

# Las mejores prácticas de la felicidad en el aula

**Nosotros, como adultos, hemos diseñado sistemas  
educativos.**

**Pero, ¿cómo de felices son nuestros hijos dentro de  
estos sistemas?**





**PROYECTO:** Felicidad - solución sencilla a problemas complejos

**CORDINADOR:** Profesionalna Gimnazia Po Stroitelstvo Arhitektura I Geodezia Penyo Penev

Cita de la portada:

**“Los adultos hemos diseñado sistemas educativos y escolares para los niños. Pero, ¿hasta qué punto son felices los niños dentro de estos sistemas? Esta pregunta requiere que consideremos el vínculo crítico entre la felicidad y nuestro sistema educativo actual” (UNESCO, 2016).**

Esta publicación es el resultado del proyecto Erasmus plus Felicidad - una solución sencilla para problemas complejos (2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568). El texto y las imágenes de la publicación pueden ser reproducidos, almacenados en un sistema de recuperación o transmitidos en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, de fotocopia, de grabación o de otro tipo, sin el permiso previo del socio individual, sólo para fines no comerciales y de formación. Se ruega que, en caso de reproducción, se haga referencia al material original y a los autores.

Para la reproducción comercial y cualquier otra cuestión relacionada con esta publicación, póngase en contacto con Valentina Ivanova-Ilieva: [violly04@abv.bg](mailto:violly04@abv.bg)

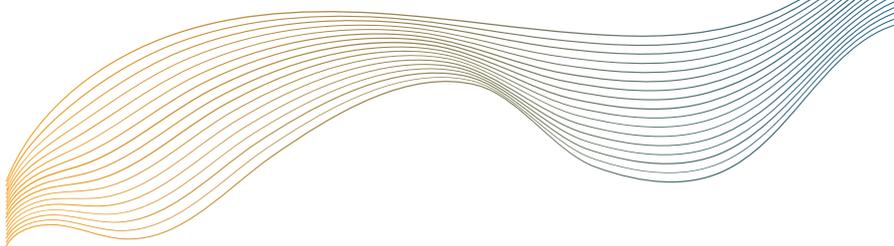
Una versión descargable en PDF en inglés, búlgaro, esloveno, polaco, español, eslovaco y bosnio se encuentra en:

<https://happiness.edukopro.com/>

**Proyecto financiado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea. Este documento refleja únicamente la opinión del autor. No obstante, la Comisión Europea y la Agencia Nacional Búlgara no se hacen responsables del uso que se haga de la información contenida en él.**



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Índice

## INTRODUCCIÓN

- 3** ¿Qué es Felicidad?
- 4** ¿De qué trata este cuadernillo de buenas prácticas?

## BUENAS PRÁCTICAS

- 6** Carta a mi mismo
- 8** Todavía no
- 10** Marcha-charla
- 12** Medidor de estado de ánimo
- 14** Darse cuenta del valor
- 16** Practicar la gratitud
- 18** Diario para adolescentes
- 20** Autorretrato emocional
- 22** ¡Te escucho! Retroalimentación para el desempeño por criterios
- 25** Empoderar a través de las palabras
- 27** Plan de crecimiento personal
- 29** Un paseo por la galería
- 31** Red de Apoyo de la Psicología Positiva
- 33** Construir un clima positivo en el aula
- 36** Crear un mapa emocional
- 38** Desarrollo de la asociación
- 40** Un ti vivo
- 42** 5 estrategias para desarrollar una mentalidad de crecimiento



# ÍNDICE

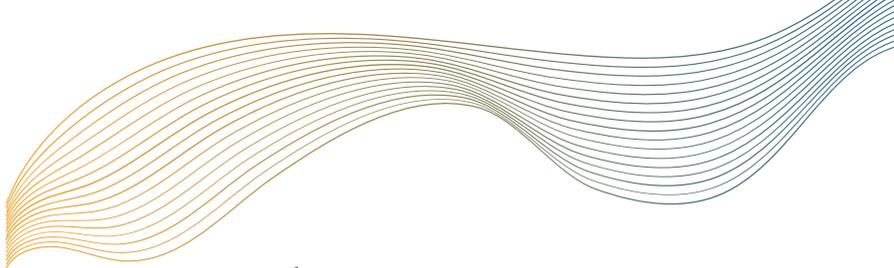
## BUENAS PRÁCTICAS

- 45** Descubra sus puntos fuertes de carácter
- 47** Utiliza tus fortalezas de carácter para impulsar la felicidad
- 50** "Foto" de clase
- 52** Enseñanza de campo
- 54** Carteles sobre la mentalidad de crecimiento
- 56** Emocionario - Di lo que sientes
- 58** Qigong
- 60** Emociones positivas y psicología positiva
- 62** Adivina quién es tan bueno
- 64** Debate de Oxford
- 66** Reunión matutina
- 68** Uso de cortometrajes en el proceso de enseñanza
- 70** Trabajo en grupo para la felicidad
- 72** Juegos de rol
- 74** Fomentar la bondad y la empatía en niños y jóvenes

## GLOSARIO

- 76** Glosario - terminos importantes





# Introducción

Los retos en las escuelas de la UE han ido mucho más allá de los resultados académicos y los niveles de aprendizaje. Los alumnos acuden a la escuela con diferentes cargas sociales y emocionales, mostrando su vulnerabilidad, siendo riesgos para la salud física y mental. La inseguridad, el estrés, las comparaciones sociales, la baja autoestima y la indiferencia pueden provocar desviaciones y un crecimiento desequilibrado, cuyas consecuencias deberían ser alarmantes para nuestras sociedades.

Las últimas investigaciones muestran que los estudiantes de secundaria se sienten inseguros sobre su futuro. Durante los últimos años, han vivido una crisis sanitaria y económica provocada por el COVID-19. La inusual situación amenaza tanto su bienestar como su vida social. Intensifica los problemas existentes en los sistemas educativos de todo el mundo. Como resultado, los estudiantes experimentan ansiedad, estrés y depresión con mucha más frecuencia en comparación con su vida antes de la pandemia y sufren desmotivación. Han tenido que adaptarse a los nuevos sistemas de enseñanza a distancia y a las normas de distanciamiento social, lo que se ha cobrado un inmenso precio en su salud mental. Nuestra sociedad y los sistemas educativos deberían ayudarlos a gestionar las experiencias vitales para las que nadie les preparó antes de que la COVID-19 cambiara sus vidas.

## ¿Qué es felicidad?

Felicidad es un estado de bienestar en el que el individuo funciona al máximo de su potencial. Felicidad no consiste sólo en tener emociones positivas, sino que también incluye el pensamiento y los comportamientos positivos, el compromiso, el significado y el propósito, los logros y las conexiones sociales.

Sonja Lyubomirsky ha calculado que el 50% del nivel de felicidad de un ser humano podría estar determinado genéticamente, el 10% se ve afectado por las circunstancias y situaciones de la vida, y el 40% restante está sujeto al autocontrol. Nuestro objetivo es trabajar sobre ese 40% de la percepción de la felicidad de los alumnos, que es objeto de su control.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## ¿De qué trata este cuadernillo de buenas prácticas?

Nuestro cuadernillo de buenas práctica se ha creado gracias a la colaboración de los ocho socios que participan en el proyecto **Erasmus + 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568 Felicidad**: una solución sencilla para problemas complejos. Utilizamos tres métodos para recopilar las mejores prácticas: investigación en Internet, encuestas y entrevistas con profesores y alumnos. Recogimos 80 buenas prácticas y, tras evaluarlas en la asociación, elegimos las 33 mejores en nuestro folleto. Puede ser utilizado por cualquier profesor que quiera mejorar las habilidades sociales y emocionales de sus alumnos y los niveles de felicidad en el aula. El cuadernillo de buenas práctica incluye 33 buenas prácticas basadas en cuatro metodologías de felicidad existentes: la psicología positiva, la mentalidad de crecimiento, el GRIT y la metacognición social. Estos métodos han mejorado los niveles de felicidad tanto en adultos como en niños.

Las buenas prácticas seleccionadas a nivel comunitario pueden aplicarse fácilmente en el aula sin ninguna o poca preparación o formación previa. Cada práctica describe en qué consiste, cómo hacerla paso a paso, los beneficios y los posibles retos.

Creemos que este cuadernillo de buenas práctica contribuirá a concienciar a los profesores sobre la importancia de la Felicidad y les ayudará a empezar a incluir la formación en felicidad en sus aulas.

Esperamos que te resulte útil y te deseamos felicidad en tu camino como docente.





# LAS MEJORES PRÁCTICAS

## Colección de herramientas para aumentar el bienestar de los estudiantes



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- GRIT

# Carta a mi mismo

## PAÍS DE ORIGEN:

Polonia

## RECURSO:

Entrevista con los profesores

## DESCRIPCIÓN

El método se basa en escribir una carta personal a uno mismo. Se puede utilizar en diversas situaciones y momentos de la educación escolar. Los alumnos se escriben cartas a sí mismos "desde el futuro" a corto o largo plazo, en función de los objetivos específicos. Un elemento esencial de este trabajo es animar a los alumnos a autoanalizar sus recursos, necesidades, dificultades y puntos fuertes para establecer y planificar las actividades del próximo mes, trimestre o curso escolar (según los supuestos) con una visión de sí mismos al final. El método anima a los alumnos a conocer mejor su persona y a planificar y ejercitar su persistencia y eficacia en la consecución de objetivos. La carta aumenta la motivación de los alumnos para actuar.

## IDEAS DE ACCIÓN

Los alumnos se escriben cartas "desde el futuro" a corto o largo plazo, según los objetivos que se propongan. Una carta puede sugerirse, por ejemplo, a 100 días del examen de Matura, para iniciar el curso escolar, o en otras circunstancias, no necesariamente sólo en el caso de acontecimientos importantes. Otra posibilidad es escribir cartas para resumir los logros de los alumnos: una especie de celebración del éxito y del fortalecimiento de los hábitos positivos, de las dificultades, de la persistencia que el alumno escribe para sí mismo.

Los alumnos tienen una gran libertad para escribir cartas. Se trata de una oportunidad para la creatividad y una sólida planificación con visión de futuro. Una tarea importante es determinar a qué punto quiere llegar el alumno y qué acciones quiere llevar a cabo para ser práctico. Merece la pena animar a los alumnos a que consideren las dificultades que pueden surgir, pero también a que imaginen sus sentimientos cuando se logre el objetivo.

La redacción de una carta es un método original que el profesor puede utilizar de muchas maneras en función de las necesidades. Las cartas pueden leerse en voz alta en clase, pueden ser secretas. Es fundamental que el profesor recoja las cartas y las entregue a la hora prevista. Pueden enviarse a los alumnos por correo tradicional a una hora determinada por el profesor. Son entonces una sorpresa para los alumnos y una oportunidad para comprobar el comportamiento, los logros y una reflexión más amplia sobre uno mismo.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CLAVES

- La capacidad de establecer objetivos
- La capacidad de planificación
- Un ejercicio de perseverancia
- Conocimiento de los puntos fuertes y débiles
- Ver el mundo de cerca y de lejos

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

El método muestra a los alumnos que la vida está en sus manos. Muestra que los objetivos a largo plazo son alcanzables, pero que requieren una buena organización, planificación y persistencia. El método muestra que cada uno es responsable de sí mismo y de sus actos. Es bueno tener objetivos que aporten felicidad y plenitud. Esta es la mayor recompensa por el esfuerzo invertido.



## METODOLOGÍA:

- Mentalidad de crecimiento
- Metacognición social

# Todavía no

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la UE

## RECURSO:

<https://bit.ly/3HltPnf>

<https://bit.ly/3M77PQM>

## DESCRIPCIÓN

"Todavía no" es el mensaje de la profesora Carol Dweck. Sus estudios demuestran que, cuando los estudiantes entienden el aprendizaje como una forma continua, y simplemente "aún no" dominan un concepto, desarrollan una "mentalidad de crecimiento".

Los estudiantes con esa mentalidad se comprometen con el material y desarrollan pasión por aprender y medir su capacidad. Nos permiten crear una mentalidad de crecimiento en nosotros y en nuestros alumnos, y activa las neuronas, un proceso fisiológico que allana el camino para obtener importantes beneficios en el aprendizaje.

Estos resultados nos recuerdan que nuestro trabajo consiste en facilitar el crecimiento de los alumnos a lo largo del proceso de aprendizaje. Son una herramienta para ayudarles a aprender a pensar en profundidad y estrategias para abordar nuevos materiales y desafíos a lo largo de sus carreras. Ayudan a los estudiantes a pasar del "todavía no" al "ya he dado este paso, adelante con el nuevo reto".

## IDEAS DE ACCIÓN

Implementar el método "todavía no" es fácil. En lugar de poner notas bajas o informar al alumno de que no ha superado la materia, le damos el mensaje "todavía no". "Todavía no" es una oportunidad de desarrollo: simplemente significa que el alumno tiene alguna dificultad y un reto por delante. Un reto que se puede superar.

Recibir bajas calificaciones puede llevar a los alumnos a la depresión, a la baja autoestima y a la reticencia a aprender.

"Todavía no" informa de que el alumno está en proceso de aprendizaje y necesita trabajar más para conseguir los resultados requeridos. El alumno debe comprender las causas de las dificultades y descubrir posibles soluciones.

Para el profesor, también es información de que el alumno puede necesitar apoyo del profesor. Las calificaciones bajas no apoyan, no motivan y son una oportunidad para las comparaciones y el estado emocional complejo de los estudiantes. Por lo tanto, vale la pena considerar si se empieza a utilizar el método propuesto por la prof. C. Dweck.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CLAVES

- Construir una mentalidad de crecimiento
- Capacidad de pensar en el propio proceso de aprendizaje
- Capacidad para afrontar las dificultades
- Determinación

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

El alumno aprende que las dificultades están ahí para ser resueltas, no para ser evitadas. El método hace que reflexionen sobre su proceso de aprendizaje y les anima a encontrar las mejores formas de aprender.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Metacognición social

# Marcha-charla

## PAÍS DE ORIGEN:

Polonia

## RECURSO:

Entrevista con los profesores

## DESCRIPCIÓN

La educación en la escuela está relacionada principalmente con el hecho de estar sentado en un pupitre. La marcha-charla es un método que se basa en el uso del movimiento, la integración con el grupo y la acción, preferiblemente al aire libre, cerca de la naturaleza (si es posible).

## IDEAS DE ACCIÓN

Los alumnos caminan en parejas y hablan (sobre los temas indicados). La tarea también puede ser un reto en grupo. Es esencial una buena organización y un uso eficaz del tiempo.

Ejemplos:

- Puede utilizar este método como primera lección después de leer un libro. Prepara preguntas que inviten a compartir reflexiones y opiniones, como qué personaje del libro te ha gustado más y por qué, cómo valoras una escena de acción concreta; si pudieras terminar el libro de otra manera, ¿cómo?.
- Puedes utilizar los paseos como resumen del capítulo para consolidar los conocimientos del alumno. Reciben una lista de preguntas y, si no saben las respuestas, las buscan entre los compañeros. Al final de la clase, es fundamental que todos recojan toda la información y repitan así el material didáctico.
- Puedes organizar paseos temáticos y crear oportunidades para conocerse mejor. Puede ser una actividad gratuita que depende de tu creatividad. Puedes designar una ruta, paradas, secuencia, tiempo.

Este método contribuye a reducir la tensión, a crear una cooperación positiva en el aula y a permitir que los alumnos adquieran una nueva perspectiva y respiren durante las largas jornadas escolares.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CLAVES

- Pensamiento crítico
- Habilidades de comunicación
- Aprender a aprender
- Creatividad
- Cooperación

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

El método se utiliza para practicar la comunicación, tanto oral como auditiva. Capacita a los alumnos para pensar, analizar su forma de ver el mundo y conocer diferentes perspectivas.

Ayuda a ser abierto, amable con el otro y a entenderse mejor a sí mismo.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGÍA:

- Mentalidad de crecimiento
- Metacognición social

# Medidor de estado de ánimo

## PAÍS DE ORIGEN:

Inglaterra, Bulgaria

## RECURSO:

<https://bit.ly/33ZHVxa>  
<https://bit.ly/3tgITyC>

## IDEAS DE ACCIÓN

Materiales necesarios: una hoja grande de papel/cadastró, notas adhesivas, rotuladores y bolígrafos.

Coloca el cartel en un lugar destacado de la clase. Piensa en un nombre para él ("Medidor de emociones", "Termómetro" de emociones/estados de ánimo, "Hoy me siento...").

Dibuja un cuadrado en una hoja grande de papel y divídelo en cuatro. Colorea cada una de las partes con diferentes colores:

- Rojo: enfadado, ansioso, asustado, furioso
- Amarillo: Feliz, orgulloso, seguro, emocionado, lleno de energía
- Verde: tranquilo, aceptado, humilde, equilibrado
- Azul: triste, cansado, deprimido, desesperado

Discuta previamente con los alumnos a qué casilla (color) se refiere cada tipo de emoción/sentimiento, pero no los escriba en el cartel (los que aparecen en la imagen son ejemplos). Los alumnos juzgan en qué lugar se encuentran en dos direcciones: el nivel de energía que invierten y si los sentimientos son agradables o desagradables.

Invite a los alumnos a determinar al principio del día en qué casilla se encuentran hoy. Repítalo al final del día. Permita que los que no quieran compartir cómo se sienten dejen una nota anónima o no participen. El cartel te permitirá visualizar perfectamente el ambiente general de la clase. Ayudará a los niños a reflexionar, determinar su estado emocional, explorar en qué aspectos concierne a sus compañeros, comparar su estado de ánimo diario y a buscar las razones.

Procura consultar regularmente el tablero e iniciar un debate cuando lo consideres oportuno. Permitirá controlar el estado de ánimo del grupo y de cada alumno. Si notas algo demasiado perturbador en el estado de ánimo de un niño en particular, habla con él individualmente. Llama a un especialista de la escuela o ponte en contacto con los padres del niño si necesitas apoyo.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## DESCRIPCIÓN

El Medidor de Estado de Ánimo es una de las "anclas de la Inteligencia Emocional" en el programa RULER ayuda a las personas a desarrollar las habilidades básicas: Reconocer, Comprender, Etiquetar, Expresar y Regular las emociones. El Centro de Inteligencia Emocional de Yale lo describe así:

El Medidor de Estado de Ánimo desarrolla la inteligencia emocional. Aprender a identificar y etiquetar las emociones es fundamental para cultivar la inteligencia emocional. Puede ayudarle a ser más consciente de cómo cambian sus emociones a lo largo del día, y de cómo sus emociones afectan a sus acciones. Además, puede desarrollar la autoconciencia y la autorregulación, esencial para comprender el alcance total de tu vida emocional.

## CLAVES

Esto ayudará a los estudiantes a aprender a reconocer, categorizar y controlar sus emociones. Es mucho más fácil para los estudiantes lograr el éxito académico, comunicarse plenamente con sus compañeros de clase y hacer amistades duraderas cuando:

- Conocen sus propias emociones;
- Saben cómo expresarse;
- Consiguen regularlas y controlarlas;
- Reconocen las emociones de los demás;
- Saben cómo reaccionar ante ellas;
- Muestran empatía

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Los niños que están emocionalmente equilibrados, más atentos, trabajan más, memorizan sin esfuerzo la nueva información, la procesan y la conectan lógicamente con lo que ya saben (Lori Desautels). Esto conduce inevitablemente a mejores resultados en la escuela.
- A los niños que pueden controlar sus emociones les resulta más fácil enfrentarse a los conflictos, controlar la agresividad y mostrar menores niveles de ansiedad (John Gottman).
- Conocer los sentimientos y las sensaciones personales ayudará a los niños a reconocer las emociones de los demás. De este modo, desarrollarán la empatía y adoptarán un comportamiento socialmente aceptable.



## METODOLOGÍA:

- Metacognición social

# Darse cuenta del valor

## PAÍS DE ORIGEN:

Inglaterra

## RECURSO:

<https://bit.ly/33VzZNh>

## DESCRIPCIÓN

Darse cuenta del valor fue un programa de 18 meses de duración cuyo objetivo era consolidar lo que se sabe sobre los enfoques centrados en la persona, la comunidad para la salud y el bienestar, y hacer recomendaciones sobre cómo pueden tener el máximo impacto. Este catálogo recoge ejemplos prácticos de buenas prácticas de los cinco centros locales asociados a Darse cuenta del valor.

Se ha elaborado en estrecha colaboración con los sitios basándose en las pruebas combinadas con su aprendizaje práctico y consejos para otros que quieran enfrentarse a los aspectos prácticos de los enfoques centrados en la persona y la comunidad.

## IDEAS DE ACCIÓN

El profesor puede crear un fuerte sentido de comunidad utilizando estos pasos:

1. Explicar que cada alumno es único y que, por lo tanto, tiene un enfoque específico para su aprendizaje y sus tareas
2. Explicar que cada alumno debe ser consciente de esa singularidad cuando trabaje en grupo
3. Explicar que con esa conciencia y tratando su clase como una comunidad, el estudio se hace más accesible, así como el trabajo en común
  - El profesor debe educar a los alumnos para que tengan un papel en su clase, para que se ayuden mutuamente.
  - Los profesores deben utilizar sus conocimientos pedagógicos en su clase para poner a la comunidad en el centro de la misma



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CLAVES

- Conciencia social dentro de una comunidad o grupo (aulas)
- Inteligencia emocional

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Saber valorar la presencia de los demás
- Importancia de poder trabajar junto a personas exitosas y trabajadoras, lo que hará que los acosadores potenciales utilicen su energía en algo mejor y más productivo (los aleja de convertirse en acosadores en el proceso)
- Los trabajadores juveniles y toda la comunidad, en general, se van a beneficiar de más gente joven que esté dispuesta a comprometerse y ayudar a través del voluntariado.



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva

## PAÍS DE ORIGEN:

Polonia

# Practicar la gratitud

## RECURSO:

[Entrevista con profesores +](#)

<https://bit.ly/3M3x6eC>

## IDEAS DE ACCIÓN

1. Tres cosas buenas: pida a los alumnos que anoten las cosas positivas que les ocurren cada día. La clave de esta actividad es identificar las experiencias gratificantes, cómo o por qué han ocurrido.

2. Carta de agradecimiento - consiste en escribir una carta de agradecimiento a alguien y entregársela directamente a esa persona. Pide a tus alumnos que piensen en todas las personas del colegio que han sido amables con ellos este año, eligiendo una persona para reconocerla: alumno, conserje, un profesor... También puede considerar la posibilidad de que los alumnos compartan notas de agradecimiento en el aula o reconozcan públicamente al personal del centro en una asamblea. Estas son más poderosas que las simples notas de agradecimiento porque todos los escritores las comparten en persona y tienen la oportunidad de sorprender a su benefactor leyendo su carta en voz alta.

### 3. Diario de gratitud

Por supuesto, una actividad de escritura de cartas o un ejercicio breve pueden no tener el mismo poder que una práctica más sostenida. Si espera un cambio de perspectiva más sostenido entre los alumnos y el personal de su centro, considere la posibilidad de utilizar diarios de gratitud. Ofrece una estructura sencilla para cambiar la perspectiva hacia lo positivo. Los estudiantes registran regularmente las cosas buenas que les ocurren, como terminar los deberes o tener tiempo extra para pasar con un buen amigo.

### 4. Tarro de momentos felices

Los alumnos o el profesor preparan un recipiente para echar tarjetas con momentos felices de la clase y de la vida escolar. Los alumnos escriben en diferentes días y se les anima a prestar atención y a captar la alegría en la escuela. De vez en cuando, se puede leer el contenido delante de toda la clase. El método se puede implementar de forma creativa.

### 5. Ronda de agradecimiento

Al principio de la clase, el profesor comienza con una ronda en la que los alumnos expresan lo que agradecen hoy. Es fundamental que sólo hablen los alumnos que quieran hacerlo. Es útil animar a los alumnos a encontrar la alegría en las pequeñas cosas.



## DESCRIPCIÓN

Con la investigación sobre la gratitud que se ha llevado a cabo en escuelas y universidades hasta la fecha, verás que hay pruebas de que la gratitud puede contribuir a un mayor sentido de apoyo social, pertenencia a la escuela y satisfacción con la experiencia escolar, a la vez que disminuye el estrés y la depresión de los estudiantes.

A veces puede parecer una lucha encontrar algo positivo que anotar, especialmente para los jóvenes que pueden estar enfrentando verdaderas amenazas a su bienestar. Practicar la gratitud puede ayudarles a cultivar la resiliencia, que -junto con otras cualidades como la autocompasión y la esperanza- podría ayudar a plantar las semillas del agradecimiento.

## CLAVES

- Actitud positiva
- La capacidad de disfrutar de la vida

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Entrenar la gratitud ayuda a encontrar la felicidad en el aquí y ahora. Se trata de una habilidad importante para favorecer el bienestar.
- Mayor facilidad para establecer contactos, mantener buenas relaciones, resolver conflictos y luchar por la felicidad propia y de los demás.
- Una actitud positiva favorece la persistencia en el aprendizaje de los errores.



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Mentalidad de crecimiento

# Diario para adolescentes

## PAÍS DE ORIGEN:

Inglaterra, Eslovenia

## RECURSO:

<https://bit.ly/3C1asPA>

<https://bit.ly/3sq6bBR>

## DESCRIPCIÓN

Diario de investigación, que ayudará al niño o al adolescente a desarrollar sus competencias emocionales.

El escritor anima al usuario a pensar en profundidad y a explorar su mundo interior y exterior. Les permite saber quién es y en quién quiere convertirse.

Durante el viaje, el usuario descubrirá sus sueños, aprenderá sobre las tormentas emocionales, articulará sus deseos y escribirá con valentía sus victorias.

## IDEAS DE ACCIÓN

- Haz un diario anual para todos los alumnos con diferentes tareas desafiantes. Enséñales a reflexionar sobre sus sentimientos, emociones, situaciones, personas y pensamientos.
- Pídele a los alumnos que dediquen la última hoja de su cuaderno a su llamado "Diario del éxito".
- Al final de cada semana, pídeles que escriban 5 cosas que han conseguido hacer: pueden incluir logros escolares o logros de la vida en general que hayan ocurrido en los últimos 7 días.
- Dídeles que coloreen y hagan atractivas las páginas del Diario para ellos mismos y para los lectores externos que quieran tener.
- Al final de cada trimestre, pídeles que repasen las semanas pasadas y que reflexionen sobre las razones de sus logros. Pregúntales qué pueden sacar de esto para futuras referencias.
- ¿Han aprendido algo?
- ¿Hay algún rasgo que hayan descubierto en sí mismos que pueda ayudarles a conseguir cosas aún mayores en el futuro?
- ¿Qué es lo que pueden encontrar en común entre todas sus historias de éxito?



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CLAVES

- Autorreflexión
- Amor propio
- Autodesarrollo
- Empoderamiento a través de éxitos pasados
- Reflexión Introspección
- Autoconciencia
- Creer en sus propias capacidades
- Fijar metas

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Los alumnos serán más conscientes de sí mismos y de sus deseos para el futuro. Aprenderán a reflexionar sobre sí mismos. El diario abrirá la oportunidad para que los alumnos construyan una actitud positiva hacia sí mismos, hacia el mundo exterior en el refugio seguro de un adulto, y así crezcan como individuos independientes, seguros de sí mismos y felices.



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva

# Autorretrato emocional

## PAÍS DE ORIGEN:

Bulgaria

## RECURSO:

[Entrevista con Yolova-Vardzhieva](#)

## DESCRIPCIÓN

Al principio de la clase, la señora Yolova-Vardzhieva pide a sus alumnos que dibujen su estado emocional actual junto con un animal con el que se identifiquen. Mantiene un breve debate sobre este tema.

A continuación, los alumnos "descubren" una similitud de su imagen emocional en el libro de texto alemán. Discuten las similitudes y diferencias entre sus emociones.

En la segunda parte de la tarea, los alumnos observan las imágenes de sus compañeros que experimentan diversas emociones. Así, observan, comparan y evalúan el estado emocional de los alumnos de Alemania. Al compararse con las imágenes, los niños se dan cuenta de que las emociones son universales y "humanas".

## IDEAS DE ACCIÓN

Os pido que cada uno de vosotros dibuje una cara que exprese cómo os sentís en este momento. Añade un animal con el que te identifiques en este momento.

¿Cómo se relaciona el animal que has dibujado con tu emoción actual? ¿Y qué puedes hacer para sentir una emoción positiva?

Ahora veamos las imágenes del libro de texto. ¿Qué imagen se acerca más a la que has dibujado? ¿Por qué? ¿Cómo te hace sentir?



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CLAVES

- Psicología positiva
- Inteligencia emocional

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Reconocer y nombrar sus emociones e identificar su propio estado emocional;
- Identificar el estado emocional de los demás;
- Descubrir la variedad de emociones positivas en la vida cotidiana;
- Se dan cuenta de que su estado emocional positivo depende en gran medida de sus propias acciones.
- Representar el estado emocional ayuda a los alumnos a darse cuenta y a nombrar sus emociones. Y visualizar las emociones dibujando un animal concreto les ayuda a compartir más abiertamente y a analizar mejor su estado emocional.



## METODOLOGÍA:

- Mentalidad de crecimiento

# ¡Te escucho!

## Retroalimentación para el desempeño por criterios

## PAÍS DE ORIGEN:

Bulgaria

## RECURSO:

<https://bit.ly/3sscEfS>

## DESCRIPCIÓN

Esta estrategia de dar un feedback constructivo puede darse a cualquier edad o materia. Desarrolla la actitud "depende de mí" y la capacidad de los alumnos para dar un feedback constructivo. Consta de varios pasos:

- Distribución de los alumnos
- Elección de la habilidad y los criterios de evaluación
- Puesta en común de los criterios con los alumnos
- Ensayo de la evaluación por criterios y entrega de feedback
- Realización de la evaluación y entrega de feedback

## CLAVES

La actitud "depende de mí", la autoconciencia; aprender y trabajar de forma autónoma y colaborativa

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

La evaluación y la retroalimentación de los criterios es la clave para que los alumnos aprendan conscientemente y se fijen objetivos.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

### Distribución de los estudiantes

En esta fase, hay que aclarar quién da feedback a quién. Es una buena idea dividir a los alumnos en parejas.

### Elección de la habilidad y criterios de evaluación

A la hora de elegir una habilidad a desarrollar, es fundamental tener en cuenta las necesidades de los alumnos, no nuestras preferencias. A continuación, elegir qué manifestación de esta habilidad queremos evaluar.

Por ejemplo, hemos comprobado que los alumnos necesitan desarrollar sus habilidades de comunicación y queremos evaluar sus progresos. Pero las habilidades comunicativas tienen muchos elementos. Por eso decidimos que es esencial que nuestros alumnos hagan una presentación ante un público, una de las manifestaciones de las buenas habilidades comunicativas. A continuación, presentamos los criterios por los que entenderemos que nuestros alumnos han aprendido a presentar con éxito ante un público.

### Ejemplo de criterios para evaluar las habilidades de presentación:

Habla con fluidez;

Se presenta con confianza ante un público (no se queda con las manos en los bolsillos, etc.);

Habla alto y claro;

Responde respetuosamente a las preguntas, etc.

### Compartir los criterios con los alumnos

Es esencial compartir y aclarar los criterios elegidos con los alumnos. Hay que asegurarse de que entienden los criterios. Preguntamos si quieren añadir más criterios que consideren importantes.

### Ensayar la evaluación por criterios y dar feedback

Con paciencia, en pequeñas porciones en las clases, permitimos que los alumnos se den retroalimentación entre ellos. El objetivo es que se acostumbren a dar retroalimentación basada en criterios. De este modo, el propio profesor puede rastrear las ambigüedades en el aula.



## IDEAS DE ACCIÓN 2

Realización de la evaluación y retroalimentación

### Paso 1 - Preparación

El día de la evaluación y de dar feedback sobre los criterios, preparamos el aula colgando una pizarra con los criterios en un lugar destacado o escribiéndolos en la pizarra. Distribuimos hojas de trabajo a los alumnos que también tienen escritos los criterios de evaluación.

Al principio de la clase, volvemos a hablar de esto:

¿Qué es lo siguiente y por qué lo hacemos?

¿Qué valor tiene esta habilidad para todos?

Qué hay que tener en cuenta a la hora de dar feedback a sus compañeros, etc.

### Paso 2 - Evaluación

Los alumnos evalúan su actuación dando su opinión sobre por qué hacen esa evaluación y cómo se puede mejorar.

### Paso 3 - Reflexión

Es fundamental hacer una reflexión después de cada actividad de este tipo porque aumenta el aprendizaje consciente de los alumnos.

Podemos hacer una reflexión de "control" al final de la clase y preguntar a los alumnos ", ¿Qué estáis haciendo bien?" y "¿Qué hay que mejorar?"



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Mentalidad de crecimiento
- GRIT

# Empoderar a través de las palabras

## PAÍS DE ORIGEN:

Bulgaria

## RECURSO:

<https://bit.ly/3soKjGV>

<https://bit.ly/3lwoRpe>

## DESCRIPCIÓN

Tomarse el tiempo necesario para seleccionar y aplicar un vocabulario de instrucción que fomente los valores de la mentalidad de crecimiento, como centrarse en los esfuerzos y en los resultados, y que evite implicar valores de la mentalidad fija, como centrarse únicamente en los resultados.

## CLAVES

- Confianza en sí mismo,
- Actitud positiva hacia el aprendizaje,
- Curiosidad,
- Concentración en los esfuerzos

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Los alumnos desarrollan una actitud más positiva para el proceso de aprendizaje y se muestran más abiertos a la orientación del profesor. La eliminación de las barreras a la instrucción es inmensamente útil tanto para el proceso de enseñanza como para los resultados a largo plazo de los logros académicos y la imagen positiva de los jóvenes.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

Elogiando a los alumnos por mejorar teniendo en cuenta su ritmo y progreso y evitando la comparación general con el conjunto de la clase; Ejemplo: "Has hecho un gran progreso en comparación con tu nivel del mes pasado", "Me doy cuenta/admiro tu esfuerzo", "Sé que este ejercicio te ha resultado difícil, pero veo que has hecho todo lo posible".

Dedicando tiempo a proporcionar una retroalimentación constructiva tanto en los ejercicios verbales como en los escritos, describiendo de forma positiva y detallada las áreas en las que es necesario y beneficioso mejorar. Ejemplo: "Buen trabajo haciendo... Creo que puedes hacerlo aún mejor si te concentras más/ lees más sobre...", "Puedes consultar.. para obtener más información, y la próxima vez tu resultado será aún mejor".

Reexaminar los baremos de evaluación existentes e incluir una forma de incentivar el esfuerzo y la mejora para cada nota posible, debe hacerse con cuidado para no desanimar a los alumnos que ya obtienen buenos resultados y apoyando a los que encuentran más difícil la asignatura o el examen. Emplear formas específicas de estímulo en función del nivel de esfuerzo del alumno para conseguir un resultado concreto.

Si un alumno tiene dificultades a pesar del esfuerzo: anime al alumno a reconocer el fracaso como una oportunidad para aprender, sugiera nuevas estrategias para resolver el problema, elogie al alumno por invertir tanto esfuerzo, etc.

- (ii) Si un alumno tiene éxito con esfuerzo: elogiar el esfuerzo y la persistencia del alumno, elogiar el comportamiento del alumno (por ejemplo, la gestión del tiempo, las estrategias), señalar los progresos que ha hecho el alumno, etc.
- (iii) Si un alumno tiene éxito sin mucho esfuerzo: sugiera una tarea que sea más desafiante, pida al alumno que ayude a otros con la tarea, busque otra habilidad en la que el alumno pueda trabajar, etc.
- (iv) Si un alumno no tiene éxito por falta de esfuerzo: explorar qué barreras encuentra el alumno y ofrecerle ayuda para superarlas, hablar de objetivos de aprendizaje más atractivos, sugerir nuevas estrategias, etc.
- (v) Si un alumno carece de habilidades específicas para mejorar: sugerir nuevas estrategias, dar más información, animar al alumno a intentarlo y a no tener miedo a los errores, etc.
- (vi) Si un alumno progresa: elogiar las estrategias y el trabajo duro del alumno, recordarle las dificultades del principio, señalar los progresos que ha hecho, etc.



## METODOLOGÍA:

- Mentalidad de crecimiento

# Plan de crecimiento personal

## PAÍS DE ORIGEN:

Bulgaria

## RECURSO:

[Informe de entrevista](#)

## DESCRIPCIÓN

Esta práctica en el aula está orientada sobre todo a las clases de idiomas y a las clases de formación de profesores, en las que los alumnos pueden dedicar tiempo a la actividad y practicar otras habilidades desarrolladas en la escuela.

## IDEAS DE ACCIÓN

Pida a los alumnos que elaboren un documento en línea o que utilicen varias hojas de papel para hacer su propio Plan de Crecimiento Personal.

Deben indicar:

- 1) En qué son buenos ya;
- 2) Cuáles son sus puntos fuertes;
- 3) Qué áreas de su vida les gustaría mejorar;
- 4) Cuáles son sus puntos fuertes que pueden utilizar para lograrlo;
- 5) Cómo creen que pueden lograr la mejora.



## CLAVES

- Fijación de objetivos
- Establecer prioridades
- Conciencia de sí mismo
- Habilidades metacognitivas

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

A través de esta práctica, los estudiantes pueden aprender a planificar los resultados deseables y a observar y navegar por sus propios procesos de pensamiento.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGÍA:

- GRIT

# Un paseo por la galería

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la UE

## RECURSO:

[5 buenas prácticas](#)

## DESCRIPCIÓN

Una idea para fomentar la comunicación entre los alumnos y su participación en el aula.

El objetivo principal no es una prueba de conocimientos, sino una oportunidad para iniciar un debate y ver los diferentes puntos de vista sobre un determinado problema. Una buena comunicación entre los alumnos hará que la clase esté más cohesionada y, por tanto, los propios alumnos serán más felices mientras estén juntos en la escuela.

## CLAVES

- Desarrollo de habilidades comunicativas

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Los alumnos se benefician de la oportunidad de poner en común las ideas del paseo. Esto puede lograrse a través de discusiones y cuando se dividen los grupos originales en nuevos grupos ayuda a un análisis más dinámico. Además, los alumnos suelen realizar actividades de análisis individual, como un diagrama de Venn o una herramienta visual para analizar la información.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

¿Para quién es adecuado el juego, para estudiantes de secundaria y bachillerato?

Tiempo de realización: 20 minutos (dependiendo del número de tareas).

Qué necesitas: hojas de rotafolio, tareas preparadas de antemano.

El profesor coloca tablas/imágenes alrededor de la sala con una pregunta en la parte superior de la hoja y un lugar para responder debajo de ella. Pueden ser problemas matemáticos, tablas con números/palabras que faltan, preguntas relacionadas con el material de estudio de la asignatura correspondiente; cuadros; fotos; gráficos. Cuanto más diversos sean los formatos, mayor será la participación de los alumnos.

Puedes diseñar "estaciones" para colocarlas en las paredes, en los pupitres, incluso en el suelo. Es esencial dejar suficiente espacio libre en la hoja de tareas y proporcionar el espacio necesario para que los alumnos se muevan por la sala. Los alumnos se pasean y escriben sus respuestas en los rotafolios. Los alumnos eligen si quieren poner su nombre debajo o dejar una respuesta anónima. Si lo prefieren, pueden colocar un símbolo. Las pizarras blancas de la pared permiten a los alumnos ver todas las respuestas en un solo lugar.

Si el profesor y la clase deciden que las respuestas no son anónimas, el control lo realiza un compañero que pasa, lee y dice si está de acuerdo con lo que ha leído. El profesor puede indicar quiénes son los alumnos que van a leer las respuestas o contar o sacar una tarjeta al azar. La atención se centra en la discusión. "Paseo por la galería" también puede hacerse en forma de juego competitivo por equipos.



## METODOLOGÍA:

- Psicología Positiva

# Red de Apoyo de la Psicología Positiva

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la UE

## RECURSO:

[Blog](#)  
[Grupo trabajo](#)

## DESCRIPCIÓN

La eficacia de las intervenciones psicológicas para aumentar el bienestar es, en muchos sentidos, el corazón de la psicología positiva.

Aunque la psicología positiva puede ser beneficiosa en una multitud de contextos individuales y grupales, la incorporación de conceptos como las virtudes, las fortalezas y la atención plena en su trabajo con grupos puede ayudar a crear un marco de apoyo para el crecimiento y el desarrollo. Esta red de apoyo tiene el potencial de aumentar el bienestar, la conectividad, la esperanza, el propósito vital y la vocación, y eso es sólo la punta del iceberg.

## IDEAS DE ACCIÓN

Entrenamiento en gratitud

Los profesores deben utilizar los recursos enlazados para encontrar ejercicios en el sitio web, que incluyen ejercicios sobre cómo poner en práctica el agradecimiento a diario

Grupos de responsabilidad

- Los profesores deben formar parejas o grupos de estudiantes durante el año de aprendizaje
  - Diga a los estudiantes que discutan en parejas/grupos sus objetivos y desafíos
  - Dígalos que necesitan apoyarse y responsabilizarse mutuamente para lograr su éxito
- Una red de apoyo que permite aprender enfoques positivos para los desafíos
- Ayuda a las personas

## CLAVES

Reaching happiness is much easier when you take a positive approach to life.

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Los objetivos de la buena práctica de la Psicología Positiva son

- Mejorar el bienestar mental de la población
- Enseñar y defender los conceptos de la psicología positiva como el entrenamiento de la gratitud, el desarrollo de la fuerza y las virtudes, la inteligencia emocional;
- Mejorar los conceptos de la psicología positiva para ser feliz
- Sensibilizar sobre la importancia de enseñar estos conceptos a los demás, individualmente y en grupo



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Metacognición social

# Construir un clima positivo en el aula

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la UE

## RECURSO:

[Blog](#)  
[Grupo trabajo](#)

## DESCRIPCIÓN

El clima de la escuela y del aula tiene un impacto significativo en el funcionamiento de los alumnos, su disposición a aprender y desarrollarse, el bienestar en la escuela propicio para el aprendizaje y la creación de relaciones sociales. El clima del aula, denominado entorno de aprendizaje o atmósfera del aula, se define de forma diferente. Es el entorno intelectual, social, emocional y físico en el que los alumnos aprenden. Son todas las normas de trabajo y de vida en el aula que el profesor impone y refuerza mientras resuelve las situaciones didácticas y educativas actuales. Es el tipo de interacción predominante entre los alumnos y entre el profesor y los alumnos. El clima de clase expresa el grado de satisfacción del alumno en la clase, si los alumnos se entienden lo suficiente, cuál es el grado de competencia y competitividad entre ellos y hasta qué punto la clase es cohesionada y solidaria. Un clima de clase positivo es la base de una escuela sana que ofrece buenas condiciones educativas a los alumnos y al personal de la escuela.

El profesor tiene el papel más crucial en la creación del clima de la clase.

Los elementos críticos del clima social de la clase son:

- Experimentar comprensión y aceptación por parte del alumno;
- Un sentido de los vínculos afectivos con el profesor;
- Apertura en las relaciones mutuas;
- El respeto mutuo entre el educador y el alumno;
- Conciencia de los límites en la vida y el desarrollo;

Compartir la responsabilidad de lograr cambios en el proceso de crianza.



## IDEAS DE ACCIÓN

Cómo construir un clima positivo en la clase:

- Colaborar con los alumnos para establecer normas sencillas y claras en un lenguaje positivo
- Construir y modelar relaciones respetuosas con los alumnos
- Proporcionar expectativas claras sobre las tareas (horarios)
- Seguir rutinas predecibles para reducir el comportamiento espontáneo y disruptivo
- Proporcionar recursos adecuados para las actividades a fin de evitar disputas
- Garantizar que las tareas se establezcan a un nivel apropiado para los alumnos
- Mantener expectativas positivas de comportamiento
- Proporcionar oportunidades frecuentes de éxito
- Dar retroalimentación positiva libremente y con frecuencia
- Enseñar habilidades sociales incidentalmente mediante el modelado y también lecciones informales
- Enseñar técnicas de relajación como la meditación
- Utilizar la táctica de ignorar, cuando sea apropiado
- Recordar y reafirmar las reglas en un tono firme pero positivo
- Proporcionar opciones sencillas
- Ofrecer comportamientos y actividades alternativos
- Restablecer las relaciones lo antes posible después de un incidente (ser restaurativo).

Lo más importante es centrarse en el comportamiento, no en el individuo.

Un clima positivo en el aula está relacionado en gran medida con el bienestar del profesor. El ambiente lleno de espacio para actuar, empatía y la oportunidad de expresarse es muy motivador. Las reuniones en círculo, el modelado de actitudes prosociales en la integración con la introducción del nuevo material de la asignatura, los elementos de mediación, la ayuda mutua, la cooperación en la preparación de diversos proyectos y la comunicación interpersonal eficaz, así como la observación de las necesidades de los alumnos y la búsqueda de respuestas a las mismas, son aspectos importantes para crear un clima positivo en el aula.



## CLAVES

- Habilidades de comunicación
- Trabajo en equipo
- Capacidad de asumir la responsabilidad de las acciones
- Capacidad de regular las emociones
- Confianza

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Construir una imagen positiva de sí mismo y una actitud positiva hacia los demás. Apertura a los contactos interpersonales. Capacidad para establecer relaciones positivas.



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Metacognición social

# Crear un mapa emocional

## PAÍS DE ORIGEN:

Bulgaria

## RECURSO:

[Página 39 a 44](#)

## DESCRIPCIÓN

Suele practicarse en Bulgaria como parte del aprendizaje de lenguas extranjeras. Consiste en una serie de preguntas tipo test que permitirán a los alumnos definir correctamente sus emociones negativas y explicar qué tipo de reacción les provocan.

Para que una persona pueda manejar con éxito sus emociones, es esencial que las reconozca.

## CLAVES

Conciencia de sí mismo y de las emociones y reacciones de otras personas.

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Al finalizar esta actividad, los participantes serán capaces de:

- Exponer sus emociones negativas
- Explicar por qué tienen esas emociones
- Gestionar sus emociones
- Enriquecer su vocabulario



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

Antes de realizar la actividad, el profesor debe preparar una lista con las siguientes frases, que los alumnos deben completar:

- Me gusta porque...
- Soy bueno en...
- Me siento bien porque...
- Mis amigos dirían que tengo un gran...
- Mi lugar favorito es...
- Me quieren por...
- La gente dice que se me da bien...
- Me han dicho que tengo un hermoso...
- Creo que se me da bien...
- Lo que más me gusta es...
- La persona que más admiro es...
- Tengo un talento natural para...
- Mis objetivos para el futuro son...
- Sé que alcanzaré mis objetivos porque soy...
- La gente me felicita...
- Me siento bien cuando...
- He alcanzado el éxito en...
- Sonrío cuando pienso en...
- Los siguientes rasgos de mi carácter son los que más admiro...
- Estoy tranquilo cuando....

Cada alumno debe recibir una hoja de preguntas escrita anteriormente. El profesor fija un tiempo determinado para responder a las preguntas, teniendo la libertad de dejar algunas de ellas sin responder. Cuando todos hayan terminado la actividad, el profesor permite a los alumnos compartir lo que han escrito (opcional). El profesor puede escribir en la pizarra algunas palabras clave de las respuestas dadas.

A continuación, los alumnos discuten las siguientes cuestiones:

- ¿Qué tienen en común tú y tus compañeros?
- ¿Por qué es esencial tener confianza en uno mismo?
- ¿Sabes cuáles son tus talentos, capacidades, habilidades y puntos fuertes?
- ¿Cómo te has sentido durante la actividad? ¿Mejor o te sientes peor que antes?
- ¿Es fácil darse cuenta de cuáles son tus rasgos positivos? ¿y expresarlos en voz alta?
- ¿Te crees lo que has dicho?
- ¿Qué es la confianza? ¿Por qué es importante? ¿Cómo fortalecerla?
- ¿Has descubierto algo nuevo para ti o para alguien de tus compañeros?

## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Metacognición social

# Desarrollo de la asociación

## PAÍS DE ORIGEN:

Bulgaria

## RECURSO:

[Fuente](#)

## DESCRIPCIÓN

Una lista de juegos centrados en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento del compañerismo.

## CLAVES

Confianza en sí mismo; habilidades para el desarrollo de la asociación

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Los juegos son el entorno en el que las personas desarrollan sus habilidades lingüísticas, intelectuales, sociales y personales. Están directamente relacionados con el desarrollo de toda la personalidad y la capacidad de sentir alegría y ser feliz.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

### 1. Ritmo

El grupo se coloca en círculo. El presentador comienza a aplaudir con un ritmo elegido por él. Los demás se unen a él al mismo ritmo hasta que todos empiezan a aplaudir. Una vez que todos empiezan a aplaudir, el animador llama por su nombre a un miembro del grupo que cambia el patrón del ritmo. El juego continúa hasta que todos los participantes estén en el grupo de cambio de ritmo.

### 2. Figura de grupo

Los participantes se colocan de pie en un círculo, uno frente al otro, y se cogen de las manos. El presentador les propone que imaginen que están conectados con una línea estándar y les pone a delinear juntos los contornos de varias formas geométricas sin soltar las manos. Al principio, se puede pedir a los participantes que hagan un círculo. La tarea se complica gradualmente delineando otras formas: triángulo, cuadrado, rectángulo, trapecio, hexágono, etc.

Opción: En lugar de figuras geométricas, se puede ofrecer a los alumnos que "escriban" letras.

### 3. Un paseo con humor

Todos los participantes caminan por la sala. El animador nombra diferentes condiciones atmosféricas: "Viento", "sol", "lluvia", "niebla", etc., y los participantes tratan de continuar su paseo, reaccionando con movimientos, gestos y expresiones faciales adecuados, que, según ellos, corresponden a los cambios en las condiciones atmosféricas.

Opciones: El animador puede nombrar diferentes adjetivos que reflejen estados de ánimo relevantes, como: "feliz", "triste", etc., y los participantes deben expresarlos adecuadamente. El animador puede ofrecer el nombre de un personaje famoso para que lo imiten o puede indicar distintos acontecimientos, por ejemplo

"Te encuentras con un fugaz conocido", "Pisas un chicle", "Un perro malvado se interpone en tu camino", "Ten cuidado de no pisarlo", y otros.



## METODOLOGÍA:

- Metacognición social

# Un tiovivo

## PAÍS DE ORIGEN:

Bulgaria

## RECURSO:

[Fuente](#)

## DESCRIPCIÓN

Un juego para mejorar las habilidades sociales y para involucrar a los estudiantes en habilidades de improvisación, teatrales e interpersonales.

## IDEAS DE ACCIÓN

Dos participantes improvisan una escena.

- Una tercera persona se une a la escena y una de las dos primeras la abandona. Los otros dos continúan.
- Otra persona se incorpora y la otra se retira.
- Finalmente, el profesor pregunta al grupo qué ha pasado y cómo han reaccionado y gestionado el cambio.

El juego suele provocar preguntas y diferentes temas de conversación.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CLAVES

- Habilidades sociales
- Habilidades de improvisación
- Imaginación
- Concentración
- Trabajo en equipo

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Con este juego, los alumnos mejoran su conciencia del proceso de pensamiento de los demás y aprenden a adaptarse a los cambios en la conversación y el entorno. Es muy beneficioso para apoyar la dinámica de grupo y para animar a los alumnos con diferentes rasgos de carácter a demostrar sus habilidades.



## METODOLOGÍA:

- Mentalidad de crecimiento

# 5 estrategias para desarrollar una mentalidad de crecimiento

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la EU

## RECURSO:

[5 estrategias](#)

## DESCRIPCIÓN

El concepto fue impulsado por la doctora Carol Dweck, profesora de psicología de la Universidad de Stanford, Lewis y Virginia Eaton, sigue repercutiendo en la educación y se sitúa en la vanguardia de la pedagogía gracias a los recientes avances de la neurociencia.

En el momento en que los estudiantes vuelven a la escuela, los educadores se preparan para abordar las lagunas de aprendizaje e impulsar el compromiso de los estudiantes y restablecer la confianza después de varios cambios inesperados debidos a la pandemia del COVID-19. Como componente complementario de la intervención, una mentalidad de crecimiento podría servir para ayudar a los educadores.

## IDEAS DE ACCIÓN

Los estudiantes serán capaces de: Build and increase their resilience.

- Autoconciencia y motivación.
- Confianza en sí mismo.
- Refuerzo positivo.

Los profesores trabajarán en sus prácticas como profesionales, a través de una mentalidad de crecimiento y un refuerzo positivo.

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Los estudiantes fomentarán la motivación para aprender, reforzarán la felicidad y la satisfacción y podrán reducir la ansiedad y el estrés.

## IDEAS DE ACCIÓN

### 1. Creer de todo corazón

La primera clave para establecer una mentalidad de crecimiento en tu aula es creer en ti mismo. Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu actitud ante el aprendizaje. ¿Hay asignaturas o actividades que evitas o no te gustan porque no eres "bueno" en ellas? Una mentalidad fija puede generar rápidamente la creencia de que si no se tiene éxito inmediatamente en algo, no tiene sentido esforzarse en el futuro. Este tipo de actitud puede ser perjudicial no sólo para tu éxito sino también para tus alumnos. Ceder a la idea de que si algo es difícil de aprender, "simplemente no lo vas a conseguir" te priva de valiosas oportunidades y experiencias de aprendizaje. Cuando te sorprendas a ti mismo cayendo en una mentalidad fija, intenta cambiar tu forma de pensar y lleva esa nueva actitud a tu clase.

### 2. Fomente el trabajo duro, no la inteligencia

¿A quién no le gusta que le digan que es inteligente? Es una sensación estupenda. Pero, aunque es esencial apoyar a los estudiantes, aplaudirlos sólo por su inteligencia puede no ser beneficioso. En lugar de decir a tus alumnos "eres inteligente", elogia su proceso y su progreso. Aunque la mentalidad de crecimiento reconoce que no todos los estudiantes tendrán las mismas capacidades en todas las asignaturas, reconocer el trabajo que han realizado para aprender algo en lugar de sus capacidades inherentes ayuda a fomentar en los estudiantes un sentimiento de logro en lugar de orgullo. A su vez, estarán más motivados para seguir mejorando.

### 3. Reconocer la oportunidad en el fracaso

A veces, los alumnos fracasan. Es una parte inevitable del aprendizaje (y de la vida) y, además, frustrante. Los fracasos y los errores pueden generar ansiedad, sobre todo cuando se producen en un entorno en el que puede ocurrir algo negativo, como una mala nota, la vergüenza o incluso un castigo. El miedo al fracaso puede impedir que los alumnos salgan de su zona de confort e incluso puede hacer que eviten los retos o se cierren ante determinados obstáculos. Pero, manejado de la manera correcta, el fracaso encierra muchas oportunidades. Cuando los alumnos no tengan éxito en una lección o habilidad concreta, recuérdelos que no están "fracasando", simplemente no han tenido éxito todavía. Recuerde a su clase que los fracasos o los errores no son resultados; son una oportunidad para volver a empezar o intentarlo de nuevo.



## IDEAS DE ACCIÓN 2

### 4. Salga de su zona de confort

A medida que la educación se vuelve cada vez más innovadora, los educadores deben demostrar el poder de un riesgo sabiamente calculado saliendo de su zona de confort en el aula. Ábrase a probar nuevas prácticas de enseñanza de vez en cuando, y si intenta algo nuevo con su clase que no funciona, sea sincero con sus alumnos sobre lo que cree que ha funcionado, lo que no ha funcionado y lo que puede mejorar. Invítales a que te den su opinión y aplícala cuando sea posible. Tus alumnos te admiran, y al darles el ejemplo de que cuando las cosas no funcionan a la perfección, eso significa que hay una oportunidad para mejorar, les estás mostrando cómo practicar una mentalidad de crecimiento.

### 5. No te olvides de la evaluación formativa

La evaluación formativa es una estrategia perfectamente diseñada para fomentar la mentalidad de crecimiento en tu aula. Las actividades de evaluación formativa están diseñadas para comprobar la comprensión de forma rápida y sin presión. No sólo te ayudan a controlar el progreso de los alumnos y a realizar ajustes, sino que también animan a los alumnos a ser sinceros sobre lo que les cuesta y a pedir ayuda cuando la necesitan. Los boletos de salida, los diarios y otras tácticas creativas de evaluación formativa son excelentes maneras de crear un ciclo de retroalimentación en el aula que fomente la mejora continua.



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Mentalidad de crecimiento
- Metacognición social

# Descubra sus puntos fuertes de carácter

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la EU

## RECURSO:

[Personality Test](#)

## DESCRIPCIÓN

Los puntos fuertes de su carácter son las partes positivas de su personalidad que influyen en su forma de pensar, sentir y comportarse.

La encuesta VIA es la única encuesta científica y gratuita a nivel mundial. Realice este test de 15 minutos y descubra sus mayores fortalezas. Las investigaciones demuestran que conocer y utilizar sus puntos fuertes de carácter puede ayudarle a

- Aumentar la felicidad
- Encontrar el sentido y el propósito
- Impulsar las relaciones
- Gestionar el estrés y la salud
- Lograr objetivos

La encuesta consta de 96 preguntas y tarda unos 15 minutos en completarse. No hay respuestas correctas/incorrectas, ni mejores/peores. La clave es ser auténtico. Después de realizar la encuesta, clasificarás tus 24 puntos fuertes. Imprímela si puedes y anota tus 5 puntos fuertes más importantes. Tus 5 puntos fuertes suelen ser tus puntos fuertes característicos, las características que te hacen sentir lleno de energía y comprometido.

Las investigaciones demuestran que conocer y utilizar los puntos fuertes de tu carácter puede fortalecer las relaciones, aumentar la felicidad y mejorar el bienestar. Después de realizar el test, clasificarás tus 24 puntos fuertes. Asegúrate de documentar tus 5 puntos fuertes más importantes.

## IDEAS DE ACCIÓN

La autoconciencia, la autoevaluación, el reflejo de los sentimientos, las emociones y los pensamientos, así como las acciones en su vida.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Aumentar la felicidad
- Encontrar el sentido y el propósito
- Impulsar las relaciones
- Gestionar el estrés y la salud
- Lograr objetivos

## IDEAS DE ACCIÓN

Esta prueba puede ir perfectamente con la Práctica: UTILIZA LOS PUNTOS FUERTES DE TU CARÁCTER PARA POTENCIAR LA FELICIDAD.

Pide a cada alumno que rellene la encuesta.

Reflexiona sobre los resultados en el grupo:

¿Conocías tus puntos fuertes?

¿Cómo las utilizas en tu vida diaria?

¿Recuerdas alguna ocasión en la que hayas utilizado tus puntos fuertes y eso te haya hecho feliz?

¿Qué haces cuando te sientes mal? ¿Utilizas uno de tus puntos fuertes para sentirte mejor?



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Mentalidad de crecimiento
- Metacognición social

# Utiliza tus fortalezas de carácter para impulsar la felicidad

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la UE

## RECURSO:

[VIA Institute](#)

## DESCRIPCIÓN

### ALGUNAS FORMAS DE UTILIZAR TUS PUNTOS FUERTES

Uno de los ejercicios más populares en la ciencia de la psicología positiva (algunos afirman que es el ejercicio más popular) es el denominado "utilizar tus puntos fuertes característicos de nuevas maneras".

Los estudios demuestran que este ejercicio está relacionado con beneficios a largo plazo (por ejemplo, seis meses), como mayores niveles de felicidad y menores niveles de depresión.

## IDEAS DE ACCIÓN

Autoconciencia, autoevaluación, reflexión de los sentimientos, emociones y pensamientos, así como de las acciones en su vida.

Habilidades de planificación, autogestión, mentalidad de crecimiento.

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Aumentar la felicidad
- Encontrar el sentido y el propósito
- Impulsar las relaciones
- Gestionar el estrés y la salud
- Lograr objetivos



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

\*Este ejercicio va acompañado de la prueba de los puntos fuertes del carácter.

Pide a los alumnos que:

1. Seleccionen uno de sus puntos fuertes más importantes: uno de los puntos fuertes de su carácter que sea fundamental para su persona, que le resulte fácil utilizar y que le dé energía;
2. Escribe esta actividad en la parte superior del papel;
3. Considera una nueva forma de expresar el punto fuerte cada día (En la escuela o fuera de ella);
4. Haz una lista de actividades que te ayuden a expresar este punto fuerte;

Este punto puede ser un reto. Por ello, se puede discutir qué podría ayudarles a PUESTA EN PRÁCTICA DEL EJERCICIO.

El profesor puede empezar con una descripción: "En la práctica, sin embargo, a las personas a veces les resulta sorprendentemente difícil idear nuevas formas de utilizar uno de sus puntos fuertes característicos. Esto se debe a que estamos muy acostumbrados a utilizar nuestros puntos fuertes. A menudo utilizamos nuestros puntos fuertes sin pensar y sin ser conscientes de ello. Por ejemplo, ¿ha prestado mucha atención a su uso de la autorregulación mientras se cepilla los dientes? ¿Su humildad mientras está en una reunión de equipo? En el caso de algunos puntos fuertes, es fácil encontrar ejemplos. ¿Quieres aplicar la curiosidad de una manera nueva? A continuación encontrará un ejemplo de mapa de lo que podría hacer. Hazlo sencillo. Hágalo complejo. Depende de usted.

El lunes, toma una nueva ruta para volver a casa y explora tu entorno mientras vuelves a casa.

El martes, haz a uno de tus compañeros una pregunta que no le hayas hecho antes.

El miércoles, prueba un nuevo alimento para el almuerzo.

El jueves, llama a un familiar y explora sus sentimientos sobre una experiencia positiva reciente.

El viernes, suba las escaleras en lugar del ascensor y explore el entorno mientras lo hace.

El sábado, mientras realizas una tarea doméstica, presta atención a 3 características novedosas de la actividad mientras la realizas. Ejemplo: Fíjate en el zumbido de la aspiradora, en la acumulación de polvo que se arremolina en el recipiente, en el calor del agua mientras lavas los platos, en la sensación del peso de un solo plato o taza, etc.

El domingo, hazte dos preguntas que quieras explorar sobre ti mismo: reflexiona o escribe en tu diario tus respuestas inmediatas.

- El lunes siguiente: ¡sigue adelante!



## IDEAS DE ACCIÓN 2

En algunos casos, es posible que te sientas desafiado a la hora de dar ejemplos. Después de elegir uno de tus puntos fuertes característicos, ten en cuenta las siguientes diez áreas para ayudar a que surjan nuevas ideas dentro de ti y a que amplíes tu enfoque del punto fuerte.

¿Cómo podría expresar el punto fuerte del personaje?

- En la escuela
- En mi relación más cercana
- Mientras me dedico a un pasatiempo
- Cuando estoy con mis amigos
- Cuando estoy con mis padres o hermanos
- Cuando estoy solo en casa
- Cuando estoy en un equipo
- Como líder de un proyecto o grupo
- Cuando estoy caminando

También puedes considerar cualquiera de los 24 puntos fuertes del carácter desde la perspectiva psicológica ya que cada punto fuerte es una capacidad de pensar, sentir y comportarse:

- Pensamientos: ¿Cómo piensa la perspectiva? Cuando expreso la perspectiva, ¿qué pensamientos pasan por mi mente? ¿Qué pensamientos están presentes cuando actúo con prudencia? ¿De forma amable?
- Emociones: ¿Cómo se siente la valentía? ¿Cómo podría notar la humildad como un sentimiento en mi cuerpo... qué sensaciones corporales se alinean con la expresión de la humildad?
- Comportamiento: ¿Qué aspecto tiene para mí la expresión de gratitud? Cuando emito juicios/pensamientos críticos, ¿cómo me expreso? ¿Cuál es la acción que se lleva a cabo cuando expreso equidad?

Estos ejemplos y explicaciones pueden ayudar a demostrar a los alumnos cómo pensar en esta tarea.

1. Pide a los alumnos que terminen su lista.
2. Pide a los alumnos que expresen su fuerza de una manera nueva cada día durante al menos una semana (utiliza la lista hecha anteriormente).
3. Puedes pedir a los alumnos que escriban sus pensamientos sobre esta jornada.
4. En una semana, discute lo que ha pasado. ¿Qué ha cambiado? ¿Qué cambios observan los alumnos en su estado de ánimo? ¿En qué medida fue fácil/difícil desarrollar ideas y luego llevarlas a cabo?



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Metacognición

# "Foto" de clase

## PAÍS DE ORIGEN:

Bulgaria, Inglaterra

## RECURSO:

[Fuente](#)

## DESCRIPCIÓN

Realización de un póster con "fotos" de la clase, dibujadas por los propios alumnos y adjuntando una lista de cumplidos de cada alumno de la clase

## IDEAS DE ACCIÓN

1. Todos los participantes reciben rotuladores y hojas en la parte superior.
2. Todos deben dibujar una "foto" de sí mismos o dar un símbolo relacionado con su personalidad.
3. Cada participante debe escribir algo positivo en las hojas de los demás participantes: cualidad, habilidad y comportamiento que le guste.
4. Al terminar, cada uno coge su hoja y delante de todos lee lo anotado, empezando por la frase: "Yo soy...".

Es necesario: El grupo anima a todos los que leen los piropos, se asegura de que cada piropo empiece por "Yo soy..." y finalmente aplaude a todos los que leen sus piropos.

5. Las hojas se colocan en el cartel bajo el nombre de cada alumno



## CLAVES

- Habilidades sociales
- Habilidades de improvisación
- Imaginación
- Concentración
- Trabajo en equipo

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Con este juego, los alumnos mejoran su conciencia del proceso de pensamiento de los demás y aprenden a adaptarse a los cambios en la conversación y el entorno. Es muy beneficioso para apoyar la dinámica de grupo y para animar a los alumnos con diferentes rasgos de carácter a demostrar sus habilidades.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## METODOLOGÍA:

- Metacognición social

# Enseñanza de campo

## PAÍS DE ORIGEN:

Bosnia y Herzegovina

## RECURSO:

[Cuestionario](#)

## DESCRIPCIÓN

La felicidad de la enseñanza sobre el terreno proviene de estar en la naturaleza, de llevar una clase al campo para enseñarles formas o fósiles u otros temas diversos. Una de las cosas más gratificantes que pueden hacer los profesores es llevar a sus alumnos al aire libre y enseñarles una lección allí. Estar al aire libre aporta felicidad tanto al profesor como al alumno, ya que aprenden el uno del otro y se vinculan a través de esta experiencia.

Enseñar al aire libre puede ser divertido, pero también es útil para enseñar a los niños. Su felicidad al aprender algo nuevo al aire libre desarrolla su felicidad y construye su carácter. También les ayuda a mantenerse en forma y sanos al hacer ejercicio mientras aprenden. Al llevar a los alumnos al aire libre, los profesores pueden crear felicidad para ellos mismos y para sus alumnos. La felicidad del profesor al ver la felicidad de sus alumnos es suficiente para hacerlos estallar de felicidad. También crea confianza entre alumnos y profesores al pasar tiempo juntos en la naturaleza.

## IDEAS DE ACCIÓN

Enseñar a los alumnos a ser uno con la naturaleza, respetar, cuidar y mantener un entorno seguro en el que vivimos. Crea grupos de estudiantes. Cada grupo tiene una tarea para varias colecciones de fotos y artefactos. Finalmente, presentan los resultados de su tema.

Las actividades de felicidad crean felicidad a partir de la enseñanza sobre el terreno. Pueden ser ir de excursión, aprender cómo cazan y recogen el alimento ciertos animales, construir castillos de arena de diferentes formas, jugar a juegos que impliquen el trabajo en equipo, por nombrar algunas de las actividades de felicidad posibles. Los profesores deben asegurarse siempre de que los alumnos tengan tiempo para las pausas de felicidad; las actividades de felicidad deben intercalarse con las pausas de felicidad.

Llevar la clase al exterior les permite conocer el mundo en el que viven. Estar en la naturaleza proporciona felicidad a todos los implicados. Enseñar la felicidad y tomar descansos para la felicidad continuará esta felicidad a lo largo de la lección.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CLAVES

- Interacción
- Amabilidad
- Disposición a cooperar

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Aprender sobre la naturaleza
- Sobre la protección del medio ambiente
- Cómo tratar y cuidar adecuadamente el medio ambiente
- Socialización en la naturaleza
- Clases de proyectos
- Viajes escolares



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Mentalidad de crecimiento

# Carteles sobre la mentalidad de crecimiento

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la UE

## RECURSO:

[Fuente 1](#) [Fuente 2](#)

## DESCRIPCIÓN

Enseñar a los alumnos a tener una mentalidad de crecimiento es eficaz. No podemos tener un plan de lecciones de un día sobre la mentalidad de crecimiento con los estudiantes y luego esperar que la tengan. Es necesario un cambio de paradigma, y tenemos que crear un entorno que lo favorezca. Un entorno que ayude a los alumnos a tomar conciencia de su pensamiento, de sus capacidades y que les permita cuestionar y replantear sus dudas.

Hay muchas maneras de apoyar el entorno de la mentalidad de crecimiento en el aula. El lenguaje de la mentalidad de crecimiento, la metacognición y la reflexión de los estudiantes, el proceso por encima del producto son sólo un par de maneras de impulsar la mentalidad de crecimiento de los estudiantes a diario. Una de las más fáciles y efectivas es - el Ambiente de Mentalidad de Crecimiento Visible. Los carteles de mentalidad de crecimiento están disponibles en muchas formas y pueden utilizarse de manera diferente.

Los mensajes inspiradores de los carteles pueden ayudar a los estudiantes a pensar positivamente sobre sí mismos, a construir la confianza en sí mismos y a desarrollar una mentalidad de crecimiento. Son recordatorios visuales para los estudiantes de que una mentalidad positiva, el trabajo duro y la dedicación pueden ayudarles a mejorar ellos mismos y sus habilidades.

## IDEAS DE ACCIÓN

Decora tu espacio de aprendizaje con los carteles de la mentalidad de crecimiento.

Cuando lo considere oportuno, elija uno de los carteles y coméntelo con los alumnos. Deje que los alumnos expresen sus sentimientos y pensamientos sobre la cita. Analice la cita junto con el alumno. Haga preguntas sobre su experiencia con las situaciones mencionadas en la cita. Utilice el lenguaje de los carteles en sus interacciones diarias con los niños.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CLAVES

Confianza en sí mismo, capacidad de adoptar un diálogo interior positivo y mentalidad de crecimiento.

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Gestionar el estrés y la salud
- Lograr objetivos
- Inspirarse
- Mejorar la autoestima



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Metacognición social

# Emocionario - Di lo que sientes

## PAÍS DE ORIGEN:

España

## RECURSO:

[Recurso 1](#) [Recurso 3](#)  
[Recurso 2](#) [Recurso 4](#)  
[Recurso 5](#)

## DESCRIPCIÓN

El diccionario de las emociones puede considerarse un apoyo pedagógico fundamental. Proporciona herramientas para que niños, adolescentes y adultos conozcan, identifiquen y expresen sus sentimientos.

Describe cuarenta y dos estados emocionales. El libro ha sido traducido al catalán, al euskera, al gallego y al inglés. El sitio web de Palabras aladas ofrece agendas, guías y fichas de trabajo como parte del itinerario "Di lo que sientes" y contenidos gratuitos.

## CLAVES

- Aprender e identificar cada emoción.
- Mejorar el bienestar.
- Desarrollar la empatía.
- Una forma sana de pensar y afrontar las situaciones.

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Los alumnos pueden expresar emociones y sentimientos, utilizando ejemplos cotidianos, invitándoles a buscar pequeños elementos en la vida que puedan conducir a la gratitud.

Encontrarlos les ayudará a formar una visión más positiva de sus experiencias. De este modo, se acostumbran a ver siempre aspectos positivos en casi todas las situaciones. Esta es una gran práctica para afrontar la frustración, la decepción e incluso la ira.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

### La felicidad

Para explorar esta emoción, puedes empezar con una serie de preguntas sobre los diferentes elementos representados en la ilustración:

- ¿Qué elementos aparecen en la imagen?
- ¿Qué elementos sonrían y por qué crees que lo hacen?
- ¿Qué movimiento hace la luna para la Tierra y la Tierra para el sol? ¿Crees que les resulta satisfactorio realizar estos movimientos?
- ¿Para qué sirve un caballo de madera? ¿Qué lleva el caballo de madera en su lomo? ¿Crees que el caballo de madera encuentra esto satisfactorio?
- ¿Qué elementos decoran el fondo del cuadro que no pertenecen al firmamento? ¿Con qué artes o actividades puedes relacionarlos? ¿Puedes relacionarlos con?
- ¿Has practicado alguna de estas actividades o has visto u oído que otros las practican? ¿Has visto u oído a otros practicándolas? ¿Cómo te han hecho sentir? ¿Te hace sentir?
- ¿Qué sensación general te produce la imagen?

### Decepción

Para orientar la lectura posterior del texto, se puede explorar la imagen formulando las siguientes preguntas:

- ¿Qué personajes aparecen en la imagen? ¿Dónde están?
- ¿Qué sostiene el zorro? ¿Por qué crees que tiene este objeto?
- ¿Por qué crees que tiene este objeto?
- ¿Qué crees que pensó el zorro cuando se llevó el barquito a casa?
- ¿Qué crees que pensó el zorro cuando llevó el barquito a su casa?
- ¿Qué encontró al llegar al estanque? ¿Qué consecuencias tiene esto para sus planes?
- ¿Cómo crees que se siente y por qué?
- Otra forma de trabajar con esta imagen es pedir a los alumnos que narren lo que ocurre. Por último, sería interesante pedir a los lectores que sugieran cómo superar la decepción.



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Metacognición social

# Qigong

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la UE

## RECURSO:

[5 Movimientos conscientes](#)

## DESCRIPCIÓN

Las prácticas de movimiento consciente son esenciales a la hora de enseñar mindfulness en las escuelas, ya que nuestros alumnos pasan mucho tiempo sentados.

La meditación Qigong es una antigua práctica curativa china que combina la respiración controlada, el movimiento suave y la meditación para promover una buena salud mental, física y espiritual. Hoy en día se ha puesto de moda en la UE, ya que es fácil de aplicar.

En este vídeo, puedes ver cuatro movimientos conscientes y un juego:

1. Respiración con balón de playa
2. Sonreír y agitar
3. Dibujar el arco
4. Duchas de Qi
5. Juego del cuarto de hora

Todos los movimientos del vídeo los pueden hacer los alumnos con ropa normal. Los estudiantes no necesitan colchonetas de yoga. Se puede hacer en el aula, incluso si los estudiantes no tienen mucho espacio, y se pueden ajustar todos los movimientos para los estudiantes que no quieren estar de pie o pueden tener una limitación física - pueden hacerlos sentados si lo prefieren.

## IDEAS DE ACCIÓN

Pide a los alumnos que se levanten, busquen un espacio seguro en el aula donde no se molesten entre sí y sigan tus movimientos (o los movimientos del vídeo). Para ofrecer esta práctica de forma sensible al trauma, asegúrate de que los alumnos eligen si hay un movimiento que no quieren hacer. Pueden elegir otro estiramiento para que toda la clase se mueva junta y se comprometa, al tiempo que permite a los alumnos interactuar y comprometerse con la práctica física de una manera que les resulte segura y cómoda. Puedes hacer estos movimientos en cualquier momento de la clase, pero intenta empezar tus clases con ellos.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CLAVES

Autogestión emocional, autoconfianza, disciplina y capacidad de concentración y enfoque.

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

### Beneficios psicológicos

- Mejora la calidad de vida. La calidad de vida mide la "salud física percibida por una persona, su estado psicológico, sus creencias personales, sus relaciones sociales y su relación con las características relevantes de su entorno".
- Mejora la autoeficacia.
- Reduce los biomarcadores de estrés.
- Disminuye la depresión y la ansiedad.
- Aumenta la concentración.

### Beneficios fisiológicos (si se practica a menudo)

- Aumenta la densidad ósea.
- Mejora la función cardiovascular y pulmonar.
- Mejora el equilibrio.
- Salud del sistema inmunitario. El Qigong se ha relacionado con varias respuestas inmunológicas positivas.
- Mejora los síntomas somáticos.



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva

# Emociones positivas y psicología positiva

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la UE

## RECURSO:

[Fuente 1](#)

[Fuente 2](#)

## DESCRIPCIÓN

Una buena práctica para identificar las emociones positivas.

Las "emociones positivas" no sólo significan sentirse feliz todo el tiempo. Una serie de otras emociones también pueden aumentar la concentración y el éxito y, con el tiempo, mejorar el bienestar de los alumnos. Estas emociones incluyen la alegría, la diversión, la esperanza, el orgullo, el interés, la compasión o la gratitud. Cada estudiante mostrará estas emociones de forma diferente, y no existe un enfoque único para todos. Ser consciente de los diferentes tipos de emociones positivas es el primer paso para fomentarlas entre los alumnos de su aula.

La red de apoyo ReachOut Schools ofrece recursos educativos gratuitos, herramientas digitales y consejos prácticos para fomentar el desarrollo de la salud mental positiva y el bienestar en las escuelas y ampliar el impacto de los programas existentes.

## CLAVES

Definir e identificar una serie de emociones positivas, así como la conciencia de sí mismo.

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Los estudiantes desarrollarán su capacidad de recuperación, lo que tendrá un impacto positivo en su bienestar general y disminuirá los sentimientos de estrés y reducirá las emociones negativas.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

Hay muchas formas diferentes de poner de relieve las emociones positivas en el aula. A continuación se sugieren algunas actividades que podría utilizar.

### 1. Identificar las emociones positivas

Dado que cada persona es diferente, el primer paso es pedir a sus alumnos que se detengan y piensen en las cosas que les hacen sentirse positivos:

- Elabore una lista de emociones positivas entre toda la clase.
- Pide a los alumnos que elijan cinco emociones y que luego escriban sobre los momentos que les hacen sentir esas emociones en su vida cotidiana.
- Realice actividades específicas para una emoción positiva, por ejemplo, escribir cartas de agradecimiento o compartir cosas que les den alegría.
- Enseñar a los alumnos sobre la conciencia emocional y la autorregulación para ayudarles a identificar los efectos de las emociones positivas por sí mismos.

### 2. Tomar nota

Es posible que sus alumnos ya estén experimentando y demostrando una serie de emociones positivas, pero puede ser difícil identificarlas si no nos damos cuenta. A continuación, te proponemos algunas cosas que puedes hacer:

- Ayudar a los alumnos a encontrar el "lado bueno" de lo que, de otro modo, verían como una experiencia negativa.
- Proporcione comentarios positivos a los alumnos cuando utilicen emociones positivas como el optimismo, el orgullo y la compasión.
- Utilice ejemplos de temas que hagan que los alumnos se sientan seguros.
- Utilice ejercicios de atención plena o meditación para reflexionar sobre las cosas por las que están agradecidos.

### 3. Pregunte: "¿Qué ha ido bien?"

Dedica un tiempo de tu clase a reflexionar sobre las cosas que han ido bien. Puede ser una reflexión individual o grupal. Algunas ideas para hacerlo son

- Pedir a cada alumno que escriba un WWW (¿Qué ha ido bien?) al final de una lección.
- Hacer una lluvia de ideas sobre todo lo que ha ido bien durante una semana o una lección.
- Después de un momento o tarea difícil, pedir a los alumnos que piensen en los aspectos positivos de la experiencia.



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva

# Adivina quién es tan bueno

## PAÍS DE ORIGEN:

Bulgaria

## RECURSO:

[Fuente](#)

## DESCRIPCIÓN

Hacer un retrato positivo de un compañero de clase.

## IDEAS DE ACCIÓN

1. Se pide a uno de los participantes que salga de la sala
2. El resto de la clase tiene que hacer un retrato verbal de otro participante de la sala. Es necesario anotar las cualidades, los intereses y las actividades que mejor pueden representar al alumno descrito.  
  
Mientras el grupo trabaja, es necesario animar al facilitador a dar características positivas a la persona que están describiendo. Se puede introducir de antemano la condición de no dar características negativas.
3. Al terminar el trabajo del grupo, el participante que estaba fuera de la sala vuelve y tiene que adivinar a quién ha descrito el grupo.
- 4 El juego se repite varias veces para que todos los alumnos de la clase tengan la oportunidad de recibir sus retratos halagadores.



## CLAVES

Los alumnos identificarán y comprenderán las cualidades humanas positivas

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Fomentar el interés mutuo, el autoconocimiento y la autoestima positiva



## METODOLOGÍA:

- Mentalidad de crecimiento
- GRIT

# Debate de Oxford

## PAÍS DE ORIGEN:

UK, Polonia, otros países de la UE

## RECURSO:

[Debate Material](#)

## DESCRIPCIÓN

El debate de Oxford es un tipo especial y formalizado de discusión entre dos equipos -una propuesta y una oposición- sobre la tesis planteada, que debe tener forma de frase declarativa. En el debate de Oxford hay cuatro equipos. La propuesta defiende la tesis del debate, mientras que la oposición intenta derribarla.

Es importante que la tesis se entregue a los equipos unos días o semanas antes del debate. Para que cada equipo pueda prepararse a fondo para el debate. En este caso, lo concreto: definiciones, hechos y estadísticas, observaciones individuales y opiniones de los debatientes sobre el mundo circundante, no se invoca apresuradamente.

## CLAVES

- Habilidades de comunicación
- Valor para hablar en el foro
- Autoorganización
- Cooperación
- Capacidad de respetar a las distintas personas y sus opiniones

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Los debates les enseña a argumentar su posición en declaraciones orales y escritas. Muestran cómo las habilidades teóricas influyen en los destinatarios de las declaraciones. Es posible debatir con los demás de forma cultural y objetiva, sin agresiones ni argumentos personales, con respeto por el interlocutor y sus puntos de vista, a menudo diferentes de los nuestros.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

Los equipos llegan al debate preparados para la discusión. Sin embargo, no saben si defenderán la tesis o la refutarán. El sorteo de posiciones tiene lugar el día del debate. Los equipos disponen de varios minutos para revisar sus notas y elegir los argumentos más válidos.

El mariscal preside el debate, a veces con la ayuda del secretario. Da la palabra a los demás miembros de la propuesta y al equipo de la oposición. El primer orador del bando de la propuesta es el primero en intervenir, seguido por el primer orador de la oposición. A continuación, vuelve la voz a la oposición: ahora es el momento del segundo orador, le sigue el segundo orador de la oposición, etc.

Cada miembro del equipo tiene un papel específico que desempeñar:

El primer orador - es bueno que presente a su equipo, dé la bienvenida al equipo contrario, al mariscal, al grupo de expertos, al público; su tarea principal es definir la tesis del debate - es decir, explicar cómo la entiende su equipo. Si tiene tiempo, este orador también puede dar sus primeros argumentos.

El segundo orador - da argumentos a favor de la tesis (Propuesta) o en contra de la tesis (Oposición). Por supuesto, justifica los argumentos, no sólo los enumera.

El tercer orador - refuta los argumentos de la parte contraria.

El cuarto orador - resume en primer lugar los argumentos de su equipo.

Cada orador dispone de unos minutos para hablar, normalmente cuatro. Las partes pueden hacerse preguntas o aportar información. El número de preguntas y de información que el equipo debe aceptar está determinado por las reglas del debate, mientras que la voz de las personas que quieren preguntar o añadir algo la suele dar el mariscal. Se pueden restar puntos por hablar arbitrariamente fuera del equipo.

Un debate es una discusión por la que se otorgan puntos. Además de los equipos, el mariscal y el público, durante el debate está presente un grupo de expertos evaluados por ambos equipos. El mariscal puede evaluar el contenido y la capa retórica, el lenguaje corporal, la cultura lingüística, la actuación de los oradores y su comportamiento. También se pueden perder puntos, como el uso de argumentos ad hominem, la falta de cultura hacia el equipo contrario y el hecho de hablar sin el permiso del mariscal. La tarea de los equipos es debatir la tesis, no convencer a los Expertos para que adopten una posición concreta.



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Metacognición social

# Reunión matutina

## PAÍS DE ORIGEN:

UK, Polonia, otros países de la UE

## RECURSO:

[Fuente](#)

## DESCRIPCIÓN

*La reunión matutina del aula receptiva* es una forma atractiva de empezar cada día, construir un fuerte sentido de comunidad y preparar a los niños para el éxito social y académico.

Todas las mañanas, los alumnos y los profesores se reúnen en un círculo durante diez o treinta minutos e interactúan entre sí durante cuatro componentes intencionados:

- Saludar.
- Compartir.
- Actividad en grupo.
- Mensaje matutino.

Las reuniones matutinas pueden utilizarse en todos los grupos de edad, aunque las actividades, el tiempo que se le dedica y la puesta en común varían según la edad.

## CLAVES

Habilidades de comunicación, interacciones con los compañeros, autoconciencia, sentido de pertenencia, un impulso de confianza y conciencia de la dinámica de grupo.

## BENEFICIOS DE LOS ESTUDIANTES

Esto proporciona oportunidades para que los niños practiquen habilidades como saludar, escuchar y responder, hablar en grupo, leer, resolver problemas en grupo, darse cuenta y anticipar. Los profesores integran aspectos del plan de estudios del aula en la rutina, lo que ayuda a los alumnos en la transición a la escuela y establece un aprendizaje interactivo y comprometido desde el principio del día.

Fomenta un entorno seguro y la oportunidad de que dispongan de un tiempo designado para conectar con los demás y compartir lo que está ocurriendo en sus vidas/emociones.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

Todas las mañanas, antes de comenzar la jornada académica, tener un tiempo designado para compartir y "ponerse de acuerdo".

- **Primero, empezar con el saludo:** Los alumnos y los profesores se saludan por su nombre. Ejemplo: 2 minutos de mezclar y estrechar las manos de los demás. (o cualquier otro tipo de saludo; puedes tener un saludo diferente cada mañana).
- **A continuación, pasa a la parte de compartir:** Los alumnos comparten información sobre acontecimientos importantes de sus vidas. Los oyentes suelen ofrecer comentarios empáticos o hacer preguntas aclaratorias. Puedes hacerlo de diferentes maneras: abre un micrófono (cualquiera puede compartir lo que quiera), todos responden a la misma pregunta, sólo un par de estudiantes comparten sus anuncios preestablecidos.
- **Seguida de una actividad de grupo:** Todos participan en una actividad breve y animada que fomenta la cohesión del grupo y ayuda a los alumnos a practicar habilidades sociales y académicas (por ejemplo, recitar un poema, bailar, cantar, jugar a un juego, tener un energizante).
- **Y se termina con un Mensaje Matutino:** Los alumnos leen e interactúan con un breve mensaje escrito por su profesor. El mensaje se elabora para ayudar a los alumnos a concentrarse en su trabajo en la escuela ese día.



## METODOLOGÍA:

- Metacognición social

# Uso de cortometrajes en el proceso de enseñanza

## PAÍS DE ORIGEN:

Bosnia y Herzegovina

## RECURSO:

[Fuente](#)

## DESCRIPCIÓN

Utilizar el cine como parte del programa de enseñanza y las técnicas de visualización de las técnicas de pensamiento consciente y conectado. Los cortometrajes pueden utilizarse en el proceso de enseñanza para inspirar la felicidad y las técnicas de felicidad consciente. Sólo es cuestión de hacer la mejor elección. Hay cortometrajes que representan la felicidad en su forma más cruda, sin azúcares añadidos ni cosas innecesarias.

Supongamos que podemos ayudar a nuestros alumnos a aprender la felicidad en su forma más cruda. En ese caso, conseguiremos que tengan más éxito en el futuro: la felicidad puede crear muchos buenos sentimientos a su alrededor, y la felicidad es el poder número uno que hace que la gente se sienta mejor consigo misma. Las películas son una forma estupenda de conseguir esa felicidad mediante técnicas de visualización del pensamiento consciente y conectado.

## IDEAS DE ACCIÓN

Los alumnos se preparan con temas específicos sobre temas valorados que contienen un valor significativo para la sociedad. Reconocer los valores humanos y utilizarlos en su vida puede contribuir a la felicidad de los estudiantes.

La felicidad de los cortos comienza con los estudiantes entrenados para encontrar la felicidad en sus vidas. ¿Cómo se puede enseñar la felicidad? Una forma es mediante la visualización de vídeos cortos que ayuden al alumno a entender el tema de la felicidad. A continuación se presentan varias ideas de cortometrajes relacionados con la felicidad, que pueden utilizarse como material didáctico para alumnos de primaria y secundaria.

- La hipótesis de la felicidad - ¿Cuánta felicidad necesitas?
- La hipótesis de la felicidad - la felicidad y la salud.
- La hipótesis de la felicidad - la felicidad y el dinero.
- El secreto de la felicidad para trabajar mejor.

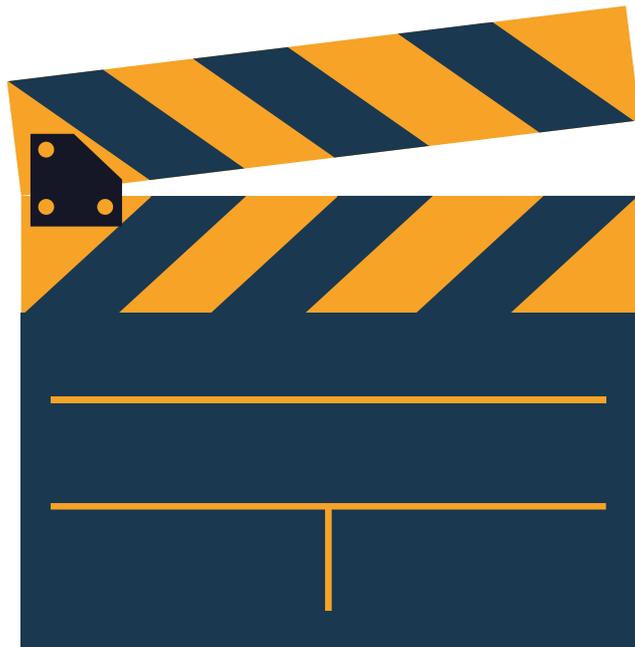


## CLAVES

Desarrollar el interés y el amor, aceptar y superar las dificultades en el trabajo, aceptar una opinión diferente

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Habilidades para hacer películas
- Socialización
- Investigación de los valores humanos universales
- Trabajo en equipo



## METODOLOGÍA:

- GRIT
- Metacognición social

# Trabajo en grupo para la felicidad

## PAÍS DE ORIGEN:

Bosnia y Herzegovina

## RECURSO:

[Fuente](#)

## DESCRIPCIÓN

El trabajo en grupo para la felicidad tiene varias ventajas. En primer lugar, la felicidad se adquiere más fácilmente a través del trabajo en grupo. Por lo tanto, la felicidad puede aprenderse más eficazmente cuando se practica en grupo. En segundo lugar, la felicidad es el producto del pensamiento argumentativo y la valoración crítica (Nussbaum y Sen, 1993). La felicidad puede adquirirse mediante la discusión en clase y el análisis de personajes literarios con una mente crítica. El trabajo en grupo proporciona oportunidades para la felicidad y las facilita. En tercer lugar, la felicidad es difícil de adquirir debido a la inexperiencia o a la falta de práctica (Michalos, 2008). El trabajo en grupo permite a los alumnos practicar la felicidad mediante la resolución de problemas concretos o la realización de determinadas tareas. En cuarto lugar, la felicidad suele ser el resultado de emociones positivas (Gable, Reis e Impett, 2004). Por tanto, la felicidad puede adquirirse analizando los personajes literarios con alegría y optimismo (Wilkinson, 2012). El trabajo en grupo fomenta la felicidad al compartirla con todos los miembros del grupo.

- Utiliza el trabajo en pareja o en grupo.
- Establecer trabajos y proyectos
- Fomentar el pensamiento argumentativo y crítico sobre la felicidad.
- Los alumnos cuya exposición es objeto de valoración crítica practican así el control de las emociones
- Organizar a veces pruebas competitivas, a los niños les cuesta afrontar el fracaso, por lo que practican esa habilidad.
- A través del análisis de personajes literarios - expresar una opinión crítica, debate argumentativo.

## CLAVES

- Capacidad de reconocer y nombrar comportamientos positivos o trabajos exitosos en otras personas
- Capacidad para analizar las deficiencias.
- Capacidad para trabajar en equipo.
- Control de las emociones y ambiciones personales
- Desarrollar el sentido de pertenencia a un grupo



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

El profesor puede contar o leer una historia corta o una canción sobre la felicidad y comentarla brevemente. A continuación, dividirá a los alumnos en grupos. El nombre de los grupos se basa en los términos: felicidad, satisfacción, amor, empatía, alegría...

En las mesas del sobre, todos los grupos tienen tareas de trabajo en grupo que resolverán dentro del grupo sobre un tema determinado según el nombre de su grupo. El trabajo en grupo está limitado en el tiempo y se siguen las normas de trabajo en grupo. Una vez completado el trabajo en la tarea conjunta, cada grupo presenta su trabajo en un bloque de gráficos que han hecho juntos y coloca su trabajo en forma de cartel en la pizarra. Los demás alumnos pueden hacer preguntas y comentarios. Tras la presentación de todos los grupos, se llega a conclusiones comunes.

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Los alumnos se sienten felices cuando trabajan en actividades de grupo.
- Sienten el propósito en los trabajos en pareja, la cooperación, el trabajo conjunto
- El beneficio más significativo de estas actividades es que los estudiantes se sienten a través del apoyo mutuo con sus compañeros, conociendo a otros y fortaleciendo nuevas amistades.



## METODOLOGÍA:

- GRIT

# Juegos de rol

## PAÍS DE ORIGEN:

Bosnia y Herzegovina

## RECURSO:

[Fuente](#)

## DESCRIPCIÓN

Juegos de rol, frases inacabadas, juegos de cohesión de grupo, una hora de emociones... todo lo que pone a los alumnos en un esquema diferente al habitual.

Los juegos de rol son una oportunidad de hacer algo diferente a lo habitual. Otros encuentran una gran herramienta para aprender y divertirse. Mientras que estos últimos podrían no disfrutar de su lección de felicidad, los juegos de rol sobre la felicidad pueden ser muy productivos.

Por muy populares que sean los juegos de rol sobre la felicidad, no siempre consiguen alcanzar sus objetivos. Para que las lecciones de felicidad que incluyen juegos de rol mejoren los niveles de felicidad de sus participantes, tiene que haber un profesor de buena calidad dirigiéndolas. Esto no sólo significa estar familiarizado con las plantillas y técnicas estándar utilizadas en la enseñanza de habilidades para la felicidad, sino también adaptar el estilo propio a las necesidades individuales de cada grupo.

Ayudan a mejorar las habilidades de alfabetización de los niños pequeños porque permiten que la comprensión de la lectura y la apreciación de la literatura. La lectura de cuentos cobraría vida para los niños, que aprenderán sobre situaciones de la vida real a través de los juegos de rol, si se les diera la oportunidad de representarlos ellos mismos. En el caso de los niños mayores, las actividades de juego de rol les ayudan a mejorar sus habilidades sociales, como la planificación, la toma de decisiones y la formulación de ideas o soluciones a los problemas. También puede enseñarles a tratar con otras personas en diferentes situaciones, especialmente a la hora de comprender las emociones y los sentimientos.

## CLAVES

- Actuar
- Socialización
- Libertad de expresión
- Movimiento



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

Para empezar, crea una comunidad psicológica. Los monitores que proporcionan qué papel y, en función de ello, crea un concepto de trabajo, rara vez animan a los estudiantes activos a ser más visibles y aprender la estructura a aquellos estudiantes que suelen interrumpirla.

El juego de roles es un aprendizaje en el que los alumnos aprenden asumiendo un papel elegido y comportándose como si estuvieran en esa situación. Los juegos de rol son una forma estupenda de conseguir que los alumnos presten atención, se diviertan o realicen actividades creativas.

Los profesores pueden utilizar los juegos de rol para enseñar a los niños a comportarse en diferentes situaciones. En el aula de ESL, los profesores utilizan esta actividad cuando imparten clases de conversación en inglés para que sus alumnos se diviertan mientras aprenden nuevas palabras y expresiones. Los profesores también pueden repasar la pronunciación con la ayuda de estas técnicas creativas.

Para los estudiantes internacionales que necesitan practicar el inglés con hablantes nativos, las actividades de role-playing les permiten tener experiencias reales con la lengua inglesa. También puede introducirse como una forma de actividad en la que los alumnos interpretan los papeles de diferentes personajes de una historia, lo que fomenta el aprendizaje mediante la práctica y la creación conjunta.

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

- Desempeñar diversos papeles en la vida
- Ponerse en la perspectiva de la vida de ciertos individuos para entenderlos mejor
- Comprender mejor la vida a través del juego de roles
- Valor para involucrarse



## METODOLOGÍA:

- Psicología positiva
- Metacognición social

# Fomentar la bondad y la empatía en niños y jóvenes

## PAÍS DE ORIGEN:

Diferentes países de la UE

## RECURSO:

[Fuente 1](#)

[Fuente 2](#)

## DESCRIPCIÓN

El voluntariado es una forma eficaz de fomentar la empatía y la amabilidad en niños y jóvenes. La Dra. Kimberly Schonert-Reichl, investigadora de este estudio y psicóloga del desarrollo reconocida internacionalmente, ofrece una lista de acciones prácticas que la ciencia ha demostrado que fomentan las habilidades y fortalezas que ayudan a los niños a ser amables.

## CLAVES

Empatía y amabilidad

## BENEFICIOS PARA LOS ESTUDIANTES

Ayudar a los demás es bueno para la sociedad, el desarrollo social y emocional y la salud. El voluntariado muestra mayores niveles de empatía, altruismo e incluso un menor riesgo de enfermedades cardíacas.

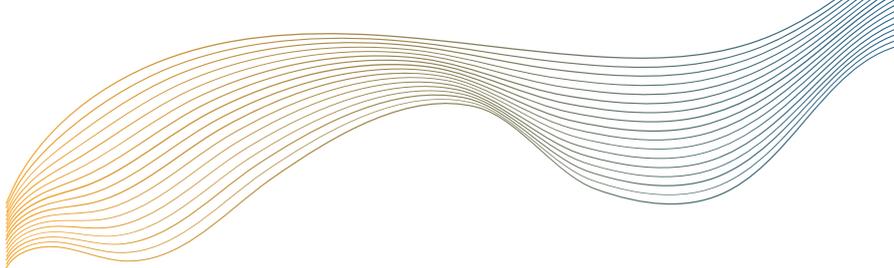


Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## IDEAS DE ACCIÓN

1. Hable de los sentimientos de su alumno y de los sentimientos de los demás que se comunican a través de las expresiones faciales y corporales. Cuando su alumno esté triste o contento, puede decir: "Puedo saber cómo te sientes porque tu cara y tu cuerpo me lo dicen". Cuando un amigo del alumno muestre un sentimiento, señale que los sentimientos del alumno se expresan a través de las expresiones faciales y corporales.
2. Utilice una amplia variedad de palabras emocionales en sus interacciones con los estudiantes. Cuando hable con su alumno, utilice palabras emocionales para hablar de situaciones o acontecimientos. Señale las emociones de los demás y aproveche las oportunidades para ampliar el vocabulario emocional de su alumno, incluyendo culpa, satisfacción, orgullo, ansiedad, miedo y emoción.
3. Involucre a los estudiantes jóvenes en actividades que le ayuden a usted y a los demás. Como todos nosotros, los estudiantes quieren ayudar y contribuir.
4. Demostrar el cuidado y la amabilidad a través de sus acciones. Los alumnos suelen aprender más de nuestras acciones que de nuestras palabras. Reconozca sus errores con sus alumnos (por ejemplo, diga "lo siento"). Muestre perdón a los demás y a sus alumnos.
5. Habla de la bondad y de los buenos sentimientos que se producen al hacer cosas amables por los demás. Cuando su alumno ayude, dígame lo bien que se siente. Comunica a tu alumno tu orgullo y felicidad por su comportamiento de ayuda.
6. Promueva la gratitud. Anime a sus alumnos a dar las gracias. Modele la gratitud y señale a sus alumnos todo lo que tienen que agradecer en sus vidas.
7. Utilice un enfoque positivo y restaurativo de la disciplina y demuestre empatía cuando su alumno haya hecho algo malo y aproveche la oportunidad para discutir, utilizando un enfoque centrado en el niño en el que usted adopte la perspectiva de su alumno, es decir, póngase en su lugar y vea el mundo desde ese punto de vista. Involucra a tus alumnos en la resolución de problemas y discute cómo podrían hacer algo diferente en el futuro que terminara de forma más positiva. Podrías decir: "¿Qué podríamos hacer si esto vuelve a ocurrir? ¿Cuál sería una forma de resolver este problema?". Además, ayuda a tus alumnos a desarrollar un enfoque restaurativo, es decir, a encontrar formas de reparar el daño cuando éste se ha producido. Por ejemplo, si han dañado a otro alumno intencionadamente o por accidente, pregúntales qué podrían hacer para ayudar al otro alumno a sentirse mejor.
8. Ayude a sus alumnos a desarrollar una identidad "solidaria". Cuando tus alumnos realicen actividades bondadosas y amables, debes reconocer ese comportamiento como parte de su identidad: "eres un alumno tan bondadoso y cariñoso porque hiciste [el comportamiento que demostró amabilidad y cariño]".





# Glosario

Este glosario explica algunos de los términos relacionados con la felicidad que se utilizan en el folleto.

**La asertividad** es la capacidad de defenderse a sí mismo respetando los derechos de los demás.

**La conciencia de los demás** es comprender y reaccionar adecuadamente ante las dificultades sociales e interpersonales. Significa interpretar con precisión las emociones de las personas con las que se interactúa (Cerezo y McWhirter, 2012). Estas habilidades se han asociado a una mejor adaptación social y a una toma de decisiones responsable (Van Huynh, 2018).

**Las habilidades de comunicación** incluyen la comprensión de conocimientos e ideas y su expresión efectiva en la comunicación verbal, no verbal y escrita. Estas habilidades incluyen la capacidad de negociar, persuadir, transmitir e interpretar el conocimiento (Lippman et al., 2015)

**Las habilidades de pensamiento crítico y creativo** (DiYanni, 2016) pueden desarrollarse a través de la práctica y tienen un impacto en el rendimiento académico de los estudiantes (Hove, 2011). Las habilidades de pensamiento creativo de los estudiantes ayuda a los estudiantes a explorar y descubrir alternativas en lugar de simplemente memorizar (Beghetto & Kaufman, 2014)

**El pensamiento crítico** es una habilidad esencial que permite adaptarse a los cambios del mundo actual - Lucas, B., & Spencer, E. (2017). La enseñanza del pensamiento creativo: Desarrollando alumnos que generan ideas y pueden pensar críticamente (serie Pedagogía para un mundo cambiante). Crown House Publishing Ltd.

**La Inteligencia Emocional (IE)** es la capacidad de ser consciente y gestionar las propias emociones y las de los demás. Se ha comprobado que la IE contribuye al éxito del rendimiento académico (Parker, Salovey y Maynard, 2003).



**La empatía** es la capacidad afectiva y cognitiva de sentir y comprender el estado emocional de otra persona (Eisenberg, 2003). Puede contribuir a comportamientos altruistas y prosociales y está asociada a la salud psicológica. Las relaciones saludables pueden ayudar a mejorar el desarrollo psicosocial y el bienestar emocional, incluyendo el optimismo, la empatía, la autoestima y la autoeficacia (OCDE, 2015).

**La gratitud** es el sentimiento de felicidad y aprecio que surge al contar las bendiciones que uno tiene. Se ha descubierto que contribuye a aumentar la felicidad, la satisfacción con la vida y la salud mental y física (Emmons y McCullough, 2003).

**El GRIT** es un rasgo positivo, que se basa en la perseverancia del esfuerzo de un individuo, combinado con la pasión por una meta o estado final particular a largo plazo (una poderosa motivación para lograr un objetivo).

**La mentalidad de crecimiento** es la creencia de que la inteligencia puede desarrollarse y mejorarse mediante el esfuerzo, una buena enseñanza y la persistencia. Las personas con una mentalidad de crecimiento ven los fracasos como oportunidades para aprender y crecer en lugar de contratiempos.

**La metacognición**, se refiere a las habilidades de "pensar sobre el pensamiento", facilitando la conciencia de los individuos sobre sus procesos y estrategias cognitivas (Winne y Nesbit, 2010). Las personas con buenas habilidades metacognitivas son conscientes de sus puntos fuertes y débiles y pueden evaluar mejor su capacidad (Sperling et al., 2012). Se ha encontrado una relación positiva entre las habilidades metacognitivas y el rendimiento académico (Taraban, Rynearson, & Kerr, 2000)

**El mindfulness** ayuda a sentir una sensación de calma, felicidad, bienestar y compromiso con los demás. También puede mejorar la exploración, la imaginación, la curiosidad y la capacidad de desarrollar relaciones, contribuyendo al éxito en la escuela y más allá (Scoffham y Barnes, 2011).

**La psicología positiva** es el estudio científico de la felicidad. Se centra en lo que hace feliz a la gente y en cómo se puede aumentar la felicidad.

**La resiliencia** es la capacidad de afrontar el estrés y la adversidad.



**El autodesarrollo** es la mejora continua de uno mismo para alcanzar su máximo potencial. Implica establecer objetivos y tomar medidas para alcanzarlos. El autodesarrollo puede aumentar la felicidad y la satisfacción con la vida (Nguyen, 2017).

**La autoconciencia** es la forma en que la mente recibe y reacciona a las experiencias; implica prestar atención a uno mismo y conocer sus puntos fuertes y débiles. Se cree que las habilidades de autoconciencia reducen los problemas de atención y comportamiento y los síntomas de ansiedad en los niños (Semple, Lee, Rosa y Miller, 2010).

**La autoconfianza** es la creencia en las propias capacidades y se asocia a una mayor felicidad y éxito en la vida (Bandura, 2006).

**El sentido de pertenencia** es el sentimiento de conexión con una comunidad o grupo.

**La conciencia social** dentro de una comunidad puede ayudar a los individuos a asumir roles de liderazgo y a trabajar juntos para resolver problemas (OCDE, 2018).

**La metacognición social** es la capacidad de pensar en los propios pensamientos y emociones y de comprenderlos y regularlos. También incluye la capacidad de comprender y gestionar los pensamientos y emociones de los demás.

**Las habilidades socioemocionales** permite reconocer y gestionar las emociones, apreciar las perspectivas de los demás, establecer y mantener relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar las situaciones interpersonales de forma constructiva. La evidencia sugiere que estas habilidades contribuyen al desarrollo y uso de las habilidades cognitivas (OCDE, 2017).

**La gestión del estrés** es la capacidad de gestionar los propios niveles de estrés para mantenerse sano y productivo.

**El bienestar** es un estado de felicidad y satisfacción. Es un sentimiento positivo de salud física, psicológica y social (OMS, 2018).



Este documento ha sido elaborado con el apoyo financiero del programa Erasmus + de la Unión Europea. La responsabilidad del contenido de este documento recae exclusivamente en las organizaciones asociadas implicadas y en ningún caso puede considerarse que este documento refleje la opinión oficial de la Comisión Europea.

Por favor, tenga en cuenta el medio ambiente antes de imprimirlo.



[HTTPS://HAPPINESS.EDUKOPRO.COM/#PARTNERS](https://happiness.edukopro.com/#partners)



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568