

Desarrollo de las habilidades
emocionales de los alumnos

HERRAMIENTA 1

MOTIVACIÓN

Actividad para
alumnos en clase

Nombre de la Herramienta

La visión perfecta

Objetivos de la Herramienta

La actividad "La visión perfecta" tiene como principal objetivo crear visiones motivadoras de tu propio futuro. Se basa en la reflexión, pero también en fijar objetivos, crear esperanzas y mejorar tu motivación día a día. Fomenta la toma de decisiones, la planificación y la creatividad.

El principal objetivo de esta herramienta es fomentar las habilidades motivacionales estableciendo objetivos claros y realistas para alcanzar en el futuro.



Conexión de la Actividad con la Habilidad

La "visión perfecta" es una herramienta muy motivadora. Visualiza los sueños, las esperanzas y los objetivos vitales del alumno. Su finalidad es motivar a los alumnos para que estudien y se esfuercen por alcanzar sus objetivos y sepan para qué lo hacen.

Resultados

El principal resultado de esta herramienta es el tablón de motivación individual de cada alumno, que se colocará en un lugar visible que vean todos los días, para que les muestre el objetivo que quieren alcanzar.



Presentación de la Herramienta

Esta herramienta se basa en la creación individual de un tablero de motivación o collage, que representa todos los sueños, esperanzas, metas y aspiraciones de un alumno. La idea es reflexionar primero sobre sus objetivos y tenerlo en un lugar visible en su habitación privada de casa o en el colegio para tener el objetivo siempre delante.

Tiempo requerido


La duración de esta herramienta no debería ser superior a la de una clase (45 minutos), incluyendo la presentación de la herramienta, la explicación, la puesta en práctica y la reflexión posterior.

Recursos, Material Necesario

Para esta herramienta, necesitarás un papel blanco grande para cada alumno (formato A2) o unos cuantos más, por si alguien quiere rehacer el suyo. También necesitarás muchas revistas, carteles, fotos, gráficos y cualquier otra cosa que pueda servir para hacer un collage sobre los sueños y esperanzas de los alumnos de un futuro perfecto. Hay que preparar muchas cosas para que los alumnos tengan muchas opciones.

Si deseas utilizar la herramienta en ordenadores/portátiles, tendrás que preparar páginas con imágenes/fotos que puedan descargarse gratuitamente y una impresora para el resultado final.

Consejos para la Implementación de la Herramienta por el

-  **Paso 1:** Prepare los materiales. Sé creativo para que los alumnos tengan muchas opciones. Todos los materiales pueden estar en una mesa en la parte delantera del aula para que los alumnos puedan venir y elegir lo que quieren poner en su tablero de motivación.

Plan de lecciones para profesores



- ♥ **Paso 2:** Entrega a cada alumno un papel blanco grande como base para su tablero de visión. No olvides el pegamento.
 - Si decides hacerlo en los ordenadores, obviamente todos esos materiales no son necesarios. Entonces necesitarás preparar algún programa de edición de fotos (Paint, Canva, etc.), páginas con imágenes para descargar gratuitamente (freepik, pexels, etc.) y una impresora para el resultado final.
- ♥ **Paso 3:** Deja que los alumnos piensen primero. Haz la pregunta "¿Qué quieres tener o conseguir en el futuro?". Puede ser cualquier cosa: un coche de ensueño, una casa de ensueño, unas vacaciones de ensueño, un trabajo de ensueño, una familia...
- ♥ **Paso 4:** Después de 5-10 minutos, deja que busquen las fotos/gráficos que representan esos sueños. Los alumnos tienen que recortarlas de las revistas, hacer un collage con sus sueños y objetivos y pegarlas en el papel blanco. También pueden dibujar cosas si no encuentran nada que encaje en las revistas.
 - En caso de utilizar los ordenadores, deben añadir imágenes y gráficos en un papel blanco virtual e imprimirlo.
- ♥ **Paso 5:** Al final, todos los alumnos pueden presentar sus sueños a la clase.
- ♥ **Paso 6:** Pide a los alumnos que cuelguen el collage en algún lugar visible de su casa o de la escuela, donde puedan mirarlo todos los días y recordar sus objetivos y sueños y, por lo tanto, mantenerse motivados.

Grupo de edad más adecuado para la implementación de la Herramienta

La herramienta está prevista para todos los grupos de edad, ya que en todas las etapas de la vida las personas tienen objetivos y sueños diferentes, por lo que se puede adaptar a la situación y etapa de los alumnos.

Plan de lecciones para profesores



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 in situ.

En el sitio es menos verde, obviamente, porque se necesitan muchos materiales, revistas, pegamento, papel grande y así sucesivamente. Por lo tanto, también se puede realizar en línea utilizando herramientas digitales o programas de edición de fotos.

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

MOTIVACIÓN

Actividad para
alumnos en clase

Nombre de la Herramienta

Págalo

Objetivos de la Herramienta

El principal objetivo de esta herramienta es enseñar a los alumnos a ser amables con los demás y desarrollar en ellos la motivación prosocial. La herramienta sensibiliza sobre la importancia de la amabilidad en nuestra sociedad y reduce el narcisismo en los alumnos. La herramienta pretende concienciar a los alumnos de las cosas buenas de la vida y aumentar su motivación para hacer cosas buenas por los demás.

Conexión de la Actividad con la Habilidad

"Págalo " se basa en ayudar a los demás con pequeños gestos de amabilidad que se "pagan" cuando alguien hace un gesto amable contigo. Está demostrado que la gente es más feliz y está más motivada para hacer el bien en el mundo en



Plan de lecciones para profesores



pequeños pasos cada día después de haber hecho algo bueno. Es lo que se llama el "subidón del ayudante", que tiene el efecto de que sientes una gran satisfacción al hacer el bien, sabes que se está transmitiendo y que la positividad se está extendiendo entre tus vecinos, amigos, profesores, familia, etcétera. La alegría no es sólo nuestra por ayudar, sino que vemos cómo incluso una simple sonrisa a alguien le proporciona alegría a él también. Con esta conciencia, los alumnos se sentirán motivados para repetir esas acciones cada día. Gracias a esta actividad, los alumnos piensan de antemano cómo pueden contribuir a difundir la bondad y qué gesto de bondad hacer hoy, mañana y así sucesivamente.

Resultados

El principal resultado de esta herramienta es una lista de ideas de gestos amables que pueden realizar los alumnos. Esta lista puede colgarse en un lugar visible de la clase con el gran título "Haz el bien" para recordar a los alumnos cada día que piensen en posibles gestos de amabilidad y desarrollar su creatividad y motivación para hacer el bien. Este último es el segundo resultado, ya que cada día aumenta la conciencia de los alumnos sobre la importancia de las buenas acciones.

Presentación de la Herramienta

Esta herramienta se basa en el conocido concepto de transmitir buenas acciones, sonrisas y otros pequeños gestos positivos de amabilidad. Podría ser útil mostrar algunas escenas seleccionadas de la película "Pay it forward" (2000) para explicar mejor el concepto. Muchas veces la gente, desde joven, se concentra sólo en los aspectos negativos de su vida cotidiana. Por eso es crucial centrarse más en las pequeñas cosas positivas y transmitir las a los demás.

Tiempo requerido

La duración de esta herramienta no debería ser superior a la de una clase (45 minutos), incluyendo la presentación de la herramienta, la explicación, la puesta en práctica y la reflexión posterior. Puede ser controlada por el profesor. Por supuesto, los debates pueden prolongarse sin fin si el profesor no controla el tiempo. La división del tiempo propuesta se describe en los pasos concretos.

Recursos, Material Necesario

Para esta herramienta, no se necesitan muchos materiales adicionales porque se trata de una actividad hablada. Lo único sería un trozo de papel y un bolígrafo para anotar las situaciones de amabilidad con las que se han encontrado los alumnos y un trozo de papel más grande para anotar la lista de ideas sobre cómo devolver la amabilidad.

Consejos para la Implementación de la Herramienta por el

- 🕒 **Paso 1:** Pide a los alumnos que recuerden todos los momentos positivos recientes de su vida en los que alguien haya sido amable con ellos de alguna manera. Explíqueles que pueden ser pequeñas cosas, como una sonrisa, una buena palabra de ánimo, un ofrecimiento de ayuda, un cumplido... Puede ser cualquier cosa.
- 🕒 **Paso 2:** Los alumnos pueden escribir esas situaciones y presentarlas a la clase tras unos minutos de reflexión. (10min)

Plan de lecciones para profesores



- 🕒 **Paso 3:** Pregúntales cómo se sintieron cuando ocurrieron esas situaciones y si hacen pequeñas cosas buenas a los demás. (10min)
- 🕒 **Paso 4:** Introducir el concepto de "pagar al prójimo". La idea de este concepto es la siguiente: Después de recibir un gesto así, te sientes más feliz, confiado y motivado. El siguiente paso debería ser hacer algún gesto amable a otra persona en cualquier ocasión futura. De este modo, la amabilidad se transmite o, en otras palabras, "se devuelve". (5min)
- 🕒 **Paso 5:** En una sesión de brainstorming, haz una lista de ideas sobre cómo devolver la amabilidad que recibes. (15min)

He aquí algunos ejemplos:

- *Elogia a las tres primeras personas con las que hables hoy.*
- *Envía un mensaje de texto positivo a cinco personas diferentes ahora mismo.*
- *Coloca notas adhesivas inspiradoras en tu barrio, colegio, etc.*
- *Saluda a la persona que está a tu lado en el ascensor.*
- ...y así sucesivamente... ¡Deja que los alumnos sean creativos y se motiven!

- 🕒 **Paso 6:** Instruye a tus alumnos para que, después de hacer esos pequeños gestos de bondad, difundan el concepto de "devolver el favor" diciendo a los beneficiarios de sus actos "devuelve el favor", de modo que esas personas transmitan el bien a los demás y se cree una cadena de positividad y quizá algún día el bien vuelva a los alumnos.

Grupo de edad más adecuado para la implementación de la Herramienta

La herramienta está prevista para todos los grupos de edad porque es importante fomentar la motivación para hacer el bien desde el principio de la vida. Es crucial para nuestra sociedad mantener la motivación, no de forma egoísta, sino enseñar a los alumnos a ser amables con los demás en cada etapa de la vida.

Plan de lecciones para profesores



Según el grupo de edad elegido, las ideas y propuestas de gestos amables pueden variar. A los alumnos más jóvenes se les pueden ocurrir gestos como "sonreír a alguien" y a los mayores, que quizá ya tengan su propio dinero de bolsillo, se les puede ocurrir invitar a alguien a un café. Por lo tanto, se trata de una herramienta que puede adaptarse a cada grupo de edad.

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 in situ.

En ambos casos, no es necesario preparar mucho material, lo que es muy bueno para el medio ambiente. In situ, puedes utilizar papel y bolígrafos para anotar las ideas o los gestos amables que experimenten los alumnos, pero esta parte puede llevarse a cabo en un debate informal sin utilizar papel.

Puede ponerse en práctica fácilmente y ajustarse en consecuencia en caso de que haya alguna necesidad especial.

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