

Desarrollo de las habilidades
emocionales de los alumnos

ADAPTABILIDAD

HERRAMIENTA 1

Actividad para
alumnos en clase

Nombre de la Herramienta

Cambio de Planes

Objetivos de la Herramienta

Esta actividad tiene por objeto **mejorar la capacidad de adaptación, la flexibilidad y la toma de decisiones** en circunstancias cambiantes. La herramienta ayuda a establecer las prioridades de las actividades y a aplicar los cambios.

Conexión de la Actividad con la Habilidad

La herramienta se basa en la actividad de adaptación a los cambios.

El profesor establece las normas o instrucciones al principio de la actividad y, mientras los alumnos llevan a cabo la tarea, cambia las normas.

Mediante la rotación de los miembros del grupo a los 10 ó 15 minutos de duración de la actividad, los alumnos aprenden a adaptarse a un nuevo grupo que realiza la tarea de forma ligeramente diferente. Esto puede ayudar a los alumnos que han



Plan de lecciones para profesores



tenido que cambiar de centro y son nuevos en la clase. Esta actividad es perfecta para entrenar la capacidad de adaptación.

Resultados

Después de cada tarea terminada puede haber un resultado diferente. La herramienta está muy abierta a cualquier idea que tenga el profesor.

Dependiendo de la tarea elegida, el resultado será una presentación del escenario, un juego terminado con éxito, una torre de malvaviscos y espaguetis o cualquier otra cosa que los grupos puedan hacer en 30 minutos.

El resultado principal es, por lo tanto, la habilidad obtenida de adaptabilidad. Los alumnos aprenden a adaptarse a los cambios, a las nuevas circunstancias, a los nuevos lugares y a las nuevas personas.



Presentación de la Herramienta

Esta herramienta tiene varias fases. Primero, se trata de crear un plan de trabajo de una tarea. Las fases siguientes dependen de la creatividad del moderador de la actividad, ya que implica cambios en el plan de trabajo inicial.

Las alteraciones de las instrucciones o normas son una base perfecta para aprender y practicar las habilidades de adaptabilidad y flexibilidad. Los alumnos tienen que cambiar su planteamiento en función de las nuevas normas y circunstancias cada pocos minutos.

Plan de lecciones para profesores



Tiempo Requerido

La duración de esta herramienta depende de la tarea que se asigne al grupo. Puede ser de unos 30 minutos divididos en intervalos de 5-10 minutos para introducir diversos cambios en la tarea.

La realización de la tarea depende de la creatividad del moderador. Puede ajustarse a las necesidades, el nivel y las posibilidades de tiempo del grupo.

Recursos, Material Necesario

Los materiales también dependen de la tarea que el moderador decida poner en práctica. Si se trata del escenario teatral del ejemplo inicial, bastará con papel y bolígrafos para cada grupo, pero también se pueden traer requisas, que pueden ser utilizadas por los actores si deciden usarlas. Si se trata de una torre de malvaviscos y espaguetis, necesitarás malvaviscos y espaguetis. Si se trata de un juego de mesa, necesitarás el juego que elijas. Es útil para el líder de la actividad que prepare el "cambio de planes" antes de la actividad.

Consejos para la Implementación de la Herramienta por el Profesor

- **Paso 1:** Si el grupo es grande, divídelos en grupos de 5-6 alumnos
- **Paso 2:** Distribuye hojas de papel en blanco y bolígrafos para cada grupo
- **Paso 3:** Dales una tarea durante 30 minutos o más, depende de la tarea elegida
Por ejemplo; Tarea: Preparar una breve escena teatral ambientada en una estación de tren con un médico como protagonista. El grupo tiene que pensar en un argumento y un título para la obra, inventar diálogos y papeles adicionales
- **Paso 4:** Después de 5 minutos, añade a las instrucciones que el escenario debe incluir las palabras "paraguas, motivación, retraso" (palabras totalmente aleatorias)
- **Paso 5:** Transcurridos otros 5 minutos, cambia la ubicación de la estación de tren a la escuela. Los grupos tienen que ajustar su escenario, aplicar cambios a los papeles, diálogos y situaciones que inventaron antes
- **Paso 6:** Después de otros 5 minutos, elige a 3 personas de cada grupo para que vayan a otro grupo. Los que se queden, tienen que presentar su trabajo hasta el momento a los nuevos miembros del grupo y los nuevos miembros tienen que adaptarse al nuevo escenario
- **Paso 7:** Hasta el final del tiempo dado, puedes pensar en otros cambios o darles tiempo para terminar lo que empezaron, preparar algunos requisitos o accesorios para la presentación de la obra
- **Paso 8:** Todos los grupos pueden presentar su resultado. Los demás grupos pueden calificar su obra en función de lo bien que se hayan adaptado a las nuevas circunstancias



Plan de lecciones para profesores



Esto es sólo un ejemplo. Pueden pensar en cualquier otra tarea. Pueden construir algo, dibujar algo, etc. Puedes dejar que los alumnos jueguen a un juego de mesa, explicarles las reglas de juego y cambiarlas durante la partida. Las tareas y actividades pueden ser de cualquier tipo. El núcleo de la actividad es aplicar cambios mientras están haciendo algo y que los grupos se adapten a ellos.

Grupo de edad más adecuado para la implementación de la Herramienta

Esta herramienta está redactada de forma muy abierta y da muchas posibilidades de adaptarla a las necesidades y edad del grupo. Esta herramienta puede aplicarse con estudiantes jóvenes, pero también con mayores o incluso con empleados en un lugar de trabajo.

La tarea que se va a realizar depende totalmente del profesor, que puede utilizar el ejemplo del escenario o cualquier otro ejemplo o idea que sea más adecuada para el grupo de edad en cuestión.

Idoneidad de la herramienta (posibles problemas, aplicación offline/online, adaptación de la herramienta a entornos específicos, alumnos con necesidades especiales, etc.)

Esta herramienta puede aplicarse tanto en línea como fuera de línea. La herramienta es sólo un tipo de método en el que se presentan la tarea y las reglas y se cambian las reglas durante la realización de la tarea. El único aspecto que hay que tener en cuenta es que no todas las tareas pueden realizarse en línea. Definitivamente hay

Plan de lecciones para profesores



más posibilidades de implementar una tarea in situ que incluya materiales adicionales. En línea puedes concentrarte en actividades de narración, juegos de rol, pero sin el efecto adicional de la presencia cara a cara y con falta de atrezzo. El mismo problema aparece con la torre de malvaviscos y espaguetis.

Todas las tareas pueden ajustarse y cambiarse, reinventarse para hacerlas accesibles a alumnos con necesidades especiales. El núcleo de la herramienta no es tanto una tarea específica, sino el hecho de que las reglas y las circunstancias de aplicación deben cambiarse varias veces durante la aplicación.

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

N. Proyecto.: -2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840

Desarrollo de las habilidades
emocionales de los alumnos

HERRAMIENTA 2

ADAPTABILIDAD

Actividad para
alumnos en clase

Nombre de la Herramienta

Y si...

Objetivo de la Herramienta

Esta herramienta pretende mejorar las habilidades de adaptabilidad y flexibilidad en diversas situaciones. El objetivo principal es potenciar la capacidad de reflexión del alumno para pensar en sus acciones.

Conexión de la Actividad con la Habilidad

La herramienta "Y si..." es perfecta para entrenar las habilidades de adaptabilidad en situaciones positivas y negativas en un entorno seguro durante las clases en la escuela. Los alumnos se enfrentan a distintos escenarios y tienen que reflexionar sobre sus posibles acciones, así como escuchar otras soluciones al problema planteado por parte de sus compañeros. Enseña a los alumnos que hay muchas formas diferentes de reaccionar ante una determinada situación y que esta reacción



Plan de lecciones para profesores



depende de la experiencia de cada persona, porque cada persona es diferente y tiene una perspectiva distinta. Ayuda a los alumnos a adaptarse a las situaciones individualmente, pero también a comprender y aceptar otros puntos de vista.

Resultados

El resultado de esta herramienta radica principalmente en la habilidad de adaptación obtenida por parte de los alumnos. Después de participar en esta actividad, los alumnos saben que cada uno tiene una perspectiva diferente, basada en su experiencia y antecedentes. Los alumnos aprenden a adaptarse a situaciones inciertas y estresantes, pero también positivas, sin la presión de las consecuencias en ese mismo momento.



Presentación de la Herramienta

En la vida diaria de los alumnos hay muchas situaciones difíciles en las que no saben cómo reaccionar o gestionar sus emociones. La herramienta "Y si..." es una forma de gamificación que puede preparar a los alumnos de forma divertida para determinadas situaciones en la escuela o en casa. Consiste en una serie de frases que empiezan con las palabras "Y si..." y terminan en diversas situaciones positivas y negativas. Los alumnos deben pensar en sus posibles reacciones ante esas situaciones. Es una forma de ver cómo se comportarían, sin experimentar la situación en ese mismo momento, es decir, sin consecuencias en un entorno seguro.

Plan de lecciones para profesores




Tiempo Requerido

La duración de esta herramienta no tiene por qué ser larga. Puede ser de 20 minutos, pero también de toda una lección. Por supuesto, el tiempo depende de la cantidad de preguntas que se planteen a los alumnos. Esto depende totalmente del profesor/moderador de la actividad. El profesor puede ser creativo. Si los alumnos tienen un tema interesante que debatir o si hay un problema o una reacción de los alumnos que el profesor quiere tratar más a fondo, obviamente se necesitará más tiempo para terminar la actividad.

Recursos, Material Necesario

Es bueno que el profesor tenga una hoja de papel con las preguntas preparadas para poder seguir las preguntas durante la aplicación de la herramienta. Si se decide que los alumnos se pregunten en grupos o parejas de dos, se puede imprimir la hoja de preguntas en trozos de papel y distribuirla entre los alumnos. Aparte de eso, no necesitas ningún material adicional.

Consejos para la Implementación de la Herramienta por el Profesor

 **Paso 1:** El profesor debe preparar una serie de preguntas del tipo "¿Y si...?". Las preguntas deben estar redactadas de forma adecuada para cada grupo de edad. Pueden ajustarse a cualquier tema y situación relacionada con las emociones o los intereses del alumno. El profesor puede ser muy creativo con las preguntas.

Por ejemplo:



Plan de lecciones para profesores



Para los alumnos más pequeños:

- ¿Y si alguien destruye tu torre de juguete?
- ¿Y si tu hermano/a pequeño/a se porta mal contigo mientras jugáis juntos?
- ¿Y si llueve cuando quieres ir al patio?
- ¿Y si rompes el juguete de alguien?
- ¿Y si pudieras volar durante un día?
- ¿Y si...
- ...

Para alumnos mayores:

- ¿Y si pudieras elegir lo que vas a comer?
- ¿Y si tu hermano/a se pone enfermo/a?
- ¿Y si te quedas dormido un día de clase?
- ¿Y si un desconocido se pone a hablar contigo de camino a casa?
- ¿Y si fueras presidente por un día?
- ¿Y si...
- ...

- 🕒 **Paso 2:** Haz las preguntas y deja que los alumnos las respondan en un papel.
- 🕒 **Paso 3:** Después de hacer todas las preguntas, deja que los alumnos lean sus respuestas en voz alta.
 - O
- 🕒 **Paso 2:** Divide la clase en grupos más pequeños de 5 alumnos, dales las preguntas en papel y deja que se pregunten entre ellos y discutan.
- 🕒 **Paso 3:** Después de que hayan discutido, pregúntales por su experiencia, su opinión y si han tenido las mismas respuestas o no.

Grupo de edad más adecuado para la implementación de la Herramienta

La ventaja de esta herramienta es que cada profesor o moderador de actividades puede ajustar y adaptar el conjunto de preguntas a las necesidades y al nivel del grupo de edad. Los ejemplos de la herramienta están escritos para alumnos más jóvenes y más mayores. Esta lista puede modificarse o ampliarse en función del tema/tema/problema que el profesor quiera abordar en clase. Por lo tanto, puede aplicarse con alumnos de guardería, primaria y secundaria, así como con adultos.



Idoneidad de la herramienta (posibles problemas, aplicación offline/online, adaptación de la herramienta a entornos específicos, alumnos con necesidades especiales, etc.)

La herramienta se basa en el debate y en la finalización de escenarios. Por lo tanto, no hay diferencia si la herramienta se aplica en línea o in situ. Todos los alumnos pueden participar en la actividad porque no se requiere un manual de compromiso físico para responder a las preguntas. La herramienta puede aplicarse oralmente o en papel en función de las necesidades de los alumnos.

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

N. Proyecto.: -2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840