HAPPINESS

SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

FELICIDAD EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN PRESENCIAL

Co-funded by the European Union

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

Tabla de Contenidos

01 ADAPTABILIDAD

02 AUTOCONOCIMIENTO

03 CONCIENCIA SOCIAL

04 AUTOCONTROL EMOCIONAL Y PERSPECTIVA POSITIVA

05 COMUNICACIÓN

06 TRABAJO EN EQUIPO Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

07 FIJACIÓN DE OBJETIVOS Y PERSISTENCIA

08 PENSAMIENTO CRÍTICO

Co-funded by the European Union

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

Introducción

¡Os damos la bienvenida al Programa de Formación del Proyecto Felicidad! Este programa trata de ayudar a jóvenes estudiantes como tú a sentirse más felices y sanos. Trataremos un montón de temas divertidos y esenciales que te ayudarán a convertirte en una persona más segura y capaz.

Algunas de las cosas que aprenderemos son las siguientes:

- Cómo ser más adaptable y manejar situaciones nuevas o inesperadas
- Cómo entender y controlar nuestros pensamientos y emociones
- Cómo entender y ser amable con las personas que son diferentes a nosotros
- Cómo comunicarnos eficazmente con los demás
- Cómo trabajar bien en equipo y resolver conflictos
- Cómo fijar y alcanzar nuestros objetivos
- Cómo pensar de forma crítica y tomar buenas decisiones

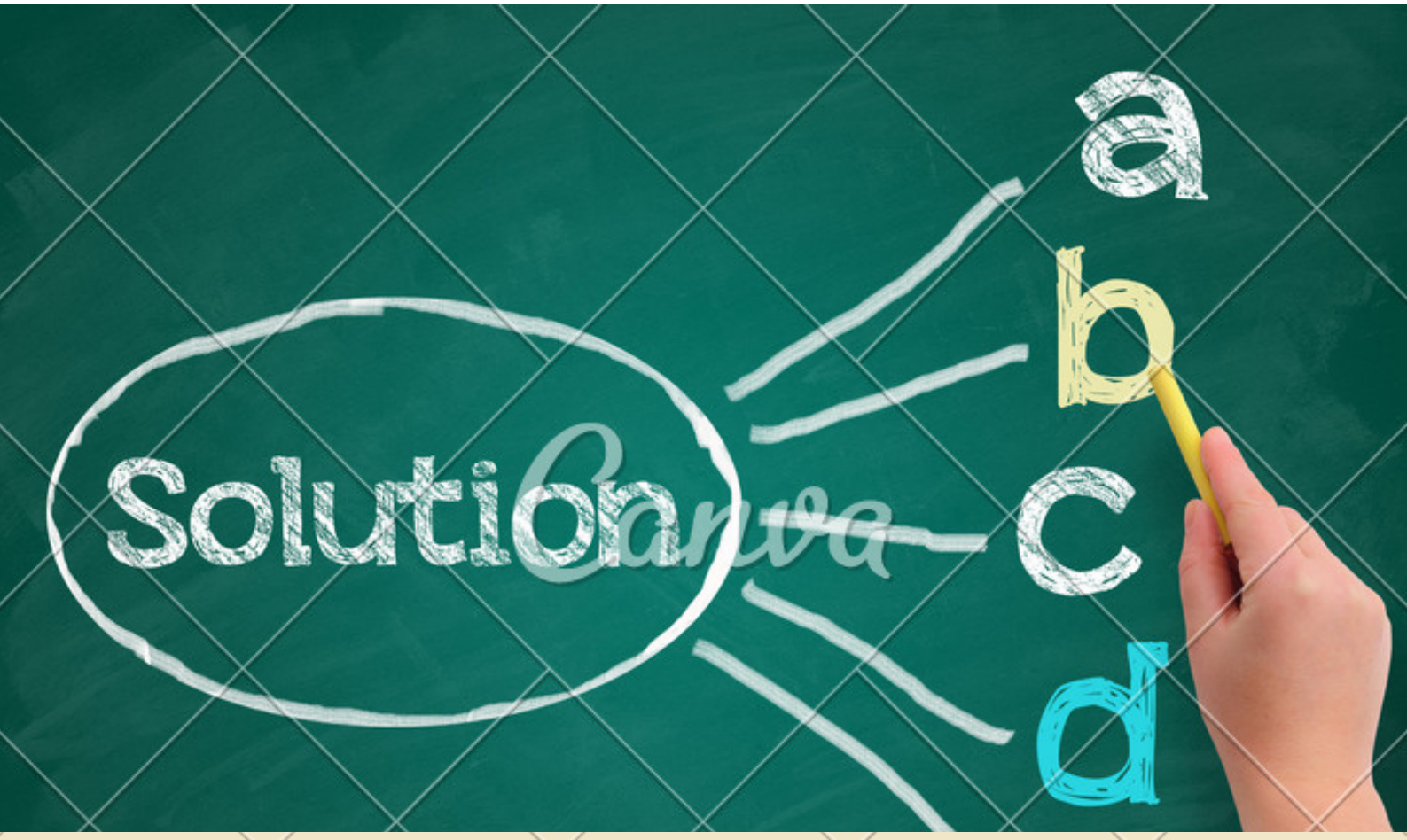
A lo largo del programa, participarás en diversas actividades y juegos que te ayudarán a practicar y aplicar tus habilidades de aprendizaje. También trataremos ejemplos y problemas de la vida real con los que te puedes encontrar en tu día a día, para que aprendas a manejarlos de la mejor manera posible.

Estamos felices de que te unas en este viaje para sentirte más feliz y seguro de tu persona.
¡Empecemos ya!

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Módulo 1

ADAPTABILIDAD



¿Sabías que tu felicidad dependerá de tu capacidad para adaptarte a las distintas circunstancias que se presenten en tu vida? Cuanto mayor sea tu capacidad de adaptación, mejor uso harás de ti mismo y más feliz y realizado te sentirás.

La capacidad de adaptación no viene dada, es algo que hay que trabajar; por eso aquí te ayudamos.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Invitación al módulo

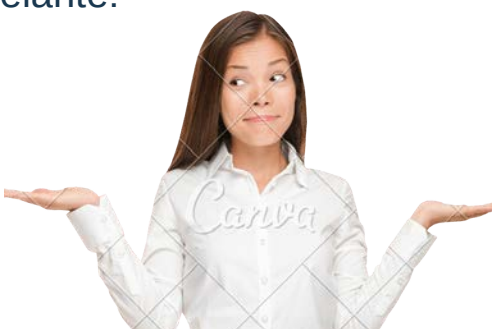
¡Hola lector/a!
Este módulo introduce el concepto de adaptabilidad y lo que significa ajustarse a circunstancias nuevas o cambiadas. También te ayudará a fomentar y desarrollar conocimientos sobre flexibilidad, resolución de problemas, fijación de objetivos, desarrollo sostenible, ¡y mucho más!
Porque...

- ¿Cuántas veces has tenido que cambiar un plan o una idea?
- ¿Eres capaz de tomar decisiones por ti mismo/a?
- ¿Te has encontrado alguna vez en una situación sin saber qué hacer?
- ¿Sabes lo que significan las 5R y el impacto verde?

Si algo te afecta negativamente -quedarte atrás en los exámenes o no entrar en el equipo o la universidad que esperabas-, confiarás en tu capacidad de adaptación. Te ayudará a encontrar formas creativas de seguir adelante y mejorar. Esta habilidad será increíblemente beneficiosa para tu bienestar en un mundo en constante cambio.

En este módulo encontrarás herramientas y dinámicas que te ayudarán a lidiar con diferentes emociones y situaciones y a maximizar tu capacidad de adaptación. Suena bien, ¿verdad? ☺ Además, también se te pedirá que trabajes individualmente, en pequeños y grandes grupos, para resolver problemas abiertos, de modo que mejorarás tus habilidades utilizando un feedback constructivo.

Vamos a empezar. ¿Estás preparado?
¡Adelante!



Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Unidad 1

Piensa en verde, piensa en grande

Palabras clave para ti:

Flexibilidad, pensamiento estratégico, responsabilidad social, medio ambiente ecológico

Contexto teórico

Aprender es adaptarse; si nos fijamos bien, veremos que es algo que hacemos todos los días, aunque no seamos conscientes de estos logros. En una situación de adversidad, o te adaptas o sucumbes; de modo que la respuesta que puedas dar a la situación te fortalecerá o te debilitará.

Es posible transformar los aspectos más perjudiciales de una situación en nuevas oportunidades de crecimiento y desarrollo, de modo que puedas aprovechar la energía y transformarla en una corriente beneficiosa y positiva, guiando así tu propia vida por el camino de la felicidad.

Las personas tienen la oportunidad de utilizar sus habilidades y su creatividad para imaginar y hacer realidad nuevos escenarios y formas de organización social y ecológica más pacíficas y sostenibles. Por lo tanto, tú, como futuro/a líder, debes estar preparado/a para los retos del mañana, ¡porque es esencial para el futuro que heredará tu generación!

Esta unidad fomenta el compromiso con acciones ecológicas para diseñar un mundo feliz y sostenible, concluyendo con la realización de las herramientas propuestas e implicando a tus compañeros y a ti en la difusión del mensaje de un mundo sostenible. Suena interesante, ¿verdad? 😀 A partir de las realidades que se trabajarán en esta unidad, se te pedirá que reflexiones sobre cómo ven la situación global actual y los principales problemas de nuestro tiempo.

Unidad 1

Imagina un mundo alternativo

La clase se dividirá en dos grupos. Cada compañero dará un paso al frente y adoptará un papel que refleje su concepción del mundo, al que se irán sumando progresivamente el resto de miembros del grupo hasta crear una propuesta colectiva.

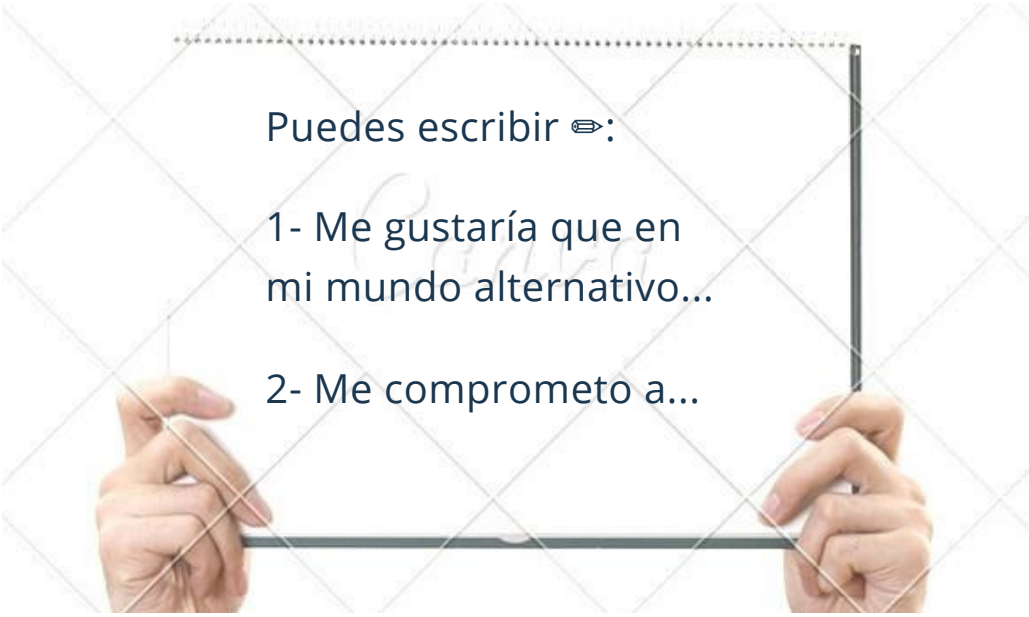
A continuación, se abrirá un debate sobre lo que el grupo ha representado y cuáles son, en opinión de todos, los principales problemas de nuestro mundo. Se pedirá al grupo que piense en soluciones para cambiar esta situación, reflexionando sobre cómo les gustaría que fuera su "Mundo Alternativo".

Se pedirá a los grupos que realicen un mural que represente una situación global diferente a la anterior, siguiendo la misma dinámica explicada anteriormente.

Unidad 1

Mi mundo alternativo

Reflexionaremos sobre cómo es este mundo alternativo que hemos diseñado y qué ocurre en él. Con estas ideas de lluvia de ideas, cada grupo rellenará dos columnas en una pizarra u hoja de papel.



Como último paso, podemos generar contenidos para difundir nuestro mensaje de compromiso con un mundo alternativo basado en el bienestar y la felicidad. Para ello, cada grupo puede crear material audiovisual (mensajes, fotos, videos, etc.) utilizando las propuestas colectivas creadas, el mural diseñado durante esta actividad, u otras propuestas que su grupo considere para difundir al mayor número de personas.

De esta manera, compartimos con la comunidad lo aprendido sobre alternativas sociales y ambientales. Al mismo tiempo, anunciamos nuestro compromiso con el mensaje, realizamos acciones concretas y nos reafirmamos como agentes de cambio para lograr un mundo de alternativas sustentables.

Unidad 1

Yincana sostenible

Esta actividad estimula la reflexión sobre la cuestión medioambiental en su conjunto, sobre la importancia de preservar el medio ambiente y de cuidar la producción de residuos, especialmente en la recogida selectiva. Está dirigida al alumnado de entre 12 y 16 años.

Nos dividiremos en grupos y a cada uno se le dará un mapa de la zona y se marcará en él la ubicación de las diferentes pruebas. Cada equipo empezará por niveles diferentes para no tener que esperarse unos a otros. Cuando tú y tu equipo terminéis cada una de ellas, se firmará el mapa y se os dará una pista para pasar a la siguiente. El equipo que primero consiga llegar al punto de control con todas las pruebas firmadas será el ganador.

Este ejercicio consiste en buscar residuos en diferentes puntos o escondites. Cada objeto debe depositarse en un contenedor según el residuo. Habrá que buscar objetos variados como botellas, envases, latas de bebidas, tetra bricks vacíos, botellas de plástico, etc.

Unidad 1

Yincana sostenible

Simularemos varios contenedores de colores para que depositemos nuestra basura en el que creamos mejor para reciclar, hasta que no los acertemos todos no pasaremos al siguiente nivel. Los contenedores pueden ser:

- Contenedores de plástico: amarillo.
- Contenedor de residuos orgánicos: marrón.
- Contenedor de papel y cartón: azul.
- Contenedor de muebles y trastos: naranja.

Una vez finalizada la gymkhana y distribuidos correctamente cada uno de los contenedores. El profesor invita al aula a pensar en acciones cotidianas que podemos realizar en nuestro día a día para cuidar el planeta como consejos, sobre cómo rechazar, reutilizar y reciclar.

El objetivo es plantear opciones sobre cómo ayudar al medio ambiente y cuidar de las generaciones futuras. Esta experiencia te hará tomar conciencia de la importancia de respetar y cuidar el medio ambiente.

Unidad 1

Segunda oportunidad - 5R

¿Ha oído hablar de las 5 R? Como ya hemos dicho, conservar el medio ambiente no es sólo una elección, es una necesidad. Por eso es esencial conocer las **5 R: rechazar, reducir, reutilizar, reutilizar y reciclar**. Se han convertido en algo esencial si queremos aportar nuestro granito de arena para marcar la diferencia. Desde el principio, practicar hábitos ecológicos debe ser tu prioridad.

¿Adónde va a parar todo esto?
Las producciones deben valorarse por su eficacia y no por su belleza. Se trata de crear a partir de residuos, no de generar más, es decir, de dar "una segunda vida" a ciertos productos para los que sólo hacen falta "pequeños gestos". Por eso hay que elegir los materiales necesarios y utilizarlos bien.

Para terminar, recogerás diferentes productos de los contenedores donde depositaste cada material previamente en la gymkhana, y a partir de ahí, decorarás los materiales y decidirás qué uso les darás.

No olvides compartir tus creaciones con las personas que quieres y admiras porque ¡los pequeños gestos marcan la diferencia!

Unidad 1

Comprueba tu comprensión

Compartirás tus opiniones e ideas en círculo con el resto de tus compañeros para buscar conexiones, practicar el pensamiento divergente y convergente para generar tantas ideas como sea posible con el fin de seleccionar las mejores.

Como último paso, tú y tus compañeros prepararéis en grupos de 4 un informe escrito o una historia similar sobre lo que habéis aprendido al final de la unidad.

El informe deberá incluir preguntas como

- Utiliza 3 palabras para describir los conocimientos adquiridos.
- ¿Qué es lo que más te ha sorprendido de la unidad y cómo te sientes ahora?
- ¿Cuál es el tema sobre el que necesitas aprender más para vivir una vida más plena?
- ¿Qué puedes aprender de tus mayores errores?
- No podría imaginarme vivir sin...
- Nombra cosas que te inspiren: libros, modelos de conducta, sitios web, citas, cuadros, historias, etc.

Unidad 1

Información adicional

Recursos didácticos sobre medio ambiente y sostenibilidad para profesores - Página web de planes de estudio

Lecciones medioambientales - Sitio web de planes de lecciones

Escenarios de resolución de problemas en el entorno profesional - Portal de juegos

Cómo proteger el medio ambiente- BBC Learning English

Haz clic arriba para ver una serie de enlaces a actividades divertidas para el aula y vídeos de Youtube

Unidad 2

Uno para todos. Todos para uno

Palabras clave para ti:

Emociones, flexibilidad, empatía y trabajo en equipo.

Contexto teórico

La vida está llena de sorpresas. Algunas son agradables, pero otras no tanto. A veces las malas situaciones te hacen sentir triste, preocupado/a, disgustado/a... Sin embargo, si te entrenas y tienes las herramientas suficientes para interpretar las situaciones desagradables, podrás vivir de forma más saludable, evitando el sufrimiento y potenciando la felicidad.

Esta unidad te permitirá adquirir herramientas y formas saludables de interpretar situaciones difíciles, trabajar en grupo y encontrar soluciones a diferentes problemas conflictivos. Estas herramientas te permitirán ser más feliz aunque tengas malos momentos en la vida. En esta unidad se presentan algunas dinámicas. ¡Trabajar en grupo será fantástico!

A partir de la educación socioemocional y los valores personales, intentarás resolver algunos problemas tratando de entender cómo se sienten los demás y hacer saber al resto de la clase cómo te sientes tú en determinadas situaciones. Recuerda ser paciente, escuchar atentamente e intentar ser empático.

¡A compartir!

Unidad 2

¡Siente la vida!

En primer lugar, os sentaréis en el suelo formando un gran círculo. En el centro del círculo, encontrarán una huella de zapato y una cartulina, donde describirán una situación hipotética que hace que una persona se sienta triste, ansiosa, preocupada... Por turnos, como voluntarios, colóquense sobre la huella de zapato cerca de la cartulina y compartan con el resto del grupo cómo se sentirían si fueran la persona que está sufriendo esa situación. ¡Pongámonos en el lugar de otra persona!

Una vez que hayáis compartido vuestros sentimientos y opiniones, es el momento de hacer pequeños grupos, y pensar en varias formas de encontrar hechos positivos o soluciones para la situación dada para que la persona se sienta más feliz o, al menos, se sienta menos preocupada o triste. Después, escríbelas todas en diferentes post-its y comparte las ideas de tu equipo con el resto de los grupos. Por último, pega los post-its más relevantes alrededor de la cartulina inicial.

¿Te has dado cuenta de que después de una situación triste siempre hay algo positivo o una solución que nos hace sentir mejor?

Unidad 2

Tú, mi apoyo.

Elegid un compañero/a y preparad vuestros smartphones. ¡Vamos a utilizar Whatsapp! En esta actividad, uno del grupo enviará un mensaje de texto a la otra persona contándole algo que os hace sentir tristes o preocupados (puede ser real o no).

La otra persona responderá dándole apoyo, expresando ideas optimistas y diferentes formas de resolver la situación.

No olvides crear la conversación utilizando emociones con palabras y emojis, gifs, etc.

Unidad 2

¡Sacude tu corazón!

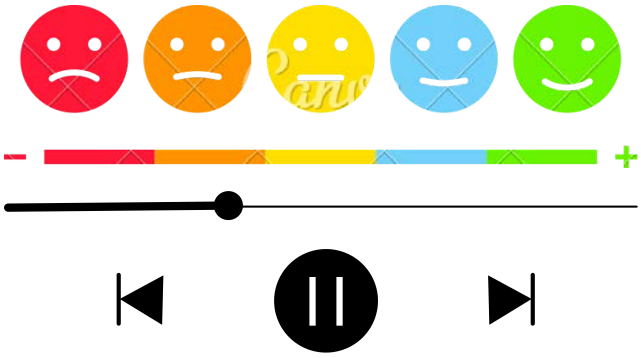
Forma un grupo de 5 personas y elige 3 de las 5 cartas que encontrarás boca abajo sobre la mesa. Cada tarjeta contiene una emoción concreta: amor, tristeza, miedo, ira, alegría, sorpresa, confianza, optimismo, etc.

Cada grupo tendrá que emparejar esta emoción con una canción que cada uno crea que la representa. Es importante que compartáis vuestras opiniones y discutáis cuál es la mejor elección para cada emoción. También podéis utilizar vuestros smartphones.

Formen grupos de 5 personas y tomen papel y bolígrafo. Escuchad 5 canciones diferentes y debatid sobre cómo etiquetaríais cada una de ellas con un sentimiento. Comparte las decisiones del equipo con los demás grupos y escuchad las ideas de los demás.

A continuación, en el mismo equipo, decidid cuál es la canción más motivadora para cambiar un "mal día" por uno mejor. Comparte las ideas de tu equipo y toma nota también de las de los demás. Seguro que son interesantes.

No olvides que la música es una buena forma de cambiar el estado de ánimo. Como decía Bob Marley ¡Don't worry be happy!



Unidad 2

Comprueba tu comprensión

Individualmente, rellenarás un cuestionario para autoevaluar lo que has aprendido sobre los temas trabajados. Clasificarás cada ítem en "Sí", "A veces" y "No".

El cuestionario contiene los 10 ítems siguientes:

1. Entiendo lo que siento
2. Comprendo lo que sienten los demás
3. Puedo compartir lo que siento con los demás
4. Puedo empatizar con los demás
5. Puedo encontrar posibles soluciones a mis problemas
6. Puedo encontrar posibles soluciones a los problemas de los demás
7. Puedo utilizar un diálogo positivo conmigo mismo
8. Sé mantener un diálogo positivo con los demás
9. Sé escucharme
10. Puedo trabajar en grupo

Unidad 2

Información adicional

V.O. Completo. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman

4 habilidades sociales/emocionales que puedes practicar fácilmente con los adolescentes.

Adolescencia_Cliques_Crowds_Conformity- Video

Unidad 3

Aprovechar las redes sociales

Palabras claves para ti:

Responsabilidad social, solidaridad, pensamiento estratégico y empatía.

Contexto teórico

¿Sabías que la felicidad tiene una perspectiva social de la que debemos ser conscientes?

La felicidad depende de nuestra responsabilidad y capacidad de acción, es decir, de la dimensión social del ser humano. Podemos sentirnos felices y realizados si hacemos felices a los que nos rodean y si colaboramos con los demás.

La felicidad está ligada a la responsabilidad y a la capacidad de actuar, por lo que debemos preguntarnos si no podemos hacer más, mucho más, por nuestros amigos, familiares, vecinos, nuestras calles, por todos aquellos seres humanos que pueden depender de nosotros, pero a los que no prestamos atención.

A continuación, proponemos ejercicios que fomentan la reflexión sobre la responsabilidad social y la ayuda a los demás basada en la capacidad de adaptación para afrontar con éxito cualquier situación.

Además, reflexionaremos sobre el papel de las redes sociales en la construcción de nuestra responsabilidad social.

Unidad 3

Ayuda a sonreír

Muchos niños y adolescentes pasan largos periodos de tiempo alejados de sus familias y de su entorno social debido a la hospitalización.
Un proceso de hospitalización provoca ansiedad y tristeza en mayor o menor medida.

Nuestra naturaleza nos impulsa al altruismo, lo que queda demostrado por el hecho de que cuanto más ayudamos a los demás, mejor nos sentimos. Actuar sin esperar nada a cambio y ser conscientes de los gestos de los demás nos hará a todos más felices. El objetivo de esta actividad será contribuir a mejorar la calidad de vida de los niños y adolescentes hospitalizados haciéndoles sonreír con nuestra ayuda.

A continuación, te proponemos una actividad enriquecedora y gratificante que puede llenarte de felicidad en la que participarás con un grupo de 25 alumnos de entre 13 y 14 años. Esta acción consistirá en conocer a otros niños y adolescentes que aprenden en un entorno muy diferente al tuyo y con distintas oportunidades.

En la primera sesión, te proponemos que entres en contacto con los chicos y chicas del hospital de tu ciudad, por ejemplo a través de cartas. En ellas, os presentaréis y explicaréis vuestra intención de ayudarles, animarles y hacerles felices compartiendo experiencias, juegos o palabras.

Unidad 3

Ayuda a sonreír

Tu objetivo será obtener una respuesta para crear un vínculo que de alguna manera te permita conocer las circunstancias y necesidades afectivas de estas personas-.

En la segunda sesión, una vez que hayamos obtenido una respuesta, el siguiente paso será organizar una visita al hospital para conocerles personalmente. Una vez allí podemos preguntarles si les gustaría compartir con vosotros algunos talleres diseñados por vosotros mismos compartiendo intereses mutuos que os beneficien a ambos y os llenen de felicidad.

En cuanto a la última sesión: os animamos a compartir vuestra experiencia con más gente para que de alguna manera podáis animar a otros a tener gestos bonitos con personas necesitadas.

Unidad 3

Impulsa la economía de tu barrio

La solidaridad te hace más feliz. Te presentamos un proyecto en el que descubrirás cómo puedes ser más feliz ayudando a los demás. Te animamos a que crees tu grupo de 10 alumnos de entre 14 y 15 años participarán.

Como os podéis imaginar, tendréis el colegio lleno de botes de hidrogel vacíos en un rincón sin saber qué hacer con ellos. Como responsables de no generar residuos, y de contribuir y ayudar a las empresas de vuestro barrio, la primera tarea será buscar empresas dedicadas a la venta de jabón.

Pasos a seguir:

Paso 1: Decide cuál será tu campaña solidaria y a quién irá destinado el dinero que consigas con la venta de los botes de jabón.

Paso 2: Busca una empresa adecuada, y explícale el proyecto y su finalidad, ya que la intención es colaborar con la compra de jabón para rellenar los botes de gel desechados y volver a venderlos en una campaña benéfica para ayudar a otras personas.

Paso 3: Informa a las familias de tu trabajo y lleva a cabo tu campaña para vender lo recaudado. Tu grupo puede aprovechar una de las fiestas del colegio donde el número de asistentes es mayor.

Paso 4: Como tarea final, podéis ser todos vosotros los que entreguéis la cantidad recaudada a la asociación finalmente elegida por vuestro grupo de trabajo.

Con esta actividad os sentiréis orgullosos de vuestro trabajo porque incluso pequeños gestos hacia alguien necesitado os hará felices.

Unidad 3

Aprendemos juntos

Hacer feliz a otra persona es una gran fuente de satisfacción, sobre todo cuando se trata de una persona mayor. Esta actividad consistirá en que tú aprendas de tus mayores y ellos aprendan con tu ayuda. Participarás en un grupo de alumnos de 13 a 17 años con personas mayores de tu barrio y alrededores ❤.

1 En la primera sesión de trabajo en el colegio, recibiréis la visita de profesionales de la residencia de ancianos y de los servicios sociales del barrio; os informarán sobre las características de una residencia de ancianos y de sus residentes.

2 Os dividiréis en grupos para analizar las necesidades de las personas mayores para adaptarse a los nuevos tiempos y abriremos un debate sobre los problemas que rodean a las personas mayores en el barrio. Tras el debate, seguro que se os ocurren actividades para ayudaros mutuamente.

3 La segunda sesión tendrá lugar en las residencias de ancianos del barrio. Visitaréis el centro de mayores, donde tendréis la oportunidad de presentaros y charlar para entablar una relación.

4 Después de la visita, sería bueno invitar a los ancianos a visitar tu centro. Cuando lleguen, tendrás preparados unos cuestionarios para entrevistarles y conocer los hábitos de los jóvenes de su época y en qué se diferencian de los tuyos.

Otra idea es realizar talleres durante la visita, como talleres de música, pintura, lectura y nuevas tecnologías.

Unidad 3

Redes sociales con responsabilidad social

Hacer un buen uso de las redes sociales y promover la responsabilidad social es un factor clave para aportar algo positivo a nuestro mundo. Las redes sociales son herramientas que nos permiten conectar con la gente, a través de mensajes y proponer ideas o crear acciones para mejorar nuestro entorno.

En esta actividad, tendrás que investigar anuncios publicitarios para analizar la responsabilidad social corporativa de las empresas. Con esta investigación, analizarás cómo las empresas se centran en impactar positivamente en la sociedad, el medio ambiente y el bienestar de sus clientes y empleados. También conocerás los beneficios de la responsabilidad social corporativa y te preguntarás por qué algunas empresas no tienen esta responsabilidad.

ANUNCIO	CÓDIGO QR (ESCANÉAME)
Nike Dream Crazier	
Dove. Fat Pandora	
Orange. Grooming	
Always. Like a girl	

Unidad 3

Redes sociales con responsabilidad social

Tras analizar los anuncios, abriremos un debate que te ayudará a reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Son conscientes algunas empresas de su papel como agentes activos y de su responsabilidad social?

- ¿Son conscientes los consumidores de la falta de ética empresarial de algunas empresas?

- ¿Existen estereotipos sexistas y roles que la publicidad asigna a hombres y mujeres?

- ¿Influyen y condicionan los medios de comunicación a las personas, fomentando a veces estereotipos y roles negativos?

Unidad 3

Comprueba tu comprensión

La educación de la responsabilidad es de gran importancia en la sociedad. En este sentido, debemos guiarnos en la autorreflexión y autocrítica sobre los aspectos más relevantes que has encontrado durante el proceso y desarrollo de la unidad, respondiendo a preguntas como:

- ¿Han cambiado en algo mis hábitos en las redes sociales?
- ¿Soy más responsable en el uso que hago de mis redes sociales?
- ¿Cómo he contribuido con mis acciones responsables a la sociedad?
- ¿Qué beneficios he obtenido? ¿Qué beneficios han obtenido los demás?
- Ser más responsable socialmente puede ayudar a mi felicidad y a la de los demás?

Ser responsable beneficia la convivencia social, ya que este valor es la concreción de la disciplina, la colaboración, el deber y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Podemos generar un debate final en el que los alumnos opinen sobre las respuestas de sus compañeros

Unidad 3

Información adicional

Vídeo sobre responsabilidad personal.

Responsabilidad social personal para un mundo mejor - Ejemplos de historias.

ADAPTABILIDAD

Resumen del módulo

La adaptabilidad es esencial porque permite resolver problemas y superar retos. Es la capacidad de cambiar de acción, dirección o perspectiva para adaptarse a condiciones o entornos diferentes. Implica navegar conscientemente, en lugar de dejarse llevar por las circunstancias cambiantes. En otras palabras, incluye la capacidad de evaluar una situación en evolución desde múltiples perspectivas, de cambiar la forma de pensar y el punto de vista, y de elegir la mejor respuesta. Como persona adaptable, puedes prosperar en medio del caos. Así que este cierre te permitirá profundizar en los conocimientos aprendidos, pensar en las dificultades que has tenido y reflexionar sobre lo que has conseguido para concluir el módulo de adaptabilidad, ¡y así poder pasar al siguiente!

Sobre el autor

Ángela, profesora del colegio Séneca, España
Fomentamos la diversidad en la educación e intentamos formar personas solidarias y respetuosas con el medio ambiente, con alta capacidad crítica, trabajo en equipo y compromiso con la innovación. Estos son nuestros valores esenciales. Esperamos con ilusión el impacto global en nuestro colegio en diferentes etapas con nuestra participación en proyectos europeos.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Módulo 2

AUTOCONOCIMIENTO

¿En qué medida diría que se conoce a sí mismo?
En absoluto
No puedo responder a esta pregunta
Muy, muy bien
Este módulo te ayuda a encontrar una mejor conexión contigo mismo y a comprender tus acciones, pensamientos o emociones en diferentes situaciones.

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

Invitación al módulo

¡Hola!
¿Estás preparado para subir con nosotros a esta montaña rusa de la autoconciencia?
Este módulo está dedicado al concepto de autoconciencia, que representa la capacidad de centrarte en ti mismo y en cómo tus propias acciones, pensamientos o emociones se alinean o no con tus normas internas.
Con demasiada frecuencia, las personas no son conscientes de sí mismas, especialmente cuando se ven atrapadas en un ciclo de peleas, depresión, ansiedad, problemas de pareja, derrotas o incluso en la vida cotidiana. Afortunadamente, puedes ser más consciente de tus problemas, y es esencial prestar especial atención a los cuatro elementos siguientes: sentimientos, pensamientos, emociones y patrones.
Es esencial desarrollar la competencia de autoconciencia. Por eso, en este módulo

- aprenderás a evaluarte objetivamente, a gestionar tus emociones, a alinear tu comportamiento con tus valores y a comprender cómo te perciben los demás.
- Te familiarizarás con la autoconciencia interna y la autoconciencia externa.
- Serás capaz de responder a las preguntas "¿Quién soy?".
- Ser capaz de utilizar diferentes métodos de autorreflexión.
- Saber mantener un momento a momento.
- Ser capaz de identificar los puntos fuertes personales y las áreas de mejora.

¿Preparado? Vamos a profundizar en ello.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Unit 1

Peel the onion

Keywords for you:

Internal and external self-awareness

Would you say you know yourself?
Can you follow your gut?
Do you know what you want?
Do you know how you will react to certain situations and why?
You usually speak to yourself in a positive way, don't you?

Don't worry if you haven't answered these questions with yes; also adults do not answer all of them with "yes." Self-awareness is a lifelong learning or discovering process that develops throughout your life.

Self-awareness is the ability to monitor our inner world. Still, others describe it as the difference between how we see ourselves and how others see us.

Research suggests that when we see ourselves clearly, we are more confident and more creative. We make sounder decisions, build stronger relationships, and communicate more effectively. We're less likely to lie, cheat, and steal. We are better students who use more opportunities.

There are two types of self-awareness, internal and external.

1. Internal represents how we see our own values, passions, aspirations, fit with our environment, reactions (including thoughts, feelings, behaviors, strengths, and weaknesses), and impact on others.
2. External self-awareness means understanding how other people view us. Research shows that people who know how others see them are more skilled at showing empathy and taking others' perspectives.

Source: What Self-Awaress Really Is (and How to Cultivate It).

Unidad 1

Pelar la cebolla

Palabras clave para ti:

Autoconciencia interna y externa

¿Diría que te conoces a ti mismo?
¿Sabe seguir tu instinto?
¿Sabe lo que quieres?
¿Sabes cómo reaccionarás ante determinadas situaciones y por qué?
Sueles hablarte a ti mismo de forma positiva, ¿verdad?
No te preocupes si no has respondido a estas preguntas con un "sí"; tampoco los adultos responden a todas con un "sí". La autoconciencia es un proceso de aprendizaje o descubrimiento permanente que se desarrolla a lo largo de la vida.
La autoconciencia es la capacidad de controlar nuestro mundo interior. Otros la describen como la diferencia entre cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás. Las investigaciones sugieren que cuando nos vemos a nosotros mismos con claridad, tenemos más confianza y somos más creativos. Tomamos decisiones más acertadas, establecemos relaciones más sólidas y nos comunicamos con más eficacia. Somos menos propensos a mentir, engañar y robar. Somos mejores estudiantes y aprovechamos más las oportunidades.
Hay dos tipos de autoconciencia: interna y externa.

1. La interna representa cómo vemos nuestros propios valores, pasiones, aspiraciones, encaje con nuestro entorno, reacciones (incluidos pensamientos, sentimientos, comportamientos, puntos fuertes y débiles) e impacto en los demás.
2. La autoconciencia externa significa comprender cómo nos ven los demás. Las investigaciones demuestran que las personas que saben cómo les ven los demás son más hábiles a la hora de mostrar empatía y adoptar las perspectivas de los demás.

Fuente: Qué es realmente la autoconciencia (y cómo cultivarla).

Unidad 1

Pelar la cebolla

La cebolla nos hace llorar a veces, pero la pelamos de todos modos. Así que pelemos también nuestra cebolla personal y profundicemos en ella. A veces es duro hacerlo, pero al final merece tanto la pena cuando nos volvemos más conscientes de nosotros mismos, más seguros de nosotros mismos y más relacionados con nuestro mundo interior.

Aunque todos los ejercicios son adaptables y sin límites de edad, las actividades serían más beneficiosas para jóvenes de entre 15 y 17 años. Para ellos sólo se necesitan hojas en blanco y lápices.

Unidad 1

- Mis valores esenciales

Este ejercicio consta de dos partes. Al principio, analizarás tus valores. Tus valores son las cosas que consideras importantes en tu forma de vivir y trabajar. Determinan (deberían determinar) tus prioridades y, en el fondo, son probablemente las medidas que utilizas para saber si tu vida está resultando como tú quieres.

Parte 1:
Coge una lista de papeles y lee los valores que enumeramos a continuación. Elige los más importantes para ti, los centrales, y utiliza la estructura del cuadro para representarlos.

Puedes ayudarte leyendo cada línea y eligiendo lo más importante de cada línea para ti. Al final, tomarás una decisión final a partir de estos 17 valores y harás un cuadro con tus 7 valores fundamentales.

Aventura	Amabilidad	Trabajo en equipo	Esto también pasará
Comunicación	Aprendizaje	Excelencia	Cambio
Innovación	Empleo	Calidad	Entusiamo
Belleza	Atención	Desarrollo personal	Positividad

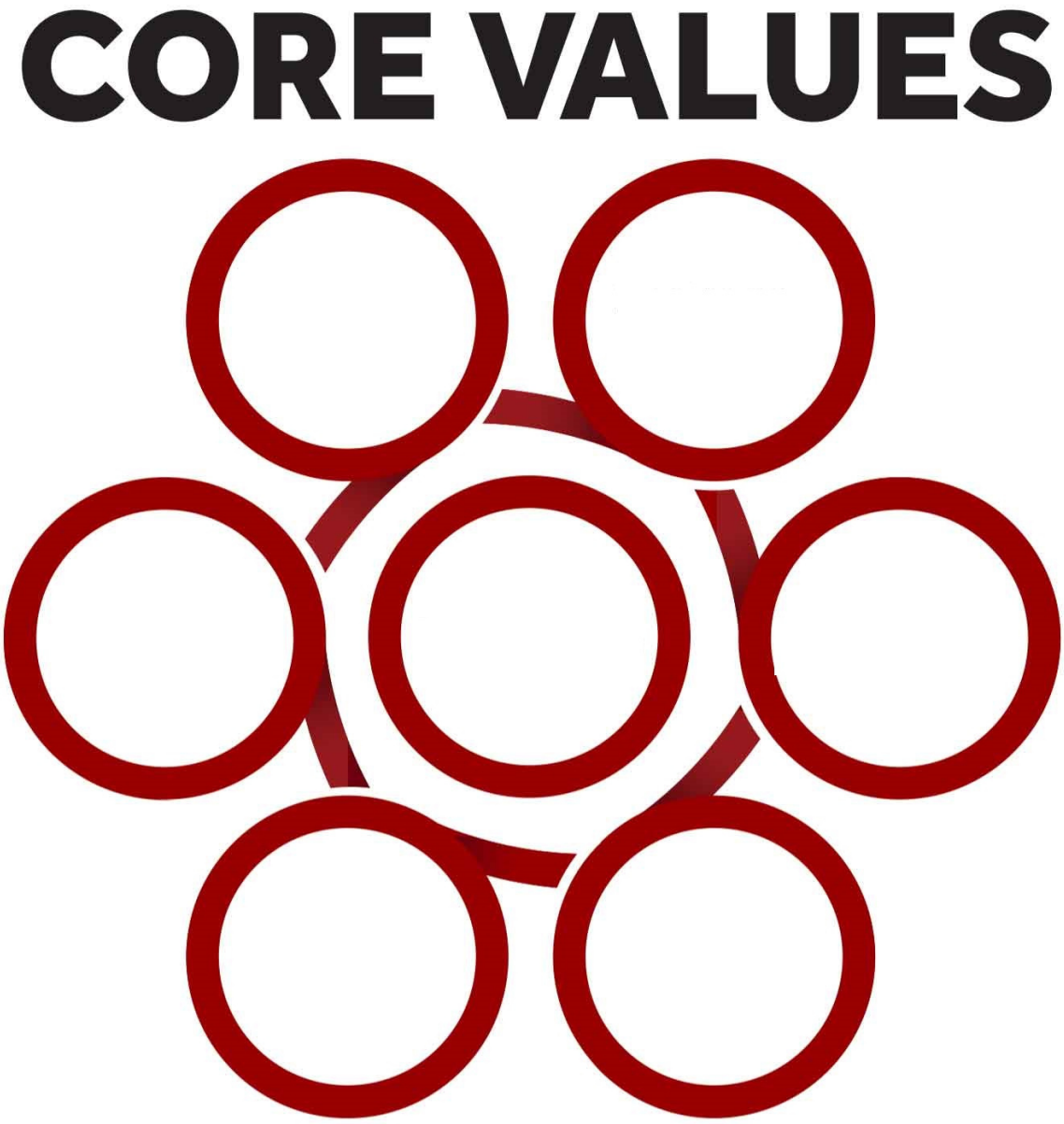
Compromiso	Sabiduria	Respeto	Alegría/Juego
Perdón	Fé	Trabajar duro y de forma inteligente	Amor
Transparencia	Encargar	Avance	Diversidad
Generosidad	Integridad	Humandad	Responsabilidad
Conexión	Creatividad	Éxito	Respecto
Familia	Libertad	Seguridad	Lealtad
Abundancia	Espiritualidad	Fortaleza	Riqueza
Excelencia	Contribución	Poder	Cooperación
Amistad	Orgullo	Salud	Equilibrio
Casa	Divertido	Corage	Conocimiento
Liderazgo	Humor	Carisma	Compasión
Paciencia	Cambio	Prosperidad	Gratitud
Dinero	Fama	Justicia	Autorespeto

Unidad 1

Imagen de mis valores esenciales

Parte 2:

Haz un dibujo con tus 7 valores fundamentales.



Unidad 1

¿Quién eres?

Coge un papel y escribe las 10 palabras clave que más te describen. A continuación, busca una pareja en el aula y realizaréis una actividad muy fácil, pero muy poderosa. Cada uno de vosotros os haréis alternativamente una sencilla pregunta entre 20 y 30 veces: "¿Quién eres?" y seguiréis preguntando mientras el otro tenga las respuestas y escribiréis todas las respuestas a vuestro compañero. Luego cambiáis de lado y vuestro compañero os pregunta lo mismo.
El objetivo de la actividad es ayudaros a descubrir todas las identidades y roles que cada uno de nosotros porta, pero ¿queda algo más cuando nos alejamos de todos los roles? ¿Quién es la persona real que hay detrás de todos esos papeles? ¿Quién es tu verdadero yo?
Ejemplo:
Persona A: ¿Quién eres?
Persona B: Soy Betty.
Persona B: ¿Quién eres tú?
Persona A: Soy Laura.
Persona A: ¿Quién eres tú?
Persona B: Soy estudiante.
Persona B: ¿Quién eres tú?
Persona A: Soy una hija.
Etc.

Si queda tiempo también podéis compartir cómo veis al otro si se olvidan de todos los roles que no han mencionado.

Unidad 1

Comprueba tu comprensión

Tómate 5 minutos para reflexionar sobre estas preguntas. Reflexiona en círculo con el resto de tus compañeros o en pequeños grupos o parejas. Durante estas sesiones, intentarás ver cuáles son los momentos "ajá" que has tenido después del ejercicio, cuáles son los resultados. También discutirás lo que has aprendido y dónde puedes utilizar estas habilidades en tu vida diaria.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

- ¿Has descubierto valores importantes en tu vida? ¿Cómo fue para ti el proceso de descubrir valores?
- ¿Qué utilizaste como determinantes o pilares de tu identidad?
- ¿Te has encontrado alguna vez con algún estereotipo o discriminación por alguna parte de tu identidad? ¿Cuál? ¿Qué opinas de quienes se comportan de forma inadecuada con alguien por alguna característica suya?
- ¿Qué partes de tu identidad te gustan más?

Unidad 1

Información adicional

SCAN ME

Vídeo: Cómo conocerse a sí mismo

SCAN ME

Artículo: Cómo encontrarte a ti mismo: 11 maneras de descubrir tu verdadera identidad

Dato curioso: aunque la mayoría de la gente cree que es consciente de sí misma, sólo entre el 10 y el 15% de las personas estudiadas cumplen realmente los criterios. Así que ya tienes una razón más para profundizar y ser más consciente de ti mismo.

Unidad 2

Encuentra tu ikigai

Palabras clave para ti:

Ikigai, propósito, puntos fuertes personales y áreas de mejora

¿Ha oído hablar alguna vez del ikigai? Japón es el segundo país del mundo con mayor esperanza de vida: las mujeres vivirán 88,09 años y los hombres 81,91 años. Aunque es cierto que la dieta desempeña un papel, muchos japoneses creen que el ikigai tiene mucho que ver con su longevidad y con llevar una vida feliz. Por eso, queremos que vivas una vida larga y feliz.

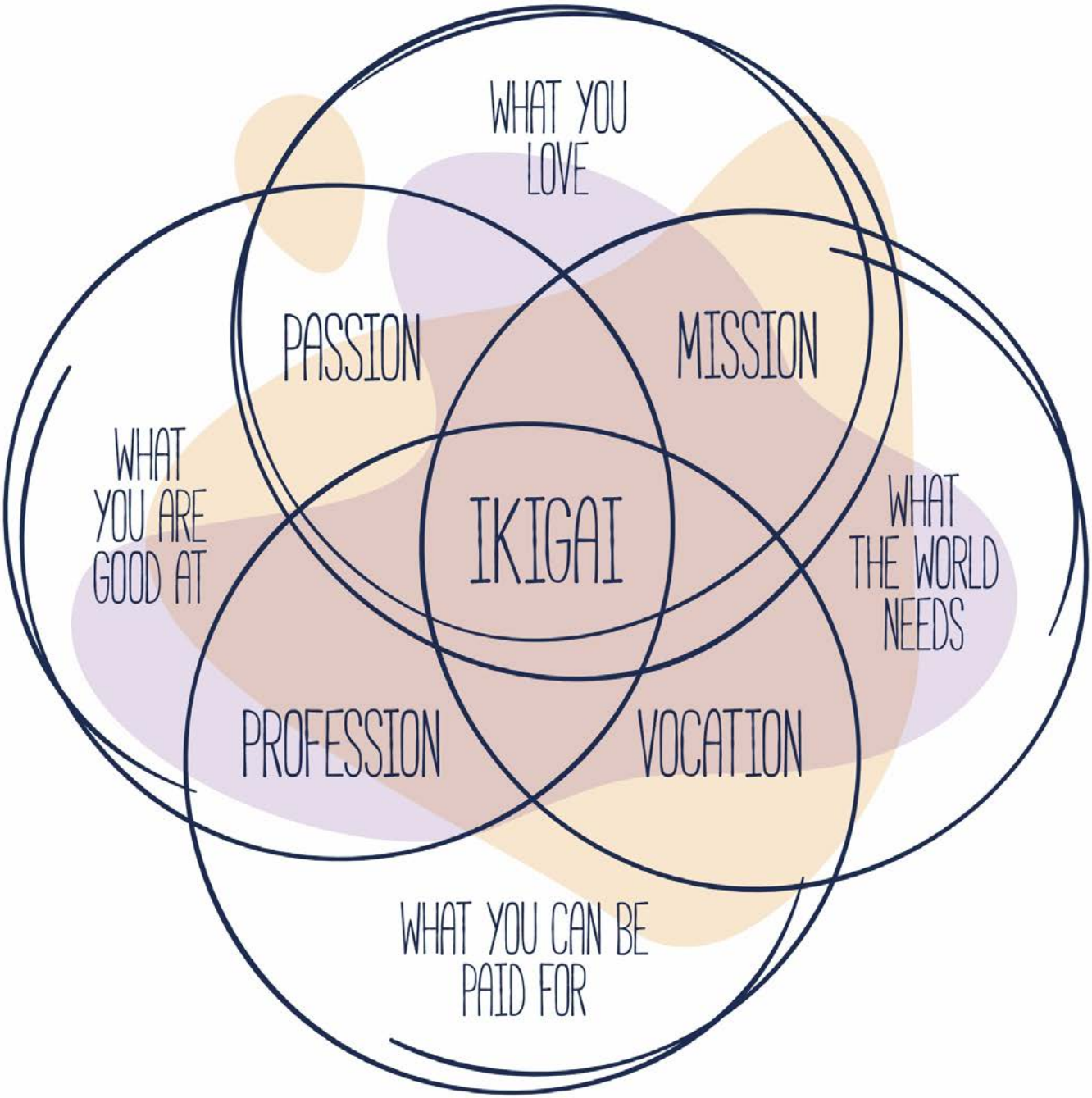
Ikigai es una filosofía japonesa que te ayuda a encontrar el verdadero propósito de tu vida, tu "razón de ser". Iki" en japonés significa "vida", y "gai" describe el valor o la valía. Tu ikigai es el propósito de tu vida o tu felicidad. Es lo que te da alegría y te inspira a levantarte de la cama cada día.

El ikigai puede ayudarte a:

- Diseñar tu estilo de vida laboral ideal.
- Crear fuertes vínculos sociales.
- Crear un equilibrio saludable entre trabajo y vida privada.
- Perseguir tus sueños.

¿Por qué estás aquí? ¿Cuál es tu propósito? Encuentra tu ikigai, pero ten en cuenta que el ikigai no es sólido, puede cambiar con los años.

Cuando conoces tu ikigai y comprendes su significado, estás alineado con el trabajo que has anhelado hacer y con el trabajo que el mundo necesita que hagas.



Unidad 2

Mi ikigai

Piensa en ello y escribe en un papel:

Lo que te gusta. Su ikigai debe ser algo que te gusta hacer ... **(lo haces una y otra vez, cuando lo haces, nunca estás a bordo y te olvidas de todo lo que te rodea ...)**	
En qué eres bueno. Otra cosa que puede ayudarte a acercarte a encontrar tu ikigai es averiguar en qué eres, o te gustaría ser, bueno ... **(qué habilidades tienes, qué haces mejor que los demás, sobre qué se dirige la gente a ti, en qué eres bueno y quieres ser aún mejor ...)**	
Por lo que te pueden pagar o recompensar ... **(por qué trabajo te pagaban hasta ahora, por lo que te gustaría que te pagaran, por lo que te podrían pagar, qué harías si no has estado trabajando/no has tenido trabajo...).**	
Lo que el mundo necesita ... **(qué puedes hacer para que la gente a tu alrededor sea feliz, qué necesita tu comunidad local, qué retos a tu alrededor eres capaz de resolver, qué tipo de cambios puedes aportar a la gente que te rodea...).**	

Cuando termines tendrás tu ikigai actual.

Unidad 2

Comprueba tu comprensión

Tómate 5 minutos para reflexionar sobre estas preguntas. Reflexiona en círculo con el resto de tus compañeros o en pequeños grupos o parejas. Durante estas sesiones, intentarás ver cuáles son los momentos "ajá" que has tenido después del ejercicio, cuáles son los resultados. También discutirás lo que has aprendido y dónde puedes utilizar estas habilidades en tu vida diaria.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

- ¿Cuáles crees que son tus puntos fuertes personales?
- ¿Cuáles son las áreas de mejora?
- ¿Cómo ha sido para ti el proceso de descubrir el ikigai?
- ¿Hay algunos resultados nuevos que no esperabas?
- ¿Crees que ya has encontrado tu ikigai? Puedes hacer ikigai una y otra vez. Nunca se acaba :).

Unidad 2

Información adicional

SCAN ME

Vídeo 1: Breve presentación del proceso Ikigai

SCAN ME

Vídeo 2: Charla TEDx de Emily Bidle sobre El secreto de una vida con propósito

Unidad 3

Permanece en el momento presente

Palabras clave para ti:

momento presente,calma, meditación, respiración

¿Con qué frecuencia te encuentras en un momento presente? ¿Estando realmente AQUÍ y AHORA? ¿Recuerdas cómo era cuando eras niño? ¿Cómo te sentías? Como dijo Jean de La Bruyère: "Los niños no tienen pasado ni futuro. Así disfrutan del presente, lo que rara vez nos ocurre a nosotros".

Definitivamente, deberíamos aprender de ti (de ellos) y pensar en las quetes que figuran a continuación todos los días para recordarnos lo que cuenta.

"Ayer es historia. Mañana es un misterio. Hoy es un regalo. Por eso se llama presente". - Alice Morse Earle

"El tiempo no es precioso en absoluto, porque es una ilusión. Lo que percibes como precioso no es el tiempo, sino el único punto que está fuera del tiempo: el Ahora. Eso sí que es valioso. Cuanto más te concentras en el tiempo -pasado y futuro-, más te pierdes el Ahora, lo más precioso que existe." - Eckhart Tolle

"Si sientes ansiedad o depresión, no estás en el presente. O estás proyectando ansiosamente el futuro o estás deprimido y atascado en el pasado. Lo único sobre lo que tienes control es el momento presente; unos simples ejercicios de respiración pueden hacer que nos calmemos y estemos presentes al instante." - Tobe Hanson

“La capacidad de estar en el momento presente es un componente fundamental del bienestar mental". - Abraham Maslow

"La vida te da tiempo de sobra para hacer lo que quieras si te mantienes en el momento presente". - Deepak Chopra

Cuando practicas estar presente, estás creando buenos hábitos para tu bienestar futuro. También se ha comprobado que, con el tiempo, la conciencia del momento presente disminuye el estrés y los cambios bruscos de humor, porque se tiene más control sobre los pensamientos.

Centrarnos en el ahora nos permite darnos cuenta de sentimientos como la preocupación, el miedo, la ansiedad y la incertidumbre y transformarlos en ver cada momento como una experiencia nueva. El presente es una llegada continua de nuevos comienzos: aquí tenemos el poder de soltar lo que no nos sirve y "renacer" en cualquier momento. Puedes encarnar cualquier cosa que desees en cada nuevo momento. El pasado y el futuro son conceptos en los que podemos pensar, pero que no podemos experimentar. Para nosotros, los humanos, todo lo que tenemos es el presente, y es todo lo que realmente necesitamos. Somos más felices en el momento presente.

El presente es nuestro estado natural. Aquí no estamos atados al pasado ni a cosas que desearíamos que hubieran sido diferentes. Tampoco tenemos ansiedades innecesarias sobre el futuro. Cuando estamos realmente presentes, podemos dar la bienvenida a lo desconocido. Nos alegramos de estar vivos, sabiendo que cada nuevo momento es un regalo. Fluimos con la corriente de la vida, sean cuales sean las sorpresas que nos depara. La llegada continua del ahora nos permite volver a centrarnos, actuando desde la autenticidad y la compasión, en lugar de la reactividad y la resistencia. Cuando nos preocupamos por el pasado y el futuro, nos aislamos del presente.

Unidad 3

Permanecer en el momento presente

Recuerda: Sólo hay un momento importante: ¡ahora! Es el momento más importante porque es el único en el que tenemos poder. León Tolstoi

Aunque todos los ejercicios son adaptables y sin límites de edad.

Unidad 3

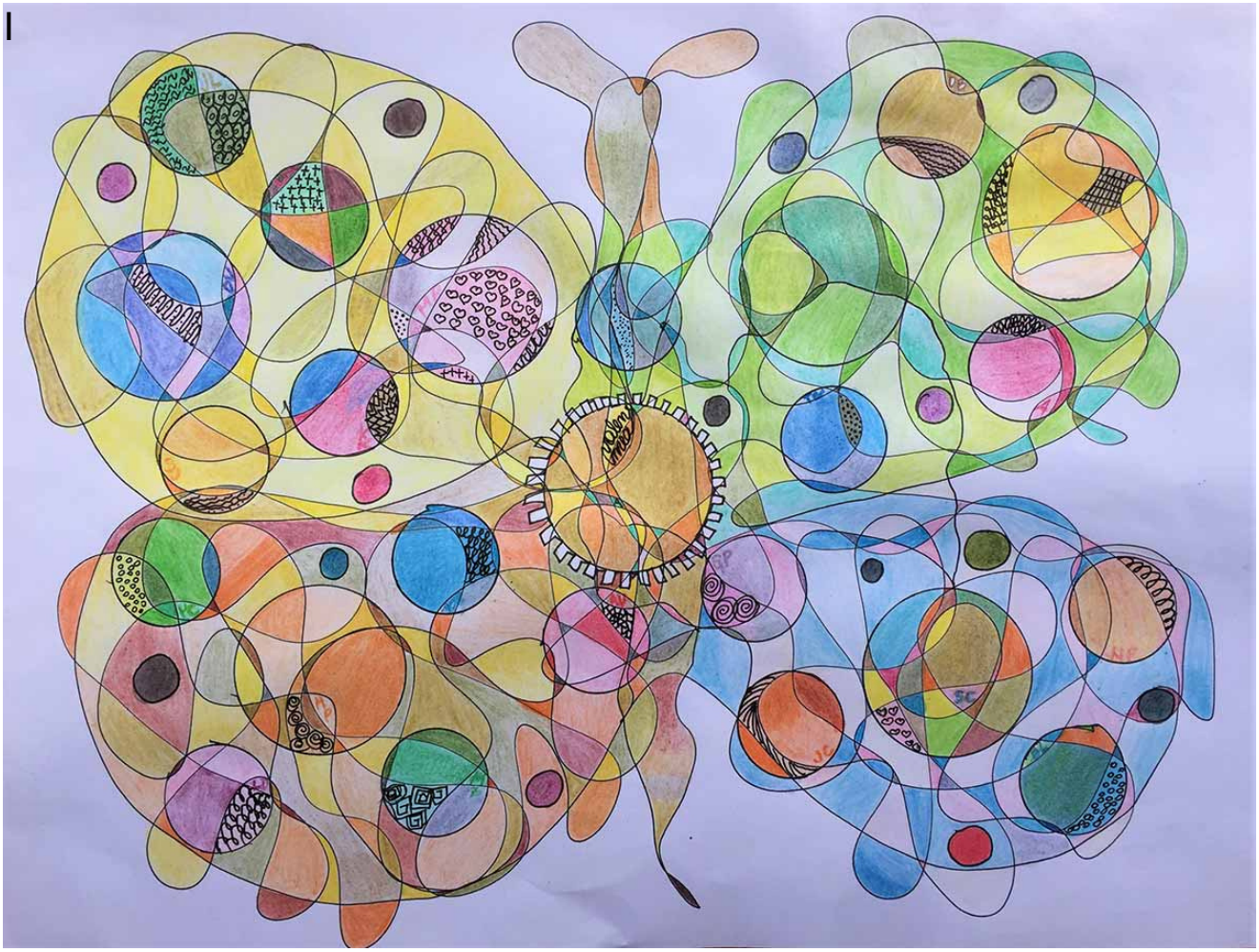
Tu retrato fractal

Hoy dibujarás y utilizarás este tiempo para aprender a estar en el momento. La creatividad está en todos nosotros en diferentes formas y versiones. Dibujarás tu retrato fractal. Necesitas un papel y un lápiz.

Los dibujos fractales se hacen con los ojos cerrados en una sola línea sin pausas intermedias. Cada dibujo debe tener un punto donde termina (puede ser un punto o un banco de líneas). Coge papel y lápiz o lápiz de color, respira hondo, tómate tu tiempo, cierra los ojos y haz tu autorretrato sólo con una línea continua. Este será tu retrato desde tu intuición. Al terminar, cogeréis lápices de colores diferentes y colorearéis el retrato. Cada uno de vosotros puede encontrar diferentes formas (como corazones, animales, etc.) en su retrato. Debes pensar en lo que estos símbolos intentan decirme, mostrarme. ¿Qué está pasando en mí?

Puedes utilizar esta técnica todos los días por la mañana antes de empezar la jornada y ver cómo te sientes. Las formas redondas representan el estado de ánimo tranquilo, las formas afiladas nos muestran que estamos tensos y que algo está pasando en nosotros. Cualquiera debería preguntarse ¿qué?

No lo olvides: siempre con los ojos cerrados y en una sola línea.



Fuente de la imagen: https://www.meavalens.si/metoda-fraktalne-risbe/

"A veces necesitas sentarte solo en el suelo de una habitación silenciosa para poder escuchar tu propia voz y no dejar que se ahogue en el ruido de los demás". - Charlotte Eriksso

Unidad 3

Comprueba tu comprensión

Tómate 5 minutos para reflexionar sobre estas preguntas. Reflexiona en círculo con el resto de tus compañeros o en pequeños grupos o parejas. Durante estas sesiones, intentarás ver cuáles son los momentos "ajá" que has tenido después del ejercicio, cuáles son los resultados. También discutirás lo que has aprendido y dónde puedes utilizar estas habilidades en tu vida diaria.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sientes después de hacerlo y mirarlo?
- ¿Has sido capaz de permanecer en el momento? ¿De estar presente?
- Si has encontrado alguna forma en el dibujo, ¿qué crees que te están diciendo?
- ¿Qué es el momento presente?
- ¿Por qué crees que es importante ser capaz de permanecer en el momento presente?

Unidad 3

Información adicional

SCAN ME

Vídeo 1: Cómo - Relájate dibujando fractales

SCAN ME

Artículo1: Cómo vivir el momento: Más de 35 herramientas para estar más presente

SCAN ME

Artículo 2: Arteterapia

AUTOCONOCIMIENTO
Resumen del módulo

Como has podido ver, esperamos, la autoconciencia es la base de todo. Es una de las partes más importantes de la educación y el autodesarrollo. Conocerme, saber quién soy, cuáles son mis puntos fuertes y cuáles son las áreas que puedo mejorar, por qué estoy aquí, cómo me veo a mí mismo y cómo me ven los demás.
Ser consciente de cómo cualquier persona puede resolver sus problemas, y prestar especial atención a los cuatro elementos principales: sentimientos, pensamientos, emociones y patrones.

Los métodos/ejercicios/escenarios que hemos preparado para ti son una pequeña aproximación al tema y a las actividades que pueden relacionarse con él. Queríamos compartir algunos enfoques nuevos, algunos métodos nuevos que te resultarán interesantes, atractivos, inspiradores y útiles.

Nos parece súper útil que vosotros, estudiantes, podáis tomaros el tiempo suficiente en la escuela para pensar sobre estos puntos de vista, a veces duros, pero importantes en el camino de vuestra vida. Esperamos que hayáis disfrutado de este viaje en montaña rusa con nosotros y que estéis dispuestos a probaros en los próximos temas interesantes.

Acerca de la autora

Rada Drnovšek, Slovenia

Tengo más de 15 años de experiencia en el ámbito de la juventud, donde he pasado por todas las fases, desde participante hasta coordinadora y gestora de proyectos. Mi visión es inspirar a personas de todas las edades para su propio desarrollo y, en consecuencia, hacer del mundo un lugar mejor.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Módulo 3
CONCIENCIA SOCIAL

Conciencia social: La capacidad de adoptar la perspectiva de los demás y empatizar con ellos, incluidos los de orígenes y culturas diversos. La capacidad de comprender las normas sociales y éticas de comportamiento y de reconocer los recursos y apoyos familiares, escolares y comunitarios.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Invitación al módulo

¡Hola lector!

Como parte del proceso de formación de jóvenes sanos, el objetivo de este módulo es mejorar la conciencia social de los alumnos. La capacidad de comprender y empatizar con los demás, especialmente con los que proceden de entornos diferentes al propio, se denomina conciencia social. Los resultados del aprendizaje de este módulo son:

- Preocupación por la familia, los amigos y la escuela, e inspiración para contribuir a su bienestar.
- Capacidad para establecer relaciones positivas
- Resistencia a la presión del entorno -> resistencia a la presión social negativa
- Enfrentarse a los estereotipos
- Mostrar liderazgo en los grupos
- Buscar u ofrecer apoyo y ayuda cuando se necesitan

Aprenderás a responder a las siguientes preguntas:

¿Qué provoca los sentimientos? ¿Por qué son tan importantes las ideas positivas? ¿Qué factores influyen en cómo se sienten las emociones? ¿Qué función cumplen las emociones?
¿Qué son exactamente las buenas acciones? ¿Tienen algún significado las buenas acciones?
¿Cómo de observador crees que eres? ¿Cómo de observador eres realmente?
¿Con qué frecuencia nos ocupamos de la vida de los demás sin fijarnos en la nuestra? ¿A qué se debe?
Tener una buena conciencia social te ayudará a mejorar tu vida y el entorno que te rodea.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Unidad 1

Muro de visión positiva

Palabras clave para ti:

Emociones positivas y negativas, Visión positiva, Ideas positivas, Empatía, Motivación, Autorregulación, Autoconciencia emocional

Las emociones positivas no tienen los mismos efectos en las personas que las emociones negativas; no les hacen actuar de forma irracional ni les hacen expresarlo de forma violenta.
El deseo de actuar de forma precipitada o algo similar se denomina en psicología tendencia a la acción.

La mayoría de los acontecimientos provocados por las emociones tienen una naturaleza negativa, y tienden a vincular las emociones a tendencias de acción específicas.

Unidad 1

Muro de visión positiva

Se trata de una actividad común en la que creas tu propio cartel o muro de ideas positivas para un futuro mejor.
El objetivo es que participes activamente y prepares tus propias ideas y las coloques en un muro común de ideas. Se supone que tú y tus compañeros debéis comunicaros y colaborar de forma solidaria. Te asignaremos un papel A4 y todo el material escolar que puedas necesitar para este ejercicio (bolígrafos, lápices de colores, etc.).

Ideas para la acción:

Crea tu propio tablón de visiones positivas y comparte tus esperanzas de un mañana mejor.
Busca una pared vacía en el colegio, en el patio o en un lugar público -o si no encuentras ninguna, coloca una pizarra grande- ¡y úsala como inspiración!
Prepara una mesa con naipes y bolígrafos para todos.

Unidad 1

Muro de visión positiva

"Escribe tu visión de un futuro mejor" o "¿Qué vas a hacer hoy para hacer del mundo un lugar mejor?".

Todos deben rellenar sus notas y colgarlas en la pared para mostrar cómo los pequeños actos de bondad pueden sumar grandes cosas.
Como dijo el sabio narrador griego Esopo: "Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, se desperdicia jamás".

Unidad 1

Muro de visión positiva

Podéis crear carteles, vídeos de motivación/inspiración sobre vuestras ideas para un futuro mejor.
Podéis debatir entre vosotros cuáles son las mejores ideas para una visión positiva del futuro.

Link: https://www.good-deeds-day.org/getideas/positive-vision-wall

Unidad 1

Comprueba tu comprensión

El trabajo de **Daniel Goleman** sustenta la teoría del aprendizaje socioemocional, que basa el concepto de inteligencia social y emocional (Inteligencia Emocional) en una serie de componentes clave de la conciencia social, entre los que se incluyen:

Autoconciencia emocional: Comprender lo que uno siente y apreciar cómo los diferentes estados de ánimo pueden afectar a quienes nos rodean es la habilidad de la autoconciencia emocional.

La autorregulación es el arte de controlar la propia respuesta emocional: anticiparse a los resultados para evitar ser emocionalmente reactivo en situaciones personales y sociales.

La motivación implica comprender cómo utilizar los factores emocionales para aprender y alcanzar objetivos personales.

La empatía es la capacidad de comprender las emociones y circunstancias de los demás.

Unidad 2

Hacer el bien

Palabras clave para ti:

Buenas acciones, Cambio positivo, Cambio de vida

Podemos cambiar por completo el mundo que nos rodea haciendo la más sencilla y obvia de las buenas acciones, haciéndolo mucho más bello y feliz.

Una preocupación común entre muchos jóvenes es que no creéis tener suficiente poder o fuerza para lograr un cambio positivo en la sociedad. Con este taller esperamos demostrarles que, por pequeño que parezca un esfuerzo, su impacto puede cambiarles la vida.

Unidad 2

Hacer el bien

¿Qué son exactamente las buenas acciones?
¿Tienen algún significado las buenas acciones?

Es algo hecho, realizado o completado, un acto sin beneficio personal. Realizar una buena acción cada día es una hazaña o logro, hazaña, acto valiente.
Realizar una buena acción es un acto o gesto, especialmente uno que demuestra las intenciones, el carácter o algo similar de una persona: Sus acciones son evidentes.

Unidad 2

Hacer el bien

Como parte de este ejercicio queremos que vosotros (los alumnos) nos digáis qué creéis que os puede estar dificultando crear un cambio positivo y si creéis que podéis hacer algo a vuestra edad.

Los que den las respuestas más positivas se pondrán después en grupos separados para motivar al resto de su equipo. 10 minutos

- Os dividiréis en varios grupos.
- Os asignaremos un papel A4 y todo el material escolar necesario para este ejercicio (bolígrafos, lápices de colores, etc.).
- A continuación, queremos que preparéis una presentación sobre los métodos que creéis que ayudarán a conseguir el mayor impacto. 15 minutos
- Después de cada presentación tendréis un breve debate. 30 minutos

Al final del ejercicio, tú y tus amigos/compañeros reflexionaréis y daréis vuestra opinión sobre lo que habéis aprendido durante el taller.
A continuación, se te pedirá que nos digas si crees o no que puedes hacer un cambio mayor que antes.

Unidad 2

Hacer el bien

Después rodaremos un vídeo en el que se muestra un ejemplo de gran impacto con un esfuerzo aparentemente pequeño a primera vista.

https://www.youtube.com/watch?v=YUdOoTLv3kA&ab_channel=petsonlineuae.com

Cuando termine el vídeo, reflexionaremos y te haremos ciertas preguntas sobre tus valiosos puntos de vista.

Unidad 2

Hacer el bien

Más ideas para hacer el bien

- Plantar un árbol

- Asistencia a refugios de animales

Unidad 2

Información adicional

https://www.iave.org/good-deeds-day/

El **Día de las Buenas Acciones** es una tradición anual de hacer el bien, en la que cientos de miles de personas de todo el mundo deciden ofrecerse como voluntarios y ayudar a los demás cada día, poniendo en práctica la sencilla idea de que cada persona puede hacer algo bueno, ya sea grande o pequeño, para mejorar la vida de los demás y cambiar positivamente el mundo.

El **29 de marzo** se celebrará el día mundial de hacer el bien y la causa busca personas que defiendan estos principios para que se unan a ella.

Todos queremos hacer lo correcto. Ya sea por nosotros mismos o por nuestros seres queridos, por el planeta o por la sociedad en su conjunto. Con buenas acciones, por grandes o pequeñas que sean, conseguimos un impacto positivo y nos sentimos bien al mismo tiempo.

Unidad 3

¿Hasta qué punto eres consciente?

Palabras clave para ti:

Autoevaluación, Autocontrol, Autoconciencia, Observador

Por lo general, en la vida vamos ocupándonos de nuestros propios asuntos y por eso tendemos a perdernos muchas cosas importantes a nuestro alrededor. Este ejercicio será una forma divertida de mostrar cómo, al centrarnos sólo en un detalle concreto, podemos perdernos toda la historia. Al ver la historia completa, podemos comprender mucho mejor el mundo y las personas que nos rodean.

Ser observador, tener perspectiva, prestar realmente atención a las cosas que nos rodean, conocer los puntos fuertes y débiles de los demás se demuestra formulando esta pregunta y reflexionando sobre ella.
¿Con qué frecuencia realizas este tipo de reflexión?
¿Por qué? Porque tener un buen sentido de lo que te rodea es una habilidad que, como un músculo, requiere ejercicio regular para mantenerse fuerte y flexible.

Unidad 3

¿Hasta qué punto eres consciente?

Al principio se les plantearán dos preguntas para que reflexionen:
¿Te crees muy observador?
¿En qué medida eres realmente observador?

Ideas de acción:

A continuación le mostraremos algunos vídeos cortos. Estos vídeos tendrán un objetivo básico al principio, como (contar el número de refrescos, cuántas personas llevan camisetas rosas, etc.), mientras ocurren algunas locuras de fondo.
Cuando termine cada vídeo, preguntaremos para ver quién se ha dado cuenta de qué y después volveremos a reproducir el vídeo, en cuyo caso os sorprenderá ver lo que algunos de vosotros os habéis perdido en el fondo.

Unidad 3

¿Hasta qué punto eres consciente?

Ejemplos de vídeos:

¿Eres consciente? - Test de Conciencia Situacional - #1

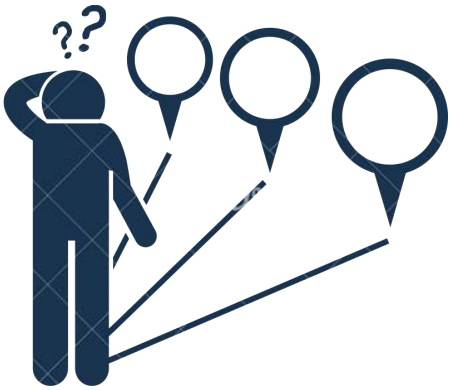
¿Hasta qué punto eres consciente? - Test de Conciencia Situacional - #2

¿Eres consciente? - Test de conocimiento de la situación - nº 3

Unidad 3

¿Hasta qué punto eres consciente?

Utiliza el debate como herramienta para discutir cómo a veces somos conscientes de acontecimientos y cosas que no son importantes mientras que los importantes nos pasan desapercibidos.
¿Con qué frecuencia hablamos de los problemas y asuntos de otras personas que no nos conciernen, mientras que no nos ocupamos de los nuestros?
¿Cuántas veces nos ocupamos de la vida de los demás y no nos damos cuenta de la nuestra? ¿A qué se debe esto?



Unidad 3

¿Hasta qué punto eres consciente?

Podemos reflexionar sobre si estamos pensando, sintiendo y comportándonos como "deberíamos" cuando nos autoevaluamos. ¿Se están cumpliendo nuestras normas y valores, o se trata de algo menos importante?

Esto se conoce como comparación con nuestras normas de corrección. Todos los días utilizamos estas normas para evaluar la corrección de nuestros pensamientos, comportamientos y conciencia.

El uso de estos métodos nos enseña a ser conscientes y a autocontrolarnos a medida que evaluamos y determinamos si estamos tomando las mejores decisiones en determinados escenarios.

CONCIENCIA SOCIAL

Resumen del módulo

Los alumnos con conciencia social son más propensos a participar en actividades escolares y a comunicarse con sus compañeros. Hay que tener conciencia social para conocer y comprender la sociedad. Las habilidades de conciencia social ayudarán a los alumnos a comprender cómo comunicarse y cooperar con los demás a largo plazo.

Aunque la conciencia social de un alumno se desarrolla a lo largo de sus años escolares.

Los escenarios que se presentan a continuación se pondrán en práctica con sus compañeros de clase. Los siguientes escenarios son los que algunos de vosotros representaréis voluntariamente. Os veréis envueltos en escenarios reales difíciles, inusuales, desafiantes o divisivos.

Sobre el autor

Velid Tinjak, Bosnia and Herzegovina

Como gestor de proyectos, tengo años de experiencia trabajando en proyectos Erasmus KA2. He perfeccionado mis aptitudes en marketing, gestión y habilidades sociales, lo que me ayuda a gestionar proyectos. Estoy acostumbrado a trabajar con personas de distintas procedencias y creo firmemente que la mejor manera de obtener resultados es una buena comunicación y cooperación en el equipo.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

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

Módulo 4
AUTOCONTROL EMOCIONAL Y ACTITUD POSITIVA

El trabajo hábil sobre uno mismo es un don inestimable. Invierte en ello tu tiempo y tu energía, y las experiencias positivas te permitirán ver todo lo que antes te resultaba inalcanzable. Vive auténticamente en armonía contigo mismo y con los demás. Obsérvate, márcate objetivos de acción y experiencia.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Invitación al módulo

Estimados estudiantes,
El objetivo de este módulo es ayudarte a gestionar con éxito el comportamiento y las emociones. Te apoyará en la aceptación de tus sentimientos y provoque vivir/actuar auténticamente en sociedad.

¿Qué aprenderás exactamente?

- Cómo reconocer los sentimientos antes de actuar impulsivamente.
- Cómo poner en práctica formas saludables de afrontar el estrés.
- Cómo organizarte para planificar y completar con éxito las tareas en casa, en la escuela o en el trabajo.
- Cómo estimular el cerebro para un trabajo más eficaz.
- Cómo influyen la autoestima y la confianza en uno mismo en la motivación, el éxito y la salud mental.
- Cómo el pensamiento creativo y flexible favorece tu capacidad para cambiar de perspectiva o de atención en respuesta a un cambio de reglas, o a situaciones nuevas o inesperadas.
- Cómo el optimismo puede ayudarte a construir una actitud mental fuerte y también apoyar las habilidades de afrontamiento, una mejor salud física y una mayor persistencia cuando se persiguen objetivos.

Este módulo es una lección que se basa en tres unidades:

1. **Respira hondo,** que incluye el control de los impulsos y la gestión del estrés.
2. **Yo, yo mismo y yo**: incluye habilidades ejecutivas y confianza en uno mismo.
3. **Bien por ti**, que incluye optimismo, autoestima, confianza en uno mismo y pensamiento flexible.

¿Tiene curiosidad por saber qué significa esto en la práctica?
Dedicar tiempo a explorar las siguientes unidades te permitirá descubrir cosas que te ayudarán a funcionar mejor contigo y con los demás. Y recuerda que "El viaje de mil millas empieza con un paso".

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Unidad 1

¿Qué es la gestión del estrés y el autocontrol?

Palabras clave para ti

Inteligencia emocional, control de los impulsos, gestión del estrés

Gracias a que la naturaleza nos ha dotado de emociones, somos capaces de sentir estados agradables y desagradables. Somos capaces de determinar si algo nos agrada o supera nuestros límites. Si sentimos emociones agradables, es mucho más probable que lo que ocurre a nuestro alrededor esté en consonancia con nuestras expectativas y objetivos. Entonces, ¿qué ocurre si nuestro cuerpo reacciona a los estímulos externos de forma intensa, no nos permite funcionar y nos sentimos mal? Lo más probable es que alguien o algo haya traspasado nuestro límite.

¿Qué podemos hacer para evitar un estallido de emociones desagradables en una situación así? ¿Cómo puedo ponerme en un estado de equilibrio y controlar la situación para que sea segura para mí y para mis seres queridos?

¿Qué crees que hay detrás de las palabras gestión del estrés y control de los impulsos? En este módulo exploraremos juntos la respuesta a esta pregunta.

El autocontrol es una habilidad que te permite tener más control sobre tus reacciones emocionales. Ayuda a regular los propios estados y contribuye a evitar los indeseables. Los estudios demuestran que a las personas con un elevado autocontrol les resulta más fácil planificar, alcanzar objetivos y mantener la salud.

La gestión del estrés mejora la propia competencia para responder a las situaciones estresantes, reconocer los estímulos desagradables y mejorar la organización consciente de las salidas a las situaciones estresantes.

Unidad 1

Respira hondo

El trabajo de comprender los propios estados debe empezar por pensar en ellos:

- ¿Qué/quién soy?
- ¿Qué puedo decir de mí mismo?
- ¿Soy paciente conmigo mismo?
- ¿Soy capaz de esperar mi turno?
- ¿En qué situaciones siento que las emociones bullen en mi interior?
- ¿Hay alguien/algo capaz de detenerme, en una situación de alta tensión?

Respira hondo. Escribe en un papel lo que te venga a la mente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unidad 1

Trabajar en el control de los impulsos
El experimento del malvavisco

El control de los impulsos es la capacidad de anticipar las consecuencias, planificar las acciones, aplazar la gratificación y, en consecuencia, fijar objetivos. La autoconciencia nos lleva a comprender mejor lo que ocurre en nuestro interior. Vea el experimento y piense en lo que podría haber ocurrido en la vida de los participantes en la tarea e intente responder a la pregunta cómo
¿Cuánto tiempo soy capaz de aguantar?

Observa el experimento y responde a las preguntas:

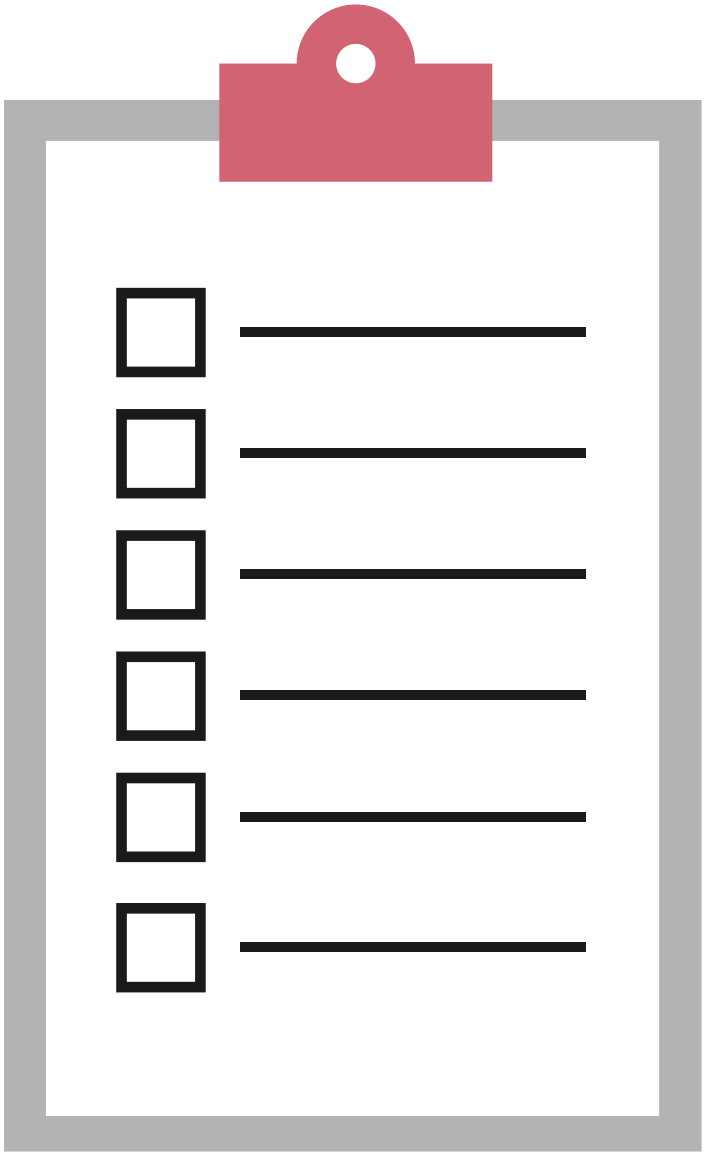
- **¿Qué emociones podían sentir los niños?**
- **¿Qué les motivó a hacerlo?**
- **¿Cómo crees que te comportarías tú en esta situación?**

Rodea con un círculo la afirmación adecuada
Me considero
(a) impaciente,
(b)algo impaciente,
(c)paciente,
(d)algo paciente,
(e)muy paciente.

Unidad 1

¿Cuándo me siento estresado?

Otro paso para entendernos mejor a nosotros mismos es observar las situaciones que nos desequilibran. Intenta describir en una hoja de trabajo las situaciones y estados en los que te sientes estresado.



Guarda la lista en un lugar seguro. En una situación en la que no estés seguro de tu estado, puedes consultarla y ver si sentiste emociones similares... Todos experimentamos estrés porque es biológico y una reacción natural ante una situación que supera nuestras capacidades.

Unidad 1

Visualización - la práctica diaria de la concentración y la atención plena

La visualización es una técnica de relajación cuya práctica prolongada ayuda a controlar las emociones y a calmar la respiración. Intenta leer en el texto e imaginar algo que te parezca tranquilizador.

Siéntate en un lugar cómodo, asegúrate de que el suelo es confortable y el ambiente cálido. Apaga los sonidos del teléfono y cúbrete los ojos con una venda. Cierra los ojos e intenta imaginar, por ejemplo, una cascada. Trabaja despacio, mira cómo es desde arriba hasta abajo, fíjate en lo ancha que es, quizá puedas ver si es profunda. Siente su olor y la temperatura del agua. Trata de describir cada detalle con la mayor precisión posible. Trata de imaginar los sonidos que se producen a su alrededor y la suave llovizna que cae sobre tus mejillas. Imagina un pájaro sobrevolando el acantilado, seguramente en busca de alimento. La vegetación alrededor de la cascada es muy exuberante. Vemos árboles que se extienden, hojas de un verde intenso y flores que huelen delicadamente.....
Tu historia puede durar mucho, mucho tiempo. Cuando termine, puedes sacudirte las manos y estirar el cuerpo. ¿Cómo te sientes ahora? Puedes desarrollar tu visualización cada vez que sientas que necesitas un momento de descanso. Sentirás los mayores efectos practicándola todos los días.

Unidad 1

Comprueba tu comprensión

¿Cómo comprobar si los ejercicios propuestos están dando los resultados previstos?

1. Al principio de la semana, piensa en lo que podría ocurrir en el colegio, en casa o con los amigos. Escribe tus predicciones sobre cómo te comportarás en situaciones concretas.
2. Cada noche de la semana seleccionada, comprueba en la lista lo que ha ocurrido e intenta describir con la mayor precisión posible cómo has reaccionado ante situaciones positivas / negativas / nuevas / intrigantes / embarazosas.
3. Al cabo de una semana, comprueba si puedes ver el cambio y planifica nuevos pasos de acción.

Unidad 1

Información adicional

-
Vídeo 1:Aquí encontrará sugerencias de ejercicios respiratorios que influyen positivamente en el estado de todo el cuerpo.

Vídeo 2: Más información sobre la autorregulación

Unidad 2

Mi yo y yo

Keywords for you: *Executive skills, self confidence*

Las habilidades del funcionamiento ejecutivo son la base fundamental que permite tener éxito en el aula y fuera de ella. Son las habilidades que nos ayudan a planificar, organizarnos, prestar atención a la información importante, utilizar estrategias para volver al buen camino cuando nos desviamos de él, ser flexibles cuando las cosas no salen como queremos y perseverar ante los retos.
Las habilidades del funcionamiento ejecutivo pueden enseñarse, practicarse y reforzarse con el tiempo.
La autoconfianza es una forma de pensar sobre uno mismo, que una persona muestra a través de sus acciones y de lo que dice de sí misma. En otras palabras, la autoconfianza es un estado en el que nos sentimos bien con nosotros mismos, nos aceptamos y creemos en nuestras capacidades.

Unidad 2

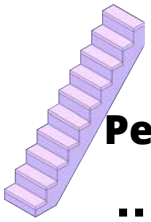
Mis competencias

Necesitamos habilidades ejecutivas para funcionar a diario. Añade un ejemplo de tu acción práctica a cada icono y comprueba en cuántas actividades estás trabajando y puedes aumentar. Cuando escribas tus ejemplos, sé consciente y amable contigo mismo. Recuerda que el éxito diario puede ser completar una tarea de matemáticas o dominar tu respiración en una situación estresante.

Las destrezas del funcionamiento ejecutivo son destrezas vitales

Resolución de problemas

.....



Perseverancia

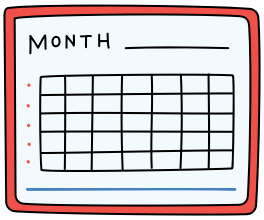
.....

Pensamiento flexible

.....

Control de los impulsos

.....



Cumplir los plazos

.....

Organización

.....

Objetivo

.....

Memoria de trabajo

.....

Gestión del tiempot

.....

Unidad 2

Mis competencias

Averígualo en el vídeo y descubre lo que es capaz de mantenerte.

Para poder utilizar y desarrollar la confianza en uno mismo, es útil saber lo que podemos y nos gusta hacer. Cómo es contigo y completa la tabla.

QUÉ PUEDO HACER	ME GUSTA HACER

Unidad 2

Plan verde

¿Sabías que?

- La contaminación atmosférica es una de las principales causas de muerte en el mundo?
- Para el año 2040 no habrá agua suficiente en el mundo para saciar la sed de la población mundial y mantener las soluciones energéticas actuales si seguimos haciendo lo que hacemos hoy?
- Se ha descubierto contaminación por microplásticos en la nieve próxima a la cima del Everest, la montaña más alta del mundo?
- El cambio climático supone una amenaza fundamental para los lugares, las especies y los medios de vida de las personas?

Son muchos los peligros relacionados con la contaminación ambiental, pero cada uno de nosotros puede reducir sus efectos nocivos con nuestras acciones. Busca en Internet qué medidas proambientales puedes tomar hoy mismo y elige 2-3 cosas para empezar a hacer ya. ¿Estás preparado? ¡Inténtalo! Cada pequeño paso es importante. Cada uno de nosotros es importante, y la suma de las acciones de cada persona puede tener un efecto enorme.

Unidad 2

Tu vida está en tus manos

Ver el valor y la valía de uno mismo a pesar de lo que los demás piensen de uno es importante para el bienestar general. Puede influir en cómo piensas, sientes y actúas contigo mismo y también en cómo dejas que te traten los demás. Analiza cómo influye la autoestima en tu enfoque de la vida: ¿eres un receptor pasivo o intentas crear activamente tu camino vital en la medida de lo posible?

Responde mentalmente a las siguientes preguntas y luego mira el vídeo que aparece a continuación.

- ¿A menudo retrasas o evitas cosas que tienes que hacer?
- ¿Tomas medidas activas para alcanzar tus sueños?
- ¿Es muy duro consigo mismo?
- ¿Se esfuerza demasiado hasta que la tarea está hecha a la perfección?
- ¿Te sientes incómodo cuando alguien te elogia?

Piense si puede trabajar en algunas de las áreas sugeridas para tener más éxito y ser más feliz.
Te ayudaremos con el siguiente ejercicio.

Unidad 2

Aprende de tus errores

¿Qué sientes cuando cometes un error? ¿Miedo, vergüenza, confusión, ira?
¿Has pensado alguna vez que cada error es una lección y una oportunidad de desarrollo, y que tu forma de abordar los errores puede ser beneficiosa o destructiva para ti?

También es importante comprender que podemos desarrollar nuestras habilidades mediante el trabajo y el esfuerzo persistentes. Para lograr el objetivo, probablemente habrá varios lapsus y errores. Es bueno verlos como motivos para crecer en lugar de abandonar. Recuerda cómo tratabas los errores cuando estabas aprendiendo algo que realmente te interesaba... con ingenuidad, ¿verdad?
Echa un vistazo a la imagen y analiza dos enfoques diferentes.

Unidad 2

El poder del pensamiento

Piensa qué emociones te evocan las siguientes frases y cómo te afectan. ¿Ves la diferencia?

Estoy muy gordo.	Puedo hacerlo.
Me odio.	Me gusto.
¿Qué me pasa?	Será mejor la próxima vez.
¡Soy tan estúpida!	Practicaré y me resultará más fácil.

Debes saber que los pensamientos determinan tus acciones. Uno de los secretos para afrontar los retos y las emociones que vienen con ellos es ser capaz de crear pensamientos que te apoyen. Tu crítico interior es el mayor obstáculo, pero tu voz interior no tiene por qué ser destructiva. ¿Qué puedes hacer?

1. Utiliza afirmaciones. Las afirmaciones positivas son afirmaciones cortas y positivas que puedes repetirte a ti mismo con regularidad o dejar tarjetas donde las veas con frecuencia. Deben ser positivas, en tiempo presente y expresar algo que usted desea. Pruebe a decirse a sí mismo algo como "Estoy vivo y bien" o "¡Hoy va a ser un gran día!". Suena demasiado sencillo, ¿verdad? Te sorprendería lo efectiva que puede ser esta práctica para crear energía positiva.

2. Recuérdate a ti mismo que debes centrarte en las cosas buenas, por pequeñas que sean. Intenta colocar disparadores de pensamientos en objetos que utilices a diario para recordarte las cosas que te hacen feliz. Los pequeños desencadenantes pueden acumularse a lo largo del día y marcar la diferencia.

Unidad 2

Información adicional

Vídeo 1: Más información sobre las habilidades de funcionamiento ejecutivo

Más información sobre la autorregulación

Si quieres entender mejor las diferencias entre la mentalidad de crecimiento y la mentalidad fija aprende más en el breve vídeo

Unidad 2

Comprueba tu comprensión

Después de completar los ejercicios de esta unidad, comprueba si te ha quedado claro:

- El planeta necesita tus acciones y tu rutina puede tener un buen efecto sobre el medio ambiente. ¿Sabes cómo puedes hacerlo?
- Algunas de tus acciones y hábitos son un obstáculo para el éxito en las relaciones o en la escuela/trabajo. ¿Los has descubierto y tienes una idea de cómo trabajar en ellos?
- Cada error es una oportunidad de desarrollo. Recuerda tu error reciente y enumera lo que has aprendido al cometerlo.
- Tus pensamientos influyen en tus emociones y acciones. ¿Has empezado a trabajar tu voz interior?

Si aún no has encontrado todas las respuestas a las preguntas planteadas, siempre puedes trabajar sobre ti mismo y buscar respuestas en este texto y más allá. Mucha suerte.

Unidad 3

Bien por ti

Palabras clave para ti:

Flexibilidad cognitiva, optimismo

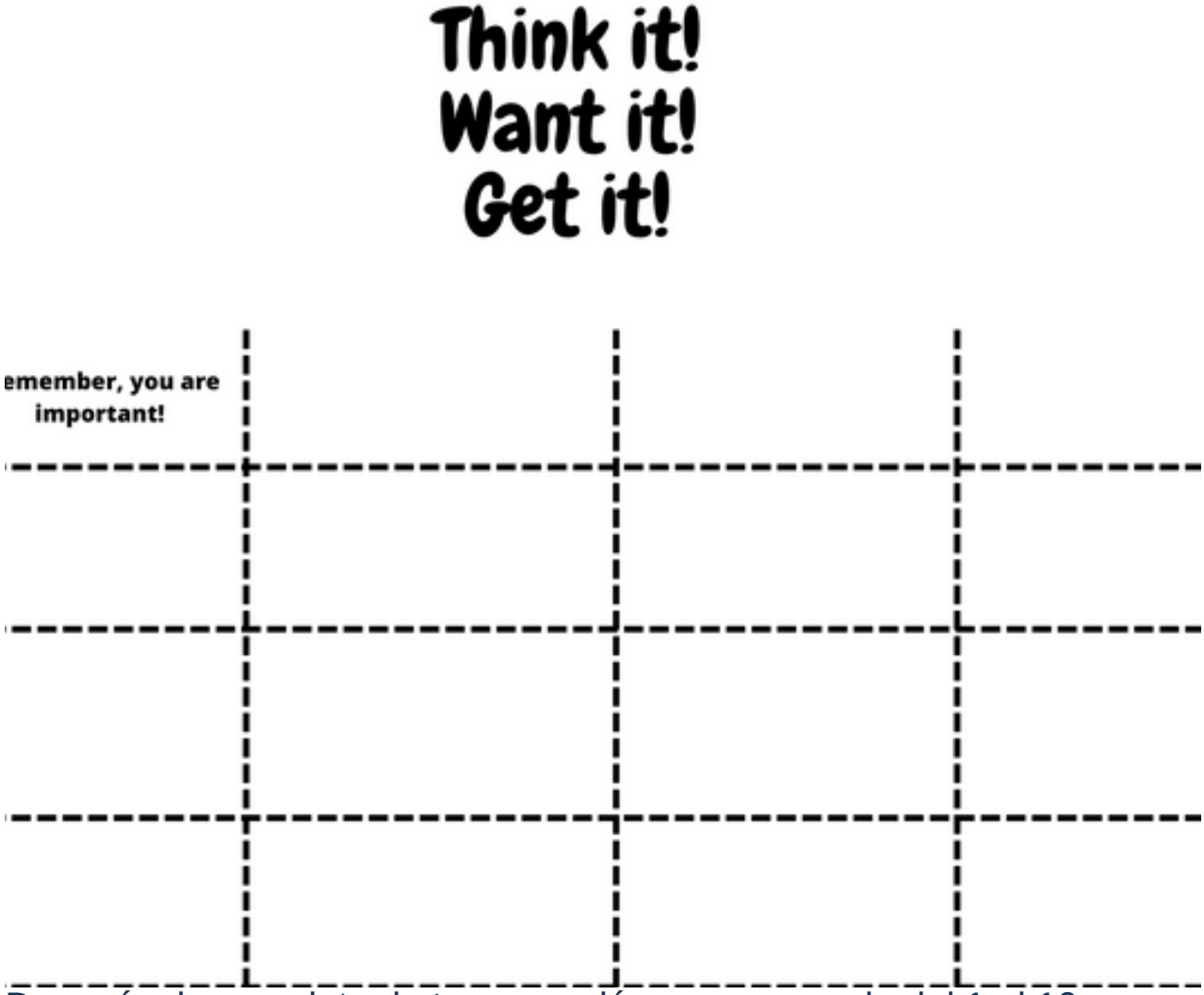
La flexibilidad cognitiva es la capacidad de saltar de un tema a otro con facilidad y rapidez. Es probable que una persona con una gran flexibilidad cognitiva sea capaz de aprender más eficazmente, encontrar soluciones creativas y crear cosas nuevas. Las investigaciones demuestran que podemos desarrollar la flexibilidad cognitiva realizando ejercicios que mejoren la capacidad de empatizar, imaginar y pensar de forma creativa. Unos niveles elevados de flexibilidad cognitiva pueden favorecer los procesos de aprendizaje, la adaptación a nuevas situaciones, la salida de patrones y la adopción de la perspectiva de los demás.

El optimismo es una forma de ver el mundo. Una persona que ve su vida de forma optimista determina su comportamiento y lo dirige hacia la consecución de los objetivos previstos, que son los cimientos de un sentimiento de satisfacción. Motiva sus acciones con convicción y esperanza de éxito. El optimismo puede contarse entre los recursos internos de una persona, lo que contribuye a que se encuentre más fácilmente en situaciones problemáticas, tenga una mentalidad de crecimiento y vea los pequeños éxitos.

Unidad 3

Vibraciones positivas

Participa en una pequeña experiencia en la calle. Basándote en la información de que la buena energía retorna, intenta idear 20 frases positivas y cortas. Escríbelas en tarjetas preparadas e intenta repartirlas entre los desconocidos que te encuentres por la ciudad. Ejemplo. Me alegro de verte. Eres importante.



Después de completar la tarea, evalúe en una escala del 1 al 10:

1. ¿Cómo de bien te sientes ahora?
2. En qué medida se siente estresado?
3. En qué medida has tenido que salir de tu zona de confort?
4. ¿Te animas a intentar este experimento una vez más?

Unidad 3

Diferente no significa peor

Piensa en lo que eliges hacer cada día y en cómo realizas determinadas actividades cotidianas. Intenta escribir las respuestas en los lugares adecuados. Elige un día en el que te apetezca un reto e intenta realizar estas actividades de una forma poco habitual o prueba algo completamente nuevo. Si revuelves el té con la mano derecha, hoy intenta hacerlo con la izquierda.

Al final de la semana, reflexiona sobre lo que has aprendido de ti mismo. ¿Cómo te sentiste al hacer esos cambios? ¿Qué nos aporta la rutina y qué nos impide hacer?

Unidad 3

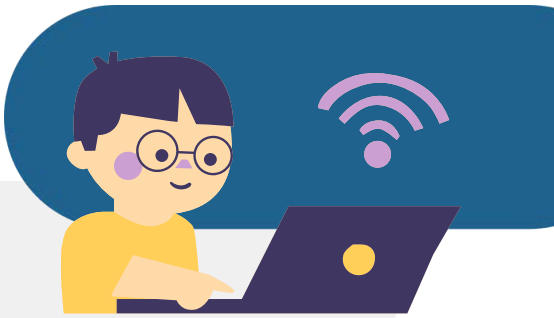
Tablero de sueños

Piensa cómo te imaginas dentro de 5, 10 ó 20 años. Prepara un collage/póster donde pongas fotos de personas/lugares/objetos, etc. a los que te gustaría ir. Recuerda. Tu collage puede incluir cualquier cosa que se te ocurra.

Acuérdate de anotar en una hoja aparte tus ideas sobre cómo, en pequeños pasos, puedes acercarte a los objetivos de tus sueños. Así podrás determinar si los objetivos que te has propuesto son realistas.

Unidad 3

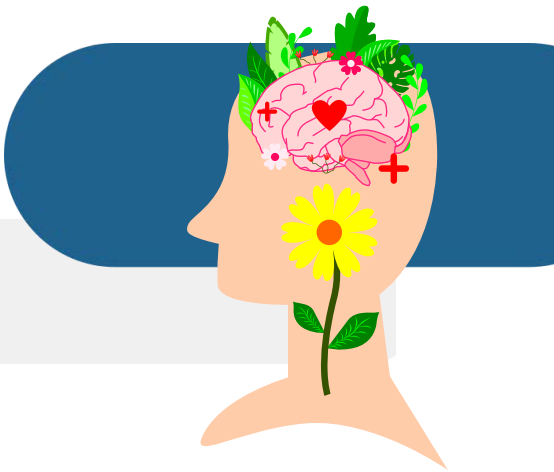
Información adicional



Vídeo 1:Aquí puedes probar a jugar a un juego que es una forma sencilla de practicar el pensamiento flexible.

Vídeo 2:Haz clic aquí para obtener más información sobre los mensajes autodirigidos.

Unidad 3



Comprueba tu comprensión

Después de completar la tarea, evalúe en una escala del 1 al 10:

¿En qué medida se siente bien ahora?
¿Hasta qué punto te sientes estresado?
¿En qué medida has tenido que salir de tu zona de confort?
¿Te animas a intentar este experimento una vez más?

Al final de la semana, reflexiona sobre lo que has aprendido sobre ti mismo. ¿Cómo te sentiste al hacer esos cambios? ¿Qué nos aporta la rutina y qué nos impide hacer?

Recuerda anotar en una hoja aparte tus ideas sobre cómo, en pequeños pasos, puedes acercarte a las metas de tus sueños.

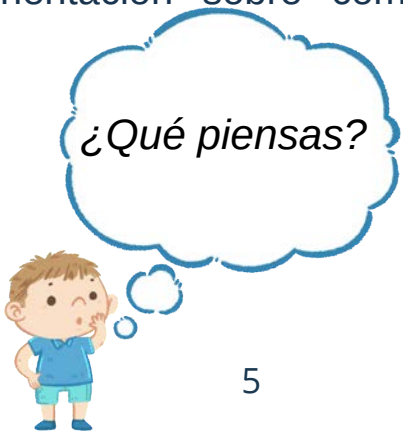
Autocontrol emocional y perspectiva positiva

Resumen del módulo

¿Cómo te sientes después de terminar de trabajar en este módulo? ¿Ha cambiado algo en tu vida cotidiana, en tu forma de leer y reaccionar ante las emociones, y también en tu forma de afrontar los retos y las dificultades?

Comprobémoslo a través de la reflexión / respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te enfrentas a la lectura de tus emociones?
- ¿Cómo controlas tus emociones?
- ¿Cuántas pautas de autorregulación has probado en la práctica?
- ¿Has encontrado tu propia manera de afrontar el estrés?
- ¿Has ganado más confianza y comprensión ante tus errores?
- ¿Recuerdas que los pensamientos causan emociones?
- ¿Intentas hablarte a ti mismo en positivo a diario?
- ¿Es capaz de enfrentarse a su crítico interior?
- ¿Encuentras lo positivo en ti mismo?
- ¿Sabe encontrar lo positivo en las situaciones difíciles?
- ¿Sueña, planifica?
- ¿Has recibido orientación sobre cómo poner en práctica tus planes?



Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Autocontrol emocional y perspectiva positiva

Resumen del módulo

Aunque tus respuestas no sean del todo satisfactorias, cada pequeño avance es una etapa importante en el desarrollo. Recuerda que todo cambio importante requiere una serie de pequeños pasos, por lo que es importante que hayas emprendido el camino correcto de desarrollo.

Te deseamos mucha suerte para que sigas descubriendo cuánto poder tiene tu mente y cuánto puedes conseguir controlando tus emociones y tus críticos internos. Tu vida está en tus manos.

Sobre los autores

Marta Grześko-Nyczka, Józefina Matyla

Somos profesoras en la Universidad de Ciencias Aplicadas Jan Amos Komeński de Leszno y preparamos a los estudiantes para el trabajo pedagógico en escuelas y otras instituciones educativas, asistenciales y terapéuticas.
En nuestro trabajo, prestamos especial atención a la construcción de un ambiente positivo, la cooperación en un grupo, el trabajo creativo y eficaz en el desarrollo de conocimientos, habilidades y la conciencia de las propias capacidades / potencial.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Módulo 5

COMUNICACIÓN

No abras bajo ningún concepto estas páginas si quieres seguir hablando con tus amigos y familiares como lo hacías antes.

Empieza el siguiente Módulo **sólo si quieres explorar tus talentos ocultos** y tu increíble potencial para transmitir tus deseos y sueños de la mejor manera posible..

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

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

Invitación a participar en el módulo

- ¿Con qué frecuencia te critican?
- ¿Con qué frecuencia te sientes incomprendido o sientes que no te escuchan?
- ¿Te has encontrado alguna vez en una situación en la que estás de un lado y sientes que los demás están del otro?
- ¿Alguna vez has querido exponer tu punto de vista pero no has sabido explicarte en ese momento y de forma adecuada? Todos sabemos lo que pasa.
- ¿Odias que te hagan demasiadas preguntas? 🙁

Lo creas o no, todo el mundo se encuentra en un lugar así en algún momento, independientemente de la edad. Y no es muy bueno. Y porque lo sabemos y te sentimos, hemos creado este módulo para compartir lo que sabemos sobre la comunicación. En este módulo aprenderás a hablar y a escuchar con eficacia.

Te vas a convertir en un atleta de la comunicación pero sin tener que hacer flexiones. ✌

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Unidad 1

La historia de los Dos Vasos

Palabras clave:

verbal, no verbal, emisor, receptor.

Desde que recibimos las fotos del telescopio espacial James Webb, el Espacio en sí está de moda. Ahora disponemos de imágenes a todo color y de alta resolución, y hemos podido ver de cerca cómo son las galaxias, las estrellas, los planetas y los satélites. O lo más cerca posible de una materia luminosa de mil millones de años de antigüedad, en cualquier caso.

¿No parece algo mágico? ¿Puedes creer que es real y que formamos parte de él?

¿Has visto muchas fotos de la Tierra? ¿A que es preciosa? ¿No es genial que vivamos aquí?

Sin embargo, ya sabes que la Tierra sufre. Aparte de las fotos bonitas, muchas otras nos muestran que estamos muy cerca de cambiar el planeta irrevocablemente. Y no para mejor. Seguro que has tenido alguna charla sobre ecología con tu familia o tus profesores. Tal vez incluso hayas hecho carteles o hayas participado en una limpieza organizada. Esperamos que te hayas encontrado con algunos bonitos dispositivos que jóvenes como tú ya han creado para luchar contra la contaminación.

La historia de los Dos Vasos

Nosotros, los creadores de este programa, creemos sinceramente que cada uno de ustedes puede cambiar el mundo a mejor. Los seres humanos son criaturas encantadoras, intrincadas y complejas. Poseen enormes dosis de compasión, creatividad y descarada valentía que nos dan esperanza para el futuro.

Para ayudarte a tener una perspectiva sobre la preservación de la Tierra y la preservación de la humanidad, nos gustaría contarte la historia de otro planeta llamado Pax, donde la magia ocurre con regularidad. No hay contaminación, ni hambre, ni pobreza, ni guerras; todo el mundo se entiende y se acepta plenamente. ¿Cómo es posible? Pues...

La historia de los dos espejos

Érase una vez, Pax estaba gobernada por un poderoso rey. Era fuerte y sabio. También era famoso por ser justo. Se preocupaba profundamente por este planeta amarillo, pues ya había estudiado historia y conocía la historia del encantador planeta verde que acabó sucumbiendo a la destrucción por culpa de sus imprudentes habitantes. Así que era muy consciente de que lo único que se interponía entre la ruina y la prosperidad era la sabiduría para unir a la gente.

También sabía que, como todos los gobernantes que le habían precedido, al final tendría que dejar este mundo por el siguiente. Tenía un profundo deseo: asegurarse de que Pax y su gente siguieran prosperando. Así que cuando se acercó su hora de partir, llamó a sus hijos e hijas y, junto con su amor eterno, les dejó sus dos armas más potentes: **dos Espejos Mágicos**.

La historia de los Dos Vasos

Les pidió que utilizaran los espejos con sabiduría. El Rey advirtió a sus hijos que llegaría un momento en que el poder de cada Espejo ya no sería suficiente. Les habló de una antigua profecía que preveía el progreso de la humanidad y los nuevos tiempos que traería. Los gobernantes de los nuevos tendrían que adaptarse para proteger a su pueblo. Su último aliento llegó antes de que pudiera compartir la parte más esencial de la profecía, y sus hijos tuvieron que llorar y reflexionar sobre sus últimas palabras. Su heredero siguió utilizando los Espejos, llamados "Dilo todo" y "Muéstralo todo", y ayudó al pueblo de Pax a mantener la paz en su planeta. Pasó los espejos a su heredero, y la tradición continuó. Cada gobernante en el trono siguió contando con el Espejo "Dilo todo", para decir la verdad, y con el Espejo "Muéstralo todo", para recoger y mostrar en silencio la sabiduría de la gente. Y el secreto del viejo Rey permaneció sin descubrir durante muchos años.....

¿Hace mucho que no lees un cuento de hadas? ¿Te parece que este está un poco inacabado?

Esperamos que nos acompañes en nuestro camino para descubrir el secreto del Rey. En nuestro camino para hacerlo, encontraremos muchos pequeños secretos que podrían resultarte útiles para vivir tu vida en el planeta azul y tal vez incluso salvarlo de ser otra línea en el libro de historia de otra persona...

La historia de los Dos Vasos

Para empezar la búsqueda, nos familiarizaremos con el poder de los espejos. Busca un compañero de tu clase y poneos uno frente al otro. Empezad el juego eligiendo a uno de vosotros como líder y al otro como seguidor (el espejo). Que el líder piense en 3 estados de ánimo sin hablar para enseñárselas a su espejo. El espejo tiene que imitar al líder lo más fielmente posible. El líder tiene que ver las expresiones de la otra persona y comprobar si las ha entendido correctamente. ¿Adivinó tu espejo lo que elegiste mostrarles?

Una vez que el líder ha terminado, es hora de devolver el favor: convertirse en el espejo y recibir y reflejar las caras de sus compañeros..

Tómate 5 minutos con toda la clase para comentar lo que ha pasado y cómo te has sentido al verte reflejado.

- ¿Fue extraño?
- ¿Te gustó que te entendieran?
- ¿Tu compañero acertó cada vez?

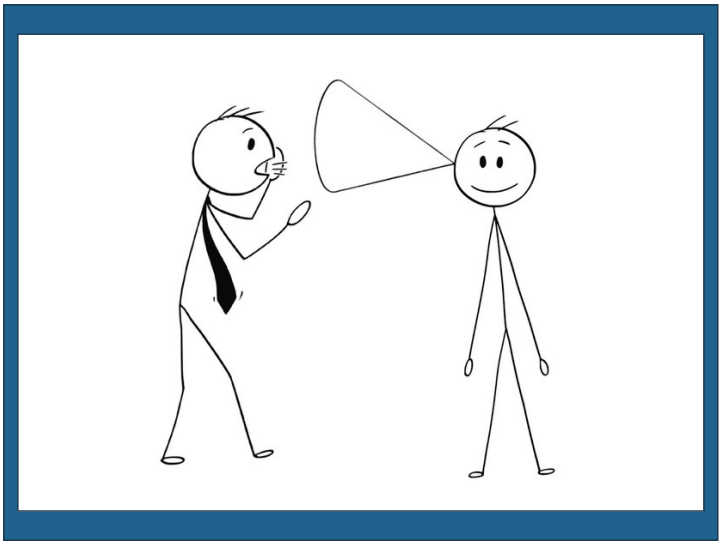
La historia de los Dos Vasos

Una vez que hayas terminado, nos gustaría presentarte un concepto pequeño pero esencial detrás de este juego de espejos. En el sentido más general, la comunicación se produce cuando tú y tu pareja jugáis a los espejos: ambos expresáis o recibís información con otra persona. Y esto es precisamente lo que significa la palabra "compartir".

La comunicación puede darse de las formas más obvias (o verbalmente): escuchando, hablando, escribiendo y leyendo (tal y como nos estamos comunicando ahora).

También podía darse de forma no verbal: gesticulando, imitando y tocando, como ocurría con los espejos..

Normalmente, cuando nos comunicamos, nos turnamos para ser el emisor y el receptor.
Sorprendentemente, una buena comunicación no consiste tanto en hablar como en escuchar y observar a la otra parte..



Información adicional

Vídeo:
Una mirada no tradicional a la comunicación verbal y no verbal

Dato curioso: ¿Sabías que igualar el comportamiento de los demás es una de las formas más fáciles de conseguir que se sientan a gusto contigo? Observa a los que te rodean y descubrirás que las personas que son amigas hacen las mismas cosas: sorben su bebida al mismo tiempo, caminan por la calle al mismo paso, se ríen al mismo tiempo; se sientan en posturas casi idénticas.

Unidad 2

Hablar

Palabras Clave:

intención, honestidad, amabilidad, parcialidad

La última vez utilizamos el cuento de los dos espejos para ilustrar nuestra idea. Hoy vamos a fijarnos en un espejo muy famoso: el espejo de la malvada madrastra de Blancanieves. Nos pondremos de puntillas en la esquina de su palacio y escucharemos la siguiente conversación:

- Espejito, espejito, ¿quién es la más bella de todas?
- ¿Cómo está tu salud?
- Excelente, ¿por qué?
- Entonces, deberías alegrarte. Siempre es mejor estar sano, que ser más guapo que Blancanieves...

Y ahora vamos a salir de puntillas de esta conversación y hablar un poco. ¿Crees que hay una forma mejor de decir la desagradable verdad? ¿Cómo? ¿Te has encontrado en una situación en la que has tenido que elegir cuidadosamente tus palabras o en la que alguien te ha hecho daño sin querer? ¿Por qué importa tanto la elección de las palabras?

Hablar

Vamos a jugar a un pequeño juego: Sentaos en círculo. Tu profesor señalará a alguien que debe iniciar la cadena. Esta persona debe mirar a la de su izquierda y describirla brevemente hablando de las tres cosas más importantes que le llaman la atención y en no más de tres frases. Pero hay un truco: debe hacerlo sin dar su opinión en absoluto y tratando de sonar lo más neutral posible. Por ejemplo: "Tienes el pelo castaño y los ojos azules. Tienes pecas en la cara".

Tras escuchar la descripción de sí mismo, la persona situada a la izquierda del interlocutor debe explicar qué posibles significados le han venido a la mente al escuchar a la otra persona y por qué ha decidido decir esas palabras con precisión. Por ejemplo: "Creo que les gustan las personas con ojos marrones" o "Creo que podrían querer decir que mi nariz es demasiado grande".

Esto debe continuar hasta que se haya descrito a todo el mundo.

Con tantas palabras a nuestra disposición, la comunicación verbal puede ser un hermoso intercambio entre dos o más personas. Pero también puede llegar a ser muy retorcida.

Hay muchas teorías sobre cómo y por qué ocurre esto y nos gustaría compartir con usted una de ellas. Se llama "Modelo de las cuatro caras" de la comunicación y se desarrolló hace 40 años. Aun así, sigue siendo aplicable hoy en día.

Hablar

Según este modelo, hay cuatro formas posibles de enviar o entender la información:

- como un hecho puro sin intención secundaria. Por ejemplo: "La Tierra es plana".
- como petición - para pedirle algo a otra persona. "¿Podrías pasarme la sal, por favor?"
- como expresión de uno mismo - al revelar una emoción, motivo, etc. "¡Vaya, no me lo podía esperar! Estoy tan sorprendido".
- En relación con la relación entre el emisor y el receptor: si se llevan bien, por ejemplo. "Siempre frunces el ceño al ver mi ropa. Estoy harta".

Según el Sr. Schulz von Thun -la persona que inventó el Modelo de los Cuatro Lados- estos cuatro aspectos de la comunicación pueden aparecer en los mensajes del emisor y del receptor. Esto significa que incluso si pides algo (por ejemplo, que te dejen dormir más por la mañana), el receptor, es decir, tu padre o tu madre, puede verlo como algo relacionado con vuestra relación (que quizás vuelvas a evitar ayudarles con las tareas domésticas).

El "modelo de los cuatro lados" es una herramienta muy útil para tener en cuenta. Puede ayudarte a expresarte con más claridad y a entender los mensajes que te envían los demás. También deja muy claro que significar algo no implica automáticamente que la otra persona lo entienda de la misma manera.

Hablar

Este modelo no es todo lo que hay que saber sobre comunicación. Pero es un punto de partida útil.

Tu profesor te pedirá que formes grupos de tres o cuatro personas. Se les presentará un pequeño escenario y tres razones para ello. El truco es que estas razones no son necesariamente las suyas, sino que podrían pertenecer a otro grupo. Vuestro objetivo será encontrar en la sala tres posibles razones para el desarrollo de vuestro propio escenario y presentarlas después al grupo.

***

Para completar el trabajo de hoy junto con todos los demás harás un ejercicio muy parecido pero en grupo. Tu profesor designará cuatro rincones de la sala para cada tipo de los cuatro aspectos de la comunicación. Van a describir varias situaciones diferentes. Después de escuchar cada una de ellas, por favor, piénsalo rápidamente y dirígete al rincón de la sala que creas que se ajusta a la forma en que entenderías las palabras elegidas si fueran dirigidas a ti.

Información adicional

Vídeo:
Cómo hablar para que la gente quiera escuchar

Dato curioso: Los estudios demuestran que la mayoría de las personas dedican el 60% de su tiempo de conversación a hablar de sí mismas. Esta cifra aumenta hasta el 80% cuando se habla en las redes sociales.

Unidad 3

Mirar más de cerca

Palabras Clave:

Comunicación no verbal, escucha activa.

Esta vez no vamos a empezar con una historia, sino con un pequeño calentamiento.

Pongámonos de pie y reunámonos. Esperamos que se os den bien las manos y las expresiones faciales, porque las vais a necesitar. También vais a necesitar espacio para moveros.

Ahora que has hecho un poco de ejercicio, podemos sentarnos. Recuerda lo que hemos aprendido hasta ahora sobre la comunicación. Si has prestado atención (y por si acaso no lo has hecho, lo diremos otra vez), ahora sabrás que la comunicación puede ser verbal y no verbal. También sabrás que la gente puede malinterpretar un mensaje por la forma en que se dijo o por algo que creyó oír. Y que todos tenemos prejuicios y tendemos a buscar cosas específicas mientras nos comunicamos.

La última vez hablamos del habla ☺ pero esta vez vamos a centrarnos en el tipo de comunicación que se produce cuando no usas palabras y en cómo combinar ambas para convertirte en el mejor oyente de la historia..

Albert Mehrabian, un conocido investigador del lenguaje corporal, afirma que el 7% de la comunicación está relacionada únicamente con las palabras. La comunicación no verbal es todo lo que se dice o se recibe sin palabras. Incluye expresiones faciales, gestos, volumen o tono de voz, lenguaje corporal, espacio personal, mirada, tacto, etc.

Mirar más de cerca

Saber reconocer las señales del lenguaje corporal y controlarlo puede marcar la diferencia entre una conversación agradable y una explosión emocional entre usted y otra persona. La comunicación no consiste sólo en hablar, sino también en mostrar lo que se quiere decir o escuchar con todo el ser. Y puede resultar bastante confuso intentar captar lo que la gente dice y lo que no. Para ayudarte, hemos preparado una pequeña lista de control. Incluye los aspectos más importantes a los que debes prestar atención. Utilízala para mejorar tu propio lenguaje corporal o para aprender a leer el de los demás.

- Contacto visual - Mira a los ojos de la otra persona. ¿Te miran a ti también o se desvían de vez en cuando?
- Expresión facial - ¿Qué muestra su cara? ¿Parece interesado en lo que dices o su rostro carece de expresión? ¿Hay alguna emoción visible que puedas discernir?
- Tono de voz: ¿cómo suena la otra persona cuando habla contigo? ¿Parece contenta o tensa? ¿Utiliza su tono natural o es más agudo o más grave?
- Postura y gestos: observa su cuerpo, ¿está relajado o rígido? Fíjate en sus hombros: ¿están relajados?
- Sonidos: ¿tú o la otra persona emitís sonidos para mostrar que participáis en la conversación o escucháis lo que dice el otro?
- ¿Puedes saber si están de acuerdo contigo con sólo mirarles?

Mirar más de cerca

Es importante saber leer las señales que envían los demás. Esto incluye prestar atención a las incoherencias, observar todas las señales no verbales en su conjunto y confiar en tus instintos. Si percibes que algo no cuadra, es probable que se deba a que las señales verbales y no verbales no coinciden.

Hay algo más, relacionado tanto con la comunicación verbal como con la no verbal: ser consciente de las propias palabras y ser capaz de leer a los demás está muy bien, pero ¿cómo nos aseguramos de que también se sientan escuchados y apreciados por sus propias palabras y señales?

La escucha activa es una habilidad que consiste en prestar mucha atención a lo que se dice tanto verbal como no verbalmente. Implica repetir lo que ha dicho el interlocutor, hacer preguntas y reflexionar sobre el posible mensaje. Practicar la escucha activa puede ayudar enormemente a la comunicación.

Mirar más de cerca

Intentemos algo juntos. Forma una pareja con alguien con quien no hayas trabajado antes durante este Módulo. Cada uno recibirá un papel que tendrá que representar sin decir lo que interpreta. Que uno de los dos empiece diciendo una frase sencilla sobre sí mismo. Por ejemplo: "Tengo hambre" o "Me gusta escuchar música metal". La otra persona debe responder haciéndole una pregunta sobre su afirmación. Por ejemplo: "¿Qué tipo de comida te gustaría comer?" o "¿Sí? ¿Y por qué te gusta esta música?". Después de recibir su respuesta, deben hacer otra pregunta relacionada. Después de hacer tres preguntas en total, deben decir: "A ver si lo he entendido: tienes hambre y te gustaría comer...". - y resumir lo que han oído. A continuación, cambian de sitio.

Cuando todas las parejas hayan terminado, todos los presentes deben decir a qué creen que estaba jugando la otra persona. Los que hayan acertado, ¿qué creen que les ha ayudado a descubrir la verdad? Para los que se equivocaron, ¿qué les impidió descubrir la identidad del otro personaje?

Información adicional

Vídeo:
La comunicación no verbal contada a través de los ojos de Leyla Tacconi, de 13 años.

Dato curioso: podemos distinguir una sonrisa verdadera de una falsa mirando a los ojos de una persona. La forma de la boca de una sonrisa es fácil de fingir: lo hacemos todo el tiempo por cortesía. Pero los ojos nos delatan: Cuando estamos realmente contentos, no sólo sonreímos, sino que también arrugamos las comisuras de los ojos en forma de "patas de gallo". Pero cuando la gente finge una sonrisa, suele olvidarse de los ojos.

Unidad 4

Problemas de comunicación

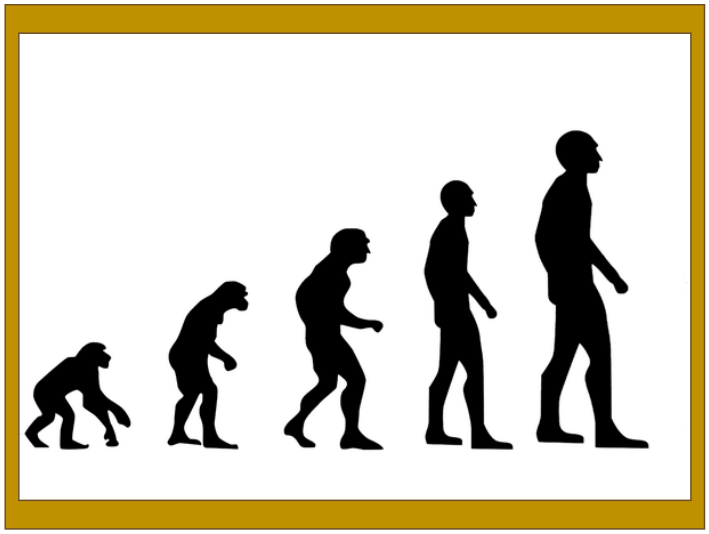
Palabras Clave:

Falta de comunicación, barreras

La falta de comunicación es como la superficie agrietada de un espejo. Tuerce y fractura lo que se dice hasta que a veces no se parece ni remotamente al significado inicial. Con demasiada frecuencia, la gente escucha mal, malinterpreta o, francamente, ignora a los demás. Participar en un intercambio de este tipo puede hacerte sentir realmente infeliz y perdido. Es muy humano anhelar la conexión y la aceptación que vienen de ser comprendido y sentirse enfadado o triste cuando no lo eres.

Es imposible controlar todos los aspectos de la comunicación. Lo que sí podemos hacer es intentar trabajar nuestras propias habilidades, mejorar y asegurarnos de que lo hacemos lo mejor que podemos. Y mostrar siempre compasión con nosotros mismos y con los demás. Hacer un esfuerzo no siempre evita que cometas errores. Tampoco te protege de los errores de los demás. Pero puede ayudarte a reducir el número de veces que la comunicación sale mal.

Problemas de comunicación



Ya sabemos que se te dan bien las metáforas, así que vamos a invitarte a un pequeño juego. Para jugar, todos tienen que formar un círculo...

Esto ilustra muy bien cómo un mensaje puede enrevesarse e incluso cambiar por completo en una conversación.

Es muy fácil que alguien quiera decir una cosa y que otra persona entienda otra completamente distinta. Igual que es fácil que la expresión de la primera persona signifique una cosa y la de la quinta, otra completamente distinta.

Cuando se producen estos malentendidos en la comunicación suele deberse a una de estas **barreras comunes**:

- **Físicas**: pueden ser tan simples como no poder oír o ver a la persona con la que intentas comunicarte. Esto puede ocurrir si hay mucho ruido en el ambiente o si la persona lleva auriculares e intentas hablarle desde el otro lado de la habitación.
- **Culturales:** cada cultura tiene su propia forma de comunicarse. Lo que puede considerarse educado en una cultura puede considerarse grosero en otra.

Problemas de comunicación

- **El idioma**: probablemente sea el obstáculo más obvio a la comunicación, pero también uno de los más difíciles de superar. Aunque las dos personas hablen el mismo idioma, puede haber barreras si tienen dialectos diferentes o utilizan una jerga distinta.

- **Emociones:** A veces pueden interponerse en el camino de una comunicación eficaz. Puede que digamos cosas que no queremos decir o que no seamos capaces de escuchar a los demás como es debido.

Volvamos a ponernos de pie. Por favor, empezad a caminar libremente por la clase y escuchad las instrucciones del profesor. Tu profesor va a jugar contigo a un juego de varios niveles y sólo tenemos un consejo: utiliza tanto los oídos como los ojos.

Afortunadamente, hay muchas formas de superar las **barreras de comunicación**:
Una de las mejores estrategias para superar las barreras físicas a la comunicación es asegurarte de que tienes la atención de la persona. Puede ser tan sencillo como tocarle el hombro o decir su nombre. Puede ser simplemente pedirle que confirme en un videochat o por teléfono que puede oírte. Y una vez que tengas su atención, tienes que asegurarte de que estás hablando con claridad y a un volumen que puedan oír. Si hay mucho ruido en el entorno busca un lugar un lugar más tranquilo para hablar.

Problemas de comunicación

- Para superar las barreras culturales a la comunicación, es importante conocer las diferencias entre las culturas y su forma de comunicarse. Si sabes que el contacto visual se considera grosero en la cultura con la que te comunicas, evita el contacto visual directo. En su lugar, céntrate en el lenguaje corporal y las expresiones faciales. También es importante ser respetuoso con la cultura de la otra persona y no hacer suposiciones sobre lo que se considera educado o descortés. Si el encuentro entre tú y la otra parte está planeado de antemano, haz una pequeña investigación previa.

- Las barreras lingüísticas pueden ser difíciles de superar, pero hay algunas cosas que puedes hacer para ayudar. Si intentas comunicarte con alguien que no habla tu idioma, puedes probar a utilizar aplicaciones de traducción como Google Translate. No olvides que a veces es más fácil dibujar lo que quieres decir que intentar encontrar la palabra adecuada.

- Las barreras emocionales a la comunicación pueden ser difíciles de superar, pero es importante intentarlo. Si estás enfadado, triste o frustrado, da un paso atrás y respira hondo antes de empezar a hablar. Esto te ayudará a calmarte y a pensar con más claridad.

Problemas de comunicación

Si no puedes calmarte y hablar, no pasa nada. Siempre puedes, y es lo mejor, salir de la habitación. Cambia de lugar, abandona la situación durante un par de minutos o más y podrás recuperar al menos parte de tu lucidez.

Los cambios de comportamiento al hablar no se producen de la noche a la mañana. Puede que tardes semanas en conseguirlo, pero es una de "esas" cosas en las que la espera merece la pena.

Seguro que a estas alturas te has encontrado en situaciones en las que lo mejor era no decir nada o esperar y has deseado haberlo hecho. A todos nos ha pasado.

Es muy importante escuchar lo que dice la otra persona sin ponerse a la defensiva. Intentar ver su punto de vista y entender de dónde viene. Pero no siempre es fácil y menos si tienes un patrón de reacciones diferente.

Si te encuentras con dificultades para comunicarte, puede ser una buena idea buscar la ayuda de un adulto. Tus padres o un profesor de confianza pueden sorprenderte con el nivel de aceptación y comprensión. Puedes leer más sobre las barreras emocionales en el siguiente capítulo: Comunicación no violenta...

Problemas de comunicación

Ahora que ya hemos pasado la parte difícil, nos gustaría enseñarte algo.
Por favor, coge una hoja de papel que preferiblemente ya esté usada - no hay necesidad de malgastar papel ya que no vas a escribir en ella. Tu profesor te dirá lo que tienes que hacer a continuación.
¿Por qué crees que hemos elegido este ejercicio? ¿Qué quiere enseñarte tu profesor?

Información adicional

Vídeo:
Barreras de comunicación

Dato curioso: Hoy en día se hablan más de 6.000 lenguas en el mundo. Solo en Papúa Nueva Guinea se hablan más de 800 lenguas.

Unidad 5

Comunicación No Violenta

Palabras Clave

Comunicación No Violenta (CNV), Necesidades

¡Hola de nuevo! Esperamos sinceramente que a estas alturas hayas empezado a considerar nuestro tiempo juntos como tu momento de descanso, desafío y quizá incluso de superación personal. Esperamos poder involucrarte aún más y mantener viva tu curiosidad.

"Toda crítica, juicio, diagnóstico y expresión de ira es la trágica expresión de una necesidad insatisfecha".

"Toda violencia es el resultado de personas que se engañan a sí mismas para creer que su dolor deriva de otras personas y que, en consecuencia, esas personas merecen ser castigadas."

"No puedes obligar a tus hijos a hacer nada. Lo único que puedes hacer es que deseen haberlo hecho. Y entonces, ellos te harán desear no haberles hecho desear haberlo hecho".

¿Has oído alguna vez estas frases? ¿Sabes lo que tienen en común?

Todas ellas fueron pronunciadas por Marshall Rosenberg, un famoso psicólogo estadounidense que creó el enfoque de la Comunicación No Violenta.

Comunicación No Violenta

A la mayoría de nosotros nos han enseñado que para conseguir lo que queremos tenemos que ser asertivos. Tenemos que hablar por nosotros mismos y asegurarnos de que se satisfacen nuestras necesidades. Sin embargo, hay otra forma de comunicarse que puede ser igual de eficaz, si no más. Se trata de la Comunicación No Violenta (CNV). La CNV se basa en la creencia de que todos los seres humanos tenemos las mismas necesidades y deseos básicos. Todos queremos sentirnos queridos, respetados y valorados. Cuando no nos sentimos así, podemos actuar de forma perjudicial para nosotros mismos o para los demás. El objetivo de la CNV es ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades de forma respetuosa y considerada con los demás.

Sabemos que ya has visto bastantes libros de texto, así que no vamos a confiar en tu destreza lectora. **En su lugar, vamos a enviaros a una pequeña misión.** Vais a necesitar vuestros teléfonos u otros dispositivos inteligentes, una conexión a Internet que funcione y, posiblemente, la aplicación Google Translate si no hay suficiente información en vuestra lengua materna.

Vuestro profesor os va a invitar a formar grupos de 4-5 personas. Una vez lo hayáis hecho, tendréis 20 minutos para investigar y formular y responder a las dos preguntas siguientes:

Comunicación No Violenta

¿Cuáles crees que fueron las razones personales que impulsaron a Marshall Rosenberg a desarrollar el enfoque de la CNV?
¿Crees que la CNV es aplicable a tu vida cotidiana?
Como habrás visto, la Comunicación No Violenta no es nada nuevo. Se basa en los principios más básicos de la humanidad.

Lo único que hace es recordarnos lo bien que sienta estar auténticamente conectado a otra persona. Esta conexión es nuestro estado natural cuando no hay violencia en nuestros corazones. La CNV nos ayuda a volver a este estado mostrándonos cómo comunicarnos con los demás de forma respetuosa, compasiva y eficaz.

Los cuatro principios de la CNV:

1. Practica dar y recibir feedback de forma constructiva.
2. Exprésese con sinceridad.
3. No exija, sino pida.
4. Practica dar y recibir opiniones de forma constructiva.

Comunicación No Violenta

Estos cuatro principios pueden ayudarte a comunicarte más eficazmente con tus amigos y con los adultos de tu vida. Cuando en una clase todos utilizan la CNV, el resultado es un entorno más respetuoso y cooperativo.

Tu profesor te dividirá en cuatro equipos, uno por cada principio de la CNV. Vuestra tarea consistirá en leer vuestro principio e ilustrarlo para los demás utilizando los materiales de manualidades disponibles.

Por favor, incluye al menos un ejemplo práctico de su uso, para que los demás puedan entenderte mejor. No dudes en pedir ayuda a tu profesor si la necesitas.

Aprender a practicar la CNV es un proceso hermoso pero largo, que lleva más de una lección. Esperamos haber podido despertar tu interés y haber plantado la semilla de un nuevo punto de vista pacífico hacia la comunicación. Si quieres saber más sobre la CNV, hay muchos libros y páginas web que pueden ayudarte.

Información adicional

Vídeo:
Comunicación No Violenta

Dato positivo: La CNV ha demostrado su eficacia en diversos entornos, desde empresas a prisiones o centros de mediación. Ahora se utiliza para ayudar a cambiar culturas en instituciones, organizaciones y gobiernos.

Comunicación

Resumen del Módulo

¡Hola, queridos Atletas de la Comunicación! ¡Enhorabuena por haber llegado al final de nuestro viaje juntos! Esperamos haber podido ayudaros a ser más conocedores y un poco más hábiles en comunicación de lo que erais hace una semana. Siempre hay espacio para crecer y el mundo es un lugar grande con oportunidades increíbles para hacerlo. ❤
Antes de que pases a tus próximas aventuras, nos gustaría contarte el resto de la Historia de los dos espejos y lanzarte un último reto.

Y la historia termina...
"El Espejo que lo dice todo y el Espejo que lo oye todo sirvieron durante mucho tiempo y bien a los Reyes y Reinas de Pax. Fueron transmitidos una y otra vez hasta que, 1000 años después, el tiempo pasó su inevitable factura y los Espejos empezaron a mostrar los primeros signos de desgaste. Su hermoso esmalte se descascarilló y en su superficie no quedó la imagen real, sino su versión distorsionada. El Rey recordó que había una vez un secreto de su antepasado que sus predecesores no fueron capaces de descubrir. Esperaba que pudiera ayudarle a salvar los espejos y mantenerlos al servicio del pueblo de Pax.

Comunicación

Resumen del Módulo

Colocó los espejos y empezó a examinar sus marcos. Tal vez la respuesta estuviera en algún lugar de los espejos y no en los archivos de la biblioteca, en los que ya había buscado más de una vez. De hecho, ¿era posible que la respuesta a sus plegarias hubiera estado delante de sus ojos todo el tiempo? Miró y miró. Entonces decidió levantar con cuidado los espejos y comprobar todos sus lados. El rey los giró lentamente para ponerlos uno frente al otro, de modo que pudiera ver su reverso. Los juntó hasta que sus superficies se tocaron. Y con la luz brillante que siguió, se dio cuenta de cuál era el gran secreto. Hubo un destello y los dos espejos se pegaron y luego se fundieron en uno. El nuevo espejo era grande, entero y no mostraba ninguna visión de uso como los anteriores. Lo que mostraba era el reino de Pax. Asombrado, el Rey se preguntó: "¡¿Pero qué es esto?! ¡¿Qué hace este Espejo?!" y el Espejo respondió: "Este nuevo mundo en el que vives y el reino actual que gobiernas no necesitan dos espejos distintos". El viejo rey murió antes de contar la profecía a sus hijos. Pero no era necesario. En absoluto. Antes no era necesario, pero ahora estoy aquí tal y como predijo el viejo mago: cuando el mundo esté preparado para escuchar y hablar, apareceré ante el soberano de este linaje real para ayudarle a guiar a su pueblo hacia la nueva era. El mundo será salvado una vez más".

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

Comunicación

Resumen del Módulo

El Rey era sabio. Reconoció la oportunidad de proteger a su pueblo y a su planeta. Así que conservó el Espejo y lo utilizó para gobernar de forma justa y honesta. Se hizo famoso no sólo por hablar con justicia, sino también por ver y escuchar a sus súbditos. Murió de viejo rodeado de su familia y traspasó el nuevo Espejo a su hija tras recibir su sincera promesa de que protegería el planeta.

Fin

La comunicación, queridos atletas, es como el espejo. Cualquiera puede ser bueno hablando o escuchando. Pero la clave para ser bueno en comunicación y sentirse comprendido, aceptado y feliz es ser capaz de combinar estas habilidades de una manera que sea buena para todos.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Comunicación

Resumen del Módulo

Esperamos haber sido capaces de provocar tu interés. Esperamos haber sido capaces de hacerte sentir visto y escuchado incluso a través de estas páginas. Pero, sobre todo, esperamos que llegues feliz a la siguiente fase de tu vida: la edad adulta. Este mundo -nuestro mundo- necesita más gente como tú, para que podamos salvarlo.

Sobre la autora

Maria Stankova, Bulgaria

Soy una profesora de inglés y formadora de jóvenes que sueña con mejorar la comprensión de adultos y alumnos del complejo y mágico proceso del aprendizaje. Me encanta mi profesión y estoy profundamente agradecida por la oportunidad de comunicarme a diario con seres humanos que no dejan de enseñarme sobre el amor, la valentía y el potencial.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Módulo 6

Trabajo en equipo y gestión de conflictos

En todas las etapas de tu vida y en cualquier campo te espera la necesidad de cooperar con la gente. ¿Conoce las habilidades más valoradas que puede adquirir para tener éxito en el trabajo con los demás? Si quieres descubrir no sólo cuáles son estas habilidades, sino también cómo ponerlas en práctica, sigue leyendo.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

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

Invitation to the module

¡Hola!

Este módulo se centra en el trabajo en equipo y la gestión de conflictos, ya que ambos desempeñan un papel vital en nuestra vida cotidiana. Por eso es crucial utilizar ambos para establecer y mantener un entorno de colaboración.

Dado que el trabajo en equipo permite compartir ideas y tareas, hace que todos los implicados se sientan menos estresados y permite la realización de las tareas, lo que ayudará a alcanzar los objetivos con mayor rapidez. Pero, ¿Qué ocurre cuando la función del trabajo en equipo se ve amenazada?

Cuando un equipo falla, la productividad y la eficacia se resienten considerablemente, y cualquier tipo de colaboración resulta casi imposible. La presencia repentina de un ambiente negativo e incómodo influye no sólo en la felicidad del equipo, sino que también aumenta directamente el nivel de estrés propio.

Por eso es necesario recurrir a la gestión de conflictos antes de que la situación empeore. El conflicto puede aumentar la conciencia de los problemas existentes y proporcionar un motivo para encontrar una mejor manera de avanzar.

Cuando el conflicto se gestiona eficazmente, los miembros del equipo lo ven como una herramienta de intercambio de ideas que garantiza que todas las partes tengan las mismas oportunidades de ser escuchadas. Los miembros de un equipo son más felices, productivos, inventivos y creativos cuando se sienten valorados y cuando los demás se interesan por ellos.

Unidad 1

Trabajo en equipo - Trabajo de ensueño

Keywords for you:

team, cooperation, strategy, problem solving, collaboration

Contexto teórico

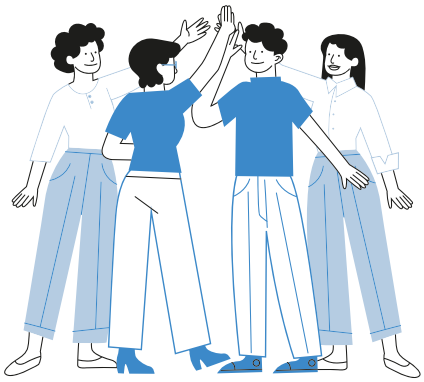
Albert Einstein se lleva todo el mérito por descubrir la teoría de la relatividad, ¿verdad? Pero lo cierto es que se basó en conversaciones con amigos y colegas. Sólo gracias a ellos pudo dar con su descubrimiento más famoso. Para ser sinceros, así ocurre casi siempre. Otra mente brillante de la historia, John J. Murphy, ha dicho: "Detrás de cada genio hay un equipo. Cuando las personas aprovechan las habilidades y conocimientos de los demás, pueden crear soluciones prácticas y útiles."

Entonces... ¿qué podemos aprender de las grandes mentes del mundo? Es mucho más fácil tener éxito y ser feliz si se cuenta con la ayuda de muchos otros miembros del equipo. Desde que Einstein y Murphy sacudieron nuestro mundo con su sabiduría, la importancia del trabajo en equipo ha quedado demostrada una y otra vez.

El trabajo en equipo es el trabajo de un grupo de personas que siempre aportan una rica diversidad de ideas frescas, creativas y únicas. Si profundizamos un poco más en el trabajo en equipo, veremos que desarrolla la unión entre los miembros del equipo y hace que el progreso sea más fácil y rápido. Acerca a las personas en el sentido de la emoción y les ayuda a darse cuenta de la importancia de cada individuo. El trabajo en equipo también puede guiar al grupo a través de retos y obstáculos que un solo individuo no puede superar. Sin el trabajo en equipo, ninguno de estos beneficios se produciría.

Ejercicios

Trabajo en equipo - Trabajo de ensueño

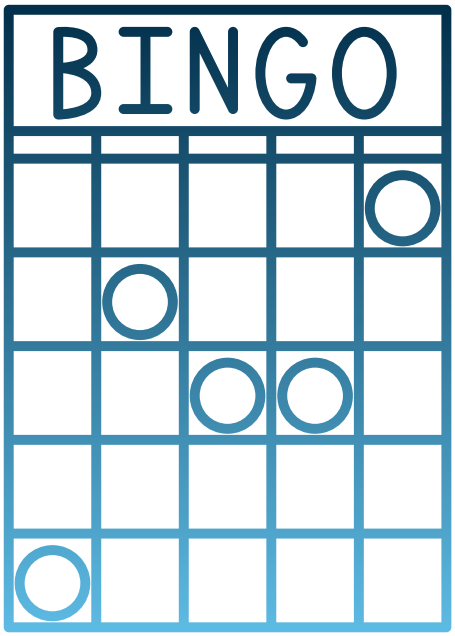


Esta unidad fomenta la comprensión de la importancia de cada miembro del equipo individualmente, pero también del trabajo en grupo como un todo. Formar parte del equipo puede ayudarte a crecer como individuo y a conseguir mucho más. Suena genial, ¿verdad? ¡Pero eso no es todo! Aprender y trabajar en grupo también puede ser mucho más divertido e interactivo que trabajar solo.

En esta unidad, te ofrecemos a ti y a tu equipo unas actividades estupendas para conocerse, resolver problemas, colaborar, cooperar y fomentar la confianza. Todas las actividades son prácticas, creativas y se basan en la comunicación entre los miembros del grupo.
Aunque todos los ejercicios son muy adaptables y sin límites de edad, las actividades serían más beneficiosas para jóvenes de 13 a 15 años.

1 Bingo humano

Una cosa que ayuda a ser mejor miembro de un equipo es conocer quién es tu equipo.
En esta actividad disfrutarás aprendiendo más unos de otros con el "Bingo humano". Recibirás un papel con una cuadrícula. En cada casilla habrá diferentes características, acontecimientos y otras afirmaciones. Cada miembro del grupo tendrá que encontrar a alguien en la sala que se ajuste a la descripción del recuadro. Para esta actividad tendrás que seguir las reglas del juego tradicional del bingo.



2 ¡Misión imposible!

A¡odo es posible cuando se trabaja en equipo! La idea es que las tareas "imposibles" sólo pueden hacerse más factibles escuchando atentamente a tus compañeros de grupo y siguiendo las instrucciones dadas por los demás miembros de tu equipo para completar la tarea.

Te daré una pista: para tener éxito durante esta actividad, es esencial que todos y cada uno de los miembros del equipo se pongan en pie, se impliquen, encuentren sus puntos fuertes y se apoyen mutuamente, pero lo más importante es que sean creativos y se diviertan juntos. Al mismo tiempo, intenta comprobar y reflexionar sobre tus propios procesos haciéndote estas preguntas:

1. ¿Cuáles son mis emociones durante esta actividad?
2. ¿Qué tipo de miembro del grupo soy?
3. ¿Cuál es el papel con el que me siento más cómodo?
4. ¿Cómo me relaciono con los demás?
5. ¿Actúo o pienso primero?
6. ¿Qué partes de esta actividad me gustan más?

En esta actividad, tu grupo se enfrentará a una serie de pruebas y actividades para completar su Misión. ¿Qué tipo de pruebas? ¡Eso es lo que verás cuando empiece la Misión imposible!

3 Búsqueda del tesoro

Esta actividad se juega en el campo con bordes dados. En el campo hay objetos colocados al azar. Hay aproximadamente 10 piezas de cada tipo de objeto. (10 bolígrafos, 10 tazas, 10 zapatillas, 10 pelotas, etc.)

El objetivo de cada equipo es recoger un tipo de objeto (equipo uno: todas las tazas, equipo dos: todas las pelotas, etc.) decidido por el entrenador/profesor.
Tu grupo se divide en uniones de 3 personas. Este es tu equipo.
Hay diferentes roles dentro del equipo. Puedes elegir entre:

- **El participante mudo** observa el campo y da instrucciones al comunicador sobre la dirección y las acciones de la persona con los ojos vendados. Las instrucciones deben darse sin utilizar sonidos vocales.
- **El comunicador** observa al participante mudo y decodifica sus instrucciones en instrucciones verbales para el participante con los ojos vendados en el campo.
- **El participante con los ojos vendados** recibe instrucciones del comunicador y, de acuerdo con las instrucciones, recoge los objetos necesarios y los devuelve a su equipo.

Pero eso no es todo. Habrá algunas normas adicionales:

- Los participantes con los ojos vendados sólo pueden sujetar un objeto a la vez.
- El comunicador no puede mover las piernas ni girar la cabeza.
- Los participantes mudos no pueden emitir ningún sonido (sin palabras)
- El participante con los ojos vendados no puede entrar en una "zona restringida" dentro del campo ni salir de él.
- Si se incumple alguna norma, todos los objetos recogidos se vuelven a colocar en el campo.

Unidad 1

Información adicional

Vídeo 1:
El canal Build Character Build Success habla de qué es el trabajo en equipo y cómo enfocarlo.

SCAN ME

Vídeo 2:
RocketKidsOnline explica qué significa ser un gran miembro de un equipo. El trabajo en equipo nos enseña a llevarnos bien, a respetar a los demás y a lograr nuestros objetivos juntos. ¿Qué es el trabajo en equipo? ¿Y qué se puede aprender? Pues aquí tienes cuatro cosas que podemos aprender del trabajo en equipo:

1. Aprender a escuchar
2. Aprender a hablar
3. Podemos construirnos a nosotros mismos
4. Aprender a pensar

SCAN ME

Unidad 1

Comprueba tu comprensión

Después de cada actividad, tendrás una pequeña sesión en la que compartirás tus opiniones e ideas sobre lo aprendido en las actividades. Estas actividades se desarrollarán en círculo con el resto de tus compañeros o en pequeños grupos. Durante estas sesiones, intentarás buscar conexiones y discutir qué estrategias funcionaron y por qué. También hablarás de qué decisiones fueron las mejores para el equipo, con qué tuvo dificultades tu equipo y cómo mejorar el trabajo en equipo en el futuro.

Como hemos aprendido en esta unidad, aprender de los demás y de sus ideas puede ayudarnos a impulsar nuestro aprendizaje y a tener más éxito. Después de que hayan aparecido todos estos aprendizajes, necesitamos tiempo para clasificarlos, ponerlos en orden y comprender cómo utilizar estas ideas recién descubiertas en nuestra vida cotidiana. Para ello, resulta muy útil una sesión informativa personal.

Después, puedes reflexionar sobre lo que has aprendido. He aquí algunas preguntas que pueden ayudarte a iniciar este proceso:

- ¿Fue fácil encontrar un lugar/papel en el grupo y cómo te sentiste desempeñando tu papel en cada actividad?
- ¿Sentiste responsabilidad/confianza/miedo?
- ¿Has descubierto algo nuevo sobre ti? ¿Qué descubriste? ¿En qué momento?
- ¿Puedes nombrar algunos de tus puntos fuertes que beneficiaron al equipo?
- ¿Ves algunas cosas en las que deberías trabajar?
- ¿Cómo puedes trasladar esta experiencia (y las lecciones aprendidas) a tu vida cotidiana en la escuela o fuera de ella?

Unidad 2

No lo dudes: ¡comunícate!

Palabras clave para ti:

comunicación, debate, persuasión, interacción, discurso

Contexto teórico

Comunicarse eficazmente es una de las habilidades vitales más esenciales. Tener una buena capacidad de comunicación ayuda en todos los aspectos de la vida, desde la vida profesional a la personal y todo lo que hay entre medias. Por el contrario, unas malas habilidades comunicativas conducen a frecuentes malentendidos y frustraciones. Y como ya sabes, esto lleva a conflictos. También es uno de los elementos más críticos del trabajo en equipo y el liderazgo.

La comunicación no es sólo recibir y dar información. Para trabajar con éxito en un equipo y que tus ideas sean escuchadas, necesitas mucho más que las habilidades básicas de comunicación. Por eso es tan importante debatir, negociar, persuadir, cuestionar, dar y recibir comentarios constructivos. Son habilidades esenciales no sólo para la comunicación en sí, sino también para la resolución de conflictos.

Debatir te ayuda a desarrollar habilidades esenciales de pensamiento crítico: la capacidad de presentar argumentos, además de cuestionar las pruebas que sustentan una determinada postura o conclusión. Por otra parte, la persuasión es el arte de convencer a los demás para que estén de acuerdo con tu punto de vista o lleven a cabo tus acciones. Mucha gente lo conoce, pero no todos pueden utilizarlo en toda su capacidad. El feedback es una información valiosa que se utiliza para tomar decisiones cruciales y mejora la confianza, la motivación para aprender y, en última instancia, los logros del individuo o del grupo. Éstas son sólo un par de razones de las habilidades más importantes hoy en día y por las que deberías practicarlas.

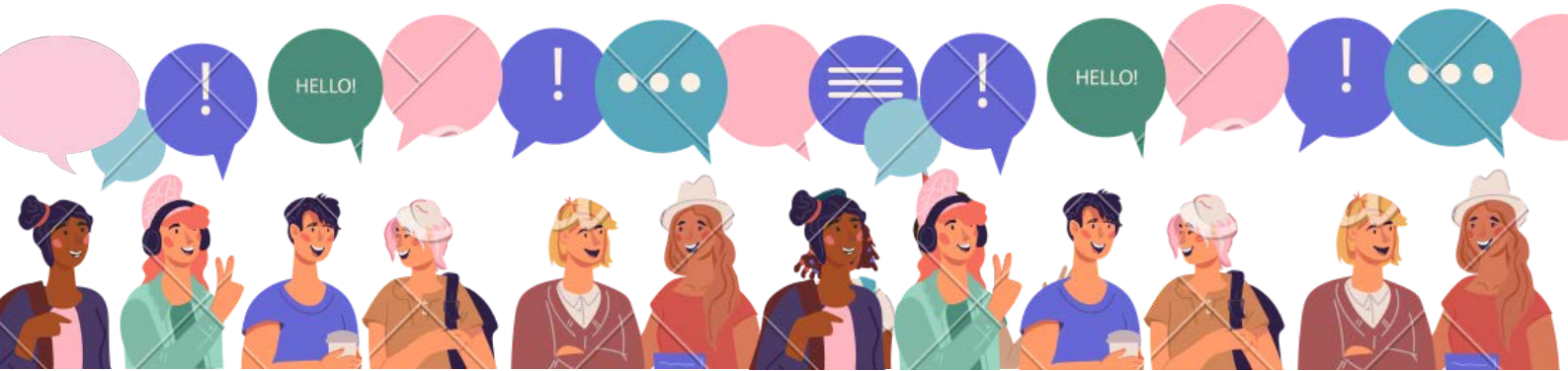
Ejercicios

No lo dudes: ¡comunícate!

Esta unidad está diseñada para practicar muchas de las destrezas mencionadas anteriormente.

Te proponemos una secuencia de juegos activos y prácticos que te animarán a practicar cómo hablar en público, expresar opiniones, dar y recibir feedback y mucho más. Estas habilidades te ayudarán a crecer como individuo y como gran miembro de un equipo. Las actividades se basan en juegos de rol, discusiones y debates.

Las actividades que se enumeran a continuación están diseñadas para trabajarlas con otras personas. Aun así, te sugerimos que las examines aunque estés solo. Puede ser útil pensar en las medidas que tomarías cuando llegue el momento de lucirte y demostrar tus dotes de comunicación.



1

Sorteo a ciegas

Se trata de una sencilla actividad de equipo que fomentará la comunicación, especialmente la escucha.
Se dividen en parejas. La primera instrucción es sentarse espalda con espalda, y uno de los miembros del equipo recibe una imagen de un objeto o una palabra. Sin especificar directamente de qué objeto se trata, la persona tiene que describir la imagen sin utilizar palabras que la delaten claramente.
Por ejemplo, si se trata de una "flor", la persona puede describirla como corazones unidos (para formar los pétalos de la flor), una cuerda que sujeta los corazones (tallo), gotas de lluvia/agua (hojas), etcétera. La persona que tenga papel y bolígrafo deberá dibujar el objeto basándose en la descripción verbal y en su propia interpretación.

El resultado final es divertido de ver y muestra si tú y el miembro de tu equipo podéis comunicaros, imaginar e innovar eficazmente en compañía del otro.

2

Montar el mercado

Para esta actividad, tu grupo se dividirá en pequeños grupos de 3 personas. Cada miembro del grupo tendrá un papel, y cada participante tendrá que comportarse como representante de ese papel:

- El vendedor - intenta vender el producto de la forma más innovadora y creativa.
- El comprador - intenta comprar y reflexionar sobre el producto, para dejarse convencer o no por el vendedor.
- El observador - observa todo el proceso.

Cuando el equipo decida cada papel, el formador les proporcionará algunos objetos (rotulador, periódico, cuaderno, lápiz, etc.). La tarea del vendedor y del comprador consiste en negociar el precio de estos objetos. El observador se limita a observar sin interferir en la negociación.

Después tendrán la oportunidad de cambiar los papeles hasta que cada persona haya representado cada uno de los papeles.

Debate

Durante esta actividad, podrás practicar habilidades de comunicación, oratoria, persuasión y cooperación.
Tu grupo se dividirá en 3 grupos:

- Defensor - el grupo que está de acuerdo con la declaración
- Oposición - el grupo que no está de acuerdo con la declaración
- Oyentes - el grupo que observa y decide el equipo ganador.

El formador o profesor hará una declaración, por ejemplo Todas las personas deberían practicar el estilo de vida Residuo Cero. Dependiendo del papel de tu grupo, tendrás que preparar un argumento que convenza a los oyentes para que estén de acuerdo con tu afirmación.

Uno de los participantes del grupo de defensa será el encargado de abrir el debate (saludos al público y al grupo contrario). También explicarán la postura del grupo y por qué la defenderán. Por último, presentarán los argumentos del grupo defensor (4 min)

Continúa la oposición. Un orador presenta la posición del grupo contrario sobre el enunciado y el objetivo del debate. Terminarán el discurso presentando los argumentos del grupo contrario. (4 min)

Los oyentes podrán hacer preguntas a ambos grupos. (2 min)

El debate continuará durante un par de rondas más, en las que los equipos tendrán la oportunidad de defender su versión del enunciado. Al final del debate, los oyentes votarán al equipo ganador. El profesor dirigirá el proceso desde el principio hasta el final.

4 Juego de rol de mediación

Durante esta actividad, recorrerás el proceso de mediación como herramienta de gestión de conflictos. Practicarás habilidades de comunicación, debate, persuasión y gestión de conflictos. Esta actividad puede durar hasta 60 minutos.

Tu grupo se dividirá en grupos más pequeños de 3. Cada miembro del grupo tendrá su papel: mediador, Persona 1 y Persona 2.
Cada grupo representará la situación de uno en uno. Antes de cada representación, el profesor dará a los participantes una descripción del papel y del problema. Su tarea consistirá en representar este papel en un pequeño ensayo de esta situación delante de la clase. Cada persona está obligada a reaccionar en interés del papel que le ha tocado. La tarea del mediador consiste en intentar facilitar la comunicación entre la Persona 1 y la Persona 2.

Después del juego de roles, el resto de la clase y el profesor pueden sugerir al mediador cómo resolver mejor esta situación y dar su opinión sobre todo el ejercicio.

Ejemplo de roles y situación

El papel I: Mediador
La descripción del caso es la siguiente: George está en contra de su vecina Nina, que vive en el piso de arriba (un piso más arriba). Llama al centro de mediación. Declara que Nina toca el piano muy alto y a altas horas de la noche. Nina dice que George la ofende. Ambos acuerdan acudir al centro de mediación.

4 Juego de rol de mediación: continuación

Papel II: Persona 1

Has aceptado acudir a un centro de mediación porque quieres resolver el conflicto con tu vecino, Jorge. Afirmas que Jorge te ofende golpeando el techo (tu piso). Al hacerlo, interrumpe tus juegos y por eso se han roto algunos jarrones. Estás enfadado con él porque no respeta tu profesión. Eres músico y profesor. Consideras que tienes los mismos derechos profesionales que él. Por favor, no introduzcas detalles adicionales y/o nuevos en tu papel.

Papel III: Persona 2

Estás nervioso por el comportamiento de tu vecina, Nina, que vive en el piso de encima del tuyo. Todas las mañanas tiene que ir a trabajar y, por lo tanto, tiene que dormir bien. Pone su música favorita a todo volumen toda la noche y te obliga a escucharla. Estás enfadado con ella. Crees que cuando golpeas su suelo (tu techo) con un palo, comunicas tus emociones negativas con bastante claridad. Crees que tu protesta ha sido ignorada porque nada ha cambiado en su comportamiento. Has llamado al centro de mediación para concertar una cita. Quieres acudir al centro y resolver este conflicto. Puedes elegir cualquier profesión. Por favor, no aportes detalles adicionales y/o nuevos a tu papel.

Silla de feedback

Con un profesor o formador, se discute brevemente qué es la retroalimentación, por qué la necesitamos y los principios de la retroalimentación constructiva.

Tras el debate, todos se sientan en círculo y se coloca una silla en el centro. Esta silla se denomina "silla caliente".
Uno a uno, los miembros del equipo se sientan en esta "silla caliente". A la persona que ocupa la "silla caliente" se le asigna un papel que debe representar. Puede ser un papel de una historia, un vídeo, un libro o un acontecimiento con el que toda la clase esté familiarizada. A continuación, los demás miembros dan una respuesta concreta al personaje sentado en la "silla caliente", teniendo en cuenta los principios del feedback constructivo.

Se establece un límite de tiempo para la visita de cada persona a la silla caliente. Mientras estás sentado en la silla caliente, no puedes reaccionar a los comentarios individuales. Aun así, se dispone de cierto tiempo para reacciones y preguntas una vez terminada la ronda de feedback y antes de que el siguiente miembro del equipo tome asiento.

El siguiente nivel de actividad consiste en dar feedback constructivo real a miembros reales del equipo. En este caso, las personas que se sientan en la "silla caliente" no están interpretando el papel, sino que están siendo ellas mismas y las personas que dan la retroalimentación dan una retroalimentación constructiva a esta persona. Diviértete y sé constructivo.

Unidad 2

Información adicional

SCAN ME

Vídeo 1:

Este vídeo animado describe los seis Principios universales de la persuasión que, según se ha demostrado científicamente, le harán más eficaz, tal y como se recoge en el revolucionario libro del Dr. Cialdini, Influencia.

SCAN ME

Articulo:

Este artículo describe los cinco principales estilos de gestión de conflictos y podría ser interesante para los jóvenes de 15 años.

Unidad 2

Comprueba tu comprensión

Después de cada actividad, tendrás una pequeña sesión en la que compartirás tus opiniones e ideas sobre lo aprendido en las actividades. Estas actividades se desarrollarán en círculo con el resto de tus compañeros o en pequeños grupos. Durante estas sesiones, intentarás buscar conexiones y discutir qué estrategias de comunicación funcionaron y por qué. También discutirás lo que has aprendido y dónde puedes utilizar estas habilidades en tu vida diaria. Para reforzar lo que has aprendido en esta unidad, responde a estas preguntas:

- ¿Cómo sueles reaccionar ante los conflictos en la vida real? ¿Cómo podría reaccionar mejor?
- ¿Qué nuevas estrategias has aprendido en esta unidad? ¿Cuáles te gustaría probar en la vida real?
- ¿Qué cosas deberías practicar más? ¿Y qué podría ayudarte
- ¿Qué estrategias utilizarías en la vida real y en qué situaciones?
- ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta unidad?

Unidad 3

Liderar con corazón

Palabras claves para ti:

liderazgo, funciones del equipo, características.

Contexto teórico

Empezamos este Módulo hablando del trabajo en equipo, y lo terminaremos hablando del trabajo en equipo, pero con un pequeño giro. El equipo tiene diferentes roles. Cada puesto es tan importante como los demás. Cuando un equipo rinde al máximo, normalmente verás que cada miembro tiene responsabilidades claras. Y lo que es más importante, verá que cada función necesaria para alcanzar el objetivo del equipo se desempeña a fondo y bien.

El papel de equipo más conocido en la sociedad es el de líder. Es un papel importante con responsabilidades y características específicas. Esto es exactamente de lo que hablaremos ahora.

El liderazgo se asocia con beneficios, disciplina, éxito y poder. Sin embargo, quizá el signo de un líder verdaderamente exitoso sea un equipo feliz, sano y motivado. Como ya hemos dicho, el líder también es un miembro del equipo. ¿Verdad?

¿Te interesa saber lo que las actividades de liderazgo pueden hacer por tus relaciones escolares o personales y, más adelante, también por tu carrera profesional? Sigue leyendo.

Ejercicios

Liderar con corazón

Con las actividades que te proponemos a continuación, podrás observar el liderazgo desde diferentes perspectivas, conocer qué tipo de líder eres y, lo que es más importante, potenciar tus habilidades de liderazgo. Estos ejercicios basados en la ciencia no sólo mejorarán tu capacidad para entenderte un poco más a ti mismo, sino que también te darán las herramientas necesarias para trabajar con otras personas, ya sean tus compañeros de clase, clientes, alumnos o empleados.

1

¿Qué tipo de líder eres?

Todos hemos oído hablar de los grandes líderes del mundo. Cada uno de ellos ha dirigido a su equipo con una motivación, unas técnicas, un enfoque y una manera diferentes. Realizar un inventario de liderazgo y comprender tu estilo de liderazgo único es el primer paso para evolucionar en tus habilidades de liderazgo y convertirte en un mejor apoyo para tu equipo. Tu estilo de liderazgo influye tanto en tu rendimiento como en el del equipo.

Cada uno de los estilos de liderazgo aporta sus propios puntos fuertes y también algunos puntos débiles. ¿Eres un líder transformador, de servicio, de primera línea, postmoderno, contrario o metamoderno?

¿Quiere averiguar cuál es el suyo? Aquí tienes un sencillo test que te ayudará en este viaje: Test de estilo de liderazgo (psychologytoday.com). Después de hacer el test y leer tus resultados, busca una pareja con la que puedas comentar los resultados. Mientras conversan pueden responder a estas preguntas:

1. ¿Con qué partes de los resultados estás de acuerdo? ¿Por qué?
2. ¿Con qué parte de los resultados no estás de acuerdo? ¿Por qué?
3. ¿En qué aspectos te gustaría mejorar tu capacidad de liderazgo?
4. ¿En qué eres ya bueno?

2

¿Qué hay que hacer?

Para esta actividad, se pedirá a 4 voluntarios que muestren iniciativa y participen activamente en el juego. Un miembro del equipo interpretará el papel de un empleado que ha faltado a reuniones o ha llegado tarde al trabajo recientemente. (u otros escenarios propuestos por tu profesor). Cada uno de los otros tres participantes tendrá que demostrar un estilo diferente de liderazgo y comunicación con el "empleado" en consecuencia. Todos los demás compañeros observarán a las personas imitando el escenario.
Después de cada demostración de cómo tratar al empleado, se te pedirá a ti y a todo el grupo que reflexionéis sobre los diferentes enfoques de liderazgo. Por ejemplo, podrías considerar qué funcionó y qué no. Después de esta actividad, debatirán brevemente lo que haría el líder "ideal" en el escenario.

3

Líder de los ciegos

Su grupo se dividirá en parejas.

Vuestra tarea será dar un agradable paseo en parejas. Fácil, ¿verdad? Pero hay un giro. A uno de vosotros se le vendarán los ojos con un pañuelo. La otra persona de la pareja (la que tiene los ojos bien abiertos) podrá proporcionaros ayuda. Puedes decidir cómo proporcionar esta ayuda; puedes cogerte de la mano con otras partes del cuerpo o dar instrucciones verbales. Todo depende de la dirección y el destino que elijas. Aquí también te invitamos a que te pongas a jugar y explores el entorno. Puedes estar en el suelo, tocar las superficies que te rodean, moverte, bailar, intentar utilizar tus otros sentidos, etc. Cuanto más valiente sea la persona ciega, más cuidadosa y atenta deberá estar la otra persona.

Recuerda que vuestros papeles se intercambiarán, por lo que ambos tendréis la oportunidad de practicar vuestras dotes de liderazgo y confianza en el seguimiento. Ambas habilidades son muy importantes para el trabajo en equipo y el éxito de la comunicación.

4

"¿A quién admiras y por qué?"

Saber lo que quieres y en quién quieres convertirte es muy importante en los sectores privado y profesional. Aprendemos mucho de los ejemplos de los demás. Y esto es precisamente lo que vamos a analizar ahora.
Con la ayuda de esta hoja de ejercicios, podrás examinar los modelos de liderazgo y las cualidades que vemos en ellos y que queremos desarrollar en nosotros mismos. Microsoft Word - ¿A quién admiras.docx (teentruth.net)

Pruébalo. Este proceso podría sorprenderte.

Cuando termines el trabajo individual, el profesor puede pedirte que compartas las cosas sorprendentes que has descubierto. El debate puede tener lugar en parejas, en pequeños grupos o incluso con toda la clase. Prepárate para compartir.

5

¡Actúa!

La improvisación es una forma de facilitar la cohesión. La improvisación desarrolla la capacidad de comunicación y ayuda a los equipos a escuchar y prestar atención. También fomenta la autoconciencia, la confianza en uno mismo y la creatividad, competencias esenciales en nuestra vibrante vida en esta sociedad moderna. Tu grupo se dividirá en "público" e "intérpretes". A continuación, los miembros del público dirán en voz alta el lugar, la profesión y el escenario especificados (por ejemplo, cafetería, policía y compra de un donut). Las sugerencias elegidas son divertidas y deben fomentar la creatividad.

A continuación, los intérpretes improvisarán y representarán un teatro sobre los temas propuestos. ¿Cómo se hará? Para eso tienes que esperar y ver, ya que tu profesor te dará toda la información que necesites.

Unidad 3

Información adicional

SCAN ME

Articulo:
Este artículo será de gran utilidad para los estudiantes mayores de 15 años. Habla de las cualidades que más se valoran en los grandes líderes

Unidad 3

Comprueba tu comprensión

Para esta unidad, se te pedirá que evalúes a tus compañeros y les des tu opinión. A ellos se les pedirá que hagan lo mismo contigo.
Los comentarios son una buena manera de identificar tus puntos fuertes y débiles y los de los demás. Y también practicar tus dotes de liderazgo. Esta forma de evaluación puede beneficiar a todas las partes implicadas, ya que ayuda a tomar conciencia de uno mismo y a crecer de formas nuevas de las que quizá no nos habíamos dado cuenta antes. Se centra en tus puntos fuertes y en los de los miembros de tu equipo, así como en las áreas de mejora. El beneficio es doble: le ayuda a crecer en aspectos que antes le resultaban difíciles y garantiza que todas las partes implicadas se sientan seguras de sus capacidades.

Recibirás una indicación y tu tarea consistirá en terminar la frase basándote en tus conocimientos y experiencia con esa persona.
Instrucciones:
Admiro su/cuando usted...
En mi opinión, todavía necesitas trabajar en...
Parece que te cuesta...
Creo que...

Comprueba tu comprensión: continuación

No olvides ser honesto y constructivo. Ya lo aprendimos en los ejercicios anteriores.

En cuanto a la autorreflexión, te sugerimos que te evalúes a ti mismo con las mismas indicaciones con las que te evaluaron los demás.

Ahora que otros te han evaluado, intenta comprobar qué feedback es valioso y resuena contigo y con tu crecimiento. Recuerda: el feedback es una opinión. Es útil saber cómo te perciben los demás. Sin embargo, no todas las opiniones son correctas. Es importante que lo compruebes contigo mismo.

Sugerencias:
Creo que soy bueno en...
Mi equipo se beneficia porque yo...
Todavía tengo que trabajar en...
Me cuesta...
Creo que...

Trabajo en equipo y gestión de conflictos

Resumen del módulo

Esperamos que seas capaz de trabajar bien en equipo cuando surjan conflictos para poder resolverlos. También esperamos que seas capaz de reconocer tus propios comportamientos y emociones, así como métodos de gestión del estrés para mejorar tu bienestar.

Para evaluar lo que tú y tu equipo habéis aprendido durante este módulo tendréis que superar un reto. Con esta actividad determinarás cuánto has aprendido sobre comunicación, resolución de problemas, pensamiento creativo, liderazgo y roles de equipo. Todas esas cosas divertidas.
Tu grupo se dividirá en 2 equipos. Cada equipo tendrá materiales diferentes. Por ejemplo: periódicos, lego, ladrillos de juguete, pajitas, papel, cartón, etc.
Vuestra tarea es sencilla: trabajar juntos para construir un puente. Pero, por supuesto, habrá un giro. Cada subequipo construirá la mitad del puente. Durante el desafío, los equipos no podrán verse entre sí. Tendrán que recurrir a sus habilidades comunicativas para construir las dos mitades del puente de modo que sea posible conectarlas.
Cuando se acabe el tiempo, intentaréis unir el puente. Tu profesor o entrenador probará el puente y te dirá si lo has conseguido.

Diviértete y recuerda que tú y tu equipo sois el mayor recurso que tenéis.

Sobre el autor

Ieva Fridmane, Eslovaquia

Soy una apasionada trabajadora juvenil y formadora a la que le encanta su trabajo, con experiencia internacional en educación, tanto formal como no formal. El ámbito de mi trabajo es amplio, especialmente en la creación de equipos, el crecimiento personal, la mentalidad de crecimiento, la autoconciencia y el liderazgo para trabajadores juveniles, educadores, y jóvenes. Otra de mis pasiones es desarrollar recursos educativos y diseñar metodologías de formación.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

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

Módulo 7

Fijación de objetivos y persistencia

Una pregunta rápida:
¿Qué tienen en común gastar todo tu dinero de golpe, escalar el monte Everest, conseguir 1M de likes en Tik-Tok, mejorar tus notas y ser feliz?

Para saberlo, sumérgete en las siguientes páginas. Puede que incluso aprendas algo nuevo.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Invitación al módulo

El récord mundial de aguantar la respiración bajo el agua es de 24 minutos.
Un hombre de Jaipur, Surendra Kumar Apharya, ostenta el récord Guinness de escribir 1.749 caracteres en un solo grano. También tiene el récord mundial de escribir 249 caracteres en un mechón de cabello humano.
Ashrita Furman ha batido más de 600 récords Guinness oficiales y actualmente posee 530 récords, con lo que ostenta el récord Guinness de mayor número de récords Guinness del mundo.

¿Qué crees que tienen en común? ¿Es la edad? ¿O la ubicación? ¿O tal vez la raza o la religión de estas personas? ¿Qué es, en realidad? ¿Te has fijado alguna vez un objetivo que parecía fácil de alcanzar al principio, pero que en algún momento se volvió sorprendentemente difícil de lograr? ¿Crees que fue el objetivo el que lo hizo difícil o fuiste tú mismo? La respuesta puede sorprenderte, pero en la mayoría de los casos son ambas cosas.

Una de las formas más probadas de alcanzar la fabulosa sensación de felicidad de la que tanto hablamos es sentirse realmente realizado. Saber al final del día, antes de cerrar los ojos, que tu presencia en la Tierra ha supuesto un cambio positivo. Y es una sensación increíble como ninguna otra en este mundo.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Invitación al módulo

Por supuesto, los logros no se consiguen de la noche a la mañana. Probablemente ya hayas oído que el éxito es un 5% de talento y un 95% de trabajo duro (o algo parecido). Así que, como ves, independientemente del porcentaje, hay dos partes importantes para llegar a este punto: reconocer de lo que eres capaz y hacerlo de verdad.

Para ayudarte en tu camino hacia esta hermosa sensación de logro, vamos a compartir contigo algunas de las técnicas probadas para aprender a establecer el mejor objetivo posible y persistir hasta conseguirlo. Puede que tengas muchas preguntas o incluso que sientas dudas en algún momento: no dudes en preguntar a tu profesor/a, en ponerte en contacto con nosotros o en buscar respuestas. ¡La curiosidad es lo que hace avanzar al mundo!

Co-funded by the European Union

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

Unidad 1

Eres un Universo

Palabras clave para ti: talento, objetivos, historial, potencial

¿Qué significa tener talento para algo? ¿Qué es el talento? ¿Crees que todo el mundo tiene algún tipo de talento o hay unos pocos elegidos que tienen la suerte de estar más dotados que los demás?

Una persona puede ser muchas cosas para los demás: un hijo o un nieto, un sobrino o una sobrina, un primo, un compañero, un amigo. Pero, ¿Qué es una persona para sí misma? ¿Qué ve cuando se mira al espejo por la mañana? ¿Cuál es su propósito, su pasión?

En la "Introducción" hemos hablado de récords. Pero un récord para algunas personas puede ser levantarse por la mañana después de una larga enfermedad. O ayudar a alguien cuando uno mismo se siente indispuesto. Hay muchas maneras de batir un récord, ya sea personal o mundial. Pero suelen empezar por fijarse un objetivo. Hablando de objetivos, tu profesor/a te va a enseñar algo y luego te hará una pregunta.

Eres un Universo

Vamos a intentar fijar y alcanzar algunos objetivos.
Ahora vais a jugar una segunda ronda del juego, pero esta vez habrá nuevas reglas.

Es muy diferente cuando cada uno contribuye de una manera en la que se siente seguro. Como has descubierto, este juego es una metáfora. Muestra de forma muy sencilla que todo el mundo puede aportar algo y que todo el mundo puede ser útil, aunque sea no interfiriendo y ofreciendo ánimos.

Todo ser humano nace con un enorme potencial. Cada uno es un universo en sí mismo. Y conocer tu valía puede aportarte una sensación de satisfacción e incluso de felicidad. Puede resultar difícil descubrir para qué estás aquí. Pero, como siempre, todo empieza con un simple paso.

Tu profesor/a te va a ofrecer los puestos que habrás visto al entrar en la sala. Vas a disponer de 15 minutos para elegir uno o dos de los que más te gusten.
Después, ya veremos.😀

Unidad 2

Todavía no

Palabras claves para ti:

Mentalidad de crecimiento, mentalidad estática.

En la unidad anterior tuviste tiempo para pensar en el potencial, ¡e incluso te pusieron deberes! Afortunadamente, ésta se puede hacer incluso sin haber dedicado tiempo a pensar en casa.

Lo único que tienes que hacer es moverte por el aula y echar un vistazo a lo que tu profesor/a ha preparado para todos.

Ahora bien, una cosa es saber (o no) dónde están uno, algunos o todos tus talentos. Pero, ¿eres ya un gran músico? ¿Sabes pintar mejor que Monet? ¿Ya puedes calcular los impuestos de alguien, construir una casa o curar una enfermedad? Todavía no, ¿verdad? Y eso es estupendo. Porque "todavía" es una palabra muy, muy poderosa.

Una profesora llamada Carol Dweck realizó un sencillo test a un grupo de jóvenes y los separó en dos subgrupos. Al primer grupo les dijo que lo habían hecho muy bien, que eran "listos". Al segundo grupo le dijeron los mismos cumplidos, pero con una diferencia crucial: les dijeron que se habían esforzado mucho y habían dado lo mejor de sí mismos.

Todavía no

¿Qué ocurrió cuando ambos grupos recibieron una tarea más difícil?

Al grupo que había sido reconocido por su inteligencia no le fue tan bien. Se mostraron más ansiosos y estresados y menos dispuestos a volver a intentarlo por si fracasaban y parecían "estúpidos". Los que habían sido valorados por su esfuerzo se esforzaron más, continuaron y obtuvieron mejores resultados. Carol Dweck denominó a esta diferencia de reacción "mentalidad de crecimiento" o "mentalidad fija".

¿Y tú? ¿Crees que tienes una mentalidad fija o una mentalidad de crecimiento?
No siempre es fácil saberlo, pero aquí tienes algunas pistas:

- ¿Te rindes fácilmente o persistes cuando las cosas se ponen difíciles?
- ¿Ves el esfuerzo como algo positivo o como un signo de debilidad?
- ¿Ves los fracasos como una oportunidad para aprender o como la confirmación de que no eres lo bastante bueno?
- ¿Te rodeas de personas que te apoyan y animan o dejas que la negatividad te arrastre?

Todavía no

Siempre puedes desarrollar una mentalidad de crecimiento simplemente pensando más en tus capacidades y dando pequeños pasos para mejorar. Recuerda que no se trata de ser "listo", sino de llegar a serlo. Y eso requiere esfuerzo, dedicación y un montón de "todavía"

"Todavía no" significa creer. Y para ayudarte a creer vamos a hacer un experimento abierto en el que participará toda la clase. Por favor, dividíos en dos equipos iguales (o parecidos). Que uno de los equipos forme un círculo exterior y el otro un círculo interior.

Las personas de ambos círculos deben estar frente a frente, y cada uno debe tener un compañero del otro círculo. Lo que ocurra a continuación depende exclusivamente de ti y de tus "todavías".

Para la tarea final, reuníos de nuevo y utilizad los materiales que os proporcione el profesor/a para completar la última tarea del día.

Información adicional

Video:
Prueba estos récords mundiales en casa - Guinness World Records

Dato positivo: En 2004 Thomas Blackthorne levantó 27 libras utilizando sólo la lengua y sin lesionarse.

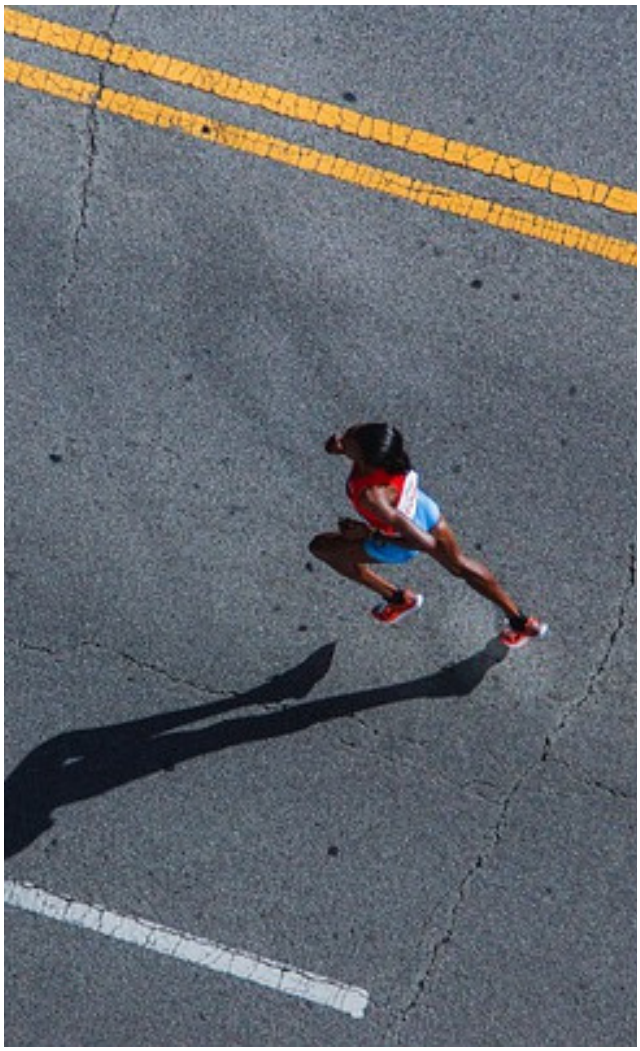
Unidad 3

Por qué un maratón y no una carrera

Palabras claves para ti:

Esfuerzo, objetivos a corto plazo, objetivos a largo plazo

¡Hola de nuevo, batidores de récords! Esperamos que os lo pasarais bien la última vez, pero incluso si no lo hicisteis del todo, esperamos que pensarais en vuestro potencial y en las infinitas posibilidades de mejoraros a vosotros mismos y alcanzar el destino deseado. Por favor, tened en cuenta que no pasa nada si no lo tenéis: lo que hacemos aquí es proporcionaros herramientas potentes para que las utilicéis ahora o dentro de 20 años, siempre que sintáis que queréis intentar algo y llegar a ser buenos en ello.



Ya hemos cubierto la parte del "talento". Pero, ¿qué hay del 95% de trabajo? Para que te lo imagines mejor, vamos a hacerte una pregunta: ¿qué cualidades psicológicas crees que necesita un atleta para correr un maratón y cuáles para correr una carrera? ¿Hay alguna diferencia? ¿Por qué?

Por qué un maratón y no una carrera

Los objetivos son como estas dos disciplinas. Los de corto plazo son como sprints; son cosas que quieres conseguir en un futuro próximo, normalmente en un año o menos. Los objetivos a largo plazo son más como maratones; tardarás más en conseguirlos, normalmente varios años.
Pero, ¿por qué tener ambos tipos de objetivos? ¿Y cómo puede saber qué tipo de objetivo es el más adecuado para ti?
La respuesta está en comprender la diferencia entre los dos tipos de objetivos y cómo cada uno de ellos puede ayudarte a alcanzar tus sueños.

Objetivos a corto plazo: El poder del presente

Los objetivos a corto plazo consisten en actuar aquí y ahora. Son cosas en las que puedes empezar a trabajar de inmediato y ver resultados rápidamente. Por eso, los objetivos a corto plazo se utilizan a menudo para alcanzar objetivos a largo plazo más ambiciosos.
Supongamos que tu objetivo es mejorar tu nota en una asignatura. Un objetivo a corto plazo podría ser crear una lista de todas las unidades que vas a estudiar durante las próximas dos semanas e intentar aprender un poco sobre ellas para poder participar más activamente en la clase. Esto ayudará a impresionar a tu profesor y a que vea que te interesa su asignatura. Intenta dedicar 5 minutos a escribir o dibujar tres objetivos a corto plazo que te gustaría alcanzar.

Por qué un maratón y no una carrera

Objetivos a largo plazo: El poder de la paciencia Los objetivos a largo plazo requieren planificación y paciencia, pero pueden ser tan gratificantes como los a corto plazo. Esto se debe a que te dan algo por lo que luchar durante un periodo de tiempo más largo.

Si tu objetivo es convertirte en abogado, un objetivo a largo plazo podría ser ir a una universidad concreta en los próximos dos años. Puede parecer una tarea abrumadora, pero si la divides en objetivos más pequeños y a corto plazo (como estudiar 2 lecciones para los exámenes a la semana), puede resultar más asequible. Tómate otros 5 minutos para pensar en uno o dos objetivos a largo plazo. Escríbelos o dibújalos en una hoja aparte. Ahora guarda el papel en tu cartera.

Sean cuales sean tus objetivos, recuerda que tanto los a corto como los a largo plazo son importantes. Cada uno tiene sus propias ventajas que pueden ayudarte a alcanzar tus sueños. Así que no tengas miedo de fijarte metas que te supongan un reto. Eso sí, asegúrate de que sean realistas y alcanzables para que puedas disfrutar de la satisfacción de conseguirlos.

Juguemos a un juego.

Por qué un maratón y no una carrera

¿Cómo seguir corriendo cuando se hace demasiado duro? ¿Hay alguna forma de entrenar la persistencia y de apoyarse mientras se lucha por lo que se quiere?
Hay varios consejos que nos gustaría compartir contigo. Pero, como la mayoría de las cosas en la vida, no será fácil.

Información adicional

Video:
Por qué el secreto del éxito es fijarse los objetivos adecuados.

Dato positivo: Las personas que se fijan objetivos y trabajan para alcanzarlos suelen tener una visión más positiva de la vida, y ven los retos como dificultades temporales en lugar de fracasos personales. Esta mentalidad de crecimiento les permite aprender de sus errores y seguir adelante incluso cuando las cosas son difíciles. Así que si te sientes mal contigo mismo o con tu situación, fijarte unos objetivos puede ser justo lo que necesitas para retomar el buen camino.

Unidad 4

Diana

Palabras claves para ti:

Planificación, priorización, listado

De acuerdo, a estas alturas ya tienes bastantes conocimientos sobre varias cosas: el potencial humano, la teoría de la mentalidad de crecimiento y los objetivos. Básicamente, estás listo para batir tu propio récord, pero antes de hacerlo, hay un pequeño asunto que resolver: aprender a planificar el éxito.

Has identificado tu pasión, sabes en qué eres bueno y en qué necesitas trabajar, y ahora es el momento de empezar a hacer que las cosas sucedan.

La clave del éxito reside en una planificación y priorización eficaz. Hay que tener claros los objetivos y lo que hay que hacer para alcanzarlos. Esto significa fijar objetivos realistas y dividirlos en tareas manejables. Una vez que tengas un plan, es importante ceñirse a él y no desviarse. Prioriza las tareas para centrarte primero en las más importantes. No olvides revisar periódicamente tus progresos y ajustar el plan si es necesario. Recuerda que no existe el plan perfecto: lo importante es empezar y seguir adelante aunque las cosas se pongan difíciles.

Diana

Elaborar un plan es esencial para cualquier gran proyecto, ya sea una tarea escolar, una escapada de fin de semana o tu futuro profesional. Pero si eres como la mayoría de los adolescentes (y también de los adultos), la idea de sentarte a planificar tus objetivos puede resultar desalentadora.

Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a empezar:

1. Empieza por lo esencial.
¿Qué quieres conseguir? ¿Cuáles son tus objetivos a largo plazo? Una idea general de hacia dónde te diriges, puedes empezar a desglosar los pasos que tienes que dar para llegar allí.

2. Sé específico.
Cuanto más específicos sean tus objetivos, más fácil te resultará desarrollar un plan para alcanzarlos. Por ejemplo, en lugar de decir que quiere "perder peso", intenta fijarte el objetivo de perder una cantidad específica de peso en una fecha determinada.

3. Hazlo alcanzable.
Si tu objetivo es grande o poco realista, es probable que se desanime y abandone incluso antes de empezar. Asegúrate de fijarte objetivos que supongan un reto y sean alcanzables.

Diana

4. Escríbelo.
Poner tus objetivos por escrito te ayudará a mantenerte centrado y en el buen camino. Además, siempre es gratificante tachar algo de la lista una vez que lo has conseguido.

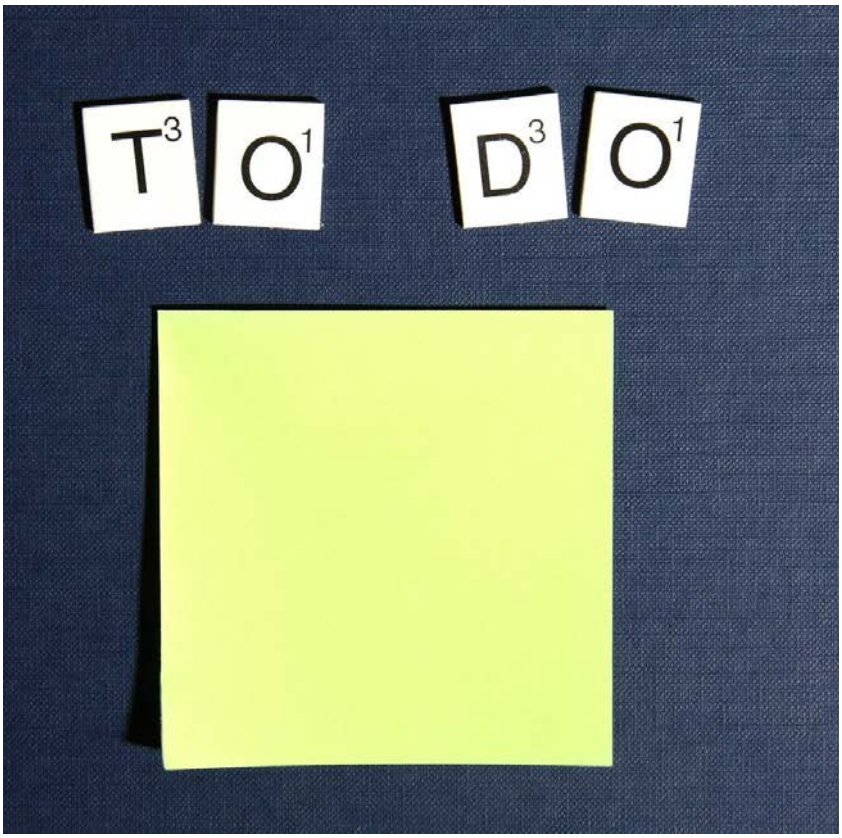
5. Pasa a la acción.
Un objetivo es tan bueno como el plan que hagas para conseguirlo. Una vez que hayas trazado tus objetivos, ponte manos a la obra. Establece un calendario, fija fechas límite y, lo más importante, ¡cúmplelo!

Con estos consejos en mente, estarás en el buen camino para alcanzar cualquier meta que te propongas. Recuerda que debes ir paso a paso y no perder de vista el objetivo. Pongamos en práctica nuestros conocimientos.

Vuelvan a sus grupos de cuatro y dediquen 30 minutos a fijar dos objetivos específicos para su grupo: uno a corto plazo y otro a largo plazo. Redactad un plan detallado sobre cómo vais a alcanzarlos e incluid los puntos de control que utilizarás para seguir tu progreso.

Diana

y los parámetros que buscarás. Describe los posibles obstáculos en tu camino y las posibles medidas preventivas, además de lo que vas a hacer para mantener tu motivación y superarlos si se presentan. Fija una fecha final para tu logro.



Cuando hayas terminado y a la señal de tu profesor/a, presenta tus objetivos en 2 minutos a la clase.

Fijación de objetivos y persistencia

Resumen del módulo

Habrá momentos en los que alcanzar tus objetivos parezca imposible. Es entonces cuando la perseverancia viene al rescate y te lleva más allá de ese umbral en el que te sientes perdido y no lo suficientemente bueno. Lleva tiempo desarrollar la capacidad de trabajar para alcanzar un objetivo incluso cuando te enfrentas a retos difíciles, pero merece totalmente la pena.

Cada juego de este módulo se ha centrado en apoyar las buenas habilidades de planificación y la persistencia. Esperamos haberte sido de utilidad con ellos. Ahora, para completar tu lección sobre estas valiosas habilidades, vamos a invitarte a jugar a un último juego.

Sobre el autor

Yordan Angelov, Bulgaria
Soy profesor de economía y espíritu empresarial en el centro de FP PGASG. Me apasiona ayudar a los estudiantes a construir una comprensión profunda de la materia compleja y fascinante. Mi estilo de enseñanza, basado en hacer que el aprendizaje sea divertido y atractivo, me ha hecho ganarme el cariño de compañeros/as y del alumnado por su eficacia a la hora de potenciar los conocimientos y la confianza de los estudiantes.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Módulo 8
Pensamiento Crítico

Puedes pensar mejor si haces preguntas y crees solo algunas cosas. Estar abierto a nuevas ideas pero solo poder ser capaz de ver cuando algo podría ser una mejor idea. Esto te ayudará a encontrar soluciones que son incluso mejores a las habías encontrado antes.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Invitación al módulo

¡Hola lector/a!

No es casualidad que hayamos dejado este módulo par el último en nuestro entrenamiento para la felicidad. Ya eres consciente de:

- Tus emociones y las de otras personas;
- Puedes comunicarte con otras personas, formar equipo y resolver conflictos;
- saber cómo adaptarte a situaciones inusuales;
- Puedes establecer metas y perseguirlas;

Ha llegado el momento de abrir la mente al pensamiento crítico:

- ¿Has sido victima de manipulación o propaganda alguna vez?😑
- ¿Has creído fielmente en algo y descubriste que era mentira?
- ¿Has estado alguna vez en el dilema de si algún hecho que compartía un/a amigo/a era real o no?

Encontrarás la respuesta a estas preguntas en este módulo.

El pensamiento crítico es la clave para la sabiduría, decisiones fundamentadas y evitar la manipulación y la desinformación.

Co-funded by the European Union

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

Unidad 1

¿Qué es el pensamiento crítico? Desmontando a Santa Claus

Es la habilidad de cuestionar la información recibida y crear una posición razonable e imparcial. Está conectado con el escepticismo - la actitud de no aceptar todo lo que viene a ti cuestionándolo.
Y ya debería estar claro que no es cuestión de no creerte nada y estar en desacuerdo de todo con todo el mundo😀 Se trata de construir tu propio punto de vista basado en el análisis de datos y en la síntesis de los mismos. Es poner en duda la verdad de una afirmación y usa la evidencia y la argumentación para confirmar que lo que se dice es verdad. El pensamiento crítico busca la objetividad. Esto significa que cuando observamos una información no debemos influenciarnos por nuestros sentimientos o la opinión de otras personas.

Un investigador del tema resume los puntos clave del pensamiento crítico de la siguiente manera:

- Es independiente - nos ayuda a formar nuestras propias opiniones basadas en el conocimiento adquirido.
- Usa la información solo como punto de partida del pensamiento.
- El pensamiento crítico empieza preguntando y está orientado hacia la resolución de problemas.
- Busca argumentos convincentes y así tener más de una solución.

Unidad 1

¿Qué es el pensamiento crítico? Desmontando a Santa Claus

Dados los puntos de arriba, parece posible tener máss de una perspectiva ante un problema complejo. Solo porque alguien no esté de acuerdo con nosotros/as no significa que nosotros/as necesariamente tengamos que cambiar de idea o insistir en que tenemos razón. Si nos sentimos en duda, podríamos hacer más preguntas y comprobar que lo que pensamos es correcto. Y algunas veces, simplemente podemos llegar a un acuerdo aunque no estemos de acuerdo.

Aquí vemos cómo sería un breve argumento a favor y en contra de la existencia de Santa Claus:

Sant no existe porque:	Santa Claus existe porque:
Si Santa Claus reparte regalos al 15% de todas las familias, debe visitar 91.8 millones de hogares. Si dejara a esas casas un detallito su trineo pesaría 353,000 toneladas. Santa Claus tiene 31 horas (indluyendo la diferencia horaria de cada zona) para repartir regalos, entonces debe viajar al menos a 1.046,07 km por segundo.	Santa Claus puede usar la teoría de la relatividad. El reloj de su trineo podría mover sus agujas más lentamente que los relojes de las casas que tiene que visitar. Santa puede crear atajos de espacio-tiempo usando materiales exóticos. The esta manera, Santa puede moverse de chimenea en chimenea y saltar a tiempo para repartir todos los regalos.
Santa Claus es muy mayor. Ahora tendría 1.750 años.	La terapia genética ya funciona y con avances como el tratamiento de trastornos hemorrágicos, el poder de la modificación genética y el uso cada vez mayor de las células esteémicas, esto no es una sorpresa. Santa puede usar alquimia celular para deshacerse de los efectos del paso del tiempo y del gran estrés ocasionado por los repartos exprés.
Santa Claus no puede producir tantos regalos incluso aunque tenga ayudantes.	Santa Claus tiene todas las instrucciones para producir regalos dados los avances en impresión 3D. Los juguetes grandes requieren miles de nano-máquinas trabajando juntas. Los niños y niñas no deberían esperar más de un regalo grande cada navidad.

Unidad 1

¿Qué es el pensamiento crítico? Desmontando a Santa Claus

Bueno, ¿sabes cómo suena? ¿No es posible que, si él no existía antes, al menos hoy en día, un ancianito genuino, super-tecnológico y genéticamente modificado podría aparecer de algún lugar y repartir videoconsolas, bicicletas, teléfonos, libros y a saber qué más?

Pero no creas que queremos convencerte de nada. Queremos mostrarte que tener más de una tesis basada en evidencia es posible.

Y para poder confirmar o denegar cualquiera de ellas, necesitamos hacer las preguntas correctas e investigar fuentes de información veraces suficientes.

Serás capaz de debatir todo esto con detalle en los siguientes capítulos.

Unidad 1

Comprueba tu comprensión

Saca 5 minutos para reflexionar en lass siguientes cuestiones sobre Santa Claus y el pensamiento crítico:

- ¿Creías en Santa Claus cuando eras un/a niño/a?
- ¿Y que hizo que dejaras de creer?
- ¿Por qué piensas que nos enseñaron a creer en él?
- ¿Qué opinas de las explicaciones tecnológicas o científicas sobre la posible existencia de Santa?

Lo pasaremos bien con un juego al final del tema de hoy. Por favor, poneos por parejas. Vuestro profesor/a os mostrará algunas imágenes. Debajo de cada una de ellas, hay diferentes grupos de personas. Debate con tu compañero/a y decide cómo creéis que esos grupos podrían reaccionar a lo que ven en la imagen. ¿por qué?¿qué tipo de personas reaccionaría de manera diferente?

Unidad 2

Información adicional

Video sobre el pensamiento crítico

Teoría de la relatividad: El pasado, presente y futuro de la relatividad general- Museo de las ciencias Blog.

La idea del agujero de gusanos: La ciencia de lo interestelar.

Edición genética: La edición del genoma revela un papel de un gen esencial para el desarrollo embrionario humano. Grillo

Dato curioso: Cuando nos damos cuenta de que los ordenadores tienen mejor memoria que muchos humanos, solo memorizar no constituye el pensamiento.

Unidad 2

¿Qué es un argumento?
(una lección de dos partes)

Keywords for you:

Argument, Premise, Facts, Conclusion

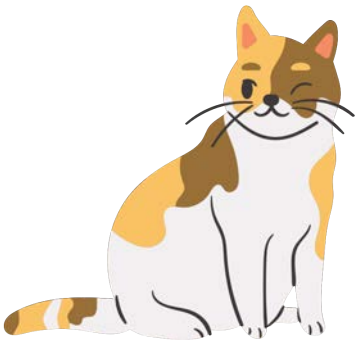
Parte 1

Usábamos la palabra argument en la unidad anterior pero es necesario explicar su significado. ¿Estás familiarizado con este término?
Vamos a jugar a un juego. Solo necesitarás papel y boli. La hoja de papel solo se usará por una cara. No escribiremos mucho. ☺
Tu profe te hará tres preguntas que deberás contestar en 2 minutos máximo y luego practicaremos nuestro pensamiento crítico.
Este capítulo analizará dos ejemplos para ayudarnos a entender el argumento, las premisas y conclusión. Todo esto es la fundamentación del pensamiento crítico. Suena complicado, no te preocupes. No usaremos fórmulas matemáticas. En su lugar, usaremos escenarios de nuestro día a día para mostrar cómo esos conceptos pueden aplicarse en la vida real.

Unidad 2

¿Qué es un argumento?
(Una lección de dos partes)

- Un **argumento** es un conjunto de afirmaciones que muestran por qué otra afirmación es verdadera. Seremos capaces de considerar todas las respuestas que diste anteriormente como argumentos.
- Las **premisas** son afirmaciones que nos ayudan a entender por qué creemos algo.
- La **conclusión** es la proposición que las premisas nos llevan a creer algo.
- Un buen argumento es aquel en el que las premisas nos aportan una excelente razón para creer la conclusión. Necesitamos aprender cómo ver buenos argumentos porque incluso los malos pueden volverse aceptables si encontramos
- evidencias que los apoyen.



Afirmación 1: los gatos tienen pelaje de uno o dos colores.
Afirmación 2: todos los aquellos con pelaje de más de dos colores son gatas.
Por eso, el gato de la foto es hembra

Las **premisas** pueden ser de dos tipos:

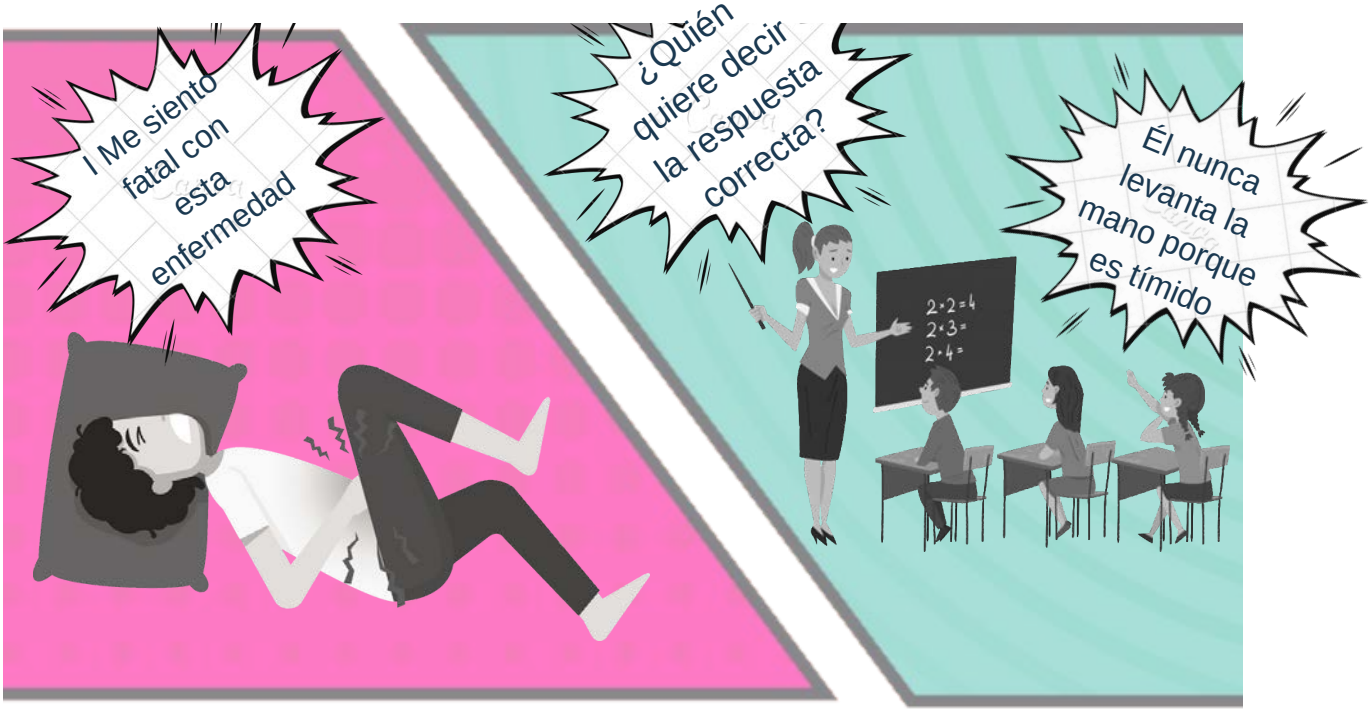
- Aquellas que garanticen la conclusión se llaman **argumentos deductivos**.

Sin embargo, algunos argumentos no apoyan nuestras afirmaciones inequívocamente. Lo que se dice es probable pero no garantizado. Estos argumentos se llaman **amplificadores.**

Unidad 2

¿Qué es un argumento?
(una lección de dos partes)

Para ilustrar las declaraciones del gato, consideraremos otro ejemplo sencillo.



Unidad 2

¿Qué es un argumento?
(A lección en dos partes)

Declaración: Pedro no se examinará mañana de inglés.
Argumentos:

- Peter está enfermo y no vendrá mañana al colegio.
- Nuestro profesor sólo nos examina cuando quiere; es tímido y nunca levanta la mano.

El primer caso es una prueba de nuestra afirmación. Esto hace que el argumento sea adecuado y deductivo. Si Pedro está enfermo, no podrá venir al colegio, y no hay posibilidad de que le examinen.

En el segundo caso, tenemos dos afirmaciones: el profesor nos examina sólo cuando quiere y Pedro es tímido y nunca levanta la mano. Si las dos hipótesis son ciertas, nuestra afirmación es verdadera. Pero no podemos estar seguros. Puede que el profesor haya decidido examinar hoy a todos los que empiezan por la letra P. O incluso puede que le hayan sustituido por otro profesor que no haga las pruebas de la misma manera. Puede que Pedro haya vencido su timidez y haya querido someterse a la prueba. Tendremos que encontrar argumentos adicionales para demostrar nuestra tesis en este caso. Tú ya sabes de qué tipo deben ser, ¿verdad? .

Unidad 2

W¿Qué es un argumento?
(A lección en dos partes)

A veces, sin embargo, los argumentos pueden ser deductivos, pero la conclusión sigue siendo errónea.

Afirmaciones:

- Todos los jugadores de baloncesto son altos
- Todos los levantadores de pesas son bajos

Según tú, ¿Qué deporte practica hombre de 160 cm de altura? ¿Por qué?

Casi hemos llegado al final de esta parte. En ella hemos descubierto qué es un argumento, una conclusión y los tipos de argumentos. Ahora, para consolidar nuestros conocimientos, vamos a jugar a un juego. Vuestro profesor os dividirá en varios equipos y cada uno de ellos tendrá que elaborar y defender una tesis utilizando los dos tipos de argumentos.

Unidad 2

¿Qué es un argumento?
(A lección en dos partes)

Palabras clave para ti:

Argumento, Premisa, Hechos, Conclusión

Parte 2

Al principio de esta parte, tu profesor te proporcionará afirmaciones absolutas y tendrás que adivinar si son verdaderas o falsas.

Unidad 2

¿Qué es un argumento?
(A lección en dos partes)

En la parte anterior, hablamos de los fundamentos del pensamiento crítico. Aquí veremos el pensamiento crítico como un proceso. Como ya sabemos, a veces, aunque nuestros argumentos sean correctos, es necesario corregir nuestra conclusión. Aquí es donde entran en juego la deducción y la inducción.

- La deducción se basa en razonar de lo "general" a lo "particular". El proceso en sí se llama análisis.

- "Alguien ha estrellado mi coche". Argumentos: La ventanilla está rota y el cristal está en el suelo. La cartera que estaba en la guantera ha desaparecido.

- La inducción es una conclusión que se forma en el proceso de razonamiento de lo "particular" a lo "general". El proceso en sí se llama síntesis.

- El equipo de fútbol local acaba de fichar a un nuevo delantero con unas estadísticas impresionantes. En los últimos años, el equipo ha conseguido más victorias. El año que viene ganarán el campeonato.

Unidad 2

¿Qué es un argumento?
(A lección en dos partes)

En la vida, las cosas no siempre son tan sencillas. Es raro tener un argumento deductivo, sobre todo si se basa en más de una prueba. Aquí es donde los pasos y las preguntas de la siguiente lección vienen a ayudar.

Tómate 5 minutos para reflexionar sobre los Argumentos:

- ¿Te has dado cuenta de cómo podemos equivocarnos con las suposiciones?
- ¿Por qué suponemos cosas en la vida?
- ¿Con qué frecuencia utilizas la deducción?

Ya sabemos mucho sobre cada aspecto de los argumentos y el proceso de pensamiento crítico. Vamos a divertirnos un poco y a poner a prueba nuestros conocimientos.

Unidad 2

Información adicional

Vídeo: 20 hechos que siempre has creído y que en realidad no son ciertos

Dato real: ¿Cómo demostró Aristóteles que la Tierra es redonda?
En el tratado "Sobre el cielo", escrito antes del 350 a.C., explica: "Una vez más nuestra observación de las estrellas pone de manifiesto no sólo que la Tierra es redonda, sino también el hecho de que el círculo es de grandes dimensiones, ya que incluso un pequeño cambio en la posición al sur o al norte es el cambio evidente en el horizonte".

De hecho, en Egipto y cerca de Chipre se pueden ver algunas estrellas que no son visibles en las regiones septentrionales, y las estrellas que no se pueden ver en el norte son muy diferentes en estas regiones. Todo esto demuestra que la Tierra tiene forma redonda y es también una esfera de gran tamaño.

Unidad 3

Pensamiento crítico en acción

Palabras clave para ti:

Evidencia, análisis, razonamiento, perspectiva, discusión

Hoy intentaremos poner en práctica lo que hemos aprendido hasta ahora.
Piensa en un problema que hayas intentado resolver pero que no te haya salido bien. Es buena idea elegir un problema que te haya hecho tropezar más de una vez.

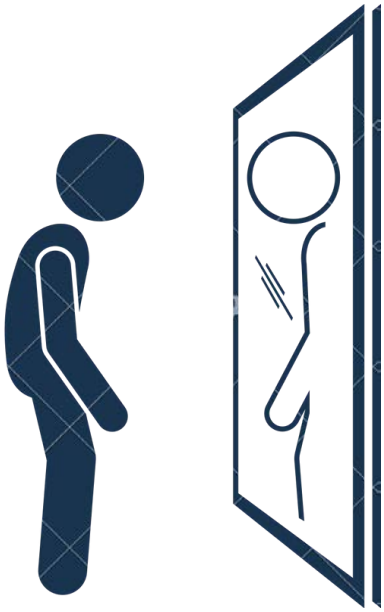
Reflexionemos juntos un poco sobre él.
Dividiremos el razonamiento en 5 etapas. En cada etapa, escribe todo lo que se te ocurra, por absurdo que te parezca.

Antes de empezar, debemos aclarar que no siempre tendremos que pasar por todas las etapas. Las preguntas que hemos elegido para usted tampoco serán siempre aplicables y necesarias para su caso. Aun así, es bueno tenerlas todas en un mismo sitio porque nunca sabes cuándo las vas a necesitar ☺ .

Empecemos

Unidad 3

Pensamiento crítico en acción



Etapa 1: Autocontrol
El problema que has elegido, ¿te hace sentir mal? Si no es así, no tienes ningún problema. ¿Y cómo te sentirías si tu problema estuviera resuelto?

Escribe varias afirmaciones sobre tu problema. Puede que sólo exista en determinadas situaciones. Escríbelo todo. Será una información útil para el siguiente paso.

Etapa 2: Duda
Cuestiona cada pensamiento que tengas sobre el problema elegido. Presta especial atención a esos pensamientos que realmente te molestan. Para tu comodidad, aquí tienes algunas preguntas que puedes hacerte. No es necesario planteárselas todas. Además, seguro que se te ocurren más ☺ .

- Este pensamiento, ¿está basado en emociones o en hechos?
- ¿Qué pruebas hay de que este pensamiento sea correcto?
- ¿Qué pruebas hay de que este pensamiento no es correcto?
- ¿Cómo puedo poner a prueba esta creencia?
- ¿Qué es lo peor que puede ocurrir? ¿Cómo puedo reaccionar si ocurre lo peor?
- ¿De qué otras maneras puede interpretarse esta información?

Unidad 3

Pensamiento crítico en acción

Etapa 3: Recogida de pruebas
Pregunta. En la etapa anterior te preguntaste a ti mismo y ahora es el momento de extender la mano y preguntar a los demás o buscar la información en libros, internet, etc. Preguntar o buscar información relacionada con tu problema puede proporcionarte soluciones sorprendentes en las que quizá no habías pensado.

Después de recibir una respuesta, asegúrate de tomar nota de las circunstancias que la rodean: por ejemplo, si has preguntado algo a tu madre y en ese momento estaba trabajando con el portátil, es posible que su respuesta no esté bien pensada.

Cuando busques información en Internet, procura obtenerla de una fuente fiable. Reúne pruebas a favor y en contra de tus afirmaciones. ¿En qué se basan? ¿Se basan en pruebas, creencias o suposiciones? ¿Qué suposiciones son racionales? Podemos resumir todas estas preguntas en una: ¿POR QUÉ?

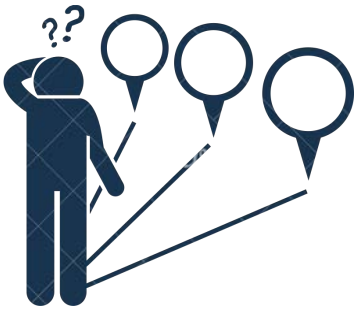
Unidad 3

Pensamiento crítico en acción

Paso 4: Realización del análisis
Compara las hipótesis a las que has llegado tras reunir las pruebas y piensa en las ventajas e inconvenientes de cada una. Esto te ayudará a decidir si merece la pena cambiar tu forma de pensar sobre el problema.

Pregúntatelo a ti mismo:

- ¿Qué ganas llamándote tonto, por ejemplo?
- ¿Qué te cuesta emocional y prácticamente este modelo?
- ¿Cuáles son los efectos a largo plazo?
- ¿Cómo afecta este modelo a los que te rodean?



Paso 5: Generar alternativas
Einstein definió la locura como hacer lo mismo una y otra vez y esperar resultados diferentes. Para resolver un problema, tienes que encontrarle una explicación adecuada, como te hemos mostrado en los pasos anteriores.

Así estarás preparado para enfocar la situación desde un ángulo diferente y quizá resolverla. Crear soluciones alternativas a un problema nos ayuda a hacer un mejor uso de nuestros recursos y a mejorar muchas situaciones que nos hacen infelices.

Unidad 3

Pensamiento crítico en acción

Bueno, no era tan difícil, ¿verdad?

Pongamos a prueba el mismo modelo de razonamiento en una breve discusión.
Las bolsas de algodón protegen la calidad del agua.

Tu profesor te dividirá en equipos de 4-5 personas. Todos los equipos tienen 5 minutos para determinar si creen que esta afirmación es verdadera o falsa y explicar por qué. En esos 5 minutos podéis utilizar vuestros teléfonos para buscar cualquier información que consideréis importante para el debate posterior.

Durante el debate haréis y responderéis preguntas a los otros equipos. Tu profesor te ayudará con preguntas aclaratorias si es necesario. Al final de la clase, tendrás la oportunidad de comparar tus conclusiones con los datos reales de esta afirmación que te proporcionará tu profesor.

Tómate 5 minutos para reflexionar sobre tu pensamiento crítico en la práctica:

- ¿Te resultó difícil investigar con tu teléfono?
- ¿Te fiabas de lo que encontrabas?
- ¿Ya habías llegado a una conclusión antes de empezar a investigar?
- ¿Por qué? ¿Por qué no?

Unidad 3

Información adicional

Seis mitos medioambientales:
Seis mitos medioambientales que hay que eliminar este Día de la Tierra " Publicaciones " Washington Policy Center

Un hecho real:
Mito: La población humana crece exponencialmente y está arruinando el planeta.
Realidad: Desde finales de los años 60 y principios de los 70, la tasa de crecimiento de la población mundial no ha dejado de disminuir. De hecho, muchos países tienen hoy tasas de reproducción tan bajas que están preocupados por la disminución de la población. Esto no significa que el crecimiento demográfico no sea un problema, sino que es probable que la población humana alcance su máximo en este siglo, y que los ecologistas deben empezar a pensar mucho menos en el crecimiento demográfico per se y más en los factores que impulsan el aumento del uso de los recursos y de las emisiones de gases de efecto invernadero.

Unidad 4

Trampas comunes en el pensamiento

Palabras clave para ti:

Pensamiento, falacia, error, trampas

COMMON TRAPS IN THINKING

Unidad 4

Trampas comunes en el pensamiento

Unidad 4

Trampas comunes en el pensamiento

Un error lógico o falacia lógica es un error de razonamiento. Conduce a un razonamiento incorrecto, a un concepto erróneo o a una suposición. Los errores lógicos suelen sonar muy convincentes. Se basan en las emociones o en las relaciones e**ntre las personas. Los más comunes son**

Apelación a la autoridad: se asume que algo es cierto sólo "porque lo dice el señor" o "porque lo dicen en la tele".
Ejemplo 1: En la tele dijeron que los extraterrestres aterrizarán en París el 28 de febrero de 2024. Todo lo que dicen en la tele es cierto, así que los extraterrestres aterrizarán en París el año que viene.
Ejemplo 2: El tío dijo que nunca había visto cisnes negros. El tío ha visto muchas especies de pájaros. No ha visto cisnes negros. Por lo tanto, los cisnes negros no existen.

Referencia al número: mucha gente cree que esta afirmación es exacta, o la élite lo cree así.
Ejemplo 1: Mucha gente cree que el agua salada hierve más rápido, por lo que tengo que poner sal en el agua cuando cocino espaguetis.
Ejemplo 2: Los honrados de la clase dijeron que no tendríamos clase de matemáticas. Por lo tanto, hoy no tendremos clase de matemáticas.

Unidad 4

Trampas comunes en el pensamiento

Argumento basado en la falta de conocimiento: es verdadero (o falso) porque no se ha demostrado lo contrario.

Pensamiento egocéntrico: es el resultado de nuestras percepciones - "Es verdad porque yo/nosotros lo creemos"; "Es verdad porque yo quiero/siempre lo he creído"; "Es verdad porque mi interés me obliga a creerlo".

Pensamiento sociocéntrico: crees que tu cultura o país es el mejor y que las demás culturas no son tan buenas. También puedes creer que tu religión es la única correcta.

Aunque la confianza es vital en las relaciones sociales, la duda es más valiosa en lo que respecta a la información científica. Debes ser capaz de cuestionar lo que dice el profesor y lo que lees en los libros de texto o en Internet. Debes ser capaz de comprobar la información y averiguar si es correcta. Tienes que utilizar pruebas y el pensamiento lógico para tomar una decisión. La gente ha hecho muchos descubrimientos cuestionando la sabiduría convencional.

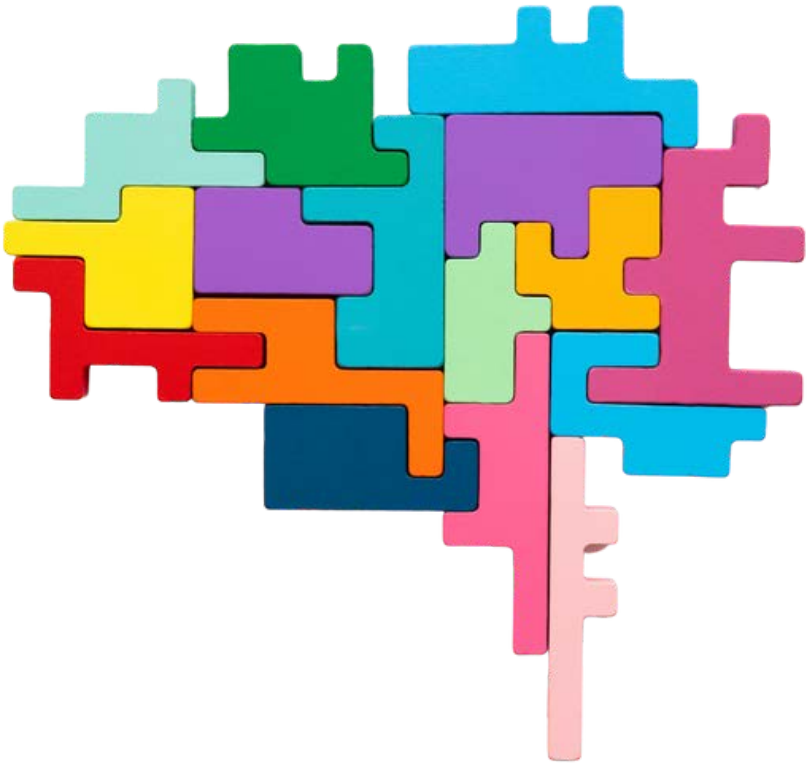
Unidad 4

Trampas comunes en el pensamiento

Tómate 5 minutos para reflexionar sobre la unidad:

- ¿Qué te ha parecido el cómic con los científicos?
- ¿Crees que la mayoría de la gente concluye demasiado pronto y de forma demasiado específica?
- ¿Qué error/falacia lógica conocías antes?
- ¿En qué falacia te fijas a menudo?

Ha llegado la hora de nuestro juego. Tu profesor te explicará las reglas.



Unidad 4

Información adicional

Lista de falacias lógicas:
Lista de falacias - Wikipedia

Curiosidad: 16 cosas que se consideran normales en otros países

PENSAMIENTO CRÍTICO

Resumen del módulo

Cuando oímos la palabra "pensamiento crítico", lo primero que nos viene a la mente es ser críticos o negativos. Pero el pensamiento crítico no consiste en ser negativo. Es todo lo contrario. Es una forma de abordar los problemas de manera sistemática y lógica para encontrar la mejor solución posible.

El pensamiento crítico es una valiosa habilidad que todo el mundo debería cultivar. Nos permite abordar los problemas de forma lógica y sistemática y encontrar las mejores soluciones posibles. Al aprender a pensar de forma crítica, podemos evitar el engaño o la manipulación y tomar mejores decisiones en todos los ámbitos de nuestra vida.

Sobre el autor

Borut Razbornik, Eslovenia
Como gestor de proyectos, tengo muchos años de experiencia en marketing y ventas. He perfeccionado mi capacidad de pensamiento crítico, lo que me ayuda a gestionar proyectos por grandes o pequeños que sean. Las tareas difíciles no me asustan, sino que me sirven de reto para hacer una contribución positiva.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568