

Lesson Plan for teachers



Desarrollo de las habilidades
emocionales de los alumnos

HERRAMIENTA 1

ACTITUD
POSITIVA

Actividad para
alumnos en clase

Nombre de la Herramienta

El Círculo Positivo



Objetivos de la Herramienta

La herramienta "El círculo positivo" pretende fomentar la positividad en el aula y convertir en un hábito el hacerse cumplidos unos a otros. El objetivo es no evitar a nadie y enseñar a los alumnos a dar y recibir cumplidos. De este modo, el profesor crea una actitud positiva en el aula, en la que los alumnos se aceptan y respetan mutuamente.

Conexión de la Actividad con la Habilidad

"El círculo positivo" es una herramienta que refuerza eficazmente la autoestima de los alumnos. Cuando los niños crecen, es muy importante para su crecimiento emocional cómo se valoran a sí mismos. A menudo, su actitud hacia sí mismos,

Lesson Plan for teachers



pero también hacia sus compañeros, es muy difícil. Está demostrado que es más fácil nombrar 10 aspectos negativos de uno mismo que positivos.

Por desgracia, el cerebro humano también tiende a recordar sólo los comentarios negativos o insultos que escuchamos de nuestros compañeros. Por eso, esta herramienta está diseñada para centrarse en las cosas positivas y encontrar una cosa buena que decir de cada compañero. Esto fomenta una actitud positiva.

Resultados

El principal resultado de esta herramienta es el aumento de la autoestima de los alumnos y un sentimiento positivo tras escuchar un cumplido sobre sí mismos de otro compañero. Si la actividad se repite con regularidad, la actitud positiva de todos los alumnos hacia los demás será mayor y los alumnos aprenderán a hacerse cumplidos más a menudo.

Presentación de la Herramienta

Esta herramienta se basa principalmente en hacer y recibir cumplidos los unos a los otros. Los alumnos deben comprender lo importantes que son los cumplidos y lo mucho que pueden mejorar la autoestima de sus compañeros. La idea de la herramienta es sentarse en círculo y hacerse cumplidos mutuamente. Y lo que es más importante, la herramienta está diseñada de tal manera que no se puede saltar ni pasar por alto a ningún alumno.



Lesson Plan for teachers



Required time Tiempo requerido

El ritmo de esta herramienta depende del número de alumnos que haya en la clase. Sin embargo, no es una actividad larga. En total, no debería durar más de 15-20 minutos. Puede repetirse una vez a la semana o una vez al mes para fomentar la positividad de forma regular y crear mejores relaciones entre los alumnos.

Recursos, Material Necesario

Para esta herramienta no se necesita ningún material adicional, ya que se trata de un ejercicio de conversación en el que se sientan en círculo y se hacen cumplidos unos a otros sin necesidad de hojas de trabajo, tarjetas o materiales para anotar nada. Por lo tanto, la herramienta también puede aplicarse en línea. Para facilitar el proceso a los alumnos, puedes preparar una serie de frases para empezar. He aquí algunos ejemplos:

- "Me gusta tu..."
- "Tienes un bonito..."
- "Creo que eres..."
- "Eras un buen amigo cuando..."
- "Me gusta cómo..."
- "Fuiste muy amable al..."

Lesson Plan for teachers



Consejos para la Implementación de la Herramienta por el

- ♥ **Paso 1:** Siéntate con todos los alumnos en círculo en el suelo.
- ♥ **Paso 2:** Usted (el profesor) puede empezar para dar un ejemplo. Elija a un alumno al azar y hágale un cumplido.
- ♥ **Paso 3:** Este alumno debe decir "gracias", hacer un gesto de "pulgar hacia arriba" y mantenerlo hasta el final de la actividad. De este modo, todo el mundo ve quién ha recibido ya un cumplido y quién sigue esperando su turno.
- ♥ **Paso 4:** El mismo alumno elige a otro alumno y le hace un cumplido. El segundo alumno hace el mismo gesto y elige a otro alumno.
- ♥ **Paso 5:** Hazlo hasta que todos hayan recibido un cumplido, incluido tú mismo.
- ♥ **Paso 6:** Después de la actividad, pregunta a los alumnos cómo se sintieron al recibir un cumplido y habla sobre el impacto.

Grupo de edad más adecuado para la implementación de la Herramienta

La herramienta está prevista para todos los grupos de edad porque en todas las etapas de la vida es importante centrarse en los aspectos positivos de las personas, ver lo bueno que hay en ellas y reconocerlo haciéndoles cumplidos.

Lesson Plan for teachers



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.

Es adecuada para todos los alumnos porque no implica ningún trabajo manual. Si por alguna razón a un alumno le resulta imposible hacer el gesto requerido, puede indicar su turno de otra manera, por ejemplo sonriendo o cambiando de postura.

También puede aplicarse en línea, donde se pueden utilizar las funciones disponibles o las herramientas digitales de las plataformas de comunicación por vídeo para indicar quién ha recibido ya un cumplido, por ejemplo mediante la función "pulgares arriba".

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

Lesson Plan for teachers



Desarrollo de las habilidades
emocionales de los alumnos

HERRAMIENTA 2

**ACTITUD
POSITIVA**

**Actividad para los
alumnos en clase**

Nombre de la Herramienta

Diario de gratitud

Objetivos de la Herramienta

El "Diario de gratitud" pretende desarrollar la habilidad del pensamiento positivo y una actitud positiva en los alumnos en general. Gracias a la regularidad de la herramienta, el objetivo de tener una actitud positiva cada día es un proceso continuo. El objetivo es, por tanto, mantenerse positivo y encontrar cosas por las que estar agradecido cada día.

Conexión de la actividad con la habilidad

El pensamiento positivo o en general tener una actitud positiva se puede entrenar de varias maneras. Una persona/alumno no puede aprender a ser positivo en una sola lección. Debe ser un proceso continuo para entrenar y mantener una actitud



Lesson Plan for teachers



positiva. Por eso, esta herramienta es una forma estupenda de centrarnos en las cosas por las que estamos agradecidos.

Una actitud positiva no consiste sólo en centrarse en las buenas experiencias, sino también en el impacto y el desarrollo tras experimentar algo difícil. Deberíamos estar agradecidos por todas nuestras experiencias en la vida. Este enfoque fomentará en nosotros una actitud positiva.

Resultados

El principal resultado de esta herramienta es el diario iniciado individualmente, que todos los alumnos continuarán en casa o en un momento específico de la semana o el mes, de nuevo juntos en clase.



El otro resultado del aprendizaje es el desarrollo de habilidades reflexivas y el fomento del mantenimiento de una actitud positiva en todo momento al ver un beneficio tanto en las experiencias positivas como en las negativas.

Presentación de la herramienta

Esta herramienta se basa en la iniciación de un diario de gratitud, como su propio nombre indica. Puede ser una herramienta poderosa, que puede ser utilizada por todos los grupos de edad en todas las clases como un ejercicio de reflexión individual. Muchos psicólogos, terapeutas y educadores profesionales recomiendan el diario de gratitud. Aumenta la autoestima y el sentimiento de reconocer todas las cosas buenas de la vida, pero también las experiencias



Lesson Plan for teachers



negativas que van fortaleciendo nuestro carácter. Se puede poner en práctica de muchas maneras diferentes según la edad de tus alumnos.

Tiempo necesario

La duración de esta herramienta es de unos 30 minutos, incluyendo la presentación de la herramienta, la explicación, la puesta en práctica y la reflexión posterior.

Recursos, material necesario

Todos los alumnos necesitarán un cuaderno o diario vacío en el que puedan escribir con regularidad. Para iniciar esta actividad, puedes preparar una hoja de trabajo u hojas de papel vacías donde puedan escribir por qué están agradecidos.

Esta es una lista útil de aspectos por los que dar las gracias en diferentes grupos de edad:

- Una persona en la escuela/en casa por la que estoy agradecido es...
- Un juego que me gusta y por el que estoy agradecido es...
- Mi parte favorita de este día/semana ha sido...
- ... me ha hecho sonreír hoy/esta semana.
- Algo que he aprendido hoy ha sido...
- La experiencia de... me enseñó que...

Lesson Plan for teachers



Consejos para la aplicación de la herramienta por parte del

- 📍 **Paso 1:** Todos los alumnos deben traer un cuaderno vacío de su elección en el que podrán escribir cada día.
- 📍 **Paso 2:** Pide a los alumnos que piensen y escriban por qué están agradecidos en general. Para ayudarles a realizar esta tarea, puede pedirles que enumeren 5 personas, algunos acontecimientos (grandes o pequeños) de su vida, un juguete/juego o un lugar por el que estén agradecidos. Pregúntales por qué otras cosas podrían estar agradecidos. Deja que sean creativos.
- 📍 **Paso 3:** Después de terminar este paso, pida a los alumnos que lean en voz alta aquello por lo que están agradecidos/agradecidos si quieren hacerlo.
- 📍 **Paso 4:** Da instrucciones a tus alumnos para que repitan este paso cada noche o cada fin de semana para reflexionar sobre lo que ha ocurrido ese día/semana y reconocer las cosas buenas y malas que han pasado y analizar cómo les han ayudado esos acontecimientos y de qué manera.
- 📍 **Paso 5:** En una lluvia de ideas se puede escribir una lista de aspectos por los que podrían estar agradecidos.

Grupo de edad más adecuado para la aplicación de la herramienta

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

Lesson Plan for teachers



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

La aplicación práctica de esta herramienta puede depender del nivel de los alumnos: si son muy pequeños, pueden dibujar en lugar de escribir lo que agradecen.

Esta herramienta puede aplicarse tanto en línea como in situ. La herramienta puede realizarse en línea en ordenadores portátiles para ser más ecológicos y evitar comprar otro cuaderno.

This tool can be implemented both, online and on-site. The tool can be done online on laptops to be more ecological and avoid buying another notebook.

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