



**Y A M H**

YOUTH MENTAL HEALTH  
AT SCHOOL

**Ayudar a los profesores y animadores juveniles a  
promover y proteger la salud mental de los jóvenes en la  
escuela**

**2021-1-EL01-KA220-SCH-000032845**

**Plataforma en línea  
ACTIVIDADES PRÁCTICAS**



**Co-funded by  
the European Union**

The material of the project reflects only the author's views. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## CONTENIDOS

ABORDAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA ESCUELA .....	3
Identificar los problemas de salud mental más comunes y los primeros síntomas .....	3
Actividad "Mitos y realidades de la salud mental para superar el estigma" .....	3
Actividad "Bingo de la salud mental....."	8
Cómo abordar los problemas de salud mental en contextos de educación escolar y trabajo con jóvenes .....	11
Actividad "Explorando la Naturaleza: Identificando la ansiedad incipiente en alumnos de Primaria y Secundaria" .....	11
FOMENTAR LA RESILIENCIA DE LA SALUD MENTAL EN LAS ESCUELAS .....	17
Introducción al enfoque de habilidades para la vida de la Organización Mundial de la Salud .....	17
Actividad "Ejemplo de lección de Life-Skills Approach: <i>Comunicación</i> " .....	17
Actividad "Ejemplo de lección de preparación para la vida activa: <i>"Tomar decisiones paso a paso"</i> " .....	20
Aplicación del enfoque de las habilidades para la vida en las escuelas .....	25
Actividad "Pensamiento crítico mediante cadenas de causa y efecto" .....	25
Actividad "Contar historias utilizando la pirámide de Freytag" .....	28
Actividad "Mapas de empatía .....	31
Actividad "Tarjetas de afrontamiento emocional" .....	35
Actividad "Practicar el juego de rol" .....	41
Actividad "La mediación entre iguales como proceso de resolución de problemas" .....	45

### IDENTIFICAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL MÁS COMUNES Y LOS PRIMEROS SÍNTOMAS

#### ACTIVIDAD "MITOS Y REALIDADES DE LA SALUD MENTAL PARA SUPERAR EL ESTIGMA"

##### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Esta actividad pretende complementar la Unidad 1 y contribuir a las actividades de salud mental de los jóvenes en los centros escolares.
- Esta actividad está pensada para ayudar a los alumnos a comprender el concepto de salud mental, distinguir entre los hechos y los mitos sobre los trastornos mentales.

##### RECURSOS PRAGMÁTICOS

###### Duración

La duración de esta actividad es de aproximadamente 90 minutos, y se sugiere realizarla en 2 sesiones. No obstante, la duración puede variar en función del número de alumnos del aula.

###### Preparación previa

Antes de realizar esta actividad, se debe informar a los alumnos sobre los problemas de salud mental más comunes entre los jóvenes y sus motivos. Los profesores también deben prepararse para la realización de la actividad.

- **Para la sesión 1:** Los profesores deben asegurarse de tener a mano el material necesario. Las hojas de *Hechos y Mitos sobre la Salud Mental* deben estar preparadas de antemano. El profesor debe editar la hoja y mezclar las afirmaciones antes de que empiece la lección.
- **Para la Sesión 2:** Los profesores deben ser capaces de explicar qué es el estigma de la salud mental, qué problemas puede acarrear el estigma y formas de reducir el estigma de la salud mental. El profesor también debe disponer de antemano de la *Hoja sobre el estigma de la salud mental* para entregarla a los alumnos.

###### Descripción del proceso, incluidas las distintas etapas o fases

Esta actividad está pensada para ayudar a los jóvenes a comprender los hechos y los mitos sobre los trastornos de salud mental y a entender mejor las repercusiones para superar el estigma.

### **Sesión 1:**

1. El profesor prepara las hojas de *Datos y Mitos sobre Salud Mental* antes de que comience la actividad. Se asegura de tener suficientes copias.
2. El profesor explica a los alumnos el concepto de salud mental, los trastornos mentales y los conceptos de estigma. Les pide que den ejemplos de trastornos mentales y que hablen de sus síntomas comunes.
3. El profesor empareja a los alumnos y reparte una hoja a cada pareja. El profesor les da entre 15 y 20 minutos y les pide que trabajen juntos y repasen las afirmaciones de las hojas y clasifiquen los mitos y los hechos.
4. Los alumnos repasan los enunciados en el tiempo dado y recortan la hoja y reordenan los mitos y los hechos en dos columnas.
5. Cuando se acaba el tiempo, el profesor inicia la sesión de debate en grupo. Primero hace estas preguntas:
  - *¿Cómo distinguir un mito de una realidad?*
  - *¿Qué importancia tiene esta diferencia?*
  - *¿Cómo afectan los mitos sobre los trastornos mentales a quienes han sido diagnosticados?*

A continuación, el profesor lee en voz alta cada afirmación y discuten si es un hecho o un mito.

### **Segunda sesión:**

1. El profesor prepara la *Hoja del Estigma de la Salud Mental* antes de que comience la actividad. Se asegura de que tiene suficientes copias.
2. El profesor explica a los alumnos el concepto de estigma de la salud mental, qué problemas puede acarrear el estigma y formas de reducir el estigma de la salud mental.
3. El profesor empareja a los alumnos y reparte la *Hoja del estigma de la salud mental* a cada pareja. El profesor les da 15-20 minutos para debatir las preguntas y completar la hoja.
4. Cuando se acaba el tiempo, el profesor pide a cada pareja que lea en voz alta sus respuestas a las preguntas y que guíe el debate en grupo.

### **Elementos obligatorios y optativos:**

- Sesión 1: La *hoja de datos y mitos sobre la salud mental* es obligatoria.
- Sesión 2: La *hoja sobre el estigma de la salud mental* es obligatoria.

Durante cada sesión, en lugar de utilizar hojas y folletos, el profesor puede utilizar algunas herramientas digitales como *Padlet* o *Mentimeter* para crear un entorno de clase más interactivo. Esto ayudará a los alumnos a ver las opiniones e ideas de los demás en la pizarra/tabletas/teléfonos móviles.

---

## RECURSOS ÚTILES

Los enlaces que figuran a continuación pueden ser útiles para que los profesores apoyen la salud mental de los jóvenes en sus aulas.

- Puede encontrar varios recursos sobre temas de salud mental, además de información sobre trastornos específicos, opciones de tratamiento y resultados de investigaciones. También incluye recursos específicos para educadores, como información sobre cómo apoyar a los alumnos con problemas de salud mental.

<https://positivepsychology.com/>

- Puede encontrar algunas actividades de salud mental para que los alumnos integren el bienestar mental en la cultura del aula.

<https://everfi.com/blog/k-12/6-ways-to-embed-mental-wellness-into-classroom-culture-for-high-school-students/>

### MATERIAL NECESARIO

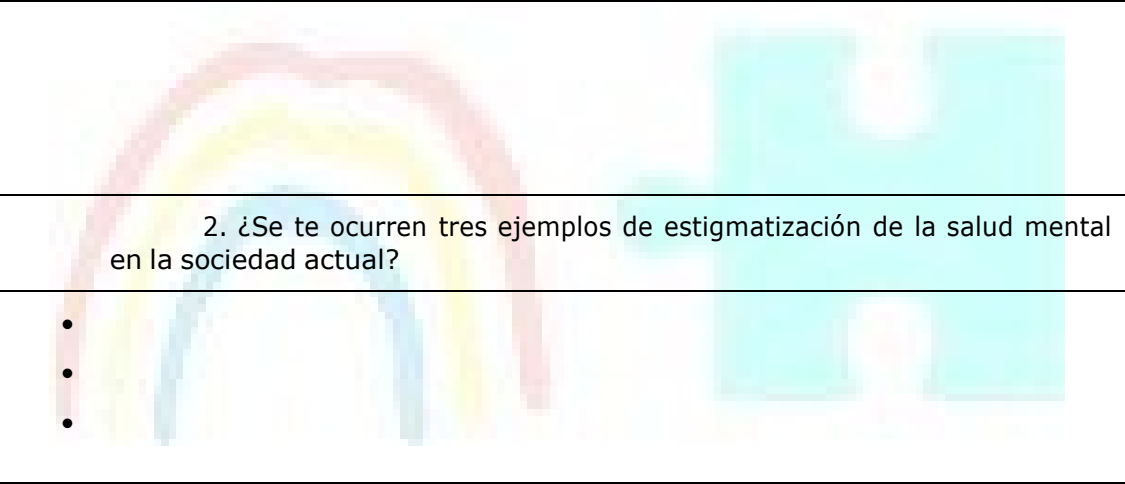
- Pizarra blanca, hojas de trabajo, tijeras, bolígrafo y lápices.
- Si se van a utilizar herramientas digitales, pizarra inteligente, mesas o teléfonos inteligentes.

Sesión 1:

Mito	Dato
Las enfermedades mentales son algo que sólo padecen los adultos.	Las enfermedades mentales pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad.
Las personas con una enfermedad mental siempre tendrán dificultades con el trabajo, los estudios y la vida social en general.	A veces, las enfermedades mentales pueden dificultar diferentes aspectos de la vida, como los estudios, la vida familiar y el trabajo.
Tener una enfermedad mental hace la vida mucho más difícil. Es difícil vivir de forma independiente cuando eres adulto, cuidar de ti mismo o encontrar un hogar.	Tener problemas de salud mental no tiene por qué impedirte vivir solo, cuidar de ti mismo o buscarte una vivienda.
Las enfermedades mentales son para toda la vida. No hay recuperación	Ser diagnosticado de una enfermedad mental no significa que vayas a luchar contra ella toda la vida: con asesoramiento y tratamiento, puedes sentirte mejor.
Los síntomas de los trastornos mentales son definidos y en su mayoría iguales.	No hay dos trastornos mentales iguales, las personas pueden mostrar síntomas distintos en situaciones diferentes.
No tiene sentido hablar de enfermedades mentales. La medicina es la mejor y única	Gestionar los problemas de salud mental y recuperarse de ellos implica buscar ayuda, apoyo y

forma de sentirse mejor.	hablar con los demás.
Las enfermedades mentales hacen que las personas sean violentas, agresivas y peligrosas.	En su mayoría, quienes padecen complicaciones de salud mental tienen más probabilidades de ser víctimas de acoso o abusos.
Algunas minorías, como los inmigrantes o las personas con discapacidad, son más vulnerables a las enfermedades mentales que otras.	Cualquiera puede ser diagnosticado de una complicación de salud mental, independientemente de su raza, sexo, religión o lugar de residencia.
Sólo a las personas débiles se les diagnostican enfermedades mentales.	Las enfermedades mentales no son el resultado de tu personalidad ni reflejan tu capacidad para gestionar tus emociones.

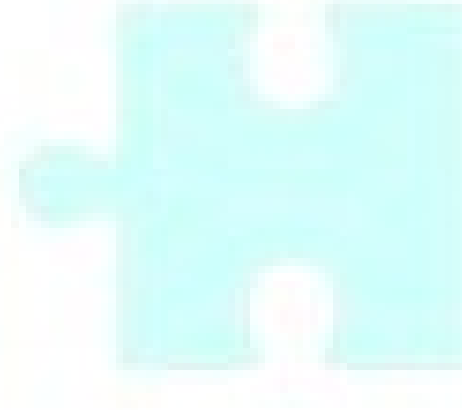
Segunda sesión:

1. ¿Por qué crees que todavía existe el estigma en torno a las personas con una enfermedad mental?

2. ¿Se te ocurren tres ejemplos de estigmatización de la salud mental en la sociedad actual?
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
3. ¿Por qué es importante hablar de los problemas de salud mental en lugar de ignorarlos?

---

## HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

- **Observaciones de los profesores:** Los profesores observan a los alumnos durante las actividades, toman notas sobre sus respuestas para registrar la participación y la actitud de los alumnos e identificar a los que necesitan apoyo.
- **Autorreflexión:** Los alumnos reflexionan sobre sus ideas y opiniones acerca de los problemas de salud mental y el estigma durante la actividad. Adquieren una visión profunda de estos temas.
- **Discusión en grupo:** Dado que ambas actividades incluyen un debate en grupo, el profesor y los alumnos podrán comprender las opiniones de los demás y evaluarlas. Con la ayuda de preguntas guía, podrán expresar sus opiniones e ideas.



---

## ACTIVIDAD "BINGO DE LA SALUD MENTAL"

---

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Esta actividad pretende complementar la Unidad 1 y contribuir a las actividades de salud mental de los jóvenes en los centros escolares.

Esta actividad está pensada para ayudar a los alumnos a reconocer sus problemas de salud mental y a comprender las habilidades/estrategias de afrontamiento saludables contra los problemas de salud mental. Además, les da la oportunidad de aprender otras habilidades de afrontamiento.

### RECURSOS PRAGMÁTICOS

#### Duración

La duración de esta actividad es de aproximadamente 45 minutos. No obstante, la duración puede variar en función del número de alumnos de la clase.

#### Preparación previa

Antes de realizar esta actividad, se debe copiar la hoja *del Bingo de la Salud Mental en función del* número de alumnos. El profesor debe asegurarse de que los alumnos disponen de bolígrafos/lápices.

#### Descripción del proceso, incluidas las distintas etapas o fases

1. El profesor explica qué son los problemas de salud mental y pide a los alumnos que den ejemplos para aclarar el concepto.
2. El profesor les hace estas preguntas:
  - a. *¿Es importante superar los problemas de salud mental? ¿Por qué?*
  - b. *¿Cuáles son las habilidades/estrategias de afrontamiento más comunes en salud mental?*
  - c. *¿Qué podemos hacer para superar un problema de salud mental?*
  - d. *El profesor explica por qué una estrategia de afrontamiento puede ser útil para alguien que padece una enfermedad mental como depresión, ansiedad, etc.*
3. A continuación, el profesor reparte la hoja del Bingo de la Salud Mental a cada alumno y les pide que piensen en sus estrategias de afrontamiento más útiles. A continuación, escriben esas estrategias en las casillas correspondientes de la hoja y las mantienen por ahora ocultas a sus amigos.
4. El profesor les pide que lean otras casillas de la hoja y les invita a pasearse por la clase, preguntar a sus amigos si la estrategia de afrontamiento les importa, sus estrategias de afrontamiento más útiles. Los alumnos intentan encontrar a otros compañeros con las mismas estrategias de afrontamiento más útiles. Cuando el alumno ha encontrado a uno, pregunta a su pareja "¿De qué te sirve? ¿Cómo lo haces tú? ¿Cómo te hace sentir?".
5. El alumno anota las respuestas de estas preguntas en el recuadro correspondiente y marca con una cruz la casilla correspondiente.
6. Los primeros alumnos que completen una fila/columna ganan y dicen "¡Bingo!".

#### Elementos obligatorios y opcionales



Este juego puede integrarse con herramientas digitales para hacer la actividad más interactiva. El profesor puede preparar el juego en una herramienta de bingo en línea y los alumnos pueden jugar en sus tabletas y teléfonos móviles.

#### 4. 4. RECURSOS ÚTILES

- Puedes encontrar estrategias de afrontamiento para estudiantes como estrategias para calmarse, actividades de atención plena, actividades tranquilizadoras, actividades de autorreflexión, etc.  
<https://www.anxietycanada.com/wp-content/uploads/2019/02/anxiety-bc-coping-strategies-v3-6.pdf>
- Puede encontrar varias actividades de gestión y afrontamiento del estrés para utilizar en el aula. Todas las actividades están definidas según tres niveles: Primario, Junior e Intermedio, por lo que puedes elegir una de las actividades según las necesidades de tus alumnos y seguir las instrucciones.  
<https://smho-smso.ca/emhc/stress-management-and-coping/>

#### MATERIAL NECESARIO

- Hojas de trabajo, bolígrafo y lápices.
- Si se van a utilizar herramientas digitales, mesas o teléfonos inteligentes.

### BINGO DE LA SALUD MENTAL

Una afirmación positiva	Pasar tiempo con los amigos	Cocinar y comer sano	Pasar tiempo en la naturaleza	Dar un paseo
Hablar con un adulto	Haga algo de ejercicio	Mi estrategia 1 <sup>st</sup> : .....	Realizar actividades artísticas (dibujar, pintar, escribir)	Crear una rutina de autocuidado
Crear una lista de tareas	Leer un buen libro	Mi estrategia 2 <sup>nd</sup> : .....	Haz actos de bondad	Ejercicio respiratorio
Haga una lista de agradecimientos	Juegos	Mi estrategia 3 <sup>rd</sup> : .....	Canta	Diario

Donar a una organización benéfica	Elogiar a alguien	Bañarse	Comprar un regalo	Abrazar a un amigo
-----------------------------------	-------------------	---------	-------------------	--------------------

## HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

- Observaciones de los profesores: Los profesores observan a los alumnos durante las actividades, toman notas sobre sus respuestas para registrar la participación y la actitud de los alumnos e identificar a los que necesitan apoyo.
- Autorreflexión: Los alumnos reflexionan sobre sus ideas y opiniones acerca de las habilidades/estrategias de afrontamiento de la salud mental. Pueden reflexionar sobre esas estrategias y sobre cómo ayudan a superar el trastorno y sobre formas alternativas. Adquieren una visión profunda de estos temas.
- Debate en grupo: Como la actividad tiene una sesión de debate en grupo al principio, los alumnos tendrán la oportunidad de reflexionar sobre las habilidades/estrategias de afrontamiento de la salud mental. Aprenderán formas alternativas de sus amigos y tendrán diferentes puntos de vista. Además, con la ayuda de las preguntas guía, podrán expresar sus opiniones e ideas.



## ACTIVIDAD "EXPLORANDO LA NATURALEZA: IDENTIFICANDO LA ANSIEDAD INCIPIENTE EN ALUMNOS DE PRIMARIA Y SECUNDARIA"

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1. Recordar conceptos clave relacionados con la ansiedad y su impacto en los alumnos.
2. Comprender los primeros indicadores de ansiedad en alumnos de primaria y secundaria.
3. Aplicar estrategias lúdicas para identificar problemas incipientes de ansiedad en entornos naturales.
4. Analizar los efectos beneficiosos de la educación basada en la naturaleza sobre el bienestar emocional de los alumnos.
5. Diseñar planes de acción para apoyar a los estudiantes que experimentan ansiedad utilizando enfoques de aprendizaje constructivistas y lúdicos.

### RECURSOS PRAGMÁTICOS

#### Descripción

"Explorando la Naturaleza: Identificar la ansiedad incipiente en alumnos de primaria y secundaria". En esta sesión, nos centraremos en ayudar a los profesores y facilitadores a identificar los primeros signos de ansiedad en sus alumnos, utilizando la educación basada en la naturaleza como un enfoque de aprendizaje constructivista y lúdico. La ansiedad es una preocupación creciente en los entornos educativos, y abordarla a tiempo es crucial para promover el bienestar emocional de los estudiantes. A través de esta actividad, exploraremos cómo los entornos naturales pueden contribuir positivamente a identificar los problemas de ansiedad y diseñar estrategias prácticas y lúdicas para abordarlos.

#### Metodología

La metodología utilizada en esta actividad es constructivista, lo que significa que los participantes construyen activamente su propio conocimiento mediante la interacción con el entorno y la colaboración con los demás. Además, se basa en el aprendizaje lúdico, donde se fomenta el juego y la participación activa para facilitar el aprendizaje y el bienestar emocional de los alumnos.

#### Desarrollo de la actividad

1. Introducción teórica (20 minutos):
  - Presentación de conceptos clave relacionados con la ansiedad y su impacto en los estudiantes.

- Debate sobre la importancia de identificar y tratar la ansiedad en los alumnos de primaria y secundaria.
  - Breve introducción a la metodología constructivista y al enfoque de aprendizaje lúdico.
2. Experiencia en la naturaleza (90 minutos):
- Preparación de una excursión al aire libre en un entorno natural cercano.
  - Introducción a los primeros indicadores de ansiedad y a las estrategias de observación.
  - Los participantes, en pequeños grupos, explorarán el entorno natural y observarán el comportamiento de los alumnos.
  - Uso de una lista de comprobación para identificar signos de ansiedad incipiente.
  - Registro de las observaciones realizadas durante la actividad.
3. Reflexión y análisis (30 minutos):
- Los participantes se reunirán para debatir las observaciones y los indicadores de ansiedad identificados.
  - Análisis de cómo los entornos naturales pueden influir positivamente en el bienestar emocional de los alumnos.
  - Identificación de estrategias constructivistas y lúdicas que pueden utilizarse para abordar los problemas de ansiedad en el aula.
4. Diseño de actividades y planes de acción (60 minutos):
- Los participantes trabajarán en grupos para diseñar planes de acción y actividades basadas en el aprendizaje lúdico.
  - Utilización de enfoques constructivistas para diseñar actividades que aborden problemas específicos de ansiedad identificados durante la actividad anterior.
  - Los participantes crearán recursos y materiales prácticos para aplicar los planes de acción en sus centros educativos.
5. Presentación y evaluación (30 minutos):
- Los grupos presentarán sus planes de acción y actividades al resto de los participantes.
  - Se proporcionarán comentarios constructivos, fomentando la colaboración y el intercambio de ideas.
  - Debate final sobre la importancia de la educación basada en la naturaleza y el enfoque constructivista para identificar y abordar la ansiedad de los alumnos.

**Temporalización:**

1. Introducción teórica: 20 minutos
2. Experiencia en la naturaleza: 90 minutos

3. Reflexión y análisis: 30 minutos
4. Diseño de actividades y planes de acción: 60 minutos
5. Presentación y evaluación: 30 minutos

### **Evaluación:**

El método de evaluación propuesto implica el uso de una lista de control de observación durante la actividad de exploración de la naturaleza, lo que permite identificar y registrar indicadores incipientes de ansiedad. Además, se utilizará una rúbrica de diseño de actividades para evaluar la calidad de los planes de acción y las actividades diseñadas por los participantes, fomentando la autoevaluación y la retroalimentación constructiva entre los grupos. Este enfoque de evaluación garantiza una sólida comprensión de los conceptos clave y la capacidad de aplicar estrategias constructivistas y lúdicas para abordar la ansiedad de los estudiantes.

### **Instrucciones para los instrumentos de evaluación:**

Lista de comprobación de la observación:

- Antes de la actividad de exploración de la naturaleza, los participantes recibirán una lista de control impresa.
- Durante la actividad, se les pedirá que observen y registren los indicadores de ansiedad incipiente que identifiquen en los alumnos.
- Al final de la actividad, los participantes revisarán sus observaciones y podrán debatir sus conclusiones en pequeños grupos o en una sesión de reflexión conjunta.

Rúbrica de diseño de actividades:

- Se proporcionará a los participantes una rúbrica impresa en la que se esbozan los criterios para evaluar la calidad y eficacia de los planes de acción y las actividades.
- Utilizarán la rúbrica para autoevaluar sus propios diseños y también se utilizará durante las presentaciones en grupo.
- Se animará a los participantes a proporcionar comentarios constructivos a sus compañeros, utilizando la rúbrica como guía.

---

### **RECURSOS ÚTILES**

- Asociación Nacional de Educación Ambiental (NAEE): [Página web](#)
  - Ofrece recursos, directrices e ideas prácticas para incorporar al plan de estudios la educación basada en la naturaleza.
- Red Niños y Naturaleza: [Página web](#)
  - Ofrece investigaciones, estudios de casos y recursos sobre los beneficios de conectar a los niños con la naturaleza para su bienestar y aprendizaje.
- Asociación Americana de Ansiedad y Depresión (ADAA): [Página web](#)

- Proporciona información, recursos y herramientas relacionados con los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes.
  - Día del Aula al Aire Libre: [Página web](#)
    - Ofrece ideas, recursos y actividades para llevar el aprendizaje al aire libre y fomentar el bienestar de los alumnos.
  - Proyecto Mindfulness en las escuelas: [Página web](#)
    - Proporciona recursos, formación e investigación sobre la aplicación de prácticas de atención plena en entornos educativos para apoyar la salud mental de los estudiantes.
  - Revista de educación de aventura y aprendizaje al aire libre: [Página web](#)
    - Ofrece artículos académicos e investigaciones sobre la educación de aventura, el aprendizaje al aire libre y los beneficios de las experiencias en la naturaleza para los estudiantes.
  - UNESCO: Educación para el Desarrollo Sostenible: [Página web](#)
    - Ofrece información, directrices y recursos sobre la incorporación de la sostenibilidad y la educación medioambiental al plan de estudios.
  - Agencia Europea para las Necesidades Educativas Especiales y la Educación Inclusiva: [Página web](#)
    - Ofrece informes, directrices y recursos relacionados con la educación inclusiva y el apoyo a alumnos con necesidades diversas, incluida la ansiedad.
- 

## MATERIAL NECESARIO

Área de exploración de la naturaleza:

- Espacio natural al aire libre, como un parque, un jardín o una zona boscosa.
- Acceso a senderos naturales, espacios abiertos y elementos naturales.

Material de escritura:

- Papel o cuadernos
- Bolígrafos o lápices

Lista de comprobación de la observación:

- Copias impresas de la lista de comprobación de la observación para cada participante.

Rúbrica de diseño de actividades:

- Copias impresas de la Rúbrica de diseño de actividades para cada participante.
- Rúbrica de evaluación de recursos pragmáticos:
- Copias impresas de la Rúbrica de evaluación de recursos pragmáticos para cada evaluador.

Material de presentación:

- Proyector o sistema de visualización para que los participantes presenten sus recursos pragmáticos.

Recursos adicionales:

- Ordenadores portátiles, tabletas o acceso a Internet para que los participantes investiguen y recopilen información durante la actividad.
- Libros, artículos o recursos relevantes relacionados con la ansiedad en los alumnos y la educación en la naturaleza.
- Material artístico, manualidades u otros recursos para que los participantes diseñen y creen representaciones visuales de sus recursos pragmáticos (opcional).

## HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

1. Rúbrica de evaluación de recursos pragmáticos: [Descargar la rúbrica de evaluación de recursos pragmáticos](#)
2. Lista de control de la practicidad: [Lista de control de la practicidad del acceso](#)
3. Formulario de evaluación por pares: [Descargar el formulario de evaluación por pares](#)
4. mejora. He aquí un ejemplo de formulario: [https://www.educationworld.com/a\\_lesson/daily/p/daily/p/daily/p075.pdf](https://www.educationworld.com/a_lesson/daily/p/daily/p/daily/p075.pdf)

Instrucciones para utilizar las herramientas de evaluación:

1. Rúbrica de evaluación de recursos pragmáticos:
  - Descargue la Rúbrica de evaluación de recursos pragmáticos desde el enlace proporcionado.
  - Familiarícese con los criterios y descriptores expuestos en la rúbrica.
  - Evalúe cada recurso pragmático elaborado por los participantes utilizando la rúbrica.
  - Asigne una puntuación o calificación a cada criterio basándose en los descriptores proporcionados.
  - Proporcionar comentarios constructivos a los participantes basados en la evaluación de la rúbrica, destacando los puntos fuertes y las áreas de mejora.
2. Lista de control de la practicidad:
  - Acceda a la lista de comprobación de la viabilidad desde el enlace proporcionado.
  - Revisar cada recurso pragmático elaborado por los participantes.
  - Utilice la lista de control para evaluar la viabilidad de la aplicación de los recursos.

- Marque los puntos de la lista de comprobación que sean aplicables a cada recurso.
- Proporcionar información a los participantes sobre la base de la evaluación de la lista de control, sugiriendo ajustes o mejoras para aumentar la practicidad.

### 3. Formulario de evaluación por pares:

- Descargue el formulario de evaluación inter pares en el enlace correspondiente.
- Asigne a los participantes la tarea de revisar los recursos pragmáticos de los demás.
- Utiliza el formulario de comentarios para proporcionar información estructurada sobre los recursos.
- Evalúe la claridad, pertinencia y eficacia de los recursos basándose en los criterios proporcionados.
- Fomente los comentarios constructivos y las sugerencias de mejora.
- Debatir las reacciones recibidas con los participantes, fomentando la colaboración y el perfeccionamiento de los recursos.





## REFORZAR LA CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LAS ESCUELAS

### INTRODUCCIÓN AL ENFOQUE DE LAS APTITUDES PARA LA VIDA DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

#### ACTIVIDAD "EJEMPLO DE LECCIÓN SOBRE EL ENFOQUE DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA: *COMUNICACIÓN*"

##### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Describir la metodología de enseñanza del Enfoque de Habilidades para la Vida y sus beneficios para la promoción y el fortalecimiento de la salud mental de los jóvenes en las escuelas.

##### RECURSOS PRAGMÁTICOS

##### **Duración:**

Aproximadamente 75 minutos

##### **Preparación previa:**

Requiere muy poca preparación. Los profesores pueden preparar diapositivas de PowerPoint para las preguntas del debate o escribirlas en la pizarra sobre la marcha. Los profesores deben pensar en un mensaje para la primera actividad de susurro.

##### **Introducción:**

El objetivo de esta actividad práctica es proporcionar a los profesores una lección de muestra del Enfoque de Habilidades para la Vida que puedan aplicar a los alumnos. Proporcionará a los profesores una mejor comprensión de la metodología de enseñanza y los beneficios del Enfoque de Habilidades para la Vida.

Al final de la actividad, los alumnos tendrán la oportunidad de evaluar la lección.

La actividad es un ejemplo de una lección que aparece en el documento de la OMS "Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools - Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes".

Los profesores deben tener en cuenta que las lecciones de preparación para la vida activa normalmente se diseñan como parte de un programa completo y que enseñarlas de forma aislada no es tan eficaz como enseñarlas de forma secuencial en un programa completo. Esta actividad sólo pretende dar una idea de cómo sería una lección de preparación para la vida activa.

## **Proceso de la actividad:**

### **Primer paso:**

1/ Los profesores deben presentar la actividad: informar a los alumnos de que van a participar en un ejemplo de lección de preparación para la vida activa y que al final tendrán la oportunidad de evaluar su eficacia.

2/ Los profesores deben presentar el título de la lección y abordarla: Comunicación

### **Segundo paso:**

1/ El profesor entrega a uno de los alumnos un trozo de papel con un breve mensaje de su elección y le pide que lo susurre a la persona que tiene al lado. A continuación, se susurra de persona a persona hasta que la última lo dice en voz alta y los alumnos comparan si el mensaje ha cambiado con respecto al original.

### **Paso 3:**

1/ El profesor reúne a los alumnos en pequeños grupos y les pide que discutan lo siguiente (que también puede presentarse en una pizarra o proyectarse mediante una diapositiva de PowerPoint):

*a/ Defina Comunicación.*

*b/ ¿En qué condiciones es más probable que se produzca una comunicación eficaz?*

Durante la retroalimentación, el profesor debe confirmar que la comunicación puede ser verbal o no verbal y debe preguntar a los alumnos qué es la comunicación verbal y no verbal y pedirles que den ejemplos. El profesor debe estar preparado para dar ejemplos si los alumnos necesitan ayuda al respecto.

El profesor debe llegar a la conclusión de que la comunicación eficaz se produce cuando la comunicación verbal y la no verbal coinciden y que las dificultades surgen cuando nuestra comunicación no verbal contradice nuestra comunicación verbal. El profesor debe pedir ejemplos de esto y estar preparado para dar ejemplos si es necesario, por ejemplo: "Sí, claro, tengo mucho tiempo después de clase para volver a repasar las preguntas contigo" - dicho mientras el profesor mira su reloj y empieza a recoger sus cosas.

### **Paso 3:**

1/ A continuación, el profesor debe entregar a cada alumno una tarjeta de emoción y pedirles que intenten transmitir la emoción de su tarjeta únicamente a través de la comunicación no verbal. Organice esta tarea en pequeños grupos para que los alumnos tengan un público más reducido ante el que actuar. Las emociones que se pueden incluir en las tarjetas son: alegría, tristeza, enfado, irritación, etc.

2/ Los profesores deben pedir opiniones después de la actividad. ¿Fue fácil contar la emoción?

**Paso 4:**

1/ El profesor debe pedir a los alumnos que trabajen en pequeños grupos y discutan:

*a/ ¿Se te ocurre algún malentendido en la comunicación que hayas experimentado? ¿Cómo podrían haberse evitado?*

*b/ Elige una o varias de las situaciones comentadas y crea un juego de rol para demostrar, en primer lugar, el malentendido: ¿qué ha pasado? Y, en segundo lugar, un juego de rol para demostrar cómo se podría haber evitado el malentendido. Deberá crear un juego de rol para cada situación que elija demostrar.*

**Paso 5:**

1/ Los alumnos representarán sus papeles por turnos. Después de la primera representación (el malentendido), preguntarán a los demás alumnos qué ideas tienen sobre cómo se podría haber evitado el malentendido. Una vez obtenidas algunas ideas, realizarán la segunda representación, en la que explicarán cómo se podría haber evitado el malentendido.

**Paso 6:**

1/ El profesor debe decir que hacer preguntas es una forma eficaz de pedir aclaraciones sobre lo que se está diciendo. Si no estás seguro, ¡pregunta! A continuación, el profesor pondrá en práctica la siguiente actividad para demostrárselo a los alumnos.

2/ Pide a cada alumno que forme una pareja. Pídeles que hagan un dibujo sencillo sin dejar que su compañero lo vea. Puede ser cualquier cosa. A continuación, debe describir el dibujo a su compañero, que debe dibujarlo sin hacer preguntas. Después, pueden comparar los dibujos para comprobar su exactitud.

3/ A continuación, se repite la actividad, pero esta vez la persona que dibuja puede hacer preguntas a la persona que describe. Deben comparar los dibujos y discutir si esta vez ha sido más fácil.

4/ El profesor debería obtener opiniones sobre si era más fácil ser más preciso cuando podían hacer preguntas. Y debería concluir lo importante que es hacer preguntas cuando no entendemos algo.

---

**RECURSOS ÚTILES**

[Educación en habilidades para la vida para niños y adolescentes en las escuelas. Pt. 1, Introducción a las habilidades para la vida para la competencia psicosocial. Pt. 2, Directrices para facilitar el desarrollo y la aplicación de programas de habilidades para la vida \(who.int\)](#)

---

## MATERIAL NECESARIO

Un ordenador y un proyector o una pizarra.

Las siguientes preguntas pueden escribirse en la pizarra o prepararse de antemano en una diapositiva de PowerPoint:

Diapositiva 1:

*a/ Defina Comunicación.*

*b/ ¿En qué condiciones es más probable que se produzca una comunicación eficaz?*

Diapositiva 2:

*a/ ¿Se te ocurre algún malentendido en la comunicación que hayas experimentado? ¿Cómo podrían haberse evitado?*

*b/ Elige una o varias de las situaciones comentadas y crea un juego de rol para demostrar, en primer lugar, el malentendido: ¿qué ocurrió? Y, en segundo lugar, un juego de rol para demostrar cómo se podría haber evitado el malentendido. Deberá crear un juego de rol para cada situación que elija demostrar.*

---

## 6. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

La actividad práctica puede evaluarse pidiendo a los alumnos que rellenen un cuestionario de evaluación:

	1- negativo	2	3	4	5 - positivo
Es importante desarrollar nuestras capacidades de comunicación.					
¿Te ha servido la clase para desarrollar tu capacidad de comunicación?					
¿Usarás alguna de las informaciones aprendidas para mejorar tus habilidades comunicativas a partir de ahora?					

---

ACTIVIDAD "EJEMPLO DE LECCIÓN DE PREPARACIÓN PARA LA VIDA ACTIVA: "TOMAR DECISIONES PASO A PASO"".

---

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Describir la metodología de enseñanza del Enfoque de Habilidades para la Vida y sus beneficios para la promoción y el fortalecimiento de la salud mental de los jóvenes en las escuelas.

---

## RECURSOS PRAGMÁTICOS

### **Duración:**

60 minutos aproximadamente

### **Preparación previa:**

Requiere muy poca preparación. Los profesores tienen que preparar 2 diapositivas de PowerPoint (el texto figura a continuación), copiar y pegar el cuestionario de evaluación e imprimir suficientes copias para tener una por alumno. Los profesores pueden optar por utilizar un folleto en lugar de las diapositivas de PowerPoint o simplemente pegar el texto en la pizarra. Los profesores también pueden pensar en algunas situaciones dilemáticas a las que probablemente se enfrenten los adolescentes en caso de que a los alumnos les resulte difícil esta parte, de modo que el profesor esté preparado y pueda ofrecer sugerencias para utilizar en la actividad de toma de decisiones.

### **Introducción:**

El objetivo de esta actividad práctica es proporcionar a los profesores una lección de muestra del Enfoque de Habilidades para la Vida que puedan poner en práctica con los alumnos. Proporcionará a los profesores una mejor comprensión de la metodología de enseñanza y los beneficios del Enfoque de Habilidades para la Vida.

Al final de la actividad, los alumnos tendrán la oportunidad de evaluar la lección.

La lección es un ejemplo de lección recomendada por la OMS en su documento "Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools - Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes".

Los profesores deben tener en cuenta que las lecciones de preparación para la vida activa normalmente se diseñan como parte de un programa completo y que enseñarlas de forma aislada no es tan eficaz como enseñarlas de forma secuencial en un programa completo. Esta actividad sólo pretende dar una idea de cómo sería una lección de preparación para la vida activa.

### **Proceso de la actividad:**

#### **Paso 1:**

1/ Los profesores deben presentar la actividad: informar a los alumnos de que van a participar en un ejemplo de lección de preparación para la vida activa y que al final tendrán la oportunidad de evaluar su eficacia.

2/ Los profesores deben presentar el título de la lección y abordarla: Tomar decisiones paso a paso

**Segundo paso:**

1/ Los profesores comienzan pidiendo a los alumnos que exploren en pequeños grupos las ventajas y desventajas de las distintas formas de tomar decisiones:

a/ por impulso

b/ procrastinando (o "aplazando" la decisión)

c/ al no decidir

d/ dejando que otros decidan por nosotros

e/ evaluando todas las opciones y decidiendo a continuación

2/ Después de que los grupos hayan tenido la oportunidad de explorar cada una de las vías, el profesor debe reunir de nuevo al grupo para debatir juntos sus opiniones. El profesor debe confirmar que evaluar todas las opciones y luego decidir es la mejor opción para tomar una decisión importante.

3/ A continuación, el profesor presenta el siguiente modelo para la toma de decisiones. Puede presentarse en una diapositiva de PowerPoint:

Paso 1: Nombra las opciones y alternativas implicadas en tu decisión.

Paso 2: Recopilar información sobre la decisión (teniendo en cuenta los valores, los objetivos y haciendo una lista de los datos que necesitas saber).

Paso 3: Enumera las ventajas e inconvenientes de cada opción.

Paso 4: Toma tu decisión y enumera las razones de la misma.

4/ A continuación, el profesor pide a los alumnos que realicen una lluvia de ideas con algunos ejemplos de situaciones dilemáticas y puntúa sus sugerencias. Por ejemplo, *una amiga le ha contado que un desconocido que conoció en Internet le ha estado enviando mensajes de texto y quiere quedar con ella. Ella está pensando en quedar con él. Te dice que no se lo digas a nadie. Te preocupa su bienestar, pero tampoco quieres traicionar su confianza. ¿Qué debe hacer?*

5/ Una vez abordados todos los dilemas de ejemplo, el formador debe pedir a los alumnos que elijan uno de los dilemas en pequeños grupos y sigan el modelo de toma de decisiones para llegar a una decisión. Explique después que presentarán los dilemas y detallarán los pasos que siguieron para llegar a su decisión. Los profesores deben asegurarse de que cada grupo elija un dilema diferente sobre el que trabajar.

6/ Cuando los alumnos hayan tomado una decisión, vuelva a reunir al grupo. Cada grupo debe presentar a toda la clase su dilema, la decisión que han tomado y cómo

la han tomado. Los demás alumnos deben escuchar y decidir si están de acuerdo o no y por qué.

7/ A continuación, el profesor puede preguntar a los alumnos si alguien está experimentando actualmente un dilema y desea compartirlo, y pueden seguir el modelo para ayudarles en su decisión.

8/ Debate: a continuación, el formador debe presentar a los alumnos algunas preguntas para que las debatan en pequeños grupos. Pueden presentarse en una diapositiva de PowerPoint o en un folleto.

1/ ¿Has tomado antes una decisión siguiendo este proceso? ¿Cuál era el dilema, cómo tomó la decisión y cuál fue el resultado?

2/ ¿Has tomado alguna vez una decisión que no ha salido bien? ¿Te habría ayudado el modelo de toma de decisiones? ¿En qué sentido? ¿Cómo podrías haber tomado una decisión diferente utilizando este modelo?

3/ ¿Cómo sabes si tienes todos los datos necesarios para tomar una decisión? ¿Con quién puedes hablar para que te ayude?

### **Paso 3:**

Termina la actividad pidiendo a los alumnos que evalúen la eficacia del modelo de toma de decisiones. ¿Lo utilizarán a partir de ahora? ¿Por qué?

---

### RECURSOS ÚTILES

La OMS "Educación en habilidades para la vida para niños y adolescentes en las escuelas".

[Educación en habilidades para la vida para niños y adolescentes en las escuelas. Pt. 1, Introducción a las habilidades para la vida para la competencia psicosocial. Pt. 2, Directrices para facilitar el desarrollo y la aplicación de programas de habilidades para la vida \(who.int\)](#)

---

### MATERIAL NECESARIO

Los profesores necesitarán un ordenador y un proyector si desean proyectar las diapositivas. Alternativamente, esta información puede presentarse en un folleto o en una pizarra.

### **Diapositiva PowerPoint para el paso 2, punto 3:**

Paso 1: Nombra las opciones y alternativas implicadas en tu decisión.

Paso 2: Recopilar información sobre la decisión (teniendo en cuenta los valores, los objetivos y haciendo una lista de los datos que necesitas saber).

Paso 3: Enumera las ventajas e inconvenientes de cada opción.

Paso 4: Toma tu decisión y enumera las razones de la misma.

**Diapositiva PowerPoint del paso 2, punto 8:**

1/ ¿Has tomado antes una decisión siguiendo este proceso? ¿Cuál era el dilema, cómo tomó la decisión y cuál fue el resultado?

2/ ¿Has tomado alguna vez una decisión que no ha salido bien? ¿Te habría ayudado el modelo de toma de decisiones? ¿En qué sentido? ¿Cómo podrías haber tomado una decisión diferente utilizando este modelo?

3/ ¿Cómo sabes si tienes todos los datos necesarios para tomar una decisión? ¿Con quién puedes hablar para que te ayude?

**HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN**

La actividad práctica puede evaluarse pidiendo a los alumnos que rellenen un cuestionario de evaluación:

	1 (NEGATIVO)	2	3	4	5 (POSITIVO)
Es importante desarrollar nuestra capacidad para tomar decisiones.					
¿Hasta qué punto fue eficaz la clase de toma de decisiones?					
¿Usará este método a partir de ahora para tomar decisiones?					



## ACTIVIDAD "PENSAMIENTO CRÍTICO MEDIANTE CADENAS DE CAUSA Y EFECTO"

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Ayudar a los alumnos a desarrollar sus capacidades cognitivas y principalmente la lectura y el pensamiento críticos utilizando estrategias de identificación y análisis de causas y efectos.

La actividad apoya el objetivo y los resultados esperados del Módulo 4: Aplicación del enfoque de las habilidades para la vida en las escuelas. Más concretamente, los profesores y trabajadores en el ámbito de la juventud desarrollarán conocimientos sobre qué son las habilidades cognitivas (pensamiento crítico, toma de decisiones, resolución de problemas) y podrán definir formas eficaces de reforzar las habilidades cognitivas para aplicarlas en la vida escolar cotidiana.

### RECURSOS PRAGMÁTICOS

#### Duración

La duración total de "Pensamiento crítico mediante cadenas de causa y efecto" puede variar en función de la composición de los alumnos (por ejemplo, edad, número, dificultades de aprendizaje). Sin embargo, la actividad puede completarse normalmente en 60 minutos:

- Introducción: 5 minutos- Presente brevemente los pasos de la actividad
- Actividad: 35 minutos- Ayude a los alumnos a investigar y registrar las relaciones causa-efecto mencionadas en el texto de lectura. Dale tiempo para que completen sus propias cadenas causa-efecto.
- Reflexión: 10 minutos- Haz que los alumnos reflexionen sobre su experiencia en el uso de organizadores gráficos.
- Acción de ampliación o herramienta de evaluación: 10 minutos (opcional)

#### Preparación previa

- Elección de un texto central de reflexión como pasaje de lectura
- Imprime diagramas de cadenas en hojas de papel grandes.

#### Descripción

1. En primer lugar, proporcione a los alumnos una visión general del texto en la que se detallan los acontecimientos principales y el problema planteado. A continuación, presente las Cadenas de Causa y Efecto impresas para trabajar sobre el material de lectura elegido.

2. Mientras leen un texto con la clase, pida a los alumnos que identifiquen los acontecimientos o acciones clave de la historia.
3. A continuación, los alumnos trabajan en grupos para determinar si cada acontecimiento o acción es una causa o un efecto. A continuación, los alumnos registran cada acontecimiento o acción en la cadena de causa y efecto
4. Por último, los alumnos vuelven a trabajar en grupos para registrar de nuevo en una cadena de relaciones causales una posible solución al problema mencionado durante la lectura. Anima a un alumno de cada grupo a presentar a toda la clase la solución que su grupo elaboró utilizando su diagrama.

### **Elemento opcional**

Los folletos gráficos que se distribuyen pueden diferenciarse según el grupo de alumnos. Un grupo puede recibir un diagrama en blanco, mientras que otro grupo puede recibir un diagrama con un ejemplo y otro grupo puede recibir un organizador gráfico que está hecho en su mayor parte y funciona como "notas guiadas". De este modo, puede ayudar a los alumnos que tengan dificultades con el proceso, pero también pedirles que compartan su pensamiento a partir del uso diferente de los diagramas.

### **Recomendaciones metodológicas**

El desarrollo satisfactorio de la actividad requiere:

- Informar a los alumnos sobre el uso de la Cadena de Causa y Efecto, un gráfico consistente en una serie de cuadros sucesivos unidos por flechas. Los alumnos anotan los acontecimientos en los cuadros para mostrar las relaciones entre ellos. A medida que se produce un acontecimiento, pueden rastrear fácilmente el acontecimiento posterior que causa. Así, se dan cuenta de cómo los propios efectos se convierten en causas, lo que les permite comprender un texto, pero también organizar su información de forma coherente, estratégica, para resolver potencialmente los problemas a los que se enfrentan.
- Proporcionar a los alumnos instrucciones claras sobre los objetivos y los pasos a seguir
- Animar a los alumnos que tienen dificultades para señalar relaciones causales

---

### **RECURSOS ÚTILES**

Algunos enlaces que pueden ser útiles para que los educadores preparen o desarrollen actividades relacionadas con el desarrollo de las relaciones causa-efecto y el pensamiento crítico en general son:

- Enseñar a leer y escribir sobre la causa y el efecto:  
Este artículo ofrece a los profesores estrategias para enseñar causa y efecto. Incluye actividades que utilizan organizadores gráficos de causa y efecto para distintos grupos de edad, así como un vídeo tutorial de causa y efecto que visualiza la práctica.

<https://literacyideas.com/teaching-cause-effect-in-english/>

- ¿Cuáles son los mejores organizadores gráficos para fomentar el pensamiento crítico?  
Este artículo incluye ideas para aprovechar los tipos más comunes de organizadores gráficos en el aula, así como herramientas digitales para crear, compartir y adaptar organizadores gráficos en línea.
  - <https://www.teachthought.com/critical-thinking/best-graphic-organizers/>
- -Recursos: Colecciones y publicaciones en línea de instrucciones didácticas, materiales de referencia y recursos profesionales.
  - <https://tc2.ca/en/creative-collaborative-critical-thinking/resources/>
- -Pensamiento crítico en el aula.  
Este sitio puede aportar ideas sobre buenas prácticas y estudios de casos que pueden utilizarse para mejorar el pensamiento crítico de los estudiantes.
  - <https://geography.org.uk/critical-thinking-in-the-classroom/>
- Cuatro metodologías colaborativas para fomentar el pensamiento crítico en las aulas de secundaria y bachillerato
  - [Herramientas para el pensamiento crítico - Organización de los Estados Americanos](#)

---

## MATERIAL NECESARIO

La actividad de la cadena causa-efecto requiere un texto central distribuido en papel o en línea (si todos los alumnos tienen acceso a un ordenador). Se necesitan diagramas de cadena impresos en tarjetas A4 para que los alumnos los completen. Se puede utilizar un cuestionario o una lista de observación como herramienta de evaluación del proceso, pero es opcional.

Los materiales necesarios para la actividad "Pensamiento crítico mediante cadenas de causa y efecto" son:

- Hoja de texto
- Marcadores
- Hojas de papel

---

## HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

La evaluación de la actividad puede resultar de una combinación de escalas cuantitativas y criterios cualitativos. Los posibles instrumentos de evaluación de la actividad "Pensamiento crítico mediante cadenas de causa y efecto" son:

- **Observación del proceso:** Durante la actividad, los profesores pueden utilizar rúbricas (excelente-muy bueno-satisfactorio-insatisfactorio) o tomar notas para registrar el nivel de compromiso de los alumnos, su calificación y los puntos de dificultad, así como posibles deficiencias organizativas (por ejemplo, tiempo limitado para completarla, estructura densa de la actividad, instrucciones o materiales utilizados incompletos). El objetivo es identificar qué alumnos o áreas del proceso necesitan apoyo.
- **Debate en grupo:** Alumnos y profesores pueden exponer conjuntamente sus ideas e inquietudes en una evaluación cualitativa de la actividad. En este contexto, los profesores pueden plantear preguntas como "¿Cuál de los diagramas en cadena de tus compañeros te ha parecido más informativo?" o "¿Qué has aprendido sobre la secuenciación de causa y efecto durante esta actividad?".
- **Cuestionario para los alumnos:** Se puede entregar a los alumnos un cuestionario anónimo con una escala cerrada para que valoren la actividad y cómo puede haberles ayudado a ver las relaciones entre los acontecimientos. También podrían utilizar una pregunta abierta para anotar lo que esperan que se mejore en su posible uso futuro.
- **Evaluación del ejercicio de ampliación:** Opcionalmente, se puede dar a los alumnos la oportunidad de escribir un párrafo causa-efecto en tiempo adicional en relación con el problema mencionado en el texto de lectura. El posible enriquecimiento de los argumentos de los alumnos puede ser un criterio de calidad para evaluar la actividad.

---

## ACTIVIDAD "CONTAR HISTORIAS UTILIZANDO LA PIRÁMIDE DE FREYTAG"

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Esta actividad pretende ayudar a los alumnos a formarse y expresar de manera creativa opiniones sobre temas importantes que les conciernen a ellos mismos, a la comunidad escolar o a la zona en la que viven. Además, pretende desarrollar su pensamiento crítico y su capacidad para contar historias, mejorar la atención, la concentración y la capacidad de escucha. Por último, potencia la paciencia y la resistencia.

Contar historias es uno de los métodos más antiguos, si no el más antiguo, de comunicar ideas e imágenes. Contar historias es una actividad lingüística educativa porque permite a los individuos compartir su comprensión personal con los demás, creando así transacciones negociadas (Egan, 1995 y 1999). Sin esta experiencia narrativa interactiva, los seres humanos no podrían expresar su conocimiento ni su pensamiento. Como señala Bruner (1986), la narración forma parte de la manera en que los seres humanos traducen su experiencia privada individual de comprensión a una forma pública negociada culturalmente.

---

### RECURSOS PRAGMÁTICOS

#### Duración

La duración varía y depende de muchos factores (número y edad de los alumnos/aprendices, recursos disponibles, dificultades de aprendizaje). En general, esta actividad puede completarse en 60 minutos:

- Introducción 10 minutos: Haga una breve introducción de los pasos de la actividad y presente la "Pirámide de Freytag" utilizando un texto literario breve como ejemplo.
- Actividad de 40 minutos: Los alumnos crean y cuentan una historia de ficción utilizando técnicas narrativas textuales junto con el arte de contar historias.
- Reflexión 10 minutos: Los alumnos reflexionan sobre su experiencia de crear, contar y escuchar una historia.

### **Preparación previa**

- Selección de un relato corto de tema interesante en el que se verifica la trama de la Pirámide de Freitag.
- Impresión de un relato corto

### **Descripción**

Paso 1. Presente brevemente la actividad. A continuación, cuente o lea expresivamente a los alumnos un cuento corto. Hextienda una copia de la historia y presente la Pirámide de Freytag. A continuación, confirme que la trama de la historia contada sigue este patrón.

Paso 2. Pida a los alumnos que expresen brevemente, con una sola palabra si es posible, los temas (personales, escolares, sociales) que les preocupan. Anote las palabras clave en la pizarra. (Lluvia de ideas).

Paso 3. Los alumnos trabajan en grupos. Se les pide que elijan una de las palabras/temas (comunes para todos los grupos) de la pizarra e inventen una breve historia para contar a sus compañeros. Cada grupo selecciona y prepara su propio narrador.

Paso 4. Los narradores de cada grupo cuentan a la clase la historia que han creado. A continuación se entabla un debate en el que se expresan las críticas a las historias escuchadas y otras reflexiones sobre el tema debatido.

### **Elemento opcional**

Si los alumnos están familiarizados con el uso de ordenadores y se dispone de un laboratorio informático, se les puede pedir que creen una narración digital (Digital storytelling) en la que expresen sus pensamientos e ideas no sólo con palabras, sino también con imágenes y sonido.

### **Recomendaciones metodológicas**

Recomendaciones metodológicas para la actividad Storytelling:

- Establecer objetivos claros: Se recomienda a los profesores que establezcan objetivos de aprendizaje claros para los alumnos. ¿Qué habilidades cognitivas van a desarrollar?
- Proporcionar instrucciones claras: Los profesores deben asegurarse de que los alumnos entienden las instrucciones de la actividad.
- Fomentar la participación: Los profesores deben animar a todos los alumnos a participar en la actividad, aunque tengan dudas o se muestren tímidos. Esto ayudará a crear un entorno de aprendizaje positivo e integrador.
- Fomentar la reflexión: Se recomienda a los profesores que animen a los alumnos a reflexionar sobre sus experiencias. Esto ayudará a reforzar los conceptos y habilidades que aprendieron.

---

### RECURSOS ÚTILES

Mismo enlace útil para que profesores y educadores preparen y desarrollen actividades destinadas a desarrollar las capacidades cognitivas utilizando la narración de cuentos:

- El poder de contar historias: Cómo influye la narración oral en las relaciones de los niños en las aulas. Revista Internacional de Educación y Arte. 2:
  - [Mello: El poder de contar historias. Volumen 2 Número 1](#)
- Guía de recursos en línea sobre la pirámide de Freytag:
  - <https://www.quickbase.com/articles/an-online-resource-guide-to-freytags-pyramid>
- Actividades para la Semana Nacional del Cuento:
  - <https://www.trueeducationpartnerships.com/schools/11-classroom-activities-for-national-storytelling-week/>
- Contar cuentos/enseñar inglés/ British Council:
  - <https://www.teachingenglish.org.uk/teaching-resources/teaching-secondary/activities/pre-intermediate-a2/storytelling>

---

### MATERIAL NECESARIO

- Hojas con texto
- Bolígrafos o lápices
- Hojas de papel
- Ordenadores (opcional)

---

### HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Algunas herramientas de evaluación e instrucciones para evaluar la actividad de Storytelling son:

- Observación del proceso: Los profesores observan a los alumnos durante la actividad y toman notas para registrar el nivel de compromiso y participación de los alumnos.
- Debate en grupo: Alumnos y profesores pueden expresar sus ideas y preocupaciones en una evaluación cualitativa de la actividad. Se debe pedir a los alumnos que den su opinión sobre la actividad.

- Cuestionario para los alumnos: Se puede entregar a los alumnos un cuestionario anónimo con una escala cerrada para que valoren la actividad y cómo puede haberles ayudado a expresar sus pensamientos y preocupaciones.

Las conclusiones de la evaluación a través de las herramientas mencionadas pueden utilizarse para mejorar la actividad de cara al futuro.

---

## ACTIVIDAD "MAPAS DE EMPATÍA

---

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El objetivo es ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades interpersonales y su empatía explorando diferentes perspectivas y emociones.

La actividad apoya el objetivo y los resultados esperados de la Unidad 4: Aplicación del enfoque de las habilidades para la vida en las escuelas. Más concretamente, los profesores y animadores juveniles desarrollarán conocimientos sobre lo que son las competencias emocionales (gestión del estrés, gestión de la ira y autocontrol) y podrán definir de manera eficaz formas de gestión de las competencias emocionales para aplicarlas en la vida escolar cotidiana.

---

### RECURSOS PRAGMÁTICOS

#### **Duración**

La duración de la actividad Mapas de empatía puede variar en función de las metas y los objetivos específicos de la actividad, así como de la edad y la capacidad de atención de los alumnos. He aquí algunas directrices generales para la duración de la actividad:

- Introducción: 5-10 minutos - Presente brevemente la empatía y la actividad.
- Actividad: 20-30 minutos - Dé tiempo a los alumnos para que completen los mapas de empatía y comenten sus experiencias con sus compañeros.
- Reflexión: 10-15 minutos - Pida a los alumnos que reflexionen sobre sus experiencias y lo que han aprendido sobre la empatía.
- Actividad de ampliación o herramienta de evaluación: 10-15 minutos (opcional) - Si decide incluir una actividad de ampliación o una herramienta de evaluación, asigne el tiempo adicional correspondiente.

La actividad Mapas de empatía suele durar entre 45 y 60 minutos. Sin embargo, es importante ajustar la duración a las necesidades específicas de los alumnos y asegurarse de que disponen de tiempo suficiente para participar plenamente en la actividad y reflexionar sobre sus experiencias.

## Preparación previa

La actividad Mapas de empatía requiere cierta preparación previa. A continuación se sugieren algunos pasos para que los profesores se preparen para esta actividad:

- Elegir imágenes o dibujos apropiados que representen distintas emociones o situaciones. Los profesores pueden encontrarlas en Internet o crear las suyas propias.
- Imprime o reúne grandes trozos de papel o cartulina para utilizarlos como mapas de empatía.
- Establecer un temporizador para controlar el tiempo de actividad.
- Preparar notas adhesivas y rotuladores para que los alumnos los utilicen durante la actividad.
- Familiarizarse con las instrucciones de la actividad para poder explicarlas claramente a los alumnos.

## Descripción

Los profesores empiezan explicando el concepto de empatía y por qué es importante para establecer relaciones sólidas con los demás. Pueden utilizar ejemplos de la vida cotidiana para ilustrar la importancia de la empatía, como los conflictos que surgen debido a malentendidos o a la falta de comprensión de las perspectivas de los demás.

El siguiente paso es una introducción al concepto de mapa de empatía. Un mapa de empatía es una herramienta visual que ayuda a los alumnos a comprender las diferentes perspectivas y emociones relacionadas con una situación concreta. Consta de cuatro cuadrantes etiquetados como "Decir", "Pensar", "Hacer" y "Sentir".

A continuación, los alumnos trabajarán en parejas para crear un mapa de empatía de una situación de su elección.

Cada pareja dibujará un mapa de empatía en una hoja grande de papel o en un póster para la situación elegida. Pueden utilizar imágenes, dibujos o símbolos para representar diferentes emociones y perspectivas.

- En el cuadrante "Decir", los alumnos pueden escribir lo que diferentes personas podrían decir en la situación que han elegido.

- En el cuadrante "Piensa", lo que pueden estar pensando distintas personas.

- En el cuadrante "Hacer", lo que las distintas personas podrían estar haciendo o cómo podrían estar actuando. - Por último, en el cuadrante "Sentir", pídeles que escriban lo que podrían estar sintiendo las distintas personas.

Una vez completados los mapas de empatía, los profesores pueden pedir a cada pareja que comparta su mapa con la clase. Anima a los alumnos a debatir las similitudes y diferencias de sus mapas y a considerar cómo las diferentes perspectivas y emociones pueden afectar al resultado de una situación.



Los profesores concluyen la actividad pidiendo a los alumnos que reflexionen sobre lo que han aprendido acerca de la empatía y las habilidades interpersonales. Pueden plantear preguntas como "¿Qué te ha sorprendido de esta actividad?" o "¿Cómo pueden ayudarnos los mapas de empatía a comprender las distintas perspectivas y emociones?".

### **Evaluación**

- Observaciones: Observe a los alumnos durante la actividad y tome nota de su nivel de compromiso y participación.
- Reflexiones: Pide a los alumnos que escriban una breve reflexión sobre lo que han aprendido acerca de la empatía y las habilidades interpersonales durante la actividad.
- Comentarios del grupo: Pida a los alumnos que comenten la actividad, por ejemplo, lo que les ha gustado y lo que les ha resultado difícil. Utiliza estos comentarios para mejorar la actividad en el futuro.

### **Elementos obligatorios y opcionales**

No hay elementos obligatorios para la actividad "Mapas de empatía", pero aquí tienes algunos elementos opcionales que podrían mejorar la actividad:

- Breve introducción al concepto de empatía antes de comenzar la actividad y a su importancia para desarrollar sólidas habilidades interpersonales.
- Debate en grupo después de la actividad para reflexionar sobre lo que los alumnos han aprendido sobre la empatía y cómo puede aplicarse en situaciones de la vida real.
- Amplía la actividad haciendo que los alumnos creen sus propios mapas de empatía basándose en una experiencia personal o en un escenario. Esto permitirá a los estudiantes practicar sus habilidades de empatía y explorar diferentes perspectivas.
- Evaluación de la eficacia de la actividad, elaborando una herramienta de evaluación, como un cuestionario o una hoja de reflexión, para medir la comprensión de la empatía y las habilidades interpersonales por parte de los alumnos.

Por supuesto, estos elementos son opcionales y pueden adaptarse a las necesidades específicas de los profesores y a los objetivos de la actividad.

### **Recomendaciones metodológicas**

Las recomendaciones metodológicas para la actividad Mapas de empatía incluyen establecer objetivos claros (¿qué habilidades o conceptos específicos de empatía quieren los profesores que aprendan?), proporcionar instrucciones claras para garantizar que los alumnos completen la tarea correctamente y puedan centrarse en el desarrollo de sus habilidades de empatía, fomentar la reflexión, la participación para un entorno de aprendizaje inclusivo, adaptar la actividad para que se ajuste a las

necesidades de los alumnos en función de su edad, cultura o procedencia, y proporcionar comentarios constructivos para ayudar a los alumnos a mejorar sus habilidades de empatía. Seguir estas recomendaciones garantizará que la actividad sea eficaz y valiosa para que los alumnos desarrollen sus habilidades interpersonales y su empatía.

---

## RECURSOS ÚTILES

Algunos enlaces que pueden ser útiles para que los formadores preparen o desarrollen actividades relacionadas con las habilidades interpersonales y la empatía son:

- Enseñar tolerancia - Actividades sobre empatía: Este recurso ofrece una colección de actividades y planes de lecciones que pueden utilizarse para enseñar empatía a los alumnos. Incluye actividades para diferentes grupos de edad, desde primaria hasta secundaria.
  - <https://www.tolerance.org/classroom-resources/tolerance-lessons/empathy-activities>
- Edutopia - Fomentar la empatía en las aulas y los centros escolares: Este artículo ofrece consejos y estrategias para que los profesores fomenten la empatía en el aula y en el entorno escolar. Incluye ideas de actividades, como juegos de rol y proyectos de servicio comunitario, que pueden ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades de empatía.
  - <https://www.edutopia.org/article/building-empathy-classrooms-and-schools>
- Greater Good Science Center - Empatía: Este sitio web ofrece recursos basados en la investigación y artículos relacionados con la empatía y la compasión. Incluye actividades para educadores, como el ejercicio "Tres cosas buenas" y la actividad "Mente compasiva, mundo compasivo".
  - <https://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy/definition>
- Canal Docente - Enseñar empatía: Este vídeo muestra la lección de un profesor de secundaria sobre la empatía e incluye estrategias para enseñar empatía a los alumnos, como el uso de la literatura y los juegos de rol.
  - <https://www.teachingchannel.com/video/teaching-empathy>
- Mindful Schools - Atención plena en las escuelas: Esta organización ofrece formación y recursos para que los educadores integren prácticas de mindfulness en sus aulas. Mindfulness puede ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades de regulación emocional y mejorar su empatía.
  - <https://www.mindfulschools.org/what-is-mindfulness/mindfulness-in-education/>

---

## MATERIAL NECESARIO

La actividad Mapas de empatía no requiere ordenador, Internet, proyector ni pizarra. Sin embargo, los materiales necesarios para la actividad Mapas de empatía son: rotuladores, notas adhesivas e imágenes o dibujos que representen diferentes emociones o situaciones. Una hoja de actividades u hoja de trabajo puede ser útil para guiar a los alumnos a lo largo de la actividad, pero no es estrictamente necesario. Se puede utilizar un cuestionario o lista de control como herramienta de

evaluación para valorar la comprensión de los alumnos sobre la empatía y las habilidades interpersonales, pero es opcional.

---

## HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Algunas posibles herramientas de evaluación e instrucciones para evaluar la actividad de los Mapas de Empatía son:

- Cuestionarios y escalas, que evalúan la capacidad de los alumnos para completar el mapa de empatía con precisión y eficacia, incluyendo criterios como la identificación de emociones, la descripción de pensamientos y sentimientos y la demostración de habilidades de empatía. Los profesores pueden utilizar una escala de 3 ó 5 puntos para calificar el rendimiento de los alumnos en cada criterio,
- Evaluación entre iguales, en la que los alumnos pueden evaluar los mapas de empatía de los demás y proporcionar comentarios a sus compañeros. Los profesores deben animar a los alumnos a que se centren en sus puntos fuertes y débiles y a que aporten ejemplos concretos para apoyar sus comentarios.
- Auto-reflexión, donde los profesores pueden pedir a los alumnos que reflexionen sobre sus propias habilidades de empatía y cómo han mejorado después de completar la actividad. También pueden proporcionar una hoja de reflexión o un cuestionario con indicaciones para guiar su pensamiento. Por ejemplo, pueden pedir a los alumnos que identifiquen situaciones concretas en las que han demostrado empatía, o que describan cómo piensan utilizar sus habilidades de empatía en el futuro.
- Debate en grupo, en el que los profesores podrían dirigir un debate en grupo para evaluar la eficacia de la actividad, identificar áreas de mejora y solicitar comentarios específicos sobre la actividad que puedan utilizarse para mejorarla de cara al futuro.

Por lo tanto, utilizar una combinación de herramientas de evaluación como cuestionarios, evaluaciones de los compañeros, autorreflexiones y debates en grupo puede ayudarle a evaluar la eficacia de la actividad Mapas de empatía y a identificar áreas de mejora. Los profesores deben asegurarse de proporcionar instrucciones y directrices claras para cada herramienta de evaluación y utilizar los resultados para proporcionar comentarios constructivos a los estudiantes y mejorar la actividad para su uso futuro.

---

## ACTIVIDAD "TARJETAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL"

---

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se sugiere su uso en momentos de estrés o angustia emocional; los alumnos pueden consultar las tarjetas en busca de orientación y apoyo. Pueden elegir una estrategia de afrontamiento que les resulte familiar y utilizarla para gestionar sus emociones y sentirse más centrados y en control.

Además de proporcionar apoyo inmediato en momentos de estrés, las Tarjetas de afrontamiento emocional también pueden ayudar a los alumnos a desarrollar habilidades de afrontamiento emocional a largo plazo. Mediante el uso regular de las estrategias de afrontamiento, los estudiantes pueden aprender a gestionar sus emociones de forma más eficaz y desarrollar hábitos saludables de autocuidado.

La actividad Tarjetas de afrontamiento emocional es una forma atractiva de ayudar a los alumnos a desarrollar habilidades de afrontamiento emocional. Al proporcionar estrategias prácticas para gestionar el estrés y las emociones abrumadoras, los centros escolares pueden ayudar a los alumnos a sentirse más capacitados y en control de su salud mental y su bienestar.

La actividad apoya el objetivo y los resultados esperados de la Unidad 4: Aplicación del enfoque de las habilidades para la vida en las escuelas. Más concretamente, los profesores y monitores juveniles desarrollarán conocimientos sobre lo que son las habilidades emocionales (gestión del estrés, gestión de la ira y autocontrol) y podrán definir de forma eficaz formas de gestión de las habilidades emocionales para aplicarlas en la vida escolar cotidiana.

---

## RECURSOS PRAGMÁTICOS

### **Duración**

La duración de la actividad Tarjetas de afrontamiento emocional puede variar en función de los objetivos y las necesidades del grupo. He aquí algunos factores a tener en cuenta para determinar la duración de la actividad:

**Tamaño del grupo:** Cuanto mayor sea el grupo, más tiempo puede llevar la actividad para garantizar que todos tengan la oportunidad de participar.

**Número de estrategias de afrontamiento:** Cuantas más estrategias de afrontamiento se incluyan en las tarjetas, más tiempo puede llevar crear y revisar la actividad.

**Nivel de detalle:** Si las tarjetas están diseñadas para ofrecer información más detallada sobre cada estrategia de afrontamiento, por ejemplo, cómo utilizarla o cuándo puede ser más eficaz, la actividad puede requerir más tiempo de preparación.

**Formato de ejecución:** La duración de la actividad dependerá también del formato en que se lleve a cabo. Por ejemplo, si se integra en un plan de clases o una unidad más larga, puede llevar varios días o semanas completarla.

Teniendo en cuenta estos factores, la actividad de las Tarjetas de afrontamiento emocional puede durar desde un único periodo de clase (por ejemplo, 45-60 minutos) hasta varios días o semanas. Puede ser útil dividir la actividad en pasos más pequeños y asignar una cantidad específica de tiempo para cada paso, con el fin de garantizar que la actividad se complete dentro del plazo deseado.

### **Preparación previa**

La preparación de la actividad Tarjetas de afrontamiento emocional implica varios pasos. En primer lugar, los profesores deben identificar una serie de estrategias de afrontamiento para gestionar las emociones. A continuación, los profesores deben crear tarjetas con cada estrategia de afrontamiento escrita o ilustrada y plastificarlas para que duren (opcional). También es opcional preparar un recipiente para guardar las tarjetas. Por último, los profesores deben presentar la actividad a los alumnos, ofreciendo una visión general de las estrategias de afrontamiento y demostrando cómo utilizar las tarjetas. Aunque requiere preparación, es un proceso sencillo que se puede completar con recursos mínimos.

### **Descripción**

La actividad consiste en crear un conjunto de tarjetas con distintas estrategias de afrontamiento que los alumnos pueden utilizar para gestionar sus emociones cuando se sientan abrumados o estresados.

Cada tarjeta puede presentar una estrategia de afrontamiento diferente, por ejemplo:

- Respirar hondo
- De paseo
- Escuchar música relajante
- Escribir en un diario
- Hablar con un amigo o familiar de confianza
- Hacer un ejercicio de atención plena
- Participar en una actividad creativa como dibujar o pintar
- Utilizar la autoconversación positiva

Las tarjetas pueden diseñarse con coloridas ilustraciones o fotografías para que resulten visualmente atractivas e interesantes para los alumnos. Una vez creadas las Tarjetas de afrontamiento emocional, pueden distribuirse a todos los alumnos del centro. Los profesores y los monitores juveniles pueden animar a los alumnos a que guarden las tarjetas en un lugar conveniente, como la mochila o el pupitre, para tenerlas a mano cuando las necesiten.

### **Elementos obligatorios y opcionales**

La actividad Tarjetas de afrontamiento emocional requiere dos elementos obligatorios: identificar estrategias de afrontamiento. Es necesario identificar, investigar y presentar en tarjetas diversas estrategias de afrontamiento. Éstas son el componente principal de la actividad y son necesarias para que los alumnos dispongan de una serie de opciones de afrontamiento entre las que elegir.

También es obligatorio un recipiente para guardar las tarjetas, para que estén organizadas y sean fácilmente accesibles. También es necesaria una introducción a la actividad para explicar qué son las estrategias de afrontamiento y cómo pueden ser útiles. Esto ayudará a los alumnos a entender por qué utilizan las tarjetas y cómo utilizarlas eficazmente.

Los elementos opcionales incluyen el uso de materiales artísticos (como rotuladores, lápices de colores o pintura) para hacer las tarjetas visualmente atractivas y que la actividad resulte más atractiva para los alumnos, plastificar las tarjetas e incluir herramientas de evaluación para valorar la eficacia de las estrategias de afrontamiento, por ejemplo, puntuando el estado de ánimo de los alumnos antes y después de utilizar la estrategia de afrontamiento o pidiéndoles que reflexionen sobre qué estrategia les resultó más útil. Los elementos obligatorios son esenciales, mientras que los opcionales pueden añadirse o modificarse en función de las necesidades del formador y de los alumnos.

Los elementos obligatorios de la actividad son esenciales para que ésta sea eficaz, mientras que los opcionales pueden añadirse o modificarse en función de las necesidades y preferencias del formador y de los alumnos.

### **Recomendaciones metodológicas**

A continuación se ofrecen algunas recomendaciones metodológicas para llevar a cabo la actividad Tarjetas de afrontamiento emocional:

- Utilizar un enfoque basado en los puntos fuertes: Al presentar la actividad a los alumnos, se anima a los profesores a utilizar un enfoque basado en los puntos fuertes, haciendo hincapié en que las estrategias de afrontamiento son herramientas que pueden ayudarles a aprovechar sus puntos fuertes y recursos existentes. Anime a los alumnos a pensar en estrategias de afrontamiento que hayan utilizado en el pasado y que hayan sido eficaces, e incorpórelas a la actividad.
- Permitir flexibilidad: Aunque es importante ofrecer a los alumnos una serie de estrategias de afrontamiento entre las que elegir, también es importante permitirles flexibilidad en el uso de las tarjetas. Es posible que algunos estudiantes prefieran utilizar las tarjetas de forma estructurada (por ejemplo, eligiendo una tarjeta diferente cada día), mientras que otros prefieran utilizarlas de forma más intuitiva (por ejemplo, seleccionando una tarjeta que les parezca más relevante en ese momento). Deje que los alumnos utilicen las tarjetas de la forma que les resulte más cómoda y eficaz.
- Fomente la reflexión y el autoconocimiento: Después de utilizar las tarjetas, anime a los alumnos a reflexionar sobre sus experiencias y sobre cómo les han funcionado las estrategias de afrontamiento. Esto puede ayudarles a comprender mejor sus propias emociones y estilos de afrontamiento, y a identificar qué estrategias les resultan más eficaces.
- Incorporar conceptos de aprendizaje socioemocional (SEL): La actividad de las Tarjetas de afrontamiento emocional puede ser una forma estupenda de incorporar conceptos de aprendizaje

socioemocional en el aula. Por ejemplo, los profesores podrían debatir el concepto de regulación emocional y cómo las estrategias de afrontamiento pueden ayudar a los alumnos a gestionar sus emociones de forma saludable.

- Proporcionar apoyo continuo: Aunque la actividad de las Tarjetas de afrontamiento emocional puede ser una herramienta útil para promover las habilidades de afrontamiento emocional, es importante proporcionar apoyo continuo a los estudiantes que puedan estar experimentando problemas de salud mental. Esto puede incluir poner a los estudiantes en contacto con recursos de salud mental en la comunidad, o proporcionarles oportunidades continuas para que practiquen y desarrollen sus habilidades de afrontamiento.

---

## RECURSOS ÚTILES

Los enlaces que pueden resultar útiles para los formadores que deseen preparar o desarrollar actividades relacionadas con la promoción de la salud mental y las habilidades de afrontamiento emocional de los jóvenes son:

- Instituto Nacional de Salud Mental: Este sitio web proporciona una gran cantidad de recursos sobre temas de salud mental, incluida información sobre trastornos específicos, opciones de tratamiento y resultados de investigaciones. También incluye recursos específicos para educadores, como información sobre cómo apoyar a los estudiantes con problemas de salud mental.
  - <https://www.nimh.nih.gov/index.shtml>
- Mental Health America: Esta organización ofrece recursos para educadores, como planes de clases, herramientas y seminarios web sobre temas de salud mental. Sus recursos abarcan una amplia gama de temas, desde la promoción del bienestar mental hasta el tratamiento de trastornos mentales específicos.
  - <https://www.mhanational.org/mental-health-education>
- Asociación Americana de Psicología: Este sitio web ofrece recursos para educadores y profesionales de la salud mental, incluidas directrices para abordar la salud mental en el aula, estrategias para apoyar a los estudiantes con problemas de salud mental y resultados de investigaciones sobre temas de salud mental.
  - <https://www.apa.org/education/k12/mental-health>
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: Esta organización proporciona recursos para educadores y trabajadores juveniles sobre temas de salud mental y consumo de sustancias. Sus recursos incluyen conjuntos de herramientas, seminarios web y materiales educativos sobre una serie de temas relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.
  - <https://www.samhsa.gov/education-training>
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales: Esta organización ofrece recursos y apoyo a las personas y familias afectadas por enfermedades mentales. Sus recursos para educadores incluyen información sobre cómo apoyar a los estudiantes con problemas de salud mental, consejos para crear un entorno mentalmente saludable en el aula y recursos para abordar el estigma de la salud mental.
  - <https://www.nami.org/Advocacy/Teach/Teach-about-Mental-Illness>

---

## MATERIAL NECESARIO

Los materiales necesarios para la actividad Tarjetas de afrontamiento emocional son:

- Cartulina o papel: Necesitarás un material resistente para imprimir o dibujar las estrategias de afrontamiento. Lo mejor es utilizar cartulina o papel más grueso, ya que así las tarjetas serán más duraderas.
- Material artístico: Si quieres que las tarjetas sean visualmente atractivas, puedes utilizar materiales artísticos como rotuladores, lápices de colores o acuarelas para ilustrar las estrategias de afrontamiento.
- Tijeras: Necesitarás tijeras para recortar las tarjetas individuales de estrategias de afrontamiento.
- Recipiente de almacenamiento: Necesitarás un recipiente para guardar las tarjetas, como una bolsa de plástico o una caja. Así los alumnos podrán acceder fácilmente a las tarjetas cuando las necesiten.

Estos materiales se utilizan para crear las tarjetas físicas que los alumnos pueden consultar cuando necesiten utilizar estrategias de afrontamiento para gestionar sus emociones.

Entre los materiales opcionales se incluye una plastificadora, para que las tarjetas sean más duraderas y resistentes, y materiales complementarios como un ordenador, Internet, un proyector, una pizarra blanca, notas post-it y rotuladores. Estos materiales pueden utilizarse para mejorar la actividad o la presentación de las estrategias de afrontamiento.

Además, los profesores pueden optar por crear una hoja de actividades o de trabajo que los alumnos puedan rellenar a medida que trabajan con las estrategias de afrontamiento. Puede ser una herramienta útil para que los alumnos reflexionen sobre sus emociones y sobre cómo les están funcionando las estrategias de afrontamiento. Los profesores también pueden crear una lista de control o un cuestionario para ayudar a los alumnos a identificar qué estrategias de afrontamiento les funcionan mejor.

## HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

La eficacia de la actividad Tarjetas de afrontamiento emocional puede evaluarse mediante encuestas previas y posteriores a la actividad, observaciones del profesor, autorreflexión de los alumnos y rúbricas o listas de control. Las encuestas previas y posteriores a la actividad pueden utilizarse para evaluar los cambios en los conocimientos y actitudes de los alumnos hacia las habilidades de afrontamiento emocional. Las observaciones del profesor pueden ayudar a evaluar el compromiso de los alumnos con las estrategias de afrontamiento durante la actividad. La autorreflexión de los alumnos puede servir para evaluar la eficacia de las estrategias de afrontamiento utilizadas. Se pueden utilizar rúbricas o listas de control para evaluar la calidad del trabajo o la participación de los alumnos. Las instrucciones para utilizar estas herramientas de evaluación incluyen la administración de encuestas antes y después de la actividad, la observación de los alumnos durante la actividad, la provisión de indicaciones para la autorreflexión de los alumnos y el uso de cuestionarios o listas de control para evaluar la calidad del trabajo o la participación de los alumnos.



---

## ACTIVIDAD "PRACTICAR EL JUEGO DE ROL"

---

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

A veces hay que ponerse en el lugar de otra persona para comprender realmente una situación. Dedicar algo de tiempo a ayudar a los niños a practicar qué hacer en situaciones complicadas o problemáticas que aparecen en el aula crea el tipo de actividades de aprendizaje socioemocional que ayudan a los niños a desarrollar la empatía y a comprender los sentimientos de los demás. Por ejemplo, es una buena estrategia para hablar del acoso escolar.

### RECURSOS PRAGMÁTICOS

Realice una descripción y explicación detallada de todos los pasos necesarios para aplicar la actividad en el aula. Incluya los siguientes elementos:

#### **Duración**

60 minutos cada vez multiplicado por el número de veces que se desee desarrollar las acciones correspondientes sobre casos concretos de comportamiento de los alumnos.

#### **Preparación previa**

Antes de la realización de la actividad, los profesores / animadores discuten los pasos a seguir y preparan a los alumnos para la próxima actividad.

#### **Descripción**

Si tiene previsto utilizar los juegos de rol como ejercicios puntuables, introduzca pequeños juegos de rol no puntuables al principio y durante el semestre para ayudar a los alumnos a prepararse para un juego de rol más amplio que será evaluado.

Determina cómo se evaluará el juego de rol: ¿se dará a los observadores una rúbrica de evaluación? ¿Se compartirán las observaciones y puntuaciones de los observadores con los actores? ¿Se incluirán las puntuaciones de los observadores con las del instructor? ¿Se dará a los actores la oportunidad de revisar y volver a presentar la representación? ¿Se enseñará a los observadores a evaluar correctamente la representación (incluir comentarios significativos que no sean puramente sentenciosos, sino que justifiquen todas las observaciones que sean prácticas e imparciales)?

Indique a los alumnos que el objetivo de la representación es transmitir un mensaje sobre el tema y no centrarse tanto en la persona que interpreta el papel.

Vincule los juegos de rol a los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes vean su relevancia para el contenido del curso.

Conceda tiempo a los alumnos para que practiquen el juego de rol, aunque sea espontáneo, para que sean capaces de reflexionar profundamente sobre el papel y presentarlo de forma significativa.

Reduzca los grandes bloques de contenido a secciones más pequeñas que puedan presentarse más eficazmente como un juego de rol.

Cuando asigne un juego de rol, explique su propósito y responda a las preguntas para que los alumnos puedan preparar adecuadamente el ejercicio. Proporcione directrices sobre el contenido: comportamiento general en la presentación (contacto visual, gestos, proyección de la voz); uso de accesorios; y lenguaje específico que debe utilizarse (vocabulario relacionado con el contenido) y lenguaje que no debe utilizarse (blasfemias, argot).

Desafíe a todos los alumnos por igual al asignarles los juegos de rol para que todos sean evaluados en igualdad de condiciones.

### **Elementos obligatorios y opcionales**

Tarjetas de rol de personajes. Imprime estas tarjetas de representación de personajes en papel grueso y recórtalas. Repártelas en grupos. Pide a los alumnos que inventen una representación basada en la tarjeta que reciban. Los alumnos pueden dividirse en víctima/perpetrador para decidir quién hará qué. Tendrán que dedicar unos minutos a desarrollar ideas sobre cómo representarán el comportamiento correcto para apoyar el juego de rol específico. Representar los rasgos de carácter es una buena manera de enseñar a tener buen carácter. En lugar de calificar las hojas de trabajo, utilice las pequeñas representaciones que realizan los alumnos para determinar si han comprendido las destrezas. La presentación oral podría ser el foco de la evaluación y el contenido de los rasgos de carácter el proceso.

<https://worksheetplace.com/index.php?function=DisplaySheet&sheet=Character-Role-Play-Worksheet-1&links=2&id&link1=31&link2=32>

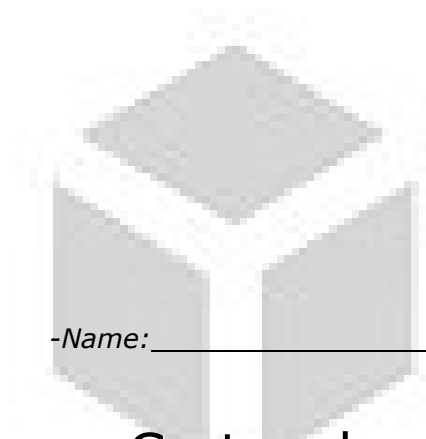
Los ejercicios de juegos de rol ofrecen a los alumnos la oportunidad de asumir el papel de una persona o representar una situación determinada. Estos papeles pueden ser representados por alumnos individuales, en parejas o en grupos, que pueden representar un escenario más complejo. Los juegos de rol implican a los alumnos en situaciones o escenarios de la vida real que pueden ser "estresantes, desconocidos, complejos o controvertidos", lo que les obliga a examinar sus sentimientos personales hacia los demás y sus circunstancias (Bonwell & Eison, 1991, p.47).

<https://www.niu.edu/citl/resources/guides/instructional-guide/role-playing.shtml>

---

### **MATERIAL NECESARIO**

Tarjetas de juego de rol de personajes



-Name: \_\_\_\_\_



## Cartas de **rol de personajes**

Ves a alguien que es nuevo en el colegio. Durante el recreo te das cuenta de que está solo y parece triste.

Acabas de observar a un amigo tuyo robando caramelos a otro amigo tuyo.

Te asignaron un compañero en tu trabajo en grupo que no te gusta.

Tus amigos se burlan de una persona de tu clase que acaba de estrenar ortodoncia.

Durante un examen, te das cuenta de que la persona sentada a tu lado está copiando todas tus respuestas.	Se ha caído una pila de libros de la biblioteca, un compañero le ha dicho al profesor que has tirado los libros a propósito.
Te das cuenta de que un amigo está robando dinero a un compañero de clase. Tu amigo te dice: "Si dices algo, iré a por ti".	Tu amigo dice que anoche ganó la carrera de bicicletas, pero tú sabes que en realidad quedó en 3er lugar.

<http://worksheetplace.com> ©

### HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Utilice la escala de 7 puntos para indicar si está de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación. Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Neutro De acuerdo Totalmente de acuerdo N/A

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	N/A	No lo sé.
¿Cree que esta actividad ha sido útil?							
Estar en el lugar de otra persona, ¿facilita la comprensión de su comportamiento?							
¿Considera que la cantidad de							

información y recursos materiales facilitados satisfacen sus necesidades?							
¿Te sientes más seguro para abordar las cuestiones planteadas durante la actividad?							
¿Se siente satisfecho con el programa y cree que ha aprovechado bien su tiempo?							
¿Se siente capaz de demostrar una nueva habilidad? En caso afirmativo, especifique cuál.							

---

## ACTIVIDAD "LA MEDIACIÓN ENTRE IGUALES COMO PROCESO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS"

---

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

La mediación entre iguales es un proceso de resolución de problemas que ayuda a los estudiantes implicados en una disputa a reunirse en un entorno privado, seguro y confidencial para resolver los problemas con la ayuda de un estudiante mediador.

---

### RECURSOS PRAGMÁTICOS

#### **Duración**

60 minutos cada vez multiplicado por el número de veces que se desee desarrollar las acciones correspondientes sobre casos concretos de conflictos de alumnos.

### **Preparación previa**

Antes de la puesta en práctica de la actividad, los profesores / facilitadores discuten los pasos a seguir y preparan a los alumnos para la próxima actividad.

### **Descripción**

#### **Paso 1: Negociación**

El primer paso del Programa Pacificador es enseñar a todos los alumnos a negociar soluciones constructivas a sus conflictos. El procedimiento y las técnicas de negociación deben aprenderse a fondo para que estén disponibles cuando las emociones se desborden y los sentimientos de miedo e ira sean intensos.

#### **Paso 2: Mediación de conflictos**

El segundo paso es enseñar a todos los alumnos a mediar en la resolución constructiva de los conflictos de sus compañeros. La mediación es la utilización de los servicios de otra persona para ayudar a resolver un conflicto. El propósito de la mediación es ayudar a los compañeros a negociar una resolución constructiva de sus conflictos. La mediación suele contraponerse al arbitraje. El arbitraje consiste en someter un conflicto a una tercera parte desinteresada (como un profesor o un director), que emite un juicio definitivo y vinculante sobre cómo se resolverá el conflicto.

#### **Paso 3: El Programa Pacificador**

Después de introducir a los alumnos en las técnicas de negociación y mediación, el profesor selecciona a dos miembros de la clase para que actúen como mediadores oficiales cada día. Cualquier conflicto que los alumnos no puedan resolver por sí mismos se remite a los mediadores de la clase. Los mediadores llevan camisetas oficiales, patrullan el patio y el comedor y están disponibles para mediar en todos los conflictos. El papel de mediador de la clase va rotando a lo largo de la clase, de modo que cada alumno actúa como mediador de la clase el mismo tiempo. Mediar en los conflictos de los compañeros es quizá la forma más espectacular de enseñar a los alumnos la necesidad de utilizar con destreza cada paso del procedimiento de negociación.

(David W. Johnson y otros, 1992)

---

### **RECURSOS ÚTILES**

- La mediación entre iguales es un proceso confidencial de resolución de conflictos. Los participantes tienen la oportunidad de hablar de sus disputas con la ayuda de estudiantes mediadores formados. Los mediadores no

toman partido ni culpan a nadie. Escuchan a todos los participantes y les ayudan a desarrollar su propia solución al conflicto.

- <https://mediationsavannah.com/peer-mediation/>
- Mientras que los procedimientos disciplinarios tradicionales -desde la expulsión hasta la regañina- enseñan a los alumnos a depender de las figuras de autoridad para resolver los conflictos, el Programa Pacificador enseña a los niños a mediar en las disputas y a negociar soluciones por sí mismos.
  - <https://www.ascd.org/el/articles/teaching-students-to-be-peer-mediators>
- La mediación entre iguales facilita el cambio proporcionando un entorno escolar positivo, afectuoso, seguro y amistoso. Los talleres de mediación enseñan a todos los alumnos a resolver conflictos de bajo nivel utilizando a sus compañeros como mediadores. La mediación abre canales de comunicación y permite a los estudiantes en desacuerdo discutir sus problemas con la orientación de los mediadores y llegar a una resolución que convenga a ambas partes.
  - <https://www.europeanresolution.com/en/european-institute-for-conflict-resolution/peer-mediation/>

---

## MATERIAL NECESARIO

Pizarra blanca, post it, rotuladores

---

## HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Como norma básica, el mediador paritario debe ser neutral e imparcial y evitar dar consejos. Sin embargo, tiene la obligación de proteger a la parte más débil si ésta está a punto de aceptar una solución injusta (Lovenheim & Guerin 2004). Por algunas razones -como traumas por abusos pasados, dificultades lingüísticas, fragilidad emocional o agotamiento-, una parte en conflicto puede querer aceptar una solución injusta aunque sólo sea para terminar el proceso. Si el proceso llega a este punto, el mediador debe intervenir. Esta intervención forma parte de su papel y del procedimiento acordado. Puede plantear las siguientes preguntas:

- "¿Examinamos la solución propuesta y averiguamos si es mutuamente aceptable y beneficiosa?"
- Dirigirse a la parte más débil: "¿Qué le parece la solución propuesta? ¿Necesitas tiempo para pensarlo?"
- "¿Hacemos una pausa?" El mediador y el co-mediador pueden decidir utilizar la pausa como una oportunidad para involucrar a las partes en conflicto en discusiones separadas y privadas antes de reanudar la sesión (Peer Mediation Program Guide for Peer Mediators, 2022)