

“Acompañando a Florecer a los y las Adolescentes: Un Programa de Desarrollo Positivo”

Autora: Paula Hernández Reyes

Tutora: María Elena Conde Miranda

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación
Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y
Enseñanza de Idiomas

Especialidad Orientación Educativa

Universidad de La Laguna

2020/2021

Resumen

Como consecuencia de las tareas evolutivas y de los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que se producen durante la adolescencia, el apoyo a los y las jóvenes lo largo de la misma se convierte en un hecho fundamental. Una de las opciones para llevar a cabo esta tarea es la implementación de un programa de desarrollo positivo en el centro escolar donde, además, se cuente con la participación de las familias. El programa que se presenta en este trabajo y que lleva por título *“Acompañando a Florecer a los y las Adolescentes: Un Programa de Desarrollo Positivo”* tiene como objetivo estimular y potenciar el desarrollo personal de todo el alumnado a través del conocimiento personal, del fortalecimiento de la autoestima y de desarrollo de las propias capacidades. Para ello se han diseñado tres líneas de trabajo en las que se aborda el autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia. El programa está diseñado para ser aplicado, a lo largo de un año académico y de forma flexible, con el alumnado del primer y segundo ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria, pudiéndose reforzar a través del currículo y de actividades extraescolares. Se propone un modelo de evaluación inicial, final y procesual, teniendo en cuenta tanto aspectos cuantitativos como cualitativos. Este programa se presenta como punto de partida para poner el foco en las fortalezas y recursos que poseen los y las adolescentes y conseguir así su propio bienestar, y, por tanto, el bienestar de toda la sociedad.

Palabras claves: adolescencia, autoconcepto, autoestima, autoeficacia, programa de intervención, desarrollo positivo.

Abstract

As a consequence of the evolutionary tasks and the physical, cognitive, emotional and social changes that occur during adolescence, support for young people throughout adolescence becomes a fundamental fact. One of the options to carry out a task to carry out this is the implementation of a positive development program in the school where, in addition, the participation of families is counted on. The program that is presented in this work and which is entitled *"Accompanying Adolescents to Flourish: A Positive Development Program"* aims to stimulate and enhance the personal development of all students through personal knowledge, reinforcement of self-esteem and development of one's own abilities. For this, three lines of work have been designed in which self-concept, self-esteem and self-efficacy are addressed. The program is designed to be applied, throughout an academic year and in a flexible way, with the students of the first and second cycle of Compulsory Secondary Education, and can be reinforced through the curriculum and extracurricular activities. An initial, final and

procedural evaluation model is proposed, taking into account both quantitative and qualitative aspects. This program is presented as a starting point to focus on the strengths and resources that adolescents possess and thus achieve their own well-being, and, therefore, the well-being of the entire society.

Key words: adolescence, self-concept, self-esteem, self-efficacy, intervention program, positive development.

“Un día un grupo de ranas caminaba por un bosque cuando dos de ellas cayeron en un pozo muy profundo. Las demás ranas se reunieron alrededor y vieron que no podían rescatarlas. ¡Era demasiado profundo! Las dos ranas, movidas por un impulso de supervivencia, comenzaron a saltar, intentando salir del agujero, pero el resto de ranas les gritaban desde arriba:

– ¡No insistáis! ¡No podréis salir nunca! ¡Dejadlo!

Las dos ranas siguieron saltando, aunque una de ellas comenzó a desanimarse cada vez más...

– ¡No saltéis más! – gritaban aún más fuerte sus compañeras- ¡No podéis salir! ¡Asumid vuestro destino!

Las ranas gritaban y hacían gestos con los brazos para que las ranas se dejaran morir sin más. Y una de ellas, al final cedió y cayó al suelo, en donde al fin murió. Sin embargo, la otra rana seguía saltando cada vez más, con más fuerza, con más intensidad... y en uno de sus grandes saltos, consiguió alcanzar el borde del agujero y salir al exterior. Las demás ranas la miraron boquiabiertas, sin saber qué decir. Estaban realmente sorprendidas de que aquella rana hubiera conseguido salir del agujero, a pesar de que todas le decían que lo dejara...

– ¿Cómo es que has conseguido salir? - le preguntó una de ellas- ¿No escuchabas cómo te decíamos que pararas?

Y la rana, se encogió de hombros, les hizo señas para explicar que era sorda, y les dijo con signos que quería darles las gracias por haber confiado en ella. La pobre rana sorda se pensaba que en lugar de decir que parara, le estaban dando ánimos para que consiguiera salir.

Las palabras de motivación son como motores que te ayudan a conseguir un objetivo. Confía en ti y antes de derrumbarte, piensa en tus inmensas posibilidades para alcanzar la meta.”

“La rana sorda” (Esteban, 2020).

Índice

Resumen.....	2
1. Introducción	6
2. Objetivos y resultados esperados del programa de intervención.	16
3. Plan de intervención.....	18
3.1. Características del proyecto de intervención	18
3.2. Metodología para desarrollar el proyecto	20
3.3. Papel del docente	21
3.4. Técnicas empleadas en las actividades	22
4. Estructura del proyecto de intervención.....	24
5. Temporalización.....	29
6. Evaluación y seguimiento del programa.	31
6.1. Evaluación Inicial	31
6.2. Evaluación Procesual	34
6.3. Evaluación Final	37
7. Presupuesto estimado	38
8. Conclusiones	39
9. Referencias bibliográficas	40
Anexos	46

1. Introducción

La adolescencia es un periodo psicosociológico que supone la transición entre la infancia y la adultez. No es un hecho universal, ya que puede adoptar patrones diferentes dependiendo de la cultura a la que se haga referencia y cuyas características han ido cambiando a lo largo de la historia. En nuestra cultura, la incorporación de los y las adolescentes al estatus adulto se ha retrasado en los últimos tiempos y como consecuencia de ello se ha formado un nuevo grupo con sus propios hábitos y maneras que ha de hacer frente a problemas peculiares (Palacios et al., 2005)

En la adolescencia se producirán cambios físicos y cognitivos, así como modificaciones en el desarrollo personal, social y moral (Papalia et al., 2017). Al mismo tiempo, en el contexto que rodea a los y las adolescentes se producirán modificaciones relevantes. La adolescencia se inicia con los cambios biológicos que ocurren en el organismo y que están relacionados con los cambios psicológicos y contextuales. Junto a estos cambios, los y las adolescentes tendrán que enfrentarse a múltiples retos y tareas evolutivas, desde un aumento en la presión escolar, hasta el tener que tomar decisiones sobre su futuro y el aprender a posponer las recompensas en lugar de recibir la gratificación de forma inmediata (Rodrigo et al., 2008). Además, los y las adolescentes tendrán que conseguir diferentes habilidades y conocimientos que les permitan desempeñar de forma efectiva roles sociales adultos; aceptar su imagen corporal, conseguir un autoconcepto y una autoestima positivas; conseguir el logro de su identidad; adquirir hábitos de vida saludable; manejar de forma adecuada conductas de riesgo como el consumo de drogas y establecer relaciones con su grupo de iguales al mismo tiempo que comienzan las relaciones de pareja (Blakemore, 2008). Por todo ellos se puede afirmar que la adolescencia es un periodo crítico, pues durante esa etapa los y las jóvenes deben hacer frente a una serie de retos y asumir una serie de compromisos que tendrán efectos a largo plazo sobre el desarrollo en la edad adulta, aunque se trata de una influencia que puede ser reversible (Oliva, 2004).

El comportamiento adolescente se caracteriza, entre otros aspectos, por llevar a cabo conductas arriesgadas e impulsivas. Los estudios de resonancia magnética funcional realizados por Blakemore y Robbins (2012), concluyen que, durante esta etapa, existe una falta de maduración de la corteza prefrontal, encargada de la planificación y ejecución de la conducta, al mismo tiempo que se produce un desequilibrio entre la maduración temprana del sistema límbico-motivacional y el sistema de saliencia emocional, asociado a la búsqueda de recompensas y de nuevas sensaciones. Estos dos aspectos podrían explicar esas conductas impulsivas por parte de los y las jóvenes, aunque algunas investigaciones también señalan la influencia de ciertos rasgos de personalidad como la necesidad de experimentar sensaciones y experiencias (Bradley y Wildman, 2002, Greene et al. 2000). Existen suficientes estudios empíricos que confirman que durante esta etapa evolutiva se produce un aumento

de los conflictos parentofiliales, inestabilidad emocional y conductas de riesgo, sin embargo, resulta contraproducente generalizar esta etapa evolutiva como un periodo de dificultades (Oliva et al., 2010).

La visión predominante de la adolescencia en el campo de la psicología hasta la tercera parte del siglo XX, debida fundamentalmente a las aportaciones de Stanley Hall (1904) y a la corriente psicoanalítica, es la de un periodo lleno de turbulencias y de estrés, al menos en la cultura occidental. Se considera una etapa cubierta de inestabilidades y de dificultades emocionales, donde los cambios biológicos son los responsables de las transformaciones psicológicas propias de la misma (Palacios et al., 2005).

Actualmente, esa visión turbulenta y problemática de la adolescencia ha quedado atrás, pues las investigaciones y los conocimientos actuales arrojan evidencias de que esa imagen negativa era excesiva y que la misma lleva aparejada ciertos mitos que conviene desterrar (Arnnet, 1999; Lerner, 2007; Palacios y Oliva, 1990; Oliva, 2003). A pesar de esto, los medios de comunicación, así como la falta de difusión pública de las investigaciones realizadas con los y las adolescentes han ayudado a instaurar y a perpetuar esta imagen conflictiva de la adolescencia. El desfase temporal que existe entre los resultados obtenidos por las investigaciones y la difusión de los mismos, contribuye también a conservar la idea catastrofista que se tiene sobre la adolescencia (Petersen, 1988; Oliva et al., 2008). En un estudio realizado por Cascos y Oliva (2005) sobre la visión que tienen las familias con hijos e hijas adolescentes, profesionales de la educación y personas mayores sobre la adolescencia, todos los grupos consideran que, aunque existen tanto elementos positivos como negativos, predominan los últimos. Además, opinan que los y las jóvenes solo están interesados por la diversión, el sexo, el consumo de drogas y alcohol y los comportamientos vandálicos. Este tipo de pensamientos está muy extendido entre la población general, a pesar de la escasa existencia de datos que apoyen tales afirmaciones.

En el campo educativo, la visión negativa que se tiene sobre la adolescencia cobra especial importancia, pues va a condicionar el desarrollo de las relaciones entre el profesorado y el alumnado y el ajuste que se produzca entre las necesidades de los adolescentes y las características y demandas del contexto escolar (Pertegal, 2014). Es importante, que la población en general y el profesorado en particular, posean una visión positiva de la adolescencia, ya que esta no es un problema a resolver, sino un recurso a desarrollar (Oliva, 2015).

A la hora de explicar el comportamiento adolescente habrá que recurrir a modelos explicativos multicausales, donde factores biológicos, psicológicos, familiares y sociales se funden para producir ese tipo de conductas antisociales (Oliva, 2004). Es necesario que los y las jóvenes reciban soporte de todos los contextos de socialización de su entorno, donde el afecto, el apoyo, la supervisión y la

comunicación constituyan la base para que los y las adolescentes consigan desarrollar la autonomía y la confianza necesarias para desenvolverse a lo largo de esta etapa evolutiva y puedan hacer frente a la vida adulta que se les presenta por delante. Una de las maneras de apoyar a los y las adolescentes es a través de un programa de desarrollo positivo. Es aquí donde entra en juego el contexto donde se va a desarrollar el programa de intervención expuesto en este trabajo: el sistema educativo. Además, es el mejor contexto para realizar este tipo de intervenciones, pues las relaciones interpersonales que allí se producen tienen un impacto importante en el bienestar (Proctor et al., 2011). La disponibilidad de recursos humanos, espaciales y temporales con las que cuentan los centros educativos y la obligatoriedad de la enseñanza secundaria hacen que el alumnado pase la mayor parte de su día a día en ellos, en contacto con su círculo de iguales, convirtiéndolos así en el contexto idóneo para desarrollar un programa de intervención. La promoción del desarrollo positivo de los y las jóvenes es, por tanto, uno de los retos más importantes de los centros educativos (Oliva, 2015).

La sociedad va cambiando con el paso del tiempo, y por lo tanto la educación debe hacerlo también. Es necesario que las escuelas adopten un nuevo rol de acuerdo con los retos que plantea la nueva sociedad de la información y de la globalización (Oliva et al., 2010). A pesar de que hasta ahora prácticamente la única medida del éxito de la escuela ha sido el rendimiento académico, el éxito de la enseñanza secundaria no debería basarse únicamente en la obtención de objetivos académicos. La escuela también debe contribuir al bienestar psicosocial de los y las adolescentes, consiguiendo así el bienestar de la sociedad (Keyes, 2003). Por lo tanto, y tal y como comentan Pertegal et al. (2010), la escuela debe conseguir ser eficaz tanto en el ámbito académico como en el desarrollo saludable de los y las adolescentes. Si se quiere conocer la calidad de una escuela, habrá que considerar si es eficaz no solo en el ámbito académico sino también si es promotora del desarrollo saludable. Los centros educativos han de promover la obtención de habilidades y competencias personales, sociales, emocionales y morales, contribuyendo al desarrollo integral de los y las adolescentes. Además, una mejora en este tipo de competencias, traerá aparejado un mejor rendimiento académico (Elias et al., 1997).

Es necesario que los centros educativos sean un contexto donde tanto el alumnado como el profesorado se encuentren a gusto, donde no solo aprendan y enseñen, sino también donde encuentren un espacio para vivir y convivir, donde impere un clima cálido y seguro, que el alumnado lo tome como punto de referencia y de pertenencia y donde se haya establecido un conjunto de normas y límites de forma clara y precisa. Un entorno en el que el alumnado pueda participar de las actividades y programas propuestos y donde se promueva su empoderamiento y oportunidades para el desarrollo de competencias socioemocionales (Pertegal et al., 2015).

Dentro de los centros educativos, será el departamento de orientación el encargado de diseñar este tipo de programas. Según el Decreto 81/2010, de 8 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias, en el Artículo 28, la orientación educativa y la intervención psicopedagógica constituyen un elemento inherente a la propia educación, inseparable de toda acción educativa y que afecta al conjunto de toda la comunidad escolar. El departamento de orientación es el órgano donde se articulan las funciones de orientación y tutoría, así como una oferta curricular adaptada y diversificada. Por otro lado, en el Artículo 29 de este mismo Decreto, se establece que una de las competencias del departamento de orientación será la de elaborar, de acuerdo con las directrices establecidas por la comisión de coordinación pedagógica, la concreción de la acción tutorial.

Además, en el Decreto 23/1995, de 24 de febrero, por el que se regula la orientación educativa de la Comunidad Autónoma de Canarias, en su Artículo 1, la orientación educativa tendrá como finalidad conseguir el máximo desarrollo de las capacidades del alumnado, su desarrollo integral y su integración social. Además, el Artículo 2, apartado c, de este mismo Decreto, dice que la orientación educativa colaborará en la acción tutorial y orientación personal y profesional, asesorando a las comunidades educativas en estrategias que favorezcan el desarrollo integral del alumnado.

La intervención en la adolescencia en el contexto escolar.

Tradicionalmente, los programas de intervención que se llevan a cabo en los centros educativos presentan un enfoque preventivo basado en el déficit, que tienen como objetivo final reducir y prevenir los problemas más relevantes en el periodo de la adolescencia, como el consumo de diferentes sustancias como tabaco, alcohol o drogas, o las conductas sexuales de riesgo (Oliva, 2015). Este tipo de programas posee una serie de características muy similares al modelo médico, en los que se considera que el desarrollo adolescente saludable viene determinado únicamente por la ausencia de problemas. De hecho, entre los años 1995 y 2000, el 30% de las intervenciones se centraron en la prevención del consumo de drogas, el 15,9% en la prevención y consumo de alcohol, el 14,6% a evitar conductas sexuales de riesgo y el 12,6% al desarrollo de hábitos de ocio saludable (Oliva, 2015).

El interés por el desarrollo y el estudio de este tipo de programas basado en las conductas problemáticas procede de la visión negativa que se tuvo de la adolescencia a lo largo del siglo XX, tal y como se comentó anteriormente. Esto trajo consigo una menor inversión para el estudio y la promoción de conductas saludables y de comportamientos positivos y, por lo tanto, de programas orientados a tratar estos aspectos. Los programas con un enfoque preventivo consideran que un adolescente saludable es aquel que no consume drogas, que no lleva a cabo conductas antisociales o

mantiene relaciones sexuales sin protección. Sin embargo, dejan de lado el desarrollo de rasgos o comportamientos positivos, las expectativas de futuro o las relaciones significativas (Oliva et al., 2010). Centran la atención en el alumnado que lleva a cabo el tipo de conductas que se pretende evitar, dejando de lado al alumnado que no forma parte de esa población de riesgo o cuyas necesidades o problemas se encuentran camuflados bajo una posible adaptación escolar (Oliva, 2015).

Sin embargo, existe otra manera de trabajar con los y las adolescentes. Será en Estados Unidos donde comience a aparecer un nuevo modelo de programas centrados en el desarrollo positivo y en la competencia durante la adolescencia (Benson et al., 2006). Con este tipo de programas se pretende que los y las jóvenes adquieran una serie de recursos y habilidades que les permitan vivir su adolescencia con éxito y llegar preparados a la etapa adulta. Desde este enfoque, el término prevención no se corresponde con el de promoción. Estos nuevos modelos de programas pretenden fomentar el desarrollo de habilidades y competencias socioemocionales de forma global e intensiva; consideran a los y las adolescentes como un recurso a desarrollar, no como un problema a resolver (Pertegal et al., 2010). Desde esta perspectiva, una adolescencia saludable implica una serie de competencias, valores y habilidades que permiten el tránsito hacia la vida adulta, y no solo la evitación de comportamientos inadecuados como el consumo de drogas, la violencia o las conductas sexuales sin protección. Las habilidades que deben impulsar estos programas han de ayudar al alumnado a convertirse en personas saludables, responsables y empáticas al mismo tiempo que promueven vínculos personales entre los iguales y con los adultos y fomentan la conexión con la comunidad.

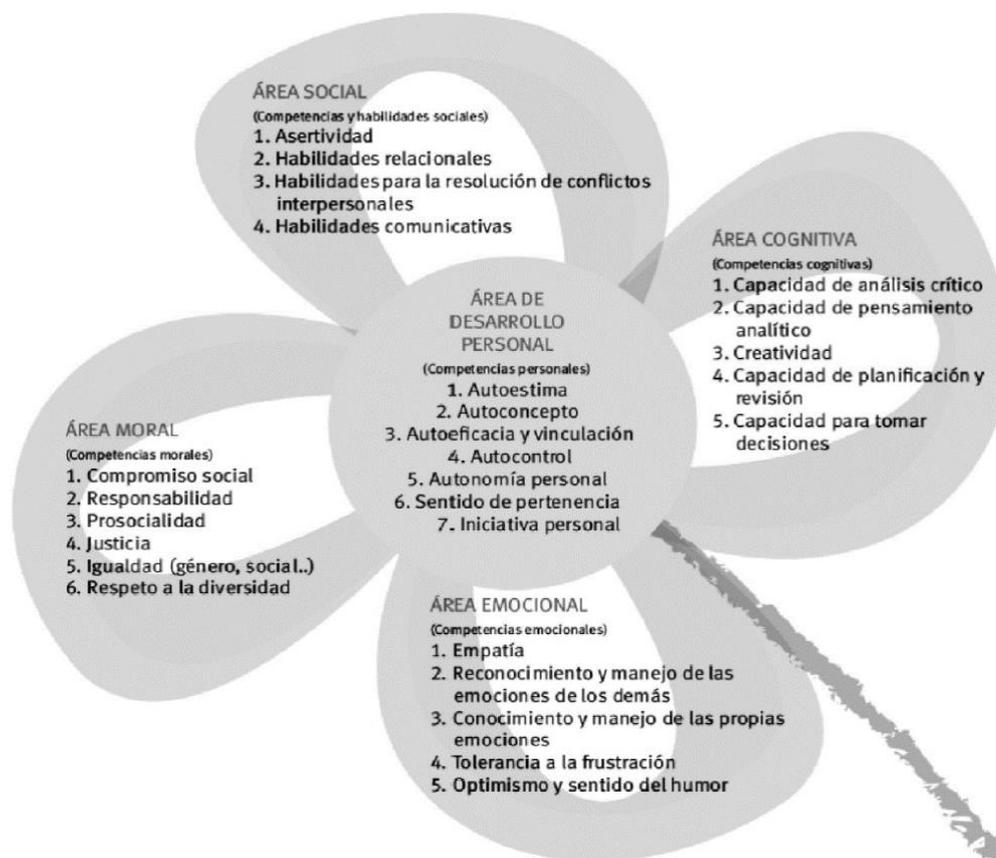
Algunos de estos modelos de desarrollo positivo adolescente son los siguientes: Modelo de Habilidades para la vida (Hendricks, 1996), Modelo de las seis Ces (Lerner et al., 2003), Modelo de Acción Comunitaria para el Desarrollo Juvenil (Gambone y Connell, 2004) o, en el ámbito español, el Modelo de Florecimiento o Desarrollo Positivo Adolescente (Oliva et al., 2010). El desarrollo del programa de intervención expuesto en este trabajo se ha basado en el Modelo de Florecimiento o Desarrollo Positivo Adolescente de Oliva et al. (2010).

Oliva et al. (2010) realizan una propuesta de modelo teórico de desarrollo positivo adolescente. Para su elaboración llevan a cabo una investigación cualitativa a través de la técnica Delphi y el grupo nominal, contando con la participación de un gran número de expertos en el ámbito de la adolescencia. En este modelo, representado a través de una flor (Figura 1), se incluyen las competencias y características consideradas como las más importantes para el desarrollo y la salud mental de los chicos y las chicas. Todas esas competencias han sido agrupadas en cinco grandes áreas: social, moral, cognitiva, emocional y personal. Los autores han elegido una flor para representarlo porque consideran que el término florecimiento (*thriving*) es clave en el modelo de desarrollo positivo (Dowling et al., 2004; Lerner et al., 2003). El florecimiento representa el proceso a través del cual el

y la adolescente va creciendo hacia el desarrollo de una integridad personal ideal (Oliva et al., 2010). Todos y todas tenemos la capacidad de crecer y de florecer.

Figura 1.

Modelo de desarrollo positivo adolescente en nuestro contexto.



Nota. Adaptado de “Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente” (p.231) por Oliva et al., 2010. *Infancia y aprendizaje*, 33(2).

Tal y como se puede ver en la Figura 1, el área personal formaría el centro de la flor, el centro del modelo. Esta área estaría configurada por competencias, habilidades y capacidades básicas relacionadas con el desarrollo personal y con las fortalezas de las personas. Estas competencias son: autoestima, autoconcepto, autoeficacia y vinculación, autocontrol, autonomía personal, sentido de pertenencia e iniciativa personal. Todas ellas sirven de pilar al resto de áreas, nutriéndose al mismo tiempo de ellas, es decir, existe una dirección bidireccional entre todas las áreas.

Las otras cuatro áreas: social, cognitiva, moral y emocional, también se relacionan y se potencian entre ellas. En el área social se incluyen habilidades como la asertividad, habilidades comunicativas y habilidades de resolución de conflictos interpersonales. En el área cognitiva se encuentran las capacidades para tomar decisiones, de planificación y revisión, así como la creatividad

y la capacidad de pensamiento crítico y analítico. Por otro lado, en el área moral están todas las competencias relacionadas con los valores, el compromiso social y la responsabilidad. Por último, en el área emocional se recogen las competencias necesarias para manejar, conocer y reconocer en nosotros mismos y en las demás personas las diferentes emociones, así como la empatía, el sentido del humor y la tolerancia a la frustración.

Todas estas competencias no han de ser consideradas como una cuestión de todo o nada, sino que se forman parte de un continuo donde los y las jóvenes se situarían en función de su mayor o menor posesión. No se trata de que el y la adolescente posea o no una competencia, sino que muestren cierto grado de dominio en cada una de ellas (Oliva et al., 2010).

Características de los programas de desarrollo positivo adolescente.

Los programas de desarrollo positivo adolescente parten de la idea de que todo adolescente posee el potencial para conseguir un desarrollo exitoso y saludable, donde toda posibilidad de cambio siempre es posible. Se trabaja con las fortalezas de los y las adolescentes, promocionando al mismo tiempo sus competencias. La conducta no vendría determinada desde un punto de vista genético, sino que serán las interacciones del individuo con su familia, su comunidad y su cultura, junto con su características biológicas y psicológicas, las que determinen su manera de comportarse, su manera de ser y de estar (Oliva et al., 2010).

Este tipo de programas de desarrollo positivo adolescente debe cumplir una serie de características si se desea que sean exitosos. Según Oliva (2015), esas características han de ser las siguientes:

- Tener un enfoque global del desarrollo positivo, es decir, fomentar el desarrollo de competencias personales, sociales y emocionales.
- Promover un cambio del clima del centro educativo, produciéndose cambios en la dinámica, en la organización y en la ecología del centro.
- Crear vínculos positivos con iguales y adultos.
- Adoptar un enfoque ecológico, con un carácter multifocal o multidominio, donde se intentan conseguir cambios no solo en el alumnado sino en toda la comunidad educativa abordando tanto el contexto escolar, así como el familiar y el comunitario.
- Contar con una formación específica para el profesorado, donde se les prepare para implementarlo de forma eficaz y donde sean conscientes de los beneficios del mismo.
- Desarrollar una evaluación que permita saber qué es lo que funciona y aquello que hay que modificar.
- Tener una cierta continuidad temporal, de modo que no se basen en acciones puntuales.

Los programas de desarrollo positivo adolescente son complementarios a los programas basados en el déficit, pues la promoción de las competencias trae como consecuencias la resistencia a los factores de riesgo y la prevención de las conductas problemáticas, reduciendo al mismo tiempo las conductas de riesgo y promocionando conductas positivas (Benson et al., 2004).

Consecuencias y beneficios de los programas escolares de desarrollo positivo.

Este tipo de programas puede tener resultados positivos tanto en el ámbito académico como en el social y de la salud (Greenberg et al., 2003). Entre las consecuencias y beneficios de estos programas se encuentran las siguientes: por un lado, se produce una mejora en el autoconcepto, las competencias socioemocionales, un buen ajuste emocional y conductual, así como vínculos positivos con los iguales y la escuela. Por otro lado, se produce una reducción de los problemas tanto internalizantes como externalizantes, disminuyendo los desajustes emocionales como la ansiedad, síntomas depresivos, la tristeza y el aislamiento (Berryhill y Pirnz, 2003), así como un descenso en el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas (Elias et al., 1997) y de problemas de conducta en el aula (Petrides et al., 2004). Además, se produce una mejora de los resultados escolares y un mayor éxito o promoción escolar. Tienen un alto componente motivador, producen una “acción compensatoria” en el alumnado que procede de zonas más deprimidas y permiten trabajar otros temas de forma transversal (Oliva, 2015). Todos estos beneficios persisten a lo largo del tiempo.

En España los programas diseñados para fomentar el desarrollo positivo adolescente son muy escasos. Sin embargo, en los últimos años ha habido excepciones. Como precursores de este tipo de programas están: el “*Programa Instruccional Emotivo para el Crecimiento y Autorrealización Personal*”, *PIECAP* (Hernández y Aciego de Mendoza, 1990) o programas orientados a trabajar la educación para la paz y la prevención de la violencia (Díaz-Aguado, 1998). Además, existen programas destinados a promover el desarrollo del grupo, a identificar y analizar percepciones y prejuicios y a analizar la discriminación y disminuir el etnocentrismo (Díaz-Aguado, 2003) y otros que pretenden desarrollar la competencia social como el “*Programa Educativo Conciencia Emocional, Regulación y Afrontamiento*”, *PECERA* (Muñoz de Morales, 2005). Los siguientes también entrarían dentro de la categoría de programas de desarrollo positivo adolescente: “*Programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*” (Garaigordobil, 2008); “*Aulas Felices*” (Arguís et al., 2012), cuyo objetivo es de conseguir el pleno desenvolvimiento de las competencias relacionadas con el desarrollo personal y social del alumnado, incluyendo la competencia aprender a aprender; y el programa “*Espacio Mestizo*” (Alonso y Morata, 2019).

A nivel internacional, algunos ejemplos de este tipo de programas son los norteamericanos “*Lion-Quest Skills for Adolescence*” (Heinemann, 1990), “*I have a future*” (Greene, Smith y Peters,

1995), el australiano “*Mind Matters*” (Cahill, 1999); “*Youth Empowerment an Support Program YES-P*” (Moody et al., 2003), el chino “*Proyect P.A.T.H.S, Positive Adolescent Training Through Holistic Social Programs*” (Shek y Sun, 2009), el latino “*Encuentro Project*” (Svetaz et al., 2016); o el irlandés “*SoundSurfers*” (Hesnan y Dolan, 2017).

Hay que tener en cuenta que este tipo de programas requiere de la preparación de los centros educativos, es decir, resulta necesario que se produzca un cambio ecológico que traiga consigo un clima escolar basado en la cooperación, en los vínculos positivos y en el empoderamiento de los y las adolescentes. Una cultura escolar basada en el compromiso con unas metas educativas compartidas, donde el equipo directivo lidere de forma firme y carismática, con una plantilla docente colaboradora, cohesionada e implicada y donde las relaciones entre el profesorado y el alumnado estén basadas en la confianza y el respeto. Además, se recomienda que la implementación sea gradual y con un diseño mixto, donde se mezclen actividades extraescolares y actividades en horario no escolar, para superar aspectos como la resistencia al cambio que seguramente ocurra en los centros, la obligatoriedad del currículo, la sobrecarga de contenidos teóricos y la escasa cultura de “investigación-acción-innovación”.

Participación familiar

La familia es el principal contexto de socialización de las personas a lo largo de todo su ciclo vital, incluida la adolescencia. Aunque la comunicación parentofilial suele deteriorarse con la llegada de la adolescencia, se produce una disminución de las charlas y pueden aparecer conflictos y discusiones, las familias han de saber que su participación tiene un impacto positivo, no solo en toda la comunidad educativa, sino también en el propio núcleo familiar, produciéndose una mejora en las relaciones con sus hijos e hijas, aumentado la autoeficacia en el desempeño de sus funciones parentales y una mayor satisfacción con la escuela (Consejos Escolares Autonómicos y del Estado, 2015).

Los progenitores continúan siendo figuras muy influyentes durante la adolescencia, contribuyendo al desarrollo positivo de sus hijos e hijas, aunque los/las iguales ocupen ahora el centro de sus vidas convirtiéndose en fuentes de afecto, solidaridad, comprensión y orientación moral (Oliva et al., 2015). A pesar de que los y las adolescentes pasen la mayor parte de su tiempo con sus amistades, siguen buscando en sus familias el apoyo necesario a la hora de explorar su nuevo mundo, acudiendo a ellas en caso de que algo no salga como esperaban (Papalia et al., 2017). Por otro lado, los y las adolescentes que poseen relaciones de apoyo con su familia y con la escuela tienden a desarrollarse de una manera más saludable y positiva (Papalia et al., 2017).

Ambos contextos, familia y escuela, han de llevar a cabo funciones complementarias, y, como consecuencia, es importante que se establezca una buena relación entre los dos escenarios. Debe existir una comunicación fluida y bidireccional. La colaboración y el entendimiento entre ambos contextos es fundamental si se quiere conseguir el objetivo común de educar a los y las adolescentes de forma integral en todos los ámbitos de la vida (social, afectivo, educativo, etc.). Es fundamental informar a las familias sobre la actividad que se está llevando a cabo en el centro, al mismo tiempo que se establecen pautas de actuación conjunta, para garantizar, de este modo, una continuidad entre lo que se está haciendo en las aulas y en casa. Los padres y madres han de participar de forma activa en la vida del centro escolar (García, 2003).

En esta línea, este trabajo fin de máster, se centra de forma específica en el planteamiento de un programa de desarrollo positivo adolescente que lleva por título “Acompañando a florecer a los y las adolescentes: Un programa de desarrollo positivo” y que tiene por objetivo el de estimular y potenciar el desarrollo personal de todo el alumnado a través del conocimiento personal, del fortalecimiento de la autoestima y del desarrollo de las propias capacidades personales, de modo que el alumnado sea consciente de sus potencialidades y del posible desarrollo de las mismas.

Acompañando a Florecer a los y las Adolescentes: Un Programa de Desarrollo Positivo

Por las características propias de un trabajo fin de máster, esta propuesta se centra en una de las áreas propuestas por el Modelo de Desarrollo Positivo Adolescente de Oliva et al. (2010). En concreto, se trabajará el área del desarrollo personal, pues tal y como se comentó, no solo ocupa el centro del modelo por considerarse como piedra angular, sino que el desarrollo de todas esas competencias relacionadas con el yo, impulsará el desarrollo de las competencias de las otras cuatro áreas. Dentro del área del desarrollo personal se trabajará la autoestima, el autoconcepto y la autoeficacia.

Los constructos de autoestima, autoconcepto y autoeficacia se refieren a la percepción y valoración que las personas hacen de sí mismas. El autoconcepto, según Palacios et al. (2005), tiene que ver con la imagen que tenemos de nosotros mismos y se refiere al conjunto de características que usamos para definirnos como individuos y que nos diferencia de los demás. Se va construyendo a lo largo del desarrollo y comienza a definirse durante la primera infancia.

La autoestima consiste en la visión que cada persona tiene de su propia valía y competencia, constituyendo el aspecto evaluativo del autoconcepto (Palacios et al., 2005). Se puede encontrar una autoestima global, constituida a su vez por autoestimas parciales referidas a diferentes ámbitos. La autoestima es uno de los pilares fundamentales sobre el que se construye la personalidad desde la infancia y es considerada como uno de los aspectos más importantes y potentes del grado de ajuste

psicológico en la adolescencia y en la edad adulta (Parra et al., 2004), de modo que una autoestima positiva vendría aparejada con un buen ajuste psicológico, una buena adaptación social y la prevención de conductas de riesgo (Reina et al., 2010).

La autoeficacia hace referencia a la percepción de la propia capacidad para llevar a cabo las acciones que nos garanticen la consecución de unos resultados determinados (Bandura, 1997). Este término está relacionado con el de autoestima, pues cuando una persona posee una buena autoeficacia persiste con más ahínco a la hora de alcanzar unos determinados objetivos, consiguiendo su consecución y por lo tanto repercutiendo directamente en su autoestima (Schunk y Meece, 2006).

Estos constructos no son innatos y no se mantienen inalterables a lo largo de la vida. Se van construyendo a medida que las personas se desarrollan y se ve influidos por las experiencias a las que las personas se van enfrentando. Al llegar a la adolescencia tanto el autoconcepto como la autoestima y la autoeficacia tienden a sufrir cambios y fluctuaciones, disminuyendo significativamente, estos dos últimos conceptos, en la adolescencia inicial. El autoconcepto se hace más abstracto y complejo y estará formado por diferentes componentes contradictorios entre sí, que provocarán que los y las adolescentes se muestren desconcertados e inseguros sobre su verdadera identidad (Palacios et al., 2005). Los cambios físicos sufridos durante la pubertad contribuyen al descenso en la autoestima, mientras que el paso de la escuela primaria a la secundaria repercutirá en el descenso en la autoeficacia en relación a materias escolares (Reina et al., 2010). Además, el hecho de distanciarse de sus adultos de referencia contribuye a este descenso en la primera parte de la adolescencia. La autoestima tiende a recuperarse en la adolescencia media y tardía a medida que los y las jóvenes vayan ganando en autonomía, libertad, responsabilidad y vayan aceptando su aspecto físico (Hart et al., 1993).

Por todo lo comentado anteriormente, se considera imprescindible trabajar estas percepciones en el programa de intervención, pues durante esa etapa, los y las jóvenes tendrán que hacer frente a diferentes cambios y tareas evolutivas que tendrán un impacto directo en su autopercepción. Los cambios físicos, cognitivos y sociales que se producen en esta etapa evolutiva tendrán un impacto directo en su personalidad.

2. Objetivos y resultados esperados del programa de intervención.

El objetivo general de este programa es estimular y potenciar el desarrollo personal de todo el alumnado a través del conocimiento personal, del fortalecimiento de la autoestima y del desarrollo de las propias capacidades personales, de modo que el alumnado sea consciente de sus potencialidades y del posible desarrollo de las mismas. Se trata de ayudarles a encontrar respuesta a la pregunta

“¿Quién soy yo?”. De acuerdo con ello y debido a las limitaciones propias de este tipo de trabajos, se trabajará el autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia. Además, de forma transversal, se trabajarán aspectos de las demás áreas del modelo: las habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social); la creatividad, la capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, la capacidad para tomar decisiones, así como la capacidad de planificación y revisión (área cognitiva); la empatía y el optimismo (área emocional) y el respeto a la diversidad, la igualdad y la responsabilidad (área moral).

Esta propuesta pretende mejorar la salud (entendida desde un punto de vista amplio donde quedan recogidos los aspectos físico, mental y social) presente y futura, así como la calidad de vida de los adolescentes. El desarrollo de estas competencias permitirá, además, prevenir futuros problemas psicológicos.

El programa se concreta en 3 líneas de trabajo. La primera línea de trabajo lleva por título “Encantado/a de conocerme” y en la misma se aborda el autoconcepto a través de 12 actividades. Se ha decidido trabajar en primer lugar con el término del autoconcepto porque se considera que el paso inicial para el desarrollo personal es conocerse a sí mismo/a, cuáles son las preferencias y gustos del alumnado, así como las características de la personalidad. La segunda línea de trabajo se ha titulado “¡Quiérete!” y se trabaja la autoestima. Está compuesta por 13 actividades y en la misma se intenta inculcar al alumnado la importancia de formar una buena autoestima y cómo esta condiciona la manera que tendrán de relacionarse con el resto de personas y con el mundo que les rodea. Por último, la tercera línea de trabajo se centra en la autoeficacia y lleva por título “Yes, I can!”. En este caso, el número total de actividades es de 13. Lo que se pretende es que el alumnado sea consciente de que con perseverancia y esfuerzo se pueden conseguir muchos de los objetivos que se propone. Además, el contar con estrategias para conseguir esos objetivos será uno de los factores fundamentales que se tratará en el programa.

Aunque la propuesta se organiza en tres líneas de trabajo, donde en cada una de ellas se desarrolla uno de los conceptos, hay que tener en cuenta que estos tres términos están interrelacionados, se influyen mutuamente y, por lo tanto, aunque se trabaje de forma específica uno de los conceptos, se estará trabajando, de forma transversal, el resto de ellos. A continuación, en la Tabla 1 se especifican los objetivos específicos para cada una de las líneas de trabajo que se trabajan en el proyecto:

Tabla 1

Líneas de trabajo y objetivos específicos

Línea 1: Autoconcepto Encantado/a de conocerme
<ul style="list-style-type: none">- Adquirir conocimientos sobre el autoconcepto y las implicaciones que puede tener para su futuro.- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismos.- Estimular la acción de autoevaluarse.- Modificar conceptos erróneos que tenga el alumnado sobre sí mismos.
Línea 2: Autoestima ¡Quiérete!
<ul style="list-style-type: none">- Adquirir conocimientos sobre la autoestima y las implicaciones que puede tener para su futuro.- Identificar y reafirmar las propias virtudes.- Promover la confianza un uno/a mismo/a.- Estimular la acción de autoevaluarse.- Proporcionar estrategias para potenciar la autoestima del alumnado.
Línea 3: Autoeficacia Yes, I can!
<ul style="list-style-type: none">- Adquirir conocimientos sobre la autoeficacia y las implicaciones que puede tener para su futuro.- Concienciar al alumnado sobre sus propias capacidades.- Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.- Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado.

3. Plan de intervención

3.1. Características del proyecto de intervención

Este proyecto se ha diseñado para el alumnado del primer y segundo ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria, es decir con una edad comprendida entre los 12 y los 16 años, aunque puede ser empleado en el alumnado de Bachillerato. Está diseñado para realizarse a lo largo de todo un curso escolar con la intención de que en cursos posteriores se trabajen otros ámbitos del modelo de desarrollo positivo como, por ejemplo, las áreas social, cognitiva, emocional y moral.

Después de la revisión de una serie de programas de desarrollo positivo adolescente, se ha decidido desarrollar un total de 40 actividades. Algunas de ellas han sido extraídas de esos programas, adaptándolas al proyecto de intervención presentado en este trabajo, otras están inspiradas en las actividades propuestas en esos programas y otras han sido de elaboración propia.

El formato de las sesiones en las que se imparten las actividades tendrá la siguiente estructura: los primeros 5 minutos se dedicarán a explicar en qué consiste la actividad y los objetivos que se pretenden con la misma. A continuación, en los siguientes 40 minutos, se desarrollará la actividad propiamente dicha, finalizando con las reflexiones personales o grupales a través de las preguntas para reflexionar. Cada una de las sesiones terminará con la evaluación de la actividad realizada, a través de un cuestionario y del formato de evaluación elegido por el profesorado (5 minutos). En caso de que no de tiempo de rellenar el cuestionario en la sesión de clase, el alumnado lo hará en su casa y posteriormente se lo entregará al profesorado. Este cuestionario podría rellenarse on-line, lo que facilitaría tanto su cumplimentación como la obtención de los datos. Las actividades se organizan de acuerdo con el modelo que se presenta en la Tabla 2.

Tabla 2

Modelo de ficha de las actividades

Nombre de la actividad
Objetivos. En este apartado se plantea la finalidad de la actividad, es decir, lo que se pretende conseguir con la misma.
Aspectos trabajados de forma transversal. Constructos trabajados de forma implícita y transversal en cada una de las actividades y que se corresponden con aspectos pertenecientes a las demás áreas del Modelo de Florecimiento o Desarrollo Positivo Adolescente de Oliva et al (2010).
Temporalización. Tiempo de duración de la actividad.
Desarrollo de la actividad. Cómo se debe llevar a cabo la misma. Suele estar dividido en varias partes, facilitando así el desarrollo de la misma. En este apartado se incluyen las preguntas para la reflexión por parte del alumnado.
Recursos. Materiales empleados en cada una de las actividades.
Evaluación. En este apartado se evalúa tanto la impresión que ha tenido el alumnado hacia la actividad realizada, a través de un cuestionario y a través de diferentes propuestas a elección del profesorado, como la evaluación que el propio profesorado hace de la misma.
Observaciones. En esta parte se muestran diferentes aspectos a tener en cuenta en el desarrollo de la misma: recomendaciones al profesorado, alternativas a la formación de los grupos, en qué otras asignaturas se puede desarrollar la actividad, etc.

3.2. Metodología para desarrollar el proyecto

Esta propuesta se basa en el principio constructivista, es decir, el proceso de aprendizaje es activo y significativo. El alumnado interviene adquiriendo, transformando y evaluando la información. Además, se parte de los conocimientos previos que estos ya poseen pues están conectadas con las vivencias y experiencias propias de cada alumno/a. Por otro lado, el alumnado vivenciará de forma afectiva el contenido trabajado en las mismas.

La mayoría de las actividades cuentan con una serie de características comunes que se exponen a continuación:

- La intervención es grupal. En todas las actividades se aprende a través de la interacción entre los compañeros/as. Interesa conocer el punto de vista de los/as demás, sus opiniones y su forma de ver y de vivir la vida.

- Las normas son explícitas y consensuadas entre el profesorado y el alumnado. Para que las actividades puedan realizarse de la mejor manera posible, es importante que estas cuenten con una serie de normas. Antes de comenzar con las actividades, el profesorado y el alumnado elaborarán las normas y las reglas que se han de cumplir en la realización de las mismas. Es importante que sean afirmaciones expuestas de forma positiva y que estimulen los valores de compañerismo, empatía, amabilidad, respeto, etc. Al comienzo de cada actividad, el profesorado deberá recordarle al alumnado estas normas.

- La reflexión personal se estimula a través de una serie de preguntas, que quedarán reflejadas en el diario personal de cada alumno/a. De esta manera, podrá observar su propia evolución, aumentar su autoconocimiento y acudir al mismo cuando lo consideren necesario. Es aconsejable que las respuestas a esas preguntas se hagan con tiempo suficiente y en un entorno tranquilo, por ello se propone que cada alumno/a lo haga en su casa. En caso de que haya tiempo al final de la sesión, se podría emplear el mismo para realizar esas reflexiones personales.

- El profesorado favorece el uso, en el contexto cotidiano, de las estrategias aprendidas en el aula. De esta forma, tendrán la posibilidad de adquirir y de seguir afianzando las habilidades necesarias que le permitirán conseguir un buen desarrollo personal.

Aunque las actividades están diseñadas para realizarse dentro del centro escolar, en algunas de ellas el alumnado deberá realizar parte de las mismas de forma autónoma fuera del centro, bien porque la actividad requiere un trabajo previo para poder llevarla a cabo como por ejemplo: rellenar algún cuestionario on-line, sacar fotografías, observarse en un espejo, ver alguna película, etc., o bien porque al final de la actividad realizada en el aula se propone algún tipo de tarea posterior, por ejemplo:

preparar alguna pequeña representación, poner en práctica un plan de acción para mejorar en algún aspecto personal. Además, el alumnado debe contar con un diario personal donde irá anotando las respuestas a las cuestiones para reflexionar que hará el profesorado al finalizar las actividades. En la Tabla 3 se presentan todas las actividades. Aparte, y marcadas con un asterisco, se puede ver las actividades extraescolares, es decir, aquellas que necesitan ser realizadas con anterioridad fuera del centro escolar y las actividades que proponen realizar tareas fuera del contexto escolar, una vez hechas en el centro.

Las actividades están diseñadas para que el tutor/a de cada curso las realice en el horario de tutorías. Sin embargo, existen determinadas actividades que pueden desarrollarse en otras asignaturas. En estos casos, será el profesorado encargado de impartir esa asignatura el que las lleve a cabo con el grupo clase. En la Tabla 4 está disponible las asignaturas y las actividades que se pueden desarrollar en las mismas. La periodicidad de las actividades dependerá de si se deciden llevarlas a cabo solo en las horas de tutoría o si se incluyen en el resto de asignaturas. En el primer caso, se llevaría a cabo una sesión semanal. En cualquier caso, la duración de las mismas es de 50 minutos.

3.3. Papel del docente

El conocimiento de programa por parte del profesorado, así como el saber implementarlo es fundamental para conseguir los objetivos propuestos en el mismo. Estas acciones se llevarán a cabo la primera semana del curso escolar, antes de que el alumnado haya comenzado las clases. En estas sesiones se les presentará y explicará el programa, las características del mismo y las actividades que se van a desarrollar, dándose pautas concretas sobre cómo crear un entorno adecuado y factible para el desarrollo del programa. Además, se aprovechará para conocer las expectativas y el grado de motivación que poseen los y las docentes.

El papel del docente, en estas actividades, es el de acompañar al alumnado a construir su propio conocimiento, convirtiéndose en mediador, e invitándoles a crear, a buscar y a interpretar la información. Es importante que el alumnado se sienta seguro y con la confianza suficiente para poder expresar sus opiniones sin sentirse juzgado y con total libertad, siempre respetando al resto de sus compañeros y compañeras. Para ello, el profesorado ha de conseguir crear un clima de convivencia adecuado, donde prime la cohesión, la seguridad, la vinculación y la implicación del docente.

Hay que aclarar que el profesorado podrá adaptar las actividades propuestas a las características de su grupo clase, aunque sería interesante que se intenten mantener los objetivos que persigue cada una de ellas. Como se comentó con anterioridad, en muchas de las actividades se le aporta al alumnado diferentes estrategias relacionadas con los aspectos trabajados y, por lo tanto, es

importante que el profesorado anime a su grupo clase a seguir usándolas en su día a día. Hay que tener en cuenta que el desarrollo personal es algo que hay que trabajar de forma diaria, no es suficiente con realizar una serie de actividades de forma puntual en el centro, sino que el alumnado deberá poner en práctica, de forma diaria, todos aquellos aspectos aprendidos en las diferentes actividades. En la Tabla 3, y marcadas con dos asteriscos, quedan recogidas todas aquellas actividades en las que se le ofrece al alumnado diferentes estrategias que puede emplear en su vida cotidiana, adquiriendo así las habilidades necesarias que le permitirán conseguir un buen desarrollo personal.

3.4. Técnicas empleadas en las actividades

A continuación, se presentan las técnicas empleadas en el desarrollo de las actividades. La finalidad de las mismas es la de motivar y estimular la participación de todo el alumnado.

a. Juegos de roles. El juego de roles consiste en la interpretación de un papel en una situación imaginaria, que se puede transferir a la vida real y en la que el alumnado podrá expresar sus propias emociones y reacciones ante una situación determinada. Esta técnica permite al docente trabajar tanto la empatía como la comprensión, pues el alumnado ha de ponerse en la piel de otra persona, experimentando así cómo se puede llegar a sentir el personaje al que interpreta. Es interesante porque todos los miembros de la clase pueden participar de este proceso: unos como actores/actrices y otros/as como espectadores. Ayudará al alumnado a su crecimiento personal, pues le permite adquirir habilidades sociales que podrá poner en práctica posteriormente en su día a día.

b. Grupos de discusión. Esta técnica consiste en la formación de pequeños grupos (de entre 4 y 6 personas) y su finalidad es la intercambiar ideas, puntos de vista, resolver un problema o tomar decisiones en torno a un tema planteado. En estos grupos la opinión de todos/as los miembros cuenta por igual. En la formación de estos grupos de discusión se elige, de entre sus miembros, un secretario o una secretaria, cuya función será la de ir tomando nota de las conclusiones aportadas por las personas que componen el grupo. A continuación, esas conclusiones serán compartidas con el resto de los grupos formados, de modo que todos puedan conocer las diversas opiniones que han surgido en lo demás grupos. Esta técnica es muy útil en grupos grandes, pues el hecho de formar pequeños grupos de discusión aumenta la participación de todos los miembros del gran grupo, pues de otra forma quedaría difuminada entre las opiniones de los/as miembros más participativos/as.

c. Debate/Discusión guiada. Con esta técnica el profesorado podrá guiar el diálogo en relación a los conceptos trabajados en la actividad. El tema a discutir ha de ser susceptible de ser tratado bajo diferentes perspectivas. En este caso el papel del profesorado consistirá en conducir el diálogo a través de una serie de preguntas, de modo que los intercambios han de realizarse entre los diferentes

miembros del grupo y no entre el profesorado y el alumnado. Esta técnica favorece el razonamiento, la reflexión, la comunicación y la escucha activa, entre otros aspectos. El intercambio de opiniones que se produce a raíz de las preguntas, permite tener en cuenta otros puntos de vista e ideas que suelen diferir de las propias.

d. Simposio. Con esta técnica se trata al alumnado como verdaderos expertos en un tema dado pues se le da la posibilidad de comunicar la información que poseen al resto de compañeros y compañeras. Esta técnica se caracteriza porque las ideas expuestas por los diferentes grupos no tienen por qué coincidir. La importancia radica en que cada uno de los grupos exponga un aspecto particular del tema, de modo que entre todos se desarrolle el tema de forma integral y con la mayor profundidad posible.

e. Estudio de casos. Tal y como su nombre indica, esta técnica consiste en la presentación de una serie de casos en los que queden representadas situaciones de la vida real y que el alumnado debe estudiar y analizar. En estos casos no se presentan las soluciones a las situaciones presentadas, sino que ha de ser el alumnado el que busque las mismas. Esta técnica permite desarrollar diferentes habilidades como la síntesis, el análisis y la evaluación de la información, al mismo tiempo que se potencia la creatividad y la capacidad de innovación, conectando la práctica con la vida real.

f. Collage. Técnica artística basada en la expresión plástica y que permite al alumnado compartir y describir estados emocionales o dar una impresión conjunta de un tema determinado.

g. Aprendizaje invertido (Flipped Learning). Se trata de un enfoque pedagógico o modelo educativo donde los aprendizajes o procesos cognitivos más sencillos que se desarrollan en el aula con el alumnado pasan a ser adquiridos fuera del aula con la ayuda de vídeos, presentaciones, lecturas, audios, etc. En el aula se desarrollan procesos cognitivos más complejos o se amplía lo adquirido fuera del aula con el acompañamiento del profesorado.

h. Gamificación. Consiste en la aplicación de mecánicas y componentes propios del juego en un ambiente de aprendizaje. Tiene como propósito influir en el comportamiento, incrementar la motivación y favorecer la participación de los estudiantes. Para ello se utilizan diferentes elementos del juego como recompensas, retos, misiones, sorpresas... El objetivo es que todo el alumnado llegue al final del proceso y se cumplan los objetivos de aprendizaje (o de modificación de comportamiento). Algunos de las páginas empleadas para realizar los recursos de este proyecto son: LearningApp, EducaPlay, Fodey, FXGuru... En ocasiones, la actividad se desarrollará a través de un juego ideado a partir de algunas de las aplicaciones nombradas anteriormente y en otras ocasiones será el alumnado el encargado de crear el material.

4. Estructura del proyecto de intervención

El conjunto de actividades propuestas para cada una de las líneas de trabajo queda recogido en la Tabla 3. El profesorado podrá adaptar el desarrollo de las actividades en función de las características, necesidades y requerimientos de su grupo clase. En el Anexo 1 se pueden consultar cada una de las actividades de forma detallada.

Tabla 3

Actividades del programa de intervención por líneas de trabajo.

Actividades del programa de intervención
<p style="text-align: center;">Línea 1: Autoconcepto Encantado/a de conocerme</p>
<ol style="list-style-type: none">1. Somos expertos/as.2. Moodboardando.3. Mis cinco grandes I. *4. Mis cinco grandes II. **5. Mis cinco grandes III. **6. Si me quieres conocer, mi anuncio has de leer.7. Así me veo yo, pero quiero conocer tu opinión. * /**8. ¡Etiquetas off!9. 3, 2, 1... ¡Click! *10. Talentos, ¿eso que es? Tú también tienes uno, atiende bien.11. Diez de cada diez alumnos/as poseen talentos.12. Me siento feliz cuando... **
<p style="text-align: center;">Línea 2: Autoestima ¡Quiérete!</p>
<ol style="list-style-type: none">13. Volvemos a ser expertos/as.14. ¡Arriba esa autoestima I! **15. ¡Arriba esa autoestima II! **16. Me observo, me acepto, me quiero. *17. Mi árbol. **18. Súper-Yo.19. “El cántaro roto”.20. Si digo sí, si digo no, mi autoestima cambia un montón.21. Presente vs Futuro. **22. Investigando y actuando aprendemos a amarnos. **23. ¿Necesitas ayuda? Ojea entre las páginas de esta guía.24. Museo de la autoestima.25. Los Planetas y la Estrella. **26. Querido Yo. **

Actividades del programa de intervención

Línea 3: Autoeficacia

Yes, I can!

27. Los/as más expertos/as.
28. Señoras y señores, les invitamos a...*
29. Y tú, ¿confías en ti? */**
30. Ordenar, ordenar o considerar a todas por igual. **
31. Ooommm, Ooommm. **
32. Saboreando la vida. */**
33. Sorpresa sorpresa. *
34. Surfeando las dificultades. */**
35. 3,2,1... ¡Acción! */**
36. Mi caja de premios.
37. Pasito a pasito logro mis objetivos. */**
38. ¿Perfeccionismo? No, gracias. **
39. Tan solo un pequeño esfuerzo. */**
40. Oferta, oferta! Se cambian dificultades por desafíos. */**

* Actividades que necesitan que el alumnado realice una parte del trabajo fuera del centro, antes o después del desarrollo en clase.

** Actividades que proporcionan estrategias concretas.

A continuación, en la Tabla 4, se muestran las actividades que pueden ser impartidas en otras asignaturas:

Tabla 4

Actividades distribuidas por asignaturas

Actividades distribuidas por asignaturas

Línea 1: Autoconcepto

Encantado/a de conocerme

Lengua Castellana y Literatura	<ul style="list-style-type: none">- Si mi quieres conocer, mi anuncio has de leer (6).- ¿Necesitas ayuda? Ojea entre las páginas de esta guía (23).
Inglés	<ul style="list-style-type: none">- Si mi quieres conocer, mi anuncio has de leer (6).- ¿Necesitas ayuda? Ojea entre las páginas de esta guía (23).
Educación Plástica	<ul style="list-style-type: none">- Moodbordeando (2).

Actividades distribuidas por asignaturas	
Religión/Valores Éticos	- ¡Etiquetas off! (8).
Tecnología	- 3, 2, 1... ¡Click! (9).
Línea 2: Autoestima ¡Quiérete!	
Geografía e Historia	- Me observo, me acepto, me quiero (16). - Presente vs Futuro (21).
Biología y Geología	- Me observo, me acepto, me quiero (16). - Los Planetas y la Estrella (25).
Educación Plástica	- ¿Necesitas ayuda? Ojea entre las páginas de esta guía (23).
Religión/Valores Éticos	- Museo de la autoestima (24). - Súper-Yo (18). - Museo de la autoestima (24). - Los Planetas y la Estrella (25).
Artes escénicas y danza (Específica 4º d la ESO)	- Investigando y actuando aprendemos a amarnos (22).
Línea 3: Autoeficacia Yes, I can!	
Educación Plástica	- Mi caja de premios (36).

Propuestas de participación para las familias

Las posibilidades para promover la participación y colaboración de las familias en el centro escolar son muy diversas. El equipo educativo podrá seleccionar las que crea más adecuada teniendo en cuenta diferentes aspectos del centro, como el grado de participación que tengan las familias a priori, el tiempo disponible o los recursos. continuación se presentan algunas propuestas de participación dirigidas a las familias:

- a. Jornadas de puertas abiertas. El objetivo de estas jornadas es concienciar a las familias sobre

la importancia y los beneficios de la participación familiar en el centro educativo para la educación y el desarrollo integral de sus hijos e hijas. Se llevarían a cabo durante la primera semana de comienzo del curso escolar, en los que se dará la bienvenida a todas las familias. Profesorado y padres/madres del AMPA, de forma voluntaria, adoptarán el rol de “Guías escolares”, siendo responsables de mostrar a las familias (en grupos de 6-8 personas) todas las instalaciones del centro, generando la posibilidad de conocer de cerca la escuela y el aula de sus hijos e hijas y, por tanto, hacer que sientan la escuela como algo cercano y accesible.

A lo largo de la jornada también se mostrarán las distintas maneras de participación familiar como: solicitud de tutorías, formar parte de los órganos de participación y de gobierno del centro, participación en distintas actividades a lo largo del curso, etc. De esta manera, se invitará a que cada persona aporte lo que pueda o quiera, pero transmitiendo la importancia de la participación familiar para crear una comunidad fuerte y unida.

b. Reuniones con las familias. Aprovechando las reuniones que se realizan a lo largo del curso con las familias, los tutores les explicarían el proyecto que se está llevando a cabo en el centro. Se les podría facilitar estrategias generales para seguir trabajando los conceptos del programa desde casa e incluso se les puede proponer alguna actividad para que la realicen con sus hijos e hijas.

c. Reuniones de tutoría. En las reuniones individuales que tiene el/la tutor/a con las familias se pueden detectar aquellos aspectos del desarrollo personal y social que necesitan un refuerzo. En este caso, como en el caso anterior, se le puede proponer a la familia diferentes estrategias o actividades encaminadas a potenciar los aspectos a reforzar.

d. Colaboraciones puntuales de las familias en el proyecto de intervención. Las familias que lo deseen podrán participar en algunas de las actividades propuestas en el programa, como por ejemplo en el proyecto que tiene que hacer toda la clase para presentárselo al resto de la comunidad educativa; o para hablar con la clase sobre alguna dificultad que hayan superado y qué estrategias han empleado; o incluso si sus hijos o hijas los tienen como modelos de personas a las que les gustaría parecerse.

e. Coffee Time. En este caso el centro oferta a las familias una serie de sesiones concretas de formación en los aspectos que se está trabajando en el programa de intervención, es decir, sobre el autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia. La clave está en generar un ambiente distendido, donde las familias se sientan cómodas y sin ningún tipo de compromiso de acudir a todas las sesiones. En este caso es importante que las familias realicen una inscripción previa conocer el aforo y habilitar un espacio adecuado.

f. Órganos colegiados y de participación. Contar con los órganos colegiados y con los órganos de participación y colaboración social en los que están representadas las familias, es decir, el Consejo Escolar y las Asociaciones de padres y madres del alumnado. A través de ellos se puede dar a conocer el programa que se está llevando a cabo. Además, podrían apoyar algún tipo de actividad complementaria o extraescolar, en el caso de que el proyecto contara con ellas.

g. Otras vías de comunicación. Publicaciones en la página del web, a través de folletos, en la revista o la radio escolar (en caso de que existiera) sobre aspectos del proyecto que se está trabajando en el centro.

h. Escuela de familias. En esta escuela de familias se trabajaría, de forma general, aspectos relacionados con la adolescencia y, de forma más concreta, aspectos relacionados con los constructos trabajados en el programa de intervención. En la Tabla 5 se muestra una posible propuesta, detallando los módulos que la componen y los objetivos de cada uno de ellos:

Tabla 5

Propuesta para la “Escuela de Familias”.

Escuela de Familias
Módulo 1. Conocemos y normalizamos la adolescencia.
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las características propias de la adolescencia. - Conocer las necesidades propias de los y las adolescentes. - Eliminar mitos sobre la adolescencia.
Módulo 2. Estilo educativo parental democrático.
<ul style="list-style-type: none"> - Apoyar y potenciar el ejercicio de la tarea de ser padres. - Promover el desarrollo personal de las familias. - Conocer y adquirir estrategias propias del estilo educativo democrático. - Promover una relación parentofamiliar saludable.
Módulo 3. Acompañamos a florecer a nuestros hijos e hijas.
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conocimientos sobre el autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia y las implicaciones que puede tener para el futuro de sus hijos e hijas. - Adquirir habilidades y recursos para ayudar a sus hijos e hijas a formar un autoconcepto saludable. - Adquirir habilidades y recursos para potenciar la autoestima y la autoeficacia de sus hijos e hijas.

Cada uno de estos módulos contaría con una breve parte teórica y una parte práctica, donde se realizarían actividades encaminadas a trabajar los aspectos tratados en cada uno de los módulos, así

como actividades para realizar con sus hijos e hijas en casa. La metodología empleada se basaría en la reflexión conjunta, el diálogo y la discusión. Además, se fomentaría una participación activa, así como el intercambio de experiencias. La persona encargada de llevar a cabo esta escuela de familias ha de mostrar un estilo cercano y crear un clima agradable donde se fomente la confianza, la motivación y la participación.

Sería interesante que cada tutor/a realizara las sesiones con las familias de su propio grupo clase de referencia, pues de esta manera se consigue un mayor nivel de participación y de complicidad entre los miembros del grupo.

Aunque se apoya la realización de este tipo de escuelas de forma presencial, otra posibilidad sería la de crear esta escuela de familias con un modelo mixto, donde predomine la parte virtual, pero con un apoyo presencial cada cierto tiempo para lograr un mayor apoyo e implicación.

5. Temporalización

El proyecto de intervención está diseñado para realizarse a lo largo de un curso escolar. A continuación, en la Tabla 6 se presenta el cronograma donde se indica las semanas en las que se llevarán a cabo las diferentes actividades y donde quedan recogidas: las reuniones del departamento de orientación con el cuerpo equipo docente, la formación del profesorado, las jornadas de puertas abiertas, las reuniones con el alumnado para presentar el programa y para realizar la pre-evaluación y la post-evaluación, las reuniones del equipo docente, las sesiones con el alumnado y la escuela de familias.

Es conveniente recordar que este cronograma se trata de una propuesta, el profesorado podrá realizar las diferentes actividades tanto con el alumnado como con las familias cuando lo consideren oportuno. Además, hay que mencionar que el desarrollo de las sesiones para realizar las actividades está supeditado al horario de tutorías que tenga asignado el profesorado. Por otro lado, no quedan recogidas posibles fechas para realizar las actividades en otras asignaturas, ya que esa decisión forma parte del equipo docente. En relación a la intervención con las familias, no se han señalado las fechas de las reuniones con las familias ni del “Coffee Time” ya que se trata simplemente de posibles propuestas y no tendrían que llevarse a término.

Tabla 6.

Cronograma.

PRIMER TRIMESTRE																			
	Septiembre					Octubre					Noviembre				Diciembre				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Reunión departamento de orientación-equipo docente																			
Formación del profesorado																			
Jornada puertas abiertas																			
Reunión alumnado (presentación y pre-evaluación)																			
Primera reunión equipo docente																			
Sesiones Alumnado																			
Escuela de Familias																			
SEGUNDO TRIMESTRE																			
	Enero					Febrero					Marzo								
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33					
Segunda reunión equipo docente																			
Sesiones Alumnado																			
Escuela de Familias																			
TERCER TRIMESTRE																			
	Abril					Mayo					Junio								
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47					
Reunión alumnado (post-evaluación)																			
Cuestionario evaluación del programa																			
Tercera reunión equipo docente																			
Reunión departamento de orientación-equipo docente																			
Sesiones Alumnado																			
Escuela de Familias																			

6. Evaluación y seguimiento del programa.

Con la finalidad de conocer si se han logrado o no los objetivos propuestos por el programa de intervención, la evaluación del programa constará de tres partes: una evaluación inicial, una evaluación procesual y una evaluación final. La información obtenida a través de las mismas dará la posibilidad de hacer ajustes y modificaciones, tanto en su desarrollo como al final del curso, con el fin de mejorarlo y de que sirva de punto de partida para darle continuidad en cursos posteriores.

El departamento de orientación llevará a cabo una serie de acciones con la finalidad de informar a la comunidad educativa sobre la necesidad de implementar el proyecto de intervención, al mismo tiempo que se informa sobre el desarrollo del mismo. De este modo, el seguimiento se hará a través de una reunión inicial con el equipo educativo, reuniones periódicas del profesorado al finalizar cada uno de los trimestres y una reunión entre el departamento de orientación y el equipo docente al finalizar el curso. Además, el profesorado informará a las familias sobre su implementación y sobre la posibilidad de participar en el mismo a través de diferentes propuestas. Toda la información recogida a lo largo del curso escolar quedará plasmada en una memoria final donde se recogen, además, las posibles mejoras y cambios de cara a su implementación para el curso siguiente.

6.1. Evaluación Inicial

La evaluación inicial del programa se llevará a cabo por medio de los siguientes métodos:

- Reunión entre el departamento de orientación y el profesorado.
- Reunión con el alumnado.
- Reunión entre el departamento de orientación y el profesorado:

La primera semana del curso escolar y antes de que el alumnado se haya incorporado al centro, se llevará a cabo una reunión entre el/la orientador/a del centro y el cuerpo de profesores con la finalidad de presentarles y explicarles el programa, y conocer tanto las expectativas como las aportaciones y el grado de motivación que tiene el mismo en relación al programa. Los datos serán recogidos por el/la orientador/a y empleados posteriormente en la realización de la memoria anual.

- Reunión con el alumnado:

En la primera semana del curso escolar, los/as tutores/as realizarán una sesión con el alumnado para presentarles y explicarles el programa, conocer sus intereses, hablar sobre los temas que se van a trabajar, haciendo hincapié en la necesidad de conocerse a uno/a mismo/a y de afrontar los propios retos. Con esta primera reunión se pretende motivar al alumnado y hacerle consciente de la importancia de trabajar esos conceptos tanto dentro como fuera del centro escolar. En este proceso también puede participar el alumnado de prácticas del centro, si lo hubiera en ese momento.

Además, se le pasará una serie de cuestionarios para conocer su nivel de autoconcepto, de autoestima y de autoeficacia antes de implementar el programa de intervención. Todos los cuestionarios empleados han sido validados y baremados con población adolescente española y se pueden aplicar tanto de forma colectiva como individual. También existe la posibilidad de que estos cuestionarios sean respondidos de forma on-line a través de la aplicación Classroom o de cualquier otra plataforma de Google. Estos cuestionarios han sido seleccionados por su formato y su rapidez de aplicación, aunque se pueden considerar otras opciones, por ejemplo, el “*Cuestionario de Autoconcepto y Realización*” AURE (Domínguez, 2001). Los cuestionarios que se emplearían para evaluar cada uno de los conceptos son los siguientes:

Tabla 7

Cuestionarios para conocer las características del alumnado

Concepto	Cuestionario
Autoconcepto	AF-5. <i>Autoconcepto Forma 5</i> de García y Musitu (2009).
Autoestima	Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE) (Rosenberg (1965); Atienza et al., (2000)).
Autoeficacia	Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer (1996).

A continuación, se explican brevemente cada uno de los cuestionarios empleados:

a. Cuestionario AF-5. *Autoconcepto Forma 5*.

La finalidad de este cuestionario es la de evaluar diferentes aspectos del autoconcepto en niños y niñas, adolescentes y adultos. Se evalúan los aspectos Social, Académico/Profesional, Emocional, Familiar y Físico. El autoconcepto social hace referencia a la percepción del desempeño en las relaciones sociales; el académico/profesional a la percepción que tiene la persona del desempeño de su rol como estudiante; el emocional, al estado emocional y la implicación y compromiso con la vida cotidiana; el familiar, a la integración en la familia; y el físico, a la percepción de su aspecto y de su condición física.

El cuestionario cuenta con un total de 30 ítems, 6 para cada dimensión, que la persona debe contestar con una puntuación de 1 (“Totalmente en desacuerdo”) a 99 (“Totalmente de acuerdo”). Su aplicación puede ser individual o colectiva y el tiempo que se tarda en su cumplimentación es de 15 minutos aproximadamente, incluyendo la aplicación y la corrección.

b. Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE).

Esta escala explora la autoestima personal entendida como los pensamientos de valía y de respeto a sí mismo. Es unidimensional y consta de un total de 10 enunciados, de los cuales 5 están enunciados en forma positiva y los otros 5 en forma negativa. Los ítems se responden en una escala tipo Likert de cuatro puntos donde: 1= Muy de acuerdo, 2= De acuerdo, 3= En desacuerdo y 4= Muy en desacuerdo. Para su corrección deben invertirse las puntuaciones de los ítems enunciados negativamente (3, 5, 8, 9, 10) y posteriormente sumarse todos los ítems. La puntuación total oscila entre 10 y 40.

c. Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996).

La finalidad de esta prueba es la de evaluar el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes. El cuestionario está formado por un total de 10 ítems que se han de responder según una escala tipo Likert de 4 puntos, donde: 1= Muy de acuerdo, 2= De acuerdo, 3= En desacuerdo y 4= Muy en desacuerdo.

d. “Cuestionario de Autoconcepto y Realización” AURE.

El cuestionario está dividido en dos partes: la primera está formada por cuatro preguntas abiertas cuyo objetivo es el de conocer los intereses, las cualidades, las dificultades y los proyectos de los y las adolescentes (Aciego de Mendoza y Domínguez, 1998); la segunda parte está formada

por formado por 60 ítems en los que se presentan dos afirmaciones enfrentadas que implican una autovaloración y donde una de estas afirmaciones supone una valoración positiva y la otra una valoración negativa. Los 55 primeros ítems evalúan la “Autorrealización”, mientras que los últimos cinco ítems forman la subescala “Actitud hacia la tarea”. La finalidad de este cuestionario es medir el afrontamiento, operatividad y realización en el quehacer; el autoconcepto y la autoestima; y la empatía y la realización social.

6.2. Evaluación Procesual

Los métodos empleados para evaluar el programa de intervención a lo largo de todo el curso escolar y hacer un seguimiento del mismo son los siguientes:

- Cuestionario de evaluación de cada actividad.
- Propuestas para evaluar las actividades.
- Diario personal del alumnado.
- Diario personal del profesorado (por aula).
- Reuniones periódicas del profesorado.

- Cuestionario de evaluación de cada actividad:

Al finalizar cada una de las actividades, el alumnado deberá rellenar un cuestionario (Anexo 2), dando una puntuación de 1 a 10 a cada uno de los indicadores del mismo. Además, deberá hacer referencia a aquellos aspectos que más le ha gustado, los más difíciles y los cambios que realizaría en la actividad desarrollada. En caso de que no de tiempo de cumplimentarlo en la sesión, el alumnado lo podrá rellenar en casa, manualmente o de forma virtual, y dárselo al día siguiente al profesorado.

- Propuestas para evaluar las actividades.

Aparte del cuestionario, el profesorado podrá evaluar cada una de las actividades a través de una de las siguientes propuestas:

1. El semáforo. El alumnado dispondrá de tres cartulinas de colores diferentes: verde, amarilla y roja. Se les dirá que, si les ha gustado la actividad levanten la cartulina verde, en caso de que les haya parecido normal, sacarán la cartulina amarilla y si no les ha gustado se les que levanten la cartulina roja. A continuación, se les solicitará sugerencias para mejorar la misma.

Esta evaluación también se podría realizar de forma telemática, a través de la plataforma “Kahoot”, de tal manera que el profesorado podría adquirir los datos aportados por el alumnado de forma más rápida y directa.

2. Analizamos, debatimos y puntuamos. En el caso de que la actividad se haya realizado por grupos, se le pedirá a cada uno de ellos que, durante 1 minuto, debatan y que lleguen a un acuerdo sobre la nota que le corresponde a la actividad (del 1 al 10) y aquellos aspectos que más les han gustado y qué cambiarían de la dinámica. Todos estos aspectos se apuntarán en una hoja que se le entregará al profesorado.

3. El jurado. La evaluación se realizará de la siguiente manera: el profesorado se da la vuelta y le pide al alumnado que digan en voz alta diferentes adjetivos (positivos o negativos) que definan lo que les ha parecido la actividad, por ejemplo: divertida, aburrida, maravillosa, entretenida, aprendizaje, tostón, etc. En caso de que el profesorado no pueda captar los adjetivos dichos por el alumnado, le pedirá que los escriban de forma on-line, a través de un foro y se los entregue.

4. Y la puntuación es... Se le pedirá al alumnado que responda de forma oral estas cuestiones:

- ¿Qué les ha parecido la actividad?
- ¿Qué cambiarían o añadirían?
- El profesorado se da la vuelta y le pide al alumnado que, a la cuenta de tres, les den una nota en voz alta del 1 al 10.

5. Genial, Pichí-pichá, Necesita mejorar. Para realizar este tipo de evaluación, se dividirá una cartulina en tres columnas: la primera llevará el título “Genial”, la segunda “Pichí-pichá” y la tercera “Necesita mejorar”. El alumnado deberá colocar el gomet verde en la columna de “Genial” en caso de que le haya gustado la actividad; el gomet amarillo en la columna de “Pichí-pichá” en el caso de que la actividad no le haya gustado especialmente y considere que hay algún aspecto a mejorar; y el gomet rojo en la columna de “Necesita mejorar” si considera que la actividad no le ha aportado nada y por lo tanto no le ha gustado. Además, se le pedirá la opinión en general de todo el alumnado para poder mejorarla

El profesorado anotará los resultados de estas evaluaciones en su diario personal para comunicarlas posteriormente al resto de profesores en las reuniones periódicas que se celebran a lo largo del curso.

- Diario personal del alumnado:

Al finalizar cada una de las sesiones, el profesorado planteará unas cuestiones para estimular la reflexión por parte del alumnado. Las respuestas a las mismas quedarán recogidas en el diario personal. Además, el alumnado realizará una reflexión general sobre la sesión realizada. La manera de hacerla es libre, es decir, se puede hacer con un dibujo, un poema, un cuento, una reflexión escrita, etc. Es aconsejable que las respuestas a esas preguntas se hagan con tiempo suficiente y en un entorno tranquilo, por ello se propone que cada alumno/a lo haga en su casa. En caso de que haya tiempo al final de la sesión, se podría emplear el mismo para realizar esas reflexiones personales. Si el alumnado lo desea podrá compartir sus anotaciones con el resto del grupo. El diario se entregará de forma semanal al profesorado. Para facilitar su entrega, se podría realizar de forma on-line.

- Diario personal del profesorado (por aula):

Cada aula cuenta con un diario personal, es decir, es un documento que pertenece a la clase de modo que todo el profesorado que imparta alguna asignatura en ese curso y realice una actividad con el grupo pueda tener acceso al mismo y anotar en él la información recogida en cada sesión. En este diario se recoge información cualitativa sobre el grupo clase a través de la observación y de la reflexión por parte del profesorado del desarrollo de la sesión. Además, el profesorado podrá apuntar las impresiones que tiene el alumnado sobre la actividad realizada tanto a través de las propuestas para evaluar las actividades como de las reflexiones personales que el alumnado apunta en su diario. Para facilitar la realización del diario personal se le facilitará al docente un cuestionario (Anexo 3). Se debe cumplimentar una ficha por actividad realizada.

- Reuniones periódicas del profesorado:

Al finalizar cada trimestre, se producirá una reunión de los y las tutores y tutoras que estén llevando a cabo el programa de intervención. En la misma se aportarán los datos relacionados con el grado de participación y de motivación del alumnado, respeto a las normas establecidas, el número de actividades que se han llevado a cabo, porcentaje del profesorado que está llevando a cabo las actividades y las principales dificultades encontradas, tanto por el alumnado como por el profesorado, en el desarrollo de las mismas. Además, se aportarán los datos de los cuestionarios de evaluación para cada actividad, cumplimentados por el alumnado.

Con las conclusiones obtenidas de estas reuniones se realizarán propuestas de mejora, se incorporarán nuevos contenidos, se eliminarán aquellos que ya han sido trabajados de forma repetida. Se pretende que el profesorado exponga también las dudas que le han ido surgiendo a lo largo de las sesiones con el alumnado y poder así resolverlas de forma conjunta. Los resultados de esta reunión serán facilitados al orientador/a del centro.

6.3. Evaluación Final

La evaluación final del programa se llevará a cabo por medio de los siguientes métodos:

- Cuestionarios que permitan conocer el nivel de autoconcepto, de autoestima y de autoeficacia del alumnado después de implementar el programa de intervención.
- Cuestionario de Evaluación del Programa.
- Reunión del departamento de orientación con el equipo docente.
- Memoria anual.

- Cuestionarios post-intervención.

En la última semana del curso escolar o una vez finalizado la aplicación del programa, el/la orientador/a volverá a pasar los mismos cuestionarios administrados en la evaluación inicial, con la finalidad de conocer si se han alcanzado los objetivos propuestos por el programa de intervención.

- Cuestionario de Evaluación del Programa.

Junto con los cuestionarios anteriormente nombrados, se pasará un cuestionario para evaluar el programa cuya finalidad es la de recoger la opinión y la percepción subjetiva de cambio del alumnado. Con este cuestionario, el profesorado obtiene el grado de satisfacción del alumnado, así como la percepción que tiene el mismo sobre los objetivos que tenía el programa (Anexo 4).

- Reunión del Departamento de Orientación con el equipo docente.

Al finalizar el curso, el equipo docente se reunirá con el departamento de orientación con la finalidad de obtener las impresiones y una conclusión general por parte del profesorado sobre el programa de intervención. Además, interesa conocer los resultados obtenidos en el Cuestionario de Evaluación del Programa que ha sido cumplimentado por el alumnado.

- Memoria Anual:

En esta memoria anual, se recogerán todos los datos obtenidos de la evaluación procesual, los objetivos alcanzados y las dificultades presentadas, así como las propuestas de mejora para el curso siguiente. Será realizada de forma conjunta entre el departamento de orientación y el profesorado.

A raíz de los datos obtenidos a lo largo de todo el proceso de evaluación, el departamento de orientación realizará las modificaciones oportunas para optimizar el mismo de cara al curso siguiente.

7. Presupuesto estimado

El programa no cuenta con un presupuesto específico, pues los recursos personales y materiales necesarios para su implementación se encuentran disponibles en el centro o se pueden adquirir a través de internet. En las actividades en las que sea necesario utilizar algún tipo de material fungible (cartulinas, rotuladores, pegamentos, etc.), será el propio alumnado el encargado de traerlo al aula. Si algún alumno o alumna no puede tener acceso al mismo, se solicitará al resto del alumnado compartir su material. En caso de que no se pueda adquirir algunos de los materiales para realizar la actividad, se puede adaptar la misma a las circunstancias y al contexto donde se esté llevando a cabo el programa.

Los recursos materiales necesarios para realizar las actividades son los siguientes:

- Material fungible: folios, bolígrafos, tijeras, pegamento, cartulinas, rotuladores, post-it, gomets, etc.
- Ordenador/móvil/tabletas.
- Proyector.
- Bolsa opaca.
- Caja/bote para decorar.
- Caja decorada.
- Careta con forma de estrella.
- Película “Alma de surfista”.

8. Conclusiones

El progreso de una nación viene determinado por la calidad con la que atiende a los niños y a las niñas. La sociedad ha de asegurar y garantizar este bienestar. En este sentido, la escuela juega un papel primordial, pues su objetivo a día de hoy es conseguir el desarrollo integral de las personas, es decir, la promoción de las competencias emocionales, sociales, morales y personales. En este sentido, el departamento de orientación tiene un papel fundamental, constituyendo uno de los órganos más importantes tanto en la vida del centro como en el afrontamiento, por parte de los y las adolescentes, de esta nueva etapa. Conocer las características propias de la adolescencia y por lo tanto las necesidades que presenta este rango de la población, facilitará el entendimiento de determinados comportamientos propios de la etapa y ayudará a crear programas de desarrollo positivo adaptados y encaminados a ayudar a los y las jóvenes a desarrollar y potenciar todas las habilidades y los recursos que poseen.

La promoción de desarrollo positivo adolescente ha de ser una constante en las aulas, no solo en el horario dedicado a las tutorías, sino en todas las asignaturas impartidas, pues la eficacia de este tipo de programas vendrá determinada por la participación e implicación global de toda la comunidad educativa, desde el equipo directivo hasta el cuerpo de profesores, incluyendo a las familias como contexto socializador principal de las personas.

Las características propias de este tipo de programas, hacen de ellos un recurso muy valioso y motivador para conseguir que los y las adolescentes adquieran las competencias necesarias para integrarse y enfrentarse a un mundo en constante cambio y evolución.

9. Referencias bibliográficas

- Aciego de Mendoza, R., y Domínguez, R. (1998). Intereses, actitudes, dificultades y deseos de los adolescentes: diferencias según edad y sexo. *Cultura y Educación*, 9, 113-124.
<https://doi.org/10.1174/113564098760605009>
- Alonso, H., y Morata, T. (2019). “Espacio Mestizo”, un proyecto de tiempo libre educativo para adolescentes en riesgo social que fomenta la promoción social desde el arte comunitario. En I. Alonso y K. Artexte (Eds.), *Educación en el tiempo libre: la inclusión en el centro* (pp. 253-270). Octaedro.
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S., y Salvador, M.M. (2012). “Programa Aula Felices. Psicología positiva aplicada a la educación”. *Rincón Didáctico*.
<https://orientacion.educarex.es/recursos/materiales-para-descargar1/543-programa-aulas-felices>
- Arnett, J. (1999). *Adolescent Storm and Stress, Reconsidered*. *American Psychologist*, 54 (5), 317-326.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Atienza, F. L., Moreno, Y., y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42.
- Baessler, J., y Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy. The exercise of control*. Freeman.
- Benson, P. L., Mannes, M., Pittman, K., y Ferber, T. (2004). Youth development, developmental assets and public policy. En R. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 781-814). Wiley.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., y Sesman, A.R. (2006). Positive youth development: Theory, research and applications. En R. M. Lerner (Ed.), *Theoretical models of human development. Volume 1 of Handbook of Child Psychology* (pp. 894-941). Wiley.
- Berryhill, J. C., y Prinz, R. (2003). Environmental Interventions to Enhance Student Adjustment: Implications for Prevention. *Prevention Science*, 4, 65-87.
<https://doi.org/10.1023/A:1022994514767>
- Blakemore, S. J. (2008). The social brain in adolescence. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(4), 267–277.
<http://doi.org/10.1038/nrn2353>.

- Blakemore, S. J., y Robbins, T. W. (2012). Decision Making in the Adolescent Brain. *Nature Neuroscience*, 15, 1184–1191.
<https://doi.org/10.1038/nn.3177>
- Bradley, G., y Wildman, K. (2002). Psychosocial predictors of emerging adults' risk and reckless behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 253-265.
<https://doi.org/10.1023/A:1015441300026>
- Bryant, F. B., y Veroff, J. (2006). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Cahill, H. (1999). *Enhancing Resilience, Mind Matters Project*. The Australian Commonwealth Department of Health and Family Services.
- Casco, F.J., y Oliva, A. (2005). Ideas sobre la adolescencia entre padres, profesores, adolescentes y personas mayores. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 171-185.
- Consejos Escolares Autonómicos y del Estado (2015). *Las relaciones entre la familia y la escuela. Experiencias y buenas prácticas*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Decreto 23/1995, de 24 de febrero [Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes]. Por el que se regula la orientación educativa en la Comunidad Autónoma Canaria. 20 de marzo de 1995.
- Decreto 81/2010, de 8 de julio, [Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes]. Por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias. 22 de julio de 2010.
- Díaz-Aguado, M.J. (1998). Prevenir la violencia desde la escuela. Programas desarrollados a partir de la investigación-acción. *Revista de Estudios de Juventud*, 42, 63-73.
- Díaz-Aguado, M. J. (2003). *Educación intercultural y aprendizaje cooperativo*. Pirámide.
- Domínguez, R. (2001). *Intervención para la realización personal y social: validación un instrumento de diagnóstico y evaluación del cambio*. [Tesis doctoral, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna.
- Dowling, E., Gestsdottir, S., Anderson, P., Von Eye, A., Almerigi, J., y Lerner, R. M. (2004). Structural relations among spirituality, religiosity, and thriving in Adolescence. *Applied Developmental Science*, 8(1), 7–16.
https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0801_2
- Elias M. J., Zins J. E., Weissberg R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone M. E., y Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Association for Supervision and Curriculum Development.

- Esteban, E. (2020). (29 de mayo de 2020). *Tu cuento favorito*. Madrid. <https://tucuentofavorito.com/la-rana-sorda-fabula-para-ninos-sobre-la-motivacion/>
- Gambone, M. A., y Connell, J. P. (2004). The Community Action Framework for Youth Development. *Prevention Researcher*, 11(2), 17–20.
- García Bacete, F.J. (2003). Las relaciones escuela-familia: un reto educativo, *Infancia y Aprendizaje*. *Infancia y aprendizaje*, 26(4), 425-438. <http://dx.doi.org/10.1174/021037003322553824>
- García, F., y Musitu, G. (2014). *Manual AF-5. Autoconcepto Forma 5*. Ediciones TEA.
- Garigordobil, M. (2008). *Intervención Psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*. Pirámide.
- Greenber, M. T., Weissberg, R. P., Unte O'Brien, M., Zins J. E., Fredericks L., Resnik, H., y Elias M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58, 466-474. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466>
- Greene, K., Krcmar, M., Walters, L. H., Rubin, D. L., y Hale, J. L. (2000). Targeting adolescent risk-taking behaviors: The contributions of egocentrism and sensation seeking. *Journal of Adolescence*, 23, 439-461. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0330>
- Greene, L., Smith, M.S., y Peters, S.R. (1995). "I have a future" comprehensive adolescent health promotion: Cultural considerations in program implementation and design. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 6, 267-283.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence*. Appleton.
- Hart, D., Fegley, S., y Brengelman, D. (1993). Perceptions of past, present and future selves among children and adolescents. *British Journal of Developmental Psychology*, 11, 265-282. <https://doi.org/10.1111/j.2044-835X.1993.tb00602.x>
- Heinemann, H. (1990). The effects of the Lions-Quest "Skills for Adolescence" program on self-esteem development and academic achievement at the middle school level. *Dissertation Abstracts International*, 51(06), 1890A.
- Hendricks, P. A. (1996). *Targeting life skills model*. Iowa State University Extension.
- Hernández, P., y Aciego de Mendoza, R. (1990). *Programa Instruccional-Emotivo para el Crecimiento y la Autorrealización Personal: Aprendiendo a realizarse (PIECAP)*. (2ª edición revisada y ampliada, 1999). TEA.

- Hesnan, J., y Dolan, E. (2017). SoundSurfers: Developing a high-quality and empowering youth program. *Queensland Review*, 24(1), 80-92.
<http://doi.org/10.1017/qre.2017.11>
- Keyes, C. L. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. En J. Haidt (Ed.), *Flourishing* (pp. 293-312). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10594-013>
- Lerner, R.M. (2007). *The Good Teen: Rescuing Adolescents from the Myths of the Storm and Stress Years*. The Crown Publishing Group.
<http://doi.org/10.1007/s10964-010-9504-y>
- Lerner, R. M., Dowling, E. M., y Anderson, P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. *Applied Developmental Science*, 7(3), 172–180.
http://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_8
- Moody, K.A., Childs, J.C., y Sepples, S.B. (2003). Intervening with at-risk youth: evaluation of the youth empowerment and support program. *Pediatric Nursing*, 29(4), 263-70.
- Muñoz de Morales, M. (2005). *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional para la prevención del estrés psicosocial* [Tesis Doctoral, Universidad del País Vasco]. Repositorio Universidad del País Vasco.
- Oliva, A. (2003). Adolescencia en España a principios del siglo XXI. *Cultura y Educación*, 15(4), 373-383.
<https://doi.org/10.1174/113564003322712947>
- Oliva, A. (2004). La adolescencia como riesgo y oportunidad. *Fundación Infancia y Aprendizaje*, 27(1), 115-122.
<https://doi.org/10.1174/021037004772902141>
- Oliva, A. (2015). *Desarrollo Positivo Adolescente*. Síntesis.
- Oliva, A., Hernando, A., Parra, A., Pertegal, M.A., Ríos, M., y Antolín, L. (2008). *La promoción del desarrollo adolescente: recursos y estrategias de intervención*. Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, A., Hernando, A., y Pertegal, M. A. (2010). Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 33(2), 223–234.
<http://doi.org/10.1174/021037010791114562>
- Palacios, J., Marchesi, A., y Coll, C. (2005). *Desarrollo psicológico y educación, 1*. Alianza Editorial.

- Palacios, J., y Oliva, A. (1990). La adolescencia y su significado evolutivo. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (Coords.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 25-44). Alianza Editorial.
- Papalia, D.E., Feldman, R. D., y Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. MacGraw-Hill.
- Parra, A., Oliva, A., y Sánchez-Queija, I. (2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de Psicología*, 35, 331-346.
- Pertegal, M. (2014). *Los centros de educación secundaria como promotores del desarrollo positivo adolescente* [Tesis de doctorado, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/handle/11441/72780>
- Pertegal, M., Oliva, A., y Hernando, A. (2010). Los programas escolares como promotores del desarrollo positivo adolescente. *Cultura y Educación*, 22 (1). <http://doi.org/10.1174/113564010790935169>
- Pertegal, M., Oliva, A., y Hernando, A. (2015). Evaluating the school assets that promote positive adolescent development from the perspective of the student/La evaluación de los activos escolares para el desarrollo positivo adolescente desde la perspectiva del alumnado. *Cultura y Educación*, 27(1), 33-63. <https://doi.org/10.1080/11356405.2015.1006849>
- Petersen, A.C. (1988). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 39, 583-607. <http://doi.org/10.1146/annurev.ps.39.020188.003055>
- Petrides, K. V., Frederickson N., y Furnham A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behaviour at school. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 277-293. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00084-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00084-9)
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., y Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377-388. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.594079>
- Reina, M.C., Oliva, A., y Parra, A. (2010). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society and Education*, 2(1), 55-69. <http://dx.doi.org/10.25115/psye.v2i1.435>
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín, J.C., y Byrne, S. (2008). *Preservación Familiar: un enfoque positivo para la intervención con familias*. Pirámide.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santillana (2019). Despierta tu potencial. <https://despiertasupotencial.com/>
- Schunk, D. H., y Meece, J. L. (2006). Self-efficacy Development in adolescence. *Adolescence and Education*, 5, 71-96.
<http://doi.org/10.4236/psych.2017.813142>
- Shek, D.T.L., y Sun, R.C.F. (2009). Development, implementation and evaluation of a holistic positive youth development program: Project P.A.T.H.S. in Honh Kong. *Interntaional Journal on Disability and Human Development*, 8, 107-117.
<http://doi.org/10.1515/IJDHD.2009.8.2.107>
- Svetaz, M.V., Sieving, R., Allen, M., Rodríguez, R., Beckham, K., Galvan, A., y Castillo M. (2016). A Community Bases Participatory Research (CBPR) Journey Bringing Culture and Family to the Centre of an Intervention to Promote Positive Youth Development and Reproductive Health: The Encuentro Project. *Journal of Adolescent Health*, 58(2).
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.10.026>
- Zuñiga, O. (2015). (27 de diciembre de 2015). *La mente es maravillosa*. España.
<https://lamenteesmaravillosa.com/querido-yo-merezco-que-me-trates-mejor/>

Anexos

Anexo 1.

Actividades para trabajar el autoconcepto

Somos expertos/as
Objetivo: Adquirir conocimientos sobre el autoconcepto y las implicaciones que puede tener para su futuro.
Aspectos trabajados de forma transversal: <ul style="list-style-type: none">- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).- Creatividad, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).- Empatía (área emocional).- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).
Temporalización: 50 minutos.
Desarrollo de la actividad: <p><u>Primera parte:</u></p> <p>El/la tutor/a dividirá a la clase en cinco grupos de trabajo según su criterio. Cada uno de los grupos debe encargarse de realizar una presentación sobre el término “Autoconcepto”. Para ello, todos los grupos deberán buscar información sobre la definición, características, implicaciones, cómo se forma y cómo mejorarlo.</p> <p><u>Segunda parte:</u></p> <p>Una vez en clase, se hará un sorteo donde cada grupo expondrá solo uno de los aspectos comentados anteriormente.</p> <p>El profesorado irá apuntando en la pizarra o en una presentación los aspectos más importantes de cada una de las exposiciones.</p> <p><u>Tercera parte:</u></p> <p>El/la tutor/a le preguntará al alumnado si quieren enriquecer las aportaciones del resto de sus compañeros/as. En caso de que haya faltado por comentar algún tipo de información relevante, será el profesorado el encargado de aportarla.</p> <p><u>Cuarta parte:</u></p> <p>El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Alguna vez habías escuchado este término?- ¿Qué utilidad crees que puede tener para tu día a día? ¿Y para tu futuro? <p>Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.</p>
Recursos: <ul style="list-style-type: none">- Presentaciones realizadas por el alumnado.
Evaluación: Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

El desarrollo de la actividad debe ser explicado la primera semana de clase, de modo que el alumnado disponga de tiempo suficiente para poder prepararse la presentación para el resto del compañeros y compañeras. De esta forma, el tutor/a explicará la actividad en la primera hora de clase que tenga con su grupo, aunque no sea la hora de tutorías.

Moodboardando

Objetivos:

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismo.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

De manera individual, cada alumno/a realizará un collage sobre todos aquellos aspectos que él/ella cree que le define: aficiones, gustos, personalidad, valores, amigos, familia... Cada alumno/a elige la forma de hacerlo: pintarlo, buscar recortes en revistas o en internet, escribiéndolo, etc.

Segunda parte:

Cada alumno/a compartirá con el resto de compañeros/as el aspecto que considere que más le define y explicará el porqué.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Les ha costado mucho saber cuáles eran los aspectos que les definen? ¿Por qué?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Papel, cartulina.
- Material fungible: bolígrafos, rotuladores, pegamento...

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).

3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

El profesorado debe recordar al alumnado unos cuantos días antes de realizar la actividad que traigan a clase el material para trabajar: pegamento, revistas, rotuladores...

Esta actividad se puede realizar en la clase de Educación Plástica.

Mis cinco grandes I

Objetivos:

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismo.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

Esta primera parte la realiza cada alumno/a en su casa. El alumnado deberá visualizar un vídeo grabado por el profesor sobre las “Fortalezas”. A continuación, y también en su casa rellenarán el *Cuestionario VIA de Fortalezas para Niños*. En caso de que el alumnado sea mayor de 18 años, deberá rellenar el *Cuestionario VIA de Fortalezas*. Una vez relleno, les pediremos que los impriman. Para acceder al mismo ha de ir a este enlace:

www.authentic happiness.sas.upenn.edu/default.aspx

Segunda parte:

Esta sesión se dedicará a hablar sobre las fortalezas. El profesorado explicará qué son las fortalezas, qué importancia tienen las mismas, se le pedirá al alumnado que aporten ejemplos sobre sus propias experiencias. El alumnado que lo desee podrá compartir los resultados obtenidos en el cuestionario.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Alguna vez habían pensado sobre tus fortalezas?
- ¿Te han sorprendido los resultados obtenidos?
- ¿Te parece útil conocerlas? ¿Por qué?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Vídeo grabado por el profesor sobre las “Fortalezas”.
- Cuestionario VIA.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

El profesorado le pedirá al alumnado que rellene el cuestionario en casa y que acuda a la sesión de tutoría con las respuestas del mismo. De esta forma, se aprovechará la hora de tutorías para seguir trabajando con el mismo. La explicación de cómo rellenarlo se realizará a través de la aplicación “Classroom”, a la que tiene acceso todo el alumnado de la clase.

En caso de que el alumnado no disponga de ningún dispositivo para cumplimentarlo, se le facilitará el acceso a un ordenador del centro.

Sería interesante que el alumnado volviera a responder este cuestionario al finalizar el curso para ver si se ha producido algún cambio en las respuestas obtenidas en ambas ocasiones.

Mis cinco grandes II

Objetivos:

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismo.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad, la capacidad de análisis crítico, de pensamiento analítico, capacidad para tomar decisiones, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

Utilizando los resultados obtenidos en el Cuestionario VIA de la sesión anterior, el alumnado deberá seleccionar una de las cinco primeras fortalezas de su ranking y a lo largo de la semana siguiente, emplearla de una manera diferente.

Segunda parte:

Por grupos de 4, el alumnado compartirá las fortalezas que cada uno desea trabajar, explicará el por qué ha escogido la misma y entre todos buscarán formas alternativas de uso. A continuación, se hará una puesta en común con toda la clase, donde un portavoz de cada grupo hará un resumen de los aspectos más destacados comentados en esa reunión. De esta forma, se le dan ideas al resto de compañeros/as sobre formas alternativas de trabajar las fortalezas. El profesorado irá apuntando en la pizarra las atribuciones de cada uno de los grupos.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Por qué has escogido esa fortaleza?
- ¿Te ves capaz de emplearla de forma diferente durante una semana?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Respuestas del Cuestionario VIA.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Mis cinco grandes III

Objetivos:

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismo.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad, la capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, la capacidad para tomar decisiones, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

Se comenzará la sesión preguntándole al alumnado sobre cómo le ha ido la semana anterior en relación a la actividad que tenían que realizar: utilizar una de las fortalezas elegidos por ella de forma diferente. Para ello, se volverá a reunir los mismos grupos que se formaron en la actividad anterior y compartirán sus experiencias: grado de implicación, si les ha resultado complicado o no y el motivo, aspectos que pueden modificar para obtener mejores resultados, principales dificultades, etc.

A continuación, se hará una puesta en común con todo el grupo clase.

Segunda parte:

En esta segunda parte, el alumnado deberá seleccionar una de las fortalezas donde peor puntuación haya obtenido y trabajarla a lo largo de las dos semanas siguientes. Como en el caso anterior, se formarán grupos de cuatro alumnos (diferentes a los anteriores) y compartirán las fortalezas que cada uno desea trabajar, explicará el por qué ha escogido la misma y entre todos elaboren un plan de acción.

A continuación, se hará una puesta en común con toda la clase, donde un portavoz de cada grupo hará un resumen de los aspectos más destacados comentados en esa reunión. De esta forma, se le dan ideas al resto de compañeros/as sobre cómo comenzar a utilizar esas fortalezas. El profesorado irá apuntando en la pizarra las atribuciones de cada uno de los grupos.

Para facilitar la adquisición de fortalezas se le dirá al alumnado que piense en alguna persona referente para ellos/as que posea esa fortaleza y que reflexionen sobre cuáles son sus características personales, cómo las ha desarrollado, etc.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Por qué has escogido esa fortaleza?
- ¿Te ves capaz de mejorarla en estas dos semanas siguientes?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Respuestas del Cuestionario VIA.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Esta actividad debería realizarse cada cierto tiempo de modo que se vayan trabajando aquellas fortalezas más débiles.

Sería interesante que el alumnado volviera a cumplimentar el cuestionario en casa al cabo de cierto tiempo y una vez haya estado trabajando en sus fortalezas, para ver si se han producido cambios en sus fortalezas y si han conseguido mejorar las que obtuvieron una peor puntuación.

Si me quieres conocer, mi anuncio has de leer

Objetivos:

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismo.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad, la capacidad para tomar decisiones, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

Se comenzará la sesión recordándole al alumnado la actividad de la semana anterior y motivándolos para que sigan trabajando en esa fortaleza que quieren potenciar. Se les recordará que en la siguiente sesión se hablará más en profundidad sobre la misma.

Segunda parte:

El alumnado escribirá un anuncio publicitario de sí mismo donde queden reflejadas cinco cualidades positivas (corporales, de carácter, mentales, destrezas, habilidades...) y cinco logros que hayan conseguido a lo largo de su

vida. El alumnado deberá intentar venderse de la mejor manera posible. El anuncio se realizará a través de la aplicación Foodey (página que permite realizar titulares de periódicos). (<https://www.fodey.com/generators/newspaper/snippet.asp>)

Cada alumno/a leerá su anuncio en voz alta al resto de la clase.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Has quedado satisfecho/a con el resultado de tu anuncio?
- ¿Te gustaría haber puesto otra fortaleza, pero crees que no la tienes lo suficientemente desarrollada? Si es así, ¿Qué crees que podrías hacer para desarrollarla?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Papel.
- Enlace página Foodey:
<https://www.fodey.com/generators/newspaper/snippet.asp>

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Esta actividad se puede trabajar en la clase de Lengua Castellana y Literatura. Incluso en la clase de inglés, si se decide traducir el anuncio a ese idioma.

Así me veo yo, pero quiero conocer tu opinión

Objetivos:

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismos.
- Estimular la acción de autoevaluarse.
- Modificar conceptos erróneos que tenga el alumnado sobre sí mismos.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

En casa, el alumnado deberá visualizar un vídeo grabado por el docente donde se expliquen los mecanismos para crear pensamientos erróneos.

Segunda parte:

La sesión comenzará recordando al alumnado la actividad que se realizó dos semanas antes (Mis cinco grandes III). A continuación, se les preguntará si han tenido posibilidad de trabajar en esa fortaleza que querían potenciar y cómo les ha ido. El alumnado que lo desee puede compartir sus experiencias.

Tercera parte:

Se le facilitará al alumnado el listado de los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos. En el mismo se encuentra el mecanismo, una breve definición y los enunciados típicos de cada uno (ver apartado de Recursos). El listado de los 10 mecanismos está desordenado, por lo que el alumnado, en grupos de 4 personas, deberán identificar cada mecanismo con la definición y con los enunciados propios de cada uno.

La actividad se desarrollará a través de la aplicación “LearningApp”, donde el alumnado tendrá que emparejar los mecanismos con las definiciones correspondientes.

A continuación, se hará una puesta en común donde el profesorado aclarará las dudas y dará estrategias sobre cómo vencerlos.

Cuarta parte:

De forma individual, cada alumno deberá contestar a cada una de las siguientes frases:

- En mi familia me encuentro...
- En el instituto me encuentro...
- Con mis compañeros/as me relaciono...
- Creo que los demás consideran que soy...
- Lo que más me gusta de mí mismo es...
- Lo que más me molesta de mí mismo es...

Para finalizar, el alumnado que lo desee puede compartir con el resto de la clase lo que ha respondido a estas frases. Los compañeros/as intentarán darse cuenta de posibles pensamientos erróneos, dando una visión más objetiva de los mismos y reforzando sus cualidades.

Quinta parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Vídeo grabado por el profesorado sobre los mecanismos para crear pensamientos erróneos.
- Enlace de la página Learning app: <https://learningapps.org/>
- Listado de mecanismos para crear pensamientos erróneos:

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo... Siempre... Nadie...

Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativ	Esto está mal...y esto...y esto...y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas	Soy totalmente... Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución.	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasaré lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional.	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego me hace mal... Es guay, luego está bien...

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

En caso de que el grupo clase tenga dificultades para emparejar cada mecanismo con su definición y con los enunciados, la actividad se puede hacer en gran grupo con la ayuda del profesorado a través de ejemplos que ayuden a identificar cada mecanismo.

Sería interesante que el alumnado, cada cierto tiempo vuelva a responder a esas preguntas, y compare ambas respuestas para ver si ha habido cambios.

¡Etiquetas off!

Objetivos:

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismos.

- Estimular la acción de autoevaluarse.
- Modificar conceptos erróneos que tenga el alumnado sobre sí mismos.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.**Desarrollo de la actividad:**Primera parte:

El profesorado le explicará al alumnado en qué consiste el poner etiquetas, que muchas veces esas etiquetas vienen impuestas desde el exterior y que pueden condicionar nuestra manera de comportarnos.

Segunda parte:

A continuación, se divide a la clase en dos grupos: uno de los grupos deberá defender la postura del etiquetado, buscando argumentos a favor mientras que el otro grupo deberá buscar argumentos en contra. Después de realizar un debate interno dentro de cada uno de los grupos, se nombrará un portavoz en cada grupo y comenzarán a debatir sobre el etiquetado, cada uno aportando argumentos sobre la postura que les tocó defender (estén o no a favor de la misma).

El profesorado irá moderando el debate y apuntará en la pizarra las principales conclusiones.

Tercera parte:

De forma individual, cada alumno/a, escribirá en diferentes post-it, etiquetas sobre sus propias características con las que se sienta identificado (pueden ser tanto etiquetas negativas como positivas). Después, podrán decidir con cuáles de estos post-it se quedan y quitarse del cuerpo con las que no.

Cuarta parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- Las etiquetas que te has colocado, ¿crees que algunas de ellas te han venido impuestas desde el exterior?
- Reflexiona si esas etiquetas condicionan tu manera de comportarte o de relacionarte. ¿De qué manera lo hacen?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Bolígrafos.
- Post-it colores.
- Cartulina.
- Gometes de colores.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Esta actividad se podría trabajar dentro de la clase de Valores Éticos, pues se puede reflexionar sobre el hecho de juzgar al resto de personas y tratarlas según las etiquetas que la sociedad les ha puesto.

3, 2, 1... ¡Click!**Objetivos:**

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismos.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:Primera parte:

A lo largo de una semana, el alumnado deberá sacar fotos o grabar vídeos con su móvil de todas aquellas cosas que el rodean y con las que se siente identificado, por ejemplo: una foto de su familia, niños/as jugando en el parque, animales, coches, profesiones, etc. A continuación, harán una presentación con todo ese material que deberá enviar al tutor/a. Para realizar las presentaciones se les facilitará diferentes aplicaciones como “MSQRD” o “FXGuru”.

Segunda parte:

El tutor/a irá le mostrará a la clase algunas de las presentaciones y han de adivinar a que compañero/a pertenece.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Con qué fotos de todas las que has tomado te sientes más identificado/a? ¿Por qué?
- ¿Te faltó algún elemento por fotografiar? ¿Cuál/es?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Teléfono móvil.
- Cámara de fotos.
- Presentaciones PowerPoint, Canva....

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

El profesorado deberá explicar esta actividad la semana anterior para que el alumnado pueda preparar el material.

Esta actividad se podría trabajar dentro de la asignatura de Tecnología.

Talentos, ¿eso qué es? Tú también tienes alguno, atiende bien**Objetivos:**

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismo.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:Primera parte:

Esta actividad comienza con el visionado del vídeo: “Todos/as tenemos un talento.” A través del mismo, el alumnado tendrá que responder a las siguientes preguntas en grupos de 4 personas:

- ¿Qué es un talento?
- ¿Cuántos tipos de talentos creen que existen?
- Selecciona cuáles crees que se corresponden con un talento: Matemático, intelectual, creativo, físico, musical, social, artístico, interpersonal.

Se hará una puesta en común con el gran grupo. El profesorado se encargará de completar la información aportada por el alumnado en caso necesario.

A continuación, se verá el vídeo “Salir de la zona de confort”. Una vez visionado, habrá una puesta en común donde se le preguntará al alumnado en qué parte del vídeo se habla de los talentos, así como de la importancia de exponerse a diferentes situaciones para saber cuál es el talento que cada uno posee y así poder perseguir y alcanzar los sueños.

Segunda parte:

A continuación, se intentará desmontar algunos mitos sobre los talentos. Para ello, los alumnos/as se colocarán en grupos de 4 personas y contestarán las preguntas del cuestionario “Mitos sobre el talento”. Un portavoz de cada grupo responderá a las preguntas y aportará la reflexión hecha por su grupo sobre la respuesta emitida.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Alguna vez te habías preguntado si poseías algún talento?
- ¿Cuál crees que es tu talento?
- ¿Has conocido a alguna persona con algún talento? ¿Quién/es y qué talentos poseía?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Vídeo: “Todos/as tenemos un talento” disponible en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=4TBcOMMqIkC>
- Vídeo: “Salir de la zona de confort” disponible en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=RSUykLfEmVE>
- Cuestionario “Mitos sobre el talento”: el alumnado deberá responder verdadero o falso a cada una de las siguientes afirmaciones.
 1. Una persona que nace con un gran talento, triunfará en aquello que se proponga.
 2. Todas las personas tenemos un talento.
 3. Un talento también se puede desarrollar a lo largo de la vida.
 4. Para desarrollar un talento, se necesita mucho dinero.
- Cartulinas verde, amarilla y roja.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Diez de cada diez alumnos/as poseen talentos**Objetivos:**

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismos.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:Primera parte:

El alumnado rellenará el cuestionario de “Los 34 talentos de Gallup” (ver recursos)

Segunda parte:

A continuación, se dividirá a la clase en grupos de 5 personas para jugar al “Rosco de los Talentos”. El profesorado, a través de la aplicación Educaplay generará un rosco con algunos de los talentos descritos en el cuestionario de Gallup. Por grupos, resolverán el rosco como si se tratara del programa de Pasapalabra. El grupo ganador recibirá un refuerzo a elección del profesorado en función de los gustos y necesidades del grupo clase.

Tercer parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Qué has descubierto de ti mismo? ¿Estás de acuerdo con los resultados obtenidos? ¿Por qué?
- ¿Te gustaría cambiar algún aspecto? ¿Por qué?

Para finalizar, el alumnado que lo desee puede compartir con el resto de la clase sus respuestas. Estas mismas preguntas, deberán quedar reflejadas en el diario personal de cada alumno/a.

Recursos:

- Cuestionario “Los 34 talentos de Gallup”. Se trata de un resumen del cuestionario (Santillana, 2019).

Instrucción para rellenar el cuestionario:

- Leer bien la definición de cada talento, y valorar como se aplica el mismo en tu persona, si realmente está presente. (Valoración 1 si no está o está poco desarrollado y 5-Valoración máxima).
- Una vez finalizado el test, seleccionar los talentos que has puntuado con un 4 o 5. Confecciona una primera lista y analiza el resultado obtenido.

Cuestionario:

Talento	Puntuación
1. El currante , el realizador: Hace que las cosas pasen.	
2. El activador , el iniciador: Impaciente por pasar a la acción.	
3. El adaptable / flexible: Se adapta a lo imprevisto.	
4. El analítico , objetivo: Aborda la vida de manera racional.	
5. El organizador , el director de orquesta : Funciona en multi-tareas.	
6. El íntegro : Tiene fuertes convicciones personales.	
7. El líder : Asume responsabilidades.	
8. El comunicativo : Comunica con eficacia y emoción.	
9. El competitivo : Su incentivo es ser el mejor.	
10. El creyente : Se siente parte de algo más amplio. Sus creencias son fuertes	
11. El contextualizador : El pasado le sirve para comprender el presente.	
12. El prudente : Serio, prudente, se toma su tiempo, comprueba.	
13. El descubridor de potenciales : Revela talentos.	
14. El disciplinado : Descompone sus proyectos en etapas y en mini-objetivos.	
15. El empático : Se pone en lugar del otro.	
16. El justo : Le da importancia capital al equilibrio, la justicia y la coherencia.	

17. El focalizado : Permanece centrado en el objetivo hasta alcanzarlo.	
18. El visionario : Tiene una visión de futuro tan fuerte como el presente. Es futurista.	
19. El armónico : Sabe mediar.	
20. El creativo : Aborda el mundo con nuevos ojos.	
21. El integrador : Genera un sentimiento de pertenencia.	
22. El individualizado : Detecta lo que es especial en alguien y lo maneja en función de esta especialidad.	
23. El documentalista : Coleccionista. Busca información.	
24. El intelectual : Profundiza.	
25. El sediento de conocimiento : Tiene sed por aprender.	
26. El optimizador : Extrae lo mejor de un sistema o de una situación.	
27. El solucionador : Hace un diagnóstico y encuentra soluciones	
28. El positivo : Tiene un entusiasmo contagioso.	
29. El relacional : Genera un elevado nivel de confianza. Fideliza.	
30. El responsable : Se caracteriza por su honestidad y lealtad. Su reputación va en ello	
31. El confiado : Sale siempre adelante. Es resistente.	
32. El diferente : Necesita ser oído, mirado, admirado y quiere destacar. Es original.	
33. El estratega : Anticipa, elige los mejores enfoques de partida.	
34. El conquistador : Tiene poder de convicción, seduce, vende...	

- Educaplay: <https://es.educaplay.com/>

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Me siento feliz cuando...

Objetivos:

- Aumentar el conocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismos.

- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad para tomar decisiones, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

Se le pedirá al alumnado que, de forma individual, piensen en aquellas actividades en las que se impliquen plenamente en su vida, en aquellas actividades donde el tiempo se les pasa rápidamente y que realizan con entusiasmo. Una vez hecho un listado de las mismas, deberán señalar las razones que hace que sientan esa plenitud y entusiasmo.

A continuación, se hará una puesta en común con todo el grupo clase donde cada alumno/a dirá su lista de actividades. Para finalizar esta parte, cada alumno/a, de forma individual vuelve a revisar su lista de actividades, incluyendo aquellas dichas por sus compañeros/as que les haya llamado la atención y elaborarán una “lista de propósitos”. Esta lista deberá incluir aquellas actividades que intentarán mantener en su vida, así como aquellas que desean incorporar. Podrán rellenar un cuadro como este:

Qué me gusta hacer	Cuándo lo voy a hacer
Qué cosas nuevas me gustaría hacer	Cuándo las voy a hacer

Segunda parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Alguna vez habías sido consciente de las actividades que te entusiasmaban?
- ¿Qué te aportan ese tipo de actividades que tanto te entusiasman?
- ¿Tenías claras las actividades o tuviste que hacer un ejercicio más profundo para identificarlas?
- ¿Te gustaría que las nuevas actividades formaran parte de tus hábitos? ¿Cuáles?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Bolígrafos.
- Folios.
- Cuadro para rellenar.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Anexo 1.

Actividades para trabajar la autoestima

Volvemos a ser expertos/as
Objetivo: Adquirir conocimientos sobre la autoestima y las implicaciones que puede tener para su futuro.
Aspectos trabajados de forma transversal: <ul style="list-style-type: none">- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).- Creatividad, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).- Empatía (área emocional).- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).
Temporalización: 50 minutos.
Desarrollo de la actividad: <u>Primera parte:</u> El/la tutor/a dividirá a la clase en cinco grupos de trabajo según su criterio. Cada uno de los grupos debe encargarse de realizar una presentación sobre el término “Autoestima”. Para ello, todos los grupos deberán buscar información sobre la definición, características, implicaciones, cómo se forma y cómo mejorarla. <u>Segunda parte:</u> Una vez en clase, se hará un sorteo donde cada grupo expondrá solo uno de los aspectos comentados anteriormente. El profesorado irá apuntando en la pizarra o en una presentación los aspectos más importantes de cada una de las exposiciones. <u>Tercera parte:</u> El/la tutor/a le preguntará al alumnado si quieren enriquecer las aportaciones del resto de sus compañeros/as. En caso de que haya faltado por comentar algún tipo de información relevante, será el profesorado el encargado de aportarla. <u>Cuarta parte:</u> El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Alguna vez habías escuchado este término?- ¿Qué utilidad crees que puede tener para tu día a día? ¿Y para tu futuro? Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.
Recursos: <ul style="list-style-type: none">- Presentaciones realizadas por el alumnado.
Evaluación: Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes: <ol style="list-style-type: none">1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).

3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

El desarrollo de la actividad debe ser explicado la primera semana de clase, de modo que el alumnado disponga de tiempo suficiente para poder prepararse la presentación para el resto del compañeros y compañeras. De esta forma, el tutor/a explicará la actividad en la primera hora de clase que tenga con su grupo, aunque no sea la hora de tutorías.

¡Arriba esa autoestima I!

Objetivos:

- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Proporcionar estrategias para potenciar la autoestima del alumnado.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

La actividad comenzará con una explicación del tutor/a sobre el origen de la baja autoestima y de la importancia de conocer las causas de la misma. El tutor/a ha de comentar que los problemas de autoestima suelen desarrollarse en la infancia y que las causas son muy diversas. A continuación, y de forma individual, el alumnado debe pensar sobre los miedos que tiene y el por qué de los mismos, por ejemplo: tengo miedo de acudir a fiestas, ¿por qué? Porque pienso que me van a ignorar y no me siento una persona interesante.

Una vez identificados los miedos, el profesorado le preguntará al alumnado qué creen ellos que deben hacer para vencer esos miedos. El profesorado irá apuntando las respuestas dadas por el alumnado y completará la información aportada diciéndoles que lo importante para vencer esos miedos es actuar, intentar hacer aquello que les da miedo y que el fracaso no importa. Lo importante es intentar no huir.

A continuación, el tutor/a pedirá que apunten en una hoja la siguiente frase y que intenten tenerla siempre a mano cuando tengan miedo de realizar alguna actividad:

“¿Cómo actuaría ante esta situación una persona segura de sí misma?”

Segunda parte:

La actividad continuará haciendo referencia al cuestionario de fortalezas (“Mis cinco grandes I) y talentos (“Diez de cada diez alumnos/as poseen talentos”) que se realizó en otra de las actividades. De esta manera, el profesorado le dirá al alumnado que cuando tengan que enfrentarse a una situación que le produzca miedo, o cuando se sientan juzgados o cuestionados, recuerden ese listado de fortalezas, pues les hará sentirse más seguros consigo mismos.

Tercera parte:

En la tercera parte de la actividad el profesorado hará referencia a los pensamientos negativos y cómo estos afectan a nuestra vida convirtiéndose en nuestra voz interior. Hay que hacer hincapié en que esos pensamientos no les definen y que por lo tanto ellos/as no son esos pensamientos. A continuación, el tutor/a les preguntará qué estrategias utilizan ellos/as para combatir ese tipo de pensamientos negativos y terminará dándoles pautas sobre cómo vencerlos:

- En primer lugar, deben identificarlos en las situaciones que aparecen y qué emociones les producen.

- En segundo lugar, deben responder a estas tres cuestiones: ¿estás seguro de que eso va a ocurrir?; Si ocurriese, ¿cómo estarías dentro de un año? y ¿qué le dirías a un/a amigo/a que estuviese contando eso?

Cuarta parte:

Para finalizar la actividad, el alumnado debe hacer una reflexión general en su diario personal sobre la clase de hoy y sobre lo que ha aprendido.

Recursos:

- Folios.
- Bolígrafos.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

¡Arriba esa autoestima II!

Objetivos:

- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Proporcionar estrategias para potenciar la autoestima del alumnado.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

En esta dinámica se seguirán proporcionando estrategias al alumnado para potenciar su autoestima. Para ello, se dividirá a la clase en grupos de 5 personas y se les pedirá que elaboren un listado de estrategias o conductas que ellos/as llevan a cabo para aumentar su autoestima o que podrían ser útiles para conseguir el objetivo.

A continuación, se hace un vaciado de los datos. El tutor/a completará la información aportada por el alumnado. Para ello, esconderá por toda la clase diferentes papelitos con las estrategias escritas en los mismos. La información puede ser correcta o incorrecta. El alumnado deberá buscar por toda la clase esos papelitos. Una vez encontrado, se hará una votación sobre las diferentes estrategias, de tal manera que los/as alumnos/as deben levantar la mano si creen que la estrategia es correcta, o no levantarla si creen que es incorrecta. El tutor/ explicará brevemente cada uno de ellas. Aquí se enumeran algunas de las estrategias que pueden resultar de utilidad para aumentar la autoestima del alumnado y que el profesorado puede escribir en esos papelitos y esconderlos:

- La postura de poder.
- Realizar ejercicio físico.
- Ser más altruista y empático.
- Criticarse duramente hará que nos esforcemos más y que por lo tanto aumente nuestra autoestima.
- Ponernos objetivos muy ambiciosos.

Segunda parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Conocías estas estrategias?
- ¿Alguna vez las has empleado?
- ¿Te han resultado útiles?
- ¿Te gustaría comenzar a emplearlas?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Papeles con las herramientas correctas e incorrectas.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

La última parte de esta sesión se dedicará a explicar la actividad que se va a realizar la siguiente semana. Si el profesorado lo considera oportuno, esta explicación también se puede realizar en cualquiera de las horas de clase. La explicación de la misma puede encontrarse en la siguiente ficha, y lleva por título “Me observo, me acepto, me quiero.”

Me observo, me acepto, me quiero

Objetivos:

- Identificar y reafirmar las propias virtudes.
- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

La primera parte de la actividad se realiza en casa (el profesorado la explicará en la sesión anterior). En ella, el alumnado tendrá que observar y autoexplorar su cuerpo desnudo ante un espejo dándole una puntuación del 1 al 10 a cada una de las partes del mismo en función de su mayor o menor aceptación. A continuación, contestará un listado de preguntas. Mirar recursos para ver tabla con las partes del cuerpo a observar y autoexplorar, así como el listado de preguntas que tienen que resolver posteriormente.

Segunda parte:

Una vez en clase, se llevará a cabo un debate en gran grupo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué creen que ocurre cuando una persona tiene una mejor imagen corporal de sí misma?
- ¿Qué opinan sobre la imagen corporal que nos transmiten los medios de comunicación?
- ¿Qué importancia tiene la figura corporal en la valía de cada persona?

A continuación, el profesorado puede realizar unas reflexiones finales sobre el tema.

Para finalizar, el profesorado le preguntará al alumnado si han buscado en internet, en alguna ocasión, el término “belleza”. De forma conjunta, lo buscarán en el ordenador e irán a la pestaña de “Imágenes”. Una vez dentro, se hará una reflexión sobre el contenido que se muestra, sobre cómo ha cambiado el concepto a lo largo de la historia, cómo en los diferentes países el término “belleza” se considera de forma diferente, etc.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Cómo me he sentido al observar mi cuerpo? ¿Y al autoexplorarlo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo? ¿Y lo que menos?
- ¿Cambiarías algo de tu cuerpo?
- ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste seguro/a en tu propia piel?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Tabla con partes a observar y autoexplorar:

Parte del cuerpo	Puntuación (1-10)
Altura	
Volumen	
Cabeza	
Pelo	
Ojos	
Nariz	
Orejas	
Boca	
Cuello	
Hombros	
Pechos	
Abdomen	
Pene/Clítoris	
Testículos/Vagina	
Nalgas	
Ano	
Brazos	
Manos	
Caderas	
Muslos	
Piernas	
Pies	

- Listado de preguntas:

¿Soy alto/a, bajo/a?
¿Soy gordo/a, flaco/a?
¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?
¿Cómo es mi pelo?

- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca...?
- ¿Cómo es mi cuello?
- ¿Cómo son mis hombros, mis pechos...?
- ¿Cómo es mi abdomen?
- ¿Cómo son mis genitales?
- ¿Cómo son mis caderas?
- ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?
- ¿Con qué partes, al acariciarlas, he sentido placer?

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Mi árbol

Objetivos:

- Identificar y reafirmar las propias virtudes.
- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

El profesorado le pedirá al alumnado que dibuje un árbol de gran tamaño en una cartulina. Han de dibujar todas las partes del árbol: raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. A continuación, el profesorado explicará que el árbol funciona como un todo y que por lo tanto todos esos elementos se encuentran relacionados.

El alumnado deberá escribir lo siguiente en cada una de las partes del árbol: en las raíces escribirán las cualidades positivas que creen que poseen; en las ramas, las acciones que suelen poner en práctica en relación a esas cualidades y en los frutos, los resultados positivos que creen conseguir.

Para facilitar el desarrollo de la misma, el profesorado podrá poner el siguiente ejemplo: soy una persona que sabe dar consejos (raíz), ayuda a mis amigos/as cuando necesitan un consejo (ramas), mis amigos/as se sienten mejor y con las ideas más claras (fruto). El alumnado que lo desee podrá compartir su árbol particular.

Segunda parte:

Para finalizar se hará una reflexión conjunta a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al realizar la tarea?
- ¿Te costó mucho identificar tus cualidades positivas?
- ¿Qué fue lo más fácil o difícil de detectar: las raíces, las ramas o los frutos?
- ¿Cómo te sentiste cuando te diste cuenta de los frutos que puedes lograr con tus acciones?

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a las preguntas antes mencionadas.

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Cartulinas.
- Rotuladores.
- Bolsa opaca.
- Tarjetas con preguntas para la evaluación.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Súper-Yo

Objetivos:

- Identificar y reafirmar las propias virtudes.
- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Primer parte:

Esta primera parte de la actividad se desarrollará de forma individual. El alumnado escribirá en un papel algunas de las características que considere positivas de sí mismo/a.

Segunda parte:

El tutor/a dividirá a la clase en dos grandes grupos por procedimiento de enumeración. Ejemplo: “Juan, número uno. Marta, número dos. Pepe, número 1. Natalia, número 2”. Todos los alumnos que hayan sido enumerados con el uno, forman un círculo mirando hacia afuera. El resto de los alumnos, los enumerados con el dos, forman un círculo exterior al otro, mirando hacia dentro. Entonces, quedarán unos enfrente a otros formando parejas. Si nos queda como resultado impar y algún alumno/a queda sin pareja, el tutor/a participa en la actividad como uno más. Una vez colocados, la actividad consistirá en decirle al compañero/a que sea mi pareja los aspectos positivos que pensamos sobre él o ella (ya sean rasgos de su personalidad, actos que ha realizado, felicitarle por algo...). Una vez efectuados los comentarios positivos, el tutor da la señal y el círculo exterior avanza un paso hacia la derecha, dándose así la situación anterior con una nueva pareja. Esto se realizará con todos los miembros del grupo hasta llegar a la posición inicial.

Cuarta parte:

Cada alumno realizará una tarjeta “Súper héroe/heroína-YO” en la que recogerán todos los comentarios positivos que le realizaron sus compañeros/as y compañeras. Posteriormente, procederán a compartirlas con sus compañeros/as de forma oral.

Quinta parte:

El profesorado hará una reflexión en la que destaque que cada uno de nosotros/as tenemos aspectos positivos y que, en ocasiones, puede ocurrir que no nos demos cuenta de los mismos. Por otro lado, se fomentará la acción de decirle cosas buenas a las personas que nos rodean.

Sexta parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Cómo me he sentido cuando mis compañeros/as me han dicho cosas buenas?
- ¿Me ha costado decirles a mis compañeros/as aspectos positivos? ¿Por qué?
- ¿Pienso alguna vez en mis puntos fuertes? ¿Con qué frecuencia lo suelo hacer?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Bolígrafos.
- Papel.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Esta actividad puede realizarse en la clase de Valores Éticos, pues de forma trasversal se están trabajando valores como el ser amable, empático, saber decir las cosas de una forma adecuada sin herir a los demás, etc.

“El Cántaro Roto”

Objetivos:

- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

En la primera parte de la actividad, el profesorado pondrá un vídeo donde se representa la fábula de “El Cántaro Roto” (ver recursos). A continuación, cada alumno deberá escribir en una hoja el mensaje que se llevan de esa fábula y compartirla con el resto de sus compañeros/as.

Segunda parte:

Se dividirá al alumnado en grupos de 4 personas y han de buscar en internet otros materiales relacionados con la autoestima, pueden ser cuentos, fábulas, vídeos, cortos, partes de películas. A continuación, cada grupo deberá elegir uno de los materiales y mostrárselo al resto de la clase, haciendo una explicación y una reflexión sobre el mismo.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿En qué aspectos de mi me suelo fijar más: en mis cualidades positivas o en aquellas que creo que necesito mejorar? ¿Por qué?
- ¿Qué me pueden enseñar los aspectos que yo creo que necesito mejorar?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Vídeo “El Cántaro Roto” disponible en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=hKCrPBCCjII>
- Móviles, ordenadores.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Si digo sí, si digo no, mi autoestima cambia un montón

Objetivos:

- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

A cada alumno/a se le entrega una hoja de papel. Esta hoja representa su autoestima. A continuación, el tutor/a leerá una serie de frases que representan sucesos de la vida cotidiana que pueden dañar la autoestima (mirar recursos). Después de cada frase, cada alumno/a deberá arrancar un trozo de papel más o menos grande en función de la cantidad de autoestima que ese suceso quitaría.

A continuación, el tutor/a leerá frases que representan sucesos de la vida cotidiana y que pueden aumentar la autoestima y el alumnado tendrá que juntar los trozos si ese suceso ha hecho que recupere su autoestima (mirar recursos).

Segunda parte:

En la segunda parte se llevará a cabo una reflexión sobre la actividad realizada. Para ello, se contestará a las siguientes preguntas:

- ¿Has recuperado tu autoestima? ¿En qué % (toda o parte)?
- ¿Qué fue lo que más daño tu autoestima? ¿Por qué?
- ¿Cómo podrías evitar que te dañara tanto?
- ¿Qué fue lo que menos te dañó la autoestima? ¿Por qué?
- ¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima? ¿Por qué?
- ¿Cómo podemos ayudar a los demás a recuperar su autoestima?

El alumnado que lo desee puede compartir con el resto de la clase las respuestas de estas preguntas. Estas mismas preguntas serán contestadas por cada alumno/a de forma individual en su diario.

Recursos:

- Folios.
- Frases con sucesos positivos:
 - Discutes con tu mejor amigo / a.
 - Tienes una pelea con tu novio /a y todavía no has hecho las paces.
 - Suspendes un examen.
 - Tu profesor te critica un trabajo.
 - Te dicen que vistes raro.
 - Tu pandilla de amigos no cuenta contigo para salir de marcha.
 - Te ponen un mote.
 - Uno de tus padres te critica.
 - Te sale un grano gordo en la cara.
 - Un /a amigo /a difunde un secreto que tú le confiaste.
 - Te sientes enfermo /a.
 - Se rumorea por el cole que eres un chico o una chica “fácil”.
 - Rompes un objeto valioso que le gustaba a mamá.
 - Tu novio /a te engaña.
 - Tienes muchos deberes.
 - Un grupo de amigos se burla de la forma de tus orejas.
 - Te insultan en el patio del colegio.
 - Tu equipo de fútbol pierde.
 - Has tomado la decisión equivocada.
 - Tu padre te grita.
 - Un chico /a te da calabazas.
- Frases con sucesos positivos:
 - Ganas un premio.
 - Un compañero/a de clase te pide consejo o ayuda para resolver un problema personal.
 - Te compras unos zapatos nuevos.

- Un /a chico /a que te gusta te pide salir con él /ella.
- Sacas un 10 en un examen.
- Recibes una carta o una llamada de un amigo/a.
- Te dicen que te quieren.
- Te decides a pedir una cita a un amigo o una amiga y te dice sí.
- Haces una nueva amistad.
- Te nombran delegado /a de clase.
- Haces algo divertido.
- Te conceden una beca.
- Te hablan con educación / respeto.
- Tu equipo de fútbol gana.
- Te tratan como a un/a adulto/a.
- Tu novio /a te manda una carta de amor.
- Haces deporte y te sientes fuerte y sano /a.
- Todos tus amigos dicen que les encanta tu nuevo corte de pelo.
- Tu padre se disculpa por haberte gritado.
- Vas al campo a dar un paseo y te sientes bien.
- Te hacen un regalo.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Presente vs Futuro

Objetivos:

- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad, la capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

El alumnado dividirá, con una línea, un folio o una cartulina en dos partes. En la parte superior del lado izquierdo pondrá “Mi presente” y en la parte superior del lado derecho “Mi futuro”. La actividad consistirá en que, a través de dibujos, frases, recortes de revistas, etc., represente tanto su presente como su futuro.

Una vez realizado, el alumnado deja su obra en la mesa y pasan a ver los collages de los compañeros/as como si se tratara de un museo. El alumnado que lo desee podrá compartir con el resto de sus compañeros sus impresiones sobre los murales: aspectos que le haya gustado, aspectos que le haya llamado la atención, etc.

Segunda parte:

A continuación, cada alumno/a, de forma individual, responderá en su diario a las siguientes preguntas:

<p>- ¿Cómo he reflejado mi presente en el “collage”: negativo o positivo? ¿Por qué?</p> <p>- ¿Me ha resultado fácil imaginarme cómo será mi futuro? ¿Por qué?</p> <p>- ¿Qué te puede obstaculizar para alcanzar tus metas?</p> <p>- ¿Qué papel juega uno mismo en el cumplimiento de las metas?</p> <p>- ¿Qué papel juega el entorno en el cumplimiento de las metas?</p> <p>Para finalizar, se hará una reflexión conjunta donde se haga hincapié en el papel que juega cada uno/a en la consecución de las metas que nos proponemos y la importancia de la autoestima en la misma.</p>
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartulinas. - Material fungible: tijeras, pegamento, rotuladores, revistas, etc.
<p>Evaluación:</p> <p>Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5). 2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6). 3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”
<p>Observaciones:</p> <p>Unos días antes, el profesorado recordará a la clase que deben traer materiales para realizar la actividad: pegamento, tijeras, revistas, colores, etc.</p> <p>Esta actividad puede trabajarse en la clase de Educación Plástica.</p>

<p>Investigando y actuando aprendemos a amarnos</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conocimientos sobre la autoestima y las implicaciones que puede tener para su futuro. - Proporcionar estrategias para potenciar la autoestima del alumnado.
<p>Aspectos trabajados de forma transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social). - Creatividad, la capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva). - Empatía y el optimismo (área emocional). - Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).
<p>Temporalización: 50 minutos.</p>
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p><u>Primera parte:</u></p> <p>Se divide a la clase en 5 grupos de trabajo. Cada uno de los grupos ha de buscar información en internet sobre las características que tienen las personas que poseen una buena autoestima y una baja autoestima.</p>

<p><u>Segunda parte:</u></p> <p>A continuación, cada grupo deberá realizar un juego de roles, donde se represente la misma situación, pero la actitud de la persona cambie en función de si tiene alta o baja autoestima. Para ello, cada grupo sacará de una bolsa un papel donde se describa la situación que tienen que representar.</p> <p>El resto del grupo ha de adivinar cuál escena se corresponde con la baja o alta autoestima y nombrar los factores que les han hecho tomar esa decisión. Para finalizar, se hará un listado con las características propias de las personas que tienen alta y baja autoestima.</p> <p><u>Tercera parte:</u></p> <p>El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Sabías que la autoestima influye en nuestra manera de comportarnos? ¿Cómo crees que influye? - ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad? - ¿Te sientes reflejado/a en alguna/s de las características que se han descrito? <p>Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.</p>
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, móvil, Tablet... - Bolsa opaca. - Posibles situaciones para hacer los role-playing: suspender un examen, enfadarte con un amigo/a, cometer un error en clase de educación física, devolverte mal el cambio en una tienda, etc.
<p>Evaluación:</p> <p>Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5). 2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6). 3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”
<p>Observaciones:</p> <p>Si la actividad se realiza en 4º de la ESO, podría llevarse a cabo en la asignatura optativa de Artes Escénicas y Danza.</p>
<p>¿Necesitas ayuda? Ojea entre las páginas de esta guía.</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y reafirmar las propias virtudes. - Promover la confianza un uno/a mismo/a. - Estimular la acción de autoevaluarse.
<p>Aspectos trabajados de forma transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades comunicativas (área social). - Creatividad, la capacidad de análisis crítico, capacidad de planificación (área cognitiva). - Empatía y el optimismo (área emocional). - Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).
<p>Temporalización: 50 minutos.</p>

<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p><u>Primera parte:</u></p> <p>De forma individual, cada alumno/a debe reflexionar sobre estas preguntas: ¿en qué soy bueno/a?, ¿qué puedo enseñar a mis compañeros/as?, ¿en qué les puedo ayudar?, ¿qué le puedo ofrecer a mi clase?, etc.</p> <p>A continuación, cada alumno deberá hacer un anuncio sobre algún servicio que pueda aportar a sus compañeros/as. En el anuncio ha de quedar reflejado: título, breve descripción del servicio que se ofrece, un dibujo o ilustración y el nombre y apellidos del alumno/a que ofrece ese servicio. El alumnado que lo desee podrá compartir su anuncio con el resto de compañeros/as.</p> <p>Una vez que todo el alumnado haya diseñado su anuncio, se ordenarán alfabéticamente y se hará una “Guía de Servicios” de modo que, en un futuro, si algún alumno/a tiene algún tipo de dificultad pueda acudir a la guía y solicitar a su compañero/a su ayuda. También el profesorado puede pedir la colaboración del alumno/a experta en el tema si así lo requiere la situación.</p> <p><u>Segunda parte:</u></p> <p>El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Me ha costado encontrar alguna actividad que se me de bien? ¿Por qué? - ¿En ocasiones anteriores he puesto en práctica esa habilidad que tengo para ayudar a alguien? - ¿Cómo crees que te vas a sentir cuando tengas la posibilidad de ayudar a tus compañeros/as? ¿Cómo te sientes ahora al pensar en ello? <p>Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.</p>
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guía de recursos elaborada por el alumnado. - Folios. - Bolígrafos.
<p>Evaluación:</p> <p>Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5). 2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6). 3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”
<p>Observaciones:</p> <p>En caso de que el profesorado vea que algún alumno/a tiene dificultades y no se le ocurre nada, se le pueden sugerir temas, destacando las cualidades que ese alumno/a posee.</p> <p>Esta actividad también se puede hacer por parejas o tríos, de modo que todos aquellos/as alumnos/as que tengan habilidades comunes trabajen conjuntamente.</p> <p>Esta actividad se puede trabajar tanto en la clase de Educación Plástica como en la clase de Lengua Castellana y Literatura. Incluso en la clase de inglés, si se decide traducir el anuncio a ese idioma.</p>

Museo de la autoestima
Objetivos:

- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad, capacidad de planificación (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

Cada uno de los alumnos/as va a poner su nombre en la parte alta de un folio o cartulina que colocará encima de su mesa. A continuación, todos los alumnos/as irán pasando por las mesas de sus compañeros/as y en el folio irán escribiendo cosas positivas sobre ellos/as: pueden ser cosas de su personalidad, habilidades, talentos, si han recibido ayuda de su parte... La forma de hacer puede ser muy variada: por medio de un dibujo, un poema, una frase...

Cuando hayan acabado, cada alumno/a volverá a su mesa y leerá todas las cosas positivas que le han escrito el resto de la clase. Quien lo desee, puede comentar en voz alta algunas de las cosas que le han dicho. Los folios se colocarán decorando las paredes de la clase.

Segunda parte:

Se hará una reflexión conjunta a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te has sentido cuando le has escrito a tus compañeros/as cosas positivas?
- ¿Y cuando las has leído sobre ti?
- ¿Te esperabas que te dijeran esas cosas?
- ¿Concuerda lo que te han dicho con lo que piensas de ti mismo/a?

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a las preguntas anteriores.

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Folios de colores, cartulinas...
- Material fungible: rotuladores, pegamentos, pegatinas...

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del "Cuestionario de evaluación de la actividad" (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la "Ficha del diario personal del profesorado" (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las "Propuestas para evaluar las actividades."

Observaciones:

El tutor/a recordará al alumnado que debe traer todo el material para trabajar en la actividad: cartulinas, pegamento, pegatinas, rotuladores, etc.

El profesorado ha de asegurarse de que todo el alumnado recibe comentarios positivos del resto de su compañeros/as.

Esta actividad se puede llevar a cabo tanto en la clase de Educación Plástica como en la clase de Valores Éticos.

Los Planetas y la Estrella

Objetivos:

- Identificar y reafirmar las propias virtudes.
- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Estimular la acción de autoevaluarse.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

Todo el alumnado, excepto uno, se sentará en el suelo formando un círculo (serán los planetas). El otro/a alumno/a se colocará una careta con forma de estrella y saldrá fuera del aula. Durante un tiempo, los planetas decidirán aspectos positivos y aspectos a mejorar de la estrella. Es importante que se tomen el tiempo necesario para llegar a un consenso, asegurándose que lo que le van a transmitir es compartido por la mayoría. Además, deben elegir ejemplos concretos que ilustren tanto lo positivo como lo mejorable y darle estrategias para que pueda cambiar. Pasado ese tiempo, la estrella entra en la clase y se coloca dentro del círculo y los planetas comenzarán a decirle esos aspectos positivos y mejorables. Es importante que el alumnado se lo comunique con tacto y de forma constructiva, que no sea percibido como una crítica si no como algo que la persona puede mejorar y que le va a ayudar a sentirse mejor.

A continuación, el alumno estrella deberá decir su percepción sobre lo que le han dicho sus compañeros/as, si está o no de acuerdo, etc.

Los alumnos/as se irán rotando, de modo que los que fueron planetas vayan siendo estrellas, de forma voluntaria.

Segunda parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Cómo te has sentido siendo estrella/planeta?
- ¿Cómo crees que se han sentido tus compañeros/as estrellas?
- Si has sido estrella, ¿animarías al resto de tus compañeros/as a adoptar ese papel? ¿Por qué?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Una careta con forma de estrella.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Es importante que esta actividad se haga de forma voluntaria. En caso de que no haya ningún voluntario, el docente puede presentarte como primera estrella para romper el hielo.

Esta actividad se puede realizar dentro de la asignatura de Biología y Geología pues se puede explicar el Sistema Solar o el Universo y posteriormente hacer una analogía entre la autoestima y el brillo de las estrellas; se podría asignar a cada alumno/a el nombre de uno de los planetas y que se coloque más o menos alejada del alumno que representa al Sol. Además, también se puede incluir dentro de la asignatura de Valores Éticos y en el segundo caso se pueden trabajar aspectos como la empatía, la amabilidad, el compañerismo, etc.

Querido Yo

Objetivos:

- Identificar y reafirmar las propias virtudes.
- Promover la confianza un uno/a mismo/a.
- Estimular la acción de autoevaluarse.
- Proporcionar estrategias para potenciar la autoestima del alumnado.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico, capacidad de planificación (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

En primer lugar y de forma individual, el alumnado leerá la carta “Querido Yo”. A medida que la vayan leyendo deben ir contestando a las preguntas que se van presentando en la misma (ver recursos).

Segunda parte:

A continuación, se divide a la clase en grupos de 4 personas donde se comentarán las respuestas que ha dado cada uno/a a esas preguntas: dirán qué les ha parecido la carta, si se sienten identificados/as, etc. Para finalizar esta parte, se hará una puesta en común con toda la clase, haciendo especial hincapié en saber si el alumnado ha identificado en esa carta las estrategias que propone para potenciar la autoestima. El profesorado completará la información dada por el alumnado y se interesará en saber si conocían esa información.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Qué has sentido al leer la carta?
- ¿Te has sentido identificado/a? ¿En qué aspectos?
- ¿Crees que has pasado de tratarte con cariño a tratarte más duramente? Si es así, ¿cuándo empezaste a comportarte así y por qué?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Carta “Querido Yo” (Zuñiga, 2015) (<https://lamenteesmaravillosa.com/querido-yo-merezco-que-me-trates-mejor/>).

Querido yo, merezco que me trates mejor. Aprovecharé esta ocasión en que estás frente al espejo para decirte cómo me haces sentir. ¿Alguna vez te has parado a pensar que lo que me dices te lo dices a ti mismo?

He tolerado toda clase de cosas, desde descalificaciones hasta críticas. ¿Por qué eres tan poco amable conmigo?, ¿acaso te has olvidado de que somos la misma persona?

Quiero que sepas que esta no es una carta de reclamo. Querido yo, para eso te bastas solo. Lo que quiero lograr con esta carta es que entiendas que tienes muchas cosas que no ves. Deja de prestar atención solo a lo que nos daña.

Querido yo, ¡la cantidad de veces que te he escuchado quejarte de mí, es inmensa! No muestras mucho respeto por lo que somos. La autocompasión parece ser uno de tus deportes favoritos y ni siquiera te permites ver lo bueno que tenemos.

Tan solo vas por la vida preguntándote por qué no tienes lo que mereces. ¿Has pensado que tienes más de lo que valoras? Me gustaría que por un momento te pararas frente al espejo y en lugar de criticar tu nariz o tu barriga agradeceras por las piernas que te dejan moverte.

Cada vez que tienes oportunidad se te ocurre un nombre nuevo. El problema es que nunca es uno medianamente agradable. Querido yo, ¿qué tal si te esfuerzas un poco y por fin entiendes que tus características físicas no te definen? ¡En serio! Piénsalo y verás que es cierto.

En lugar de llamarme “gordo” podrías llamarme “amable”. En serio, deja de verme solo desde lo negativo. Eres más que eso. Eres inteligente, eres agradable, eres amiga.

Si es verdad que ese defecto que tanto te molesta te parece tan grande, trabaja para cambiarlo. De nada te servirá pasar la vida quejándote una y otra vez. De verdad, me gustaría que, así como embelleces tu exterior, trabajes en tu interior.

Querido yo, ya es muy pesado lidiar con los motes que me pones. Pero eso de que también te reúnas con tus amigas con el único fin de criticarme no está lindo. ¿Has pensado que a veces te rodeas de demasiadas relaciones tóxicas?

No solo merezco que me trates mejor. También podrías esforzarte por socializar con personas que te hagan ser mejor. Personas que te ayuden a ver lo bueno de ti y que te ayuden a mejorar cada día.

Deja atrás los chismes y todas esas tonterías que no nos ayudan. ¿Por qué no sales mejor con esa amiga que siempre que te ve te dice que te ves hermosa? Lo eres, solo necesitas creerlo.

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo que creías que no lograríamos? Querido yo, a veces pienso que de verdad no me conoces. Temes ponerte nuevos retos porque temes fracasar. Lo irónico es que ya fracasaste cuando te convences de que no lo lograremos.

No importa de qué se trate, quiero que me retes a ir más allá. Rompamos límites y alcancemos nuestros sueños. Trato de decírtelo a través de anhelos y esperanzas, pero tú solo respondes pensando en la realidad.

¿Me puedes decir qué es la realidad? Porque, así como lo veo, la realidad es solo aquello que te permites aceptar. ¡Déjame demostrarte todo el potencial que tienes!

Lo último que te quiero pedir es que vuelvas a ser tú. Entre tantas obligaciones, miedos, dudas y frustraciones ya no sé dónde hemos quedado. Tan solo te pido que vuelvas a ser ese niño/a que reía a carcajadas y se ilusionaba.

Por favor, no me dejes a un lado. Querido yo, yo soy tú y solo te pido que vivamos con pasión y como si el mundo se acabara hoy. No sé si mañana estaremos aquí para volver a intentarlo.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Anexo 1.

Actividades para trabajar la autoeficacia

Los/as más expertos/as
Objetivo: Adquirir conocimientos sobre la autoeficacia y las implicaciones que puede tener para su futuro.
Aspectos trabajados de forma transversal: <ul style="list-style-type: none">- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).- Creatividad, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).- Empatía (área emocional).- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).
Temporalización: 50 minutos.
Desarrollo de la actividad: <u>Primera parte:</u> El/la tutor/a dividirá a la clase en cinco grupos de trabajo según su criterio. Cada uno de los grupos debe encargarse de realizar una presentación sobre el término “Autoeficacia”. Para ello, todos los grupos deberán buscar información sobre la definición, características, implicaciones, cómo se forma y cómo mejorarla. <u>Segunda parte:</u> Una vez en clase, se hará un sorteo donde cada grupo expondrá solo uno de los aspectos comentados anteriormente. El profesorado irá apuntando en la pizarra o en una presentación los aspectos más importantes de cada una de las exposiciones. <u>Tercera parte:</u> El/la tutor/a le preguntará al alumnado si quieren enriquecer las aportaciones del resto de sus compañeros/as. En caso de que haya faltado por comentar algún tipo de información relevante, será el profesorado el encargado de aportarla. <u>Cuarta parte:</u> El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Alguna vez habías escuchado este término?- ¿Qué utilidad crees que puede tener para tu día a día? ¿Y para tu futuro? Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.
Recursos: <ul style="list-style-type: none">- Presentaciones realizadas por el alumnado.
Evaluación: Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes: <ol style="list-style-type: none">1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

<p>Observaciones:</p> <p>El desarrollo de la actividad debe ser explicado la primera semana de clase, de modo que el alumnado disponga de tiempo suficiente para poder prepararse la presentación para el resto del compañeros y compañeras. De esta forma, el tutor/a explicará la actividad en la primera hora de clase que tenga con su grupo, aunque no sea la hora de tutorías.</p>
<p>Señoras y señores, les invitamos a...</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concienciar al alumnado sobre sus propias capacidades. - Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.
<p>Aspectos trabajados de forma transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social). - Creatividad, capacidad para tomar decisiones, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva). - Empatía y el optimismo (área emocional). - Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).
<p>Temporalización: 50 minutos.</p>
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p><u>Primera parte:</u></p> <p>En gran grupo, el alumnado deberá preparar una actividad para ofrecérsela al resto de la comunidad educativa o a otras clases o niveles. Será el alumnado el que decida qué actividad quiere realizar, aunque el profesorado podrá dar algunas ideas como: una obra de teatro, una exposición, una fiesta, un concurso similar a Got Talent, un desfile, etc.</p> <p>Los alumnos/as serán los encargados de preparar, organizar y difundirla al resto de la comunidad educativa.</p> <p><u>Segunda parte:</u></p> <p>El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te sientes ante esta actividad? - ¿Tienes ganas de realizarla? ¿Por qué? - ¿Qué aspectos crees que se trabajan en la realización de la misma? <p>Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.</p>
<p>Recursos:</p> <p>Los recursos dependerán de la actividad elegida por el alumnado.</p>
<p>Evaluación:</p> <p>Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5). 2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6). 3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”
<p>Observaciones:</p>

Para realizar esta actividad el alumnado deberá organizarse fuera del centro, en el recreo... También se le puede ceder algunas de las horas de tutorías o de otras materias si el profesorado así lo considera oportuno.

Dependiendo de la actividad seleccionada se podría pedir la colaboración de unos/as u otros/as profesores/as, por ejemplo, si la actividad seleccionada es un concierto de música, se podría pedir la colaboración del profesorado que imparta esa materia.

También se puede realizar la actividad en algún día señalado del centro: Carnavales, Día de Canarias...

Dependiendo de la actividad seleccionada se podrá realizar la misma en las materias implicadas en su diseño, elaboración, etc.

Y tú, ¿confías en ti?

Objetivos:

- Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado.
- Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

De forma individual, cada alumno/a deberá rellenar un cuestionario sobre la autoeficacia. La finalidad del mismo es que el alumnado sea consciente de su grado de confianza (ver recursos) y reflexione sobre el mismo. Estas reflexiones quedarán por escritas en el diario personal de cada alumno/a. Las respuestas al mismo se valorarán de 1 a 5, siendo:

1. No estoy en absoluto de acuerdo.
2. No estoy de acuerdo.
3. Algo en desacuerdo.
4. Un poco de acuerdo.
5. De acuerdo.
6. Estoy muy de acuerdo.

A continuación, se hará un vaciado de datos. Para ello, sería interesante que esta actividad se llevara a cabo en el aula de ordenadores, pues a través de un programa se obtendrían las estadísticas de las respuestas dadas de una manera rápida y gráfica.

Teniendo en cuenta las respuestas obtenidas, se abrirá un debate sobre las posibles causas, consecuencias, soluciones...de los resultados más destacados. Por ejemplo: si la mayoría del alumnado ha contestado en que no está de acuerdo a la pregunta 1, se debatirá sobre las posibles causas de ello, cuáles son las consecuencias, etc. Además, se trabajarán aquellos aspectos que el alumnado considere más destacables.

Segunda parte:

Para finalizar, cada alumno/a deberá seleccionar una frase o un mantra personal. La escribirá en una hoja y la llevará siempre consigo. Intentará repetirla varias veces al día o cuando tenga que enfrentarse a alguna dificultad. Incluso puede hacer un dibujo del mismo.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a las preguntas del cuestionario.

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Ordenadores, Tablet...
- Cuestionario sobre autoconfianza.

Cuestionario sobre autoconfianza	
1.	Soy consciente de los pensamientos malos que me acompañan y los identifico tales como “no puedo”, “no soy capaz” ...
2.	Soy capaz de transformar esos pensamientos malos en buenos.
3.	Puedo identificar mis puntos fuertes.
4.	Puedo identificar mis inseguridades.
5.	Me cuido: como sano, duermo lo suficiente, soy capaz de saber cuándo debo descansar, etc.
6.	Cuando hago algo bien, me siento orgulloso/a de mí mismo.
7.	Cuido a mis amigos/as.
8.	Soy una persona empática y me gusta ayudar a los demás.
9.	Cuando me hacen un cumplido, lo acepto y reacciono de forma positiva sin problema.
10.	Acepto mis miedos.
11.	Me pongo retos un poco más complicados cada vez.
12.	Soy una persona agradecida.
13.	Soy capaz de dejar de lado aquellos aspectos de mi vida que me hacen sentir mal.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Si no existe la posibilidad de acudir al aula de informática, el profesorado podrá enviar con anterioridad el cuestionario y que el alumnado lo conteste en casa, dejando la parte de puesta en común de los resultados y el debate para la sesión de clase.

Ordenar, ordenar o considerar a todas por igual

Objetivos:

- Adquirir conocimientos sobre la autoeficacia y las implicaciones que puede tener para su futuro.
- Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado.
- Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).

- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

En esta primera parte, dividiremos a la clase en grupos de 5 personas. A continuación, visualizarán el vídeo “7 Estrategias para la autoeficacia” (ver recursos) y ordenarán las mismas de más a menos importantes, según su criterio.

A continuación, verán el vídeo de “Kung Fu Panda” (ver recursos) e intentarán identificar algunas de las 7 estrategias del vídeo anterior en las acciones del personaje de este vídeo.

Para finalizar se hará una puesta en común en gran grupo y se buscarán ejemplos para cada una de las siete estrategias para la autoeficacia.

Segunda parte:

El alumnado realizará la reflexión en su diario buscando ejemplos personales en los que haya hecho uso de algunas de las estrategias comentadas. En caso de que no encuentre ninguna, reflexionará sobre esa cuestión.

Recursos:

- Vídeo “7 Estrategias para la autoeficacia” disponible en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=Z-f2b79hTXk>
- Vídeo “Kung Fu Panda” disponible en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=SvLivOVGEto>
- Cartulina.
- Gometes de colores: verde, amarillo y rojo.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Ooommm, Ooommm

Objetivos:

- Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado.
- Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad, la capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

Se dividirá a la clase en grupos de 4 personas. Cada grupo deberá hacer un listado de las estrategias que utiliza cada miembro para disminuir el estrés. A continuación, se hace un vaciado de toda la información de los diferentes grupos de modo que al final quede un listado de las estrategias empleadas por el alumnado. El profesorado terminará de completar la información sobre las técnicas para disminuir el estrés.

Segunda parte:

De forma individual, cada alumno/a rellenará una tabla en la que debe contestar si alguna vez ha empleado esa estrategia, la frecuencia y el grado de utilidad de la misma (puntuando de 1-10). A continuación, el alumnado que lo desee podrá compartir su información con el resto de la clase.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Conocías las técnicas de relajación? ¿Dónde las aprendiste?
- ¿Crees que son de utilidad?
- ¿Se las recomendarías a tus amigos/as, familiares, etc? ¿Por qué?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Tabla de estrategias de relajación:

Estrategia	Frecuencia de uso	Grado de utilidad

- Bolígrafos.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Saboreando la vida

Objetivos:

- Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado.
- Concienciar al alumnado sobre sus propias capacidades.
- Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico, capacidad para tomar decisiones (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.**Desarrollo de la actividad:**Primera parte:

Antes de comenzar la sesión y en casa, el alumnado tendrá que informarse en internet, preguntando a familiares o amigos/as sobre las diferentes estrategias positivas que se utilizan para vivir las experiencias con más intensidad.

Una vez en el aula, el tutor/a comenzará la actividad pidiéndole al alumnado que piense en situaciones positivas que hayan vivido y en las estrategias que han utilizado para vivirlas con más intensidad. El profesorado irá apuntando en la pizarra todas esas estrategias. A continuación, les presentaremos las diez estrategias propuestas por Bryan y Veroff, dos investigadores que en el año 2006 escribieron un libro en el que intentaban averiguar qué solemos hacer las personas para incrementar experiencias positivas (ver recursos). Una vez expuestas las estrategias, se comparará la lista creada por el alumnado con la lista de estos dos autores.

Segunda parte:

En la segunda parte de la actividad, se dividirá a la clase en cinco grupos y a cada uno de ellos le asignaremos dos de las estrategias propuestas de Bryan y Veroff. Cada grupo deberá escribir varios ejemplos propios que ilustren esas estrategias. A continuación, se hará una puesta en común de todo el grupo clase.

Tercera parte:

Cada alumno/a deberá elegir una de las estrategias y aplicarla, en las próximas dos semanas, en su día a día. Además, apuntará en su diario personal, las experiencias que está viviendo. A lo largo de esas dos semanas, deberá reflexionar en qué medida está cumpliendo con este propósito y posibles motivos de por qué sí lo está llevando a cabo o de por qué no.

Recursos:

- Listado de estrategias positivas (Bryant y Veroff, (2006)):

1. *Compartir con otros.* Hacemos partícipes a otras personas de lo que estamos experimentando, bien mientras sucede o posteriormente. De este modo, revivimos la experiencia y su placer y, al mismo tiempo, las emociones positivas que suscitamos en los otros acrecientan a su vez las nuestras.

2. *Construir memorias.* Nos fijamos en los detalles de la experiencia, para poder grabarlos en nuestra memoria y revivirlos de nuevo posteriormente: observamos todos los detalles, tomamos “fotos mentales” o incluso fotografías, etc.

3. *Congratularse.* Nos alegramos de lo que estamos viviendo y nos damos la enhorabuena si ha supuesto alcanzar un logro, felicitándonos a nosotros mismos y llenándonos de satisfacción.

4. *Agudización sensorio-perceptual.* Activamos nuestros sentidos para no perdernos ningún detalle de la experiencia: imágenes, sonidos, aromas, sabores, sensaciones táctiles... Podemos centrarnos en determinados estímulos y bloquear otros, para intensificar más la experiencia.

5. *Comparar.* Evocamos otras circunstancias personales, pasadas o futuras, en las que no podíamos o no podremos vivir una experiencia semejante, y comparamos esos momentos con el presente, apreciando la maravilla de poder disfrutar lo que estamos viviendo. Otro tipo de comparación sería con respecto a otras personas que, por diversas causas, no pueden disfrutar de lo que nosotros estamos viviendo. En este último caso, surge una consideración ética:

nos sentimos afortunados por lo que nos sucede en este momento, pero no por ello nos regocijamos con el hecho de que otros no puedan disfrutarlo (en tal caso, sería una conducta éticamente cuestionable por nuestra parte).

6. *Absorción.* Nos concentramos intensamente en lo que está sucediendo, nos quedamos absortos, abstrayéndonos de otros sucesos y concentrándonos en la vivencia presente. En vez de reflexionar intelectualmente, simplemente nos centramos en vivir la experiencia con plenitud.

7. *Expresión conductual.* Manifestamos nuestra alegría y satisfacción mediante diversas conductas: nos reímos, damos saltos de alegría, lloramos de felicidad, nos abrazamos, bailamos...

8. *Conciencia temporal.* Tomamos conciencia de la fugacidad de las experiencias, del hecho de que tanto lo bueno como lo malo de la vida son realidades transitorias. Esto, lejos de volvernos pesimistas, nos permite valorar mucho más lo bueno que nos sucede y apreciar- lo con más intensidad, saboreándolo plenamente.

9. *Apreciar los hechos afortunados cotidianos.* Nos damos cuenta de que muchos hechos cotidianos y aparentemente intrascendentes son, en realidad, una bendición, un pequeño milagro que no siempre valoramos en su justa medida. Por tanto, tomamos conciencia de ellos, apreciándolos y disfrutándolos con intensidad.

10. *Eliminar pensamientos aguafiestas.* Es la única estrategia formulada en negativo, y se refiere a la necesidad de evitar pensamientos que interfieran con el disfrute de la experiencia en el momento presente. Por ejemplo: “En vez de estar saboreando este helado, debería estar tendiendo la ropa”.

- Folios.
- Bolígrafos.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Sorpresa, sorpresa

Objetivos:

- Concienciar al alumnado sobre sus propias capacidades.
- Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad, capacidad para tomar decisiones (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

El tutor/a colocará en una caja diferentes tarjetas con una tarea a realizar (ver recursos). A continuación, un alumno/a sacará una de las tarjetas y deberá realizar, delante de sus compañeros/as, la acción que dice la misma. A continuación, el siguiente alumno/a hará lo mismo y así hasta que todo el alumnado haya realizado la acción que le toque en la tarjeta. Si todo el alumnado ya ha participado, pero el tiempo no ha finalizado, se puede hacer otra vuelta con los voluntarios/as que lo deseen.

Segunda parte:

En esta parte de la actividad, se le presenta un listado de acciones al alumnado. Este deberá elegir una acción o varias acciones que aparezcan en el mismo y realizarla a lo largo de las dos semanas siguientes. En caso de que las acciones no sean de su agrado, ellos/as deberán elegir la acción que quieren realizar.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Te ha costado realizar la acción que te ha tocado hacer delante de tus compañeros/as? ¿Por qué?
- ¿Cómo te has sentido al principio? ¿Y una vez hecha?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Caja decorada para poner las tarjetas.
- Tarjetas con las acciones a realizar en clase:

Acciones para realizar en clase
Cuenta un chiste.
Crea una obra de arte improvisada dibujando.
Invéntate una historia con estas palabras: barco, amigo/a, isla desierta y tesoro (el contenido de las palabras variará en función del curso al que vaya dirigido la actividad)
Memoriza los 5 ríos más importantes de tu país y dílos en voz alta.
Interpreta con mímica el título de esta película para que tus compañeros/as la adivinen: "Por 13 razones."
Haz una clase de aeróbic improvisada.
Fabrica un avión de papel.
Invéntate una coreografía con tu música favorita.
Elabora un discurso para ser delegado/a de clase.
Inventa una canción de rap.
Dale un abrazo a tu mejor amigo/a.
Cuenta algo gracioso que te haya pasado últimamente.
Recita un poema de amor.
Haz un grafiti en la pizarra.

- Tarjetas con acciones a realizar fuera de clase:

Acciones para realizar fuera de clase
Vete a una tienda, pásate media hora y sal sin comprar nada.
Llama o mándale un mensaje a algún amigo/a con el que no hables desde hace tiempo.
Vete solo/a a tomar algo a una cafetería.
Dile a tus familiares un cumplido.
Haz deporte durante media hora los días que puedas.
Come saludable durante toda la semana.
Lleva las tareas de clase al día.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del "Cuestionario de evaluación de la actividad" (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la "Ficha del diario personal del profesorado" (Anexo 6).

3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Es importante que no se fuerce al alumnado a realizar ninguna acción con la que no se sienta cómodo/a si así se lo hace saber al tutor/a. En ese caso se le da la posibilidad de sacar otra tarjeta y se le anima para que realice la acción.

Surfeando las dificultades

Objetivo:

Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, revisión (área cognitiva).
- Empatía (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

La actividad comenzará recordando los propósitos de la actividad realizada dos semanas atrás “Saboreando la vida” pasada para conocer en qué medida el alumnado ha empleado las estrategias, propuestas por Bryant y Verrof, en su día a día.

Segunda parte:

A continuación, se pondrán algunas partes de la película “Alma de surfista”. Por tríos, el alumnado tendrá que identificar las estrategias empleadas por la protagonista para hacer frente a las dificultades que le van surgiendo a lo largo de su vida. A continuación, se hará una puesta en común con todo el grupo.

En caso de que no de tiempo de ver la mayor parte de la película, se animará al alumnado a que la termine de ver en casa.

Tercera parte:

Manteniendo los tríos formados para esta actividad, se le pedirá al alumnado que busquen otras películas o series donde sus protagonistas hayan tenido que superar diferentes dificultades y que preparen una pequeña representación para la siguiente sesión donde quede reflejada la situación y la manera de superarla. Se les puede dar ideas de películas o series como: Atípico, En busca de la felicidad, Los Goonies...

Cuarta parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Te has sentido identificado/a en algún momento con la protagonista?
- ¿Cómo crees que reaccionarías si te sucediera algo similar?
- ¿Por qué crees que la protagonista fue capaz de reaccionar de ese modo?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Película “Alma de surfista.”

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Teniendo en cuenta que la película la vida de Bethany Hamilton, una surfista profesional que perdió uno de sus brazos por el ataque de un tiburón, se animará al alumnado que busque información sobre ella, sobre su vida, habilidades, etc. Incluso se le puede recomendar un documental que existe sobre esta misma chica.

3, 2, 1... ¡Acción!

Objetivos:

- Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado.
- Concienciar al alumnado sobre sus propias capacidades.
- Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Creatividad, la capacidad de análisis crítico (área cognitiva).
- Empatía (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

La actividad comenzará haciendo una revisión sobre las acciones llevadas a cabo por el alumnado de la actividad “Sorpresa, sorpresa”. El profesorado les preguntará si la han podido realizar y cómo se han sentido.

Segunda parte:

Tal y como se comentó en la actividad anterior, el alumnado, por tríos, tenía que preparar una pequeña representación de una película o de una serie donde quedara plasmada la superación de un contratiempo.

El resto del alumnado deberá apuntar en una hoja cuáles creen que son las estrategias empleadas por el grupo que esté haciendo la representación.

Al finalizar cada una de las representaciones, se hará una puesta en común. El tutor/a apuntará en la pizarra todas las estrategias escritas por el alumnado, completando la información, en caso necesario.

Segunda parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Cómo te has sentido al representar la obra delante de tus compañeros/as?
- ¿Te han parecido útiles las estrategias que han sido nombradas en la clase de hoy?
- ¿Las has empleado en alguna ocasión? ¿Cuáles y en qué ocasiones?

<p>Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.</p>
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Material que necesite el alumnado para hacer su representación (aportado por ellos/as mismos).
<p>Evaluación:</p> <p>Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5). 2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6). 3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

<p>Mi caja de premios</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concienciar al alumnado sobre sus propias capacidades. - Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.
<p>Aspectos trabajados de forma transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades comunicativas (área social). - Creatividad, capacidad de planificación (área cognitiva). - Optimismo (área emocional). - Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).
<p>Temporalización: 50 minutos.</p>
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p><u>Primera parte:</u></p> <p>Se le pedirá al alumnado que traiga un bote o una caja a clase para decorarla como más le guste.</p> <p>A continuación, cada alumno realizará una lista con cosas que le hagan feliz. Es importante que no se trate de cosas materiales. Algunos ejemplos pueden ser: escuchar música, salir a pasear, jugar con mi hermano/a, leer un libro, ver una película... Todos los alumnos/as irán diciendo en voz alta su lista de modo que pueda servir de inspiración al resto de sus compañeros/as. El alumnado podrá ir ampliando su lista si escucha algo de un compañero/a que le llame la atención y que no se encuentra en su lista.</p> <p>Ya con la lista definitiva, cada alumno/a escribirá en un post-it diferente todos los elementos que la componen, los doblará y los colocará dentro de la caja que han decorado con anterioridad. El alumnado que lo desee podrá compartir su trabajo con el resto de la clase.</p> <p>El tutor/a les explicará la finalidad de esa caja de premios. Les dirá que cada vez que se marquen un objetivo, podrán acudir a su caja de premios y sacar un papelito que será el premio por haber cumplido con el objetivo propuesto.</p> <p><u>Segunda parte:</u></p> <p>El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Sueles premiarte de alguna manera cuando consigues lo que te propones? - ¿Con qué frecuencia lo haces? - ¿Te resulta útil? ¿Te anima a hacer más cosas? <p>Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.</p>

<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bote o caja para decorar. - Material fungible: tijeras, cartulinas, rotuladores... - Pegatinas. - Post-it.
<p>Evaluación:</p> <p>Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5). 2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6). 3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”
<p>Observaciones:</p> <p>Esta actividad se puede realizar en la asignatura de Educación Plástica.</p>

<p>Pasito a pasito logro mis objetivos</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado. - Concienciar al alumnado sobre sus propias capacidades. - Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.
<p>Aspectos trabajados de forma transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades comunicativas (área social). - Pensamiento analítico, capacidad para tomar decisiones, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva). - Empatía y optimismo (área emocional). - Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).
<p>Temporalización: 50 minutos.</p>
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p><u>Primera parte:</u></p> <p>El tutor/a comenzará explicándole al alumnado que, en ocasiones, a todos/as nos puede costar iniciar un hábito o mantenerlo en el tiempo, por ejemplo: hacer deporte frecuentemente, leer un libro, comer más saludable, estudiar y hacer las tareas de forma diaria, etc. Para ayudarles a empezar con un hábito o mantener alguno que ya posean el profesorado les propondrá lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En primer lugar, han de pensar en una o dos cosas en las que necesitan esforzarse más y que les gustaría mejorar. - A continuación, diseñarán un plan de acción. Hay que recordarle al alumnado que las metas que se propongan han de ser realistas, claras y concretas, por ejemplo: si nunca he leído un libro y mi propósito es aumentar mi lectura, no sería una meta realista el intentar leer un libro cada día. En este caso, sería más realista el intentar leer todos los días 5 minutos y leer un libro cada mes. - Se les aconsejará que dividan su objetivo en objetivos más pequeños, en caso de que este sea muy amplio, por ejemplo: si mi objetivo es el de aprobar la asignatura de matemáticas, comenzaré haciendo las tareas todos los días y preguntando las dudas que me vayan surgiendo. - Para que la información quede mejor estructurada, el alumno/a rellenará un documento de “Contrato” (ver recursos) y colocarlo en un lugar visible. En caso de que haya elegido dos metas, rellenará dos documentos, uno para cada meta. El alumnado ha de esforzarse en cumplir su plan durante la semana siguiente.

Para facilitar la adquisición de estos hábitos el profesorado propondrá a alumnado en uso de diferentes aplicaciones móviles como “Habitshare”, “Habitica” o “Todoist”.

El tutor/a recordará la actividad realizada la semana pasada. De tal manera, que, si el alumno va cumpliendo con su plan establecido, podrá hacer uso de su “Caja de premios.”

Segunda parte:

Si algún alumno/a lo desea, podrá compartir con el resto de sus compañeros/as su plan de acción.

Tercera parte:

El alumnado realizará, en casa o en el aula (si se dispone de tiempo), la reflexión en su diario personal respondiendo a estas preguntas:

- ¿Alguna vez habías trabajado de esta forma? ¿En qué ocasiones?
- ¿Le ves alguna utilidad a esta técnica? ¿Cuál/es?

Todo el alumnado debe responder en su diario las reflexiones a estas preguntas, aunque aquellos alumnos que lo deseen también podrán compartirlas con el resto de sus compañeros/as.

Recursos:

- Bolígrafos.
- Papel.
- Post-it de colores.
- Aplicaciones: “Habitshare”, “Habitica” o “Todoist”.
- Documento “Mi Contrato”:

Mi Contrato	
Mi meta:	
Mis tres objetivos o pasos específicos:	
Posibles obstáculos:	
Estrategias para superar esos obstáculos:	
Fecha límite para cumplir la meta:	
Firma:	

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Es conveniente que se estimule al alumnado a realizar esta estrategia cuando vean que se sienten estancados o que no pueden conseguir establecer un hábito determinado.

¿Perfeccionismo? No, gracias.**Objetivos:**

- Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado.
- Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:Primera parte:

Se divide a la clase en cuatro grupos de trabajo. A cada uno de los grupos se le facilita una historia sobre un adolescente: en uno de los casos, el adolescente es una persona altamente perfeccionista, mientras que, en el otro, la adolescente no lo es.

Se le pide al alumnado que lean el caso y que escriban todo aquello que les llame la atención del mismo, haciendo hincapié en las características de personalidad de los protagonistas de cada caso y de las acciones que realizan. Además, el alumnado deberá generar soluciones si consideran que el/la protagonista del caso presenta una situación problemática.

Segunda parte:

En gran grupo comentarán los aspectos más llamativos de cada uno de los casos y las soluciones aportadas por cada grupo. A continuación, se realizará un debate guiado con estas preguntas:

- ¿Qué es para ti el éxito?
- ¿Tienen miedo a equivocarse?
- ¿Cómo reaccionas cuando te equivocas?
- ¿Qué es lo peor que podría pasarte si te equivocas?
- ¿Crees que se puede aprender de los errores?

Las respuestas a estas preguntas deberán quedar reflejadas en su diario personal. El alumnado que lo desee puede compartir con sus compañeros/as las respuestas a estas cuestiones.

Para finalizar, el tutor/a hará una reflexión sobre el perfeccionismo, sobre la inexistencia de la perfección, sobre el aprendizaje a través de los errores y sobre las consecuencias de querer hacerlo todo perfecto.

Recursos:

- Casos de adolescentes.

Caso Juan:

Juan es un adolescente tímido, le gusta leer y jugar al baloncesto. Se siente bien cuando sacas buenas notas y estudia mucho para conseguir sacar sobresalientes. Al mismo tiempo, se esfuerza mucho al realizar los trabajos de clase. Cuando se va acercando la fecha de la entrega de trabajos se ponen muy ansioso, tiene problemas para dormir y discute más frecuentemente con sus padres. Antes de entregar el trabajo lo lee más de diez veces, pero nunca está contento con el resultado obtenido. Revisa hasta la última coma y lo lee tanto que termina por aprendérselo de memoria. Si no obtiene un 10 en el trabajo, se enfada consigo mismo y se dice cosas como: “debería haberlo hecho mejor”, “debería haber empleado más tiempo”, “soy tonto por no haber sacado un 10”, entre otras cosas. Al ver las correcciones hechas por el profesor/a se autocrítica y se siente rechazado.

Caso María:

María es una adolescente tímida, le gusta cocinar y salir a patinar. No tiene muchas amigas, pero se siente muy a gusto con las que tiene, se siente valorada y sabe que puede contar con ellas si lo necesita. A María le gusta sacar buenas notas y se esfuerza para conseguirlas. Cuando no obtiene la nota deseada en un examen o en un trabajo, consulta con el profesor la manera en que puede mejorar, se interesa saber en los aspectos en los que ha cometido errores para poder solucionarlos la próxima vez. Si ella sabe que se ha esforzado todo lo que ha podido, pero no obtiene una buena puntuación en un examen, no se siente desaminada ni rechazada, pues para ella, lo más importante es el esfuerzo e intenta disfrutar del camino que le lleva a conseguir su meta. Su pensamiento principal es: “De todo se aprende.”

- Bolígrafos.
- Folios.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Tan solo un pequeño esfuerzo

Objetivos:

- Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado.
- Concienciar al alumnado sobre sus propias capacidades.
- Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad para tomar decisiones (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

De forma individual, cada alumno se compromete, durante varios minutos a lo largo de una semana, a realizar una sencilla actividad que le suponga algún esfuerzo, por ejemplo: usar las escaleras y no el ascensor, poner o quitar la mesa, ordenar su cuarto, hacer varias flexiones, etc. Una vez realizada la acción, les pediremos que fijen toda su atención a ver cómo se sienten después de realizarla, que sean conscientes de sus sensaciones corporales y que reflexionen sobre la importancia de ser constante, de la alegría que supone conseguir un objetivo, etc. Esta parte de la

actividad la pueden hacer mediante un ejercicio de Mindfulness, es decir, un ejercicio de atención plena, donde la respiración juega un papel fundamental.

Segunda parte:

Se hará una breve sesión de Mindfulness. Antes de comenzar con la sesión propiamente dicha, el tutor/a les pasará un cuestionario para estar al tanto de los conocimientos que posee su alumnado sobre el Mindfulness (ver recursos). Este pequeño cuestionario servirá de punto de partida para explicar en qué consiste esta práctica. El tutor/a completará la información y resolverá las dudas de los/as alumnos/as.

Una vez explicada la parte teórica, se hará una breve sesión práctica a través de la respiración. En este caso se combinará la respiración junto con una frase o palabra clave, de tal manera que al hacer el ejercicio el alumnado tendrá que repetir esta frase:

“Al inspirar, me siento una persona constante. Al espirar, me siento bien conmigo mismo/a.”

El profesorado le dirá al alumnado que cierre los ojos, se coloque con la espalda tocando el respaldo de la silla, los pies separados tocando el suelo y que coloque sus brazos sobre sus muslos. Han de centrarse únicamente en la respiración, han de sentir cómo entra el aire por sus fosas nasales y como sale por las mismas. Si en algún momento comienzan a pensar en otra cosa, deberán llevar la atención hacia las fosas nasales con amabilidad y sin castigarse por ello. Al inspirar pensarán: me siento una persona constante y al espirar: me siento bien conmigo mismo/a. Como se trata de una demostración, la duración de la misma podría ser de 5 minutos.

Al terminar, el profesorado le preguntará al alumnado cómo se ha sentido y resolverá las posibles dudas.

Tercera parte:

El alumnado hará una pequeña reflexión en su diario personal sobre la experiencia vivida.

Recursos:

- Cuestionario sobre el Mindfulness:
- 1. El Mindfulness es:
 - a. Un ejercicio de atención plena que nos permite ser más conscientes del momento presente.
 - b. Un ejercicio de la mente cuya finalidad es dejar la mente en blanco.
 - c. Una práctica de monjes budistas que se practicaba en la antigüedad.
 - d. Un ejercicio que consiste en llenar la mente de pensamientos positivos.
- 2. Los beneficios del Mindfulness son:
 - a. Mayor conexión y aceptación con uno mismo.
 - b. Reduca la reacción emocional a lo que nos ocurre.
 - c. Menor reacción ante experiencias desagradables.
 - d. Todas son correctas.
- 3. ¿Qué técnicas se pueden emplear para practicar el Mindfulness?
 - a. A través de la respiración.
 - b. A través de la comida.
 - c. A través de la percepción del propio cuerpo.
 - d. Todas son correctas.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Esta actividad se puede llevar a cabo en la clase de Educación Física. En este caso, la postura del alumnado al realizar la sesión de Mindfulness no será en una silla, sino empleando la posición de loto, es decir, con las piernas cruzadas, cada pie ubicado en el muslo contrario (o simplemente con las rodillas cruzadas) y apoyando las manos en los muslos (en posición de meditar).

¡Oferta, oferta! Se cambian dificultades por desafíos

Objetivos:

- Proporcionar estrategias para potenciar la autoeficacia del alumnado.
- Concienciar al alumnado sobre sus propias capacidades.
- Promover la confianza en uno/a mismo/a en el desempeño de distintas tareas.

Aspectos trabajados de forma transversal:

- Habilidades sociales y las habilidades comunicativas (área social).
- Capacidad de análisis crítico y de pensamiento analítico, capacidad de planificación y revisión (área cognitiva).
- Empatía y el optimismo (área emocional).
- Respeto a la diversidad, igualdad y la responsabilidad (área moral).

Temporalización: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte:

El tutor/a comenzará haciendo una reflexión sobre cómo nuestra conducta está determinada por cómo percibimos la realidad. No es lo mismo ver un obstáculo como una dificultad que verlo como un desafío, pues la manera de enfrentarse al mismo será diferente en ambos casos. Esto hará que la persona se centre en cómo puede afrontar esa dificultad y no tanto en quejarse por la misma. Al mismo tiempo, este cambio de perspectiva hará que la persona confíe más en sus propias posibilidades y que se marque objetivos, experimentando satisfacción cuando estos son alcanzados.

A continuación, el profesorado pondrá un ejemplo sobre lo dicho anteriormente: la “Historia de la serpiente y la cuerda”. Una persona que caminaba por la noche por un sendero se encontró, de repente, con algo que identificó como una serpiente. Asustado, salió huyendo. A la mañana siguiente, a plena luz del día, descubrió que lo que le había atemorizado era simplemente una cuerda.

Segunda parte:

En esta segunda parte, y de forma individual, cada alumno/a deberá buscar otros ejemplos que ilustren lo comentado anteriormente. El tutor/a le puede poner ejemplos para ayudarlos/as: que un amigo/a nos deje plantados es una oportunidad para hacer cosas interesantes de forma individual, como salir a dar un paseo, ir al cine o leer un rato. Puede ser que dispongamos de poco tiempo para pasar con nosotros/as mismos, y este puede ser el momento para aprovechar esa oportunidad.

Tercera parte:

Se formarán grupos de cuatro personas y a partir de los ejemplos aportados por cada miembro, el grupo debe convertir esas dificultades en desafíos y buscar un plan de acción para llevarlas a cabo. A continuación, un portavoz de cada grupo lo expondrá al resto de la clase.

Cuarta parte:

De forma individual, cada alumno/a deberá elegir una dificultad propia, convertirla en desafío y trazar un plan de acción.

Quinta parte:

Para finalizar, el alumnado escribirá en su diario la reflexión de la siguiente pregunta:

“Y tú, ¿de qué bando eres: del que ve los obstáculos como dificultades o del que los ve como desafíos?”

Recursos:

- Bolígrafos.
- Folios.

Evaluación:

Para realizar la evaluación de la actividad, la dividiremos en estas tres partes:

1. Valoración del alumnado a través del “Cuestionario de evaluación de la actividad” (Anexo 5).
2. Valoración por parte del profesorado a través de la “Ficha del diario personal del profesorado” (Anexo 6).
3. Elección, por parte del profesorado, de una de las “Propuestas para evaluar las actividades.”

Observaciones:

Sería interesante que el profesorado animara al alumnado a que incorporara esta estrategia a su vida cotidiana.

Anexo 2.

Cuestionario de evaluación de la actividad.

Cuestionario de evaluación de la actividad										
<p>A continuación, encontrarás una serie de frases. Lee cada una de ellas cuidadosamente y contesta con un valor entre 1 y 10 según el grado de acuerdo con cada una de ellas, donde el 1 es el nivel mínimo y el 10 es el nivel máximo. Recuerda que puedes utilizar toda la escala de valores.</p>										
Fecha:										
Nombre de la actividad:										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me he divertido realizando la actividad.										
Mi nivel de participación en la actividad.										
He respetado las normas.										
La interacción con mis compañeros/as a lo largo de la sesión.										
El contenido trabajado me ha parecido útil.										
Los contenidos trabajados los puedo aplicar en mi día a día.										
He aprendido cosas nuevas con esa actividad.										
La actividad ha sido novedosa.										
Lo que más me ha gustado ha sido...										
Lo más difícil de la actividad ha sido...										
Me gustaría cambiar...										

Anexo 3.

Ficha del diario personal del profesorado.

Ficha del diario personal del profesorado										
Fecha:										
Nombre de la actividad:										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de participación del alumnado										
Grado de motivación del alumnado										
Respeto a las normas										
Grado de interacción entre el alumnado										
Emociones y conductas observadas: qué hacen, qué dicen, cómo interactúan...										
Contenidos que se expresan durante las discusiones, debates, puestas en común...										
Productos de la actividad realizada										
Dificultades percibidas en la sesión. Reflexión personal.										

Anexo 4.

Cuestionario de Evaluación del Programa.

Cuestionario de Evaluación del Programa				
<u>Nombre:</u>	<u>Curso:</u>			
<p>A continuación, se presentan una serie de frases. Léelas detenidamente y contesta en qué medida crees que has cambiado en relación con lo que dice la frase ahora que nos encontramos a final de curso y después de haber participado en el programa de intervención. Los números representan lo siguiente: 1. No he cambiado nada, 2. He cambiado un poco, 3. He cambiado bastante y 4. He cambiado mucho.</p>				
	1	2	3	4
Tengo más conocimientos sobre el término de “Autoconcepto”.				
Tengo más conocimientos sobre el término de “Autoestima”.				
Tengo más conocimientos sobre el término de “Autoeficacia”.				
A día de hoy, conozco aquellas cosas que me gustan.				
Sé cuáles son mis puntos fuertes.				
Conozco mis talentos.				
He aprendido a aceptarme tal y como soy.				
Soy capaz de autoevaluarme a mi mismo/a.				
Puedo darme cuenta de los pensamientos erróneos que tengo sobre mi mismo/a.				
Conozco las actividades que me hacen feliz y con las que disfruto.				
Me siento más a gusto conmigo mismo/a y me quiero más que al principio del curso escolar.				
Sé qué hacer para valorarme más.				
Me doy cuenta de mis virtudes.				
Tengo más confianza en mi mismo/a.				
Ahora me atrevo a hacer cosas que antes no podía.				
Si me siento inseguro/a al tener que hacer alguna actividad, ahora sé cómo calmarme y enfrentarme a la misma.				
He conseguido ser más constante para conseguir mis objetivos.				
Actualmente, creo que mi desarrollo personal es mayor que a principio de curso.				
¿Cuánto te han gustado las actividades que hemos realizado a lo largo de todo este curso?				