

Lesson Plan for teachers



Desarrollo de las habilidades
emocionales de los alumnos

RESILIENCIA

HERRAMIENTA 1

Actividad para
alumnos en clase

Nombre de la Herramienta

Los Tres Sobres

Objetivos de la Herramienta

- ❖ Reconocer y valorar los logros pasados: El primer sobre pretende ayudar a los niños a reconocer y valorar sus logros pasados. Esto refuerza su autoestima y la confianza en sí mismos al proporcionarles un recordatorio positivo de su capacidad para superar retos y adversidades en el pasado.
- ❖ Comprender la importancia del apoyo social: El segundo sobre pretende ayudar a los niños a comprender la importancia del apoyo social en sus vidas. Al identificar y reflexionar sobre las personas importantes de su círculo de apoyo, los niños aprenderán que no están solos y que tienen recursos externos a los que recurrir en los momentos difíciles.
- ❖ Fijar objetivos y motivaciones para el futuro: El tercer sobre pretende ayudar a los niños a fijar metas y motivaciones para el futuro. Esto les proporciona una dirección y un propósito que les motiva a seguir adelante a pesar de los retos, fomentando así su capacidad para enfrentarse a la adversidad con determinación y perseverancia.



Lesson Plan for teachers



Conexión de la actividad con la habilidad

La actividad de los tres sobres fomenta el reconocimiento de los logros pasados, promueve el apoyo social y facilita el establecimiento de objetivos futuros y la motivación, aspectos clave de la resiliencia en los niños. Al ayudar a los niños a desarrollar estas habilidades y recursos internos y externos, la actividad los prepara para afrontar los retos de la vida con mayor fortaleza y capacidad para recuperarse de la adversidad.

Resultados

La actividad de los tres sobres ofrece a los niños la oportunidad de reflexionar sobre sus experiencias pasadas, reforzar sus relaciones interpersonales, fijar objetivos claros y desarrollar habilidades de afrontamiento, todo lo cual contribuye al desarrollo de la resiliencia y la capacidad de afrontar con éxito los retos de la vida.

Los principales resultados de la actividad de los tres sobres para fomentar la resiliencia en los niños son:

Mayor conciencia de sus propias fortalezas: Al reflexionar sobre sus logros pasados y reconocer a las personas importantes en sus vidas, los niños desarrollan una mayor conciencia de sus propias fortalezas y recursos internos y externos que pueden ayudarles a superar retos futuros.

Reforzar la autoestima y la confianza en sí mismos: Reconocer y valorar sus logros pasados refuerza la autoestima y la confianza en sí mismos de los niños.

Mayor comprensión de la importancia del apoyo social: Identificar a las personas importantes de su círculo de apoyo muestra a los niños que no están solos y que

Lesson Plan for teachers



tienen personas a las que pueden acudir en los momentos difíciles. Esto refuerza sus relaciones interpersonales y les ayuda a comprender la importancia del apoyo social para desarrollar la resiliencia.

Establecer objetivos claros y motivaciones futuras: El proceso de establecer metas y motivaciones futuras proporciona a los niños un sentido de propósito y dirección en la vida.

Presentación de la Herramienta

- ♥ Es fundamental dotar a nuestros hijos de las herramientas que necesitan para superar los obstáculos y prosperar ante la adversidad.
- ♥ Esta ACTIVIDAD está diseñada para ayudar a los niños a comprender y reforzar su capacidad para afrontar eficazmente los retos de la vida reconociendo y cultivando sus recursos internos y externos.
- ♥ A través de una serie de sobres cuidadosamente diseñados, los niños explorarán tres aspectos clave de la resiliencia: sus logros pasados, su red de apoyo social y sus metas y motivaciones futuras. Al reflexionar sobre estos aspectos y compartir sus experiencias con el grupo, los niños desarrollarán una comprensión más profunda de lo que significa ser resiliente y de cómo pueden aplicar estas habilidades en su vida cotidiana.

Required time

Duración, 30-40min.

Lesson Plan for teachers



Recursos, material necesario (+ si es necesario, material extra adjunto, hojas de trabajo, etc.)

No es necesario

Consejos para la implementación de la herramienta por el

Antes de realizar la actividad, prepare todo el material necesario.

- ❖ Asegúrese de que los ejemplos proporcionados son relevantes y significativos para ellos, y considere la posibilidad de realizar los ajustes necesarios para garantizar su participación y comprensión.
- ❖ Explique claramente los pasos de la actividad y asegúrese de que los alumnos comprenden lo que se espera de ellos en cada fase. Proporcione ejemplos claros y pertinentes para ayudar a los alumnos a comprender cómo completar cada sobre de forma eficaz.
- ❖ Tras completar la actividad, dedique tiempo a la reflexión y el debate en grupo. Pregunte a los alumnos sobre sus experiencias y lo que han aprendido sobre sí mismos y la resiliencia en el proceso. Fomente una conversación abierta y respetuosa en la que los alumnos puedan compartir sus pensamientos y escuchar las experiencias de los demás.

Lesson Plan for teachers



Grupo de edad más adecuado para la aplicación de la herramienta (10-12 o 12-14)

Ambos grupos de edad (10-12 o 12-14) pueden realizar la actividad

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

Aunque la herramienta está diseñada para ser empoderadora y reflexiva, a algunos alumnos les puede resultar difícil identificar logros o personas de apoyo en sus vidas. Además, hablar de objetivos futuros puede resultar difícil para algunos niños que pueden carecer de claridad o de recursos para imaginar su futuro. La sensibilidad ante estos retos es crucial, y los educadores deben proporcionar apoyo y ánimo a lo largo de toda la actividad.

La herramienta puede aplicarse tanto en línea como fuera de línea, dependiendo del entorno de aprendizaje. Para la aplicación fuera de línea, los educadores pueden proporcionar sobres físicos y papel para que los alumnos escriban sus reflexiones. En un entorno en línea, los educadores pueden adaptar la actividad utilizando herramientas digitales como las pizarras virtuales.

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

RESILIENCIA

**Actividad para los
alumnos en clase**

Nombre de la Herramienta

Una caja de herramientas para la resiliencia

Objetivos de la Herramienta

Los objetivos de la actividad son

- ❖ Aprender a confiar en sus capacidades para superar retos y adversidades.
- ❖ Enseñar a los niños a enfrentarse a los problemas y a encontrar soluciones prácticas y creativas en situaciones difíciles.
- ❖ Afrontar el estrés, la frustración y la adversidad de formas constructivas, como la respiración profunda, la visualización positiva o la búsqueda de apoyo social.

Conexión de la actividad con la habilidad

La actividad introduce la metáfora de una caja de herramientas para afrontar problemas y situaciones difíciles. Esto ayuda a los alumnos a comprender que la resiliencia no es sólo una cualidad innata, sino que



Lesson Plan for teachers



también puede aprenderse y desarrollarse mediante el uso de diferentes estrategias y herramientas. La actividad ofrece a los alumnos la oportunidad de aplicar lo que están aprendiendo a través de historias de situaciones adversas. Esto les permite relacionar conceptos abstractos de resiliencia con situaciones de la vida real, lo que facilita su comprensión y aplicación. Los alumnos tienen la oportunidad de planificar acciones concretas para aplicar a situaciones difíciles. Esta parte de la actividad fomenta la reflexión y el pensamiento crítico, así como la toma de decisiones informadas sobre cómo afrontar los retos.

Resultados

Los resultados esperados de la actividad serían:

- Mayor concienciación sobre la importancia de la resiliencia, ya que los alumnos comprenderán mejor por qué es importante para su bienestar personal y su éxito académico.
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento, mediante la selección de herramientas de la caja de herramientas y la planificación de acciones concretas para hacer frente a situaciones difíciles, los estudiantes deben desarrollar habilidades prácticas para hacer frente a los desafíos con eficacia.
- Mejora de la toma de decisiones: al considerar distintas opciones y seleccionar las herramientas adecuadas para afrontar situaciones difíciles, los alumnos mejoran su capacidad para tomar decisiones informadas y eficaces.

Lesson Plan for teachers



Presentación de la Herramienta

Con esta actividad, los profesores enseñan a los niños estrategias eficaces para afrontar los problemas y encontrar soluciones prácticas y creativas en situaciones difíciles, y los animan a seguir adelante incluso cuando se enfrentan a obstáculos o fracasos, y a aprender de las experiencias difíciles en lugar de rendirse fácilmente.

Tiempo requerido

Duración 30-60min

Recursos, material necesario

Todos los materiales pueden ser creados por el profesor:

Tarjetas con los pasos para aplicar a la resolución de problemas

Rotafolio con el modelo de la flecha

Plantillas con historias de situaciones adversas

Lesson Plan for teachers



Consejos para la implementación de la herramienta por el

Antes de llevar a cabo la actividad, el profesor debe planificar cuidadosamente cada paso, asegurándose de contar con todos los materiales necesarios y de tener claros los objetivos y el flujo de la actividad.

- Es importante tener en cuenta las características de los alumnos a la hora de diseñar y adaptar la actividad (rango de edad). Esto puede implicar modificar el lenguaje utilizado, las historias de adversidades o las herramientas de la caja de herramientas para que sean apropiadas para el grupo de edad y el nivel de desarrollo de los alumnos.
- El profesor debe crear un entorno seguro y de apoyo en el que los alumnos se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos, emociones y experiencias. Esto puede implicar el establecimiento de normas claras de participación, el fomento del respeto mutuo y la disponibilidad para proporcionar apoyo adicional en caso necesario.
- Antes de comenzar la actividad, el profesor debe explicar claramente a los alumnos los conceptos clave relacionados con la resiliencia y cómo se aplicarán en la actividad. Esto puede ayudar a establecer una base sólida para la comprensión y la participación de los alumnos. Después de completar la actividad, el profesor debe facilitar un debate reflexivo sobre lo que los alumnos han aprendido sobre la capacidad de recuperación. Puede incluir preguntas abiertas que animen a los alumnos a compartir sus pensamientos, emociones y experiencias personales, así como a reflexionar sobre cómo pueden aplicar lo que han aprendido en su vida diaria.

Lesson Plan for teachers



Grupo de edad más adecuado para la aplicación de la herramienta

Es una actividad fácilmente adaptable a la edad de los alumnos. No es necesaria una edad concreta para practicar esta actividad, en todo caso el profesor puede adaptar las historias de adversidades, o las herramientas.

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

Esta actividad se puede adaptar fácilmente para ser realizada en versión digital.

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