Permission. www.viacharacter.org

Ahora, mira tu perfil de fortalezas. Utilizamos algunas fortalezas muy poco y utilizamos otras demasiado. Necesitamos moderar algunas de ellas dependiendo de la situación y organizar algunas de las otras para usarlas mejor. Es como un control de volumen: a veces es necesario subirlo, a veces bajarlo o simplemente afinarlo un poco más.

En cuanto a tu perfil de fortalezas, para qué fortalezas necesitas:

¿Subir el volumen?

¿Bajar el volumen?

¿Hacer un ajuste?

¿Sintonizar?

Crea una imagen de un control de volumen y agrega las fortalezas en los lugares correctos.

Sugerencias:

Comparte tu imagen con un compañero/a y coméntasela. Escucha a tu compañero/a.



Otras sugerencias:

Haz una matriz de las fortalezas de todos los estudiantes en la clase y cuélgala en el aula.



¿Qué puntos fuertes son los puntos fuertes más comunes?

¿Qué puntos fuertes se encuentran a menudo entre los puntos menos fuertes?

- Debemos aprender a manejar nuestras fortalezas de forma coordinada, al igual que los instrumentos que se tocan en una banda de música. Una pieza de música puede convertirse en un desastre si los instrumentos no están coordinados o puede ser una bella melodía si se tocan en armonía.



4



Pon precio a ti mismo

Objetivos:

Una estrategia para mejorar la conciencia de uno mismo es reconocer tus recursos. Establecer un precio en cada uno de ellos puede ser una forma útil de hacer comparaciones con otros estudiantes.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Un cuaderno.



Olvidate de la modestia y la humildad porque vamos de compras. Busca un mínimo de 10 "compras de calidad" (tus activos) con una descripción de la venta que muestre lo que más te gusta de ti.

Haz la descripción de ventas como un recibo de una tienda.

Gracias por su visita

Educado/a	3,00
Responsable	5,95
Independiente	7,50
Cooperativo/a	12,50
Creativo/a	9,95
Implicado/a	6,50
Diligente	4,95
Sensato/a	3,50
Activo/a	7,50
Concentrado/a	10,95

Sugerencias:

Debatir en clase: ¿Qué estaba en tu lista? ¿Qué no estaba en tu lista?

Otras sugerencias:

Saca fotos de todas las listas individuales y conviértelo en un collage de clase.



Fisker, H. (2003). Learning by Helle Fisker, Denmark.

4



La entrevista de la confianza en ti mismo

Objetivos:

Una estrategia para mejorar la conciencia de uno mismo es ser consciente de la confianza en ti mismo.



Tiempo:

Ejercicio: 10-15 min., Sugerencias: 5 min.



Materiales:

Papel y bolígrafo o teléfono inteligente.



Encuentra un compañero/a. Usa papel y bolígrafo o un teléfono inteligente para grabar la entrevista. Hazle a tu compañero/a las 15 preguntas indicadas a continuación y "verifica la realidad" de sus niveles de confianza en sí mismo. Después, intercambia posiciones y permite que él o ella te entreviste de la misma manera.

- 1) ¿Piensas positivamente en ti y en los demás?
- 2) ¿Te preocupas por tus niveles de confianza en ti mismo?
- 3) ¿Eres capaz de relajarte y no hacer nada sin sentirte culpable?
- 4) ¿Te consideras afortunado?
- 5) Si un amigo te hace sentir molesto o enfadado, ¿puedes manejar estas emociones hablando directamente con ese amigo?
- 6) ¿Puedes ser asertivo en la mayoría de las situaciones?
- 7) ¿Sueles probar cosas nuevas, incluso si te asustan?
- 8) ¿Controlas la cantidad de TV que ves?
- 9) ¿Las actividades en las que participas, las eliges tú?
- 10) ¿Puedes ir a una fiesta por tu cuenta?
- 11) ¿Puedes entrar en una habitación llena de extraños sin sentirte incómodo?
- 12) Si vas a una fiesta de disfraces y descubres que eres el único que usa un disfraz, ¿te reirías?
- 13) ¿Tus amigos/as te animan a desafiarte a ti mismo?
- 14) ¿Tus amigos/as aumentan tu confianza en ti mismo?
- 15) ¿Ves el futuro con entusiasmo?

Sugerencias:

Pregunta a tu compañero/a qué aprendió sobre sí mismo.



Otras sugerencias:

Debate con tu compañero/a: ¿Qué puedes hacer para mejorar la confianza en ti mismo?



4

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.





Puntos fuertes

Objetivos:

Una estrategia para mejorar la conciencia de uno mismo es reconocer tus propias fortalezas y las de los demás y toma conciencia de cómo te ven otras personas.

Tiempo:

Ejercicio: 20-25 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Un papel y un bolígrafo para cada estudiante.



El profesor/a te da un par de ejemplos sobre cómo expresar tu aprecio por los demás, por ejemplo:

Aprecio tu sentido del humor.

Aprecio tu disposición a ayudar.

Los estudiantes colocan sus sillas en un círculo y se sientan, cada uno con un papel grande y un lápiz.

Escribe tu nombre en la parte superior del papel.

A la señal del profesor/a, entrega tu pedazo de papel a la persona que está a tu izquierda. Tomas el papel de la persona que está a tu derecha. Escribe en este papel una oración que describa lo que aprecias de esa persona (tienes 1 minuto para hacerlo).

Yo aprecio...

Entrega este papel a la persona de tu izquierda y toma el papel de tu compañero/a de la derecha.

De nuevo, escribe, "Aprecio ..." para decirle a esa persona lo que aprecias de él o ella.

Continúa hasta que recibas tu propio papel.

Echa un vistazo al papel.

¿Qué aprecian tus compañeros de clase de ti?

Permítete saborear el momento.

Sugerencias:

Debatir en clase: ¿Cómo te hace sentir apreciar a los demás y ser apreciado por tus compañeros de clase?

Otras sugerencias:

Reflexiona sobre: ¿La apreciación de cuáles de tus características te hicieron más feliz u orgulloso? ¿Has aprendido algo nuevo sobre tus puntos fuertes?



Holmgren, Ledertoug, Paarup Et Tidmand, (2019)
The Battle against Boredom in Schools. Copenhagen. The Strength Academy.



7) Ejercicio de Mindfulness:

Meditación del corazón

Objetivo:

Aumentar la bondad y la compasión por ti y por los demás. Aumentar la conciencia de que no importa quiénes somos o dónde vivimos, todos queremos ser saludables y felices. Cultivar sentimientos positivos y ser consciente de que tanto dar como recibir amabilidad tiende a hacernos más felices.

Tiempo:

7-10 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Una silla, una por estudiante.

Esta es una meditación del corazón.

En esta práctica, estás cultivando un sentido de compasión hacia ti y hacia los demás.

Recuerda que todos y todas queremos ser felices y estar sanos y sanas.

Así que tómate un tiempo para desearte lo mejor posible a ti mismo y luego extiende esa bondad a los demás. Comienza con sólo sentarte y observa tu respiración como está ahora.

Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente puedes descansar tus ojos en algo que está frente a ti.

Puedes poner tu mano sobre tu corazón y ver cómo te sientes.

Puedes mantener tu mano allí durante toda la práctica o descansarla en tu regazo.  8s

Cuando estés listo o lista, trae amabilidad y amistad diciendo silenciosamente:

que pueda ser feliz... que pueda estar sano/a... que pueda manejar las dificultades... que disfrute la vida

Tómate tu tiempo y repite estas oraciones de nuevo, en silencio.  15s

Quizás creas que es extraño enviarte mensajes, pero no te preocupes por eso, no tienes que sentir nada especial, solo repite estas frases:

que pueda ser feliz,
que pueda estar sano/a...
que pueda manejar las dificultades,
que disfrute la vida.  10s

Ahora, envía algunos pensamientos amables a otros/as
¿Hay alguien a quien te gustaría enviar buenos deseos?

Puede tratarse de alguien que te importe, alguien de esta clase o alguien a quien apenas conoces.

Envía pensamientos amables a esa persona:

que seas feliz,
que tengas salud
que seas capaz de manejar las dificultades
y que disfrutes de la vida lo mejor que puedas.  15s

Ahora piensa en todas las personas que te rodean y envía pensamientos amables.

Al enviarles tus deseos, recuerda que tú también eres uno de ellos, por lo que también estás recibiendo estos amables deseos:

que todos seamos felices
que todos tengamos salud.
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos.  15s

Incluso puedes enviar tales pensamientos a todas las personas de este planeta:
las personas que viven en paz o en guerra,
sean ricos o pobres.

Todos compartimos el deseo de felicidad y salud.

Que todos seamos felices,
estemos sanos
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos.  10s

Ahora vuelve a tu respiración.

Simplemente sigue tu respiración lo mejor que puedas.

Permitete ser como eres.

Deja que los demás sean como son.

Sugerencias:

¿Qué notaste? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Notaste algo sobre tu cuerpo al hacer este ejercicio? ¿Por qué crees que es importante enviar pensamientos amables hacia ti y hacia los demás? ¿Qué otros buenos deseos tienes para ti o para los demás?

Otras sugerencias:

Escribe los buenos deseos que tienes para ti mismo. Quizás desees agregar algunos deseos que no sean los utilizados en esta práctica. Luego, puedes escribir los deseos de las personas por las que te preocupas y terminar con los deseos para el mundo: las personas, los animales y el resto de la naturaleza.

¿Qué sientes cuando piensas en los demás que te desean felicidad?



4

Jónsdóttir (2018)



<https://youtu.be/JzkVFPyG5g>





8) Sugerencias de películas

- The Mighty (1998)
Miramax. (n.d.). The Mighty [archivo de texto].
Obtenido de <https://www.miramax.com/movie/the-mighty/>
- The Pursuit of Happyness (2006)
Sony Pictures Entertainment. (2006). The Pursuit Of Happyness [archivo de texto].
Obtenido de <http://www.sonypictures.com/movies/thepursuitofhappyness/>
- Norman (2010)
IMDb.com. (n.d.). Norman [archivo de vídeo]. Obtenido de
https://www.imdb.com/title/tt1247683/videoplayer/vi3884949273?ref_=tt_ov_vi

9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de la conciencia de uno mismo para poder utilizarla en situaciones nuevas o diferentes.

Tiempo:

Ejercicio: 5 min.

Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.

Puntos claves de aprendizaje

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre conciencia de uno mismo?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección sobre conciencia de uno mismo o Escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Permite a los estudiantes mostrar los resultados de "Explain Everything" en la pizarra de clase o lee algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debes utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.

**10) UPRIGHT en casa**

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195.

Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Nueva York: Random House.

English for students (2018, August 13). Obtenido de: <http://www.english-for-students.com/weakness-or-strength.html>

Fredrickson, B. (2009): *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*, New York. Three Rivers press

Howe, M.J.A., Davidson, J.W. and Sloboda, J.A. (1998). Innate talents: reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences*, 21 (3). pp. 399-407. Obtenido de <http://eprints.whiterose.ac.uk/1533/1/davidson.j.w1.pdf>

Linley, A. (2008). *From Average to A+. Realising strengths in yourself and others*. Coventry: CAPP Press

Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*. Volumen 5, Edición 10. Obtenido de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>

Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vo 23, No 5. P 603-619.

Rust, T., Diessner, R., & Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. *The Journal of Psychology*, 143(5), 465-476.

Seligman, M. & Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook of Classification*. Nueva York: Oxford University Press

VIA Character Institute. (n.d.). Take the Free Character Strengths Test [cuestionario en línea]. Obtenido de <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Wechsler, D. (1949/2014). *Wechsler intelligence scale for children*. Estados Unidos: Pearson



4

b. Auto-regulación

Aprender a controlar las emociones, pensamientos y comportamientos

"Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito"

(Will Durant)

Teoría

Reflexionar tus experiencias personales y tus procesos de aprendizaje

Proporcionar un razonamiento para los ejercicios utilizados en la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

4



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando estás jugando un partido de fútbol y te contienes demasiado tiempo y de repente tienes un calentón y explotas con una mala contestación de la que después te arrepientes y de la que te sientes insatisfecho/a».

«Cuando te duele el estómago por lo que estás sintiendo».

«Cuando se supone que tienes deberes que hacer, pero tú deseas otra cosa, como jugar con amigos/as o ver Netflix (u otro canal de televisión)».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión ha sido diseñada para ayudar a los estudiantes a aprender a auto-regularse en la escuela y en su vida fuera de la escuela. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la auto-regulación y encontrar las mejores formas de regulación.
- Aprender a controlarse y motivarse.
- Desarrollar diferentes estrategias de auto-regulación y manejo del estrés para poder prosperar y aprender.

¿Qué es la auto-regulación?



Poder dominar o afrontar los problemas en lugar de cedérselos a otros

(Johnston, Rogerson, Macijauskiene, Blaževiene, Cholewka, 2014)

En el programa UPRIGHT, la auto-regulación se refiere a:

- la capacidad de controlar tus propias emociones, pensamientos y comportamiento con éxito en diferentes situaciones.
- Gestionar eficazmente el estrés y controlar los impulsos.
- Motivarte a ti mismo.

1) La capacidad de controlar tus propias emociones, pensamientos y comportamiento con éxito en diferentes situaciones

En el capítulo de la habilidad "Modificación cognitivo conductual" te muestran muchas técnicas de entrenamiento para controlar tus emociones, pensamientos y comportamiento. Estos aspectos no se incluirán en este capítulo de nuevo.

2) Gestionar el estrés y controlar los impulsos de manera eficaz

Existen muchas técnicas para gestionar el nivel de estrés, incluyendo el uso de algunos calmantes físicos y psicológicos del estrés.

Calmantes físicos del estrés:

- Suficiente cantidad de sueño.
- Ejercicio.
- Hacer pausas y descansar, solo o con otros (amigos/as, familia).
- Hábitos de comida saludables.
- Ejercicios de respiración.

Calmantes psicológicos del estrés:

- La meditación o Mindfulness, incluido éste último en todas las lecciones del programa UPRIGHT.
- Ser consciente de tus fuentes de energía, de lo que te da energía. Asegúrate de llenar tu "tanque de energía" para tus actividades diarias.
- Apoyo social: buenas relaciones y amigos/as.
- Planear cómo usar tu tiempo.

Los calmantes de estrés pueden ser de acción rápida o tener un efecto a largo plazo.

Los ejercicios de respiración, que ayudan a calmar el metabolismo del cuerpo después de que se activa la respuesta al estrés, son calmantes rápidos. Tomar conciencia de tus propios pensamientos también actúa como un calmante del estrés (ver el capítulo sobre modificación cognitivo conductual).

Desarrollar hábitos saludables como hacer ejercicio, dormir lo suficiente, meditar regularmente, usar apoyo social, divertirse estructurando la jornada y tomar descansos son algunos de los calmantes del estrés a largo plazo.



4



3) Motivarse a uno mismo

La motivación se puede definir como "el proceso gracias al cual se inician y mantienen las actividades dirigidas hacia un objetivo" (Cook, & Artino, 2016).

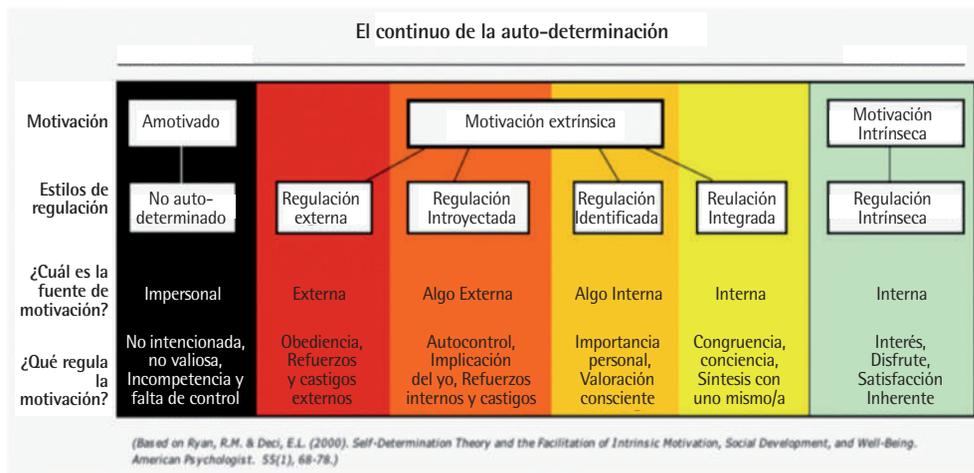
Analizar la motivación significa centrarse en las razones para actuar de ciertas maneras. Existen varias teorías diferentes que explican la motivación. Los conductistas como B.F. Skinner argumentan que las personas responden a los estímulos (Skinner, 1953). El término "zanahoria y palo" ilustra el hecho de que las personas pueden estar motivadas por evitar el castigo (un palo) o por lograr la recompensa (zanahoria).



Los conductistas han sido criticados por mirar únicamente la recompensa externa y no considerar la motivación interna. Por otra parte, un psicólogo humanista, Abraham Maslow, desarrolló una teoría de la motivación, centrada en cinco necesidades humanas básicas conocidas como la Jerarquía de Necesidades de Maslow. Una teoría posterior de la motivación, que incluye factores internos y externos, respaldada por sólidas evidencias empíricas, es la teoría de la autodeterminación (SDT), originalmente desarrollada por Edward Deci y Richard Ryan (Deci y Ryan, 2000). Según SDT, hay dos tipos de motivación:

- 1) controlada / extrínseca y
- 2) autónoma / intrínseca.

Ryan y Deci han descrito una escala continua de motivación desde la motivación extrínseca a la intrínseca.



Ryan, & Deci, (2000b)

La motivación autónoma / intrínseca se da cuando tienes la oportunidad y haces algo porque quieres ("quierohacer") en lugar de hacerlo porque tienes que hacerlo ("debohacer"). Aquí, autónomo no significa "independiente de los demás". Por ejemplo, normalmente te paras en la luz roja porque optas por respaldar la opinión de que es una buena idea detenerse cuando la luz esté roja.

La motivación controlada / extrínseca te hace hacer algo porque te sientes presionado, forzado u obligado a hacerlo (Ryan y Deci, 2002).

Cuando las personas son impulsadas por la motivación autónoma/intrínseca, es probable que se sientan más comprometidas y muestren placer e interés. También tienden a involucrarse en relaciones de alta-calidad, y son mejores para adaptarse, soportar y perseverar mientras prosperan en sus vidas.

Cuando las personas se ven obligadas por una motivación controlada/extrínseca, no funcionan y progresan al mismo nivel; no aprenden bien, atajan y acortan sus actividades tan pronto como pueden.

La motivación autónoma/intrínseca puede reducirse si se reciben amenazas, castigos, presiones para obtener ciertos resultados por medio de esperadas recompensas que parecen ser muy importantes y que dependen de la realización de la tarea.

La motivación autónoma/intrínseca puede sostenerse ofreciendo opciones, reconociendo los sentimientos, mostrando interés, evitando demasiada presión y otorgando recompensas verbales e inesperadas.

La motivación autónoma/intrínseca también se puede incrementar apoyando las tres necesidades, que según SDT son básicas en todos los seres humanos: Autonomía, Competencia y Relación.

Para estimular la Autonomía, necesitas que exista una opción con respecto a (Pink, 2011):

- la tarea; una elección entre varias posibilidades, por ej. escribir un ensayo sobre a, b o c.
- la técnica; una elección entre varios métodos, por ej. hacer una presentación de Power Point, hacer un podcast.
- tiempo; una elección del marco temporal, por ej. usa todas las lecciones de matemáticas de una semana.
- el equipo; una elección entre trabajo individual, en pareja, en grupo y con quién trabajar.

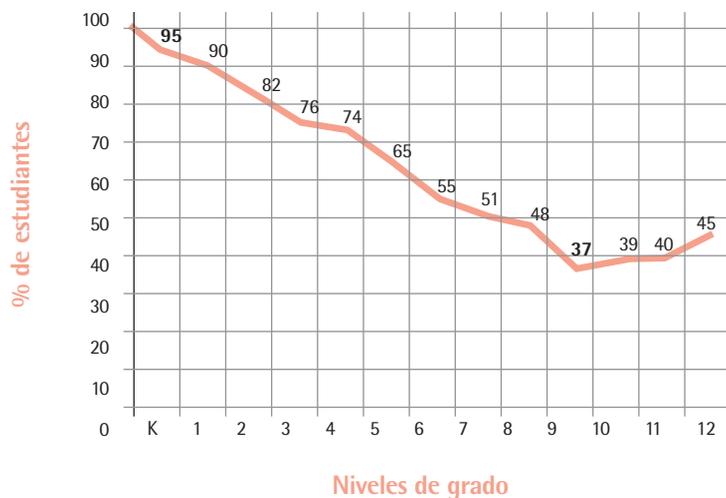
Para estimular la Competencia necesitas emparejar el tipo de desafío con tus aptitudes, por ej., si la asignatura de historia te resulta difícil de entender, tu tarea debe ser más fácil, si eres muy bueno en matemáticas, necesitas tareas más difíciles.

Para estimular tu Relación, debes sentirte a salvo, conectado e incluido por tus profesores y tus compañeros de clase, por ej., hacer eventos sociales en clase y fuera de clase para hacer que todos se sientan bienvenidos en el grupo de estudiantes.

Se ha demostrado que la implicación de un estudiante disminuye entre el inicio y el final de la escolarización, con un aumento en los niveles de aburrimiento. Sentirse aburrido durante unos minutos de vez en cuando puede ser saludable y enciende la creatividad. Sentirse aburrido a menudo o durante períodos prolongados afecta tu bienestar, capacidad de aprendizaje y puede dañar tu salud mental (Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, 2018).

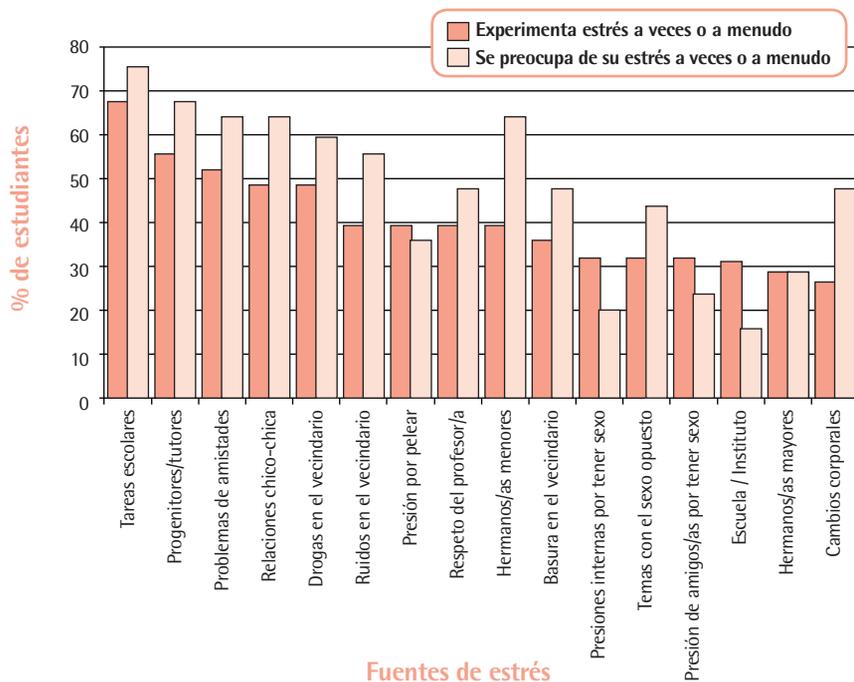


Implicación en clase



Muchos adolescentes se sienten estresados durante la adolescencia, y su bienestar y capacidad de aprendizaje disminuyen (Chandra & Batada,2006)

4



Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior:

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Puedes explicar a tus alumnos/as la importancia de una buena auto-regulación para aprender y prosperar en sus vidas. También puedes plantear preguntas guía sobre cómo mejorar la auto-regulación utilizando estrategias específicas y tangibles. Los estudiantes pueden iniciar el debate o los profesores pueden facilitararlo. La actividad de inicio 'Temas para reflexionar' posibilita presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Presenta algunas preguntas de apertura para el aula.

- ¿Qué significa para ti la auto-regulación?
- ¿Sabes qué hacer para reducir el estrés en tu vida?
- ¿Sabes qué hacer para motivarte?

2) Información previa

Presenta la auto-regulación a los estudiantes en base a la sección: ¿Qué es la auto-regulación?

Las diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad:

- Auto-regulación: <https://youtu.be/e9vBAaEPp9c>



4

4) Auto-regulación

Una historia para el debate: 10 citas inspiradoras del discurso de graduación de Jim Carrey en la Maharishi University of Management, clase de 2014.



- Lee en voz alta o mira el clip de YouTube (vídeo completo de 26 minutos, en inglés):

Maharishi University of Management. (30 de mayo de 2014). Discurso completo: Jim Carrey's Commencement Address at the 2014 MUM Graduation (EN, FR, ES, RU, GR,...). [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=V80-gPkpH6M>

Con demasiada frecuencia, veo a las personas conformarse con poco y renunciar a sus sueños. A medida que progresaba de la escuela primaria a la secundaria, perdí la fe en lo que decían la mayoría de mis profesores: "puedes convertirte en lo que quieras, los sueños pueden hacerse realidad". Empecé a creer que eran un montón de tonterías y que todo el mundo está limitado por su situación, su política, su gente y otras influencias externas. Sin embargo, a medida que me hice mayor (y tal vez más sabio) he llegado a creer completamente en esa afirmación y en que cada uno forja su propio camino. Realmente puedes convertirte en lo que quieras. Los sueños realmente pueden hacerse realidad.

Christopher Gardner (Will Smith en "The Pursuit of Happiness") lo dijo mejor: "Tienes un sueño ... debes protegerlo. La gente que no puede hacer nada por sí misma, te dirá 'no puedes hacerlo'. Si quieres algo, ve a buscarlo. Punto." Proclama tu visión, tu petición al universo, trabaja para lograrlo y cobrará vida. Nunca tengas miedo de apuntar alto. Soy un firme creyente de "pide y recibirás", combina esto con quererlo y todo es posible. Los sueños pueden hacerse realidad.

- 10) "Tu trabajo no es descubrir cómo va a ocurrirte, sino que es abrir la puerta en tu mente y cuando las puertas se abran en la vida real, simplemente camina a través de ellas. No te preocupes si pierdes la pista. Siempre se abrirá otra puerta. Siguen abriéndose."
- 9) "Tu necesidad de aceptación puede hacerte invisible en este mundo. No dejes que nada se interponga en el camino de la luz que brilla de esta forma. Arriésgate a que te vean en toda tu gloria."
- 8) "¿Por qué no apostar por la fe? No es religión, sino fe. No es esperanza, sino fe. No creo en la esperanza. La esperanza es un mendigo. La esperanza camina por el fuego y la fe salta sobre él."
- 7) «Puedes pasar toda tu vida imaginando fantasmas y preocupándote por el camino hacia el futuro, pero todo lo que sucederá es lo que está ocurriendo aquí y las decisiones que tomamos en este momento.»
- 6) "Aprendí muchas buenas lecciones de mi padre, una de las cuales fue que puedes fracasar en lo que no quieres, así que mejor arriesgarte a hacer lo que quieres."
- 5) "Estoy haciendo una elección consciente para ver los desafíos como beneficiosos, de modo que pueda tratarlos de la manera más productiva."
- 4) "Puedo decirte por experiencia que el efecto que tienes en los demás es la moneda más valiosa que existe."
- 3) "Por lo que puedo decir, solo se trata de dejar que el universo sepa lo que quieres y trabajar para lograrlo, mientras dejas de lado cómo podría suceder."
- 2) "Solo tendrás dos opciones: amor o temor. Elige el amor y nunca dejes que el temor consiga ponerte en contra de tu corazón alegre. "
- 1) "Muchos de nosotros escogemos nuestro camino por miedo disfrazado de practicalidad. Lo que realmente queremos parece imposible de alcanzar y ridículo de esperar, por lo que nunca nos atrevemos a pedirselo al universo. Te aviso, soy la prueba de que puedes pedirselo al universo."

Sugerencias:

Pide a los alumnos/as que se dividan en dos grupos, uno con las personas que creen en este argumento y el otro con los que no (únete al equipo con menos personas), y pídeles que compartan los argumentos que escojan.

Otras sugerencias:

Propón los mensajes que podemos emplear para motivarnos en la búsqueda de un sueño, un deseo o un objetivo importante.



4



5) Dilema a debatir en clase

Tange (2016)

SOLAMENTE DEBERIAS HACER COSAS QUE TE ENTUSIASMEN

Sugerencias:

Pide a los alumnos/as que interpreten la oración y debatan su interpretación.

Otras sugerencias:

Debatid en clase con qué tareas os sentís entusiasmados.



6) Ejercicios para estudiantes

Mi motivación

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la auto-regulación es tomar conciencia de tu propia motivación y las formas de cambiarla.



Tiempo:

Ejercicio: 15 min. o más Sugerencias: 10 min.



Materiales:

Una copia de la tabla.



	Extrínseca	Introyectada	Identificada	Integrada	Intrínseca
	Zanahoria y palo. Para evitar el castigo o para obtener recompensa.	Alguien más querría que yo lo hiciera. Mantener mi conciencia bien.	Puedo ver que es bueno y útil para mí.	Se ha convertido en parte de lo que soy.	Lo hago porque es divertido y me encanta hacerlo.
Deporte			30%	40%	20%
Tareas académicas		25%	50%	25%	
Limpiar mi habitación	40%	30%	30%		
Salir con los amigos/as			20%	20%	60%

Haz tu propia tabla, usando algunas actividades de tu vida cotidiana, y estima los porcentajes de motivación (como en el ejemplo anterior).

Sabemos que las personas prosperan cuando sienten motivación autónoma/intrínseca. También sabemos que nuestra motivación autónoma/intrínseca se puede regular, por ej. favoreciendo las tres necesidades básicas (autonomía, competencia, relación).

Piensa en las formas en que tú (y otros) podéis influir en vuestra motivación en diferentes cosas. Esta no es una tarea fácil. Puede llevar tiempo y es posible que debas revisarlo tú mismo o con tus profesores/as, entrenadores, mejor amigo/a, padre/madre/tutor/a, hermanos/as, abuelos/as, etc.

Sugerencias:

Reflexiona sobre las formas de aumentar tu motivación para hacer lo necesario que se deba hacer en tu vida.



Otras sugerencias:

Debatir en clase:
Consejos y estrategias para mejorar la motivación.



Cinco acciones para desarrollar la auto-regulación

Objetivos:

Una estrategia para mejorar la auto-regulación es aprender a regularse y controlarse.



Tiempo:

Ejercicio: 10 min. en clase y una semana de control. Sugerencias: 10 min.



Materiales:

Cuaderno y bolígrafo.



Reflexiona sobre un hábito tuyo que te gustaría cambiar. Elige una guía de la lista de las de abajo que coincida con tus necesidades. Hazte un seguimiento a ti mismo/a durante una semana y comenta en tu cuaderno sobre tu éxito en la auto-regulación.

1. Hazte un seguimiento y elimina las distracciones como el teléfono, la televisión e Internet durante una semana.
2. Elimina los objetos de tentación: cuando hagas dieta, no tengas comida basura cerca; cuando te abstengas del alcohol, no vayas a fiestas; cuando quieras reducir el gasto en compras, deja el dinero en casa; cuando trates de ponerte en forma, evita el sofá. Pídeles a otros que respeten que elimines los elementos tentadores y que te animen en tus cambios positivos en tu estilo de vida.
3. La próxima vez que te enfades, intenta controlar tus emociones y concéntrate en los aspectos positivos de la situación. Toma conciencia del grado en que puedes controlar tus sentimientos y reacciones.
4. Crea cuidadosamente rutinas que puedas seguir sistemáticamente. Haz ajustes menores, según sea necesario, pero mantén intactos los elementos centrales.
5. Presta mucha atención a tu reloj biológico. Maneja tus tareas más importantes cuando estés más alerta.

Sugerencias:

Pide a los estudiantes que muestren sus planes de acción y los resultados después de una semana de seguimiento.



Otras sugerencias:

Haz una lista de los temas de auto-regulación elegidos por los estudiantes. ¿Habéis aprendido algo?



Rashid, T. (2015) Ways to Use VIA Character Strengths. In S. Polly & K. Britton (Eds.), Character Strengths Matter. How to live a full life. Positive Psychology News, LLC

4



Controla tus impulsos y deseos**Objetivo:**

Una estrategia para mejorar la auto-regulación es controlar tus impulsos y deseos en lugar de dejar que te controlen a tí.

**Tiempo:**

Introducción: 5 minutos. Tiempo de ejecución: todo el día. Sugerencias: 10 min.

**Materiales:**

Cuaderno y bolígrafo. Golosinas para el ejercicio, por ej. Gominolas, 10 por estudiante.



Es divertido y sienta bien hacer lo que te apetece.

Sin embargo, si lo haces todo el tiempo, puede convertirse en un problema, por ejemplo:

- Si usas todo tu dinero en compras impulsivas.
- Si te peleas cuando te enfadas.
- Si quieres comer comida basura, dulces o tomar refrescos la mayor parte del tiempo.
- Si quieres pasar todo tu tiempo jugando o usando las redes sociales.

Para entrenarte en la auto-regulación, puedes usar dulces como ejemplo:

- Recoge, a la mañana, los dulces del profesor/a.
- Colócalos encima de la mesa.
- Deja los dulces allí todo el tiempo que puedas.

Si puedes controlar las ganas de comértelos todo el día, te darán más dulces. Si no puedes controlar las ganas y te comes los dulces durante el día, solamente tendrás esos dulces.

Repite el ejercicio varias veces con otras cosas / actividades que te gustaría controlar y observa si puedes mejorar.

Sugerencias:

Debatir en clase:

- ¿Qué fue fácil / difícil y por qué?
- ¿Cuáles son las formas de hacerlo menos difícil?
- ¿Por qué es importante poder controlar tus impulsos y deseos?
- ¿Qué puede pasar si no eres capaz de controlarlos?

**Otras sugerencias:**

Mira el video de la prueba de la golosina (en inglés):

- Igniter Media (24 Septiembre, 2009). The Marshmallow test. [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ



4

Ledertoug & Tange (2018)



Cómete al elefante

Objetivos:

Una estrategia para mejorar la auto-regulación es evitar el estrés haciendo que la tarea (por ejemplo, deberes) sea más fácil de gestionar.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min en clase / una semana fuera de clase. Sugerencias: 10 min.

Materiales:

Papel y cuaderno.



Reflexiona sobre tus objetivos.

1. Elige un objetivo que quieras alcanzar. Divide tu objetivo en objetivos parciales a corto plazo (comer un elefante a pequeños mordiscos). Haz un plan para uno de tus objetivos parciales. Escribe qué implica y cuándo se debe hacer:

El objetivo general	Objetivos parciales	Fecha límite para cada objetivo parcial	Conseguido (Sí / No)

2. Comprométete con tu objetivo: Escribe lo que has decidido hacer y cuándo. Cuelga esto en alguna parte, para que tú y otros puedan ver tu compromiso, y así no olvidarás tus acciones planificadas. Puedes apuntarlo en tu calendario también.
3. Sé flexible: Si sucede lo imprevisto, intenta abrirte a nuevas oportunidades. Cuando se cierra una puerta, normalmente se abre otra.

Sugerencias:

Debatir por parejas o en clase:

- ¿Cómo funcionó?
- ¿Hubo que cambiar algo para satisfacer tus necesidades?

Otras sugerencias:

- Prueba este ejercicio cada vez que hagas una tarea importante.
- Este vídeo podría ser útil para explicar cómo establecer tus objetivos:
- Freedom Kigdom. (2017, August 8). How to set SMART goals. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=wGbmAH4mBPA>



4



Tange (2017)



Plan B**Objetivos:**

Una estrategia para mejorar la auto-regulación: es evitar el estrés haciendo un Plan B.

**Tiempo:**

El ejercicio: 5-15 min., Sugerencias: 5-15 min

**Materiales:**

Bolígrafos de colores y un cuaderno.



Elije un escenario:

Escenario 1:

Estás trabajando en una tarea en el ordenador y de repente el ordenador se avería.

- ¿Cuál es tu plan B? Aporta ideas y anótalas (3 minutos).
- ¿Qué haría otra persona? Pregunta a las personas en tu clase. Forma un equipo con un compañero/a. Intercambia compañeros/as cada 2 minutos. Escribe las ideas de cada compañero/a. (6-8 minutos).

Escenario 2:

Estás fuera con amigos/as y pierdes el último autobús a casa.

- ¿Cuál es tu plan B? Aporta ideas y anótalas (3 minutos).
- ¿Qué haría otra persona? Pregunta a las personas en tu clase. Forma un equipo con un compañero/a. Intercambia compañeros/as cada 2 minutos. Escribe las ideas de cada compañero/a. (6-8 minutos).

Sugerencias:

Debatir en clase

- ¿Cómo un Plan B te ayuda a reducir el estrés percibido?
- ¿Cómo puedes mejorar en hacer Plan Bs?

**Otras sugerencias:**

- Encuentra situaciones donde un Plan B sería útil.



4

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School. Building Resiliency In Young People. Obtenido de <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf/>





7) Ejercicio de Mindfulness

Meditación del corazón

Objetivo:

Aumenta la bondad y la compasión hacia ti y hacia los demás. Aumenta la conciencia de que no importa quiénes somos o dónde vivimos, todos queremos estar sanos y felices. Cultiva sentimientos positivos y ser conscientes de que tanto dar como recibir amabilidad tiende a hacernos más felices.



Tiempo:

Ejercicio: 7-10 min., Sugerencias: 5 min.



Materiales:

Sillas, una por persona.



Esta es una meditación del corazón. En esta práctica, estás cultivando un sentido de compasión hacia ti y hacia los demás.

Recuerda que todos y todas queremos ser felices y estar sanos y sanas.

Así que tómate un tiempo para desearte lo mejor posible a ti mismo y luego extiende esa bondad a los demás.

Comienza con sólo sentarte y observa tu respiración como está ahora.

Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente puedes descansar tus ojos en algo que está frente a ti.

Puedes poner tu mano sobre tu corazón y ver cómo te sientes.

Puedes mantener tu mano allí durante toda la práctica o descansarla en tu regazo (pausa 8 seg).

Cuando estés listo o lista, trae amabilidad y amistad diciendo silenciosamente:

que pueda ser feliz... que pueda estar sano/a... que pueda manejar las dificultades... que disfrute la vida

Tómate tu tiempo y repite estas oraciones de nuevo, en silencio.  15s

Quizás creas que es extraño enviarte mensajes, pero no te preocupes por eso, no tienes que sentir nada especial, solo repite estas frases:

que pueda ser feliz,
que pueda estar sano/a...
que pueda manejar las dificultades,
que disfrute la vida.  10s

Ahora, envía algunos pensamientos amables a otros/as

¿Hay alguien a quien te gustaría enviar buenos deseos?

Puede tratarse de alguien que te importe, alguien de esta clase o alguien a quien apenas conoces.

Envía pensamientos amables a esa persona:
que seas feliz,
que tengas salud
que seas capaz de manejar las dificultades
y que disfrutes de la vida lo mejor que puedas.  15s

Ahora piensa en todas las personas que te rodean y envíales pensamientos amables.

Al enviarles tus deseos, recuerda que tú también eres uno de ellos, por lo que también estás recibiendo estos amables deseos:
que todos seamos felices
que todos tengamos salud.
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos.  15s

Incluso puedes enviar tales pensamientos a todas las personas de este planeta:
las personas que viven en paz o en guerra,
sean ricos o pobres.

Todos compartimos el deseo de felicidad y salud

Que todos seamos felices,
estemos sanos y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos.  10s

Ahora vuelve a tu respiración.
Simplemente sigue tu respiración lo mejor que puedas

Permitete ser como eres

Deja que los demás sean como son

Sugerencias:

¿Qué notaste? ¿Qué fue lo que experimentaste? ¿Notaste algo en tu cuerpo al hacer este ejercicio? ¿Por qué crees que es importante enviar pensamientos amables hacia ti y hacia los demás? ¿Qué otros buenos deseos tienes para ti o para los demás?



Otras sugerencias:

Escribe los buenos deseos que tienes para ti mismo. Quizás desees agregar más deseos a los incluidos en esta práctica. Luego, puedes escribir los deseos de las personas que te importan y terminar con los deseos del mundo: las personas, los animales y el resto de la naturaleza.

¿Qué sientes cuando piensas en los que te desean felicidad?



<https://youtu.be/JzkVFPPhYg5g>

Jónsdóttir (2018)



8) Sugerencias de películas

Teoría de la autodeterminación; las tres necesidades se explican en estos videos:

- Camp Stomping Ground. (17 de octubre de 2014). ¿Qué es la teoría de la autodeterminación? [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=3sRBBNkSXpY> (disponible en inglés)



- Opposite Direction. (17 de mayo de 2017). Self Determination Theory [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=BUr42fXD6TY> (con subtítulos automáticos en todos los idiomas)



Películas:

- Dangerous Minds (1995)
IMDb. (n.d.). Dangerous Minds (1995). Mentas peligrosas [archivo de texto]. Obtenido de https://www.imdb.com/title/tt0112792/?ref_=ttmi_tt



- Good Will Hunting (1997)
Miramax. (14 de enero de 2015). Good Will Hunting | Official Trailer (HD) Robin Williams, Matt Damon, Ben Affleck | MIRAMAX [Video file]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=ReIj1bL-Q8&list=PLHLYMMYCXqijw97bTRgbQQ1c5pfxEA5mQ>



- Invictus (2009)
Warner Bros. Pictures. (17 de noviembre de 2009). Invictus [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=YNsm8uka6B4>



- Pay it forward (2000)
Warner Bros. (8 de julio de 2014). Pay It Forward - Trailer #f2 [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=37M4rM3Whh4>



4

8) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de la auto-regulación para poder utilizarla en situaciones nuevas o diferentes.



Tiempo:

Ejercicio: 5 min.



Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre auto-regulación?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección sobre auto-regulación o escríbelo en tu cuaderno.

4



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debes utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.

**10) Tareas para casa**

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Chandra, A., Batada, A. (2006). Exploring stress and coping among urban African American adolescents: the Shifting the Lens study. *Prev Chronic Dis* [serie online]. Obtenido de http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0174.htm

Cook, D. A., & Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997–1014. <http://doi.org/10.1111/medu.13074>.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2019) *The Battle against Boredom in Schools*. Copenhagen. The Strength Academy.

Johnston, B., Rogerson, L., Macijauskiene, J., Blaževičienė, A., & Cholewka, P. (2014). An exploration of self-management support in the context of palliative nursing: a modified concept analysis. *BMC nursing*, 13(1), 21.

Pink, D. (2009). *Drive - The Surprising Truth About What Motivates Us*. Nueva York: Riverhead Books.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Nueva York: The Macmillan Company.



4

c. Conciencia social

Aprender a ser consciente de los demás e incluirlos

"Haz a los demás lo que quieras que te hagan a ti"

(La Biblia, Lucas 6:31)

Teoría

Refleja tus experiencias personales y procesos de aprendizaje.

Proporciona un razonamiento para los ejercicios utilizados en la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

4



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando tienes que inventar las reglas de un nuevo juego y tienes que hacer que también lo puedan jugar personas con ceguera o personas que se desplazan en sillas de ruedas».

«Cuando tienes que encontrar tu lugar en un grupo y te das cuenta de que todos son diferentes».

«Cuando te tienes que comunicar de forma respetuosa con personas diferentes a ti».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión sobre conciencia social ha sido diseñada para enseñar a los estudiantes a prestarse atención unos a otros, incluirse y crear un sentido de pertenencia. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la conciencia social, valorar las formas en que las personas prestan atención e incluyen a los demás.
- Desarrollar diferentes estrategias de conciencia social para mejorar las relaciones y construir clases y comunidades escolares fuertes.

¿Qué es la conciencia social?



La capacidad de adoptar la perspectiva de los demás y empatizar con ellos, incluidos los de diferentes orígenes y culturas. La conciencia social se refiere a la capacidad de comprender las normas sociales y éticas del comportamiento y reconocer los recursos de apoyo de la familia, la escuela y la comunidad. Esto implica la inclusión, es decir, abrazar la diversidad dentro de cada comunidad

(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2018)

Los aspectos más importantes de la conciencia social son la empatía, la inteligencia interpersonal y la inteligencia emocional.

La empatía es la capacidad de comprender y sentir las experiencias de otras personas dentro de su marco de referencia, es decir, la capacidad de colocarse en la posición de otro (Bellet y Maloney, 1991).

Esto incluye:

- Ser observador y curioso sobre los demás: Mirar y preguntar: ¿cómo se sienten?
- Usar la escucha activa: Piensa en lo que dice una persona. Haz preguntas para comprender y conocer a esa persona.
- Apertura: Ver las cosas a través de los ojos de los demás. Descubrir lo que es común y compartido. Dejar de etiquetar a las personas.

Mira un vídeo sobre empatía (RSA, 2013) (con subtítulos en castellano).

- The RSA. (10 de diciembre de 2013) . Brené Brown on Empathy. Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>



4



La inteligencia interpersonal es la sensibilidad a los estados de ánimo, los sentimientos, los temperamentos y las motivaciones de los demás (Gardner, 1983).

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer tus propias emociones y las de los demás. Debes reconocer diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, usar información emocional para guiar tu pensamiento y comportamiento, y ajustar tus emociones para adaptarte a diferentes ambientes o para alcanzar tus metas (Coleman, 2008).

- Interpretar la comunicación no verbal.
- Estar interesado en otras personas y sus pensamientos.
- Estar dispuesto a conocer y entender a los demás.
- Ser consciente de tu propia actitud.

Básico:

- Recuerda que tus emociones y las de otras personas son diferentes.
- Ten en cuenta que la empatía es una habilidad que se puede practicar.
- La empatía es diferente del consuelo.

Una estrategia para mejorar tu conciencia social es la escucha activa (Rogers, 1951). Ver también el capítulo sobre estrategias de comunicación.

- Mantén contacto visual con una persona mientras él o ella está hablando. Esto muestra que estás prestando completa atención a lo que tienen que decir. También evita que te desvíes hacia tus propios pensamientos.
- Haz el esfuerzo de realmente escuchar en lugar de desvanecerte dentro y fuera de tu mundo de ensueño.
- Trata de repetirte, en silencio, lo que la otra persona acaba de decir para mejorar tu comprensión de la conversación.
- No interrumpas a las personas que te hablan. No solo es insultante, sino que también te perderás la información importante.
- No seas crítico mientras la gente está hablando. Preguntarte cómo responder a sus puntos bloquea tu atención y disminuye tu comprensión.
- Después de que la otra persona deje de hablar, repite lo que ha dicho (en sus propias palabras) para que sepa que has estado escuchando y tratando de comprender sus puntos. Aclara cualquier duda haciendo preguntas.
- Una manera eficaz de prestar atención y entender lo que la otra persona está diciendo es proporcionar una reacción apropiada. Esto podría implicar métodos verbales (decir 'uh huh' o 'OK') y un lenguaje corporal positivo (asintiendo con la cabeza, sonriendo).

Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Debes explicar a tus alumnos/as la importancia de pertenecer a un grupo y la necesidad de sentirse incluido. También puedes plantear preguntas importantes sobre la importancia de prestar atención y practicar la inclusión utilizando estrategias tangibles y específicas. Los estudiantes pueden iniciar el debate o los profesores pueden facilitarlos. La actividad de inicio 'Temas para reflexionar' posibilita presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Presenta las siguientes preguntas de apertura:

- ¿Qué sabes acerca de la conciencia social?
- ¿Cuáles son los pasos importantes que debes seguir para ser más inteligente emocionalmente y más consciente de los demás?
- ¿En qué nivel de conciencia social consideras que te encuentras, en una escala de 1 a 10?
- ¿Por qué la conciencia social es importante para la salud mental y la resiliencia?

2) Información previa

Presenta el concepto de conciencia social a los estudiantes, en base a la sección "¿Qué es la conciencia social?"

Las diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad:

- Conciencia social <https://youtu.be/QaXwVyTnXrU>



4

4) Conciencia social

Cadena de favores



Cadena de favores (Pay it forward) es una película basada en una novela de Catherine Ryan Hyde. En la película, Trevor comienza 7º curso en una escuela de Las Vegas, Nevada. Su profesora de sociales, Eugene Simonet, encarga a la clase que elabore y ponga en marcha un plan que cambiará el mundo a mejor. El plan de Trevor es un programa caritativo basado en la creación de una red de buenas acciones. El niño denomina a su plan «cadena de favores», lo que significa que el destinatario de un favor hace a su vez un favor a otras tres personas en lugar de devolverlo a la misma persona. Sin embargo, debe ser un favor que los destinatarios no puedan realizar por sí mismos.

La escena inicial de la película muestra uno de los favores posteriores de la «cadena de favores» en el que un hombre da un coche al periodista de Los Ángeles, Chris Chandler. A medida que la película avanza, Chris retrocede por la cadena de favores hasta el origen, el proyecto escolar de Trevor. Chris identifica a Trevor como el creador de la «cadena de favores» y graba una entrevista en la que Trevor describe sus esperanzas y sus inquietudes acerca del proyecto.

Trevor comienza haciendo un favor a tres personas y les pide que «devuelvan el favor» haciendo favores a otras tres personas, etc., etc. Esto crea una cadena de buenas acciones. Al final de la película, Trevor descubre que unos niños matones acosan a su amigo Adam. Trevor devuelve el favor a Adam ahuyentando a los matones. Uno de ellos saca una navaja del bolsillo y apuñala a Trevor en el abdomen. Los matones huyen y Trevor es llevado al hospital, donde muere a causa de las lesiones.

La historia de Trevor apareció en televisión e inició el movimiento «Cadena de favores», basado en sus acciones y en cómo se difundían por todo el mundo. En el mundo real, de hecho, la película «Cadena de favores» consiguió iniciar una moda de personas que hacían buenas obras entre ellas.

Ver el tráiler en:

[Películas de YouTube]. (2013, Octubre 17). Cadena de favores. [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=AYQzhLvIbCO>

Pay It Forward (film). (2011, September 27).

In Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/Pay_It_Forward_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Pay_It_Forward_(film))

5) Dilema a debatir en clase

En tu clase, hay un nuevo alumno/a, que viene de otro país. Sabes que ha sido insultado por su apariencia física, su cultura, idioma y su religión.

Él es amable contigo, pero tu también te llevas bien con los estudiantes que lo acosan.

Tange, (2018)

4



6) Ejercicios para estudiantes

Representar nuestras emociones

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la conciencia social es ser capaz de reconocer cómo se sienten los demás.



Tiempo:

Ejercicio: 5-15 min., Sugerencias: 5-15 min.



Materiales:

Diferentes expresiones (o emojis), por ej. del Apéndice A o B.



Hay al menos 10 expresiones emocionales universales, pero hay una larga lista de diferentes emociones. Para adquirir conciencia social, es esencial poder reconocer las emociones de otras personas.

Forma grupos de 3 estudiantes.

Uno de los estudiantes elige una emoción y la representa (usando su cara y cuerpo).

Los otros estudiantes intentan adivinar la emoción.

Haced turnos para representar y adivinar las emociones.

Sugerencias:

Debatir en clase:

- ¿Qué expresiones faciales y corporales muestran las diferentes emociones?
- ¿A veces intentamos ocultar nuestros sentimientos? ¿Por qué? ¿Eso es bueno o malo?
- ¿El lenguaje corporal y las expresiones faciales son importantes para la conciencia social?



Otras sugerencias:

Mira tu teléfono y tus mensajes.

- ¿Cuáles son los emojis que más usas?
- ¿Cuáles son los emojis que recibes con más frecuencia?



Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School . Building Resiliency In Young People [archivo de texto].
Obtenido de: <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf>



Apéndice A:



4



Apéndice B:



Las emociones de otras personas

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la conciencia social es comprender que los demás pueden tener emociones diferentes a las tuyas, incluso bajo las mismas circunstancias.



Tiempo:

Ejercicio: 5-15 min., Sugerencias: 10-20 min.



Materiales:

Bolígrafos de diferentes colores, papel o cuaderno.



1) Elige uno de los escenarios enumerados a continuación.

Piensa en uno de tus amigos/as y elige la emoción que esa persona experimentaría si:

- A) Tu amigo/a sufriera acoso en las redes sociales.
- B) Tu amigo/a sufriera acoso en el patio del centro educativo.
- C) La abuela de tu amigo/a falleciera.
- D) Tu amigo/a no aprobara una prueba o un examen.

Usando un color de bolígrafo diferente, describe cómo puedes mostrar empatía con esa persona. ¿Cómo se vería, cómo se oiría, cómo se sentiría?

2) Crea tu propio escenario y etiqueta las emociones siguiendo el mismo procedimiento.

Escríbelo en un papel o en tu cuaderno.

Sugerencias:

Debatir en clase:

- ¿Cómo sabemos si nuestras suposiciones sobre los sentimientos de otra persona son correctas? ¿Cómo podemos asegurarnos?
- ¿En qué situaciones la empatía es más importante y necesaria?
- ¿Hay situaciones en las que la empatía no es importante?
- ¿Cómo puedes ser empático con las personas que no son como tú? ¿Qué ganarías al intentarlo?



Otras sugerencias:

El ejercicio también se puede usar como ejercicio grupal.



4

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School . Building Resiliency In Young People [archivo de texto].
Obtenido de: <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf>





Realizar buenas acciones

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la conciencia social es prestar atención a las necesidades de los demás.



Tiempo:

Ejercicio: 5 min (+ todo el día). Procesamiento: 10 min.



Materiales:

Cuaderno y bolígrafo.



Aumenta tu conocimiento de las necesidades de otras personas.

Decide 5 buenas obras que harás hoy en tu centro, por ej. abre la puerta a alguien, recoge la basura de alguien, compra el almuerzo o una merienda para un amigo hambriento, presta un bolígrafo a una persona que perdió sus bolígrafos, etc.

Anótalo en tu cuaderno:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Sugerencias:

Emparéjate

- ¿Cómo has experimentado el haber elevado tu conciencia social hoy?



Otras sugerencias:

- Daos consejos sobre otras formas de mejorar la conciencia social.



Vejborg, L. (2015). Lykkelig som bare pokker. København. Styrkeakademiet.



Robin Hood

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la conciencia social es centrarse en las personas o grupos con necesidades.



Tiempo:

Ejercicio 30 min., Procesamiento: 15 min.



Materiales:

Hoja grande de papel, bolígrafos de diferentes colores.



En Inglaterra, Robin Hood fue un símbolo de imparcialidad y conciencia social durante cientos de años.

Robin Hood luchó contra los normandos para liberar a los pobres sajones.

Si Robin Hood viviera hoy, ¿con quién pelearía? En nuestra sociedad, ¿quiénes son las personas tratadas injustamente, a quienes no prestamos suficiente atención?

Forma grupos de 3-4 estudiantes.

Debatir: ¿Qué haría Robin Hood? ¿A quién ayudaría hoy?

Haced un gran póster todos juntos como si fueseis todos Robin Hood:

¿Hacia quién diriges tu conciencia social? ¿Por qué?

Indica tus motivos en el póster y haz dibujos o coloca fotos para ilustrar tu causa.

Sugerencias:

Haz una exposición de carteles en clase.



Otras sugerencias:

Haz una presentación de tu causa: ¿Por qué esta causa necesita nuestra conciencia social?





Inclusión

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la conciencia social es estar al tanto de las formas en que tú y otras personas podéis prestaros atención unos a otros e incluiros entre vosotros.



Tiempo:

Ejercicio: 15 min., Sugerencias: 10 min.



Materiales:

Cartón y rotuladores.



En un centro educativo, una clase ha colocado un cartel de bienvenida en la puerta de su clase:

**En esta clase, hablamos 9 idiomas diferentes.
Todo el mundo es bienvenido.**

El letrero muestra una conciencia social de etnia, de los diferentes idiomas y las formas de incluir a todos haciendo que se sientan bienvenidos.

En parejas (o en grupos de 3 a 4 estudiantes), hacéis un letrero para la puerta de clase para dar la bienvenida a los demás.

Sugerencias:

Coloca todos los letreros en la puerta.



Otras sugerencias:

Debatir en clase



- ¿Todos estos letreros representan nuestra clase?

Ledertoug (2018)



7) Ejercicio de Mindfulness:

Meditación del corazón

Objetivo:

Aumentar la bondad y la compasión por ti y por los demás. Aumentar la conciencia de que no importa quiénes somos o dónde vivimos, todos queremos estar sanos y ser felices. Cultivar los sentimientos positivos y ser consciente de que tanto dar como recibir amabilidad tiende a hacernos más felices.

Tiempo:

Ejercicio: 7-10 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Sillas, una por estudiante

Esta es una meditación del corazón.

En esta práctica, estás cultivando un sentido de compasión hacia ti y hacia los demás.

Recuerda que todos y todas queremos ser felices y estar sanos y sanas.

Así que tómate un tiempo para desearte lo mejor posible a ti mismo y luego extiende esa bondad a los demás.

Comienza con sólo sentarte y observa tu respiración como está ahora.

Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente puedes descansar tus ojos en algo que está frente a ti.

Puedes poner tu mano sobre tu corazón y ver cómo te sientes.

Puedes mantener tu mano allí durante toda la práctica o descansarla en tu regazo. ⌚ 8s

Cuando estés listo o lista, trae amabilidad y amistad diciendo silenciosamente:
que pueda ser feliz... que pueda estar sano/a... que pueda manejar las dificultades... que disfrute la vida

Tómate tu tiempo y repite estas oraciones de nuevo, en silencio. ⌚ 15s

Quizás creas que es extraño enviarte mensajes, pero no te preocupes por eso, no tienes que sentir nada especial, solo repite estas frases:

que pueda ser feliz,
que pueda estar sano/a...
que pueda manejar las dificultades,
que disfrute la vida. ⌚ 10s

Ahora, envía algunos pensamientos amables a otros/as

¿Hay alguien a quien te gustaría enviar buenos deseos?

Puede tratarse de alguien que te importe, alguien de esta clase o alguien a quien apenas conoces

Envía pensamientos amables a esa persona:

que seas feliz,
que tengas salud
que seas capaz de manejar las dificultades
y que disfrutes de la vida lo mejor que puedas. ⌚ 15s

Ahora piensa en todas las personas que te rodean y envíales pensamientos amables

Al enviarles tus deseos, recuerda que tú también eres uno de ellos, por lo que también estás recibiendo estos amables deseos:

que todos seamos felices
que todos tengamos salud.
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos. ⌚ 15s

Incluso puedes enviar tales pensamientos a todas las personas de este planeta:
las personas que viven en paz o en guerra,
sean ricos o pobres.

Todos compartimos el deseo de felicidad y salud.

Que todos seamos felices,
estemos sanos
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos. ⌚ 10s

Ahora vuelve a tu respiración.

Simplemente sigue tu respiración lo mejor que puedas.

Permitete ser como eres.

Deja que los demás sean como son.

Sugerencias:

¿Qué notaste? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Notaste algo en tu cuerpo al hacer este ejercicio? ¿Por qué crees que es importante enviar buenos pensamientos a nosotros mismos y a los demás? ¿Qué otros buenos deseos tienes para ti o para los demás?

Otras sugerencias:

Escribe los buenos deseos que deseas transmitirte a ti mismo. Tal vez desees agregar algunos deseos, además de los que utilizamos en esta práctica. Luego, puedes anotar los deseos de las personas de las que te preocupas y terminar anotando los deseos para el mundo, las personas, los animales y el resto de la naturaleza.



4

Jónsdóttir (2018)



<https://youtu.be/JzkVFPPhYg5g>



8) Sugerencias de películas

- IMDb. (n.d.). The Blind Side [archivo de vídeo].
Obtenido de <https://www.imdb.com/videoplayer/vi2369061401>



- Patch Adams (1998). Universal Studios. (1999). <https://www.patchadams.com/>



- Lifehacker. (3 de febrero de 2017). The Importance of Empathy [archivo de vídeo].
Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>



- Psych2Go. (27 de agosto de 2017). 7 Signs of Emotional Intelligence: Which of these do you possess? [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=wUdfbJEAY8>



4



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de la conciencia social para poder utilizarla en situaciones nuevas o diferentes.

**Tiempo:**

Ejercicio 5 min.

**Materiales:**

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje:

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre conciencia social?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos e importantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección sobre conciencia social o escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Permite a algunos estudiantes mostrar "Explain Everything" en la pizarra de clase o lee algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.

**¿Es hora de administrar la rúbrica?**

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debes utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Bellet, P. S., & Maloney, M. J. (1991). The importance of empathy as an interviewing skill in medicine. *Jama*, 266(13), 1831-1832.

Seligman, M. (2008). *A Dictionary of Psychology* (3 Ed.). Oxford University Press

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2018). *Core SEL Competencies*. Obtenido de <https://casel.org/core-competencies/>

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the Idea of multiple intelligence*. Nueva York, NY: Basic Books.

Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence*, New York, NY, England: Bantam Books, Inc.

Rogers, C. R. & Farson, R.E. (2015). *Active Listening*. Martino Fine Books

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Oxford, England: Houghton Mifflin.

The RSA. (10 de diciembre de 2013) Brené Brown on Empathy [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>



d. Habilidades relacionales

Aprender a establecer y mantener amistades y relaciones

"La mente humana es social "

(Roy Baumeister)

Teoría

Refleja tu experiencia personal y procesos de aprendizaje.

Proporciona un razonamiento para los ejercicios utilizados en la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

4



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando sientes ansiedad debido a una conversación de WhatsApp (u otra aplicación de mensajería instantánea) y debes encontrar el modo correcto de decir las cosas».

«Cuando tienes que hacer amigos/as y conservarlos».

«Cuando muere la mascota de alguien, sabes cómo tratar a esa persona de forma empática».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión se ha diseñado para apoyar y desarrollar las relaciones y las habilidades de relación de los estudiantes. Los objetivos son:

- Comprender el significado de las relaciones y tomar conciencia de la forma en que las personas se relacionan entre sí.
- Desarrollar habilidades relacionales para mejorar las relaciones con los demás.

¿Qué son las habilidades relacionales?

La capacidad de comprender y gestionar personas, de actuar sabiamente en las relaciones humanas

(Thorndike, 1920)

La capacidad, habilidades, herramientas, conocimiento y comprensión para crear, comunicar, evolucionar, hacer crecer, confiar y mantener una relación

(Definition.net, 2018)

El ser humano está naturalmente inclinado a formar vínculos. Los bebés humanos son muy dependientes del cuidado de sus padres/madres. Forman vínculos emocionales e interactúan con sus cuidadores usando sonrisas, otras expresiones faciales, sonidos y lenguaje corporal. Desde el comienzo de su vida, comunican sus sentimientos y necesidades. Las habilidades relacionales son cruciales para participar en interacciones positivas. Su desarrollo está determinado por nuestras experiencias con otras personas. La importancia del papel de las relaciones positivas en la vida no puede ser menospreciada; la necesidad de conexión con otras personas es una característica humana profundamente arraigada (Baumeister y Leary, 1995).

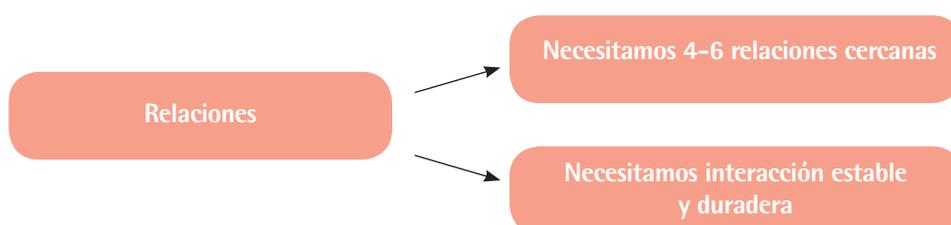
Las buenas relaciones y sentimientos de pertenencia se asocian a sentirse como una parte valiosa de la comunidad. Aspiramos a estar en contacto con otras personas, a cuidarlas y a cuidarnos a nosotros mismos. Nos esforzamos por construir y mantener relaciones positivas y por crear vínculos emocionales y personales entre nosotros (Ryan y Deci, 2000).

La hipótesis de "pertenencia" sugiere que los seres humanos tienen una necesidad casi universal de formar y mantener relaciones; ser un miembro aceptado de un grupo proporciona un fuerte sentido de supervivencia y beneficios reproductivos. La hipótesis también establece que los seres humanos tienen un impulso generalizado para formar y mantener al menos un número mínimo de relaciones interpersonales duraderas, positivas y significativas. Satisfacer este impulso implica cumplir dos criterios (Baumeister & Leary, 1995):

- En primer lugar, existe la necesidad de interacciones frecuentes y agradables con algunas personas.
- En segundo lugar, estas interacciones deben tener lugar en el contexto de un marco temporalmente estable y duradero de preocupación afectiva por el bienestar del otro/a.

Cuando se satisface nuestra necesidad de relación, nuestro bienestar, empatía, rendimiento, compromiso, persistencia y cantidad de emociones positivas a menudo se ven afectadas de manera positiva (Klinge, 2017; Holmgren, Ledertoug, Paarup y Tidmand, 2019).

Para prosperar, en general todos necesitamos entre cuatro y seis personas que se preocupen por nosotros y con quienes podamos hablar, y además los sentimientos deben ser recíprocos (Norrish, 2015).



4



Las relaciones son dinámicas, y siempre es posible cambiar su calidad porque cada interacción tiene un potencial para crear nuevas experiencias el uno con el otro. El factor importante es el efecto acumulativo de tales interacciones sobre la calidad de la relación. La calidad de nuestra relación afecta a:

- Nuestra motivación para cuidar al otro.
- Nuestra interpretación de las acciones del otro.
- Nuestra indulgencia y tolerancia hacia el otro.

(Klinge, 2017)

Para mejorar nuestras habilidades relacionales, para establecer y mantener buenas relaciones y amistades, debemos centrarnos en la integridad, el cuidado y la simpatía.

(Degges-White, 2015)

- Los rasgos de integridad incluyen honradez, honestidad, ser de fiar, leal y de confianza.
- Los rasgos de cuidado incluyen empatía, no ser crítico, tener buenas habilidades para escuchar y ser comprensivo.
- Los rasgos de simpatía incluyen la confianza en uno mismo, la capacidad de ver el humor en la vida y ser divertido.

Se pueden ver todo tipo de relaciones y habilidades relacionales en los centros educativos. Cada mañana, cuando llegamos al centro educativo, traemos las habilidades relacionales adquiridas en la familia y el mundo exterior. En el centro educativo, hay algunas relaciones ya formadas entre la dirección de la escuela y el profesorado, los profesores/as entre ellos/as, los profesores/as y los/as estudiantes, y entre los/as propios/as estudiantes.

Como docente, necesitas habilidades relacionales para motivar a los/as estudiantes a aprender y cuidar su bienestar.

Una parte de tu trabajo es establecer y mantener relaciones con tus estudiantes y apoyar las relaciones entre ellos/as.

Puedes intentar preguntarte:

- ¿Cuál es tu relación con cada uno de tus alumnos/as y con la clase en general?
- ¿Qué haces para establecer y mantener estas relaciones?
- ¿Cómo puedes mejorarlas?

Hay muchos tipos de relaciones en los centros educativos; sin embargo, en este capítulo, nos centraremos específicamente en las relaciones entre los estudiantes. Veremos los métodos para establecer y mantener relaciones entre pares.

Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Debes explicar la importancia de las relaciones para nuestro bienestar y felicidad. También puedes plantear preguntas guía sobre la importancia de aprender a relacionarse bien con los demás, utilizando estrategias tangibles y específicas. Los estudiantes pueden iniciar el debate o los profesores/as pueden facilitararlo. La actividad de inicio 'Temas para reflexionar' posibilita presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Presenta algunas preguntas de apertura al aula:

- ¿Qué significa para ti la habilidad de relacionarte?
- ¿Qué relaciones son más importantes para ti?
- ¿Cuáles son las características de un buen amigo/a?
- ¿Qué haces para ser un buen amigo/a?

2) Información previa

Presenta las habilidades relacionales, según la sección "¿Qué son las habilidades relacionales?"

Las diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda.

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

- Habilidades relacionales: <https://youtu.be/bTpHrrvpEQ0>



4

4) Habilidades relacionales:

Una historia para el debate: Los dos amigos/as



Dos amigos caminaban por un desierto. Mientras caminaban, se metieron en una discusión desagradable y se enfadaron; uno de ellos abofeteó al otro. El que fue abofeteado, aunque se sintió herido, no dijo nada, sino que escribió en voz baja en la arena: "Me siento herido porque hoy mi amigo me ha golpeado en la cara".

Continuaron caminando y siguieron caminando hasta que encontraron un oasis. Decidieron darse un baño en el lago. Mientras nadaban, el que había sido abofeteado comenzó a ahogarse. El otro amigo vino a su rescate y lo salvó. El chico rescatado escribió en una piedra:

"Hoy me ha salvado mi mejor amigo".

El otro le preguntó:

"¿Por qué has escrito en la arena cuando te di una bofetada, pero escribiste en la piedra cuando te salvé?"

Su amigo respondió que es mejor escribir en la arena cuando tu amigo te lastima, ya que se va con el viento, pero en una piedra cuando tu amigo hace algo bueno, para que dure para siempre.

Anthony De Mello (1982) The Song of the Bird. Image Books.

4



5) Dilema a debatir en clase

Varios amigos/as tuyos están hablando, diciendo cosas bastante desagradables sobre otro amigo. Algo de lo que dicen es verdad, pero a veces, esas cosas también son ciertas sobre ti. "Oye", habla alguien, diciendo tu nombre: "¿No has dicho nada? ¿Qué piensas? Estás de acuerdo con nosotros, ¿verdad?"

Un grupo de estudiantes decide tener una fiesta de pijamas este viernes.

Están discutiendo a quién invitar,

Solo a unos pocos buenos amigos/as de la clase o a toda la clase.

¿Qué harías en tu clase?

Ledertoug (2018)



6) Ejercicios para estudiantes**La red social****Objetivo:**

Una estrategia para mejorar las habilidades relacionales: tomar conciencia de la forma en que estamos conectados entre nosotros.

**Tiempo:**

Ejercicio: 5 min., Sugerencias: 5 min.

**Materiales:**

Un ovillo rojo.



Los estudiantes deben permanecer de pie en algún lugar del aula. Permite algo de espacio entre ellos.

El profesor/a arroja un gran ovillo rojo a uno de los estudiantes. El estudiante sujeta un extremo del ovillo y lo arroja a un alumno/a que se encuentra a una distancia de al menos metro y medio (omitiendo al estudiante que se encuentra a su lado).

El estudiante que atrapa el ovillo, sujeta el hilo, y arroja el ovillo a otro alumno/a.

Recuerda sujetar el hilo mientras tiras el ovillo.

Todos deben atrapar y lanzar el ovillo al menos dos veces.

Este ejercicio muestra cómo todos estamos conectados a pesar de que algunos de nosotros normalmente no cooperamos o pasamos tiempo juntos en el instituto o fuera de él.

Sugerencias:

Debatir en clase

- ¿Cuál ha sido tu experiencia en este ejercicio?
- ¿Qué notaste sobre las relaciones?
- ¿Cómo contactaste con el estudiante a quien le arrojaste el ovillo?
- ¿Hiciste contacto visual?
- ¿Sonreíste?
- ¿Te aseguraste de involucrar a todos?
- ¿Cómo se pueden fortalecer las relaciones en la clase?

**Otras sugerencias:**

Debatir en clase: ¿Qué tipo de actividades se pueden organizar durante los descansos para incluir a todos?



Holmgren, Ledertoug, Paarup Et Tidmand, (2019) The Battle against Boredom in Schools. Copenhagen. The Strength Academy



4





¿Qué podemos hacer para mantener a nuestros amigos/as?

Objetivos:

Una estrategia para mejorar las habilidades relacionales: tomar conciencia de cómo ser un buen amigo.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Pizarra y tiza o pizarra y rotuladores.

Encuentra un compañero/a.

Discute con tu compañero/a:

¿Qué puedes hacer para cuidar de tus amistades?

Nombra al menos tres cosas que puedes hacer.

¿Qué no deberías hacer para no perder a tu amigo?

Nombra al menos tres cosas que no debes hacer.

Ponte de acuerdo sobre una cosa importante necesaria para ser un buen amigo.

Escríbelo en la pizarra para compartirlo con la clase.

Sugerencias:

Pide a los alumnos/as historias sobre compañeros de clase que sean buenos amigos/as y permíteles compartir sus historias.

Otras sugerencias:

Pide a los alumnos/as que hagan un póster (para colgar en el aula) con una lista de las características importantes de un buen amigo.

Dam, I. (2015). Du bli'r hvad du tænker. København: Styrkeakademiet.

Nuestra clase en su mejor momento

Objetivos:

Una estrategia para mejorar las habilidades relacionales: prestar atención a nuestra propia parte en una relación.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5-10 min.

Materiales:

Cuaderno o tablet / ordenador.

Reflexionar sobre:

¿Qué es especialmente bueno de esta clase?

¿Cuándo nos sentimos bien?

¿Cómo puedes participar en mejorar nuestra clase?

Escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Permite que algunos estudiantes lean voluntariamente sus consideraciones en voz alta
Discutid las diferentes respuestas en clase.

Otras sugerencias:

Planifica una actividad para que la clase se sienta bien y establece el tiempo para su ejecución.

Dam, I. (2015). Du bli'r hvad du tænker. København: Styrkeakademiet.



Sentirse rechazado o aceptado**Objetivos:**

Una estrategia para mejorar las habilidades relacionales: aprender la importancia de incluir a otros y descubrir los efectos de la exclusión.

**Tiempo:**

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 10 min.

**Materiales:**

Ninguno.



Formad un círculo, tomados de la mano.

Un voluntario abandona el círculo y camina hacia fuera, tratando de volver a entrar (sin aplicar fuerza física).

No permitas que el estudiante voluntario se una nuevamente a su círculo. Le ignoras.

El estudiante voluntario ahora pide educadamente que se le incluya en el círculo.

Decides si dejar que el alumno/a se una o no.

Deja que otro estudiante voluntario lo intente.

Después del ejercicio, discutid en clase:

- ¿Cómo se siente ser excluido?
- ¿Cómo se siente ser incluido?
- ¿Cómo se siente ser la persona a cargo de incluir o excluir a alguien?
- ¿Qué puedes hacer mejor como individuo y como clase?

Sugerencias:

Incluida en el ejercicio.

**Otras sugerencias:**

Debatir en clase:

Prosiguiendo con tus actividades fuera de la escuela,

¿cuándo está bien hacerlo en un grupo pequeño? ¿Cuándo incluyes o excluyes a alguien?



4





Grandes bolas de fuego

Objetivos:

Una estrategia para mejorar las habilidades relacionales: mejorar la cooperación en clase.

Tiempo:

Ejercicio: 5-10 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Una pelota suave.

Antes del ejercicio, el profesor/a da a cada alumno/a un número entre 1 y 24 (o tantos números como sea necesario). Es importante que los números se asignen al azar y no en un orden específico.

Los estudiantes forman un círculo.

El profesor/a pone en marcha el temporizador.

Lo más rápido posible, los estudiantes

lanzan la pelota el número 1 al número 2 hasta el número24 (o el que sea el número más grande).

- Todos los estudiantes deben tocar la pelota.
- Si dejan caer la pelota, comienza todo de nuevo.
- Tienes tres rondas para obtener el mejor resultado posible (el tiempo más corto).

Después de la Ronda 1:

¿Es posible hacerlo en la mitad del tiempo?

¿Qué es lo que hay que hacer?

Después de la Ronda 2:

¿Es posible reducir el tiempo a menos de 10 segundos?

Sugerencias:

Debatir en clase:

¿Qué fortalezas crees que son importantes en este juego (por ejemplo, alegría, trabajo en equipo, liderazgo, creatividad)?

Otras sugerencias:

¿Cómo puedes usar la inspiración de este ejercicio para mejorar el trabajo en equipo en otros ejercicios?

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. Reino Unido: Open University Press



7) Ejercicio de Mindfulness: Cambios de marcha: caminar con atención

Objetivo:

Entrenar la atención y el conocimiento del cuerpo con amabilidad y curiosidad al conectarte con tu cuerpo mientras caminas, con total atención, a distintas velocidades.

Tiempo:

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Preferiblemente una habitación espaciosa. Se puede hacer en círculo pero también caminar de 1 a 2 metros hacia adelante y hacia atrás o simplemente caminar en el lugar.



Comienza manteniéndote firme y quieto/a como una montaña.

Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja, lo que significa que no prestas atención a las personas que te rodean.

Solo date y da a los demás un poco de espacio. ⌚ 6s

Trae tu conciencia a tu respiración a medida que fluye naturalmente dentro y fuera de tu cuerpo. ⌚ 6s

Ten en cuenta cómo te sientes ahí parado/a,

cómo tus pies tocan el suelo y cómo los músculos de tu cuerpo están trabajando para sostenerte y evitar que pierdas el equilibrio. ⌚ 6s

Mientras estás ahí parado/a, puedes mover el foco de tu atención desde los pies hasta la cabeza.

Observa tus rodillas,
caderas,
vientre,
espalda,
brazos.
y cabeza. ⌚ 10s

Ahora vamos a caminar a cámara lenta.

Comienza levantando un pie del suelo y muévelo hacia delante con plena conciencia. ⌚ 10s

Tal vez notes cómo el peso pasa al otro pie y cómo el peso vuelve al primer pie tan pronto como lo bajas.

Ten en cuenta la sensación de tocar el suelo. ⌚ 15s

Lentamente comienza a colocar el otro pie al frente y mantén toda la atención en tu cuerpo.

Camina despacio, paso a paso. ⌚ 20s

Cuando hayas dado de cinco a diez pasos más o menos, párate y quédate quieto/a. ⌚ 6s

Nota la sensación de tu cuerpo y mente ahora.

¿Qué condición meteorológica tienes dentro de tu cuerpo ahora, cómo estás?

¿Hay calma o tormenta o estás en algún lugar intermedio?
⌚ 8s

Lentamente gira y retrocede a cámara lenta. ⌚ 8s

Luego, para, observa tu respiración y el clima dentro de ti.

Ahora vamos a jugar un poco y caminar a una velocidad diferente. ⌚ 3s

Podrías imaginar que estás cambiando de marcha como cuando conduces un coche.

Comienza con la 1ra marcha, camina unos pocos pasos a cámara lenta. ⌚ 20s

Luego cambia a la 2da marcha, camina un poco más rápido pero mantén toda la atención en tu cuerpo. ⌚ 15s

Luego, cambia a la 3ª marcha a un poco más de velocidad, con plena conciencia. ⌚ 15s

Luego, sube hasta la quinta marcha; ahora estás caminando muy rápido, casi corriendo. Presta toda tu atención a tu cuerpo y observa cómo se siente ahora. ⌚ 15s

Ahora para y permanece quieto como una montaña.

¿Cómo está tu cuerpo? ¿Cómo está tu mente? ¿Qué tipo de clima hay dentro de ti, quieto o tormentoso o en algún lugar intermedio?

Párate durante unos momentos, con plena conciencia. ⌚ 15s

Ahora camina lentamente de vuelta a tu asiento, manteniendo toda la atención en tu cuerpo todo el camino, y siéntate lo más lentamente que puedas. ⌚ 15s

Presta mucha atención a cómo se siente tu cuerpo en este momento. ⌚ 10s

Cuando estés en tu asiento, dirige la luz de tu foco hacia tu respiración.

De la mejor forma que puedas, sigue tu respiración y cuenta cinco inhalaciones y cinco exhalaciones. ⌚ 40s

Solo quédate quieto/a y respira durante un momento.

Recuerda que tu respiración siempre está presente cuando quieras salir del modo automático y calmarte.



4

Jónsdóttir (2018)



<https://youtu.be/kEqn-2mWVG0>





8) Sugerencias de películas

- Harry Potter and the Sorcerer's Stone (2001). Warner Bros. (8 de julio de 2014). Harry Potter and the Sorcerer's Stone [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=EG37G--drDs> (disponible en inglés)



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de las habilidades relacionales para poder utilizarlas en situaciones nuevas o diferentes.



Tiempo:

Ejercicio: 5 min.



Materiales:

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre habilidades relacionales?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos e importantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Utiliza la app Explain Everything y explica lo que has aprendido en la lección sobre habilidades relacionales o escríbelo en tu cuaderno.

Sugerencias:

Permite a los estudiantes mostrar los resultados de "Explain Everything" en la pizarra de clase o lee algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debes utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.

Definitions & Translations. (14 de agosto de 2018). Relationship skills [archivo de texto]. Obtenido de <https://www.definitions.net/definition/relationship+skills>

Degges-White, S. (2015). The 13 Essential Traits of Good Friends [Text file]. Obtenido de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201503/the-13-essential-traits-good-friends>.

Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2019) The Battle against Boredom in Schools. Copenhagen. The Strength Academy.

Klinge, L. (2017). Lærerens relationskompetence. København. Dafolo Forlag.

Norrish, J.M. (2015). Positive Education. The Geelong Grammar School Journey. Londres. Oxford University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.



e. Toma de decisiones responsable

Aprendiendo a tomar buenas decisiones constructivas

“Tomo todas mis propias decisiones y asumo toda la responsabilidad”



(Kanye West)

Teoría

Refleja tus experiencias personales y procesos de aprendizaje

Proporciona un fundamento para los ejercicios utilizados en la enseñanza. Los estudiantes deben comprender y sentir estas habilidades como significativas, aplicables a sus vidas e importantes en su contexto.

4



Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...



«Cuando acosan a alguien y tienes que saber qué hacer».

«Cuando no has hecho los deberes o no has arreglado tu habitación o no has hecho las tareas de casa».

«Cuando tienes que decidir si unirse a un equipo de fútbol (u otro deporte) a pesar de que eso significa que no verás a tus amigos/as tan a menudo».

¿Cuáles son los resultados esperados de esta sesión?

Esta sesión ha sido diseñada para apoyar y desarrollar la capacidad de tomar buenas decisiones constructivas y asumir la plena responsabilidad de las mismas. Los objetivos son:

- Ser capaz de identificar las decisiones responsables.
- Ser capaz de identificar las barreras para una buena toma de decisiones.
- Ser capaz de calificar la calidad de las decisiones.
- Desarrollar estrategias, incluidos los pasos a seguir para tomar buenas decisiones.

¿Qué es la toma de decisiones responsable?



La toma de decisiones significa seleccionar la alternativa más conveniente entre las opciones disponibles para satisfacer una necesidad particular

(Harris, 2012)

El capítulo sobre la toma responsable de decisiones trata el tema de entrenar a los adolescentes para que tomen decisiones responsables. Como cualquier persona, los adolescentes tienen que tomar decisiones que les afectan personalmente -decisiones personales- o afectan a otras personas- decisiones sociales (Güçray, 1996).

¿La toma de decisiones es lo mismo que la resolución de problemas? En este último proceso mencionado, nos centramos en resolver el problema con éxito. En el primero, nos centraremos en tomar decisiones, en escoger. La decisión tomada podría no resolver el problema y, sin embargo, ser una buena decisión. Por ejemplo, puedes decidir prepararte para un examen y estudiar toda la semana porque te gustaría hacerlo bien. Eventualmente, no tienes éxito en la medida que te hubiera gustado; aun así, la decisión fue buena.

El cerebro humano continúa madurando hasta bien entrada la década de los veinte. Durante este período, la parte del cerebro encargado de la toma de decisiones aún se está desarrollando, y el adolescente todavía está aprendiendo a controlar sus impulsos. Los adolescentes, especialmente los adolescentes más jóvenes, podrían ser menos capaces de comprender las consecuencias de su comportamiento.

Si bien el proceso de toma de decisiones es similar para hombres y mujeres, los adolescentes varones tienden a percibir resultados más positivos, mientras que las mujeres tienden a ser más reacias al riesgo.

Entonces, ¿qué es una decisión responsable?



4

Una elección responsable es una buena decisión que toma en consideración:



La ética



La seguridad



Las normas sociales y leyes



La evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones



Tu bienestar y el de los demás

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)



Ética: Este término se refiere a normas bien fundamentadas acerca del comportamiento correcto (por ejemplo, ser honesto, compasivo y leal) e incorrecto (por ejemplo, violar, robar, asesinar, asaltar, calumniar y defraudar) que indican lo que los humanos deberían hacer, generalmente en términos de derechos, obligaciones, beneficios para la sociedad, equidad o virtudes específicas.

La seguridad: Las decisiones que protegen o que es poco probable que causen peligro, riesgo o lesión a uno mismo, a otros o al medio ambiente. Los adolescentes no siempre piensan en las consecuencias a largo plazo, y a veces quieren hacer cosas que ponen en riesgo su seguridad y bienestar.

Normas y leyes sociales: Una elección responsable es una decisión que está de acuerdo con las normas sociales y es legal. Las normas sociales son las reglas de conducta aceptable en un determinado grupo o sociedad. Cualquier comportamiento que esté fuera de estas normas se considera anormal. Cabe señalar que estas reglas no son leyes; son obligaciones sociales, que pueden variar según los países. Por ejemplo, aunque los apretones de manos entre hombres y mujeres son comunes en la mayoría de los países occidentales, en ciertas partes del mundo este gesto se consideraría un contacto inapropiado entre los sexos.

Una evaluación realista de las consecuencias de varias acciones: Los adolescentes deben aprender que hay límites que no deben cruzar, y si lo hacen, es probable que se lastimen a ellos mismos y a los demás. Necesitan desarrollar la comprensión de las consecuencias de sus acciones, consecuencias de las decisiones, tales como el éxito, la lucha, el fracaso, las lecciones aprendidas o las debilidades.

Tu bienestar y el de los demás: La toma de decisiones debe proteger tu propio estado positivo emocional y de salud y el de los demás.

La calidad de una decisión depende de cómo la hagamos y no de su resultado. Puedes tomar una buena decisión y no obtener el resultado esperado, y viceversa.

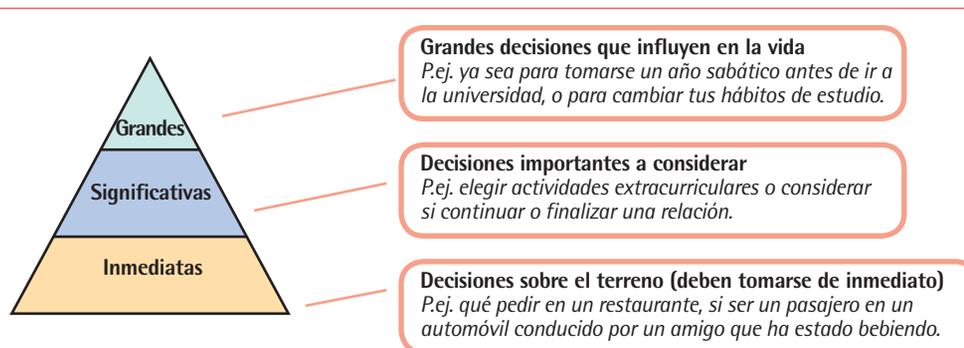


Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Las buenas decisiones no garantizan buenos resultados, pero, de media, las buenas decisiones conducen sistemáticamente a resultados consistentemente mejores.

Toma de decisiones

Tipos de decisiones:



Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Tomar decisiones es parte de nuestra vida. Tenemos que tomar decisiones constantemente. En el siguiente ejemplo, se muestran los pasos básicos necesarios para tomar una buena decisión.

1. Pensar en posibles opciones.
2. Evaluar las opciones.
3. Elegir una estrategia para tomar la decisión, probarla y revisar cómo funciona.

Ejemplo: Pasos para decidir qué desayunar:

Pasos en la toma de decisiones	Pasos	Opciones
1. Identificar la decisión	<ul style="list-style-type: none"> • Qué desayuna 	La elección puede basarse en: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué me apetece? • ¿Qué tiene buena pinta? • ¿Qué es saludable?
2. Pensar en las opciones	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales azucarados, procesados o naturales, no azucarados • Tostada – con jamón o con salsa vegetal • Frutas – frescas o en almíbar • Leche – sin aditivos o con saborizantes 	Las opciones pueden estar limitadas por: <ul style="list-style-type: none"> • Lo que hay disponible • Lo que es habitual comer • Lo que estás dispuesto a probar • Lo que te dejan elegir en casa
3. Evaluar las opciones	<ul style="list-style-type: none"> • Los cereales azucarados saben mejor pero no es la opción más saludable • La leche sin aditivos es más saludable pero el sabor es desagradable. 	Considera la relevancia de los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> • Placer (sabor) • Lo rápido y fácil • Lo más sano
4. Elegir una estrategia, probarla y revisar cómo funciona	Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba y compara los sabores • Elige lo que sea más rápido...o • Compara los ingredientes de cada alimento para conocer su valor nutricional 	¿Cómo de buena fue tu decisión? <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te gustó tu desayuno? • ¿Lograste alcanzar tu meta (ej. Ser rápido, ser sano)? • ¿Qué decisión tomarás la próxima vez?

Mancomunidad de Australia (n.d.)



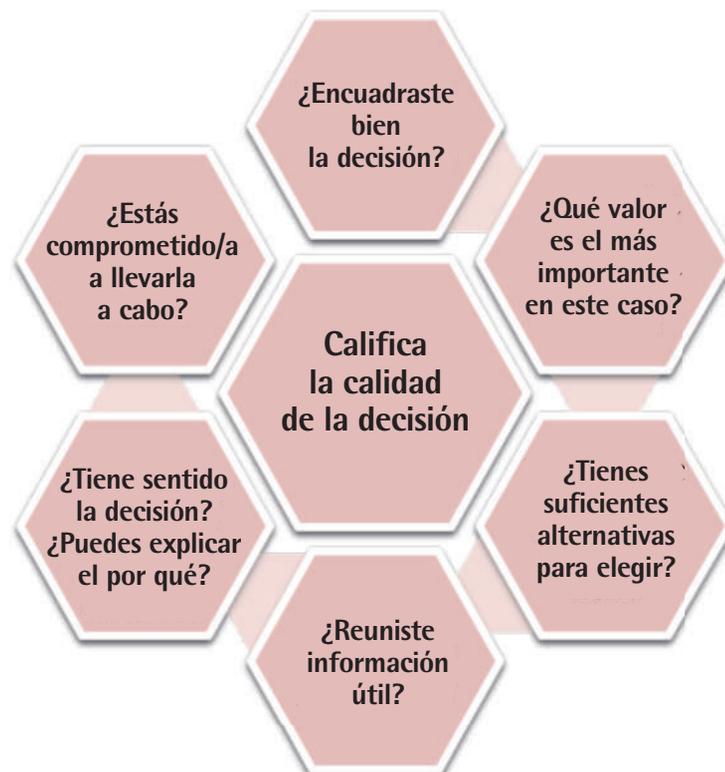


Cuando trabajas con otros, ¿cómo se toma una decisión responsable?

- Seguir las normas establecidas para la discusión
- Participar activamente en el proceso de toma de decisiones grupales
- Generar ideas y soluciones alternativas
- Demostrar el "bien del grupo", yendo más allá de tu propio interés por el bien del grupo
- Preguntar "por qué" y "¿qué pasaría si...?"

Buenas decisiones

Para medir la calidad de una decisión, califica en una escala de 0 (calidad más baja) a 100 (calidad más alta) los 6 aspectos de cualquier decisión (mostrados a continuación). Cada aspecto debe considerarse desde la perspectiva tanto intelectual (cerebro) como emocional (corazón); la decisión debe tener sentido y hacerte sentir bien.



Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

A) Encuadre útil: centrarse en la decisión

Para encuadrar la decisión, responde a estas tres preguntas:

1. Propósito: ¿qué quieres lograr con esta decisión?
2. Alcance: ¿qué debes de incluir y excluir de la decisión?
3. Perspectiva: ¿cuál es tu punto de vista? ¿Hay otras formas de abordarlo? ¿Cómo podrían otras personas abordarlo?

B) Valores claros: lo que realmente nos importa

Los valores son lo que nos importa: nuestros deseos, necesidades, gustos y disgustos.

Con frecuencia, encontramos decisiones difíciles de realizar porque ninguna de las opciones puede satisfacer todos nuestros valores.

Tales decisiones implican compensaciones; necesitamos definir qué valores son más importantes en cada caso particular.

Hay varias trampas que evitar:

- Centrarse en exceso en el beneficio a corto plazo (por ejemplo, comprarlo ahora porque es barato) y minimiza el efecto a largo plazo (por ejemplo, demasiada deuda en las tarjetas de crédito).
- No tener en cuenta el efecto de nuestra decisión sobre los demás.
- No saber lo que realmente queremos.

C) Alternativas creativas: generalmente hay una manera mejor

Una alternativa es uno de los posibles cursos de acción disponibles. Sin alternativas, no podemos tomar una decisión.

Las buenas alternativas están (1) bajo nuestro control, (2) son significativamente diferentes entre sí, (3) son potencialmente atractivas y (4) son alcanzables.

La calidad de una decisión está limitada por las alternativas que consideramos: no podemos elegir una alternativa en la que no hayamos pensado. Muchas personas suponen que tienen pocas o ninguna alternativa. Sin embargo, generalmente hay muchas más alternativas de las que parece a primera vista. A veces, no nos gustan las alternativas que aparecen inmediatamente. Necesitamos hablar y buscar alternativas con amigos/as cuya experiencia y juicio respetamos. También podemos hacer listas de deseos o hacer cualquier otra cosa para estimular nuestra creatividad con el fin de poder imaginar formas alternativas de abordar el problema.

D) Información útil: posibles resultados y sus probabilidades

Información útil es todo lo que sabemos, nos gustaría saber o deberíamos saber que podría influir en nuestra toma de decisiones pero que no está bajo nuestro control. Esto incluye:

- Información real (basada en hechos) del pasado.
- Juicios sobre situaciones actuales o futuras.

La obtención de dicha información podría ayudarnos a anticipar las consecuencias de nuestra elección. Demasiadas decisiones se basan en información incorrecta o incompleta. Considerar conscientemente la necesidad de información y reunir información útil y creíble antes de actuar es esencial para una buena toma de decisiones.

Las trampas a evitar son:

- Pereza o pocas ganas de saber.
- "Las cosas que sé que no son así". (Yogi Berra).
- Pensamiento mágico: "Porque quiero, sucederá".
- Asumir que el futuro será como el pasado.
- Evitar la incertidumbre.
- Ignorar cosas que no entiendo.
- Que demasiada información te abrume.





E) Buen razonamiento: ¿tiene sentido? ¿Puedo explicar el por qué?

El razonamiento es el proceso de combinar alternativas, información y valores para llegar a una decisión. Completa la oración: "Estoy eligiendo esta alternativa porque ..."

Elegir una alternativa solo porque te hace sentir bien no es suficiente para tomar una decisión importante. El razonamiento sensato requiere una explicación o un razonamiento lógico. Para dar un razonamiento, puedes usar una lista de pros y contras para cada alternativa, árboles de decisión y de probabilidad, diagramas de influencia, modelos informáticos / hoja de cálculo o simulación. Por ejemplo, podemos decir que escogemos una alternativa porque implica menos riesgo y es mejor para las personas que nos importan que las otras alternativas disponibles. Para respaldar esta elección, podemos describir las alternativas consideradas, la información que se tiene en cuenta (incluidos los riesgos), los valores y las compensaciones y el método para combinar todos estos aspectos para llegar a la elección final.

Un razonamiento deficiente lleva a decisiones deficientes.

Trampas a evitar:

- Ignorar otras posibilidades, "No me va a pasar a mí".
- Asumir que no hay incertidumbre en los resultados potenciales.
- Interpretar erróneamente los hechos e información.
- Ignorar información, alternativas o valores.
- Confiar en información irrelevante (por ejemplo, costos irre recuperables, remordimientos).
- Pensamiento mágico: "Porque quiero, sucederá".
- Hago lo que sé hacer e ignoro algo difícil pero importante.
- Cometer errores lógicos.
- "Parálisis por análisis". Esto es típico de las personas que no pueden tomar una decisión porque se sumergen en un interminable análisis sin fin. Cuando aspiras a algo perfecto, no logras nada tangible.

F) Compromiso con llevarlo a cabo: la ejecución de las decisiones las hace reales

El compromiso de poner en práctica la decisión tomada significa que estamos decididos a ejecutar nuestra decisión y podemos hacerlo con determinación. Si nos descorazonamos con nuestro compromiso, nuestro compromiso se ve disminuido y es posible que no logremos los mejores resultados.

Trampas a evitar:

- Realizar un "compromiso mental" pero por separado decidir no hacer el esfuerzo necesario para respaldarlo.
- No lidiar con los obstáculos que se interponen en el camino.
- Dilatar la puesta en práctica de la decisión.
- Comprometerse a medias.

G) Enemigos de buenas decisiones

Los enemigos de una buena toma de decisiones son:

Parcialidad: La tendencia a buscar información que confirme nuestras propias creencias y a ignorar la información opuesta.

Presión de grupo: las personas tienden a seguir a sus compañeros. Cambian sus propias actitudes, valores o comportamiento para ajustarse a los del grupo de compañeros o a los de un individuo.

No reconocer cuándo es oportuno tomar una decisión.

Dejarse llevar por la corriente: dejar que los demás tomen el control de tu vida.

Los sentimientos fuertes pueden nublar el pensamiento claro. Cuando un adolescente está asustado o abrumado por sentimientos negativos, las posibilidades de tomar una buena decisión se reducen. En estos casos, es mejor posponer tomar una decisión hasta que la persona en cuestión se tranquilice.

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)





Práctica



Bienvenida e introducción

El docente comienza recordando brevemente las sesiones anteriores, destacando la posible continuidad de la "actividad de seguimiento y apertura para la próxima sesión". Se pueden usar las siguientes preguntas para recordar la sesión anterior.

Revisión:

- ¿Cómo han ido las cosas desde la sesión anterior?
- ¿Cómo habéis utilizado la habilidad que se entrenó en la última sesión?

Reacción y opiniones: reflexiones sobre la sesión anterior

- ¿Habéis tenido alguna otra idea sobre lo que tratamos en nuestra sesión anterior?
- Cuando tuvisteis tiempo para pensar en ello, ¿cuáles son vuestras reacciones respecto a nuestra última sesión? Si os hubierais encontrado en una situación similar a las planteadas en la última sesión, ¿qué haríais? ¿Podéis describirlo?



Estableciendo un razonamiento

Puedes explicar a tus alumnos/as la importancia y los efectos de tomar buenas decisiones constructivas y asumir la total responsabilidad de las decisiones que tomes. La adolescencia es un período importante, en el que se desarrolla la habilidad de la toma de decisiones, y en la que se deben tomar decisiones vitales. Las decisiones tomadas durante este período pueden tener un impacto de por vida en la salud, la carrera y la aceptación social de una persona. Puedes plantear preguntas guía sobre estos aspectos y la importancia de aprender a ser responsable en la toma de decisiones mediante el uso de estrategias específicas y tangibles. Los estudiantes pueden iniciar el debate o el/la profesor/a puede facilitarlos. La actividad de inicio 'Temas para reflexionar' posibilita presentar el fundamento de la sesión.

1) Temas para reflexionar

Presenta algunas preguntas abiertas a la clase.

- ¿Qué sabes acerca de la toma de decisiones responsable?
- ¿Qué piensas de la expresión: "Los adolescentes son como coches incompletos: mucha aceleración, y pocos frenos"?
- ¿Qué piensas de la expresión "Si eliges no decidir, ya has hecho una elección"?
- ¿Qué piensas de la expresión, "El corazón tiene razones que la razón desconoce. Conocemos la verdad, no solo por la razón, sino también por el corazón"?

2) Información previa

Presenta la toma de decisiones responsable a los estudiantes, con base en la sección "¿Qué es la toma de decisiones responsable?"

Las Diapositivas de Power Point relacionadas con el capítulo pueden ser de ayuda

3) Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

- Toma de decisiones responsable <https://youtu.be/yy-FV3Cy6XI>



4) Toma de decisiones responsable

Una historia para el debate: La historia de una chica



Lee la historia en alto.

Había una vez una niña preciosa, llena de vida, rubia y de ojos azules. Creció feliz, le encantaba la música, las ranas y todo lo relacionado con el agua. Tenía buenos amigos/as, le encantaba pasar tiempo con la familia y hablaba de sus sueños de futuro con esperanza. La niña desarrolló sus talentos y obtuvo excelentes calificaciones en la escuela. Era inteligente, tan inteligente como una niña podría ser. Pero gran parte de esto cambió cuando ella llegó a la adolescencia. Cuando llegó a 2º de la ESO, se sentía horrible. Tenía miedo de ir al instituto. Sus amistades eran caóticas, y estaba tomando malas decisiones. Apenas podía levantarse por las mañanas porque su alegría se desvanecía. Cuando llegó el momento de comenzar el nuevo curso, cargó su nueva mochila, se encogió de hombros, se enjugó una lágrima y volvió otro año al mismo drama ... las mismas frustraciones ... y decisiones aún peores. Fin.

Algunas veces es posible reescribir una historia: Comenzamos exactamente como en la primera historia, pero damos un giro diferente en la mitad.

Tenía miedo de ir al instituto. Sus amistades eran caóticas, y estaba tomando malas decisiones. Apenas podía levantarse por las mañanas porque su alegría se desvanecía. Y fue entonces cuando tomó una valiente decisión. La joven decidió pasar tiempo extra en unas pocas clases para poder mejorar en el instituto. Decidió inscribirse en clases de tenis y yoga, y conoció a algunos nuevos amigos/as allí. Decidió dejar los malos hábitos alimenticios y evitar el alcohol y el tabaco. Y cambió su vida. Sintió que tenía un objetivo. Se sentía viva y responsable de las decisiones que estaba tomando en su vida.

Sugerencias:

Ahora imagina que tú eres esa chica. ¿Qué historia eliges para tu vida?



Cannon, T. (2018). Utiliza la historia para inspirar tus decisiones en la adolescencia. Obtenido de <http://www.gatherandgrow.co/using-story-inspire-teens-decisions/>

5) Dilema para debatir en clase

En la entrada de un concierto, ves un cartel que dice: "Tenemos derecho a rechazar la admisión. Ves que el portero niega el acceso a una persona de diferente raza. Tú sabes, tal vez porque tu profesorado o familia te lo ha explicado, que es ilegal usar el derecho de admisión para justificar actitudes racistas, xenófobas o cualquier tipo de discriminación por motivos ideológicos, religiosos o de otro tipo.

¿Qué harías? ¿Te enfrentas al portero o no te metes porque no te afecta personalmente?

Supongamos que el grupo de amigos/as con el estás allí decide ir al concierto a pesar de este incidente, a pesar de que a una persona de diferente etnia no se le permitió entrar. ¿Qué harías? ¿Entrar? ¿Ir a casa solo/a? ¿Ir a casa? ¿Ir a la policía para informar del incidente? ¿Entrar porque piensas que personas de otras razas no deberían ser admitidas?

Dilemas morales y éticos. Inmigración y racismo. (2010). Obtenido de <http://gomezramos.blogspot.com/2010/01/dilemas-morales-y-eticos-inmigracion-y.html>





6) Ejercicios para estudiantes

Tipos de elecciones responsables

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la toma de decisiones responsable es identificar los atributos de una decisión responsable.

Tiempo:

Ejercicio: 15 min., Sugerencia: 5 min.

Materiales:

Papel y bolígrafo.



Forma grupos de 3-4 estudiantes y discute la siguiente situación:

Jon vive en un piso y elige poner música alta a altas horas de la noche en su habitación. Sus padres/madres le han dicho que no lo haga.

¿Es responsable la elección de Jon? ¿Por qué/por qué no?

Escribe tus reflexiones en un papel.

Una elección responsable es una buena decisión que toma en consideración:



La ética



La seguridad



Las normas sociales y leyes



La evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones



Tu bienestar y el de los demás

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Sugerencias:

Discutir las reflexiones de los estudiantes en clase. Agrega las siguientes consideraciones si los estudiantes no las mencionan

- 1) La elección de Jon no es ética. Para ser ético, una decisión tiene que:
 - Producir el mayor bienestar y hacer el menor daño.
 - Respetar los derechos de todos los implicados.
 - Tratar a las personas de manera equitativa y justa.
 - Servir a la comunidad como un todo, no solo a algunos de sus miembros.
 - Hacerte actuar como el tipo de persona que te gustaría ser.

La decisión de Jon no es ética porque perjudica a los demás (familia y vecinos/as), no respeta sus derechos, trata a las personas de manera desigual (se coloca en primer lugar), no sirve a la comunidad como un todo y no le hace actuar como la persona que le gustaría ser.

- 2) Su decisión no es segura porque reproducir música muy alta podría impedir que las personas atiendan una llamada telefónica importante o incluso podría dañar su audición.
- 3) La decisión no cumple las normas sociales. Se espera que las personas mantengan el silencio durante la noche para que otros puedan dormir o descansar.
- 4) La elección de Jon contraviene las reglas de sus padres/madres. Como consecuencia, sus padres/madres le regañarán. A los vecinos/as no les gustará Jon porque les molesta tarde en la noche.
- 5) La elección de Jon afecta negativamente el bienestar de los demás. A las personas no les gusta que les molesten los ruidos fuertes por la noche.

Otras sugerencias:

Debatir en clase: ¿En qué medida estás de acuerdo con las consecuencias de la toma de decisiones de Jon?



Las Hayas (2018)



Ejemplo práctico**Juego de rol: ¿Cómo tomar una buena decisión?****Objetivos:**

Una estrategia para mejorar la toma de decisiones responsable es desarrollar estrategias definiendo los pasos a deben seguir para tomar buenas decisiones.

**Tiempo:**

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 10 min.

**Materiales:**

Una copia de la diapositiva de PowerPoint y el Apéndice A.



Pídeles a los participantes que lean el guión que se muestra a continuación. Encuentra 2 voluntarios en clase que quieran interpretar el papel de Mikel y la abuela. Déjalas reproducir la escena (juego de roles) frente a la clase.
Ver apéndice A.

Sugerencias:

Formad parejas.

¿Te reconoces en la historia de Mikel?

**Otras sugerencias:**

Deja que los estudiantes inventen su propio caso y realicen un nuevo juego de roles, similar a la historia de Mikel.



Apéndice A

Rol	Conversación (estudiantes de juego de rol)	Pasos (intervención del docente / clase)
Mikel:	"No he podido hacer mis deberes. ¿Me escribirás una nota?, así que no tengo que quedarme a la hora del almuerzo a hacerlo"	
Abuela:	"Vamos a pensar en este problema, para que podamos encontrar la mejor solución. ¿Qué puedes pensar?"	Lo identifica como un problema a resolver.
Mikel:	"Podrías decir que estaba enfermo".	
Abuela:	"¿Puedes pensar en otras formas de resolver este problema?"	Solicita opciones.
Mikel:	"Podría quedarme en casa para hacerlo y llevarlo a la escuela al día siguiente".	
Abuela:	"¿De verdad? ¿Tienes alguna otra idea?"	Solicita más opciones.
Mikel:	"Podría intentar levantarme temprano y terminarlo antes de la escuela".	
Abuela:	"Eso suena como una posibilidad. ¿Alguna idea más?"	
Mike:l	"No".	
Abuela:	"Bien, pensemos qué es bueno y qué no es tan bueno sobre las soluciones que has sugerido. ¿En cuál pensamos primero?"	Pide a Mikel que evalúe las opciones.
Mike:l	"Podría quedarme en casa, pero luego me perderé los deportes, y se supone que debo estar en el equipo. ¿Me escribirás una nota, abuela?"	
Abuela:	"Así que quedarse en casa puede no ser una buena, idea estoy de acuerdo. ¿Crees que sería justo para mí escribir una nota? ¿Crees que sería honesto decir que estabas enfermo?"	Refuerza el buen pensar. Propone valores a considerar.
Mikel:	"Realmente no. Creo que puedo intentar levantarme temprano para hacerlo. ¿Qué pasa si no tengo suficiente tiempo?"	
Abuela:	"Levantarse temprano para terminar la tarea me parece una decisión muy responsable. Podría despertarte por la mañana para asegurarte de que tienes tiempo".	Alienta y apoya la responsabilidad.
Mikel:	"Bueno. ¿Me despertarás a las 6:30? "	
Abuela:	"Trato hecho ¡Incluso te prepararé tu desayuno!"	Refuerza la buena toma de decisiones.

Mancomunidad de Australia. (n.d.). Kidsmatter. Tomando decisiones [archivo de texto].
Obtenido de <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/making-decisions>

4



Decisiones de grupo**Objetivo:**

Una estrategia para mejorar la toma de decisiones responsable es definir los pasos necesarios para tomar buenas decisiones.

**Tiempo:**

Ejercicio: 10 min., Sugerencias: 5 min.

**Materiales:**

Una copia de la diapositiva de PowerPoint.



Siguiendo estos pasos, en grupos de 6 personas, toma una decisión responsable sobre:

¿Qué equipo / recurso comprar para el centro educativo?

Recuerda utilizar estos pasos cuando trabajes con otros para tomar una decisión responsable.

- Participar activamente en el proceso de toma de decisiones grupales.
- Generar ideas y soluciones alternativas.
- Demostrar que son para "el bien del grupo": ir más allá de tu propio interés por el bien del grupo.
- Preguntar "por qué" y "qué pasa si".

¿Qué decidís?**Sugerencias:**

Discutir en el grupo:

¿Con qué facilidad llegasteis a una decisión buena y responsable?

**Otras sugerencias:**

¿Os las arreglasteis para seguir los pasos propuestos para las decisiones grupales?

Califica la calidad de la decisión anterior en base a los 6 aspectos de las decisiones (en-cuadre útil, valores claros, alternativas creativas, información útil, buen razonamiento y compromiso para llevarlo a cabo).



4





La lista de verificación de calidad de decisión. ¿Sería buena esta decisión si tuviera que tomarla ahora?

Objetivo:

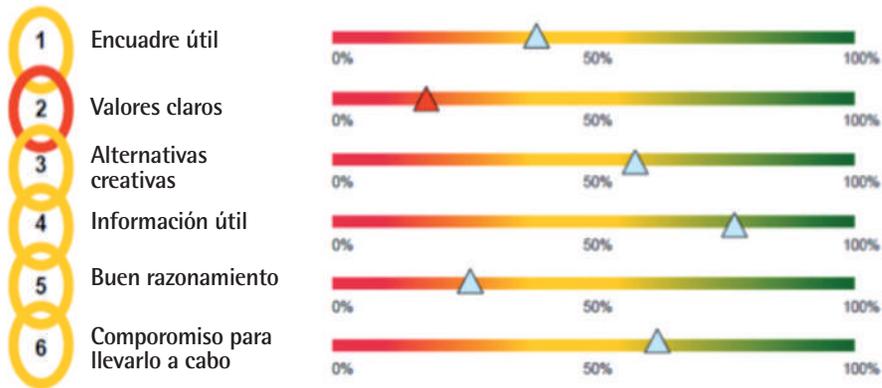
Una estrategia para mejorar la toma de decisiones responsables es calificar la calidad de las decisiones.

Tiempo:

Ejercicio: 5-10 min., Sugerencias: 10 min.

Materiales:

Cuaderno y bolígrafo.



Antes de tomar una decisión, podemos calificar su calidad asignando una nota a cada uno de los seis aspectos, en una escala de 0 a 100%. El cien por cien no es la perfección; es el punto donde el margen de mejora no compensa el esfuerzo o el retraso temporal que puede suponer. La nota más baja determina la calidad global de la decisión. Pasar por el proceso de abordar el estado actual de cada aspecto ayudará a identificar dónde es probable que un esfuerzo adicional mejore la decisión.

Califica la calidad de las siguientes decisiones y apunta la nota en tu cuaderno.

- 1) Estás tomando un refresco justo antes de un examen difícil en la escuela. Te comes algunos bizcochos y una barra de chocolate y tomas una bebida "energética".
- 2) Uno de tus amigos/as está solo en casa. Invitas a algunas personas a una fiesta mediante Facebook, pero te olvidas de pedir permiso a los padres/madres.
- 3) Ves algunos zapatos muy bonitos en Internet. Es un sitio que no has visto antes, pero el precio es fantástico, así que los compras.

Sugerencias:

Formad parejas

- ¿Cuáles son tus notas de las tres decisiones?
- ¿Por qué las calificaste así?

Otras sugerencias:

Comparte en clase:

- ¿Las diferencias entre sus calificaciones / notas son pequeñas o grandes?



El caso de Bernard**Objetivo:**

Una estrategia para mejorar la toma de decisiones responsable es reflexionar sobre las decisiones buenas y malas.

**Tiempo:**

Ejercicio: 5 min., Sugerencias: 5 min.

**Materiales:**

Una copia del caso.



Encuentra un compañero/a.

Leed el siguiente caso e identificad las diferentes ocasiones en las que Bernard, el personaje principal, tuvo la oportunidad de tomar una decisión consciente pero no lo hizo.

"Bernard es un joven de 16 años expulsado de la escuela. Cuando se le preguntó cómo y por qué fue expulsado, respondió: "Pues estaba en el patio y este tipo se paró a mi lado y me miró en plan gracioso. Así que me paré, él se paró, y le tumbé de un puñetazo. Me largué, él llamó a la policía, los policías me arrestaron, y ahora estoy aquí "

Sugerencias:

Califica las decisiones de Bernard en la lista de control de calidad de decisión del último ejercicio.

**Otras sugerencias:**

Reescribe la historia para que Bernard solo tome decisiones buenas, constructivas y responsables.



4

Keelin, T., Schoemaker, P. y Spetzler, C. (2009). Calidad de decisión. Los fundamentos de tomar buenas decisiones. Obtenido de <https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame>





7) Ejercicio de Mindfulness:

Escuchar todo: escucha de atención plena

Objetivo:

Escuchad y hablad con atención plena los unos a los otros.

Tiempo:

5 min., Sugerencias: 5 min.

Materiales:

Campana o reloj para marcar el tiempo.

Crea parejas (persona A y persona B).

Cada persona tiene un minuto para escuchar y un minuto para hablar.

El profesor/a usa una campana para marcar cuándo se acaba el minuto, cuándo deben cambiar los roles.

La persona A comienza hablando sobre lo que notó en el ejercicio anterior (un minuto).

La persona B escucha con atención y presta plena atención a lo que A está diciendo.

Si A no tiene mucho que decir, puede permanecer en silencio hasta que suene la campana después de un minuto.

Luego cambian, y B habla sobre lo que notó durante el ejercicio y A escucha durante un minuto.

Después de eso, hablan de manera normal sobre su experiencia, durante un minuto. Luego, la profesor/a le pide a todos/as que lo debatan.

Sugerencias:

¿Hubo algo que notaron durante el tiempo de escucha? ¿Les resultó difícil o fácil? ¿Notaron deseo de hablar cuando estaban escuchando? ¿En qué situaciones puede ser útil escuchar con atención plena?

Otras sugerencias:

Dependiendo del ejercicio que estés comentando, el/la profesor/a puede pedir a B que repita lo que escuchó decir a A (antes de que B pueda hablar de sus impresiones). Luego, deja que B hable y A escuche y repita lo que escuchó.

Jónsdóttir (2018)



https://youtu.be/K3JVMHe__ag

8) Sugerencias de películas

- Billy Elliot (2000):BBC Films. (n.d.). Billy Elliot [Trailer de vídeo].
Obtenido de https://www.bbc.co.uk/bbcfilms/film/billy_elliot (Available only in English):



9) Ejercicio de transferencia

Objetivo:

Crear una comprensión profunda de la toma de decisiones responsable para poder utilizarla en situaciones nuevas o diferentes.

**Tiempo:**

Ejercicio: 5 min.

**Materiales:**

La app Explain Everything o el cuaderno.



Puntos claves de aprendizaje

- 1) ¿Qué has aprendido de este capítulo sobre toma de decisiones responsable?
- 2) ¿Qué ejercicios te parecieron buenos y relevantes para ti?
- 3) ¿Cómo puedes usar este aprendizaje en otras situaciones o escenarios?

Sugerencias:

Permite a los estudiantes mostrar los resultados de "Explain Everything" en la pizarra de clase o lee algunos de los puntos clave de aprendizaje en voz alta.



¿Es hora de administrar la rúbrica?

Recuerda que después de completar todas las habilidades de un componente, debes utilizar la rúbrica del componente para ayudar a los estudiantes en la evaluación de sus resultados de aprendizaje.



10) UPRIGHT en casa

Muchos de los ejercicios relacionados con el capítulo también pueden ser parte del entrenamiento en casa de los alumnos/as.

Referencias:

Güçray, S. S. (1996). The validity and reliability of Decision Behavior Questionnaire (DBQ). J. Çukurova Univ. Facul. Edu, 2(4), 60-68.

Harris, R. (2012). Introduction to Decision Making, Part 1 [archivo de texto]. Obtenido de <https://www.virtualsalt.com/crebook5.htm>

Keelin, T., Schoemaker, P., and Spetzler, C. (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. Obtenido de <https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame>

Mancomunidad de Australia. (n.d.). Kidsmatter. Tomando decisiones [archivo de texto]. Obtenido de <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/making-decisions>



4

Socios UPRIGHT

kron+kgune

osasun zerbitzuen ikerketa institutua
instituto de investigación en servicios de salud



This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains