

**Un paquete de herramientas  
educativas para profesores y  
educadores**



**Learn&Play**  
Home Edition



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Esta publicación ha sido elaborada en el marco de Erasmus+ Strategic Partnership “Learn & Play: Home edition”, financiada por el Programa Erasmus+, número de proyecto 2020-1- NL01-KA226-SCH-083101.

Los socios del proyecto son: Anatta Foundation (Países Bajos), Lidzdalibas Platforma(Letonia), IVIZ (Eslovenia) y Euroaccion (España).

Los detalles del informe completo, sus traducciones, el paquete de herramientas y otros productos están disponibles en el sitio web: [www.positivementalhealth.eu](http://www.positivementalhealth.eu)

Coordinación del proyecto: Anatta Foundation, Países Bajos.

Este informe ha sido elaborado por (en orden alfabético de apellidos) Thomas Albers, Natalja Gudakovska, Aleksandrs Milovs, Sara Pereira Mota, Lorenzo Longu y Adela Trunkl.

Autora principal: Natalja Gudakovska

Corrección de textos: Inés Aguas

Diseño gráfico para esta versión: Matic Holobar, Adela Trunkl

Diseño del logo: Darjan Bunta

Cita sugerida del informe completo: Gudakovska, N., Albers, T., Milovs, A., Pereira Mota, S., Longu, L., Trunkl, A. (2022).

Bienestar de los escolares: Un paquete de herramientas educativas para profesores y educadores. Aalten: Anatta Foundation

Copyright © 2022 los autores. El contenido, o parte de él, puede ser utilizado gratuitamente sólo para fines no comerciales, acreditando debidamente a los autores.

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja exclusivamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Logotipos de los socios por orden alfabético:



**Anatta**  
FOUNDATION



INŠTITUT ZA  
RAZISKOVANJE IN  
USPOSABLJANJE  
V VZGOJI IN  
IZOBRAŽEVANJU





# Índice de contenidos:

<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS:</b>	<b>3</b>
<b>PARTE I</b>	<b>4</b>
<b>LA JUSTIFICACIÓN DE ESTE PAQUETE DE HERRAMIENTAS</b>	<b>5</b>
<b>LOS JUEGOS EN EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS</b>	<b>7</b>
<b>INFANCIA MEDIA: EDAD ESPECÍFICA Y APRENDIZAJE</b>	<b>9</b>
<b>EL APRENDIZAJE EN UN ENTORNO DIGITALIZADO EN LA INFANCIA MEDIA</b>	<b>13</b>
<b>BIENESTAR DE LOS NIÑOS Y COMPETENCIAS TRANSVERSALES</b>	<b>17</b>
<b>CÓMO ESTAR CON LOS NIÑOS: LA IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN PEDAGÓGICA EN EL TRABAJO DEL BIENESTAR-SER</b>	<b>21</b>
<b>ENFOQUES CLAVE DEL PAQUETE DE HERRAMIENTAS</b>	<b>23</b>
<b>PRINCIPIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>30</b>
<b>PARTE I: RECURSOS DE REFERENCIA Y PUBLICACIONES</b>	<b>31</b>
<b>PARTE II</b>	<b>34</b>
<b>LA PARRILLA DE JUEGOS Y ACTIVIDADES</b>	<b>36</b>
<b>1. UNA HISTORIA SOBRE LAS EMOCIONES</b>	<b>37</b>
<b>2. CADENA DE FORTALEZAS</b>	<b>41</b>
<b>3. CULTIVAR LA COMPASIÓN</b>	<b>52</b>
<b>4. BAILAR A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES</b>	<b>55</b>
<b>5. YO SOY / TÚ ERES</b>	<b>58</b>
<b>6. OPTIMISMO Y MENTALIDAD POSITIVA</b>	<b>60</b>
<b>7. LOS ÁRBOLES DE LA GRATITUD Y EL MÁGICO MUNDO DE LA GRATITUD</b>	<b>62</b>
<b>8. VALORES: LO QUE ES IMPORTANTE PARA MÍ</b>	<b>67</b>
<b>9. ¿EN QUÉ SOY BUENO/A?</b>	<b>72</b>
<b>10. UNA HISTORIA DIFERENTE</b>	<b>80</b>
<b>11. DESCUBRA LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN</b>	<b>83</b>
<b>12. MUSEO DE LAS EMOCIONES</b>	<b>87</b>
<b>13. ENCUENTRA TU TESORO</b>	<b>90</b>
<b>14. TALENTOS Y VALORES EN ACCIÓN</b>	<b>93</b>
<b>15. NO SE PUEDE COMER UNA TARTA ENTERA DE UNA VEZ</b>	<b>96</b>
<b>16. TU TAREA ES MI TAREA</b>	<b>99</b>
<b>17. TORRE LEGO</b>	<b>101</b>
<b>18. EL JUEGO DE LAS NARANJAS</b>	<b>105</b>





# *PARTE I*





# *La justificación de este paquete de herramientas*

Motivar y comprometer a los alumnos en su viaje de aprendizaje siempre ha sido un tema candente para los profesionales de la educación en todos los países. Debido a la COVID - 19, los métodos tradicionales de enseñanza se vieron cuestionados y los profesores tuvieron que adaptar las actividades de clase a un entorno digital. La pandemia puso a prueba los enfoques educativos y cuestionó aún más los métodos tradicionales de enseñanza, acentuando la necesidad de nuevos métodos interactivos y motivadores que habían empezado a surgir en los últimos años. Las instituciones educativas, tanto formales como no formales, se ven obligadas a encontrar nuevas formas, o a adaptar las antiguas, para trabajar con los alumnos y esforzarse no sólo en enseñarles un tema, sino también en aumentar su intrínseca motivación, el compromiso y el interés por el aprendizaje.

El proyecto "Learn&Play: Home Edition", y, en particular, este paquete de herramientas, es una respuesta a los retos a los que se enfrentan los profesores al trabajar con niños de 6 a 11 años. En este proyecto, nos centramos en el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales, cruciales para el bienestar de esos niños, mediante el uso de juegos y del aprendizaje basado en el juego.

Hemos creado este Kit de herramientas para apoyar a los profesores y profesionales de la educación, así como a nuestras propias organizaciones, en proporcionar experiencias de aprendizaje actualizadas y de alta calidad para los niños, ayudándoles a disfrutar del aprendizaje y apoyándoles en la exploración de su propio potencial.

Este paquete de herramientas ofrece ideas y herramientas innovadoras, junto con orientaciones extraídas de nuestra propia experiencia y de la de profesores de los 4 países, sobre cómo utilizar los juegos y el aprendizaje basado en ellos en el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales de los niños.

**En la Parte I del manual**, encontrarás la descripción de características clave del enfoque del aprendizaje basado en el juego de los niños, sugerencias sobre cómo transformar los juegos en actividades educativas que permitan a los alumnos experimentar el aprendizaje y desarrollar sus habilidades sociales y emocionales para aumentar su bienestar, alcanzar los objetivos de aprendizaje y reflexionar sobre el proceso de aprendizaje. En resumen, esta parte del manual establece el contexto y los antecedentes para trabajar con juegos educativos en el aula.

**La segunda parte del paquete de herramientas** ofrece un conjunto de 18 juegos y métodos educativos destinados al desarrollo de habilidades transversales y blandas para niños de 6 a 11 años, al tiempo que influyen positivamente en su bienestar. Cada método o actividad se describe detalladamente, proporcionando información sobre cómo preparar la actividad, instrucciones para llevarla a cabo y consejos y sugerencias para que los profesores o educadores conviertan el juego en una experiencia de aprendizaje eficaz para los niños, así como algunas indicaciones para el proceso de reflexión y evaluación.





**Puede utilizar este paquete de herramientas** para planificar una clase, un programa de una semana, un mes o incluso más períodos más largos dedicados a que los niños trabajen con temas de bienestar y con una o varias habilidades emocionales y sociales. En este kit de herramientas, encontrarás actividades destinadas a desarrollar las habilidades en las siguientes dimensiones:

- Regulación cognitiva
- Procesos emocionales
- Procesos interpersonales
- Valores
- Perspectiva / Mentalidad
- Identidad / Autoimagen

Animamos a los lectores a aplicar los métodos basados en el juego de este manual tal y como se presentan aquí, y adaptarlos según la edad y las necesidades de los alumnos. Esperamos que nuestra pasión para los juegos y el aprendizaje basado en juegos pueda motivar y empoderarte a ti y a tus colegas para apoyar a los jóvenes en su propio camino para hacer y estar bien en la vida, tanto ahora como en su futuro. Según nuestra experiencia en juegos educativos y en métodos basados en el juego puede ser una experiencia de aprendizaje eficaz y fantástica para todos y cada uno de los niños de tu escuela, centro u organización.





# Los juegos en el desarrollo de competencias

Los métodos desarrollados en el marco del proyecto "Learn & Play: Home Edition" e incluidos en este kit de herramientas tienen un enfoque basado en el juego. Los juegos han sido utilizados por la gente durante miles de años para el entretenimiento y el aprendizaje. Los juegos de mesa se utilizaban en el antiguo Egipto hace ya 4000 años. También en la cultura china, los descubrimientos sugieren que los chinos solían jugar en la antigüedad.

Todos conocemos los juegos clásicos como el Scrabble, el Pictionary, el Snakes o el Goose, entre muchos otros. Hay un gran número de juegos de estrategia y de búsqueda a los que les gusta jugar a niños y adultos todavía hoy en día. Más allá del elemento de diversión, los juegos pueden estar enfocados al desarrollo de:

- Vocabulario: los niños aprenden nuevas palabras en una lengua extranjera o en su lengua materna.
- Habilidades de cooperación - jugando juntos en equipos y encontrando estrategias comunes para seguir adelante.
- Pensamiento crítico y capacidad de resolución de problemas: enfrentarse a los problemas y resolver los retos.
- Habilidades de argumentación: presentar ideas a los demás y tratar de explicar las opiniones.
- La capacidad de perder y ganar, afrontando los fracasos y los éxitos.
- 

También hay juegos que ayudan a explorar el mundo y diferentes hechos de la historia, la geografía, a desarrollar habilidades matemáticas, así como la *paciencia y la tolerancia, la concentración y la atención, el pensamiento estratégico, la velocidad, la retroalimentación (dar-recibir), la memoria y la toma de decisiones, la responsabilidad, el pensamiento y la creatividad, la comunicación y la capacidad de escuchar, etc (Vujovic et al, 2020).*

Los juegos también ofrecen la oportunidad de explorar la relación causa-efecto. Los juegos van más allá del entretenimiento. Forman parte del proceso de desarrollo humano y desempeñan un papel importante en el desarrollo del niño. En los seres humanos, los juegos siempre se han asociado al desarrollo de procesos más complejos. Nos ayudan a conectar las partes del cerebro dedicadas a la toma de decisiones con el cerebro emocional. A través del juego, nos comprometemos a nivel emocional y cognitivo.

La diversión y la alegría son la esencia del juego, y es algo que engancha el interés y la atención de los niños. A los niños les gusta sentir emociones agradables. La alegría, como emoción agradable, estimula la creatividad, ya que el cerebro pasa de un estado cognitivo y basado en reglas a otro fluido y relajado, cuando todo el cuerpo se involucra en la resolución de problemas y mantiene la motivación alta. La investigación demuestra que si una persona experimenta a menudo emociones positivas, obtiene excelentes resultados en diferentes ámbitos de la vida (Diener, 2000).





Los juegos también aumentan y mantienen el interés de los niños. Hacer y esforzarse por lo que nos interesa hace que nuestra vida tenga sentido, evitando que la insatisfacción se apodere de nosotros.

Dicho esto, un juego es simplemente o se queda en un juego si nosotros, como profesores y educadores, no pensamos en cómo convertirlo en un proceso de aprendizaje, qué objetivos de aprendizaje establecemos para los niños, cómo apoyar los procesos de reflexión de los niños, cómo promover la cooperación entre los jugadores y la autoexploración. ¿Cómo podemos hacer que esto suceda? En los siguientes capítulos y en cada una de las actividades incluidas en este paquete de herramientas se darán más explicaciones.





## *Infancia media: Edad específica y aprendizaje*

Al desarrollar los juegos a través de este proyecto, nos centramos en el periodo llamado infancia media (niños de 6 a 11 años). Este es el periodo en el que el entorno del niño se amplía de forma espectacular. En concreto, a la edad de 6 años, los niños entran en el entorno escolar y sus experiencias se convierten en un aprendizaje y en la puesta a prueba de nuevas habilidades sociales y académicas para determinar sus propias capacidades, también comparándose con los demás. En la infancia media, los niños empiezan a conocer diferentes aspectos de las relaciones sociales más allá de la familia primaria, a través de la relación con los amigos y los compañeros de colegio. Las amistades son muy importantes para el desarrollo del niño a esta edad, pero los niños también son muy susceptibles a la presión de sus compañeros.

Durante este periodo, el crecimiento se ralentiza y los niños hacen acopio de energía para perfeccionar aún más sus habilidades motrices. El pensamiento y el aprendizaje en la infancia media se centran en afrontar nuevos retos sociales y académicos en la escuela, ya que los niños adquieren más independencia de la familiaridad de su entorno familiar. Observan los puntos de vista de los demás y lo enfrentan con lo que han interiorizado en su familia. Su capacidad de atención aumenta drásticamente, para adaptarse a la necesidad de atención que las tareas escolares les exigen.

### *Aspectos sociales de la infancia media*

Durante este periodo, los niños están muy centrados en mantener **la autoestima**. Quieren sentirse bien consigo mismos y buscan formas de reforzar ese sentimiento. Los años escolares pueden poner en tela de juicio su autoestima. Pueden experimentar victorias y fracasos; pueden sentirse aceptados o tener dificultades para encajar. Los niños, con el apoyo de la familia y de otros adultos, así como de los amigos, encuentran formas de sobrellevar y encontrar el equilibrio cuando se enfrentan a estos retos. Incluso cuando no existe un amplio círculo de apoyo, los expertos afirman que es más probable que un niño aprenda a recuperarse después de un reto si hay al menos un adulto significativo en su vida que le apoye y con el que el niño tenga una relación cálida y de confianza. **El enfoque de Learn & Play: Home Edition está diseñado para fomentar la autoestima a través de actividades en línea que fomentan la presencia y la participación, dando a los niños la oportunidad de probar cosas nuevas y desafiarse a sí mismos, al tiempo que descubren lo que les gusta y lo que se les da bien.**

Durante este periodo, los niños están muy preocupados por **caer bien y ser aceptados por sus compañeros**. Este deseo de ser aceptados se refleja en su tendencia a hablar, actuar y vestirse como los demás y, al mismo tiempo, **ser diferentes**. Así, durante este periodo, los niños aprenden a regular su deseo de formar parte del grupo sin perder completamente su sentido de la individualidad. El entorno online representa un reto adicional en este sentido, en el que los niños quieren encajar y caer bien a los demás: crea un espacio altamente competitivo en el que los niños se comparan con presentaciones irreales de los demás, lo que puede tener un efecto negativo en su individualidad. **El enfoque de Learn & Play: Home Edition tiene en cuenta los escollos del entorno online e intenta convertir las cicatrices en estrellas promoviendo una**





**individualidad sana y realista y una presencia interior y exterior alcanzable de los niños durante la infancia media.**

Durante este periodo, los niños empiezan a buscar **modelos de conducta** aceptables. Pueden ser parte de la cultura popular, un familiar al que admiran o incluso un personaje de ficción. Los niños utilizan los modelos de conducta para explorar diferentes conjuntos de comportamientos y ampliar su identidad, y para empezar a elaborar sus objetivos futuros. **Al participar en las actividades de Learn & Play, los niños de esta edad pueden desarrollar las diferentes habilidades emocionales y sociales que admiran en sus modelos de conducta. A través del aprendizaje basado en el juego, exploran cómo el desarrollo de ciertas habilidades les hace sentirse mejor consigo mismos, lo que les impulsa a tomar decisiones** basadas en los modelos que benefician su bienestar, en lugar de buscar la atención imitando modelos de conducta de dudosa reputación. Hay actividades de Learn & Play: Home Edition que exploran la idea del modelo de conducta.

Durante este periodo, los niños también empiezan a **cuestionar el sistema de creencias y valores de su familia**. Ir a la escuela y ampliar su círculo social significa salir de su zona de confort familiar y encontrarse con otros sistemas de valores y creencias que difieren de los suyos. Esto abre una nueva perspectiva de las cosas y los niños empiezan a cuestionar algunas de las creencias previamente aceptadas y a desarrollar sus propios puntos de vista. **El modelo Learn & Play: Home Edition consiste en promover un sistema de valores saludable que hace hincapié en la autoimagen positiva del niño y su independencia. Los niños provienen de diferentes entornos de creencias y valores, que luego chocan con las creencias y valores de otros niños y miembros de la sociedad con los que se encuentran. El modelo Learn & Play: Home Edition está diseñado para dar a los niños de la infancia media la oportunidad de desarrollar el discernimiento sobre lo que les conviene y promueve su bienestar, desarrollando competencias que proporcionan una base sólida para empezar a elaborar su propio sistema de valores.**

Durante este periodo, los niños empiezan a **imponerse dentro de su familia**. Ganarse el respeto significa mucho para ellos y tratan de impresionar a los demás miembros de la familia. Esto puede dar lugar a una intensa rivalidad entre hermanos. La rivalidad entre hermanos no debe fomentarse deliberadamente y todos los niños de la familia deben ser elogiados por sus verdaderos logros. **Las actividades de Learn & Play: Home Edition están diseñadas para fomentar la cooperación y enfatizar el principio "yo soy bueno, tú eres bueno", en el que cada individuo, con sus características, es considerado como una valiosa contribución a la comunidad.**

Durante este periodo, los niños también **sobrepasan los límites** e intentan ganar más **independencia**. A medida que crecen dentro de esta franja de edad, tienden a oponer más resistencia a los límites que les imponen los padres. Los conflictos que surgen entre los niños y los padres durante este periodo contribuyen a fomentar la resistencia en el camino hacia la plena independencia. **Con las actividades de Learn & Play: Home Edition, los profesores pueden apoyar a los niños en su búsqueda de la**





**independencia adecuada a su edad y ayudarás a los padres durante este difícil periodo del desarrollo infantil.**

Los niños de esta edad atraviesan un periodo de intensa **adquisición de conocimientos y dominio de nuevas habilidades**. Cuando este proceso es fluido y los niños no tienen problemas particulares de aprendizaje, se produce un fortalecimiento de su autoestima. En cambio, si este proceso está marcado por las dificultades de aprendizaje, los niños pueden tender a rendirse fácilmente en lugar de sentirse humillados, porque a esta edad todavía no han desarrollado las habilidades de afrontamiento para enfrentarse de forma constructiva a esos retos. Por eso es tan importante a esta edad el apoyo y el estímulo adecuado por parte de los adultos pertinentes. **La distintivo de Learn & Play: Home Edition es el fomento de la resiliencia emocional en los niños. Ayudar a los niños a desarrollar** habilidades y competencias para afrontar bien las adversidades propias de su edad es el objetivo número uno de este proyecto. Las actividades que ofrece este proyecto están diseñadas para ayudar a los profesores a guiar a los niños hacia el desarrollo de una resiliencia positiva, también en un entorno online.

Durante este periodo, los niños se **preocupan más por su aspecto físico** y se ven obligados a aceptar su complexión y sus capacidades físicas. Tienden a compararse con los demás para asegurarse de que no son los únicos con ciertos "defectos". También es de esperar que, en esta etapa, noten una marcada timidez o intenten evitar los actos sociales en los que se pueda ver su físico (piscinas, cambios de ropa antes y después de las clases de educación física, etc.). **Promover la autoaceptación también forma parte del enfoque Learn & Play, ayudando a los niños a desarrollar una confianza en sí mismo.**

Durante la infancia media, se pide a los niños que salgan de su zona de confort familiar, lo que hace aflorar muchos miedos que antes no se desencadenaban. En esta etapa, los niños se ven obligados a **enfrentarse a sus miedos internos**, como el miedo a lo desconocido y a lo que no les resulta familiar, el miedo al futuro que hace que se preocupen por lo que va a pasar, el miedo al fracaso o a no ser lo suficientemente buenos, el miedo a ser humillados o ridiculizados. Ir a la escuela también conlleva la sensación de perder el control sobre lo que ocurre en casa. Así que, en esta etapa, puede desencadenarse el miedo a la pérdida de la familia, los amigos e incluso las posesiones. **Los miedos son un componente natural del cambio y crecer significa exactamente eso: cambio. Enfrentarse al miedo, desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas a través de juegos y actividades basadas en juegos es una forma divertida de enfrentarse a los miedos internos y desarrollar la resiliencia interior. Para eso están diseñadas las actividades de Learn & Play: Home Edition.**

Durante esta etapa, los niños también se enfrentan a la necesidad de comprometerse y **dominar de algún modo sus deseos y anhelos**. Aprenden que no pueden tener todos sus deseos satisfechos todo el tiempo y empiezan a ajustar sus deseos





para encajar y funcionar bien en el grupo. **Las actividades de Learn & Play: Home Edition están diseñadas para ayudar a los niños a confiar más en sus propios recursos y competencias internas; con ello, la necesidad de que los demás satisfagan todos sus deseos para sentirse bien consigo mismos disminuye gradualmente.**

Los niños de esta edad también se enfrentan al reto de establecer un **sentido** claro y **realista de sí mismos**, de modo que cuando entren en la adolescencia sean conscientes de sus puntos fuertes y débiles, y se sientan seguros a la hora de abordar los retos del próximo periodo de desarrollo. **Con las actividades y métodos de Learn & Play: Home Edition, los niños y los profesores reciben una información clara sobre cómo se perciben a sí mismos y qué competencias podrían reforzarse para mantener un nivel óptimo de bienestar.**

La premisa del proyecto Learn & Play: Home Edition es la transferibilidad del trabajo en el aula a las aulas online. El proyecto pretende ofrecer a los profesores un medio para transferir y utilizar todos los enfoques para el desarrollo de la inteligencia emocional en sus alumnos, que ya estaban acostumbrados a integrar sin problemas en el aula tradicional, a un enfoque basado en el juego y proporciona ideas para adaptarlos a un entorno online. La metodología da así a los profesores y a los niños la oportunidad de abordar, seguir e incluso desarrollar competencias que, en los dos últimos años de escolarización tradicional on y off, quedaban en cierto modo en segundo plano, principalmente por la falta de tiempo y recursos para abordar las emociones a distancia. El proyecto hace posible todo esto de una manera fácil y divertida. Ayudar a los profesores a llegar a los alumnos a través de Internet y abordar las emociones, ayuda a los niños a desarrollar la inteligencia emocional y, en algunos casos, a afrontar al menos los momentos difíciles.





# El aprendizaje en un entorno digitalizado en la infancia media<sup>1</sup>

El proyecto Learn & Play: Home Edition responde al reto de COVID-19, cuando todos los profesores y educadores tuvieron que trabajar en un entorno digital o híbrido y encontrar nuevos enfoques metodológicos. El paradigma de la enseñanza se enfrentó a la necesidad de adaptarse y actualizarse a la pedagogía digital para ser aceptado y adecuado para los niños de la infancia media de hoy en día. La pedagogía digital es el estudio y el uso de la tecnología digital contemporánea en entornos de enseñanza y aprendizaje.

Pero examinemos primero lo que esto significa. El desafío sanitario al que se ha enfrentado el mundo ha acelerado la urgencia de que la pedagogía se redefina a gran velocidad, pero la necesidad de esa reestructuración ya era eminente. El término "nativos digitales" (*Digital Natives*) no es nuevo: fue acuñado por el autor estadounidense Marc Prensky y se utiliza para etiquetar a las personas que nacieron después de la revolución digital (en la década de 1980) y crecieron inmersas de lleno en la era de la información. Dependiendo de su educación, estas personas han sido capaces de mezclarse más o menos plenamente con la intensidad y la velocidad de la información y los estímulos digitales a través de dispositivos y plataformas como teléfonos móviles, tablets, ordenadores, etc. Sus facultades cognitivas se han adaptado para acomodarse al sistema de gratificación y recompensa instantánea de alta velocidad y múltiples estímulos, lo que se refleja en una capacidad de atención notablemente menor.

El grupo destinatario del proyecto Learn & Play: Home Edition son los niños de la primera infancia, de 6-11. Son, como nosotros los definiríamos, Nativos Súper-Digitales (*Uber – Digital Natives*), porque han nacido en una época en la que la tecnología digital se ha vuelto súper accesible. Si un nativo digital común no podía interactuar con los dispositivos digitales a una edad tan temprana debido a los altos costes relativos y a la limitada accesibilidad del mercado en ese momento, los Nativos Súper-Digitales tienen el "privilegio" de tener esos dispositivos en la punta de los dedos, prácticamente mientras siguen observando el mundo desde la comodidad de su cochecito.

Así pues, la pedagogía y el sistema de enseñanza se enfrentan a una enorme paradoja. Hoy en día, dada la situación de la salud en el mundo, así como el cambio del paradigma de la enseñanza en general, los profesores - que, en este momento, en su mayoría (con un gran número de excepciones) van desde los que aceptan plenamente el uso de la tecnología digital en el proceso de escolarización, pero luchan por hacerlo debido a la falta de conocimiento, hasta los que rechazan el uso de tales herramientas en el aula- se ven constantemente obligados a aprender y adaptar sus métodos de enseñanza para mantenerse al día con las demandas y las cambiantes capacidades cognitivas de los "Nativos Digitales y Súper-Digitales". Existe la expectativa tácita de que los contenidos escolares ya no se transmitan a la manera de la vieja escuela, sino que se integren con la tecnología digital y las características digitales. Sin embargo, si examinamos de cerca esta paradoja, hay un resquicio de esperanza en su origen. Y es el hecho de que los expertos coinciden en que los nativos digitales e incluso los nativos súper-digitales tienen una marcada fluidez en su vida social digital, pero significativamente menos en el contexto educativo (Howell, 2012)

---

<sup>1</sup> Adaptado de <https://ell-being.cambridge.org/elt/blog/2020/12/11/digital-pedagogy-for-young-learners/>





Observadas desde esa perspectiva, las herramientas digitales ofrecen a los profesores un conjunto de recursos totalmente nuevo y ampliado para motivar el aprendizaje y estimular la curiosidad de los nativos súper-digitales durante el periodo de escolarización de la infancia. Más concretamente, la integración de la pedagogía digital puede beneficiar a los niños durante sus etapas de desarrollo. Puede ayudarles a ser más activos en el proceso de aprendizaje. Pueden construir su propio conocimiento y determinar su realidad en función de sus experiencias, lo que también se conoce como constructivismo (Elliott et al., 2000).

### ***La ventaja de la educación online***

Hoy en día, los profesores aprovechan cada vez más las nuevas tecnologías para hacer la enseñanza más interactiva y atractiva. Como resultado, están viendo los beneficios del aprendizaje a distancia y encontrando formas de incluir esas oportunidades en su plan de estudios.

Pero cuando las escuelas cerraron por primera vez en 2020 debido a las restricciones de la pandemia, parecía que todo el mundo estaba luchando por adaptarse a la nueva realidad educativa. Los profesores trataban de adaptar sus contenidos tradicionales a un contexto digital, y los niños se esforzaban por aceptar que estar online era una fuente de educación formal, en lugar del uso principalmente no formal y de ocio al que estaban acostumbrados.

Sin embargo, no todos tenían problemas. Algunos niños se desenvuelven muy bien en el trabajo escolar cuando se les entrega online. Y estos niños solían tener dificultades a la hora de absorber los contenidos escolares transmitidos de forma tradicional.

Suelen ser alumnos tímidos, algunos incluso hiperactivos y/o muy creativos, que de repente se desenvuelven mejor con la enseñanza a distancia que en el aula con interacciones presenciales. Al parecer, y según observan algunos profesores, estos alumnos han encontrado por fin su hueco dentro de la educación.

*¿A qué se debe esto? ¿Y qué pueden enseñarnos estos niños sobre la educación y el aprendizaje a distancia?*

Observando a estos niños, profesores y expertos han llegado a descubrir algunas de las razones ocultas por las que un puñado de alumnos tiene dificultades con el trabajo en clase presencial, haciendo realidad las numerosas ventajas de la enseñanza a distancia y el cambio de paradigma educativo que se ha producido recientemente.

### ***Las ventajas del autocontrol***

El aprendizaje en línea ofrece a los alumnos y estudiantes la posibilidad de aprender a su propio ritmo, lo que para muchos tiene muchas ventajas. Durante los periodos de cierre total de las escuelas, los horarios escolares eran muy fluidos, lo que permitía a los niños elegir más cuándo y cómo hacer sus tareas escolares. Incluso con las clases online, que se reducían al menor tiempo de pantalla posible, permitiendo a veces sólo que el profesor diera instrucciones, la enseñanza a distancia da una sensación de tranquilidad porque tampoco hay restricciones establecidas por los compañeros. Así, no tienen que preocuparse por sentirse como un sabelotodo delante de los demás. El aprendizaje a distancia puede, por tanto, dar la oportunidad de autogestionar el ritmo. Los alumnos pueden repasar el material tantas veces como sea necesario y avanzar más allá de los temas ya conocidos.

Algunos profesores han observado que esto da a los alumnos una sensación de independencia y responsabilidad, porque ya no están bajo la microgestión de la jornada escolar. Pueden estructurar su





jornada en función de sus necesidades de aprendizaje, dedicar más o menos tiempo a algunas asignaturas, hacer descansos o incluso aburrirse, todo lo cual, según la investigación, es beneficioso para el proceso de aprendizaje. Todo ello, según las investigaciones, es beneficioso para el proceso de aprendizaje. En este sentido, la enseñanza a distancia ofrece a los alumnos la posibilidad de desarrollar habilidades de gestión del tiempo.

### ***Expectativas más realistas***

El cambio en las modalidades de aprendizaje-enseñanza exige inevitablemente una adaptación de lo que se espera que se aprenda. Se trata más de un efecto secundario que de un esfuerzo consciente del sistema educativo por disminuir las exigencias a los alumnos y estudiantes. Sin embargo, dado que el contenido de las tareas escolares debe ajustarse para adaptarse al aprendizaje en línea, muchos profesores se ven obligados a revisar los contenidos que imparten y a hacer que la carga de trabajo sea más accesible y menos abrumadora.

Numerosas investigaciones han demostrado que la presión académica es calificada como la principal presión para los jóvenes escolarizados. También los profesores se ven sometidos a un escrutinio cada vez mayor, sobre todo en la última década, para que preparen a sus alumnos a fin de que den la talla según lo estandarizado, presión que se traslada a los alumnos, que tienen el doble de probabilidades de declarar niveles de estrés poco saludables durante el curso escolar en comparación con los periodos de vacaciones de verano (Fleming, N., 2020). **Los niños parecen sentir menos la presión del fracaso cuando participan en el aprendizaje online.** "Quitando la presión de los exámenes todo el tiempo, hay más espacio para el aprendizaje real", es uno de los sentimientos que expresan los niños cuando se les pregunta qué les gusta de la enseñanza en línea.

Y también se trata de tener más tiempo para descansar. Como regla general, los pediatras recomiendan un mínimo de 12 horas de sueño para los niños de 6 a 12 años. Sin embargo, muchos estudios demuestran que los niños no duermen lo suficiente, lo que afecta en gran medida a su rendimiento académico. Con la enseñanza a distancia y su horario flexible, muchos niños pueden conseguir esa hora extra de sueño que necesitan. Por ejemplo, hay niños a los que les cuesta llegar a clase a las 8:00, pero no tienen problemas para llegar preparados y organizados a las 10:30 para asistir a una actividad de aprendizaje online.

### ***Menos distracciones, más concentración en el aprendizaje***

A lo largo de los cierres, tanto los alumnos como los profesores dijeron echar de menos las conexiones en persona que ofrece la enseñanza tradicional. Sin embargo, por muy valiosos que sean la enseñanza y el aprendizaje en persona para adquirir habilidades sociales, muchos niños se beneficiaron enormemente del aislamiento que supone el aprendizaje en línea. Sobre todo los niños que solían ser blanco de los acosadores, y también los tímidos y socialmente ansiosos se sentían mucho más a gusto en el entorno doméstico y podían concentrarse más, lo que hacía que el aprendizaje fuera memorizado mucho más fácil. Sin embargo, en un entorno digitalizado, el proceso de socialización y las habilidades socioemocionales parecían quedarse atrás o no tenían la oportunidad de desarrollarse lo suficiente. Las actividades desarrolladas en el marco del proyecto "Learn & Play: Home Edition" e incluidas en este paquete de herramientas pretenden facilitar la forma de abordar el nuevo paradigma de la enseñanza y las habilidades socioemocionales en las clases normales, en los entornos digitalizados y en las configuraciones híbridas.





Aun así, la educación está cambiando rápidamente y eso exige una nueva actitud hacia las herramientas digitales en el entorno de aprendizaje: una actitud de entusiasmo acogedor por todas las posibilidades que este nuevo capítulo de la educación ofrece a los profesores y alumnos.

Los niños de hoy en día, con algunas excepciones por supuesto, no han tenido casi ningún problema para adaptarse a un entorno de aprendizaje digital. Aunque ahora volvamos a las aulas físicas, en muchos sentidos, la enseñanza a distancia se ha convertido en nuestra nueva realidad con un puñado de posibilidades, retos y efectos positivos en el proceso de aprendizaje y sus protagonistas. El aprendizaje a distancia, cuando está adecuadamente estructurado, ofrece a cada alumno la posibilidad de adaptar el proceso de aprendizaje a sus necesidades y a su ritmo, lo que beneficia enormemente el resultado del aprendizaje. **Las herramientas y la metodología que está desarrollando el proyecto Learn & Play están orientadas precisamente a eso, a acercar a los profesores herramientas online fácilmente aplicables en beneficio de sus alumnos, pero también teniendo en cuenta y en consideración el dilema de desarrollar habilidades emocionales y sociales cuando el contacto con otros alumnos es limitado.**





# *Bienestar de los niños y competencias transversales*

El objetivo de la metodología y los ejercicios disponibles en este paquete de herramientas es promover el bienestar de los alumnos. Aunque cada profesor tendrá una idea de lo que es el bienestar de los niños, como concepto, no es fácil de definir. La mejor definición puede ser la de UNICEF (2007), que lo define de la siguiente manera "La verdadera medida del prestigio de una nación es lo bien que atiende a sus niños: su salud y seguridad, su seguridad material, su educación y socialización, y su sensación de ser amados, valorados e incluidos en las familias y sociedades en las que nacen".

El bienestar es, por tanto, más que la ausencia de mala salud o enfermedad mental. Se refiere a la capacidad de un niño para ser feliz en la vida, desarrollar y mantener relaciones positivas con los demás y hacer frente a los desafíos de una manera apropiada para su edad. También incluye la capacidad de hacer frente a los sentimientos negativos y a los acontecimientos de la vida y de recuperarse ante la adversidad y, en general, incorpora el concepto de resiliencia psicológica (Friedli, 2009).

Para promover el bienestar de los niños en un entorno escolar, uno de los enfoques mejor investigados es el aprendizaje social y emocional (SEL). Este proceso de SEL (Elias et al., 1997) es la adquisición y el desarrollo de un conjunto de competencias para:

- "reconocer y gestionar las emociones,  
establecer y alcanzar objetivos positivos,  
apreciar las perspectivas de los demás,  
establecer y mantener relaciones positivas,  
tomar decisiones responsables y manejar las situaciones interpersonales de forma constructiva."

El objetivo del aprendizaje social y emocional es fomentar el desarrollo de cualidades en los niños que les ayuden a mantener un nivel adecuado de bienestar.

## *¿Qué competencias podrían desarrollarse?*

En la primera fase del proyecto, realizamos un estudio entre profesores y padres de alumnos de 6 a 11 años para determinar qué competencias se consideran importantes para el bienestar de un niño. Por *competencias* entendemos habilidades, actitudes, conocimientos y valores. Tener los conocimientos adecuados sobre qué es el bienestar y qué se puede hacer para mantenerlo (es decir, la psicoeducación) no es suficiente para que los niños desarrollen y mantengan su bienestar. Desarrollar habilidades emocionales y sociales (como la resolución de conflictos o hacer amigos) y tener la mentalidad adecuada (por ejemplo, ser optimista en lugar de pesimista) son fundamentales para la vida de los jóvenes.

Los resultados de nuestro estudio se presentan en la Tabla 1. Hay seis dominios distintos en este resumen de competencias (Jones et al., 2017): cómo pienso (**cognitivo**), cómo siento (**emocional**), cómo me relaciono con los demás (**social**), tener una visión positiva de la vida (**mentalidad**), un sentido saludable de la **identidad** y comprender mis **valores**.





**Tabla 1. Modelo de competencias para el bienestar**

<b>Dominio / habilidad</b>	<b>Descripción</b>
<b>Cognitivo</b>	<b><i>Cómo pienso</i></b>
Pensamiento crítico	Capacidad de analizar la información de forma apropiada/ adecuada para formarse un juicio.
Resolución de problemas	Ser capaz de identificar un problema y sus posibles soluciones, y comprender los posibles pros y contras de cada una de ellas.
Fijación y consecución de objetivos	La capacidad de establecer objetivos personales adecuados y de alcanzarlos mediante la acción.
Toma de decisiones	La toma de decisiones es la capacidad de tomar decisiones <u>con conocimiento de causa en un</u> momento dado. Esta habilidad requiere que los jóvenes evalúen los posibles cursos de acción, las consecuencias potenciales de cada alternativa, la probabilidad de cada posible resultado, y que sean capaces de seleccionar el más apropiado y ponerlo en práctica.
Capacidad de expresar pensamientos y opiniones	Sentirse seguro al expresar pensamientos y opiniones.
Creatividad	Formas innovadoras y nuevas de pensar, conectar y actuar.
Voluntad	Tener un sentido de voluntad y autonomía sobre la propia vida y el entorno. Sentirse capaz de asumir la responsabilidad de su propio comportamiento, emociones y pensamientos.
<b>Emocional</b>	<b><i>Cómo me siento</i></b>
Alfabetización emocional	Conocimiento y expresión de las emociones. La capacidad de reconocer, comprender y diferenciar una amplia variedad de emociones, así como de expresarlas de forma constructiva. Esto incluye, por ejemplo, saber que las emociones se desvanecen con el tiempo.
Regulación de las emociones	La capacidad de responder a las continuas demandas de la <u>experiencia</u> con una serie de emociones y de una manera que apoye el propio bienestar, sea socialmente tolerable y lo suficientemente flexible como para permitir reacciones espontáneas, así como la capacidad de retrasar las reacciones espontáneas cuando sea necesario. Incluye la capacidad de actuar incluso cuando se experimenta miedo.
Empatía y compasión	<p>La empatía consiste en ser capaz de asumir la perspectiva de otra persona, comprender y sentir lo que otros sienten, tanto afectiva como cognitivamente.</p> <p>La compasión por los demás es un sentimiento de bondad, una sensación de buen corazón hacia los demás que va acompañada del deseo de ayudar.</p>





Social	<i>Cómo me relaciono con los demás</i>
Habilidades de comunicación	La capacidad de comunicar y escuchar con claridad. Ser capaz de recibir, percibir y compartir información con y de otras personas de forma eficaz. Es un intercambio bidireccional de información y comprensión.
Habilidades para la resolución de problemas sociales	Conjunto de habilidades para la resolución de conflictos que ayudan a abordar los problemas y conflictos entre individuos de forma positiva, a medida que surgen, y anegociar los conflictos de forma constructiva.
Creación y mantenimiento de relaciones	La capacidad de establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes con diferentes individuos y grupos (compañeros y adultos), ser afectuoso y confiado, capaz de expresarse de forma cálida, tierna y cariñosa con los demás (cuando sea apropiado), como dar abrazos.
Comportamiento cooperativo	El acto o proceso de trabajar juntos para conseguir algo o para lograr un propósito común que sea mutuamente beneficioso.
Ser respetuoso/a con las necesidades de los demás	Comprender las señales (no) verbales de los demás y de los contextos sociales que son importantes para participar en la dinámica social. Reconocer y respetar las necesidades y los límites de los demás (compañeros y adultos).
Ser indulgente	Ser capaz de perdonar a la gente por cometer errores o por hacer cosas que entran en conflicto con las propias necesidades y expectativas.
Valores	<i>Lo que considero importante en mi vida</i>
Interés en la comunidad	Estar interesado en la comunidad de la que se forma parte. En este grupo de edad, no implica necesariamente contribuir activamente a la comunidad.
Valores familiares	Dar importancia y prioridad a los valores que incluyen a toda la familia, independientemente de su estructura.
Respetar los valores y las normas sociales	Ser capaz de comprender y respetar los valores dominantes en un contexto social determinado, como la escuela.
Perspectivas / mentalidad	<i>Cómo veo el mundo que me rodea y a los demás</i>
Mentalidad abierta y curiosidad	El deseo de comprometerse y comprender el mundo, el interés por una gran variedad de cosas y la preferencia por una comprensión más completa de temas o problemas complejos. Tener ganas de aprender y una motivación para el aprendizaje basada en la alegría y los recursos internos, más que en la evitación de experiencias dolorosas como la vergüenza o la culpa por no hacer algo (correctamente).
Ser optimista	Tener una expectativa optimista del futuro y ver las experiencias difíciles desde una perspectiva optimista.





<b>Identidad / Auto-imagen</b>	<b><i>Cómo me veo a mí mismo y actúo en función de ello</i></b>
Autoconciencia	Tener un sentido de la propia personalidad y carácter. Conocer nuestros propios puntos fuertes y débiles. Ser conscientes y reconocer nuestras propias necesidades.
Mentalidad de crecimiento	Tener un sentido fundamental de que uno puede cambiar, y que este cambio puede lograrse intencionalmente.
Autoestima	Sentirse bien con uno mismo y feliz con el tipo de persona que uno elige ser. Tener una sensación fundamental de ser querible y sentirse amado y aceptado, sentirse seguro (no juzgado), en relación con el propio cuerpo, con uno mismo y con los demás.
Autocompasión	Ser amables con nosotros mismos.
<b>Físico</b>	<b><i>Cómo uso mi cuerpo</i></b>
Ser activo/a	Estar activo, moverse y hacer ejercicio.
Ser lúdico/a	Tener una actitud lúdica y jugar de forma físicamente activa.

El desarrollo de estas competencias de bienestar en los niños en un entorno escolar se produce principalmente de dos maneras: **enseñadas y atrapadas** (Blyth et al., 2019).

De la **manera enseñada**, los niños, bajo la guía de un profesor, siguen una actividad educativa que intencionadamente aborda el deseo o la necesidad de adquirir o desarrollar determinadas competencias de bienestar. Cuando los profesores trabajan en el aula con las herramientas de este manual, dirigen intencionadamente en desarrollo las competencias sociales y emocionales de los niños y, por tanto, las desarrollan de forma enseñada.

El entorno y la cultura educativa del aula y el tipo de actividad son importantes. Contar con un entorno positivo y emocionalmente seguro y una relación pedagógica basada en la confianza y saludable con el profesor son estrategias captadas que muy probablemente den como resultado una educación de alta calidad (Jacobs y Wright, 2017). A través de una relación basada en la confianza, el niño aprenderá directamente del profesor a través de, por ejemplo, la imitación de cómo se enfrenta al estrés o a las experiencias adversas. Se puede encontrar más información sobre cómo fomentar la relación pedagógica en el capítulo sobre la mentalidad del profesor.





# ***Cómo estar con los niños: La importancia de la relación pedagógica en el trabajo del bienestar-ser***

La mayoría de los profesores entenderán que uno de los factores significativos de la educación es *el cómo* se educa, no sólo *lo que* se enseña. El "cómo" es un factor clave, especialmente en lo que respecta al tema del bienestar de los niños en el aula. Sabemos que los profesores tienen mucha experiencia en esto, así en este capítulo pretendemos dar más información sobre cómo hacerlo.

En el enfoque de la *pedagogía de la educación positiva* (Waters, 2021) el bienestar se incorpora en todas las asignaturas y clases de toda la escuela, y no sólo en los momentos en que se aborda explícitamente el bienestar. Esto también se relaciona con el *modo de aprendizaje atrapado* (Blyth et al., 2019) en la que los alumnos aprenden a través de la propia forma de ser del profesor (por ejemplo, siendo optimista en lugar de pesimista), a través de que el profesor se enfrenta a situaciones estresantes o aborda los conflictos en el aula. Algunas investigaciones afirman incluso que la calidad de los profesores tiene un mayor impacto en el aprendizaje de los alumnos que la calidad del propio plan de estudios, los métodos de enseñanza, el edificio escolar o el papel de los padres (Snoek et al., 2010).

Varias características de la relación profesor-niño en la educación (también conocida como relación pedagógica) tienen un gran impacto en la adaptación del niño al entorno escolar y en la forma en que los niños pueden sentirse lo suficientemente seguros para poder desarrollarse de su mejor manera posible. Sentirse emocionalmente seguro es de vital importancia para los niños, ya que esto activa diferentes partes del cerebro en comparación con cuando niños hacen no se sienten seguros. Los niños, al igual que los adultos, siempre comprueban primero si están "seguros" (lo que también significa seguros emocionalmente) antes de abrirse y atreverse a conectar con los demás. Una relación pedagógica positiva, en la que hay confianza y conexión entre el profesor y el niño, no solo conduce a un mejor rendimiento escolar, sino también a un mayor bienestar del niño (Rucinski et al, 2018).

La teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2017) puede ayudarnos con un buen marco sobre cómo se puede fomentar esta relación pedagógica. Según esta teoría, las tres necesidades básicas de los niños, *autonomía, relaciones y competencia*, pueden considerarse fundamentales para la calidad de la relación pedagógica y, por tanto, para su bienestar.

## ***Autonomía***

La necesidad de autonomía se refiere a que los niños tengan un cierto nivel de autonomía sobre sus tareas y su trayectoria de aprendizaje. La *curiosidad* y el *aprendizaje basado en la indagación* son dos ejemplos de enfoques en los que los alumnos tienen un nivel relativamente alto de autonomía, ya que su curiosidad es la que dirige la educación. No siempre será posible o deseable un alto grado de autonomía en la educación, pero es importante que los alumnos tengan siempre un cierto grado de libertad e independencia para realizar las tareas de aprendizaje de la forma que más les convenga. Por ejemplo, al trabajar con las herramientas de este manual, se recomienda proponer al menos un





ejercicio alternativo para que los alumnos puedan hacer una elección que les ayude en sus necesidades de autonomía. Dar al niño la opción de elegir trabajar solo, en parejas o en un grupo más grande también le dará una sensación de autonomía sobre su trayectoria de aprendizaje.

## ***Competencia***

La necesidad de competencia se refiere a que los alumnos se sientan seguros de sí mismos y experimenten alegría al aprender. Los autores de la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2017) creen que los jóvenes tienen la necesidad psicológica de desarrollarse a través de los desafíos y que necesitan sentirse seguros para poder aprender y desarrollarse. En la educación, esto significa que los niños deben recibir tareas que les supongan un reto de forma adecuada y proporcionada. Si un niño recibe una tarea que está por encima de su capacidad, no desarrollará su bienestar, sino que puede hacer que se sienta incompetente, lo que tiene efectos perjudiciales. Por supuesto, también hay que desafiar al niño para que aprenda, por lo que podemos recomendar que se le propongan dos o tres juegos con diferentes niveles de dificultad, y dejar que el niño decida cuál le gustaría hacer. Algunos niños disfrutan más con los retos que otros, y no se recomienda obligar a ningún niño a hacerlo. Un niño que elige la alternativa "más fácil" probablemente no se sienta tan competente como un niño que se decanta inmediatamente por un juego más difícil. A menudo, aprender a confiar en las propias cualidades y en la capacidad de aprender simplemente necesita tiempo y paciencia. La capacidad de un profesor para entender lo que un niño necesita en orden para sentirse seguro, o para ser desafiado positivamente mediante el estímulo, es esencial para la calidad de la relación pedagógica.

## ***Relación***

La necesidad de relación o conexión de la teoría de la autodeterminación dice que los niños están en su mejor momento cuando se sienten emocionalmente seguros y conectados con sus profesores, compañeros y temas de aprendizaje. También implica que los alumnos se sientan apreciados por lo que son, por sus puntos fuertes de carácter y por sus valores.

En la práctica, como ya se ha mencionado, esto podría traducirse, por ejemplo, en una clase en la que los alumnos pudieran elegir entre dos o tres ejercicios (diferentes en cuanto a tema y/o nivel de dificultad), decidan si quieren hacerlo solos o con sus compañeros, se sientan seguros de poder hacer el ejercicio y se les aprecie por las cualidades positivas que expresan al hacerlo.

Que un profesor comprenda, vea y atienda estas tres necesidades psicológicas es un gran apoyo para el bienestar en la educación. Proporcionar apoyo emocional, en particular, mostrado a través de altos niveles de calidez, respeto, afecto positivo, un enfoque centrado en el niño y la sensibilidad y capacidad de respuesta del profesor, es fundamental para la educación del bienestar (Buyse et al., 2008). Por último, la *presencia atenta* del profesor también es importante en la enseñanza del bienestar. Este tipo de presencia puede definirse como "un estado de conciencia alerta, receptividad y conexión con el funcionamiento mental, emocional y físico tanto del individuo como del grupo en el contexto de sus entornos de aprendizaje, y la capacidad de responder con un siguiente paso considerado y compasivo" (Profesor y enseñanza, 2006). Básicamente, significa ser un recurso estable y emocionalmente fundamentado para el niño en el entorno escolar, donde aprenderá algunas de las habilidades más importantes de la vida.





## *Enfoques clave del paquete de herramientas*

Este capítulo ayudará a los profesores y educadores a explorar los principales enfoques que constituyen la base de todos los métodos incluidos en esta publicación: el aprendizaje basado en el juego, la educación no formal y el aprendizaje experimental. Posiblemente encontrará similitudes con algunos otros enfoques ya utilizados en las escuelas, como los métodos interactivos de aprendizaje, el aprendizaje basado en la indagación y el aprendizaje basado en proyectos. Sin embargo, nos parece importante explicar sus valores y principios fundamentales para que queden explícitamente claros para el usuario de este paquete de herramientas. También ayudará a los profesores y educadores a ver las posibilidades de adaptar los métodos basados en el juego según las necesidades de los niños con los que trabajan.

### ***Aprendizaje basado en el juego y gamificación***

El aprendizaje basado en el juego se refiere al desarrollo y la mejora de las habilidades mediante juegos concretos (Hellerstedt y Mozelius, 2019). Hace que la adquisición de habilidades y conocimientos sea un proceso más divertido y atractivo. El aprendizaje basado en el juego complementa las estrategias de enseñanza tradicionales y aporta energía, creatividad y diversidad a los métodos utilizados con los alumnos. Los juegos hacen que el aprendizaje de conceptos y el proceso de desarrollo sean más agradables para los alumnos. Los juegos estimulan el comportamiento creativo, el pensamiento divergente y sirven brillantemente para romper el hielo. Siguiendo el camino del juego, los alumnos exploran conceptos y desarrollan habilidades (Edmetum, 2021).

Como herramienta pedagógica, los juegos son muy útiles y eficaces y hacen más jugosos los temas de enseñanza. Los juegos ofrecen a los alumnos la oportunidad de aprender resolviendo problemas por sí mismos y en cooperación con otros. Las investigaciones demuestran que "los juegos tienen un papel especial en el fomento de la autoconfianza" y "pueden reducir la brecha entre los alumnos más rápidos y los más lentos aprendices" (Ziwagaet al, 2017).

*Cada juego tiene un conjunto de elementos que es importante tener en cuenta cuando se planea utilizar juegos en el proceso de aprendizaje, es decir:*

- El objetivo del juego.
- Las competencias que le gustaría mejorar o desarrollar.
- Las necesidades y particularidades del grupo (edad, nivel educativo, estado emocional, etc.).
- El flujo y el tipo de juego.
- La evolución del proceso y los pasos que darán los alumnos dentro del juego: cómo es el algoritmo y cuál es la dinámica.
- Qué hay que preparar y cómo configurar el entorno.
- Cómo vas a mantener la motivación.





La gamificación se refiere al uso de elementos de juego para promover el desarrollo del pensamiento de juego y el uso de herramientas basadas en el juego de estratégicas. Por ejemplo, el proceso de lavar los platos puede ser aburrido para los niños, pero si se añaden algunos elementos de juego al proceso -, por ejemplo, un reloj de arena, para lavar los platos mientras cae la arena; ver quién hace menos burbujas de jabón con el líquido de limpieza, o lo contrario; una batalla de burbujas, para hacer la mayor cantidad de burbujas con el líquido limpiador; esto podría hacerlo más interesante y atractivo. Del mismo modo, la gamificación o los elementos de juego pueden utilizarse en el proceso educativo. La pirámide de la imagen 1 que se muestra a continuación refleja diferentes elementos que te guiarán a la hora de realizar procesos gamificados, desde los más sencillos hasta los más complejos (Costa et al., 2017; Werbach y Hunter, 2012). Siéntete libre de utilizar algunos de ellos individualmente o de desarrollar un proceso de gamificación extenso durante varios meses o, posiblemente, incluso durante todo un curso escolar.

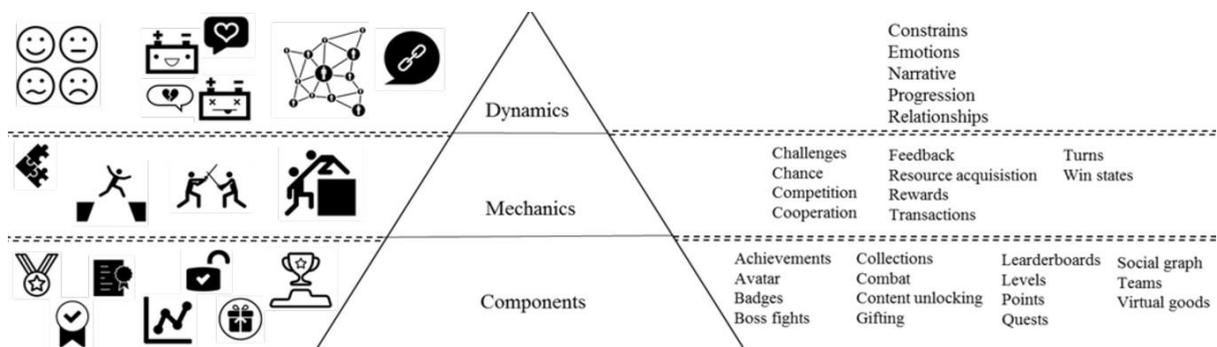


Imagen 1. Pirámide de elementos de gamificación

## Educación no formal

La educación no formal se refiere a programas y procesos planificados y estructurados de educación personal y social para niños y jóvenes, diseñados para mejorar una serie de habilidades y competencias, fuera de los planes de estudios formales de la educación formal. En muchos casos, la educación no formal se lleva a cabo en diferentes organizaciones: grupos y organizaciones juveniles, grupos de teatro, etc. (Brander et al, 2020). Al igual que en la educación formal, la educación no formal se centra en el aprendizaje de los participantes (desarrollo de conocimientos, habilidades, valores y actitudes), aunque puede ser más difícil reconocer los resultados inmediatos del aprendizaje en los entornos de educación no formal, especialmente cuando hablamos de valores y actitudes.

La educación no formal permite a los niños y jóvenes reflexionar sobre sus valores y actitudes. Los programas y actividades basados en enfoques de educación no formal son poderosas herramientas para el propio desarrollo personal de los participantes. Algunos de los temas que se plantean en la educación no formal son, entre otros, el aprendizaje socioemocional, la ciudadanía europea, la democracia, la migración, la resolución de





conflictos, los derechos humanos, el racismo, la discriminación, la participación, la discapacidad, el medio ambiente, el género (Brander et al, 2020).

Los **principios de la educación no formal** que hay que tener en cuenta a la hora de organizar actividades con niños (Brander et al, 2020) son

- Basarse en sus necesidades: el programa educativo y los métodos de trabajo se eligen en función de las necesidades de los participantes.
- Participación voluntaria: los participantes toman parte de forma voluntaria.
- Centrado en el alumno.
- Participativo: se basa en la implicación activa de los participantes en todas las fases del proceso de aprendizaje.
- El aprendizaje consiste en habilidades prácticas para la vida: el alumno aprende y practicando habilidades que pueden utilizar una vez terminada la experiencia educativa.
- El aprendizaje experimental es una característica importante de la educación no formal.
- El aprendizaje no formal está orientado tanto al proceso como a los resultados.
- Implicación de los participantes a nivel emocional y cognitivo.
- Importancia de un espacio seguro (físico y psicológico) para que los participantes compartan sus pensamientos e ideas, incluyendo una atmósfera creativa, respetuosa, democrática y sin prejuicios.
- La diversidad de formas y métodos interactivos utilizados aumenta la motivación de los niños para participar en las actividades.
- Oportunidad de trabajar de diferentes maneras y diferentes tempos.
- Igualdad de roles entre el profesor/educador y alumno.
- Basarse en la experiencia personal de los participantes, aprender a través de la reflexión y el análisis de la experiencia.
- Establecer un vínculo entre la experiencia de los participantes y la teoría, los conceptos - ayuda a extraer el aprendizaje de la experiencia de juego.





## ***Aprendizaje social***

En el sistema escolar actual, la figura del profesor sigue siendo de suma importancia, asumiendo un papel central en el aula y en el aprendizaje del alumno. El aprendizaje colaborativo ayuda a cambiar este principio en el aula y a aportar nuevos aspectos al proceso de aprendizaje, sobre todo en lo que se refiere a los logros académicos, el bienestar de los alumnos y la configuración del aula. El aprendizaje colaborativo ayuda a alcanzar un objetivo común con un esfuerzo común. Además, "(...) aprender a cooperar es en sí mismo un importante objetivo educativo. Las habilidades de colaboración y el trabajo en equipo ocupan un lugar importante en todos los conjuntos de habilidades del siglo XXI<sup>2</sup>, ya que se espera que sean aún más importantes en el futuro debido a la evolución social y económica (...)". (Veldman, Doolaard, Bosker, Snidjers, p.1). Los métodos educativos basados en juegos que se presentan en este manual tienen en cuenta este principio y se basan en él.

Cuando un profesor o un educador desea desarrollar una actividad que utilice el aprendizaje colaborativo, debe tener en cuenta los siguientes principios:

- Durante la actividad, los alumnos deben necesitarse mutuamente para completar la tarea.
- Las actitudes y comportamientos de los alumnos hacia la actividad deben afectar a todo el grupo, es decir, alcanzar o no el objetivo final de la actividad.
- Las emociones y los sentimientos de los alumnos formarán parte del momento de la información y de la transferencia del aprendizaje.

Aprender en y con el grupo durante la clase significa que los alumnos podrán desarrollar y/o mejorar competencias que elevarán la calidad del proceso de aprendizaje y enseñanza en el aula. Estas competencias incluyen la creatividad, la flexibilidad, el liderazgo, el trabajo en equipo, la toma de decisiones, la escucha activa, la capacidad de comunicación, la resolución de conflictos y la solución de problemas, así como actitudes más amistosas respeto por los demás y sus ideas, tolerancia y paciencia y una comprensión más profunda de la cultura y el origen de los demás. A nivel emocional, los alumnos mejoran sus habilidades de gestión emocional y su alfabetización emocional, activan la voluntad de superación, crecen en confianza, experimentan menos ansiedad y aprensión ante el aprendizaje, desarrollan la motivación, la resiliencia y, finalmente, una mayor participación en general dentro y fuera del aula. El aprendizaje colaborativo también ofrece la posibilidad de celebrar con los compañeros y compartir sentimientos agradables, lo que ayuda a aceptar la diversidad y las diferentes capacidades, así como a instigar el sentimiento de pertenencia a la clase.

---

<sup>2</sup> ***Las habilidades del siglo XXI se*** refieren a los conocimientos, las habilidades para la vida, las habilidades profesionales, los hábitos y los rasgos que son críticamente importantes para el éxito de los estudiantes en el mundo de hoy, en particular cuando los estudiantes pasan a la universidad, la fuerza de trabajo y la vida adulta, por ejemplo, el pensamiento crítico, las habilidades de comunicación, la creatividad, la resolución de problemas, la perseverancia, la colaboración, la alfabetización informativa, las habilidades tecnológicas y la alfabetización digital, la alfabetización mediática, la conciencia global, la autodirección, las habilidades sociales, las habilidades de alfabetización, la alfabetización cívica, la responsabilidad social, las habilidades de innovación, las habilidades de pensamiento. <https://ell-being.panoramaed.com/blog/comprehensive-guide-21st-century-skills>





Llevar a cabo un aula y unas actividades compartidas con todos los implicados implica las siguientes competencias y principios:

- El profesor debe tener en cuenta el grupo de alumnos que va a reunir y juntar. Un grupo desequilibrado puede perturbar la actividad, aunque también es una oportunidad de aprendizaje, en función de la información que el profesor decida darle. Por ejemplo, para una actividad artística, el profesor puede optar por crear grupos al azar, lo que puede dar lugar a grupos en los que a todos les guste o no el tipo de actividad, o a grupos equilibrados de niños con diferentes intereses.
- Las actividades deben tener recordatorios para que los alumnos vuelvan a la tarea en caso de que se distraigan. Los alumnos del sistema escolar actual tienen poca o ninguna experiencia en actividades de colaboración, por lo que es vital motivar a los alumnos que se sienten atrasados con respecto a sus compañeros.

El trabajo colaborativo debe ir acompañado de la promoción de la deconstrucción de los prejuicios en relación con los compañeros, ya que de lo contrario puede potenciarlos. Esta deconstrucción también reducirá el aislamiento social y los comportamientos discriminatorios y aumentará la satisfacción del aprendizaje y el bienestar en el contexto escolar.

- Al final de la actividad, debe haber un espacio para informar sobre la actividad y la participación de los alumnos en lo que fue una experiencia de colaboración.

Todos estos aspectos mejoran el nivel cognitivo del alumno, pero también el desarrollo de unas relaciones sociales y familiares sanas y significativas, y la capacidad de implicarse como ciudadano en la comunidad. Esta es la mayor recompensa: Lave & Wegner en Fernandes, 1997 afirman que "es fundamental "cambiar el enfoque analítico del alumno individual a un alumno que participa en el mundo social (...)". La dimensión social no es una condición periférica del aprendizaje, sino que es intrínseca al propio aprendizaje" (p. 565).

### ***Aprendizaje experimental***

La educación no formal se basa en prácticas de aprendizaje experimental. David Kolb propuso que la experiencia es fundamental en el desarrollo del conocimiento: el aprendizaje se produce a través del descubrimiento y la participación activa. Kolb definió el aprendizaje como "el proceso por el que se crea el conocimiento a través de la transformación de la experiencia" (Kolb, 1984). El aprendizaje sigue un ciclo de cuatro etapas. Kolb creía que los alumnos progresan a través de las etapas para completar un ciclo y, como resultado, transforman sus experiencias en conocimiento.

Esencialmente, Kolb afirmaba que los individuos podían demostrar sus conocimientos o el aprendizaje que se producía cuando eran capaces de aplicar conceptos abstractos a situaciones nuevas. La finalización de todas las etapas del ciclo permite la transformación de la experiencia en conocimiento. Con cada nueva experiencia, el alumno puede integrar las nuevas observaciones con su comprensión actual. Lo ideal es que los alumnos tengan la oportunidad de pasar por cada una de las etapas (véase la imagen 2).



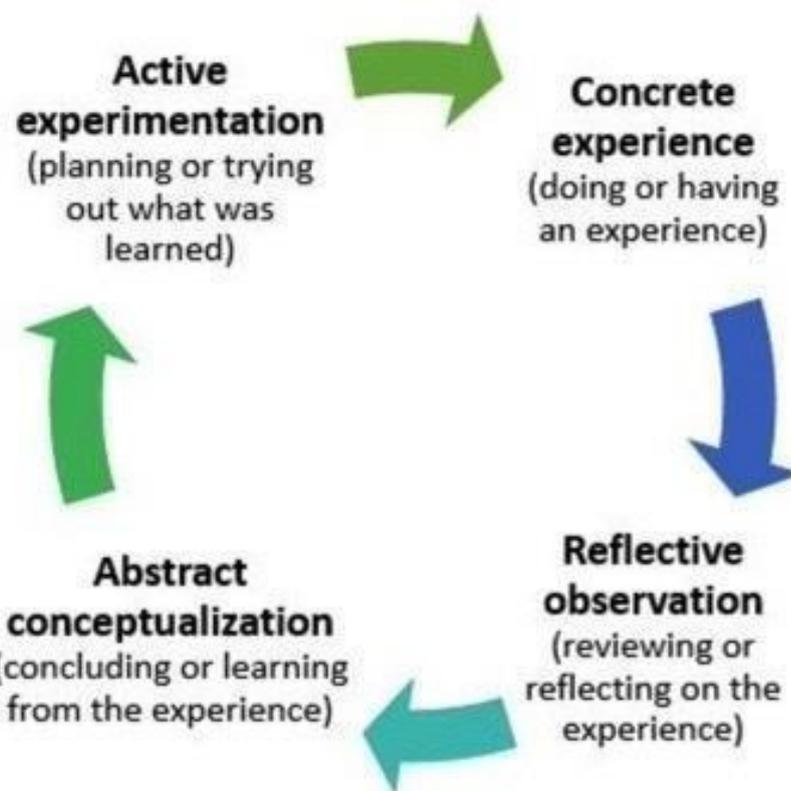


Imagen 2. Ciclo de aprendizaje experimental

1. Experiencia concreta: El ciclo de aprendizaje de Kolb comienza con una etapa de "experiencia concreta". Esta puede ser una experiencia completamente nueva en la que el niño participa o una experiencia reimaginada que ya ha ocurrido. En una experiencia concreta, el niño participa en una actividad o tarea. Kolb creía que la clave del aprendizaje es la implicación. No basta con que los niños lean sobre algo o lo vean en acción: para adquirir nuevos conocimientos, los niños deben participar activamente en la tarea.

2. Observación reflexiva: El niño da un paso atrás para reflexionar sobre la tarea. Esta etapa del ciclo de aprendizaje permite al niño hacer observaciones sobre lo que sucedió en el actividad, hacer preguntas y discutir la experiencia con otros. La comunicación guiada por el profesor o educador en esta etapa es vital, ya que permite al niño identificar cualquier discrepancia entre su comprensión y la propia experiencia.

3. Conceptualización abstracta: Durante esta etapa, el niño saca conclusiones de la experiencia reflexionando sobre sus conocimientos previos, utilizando ideas con las que está familiarizado o discutiendo nuevos "descubrimientos" y "percepciones" con otros participantes. El niño pasa de la observación reflexiva a la posible conceptualización con el apoyo del profesor y según sus capacidades de edad. También empieza a formar conclusiones sobre los acontecimientos ocurridos. Esto implica interpretar la experiencia y hacer comparaciones con su comprensión actual del concepto (por ejemplo, amistad, responsabilidad, familia, refugiados, etc.). Los conceptos no tienen por qué ser "nuevos"; los niños pueden analizar información nueva y





modificar sus conclusiones sobre ideas ya existentes.

4. Experimentación activa: Esta etapa del ciclo consiste en aplicar sus propias conclusiones a las nuevas experiencias. Los niños pueden hacer predicciones, analizar tareas y hacer planes para los conocimientos adquiridos en el futuro. Permitiendo que los niños pongan en práctica sus conocimientos y mostrando cómo son relevantes para sus vidas, profesores o educadores se encargan de el desarrollo de las competencias de los niños y la transferencia del aprendizaje a futuras situaciones de la vida.

**La reflexión** es una importante herramienta de aprendizaje en un ciclo Kolb. Para convertir la experiencia de los niños en práctica es necesario planificar y organizar bien la reflexión, también llamada proceso de debriefing. La reflexión como discusión de grupo tiene su propia lógica y suele empezar con el la reflexión sobre el aspecto emocional de la experiencia, seguida de el reflexión sobre el proceso, la observación y la conceptualización. Profesores ayuda niños reflexionar cuando formulan preguntas reflexivas que conducen a través de las cuatro etapas del ciclo. He aquí un ejemplo del flujo de preguntas: *¿Cómo te sentiste cuando recibiste el papel? ¿Puedes describir tus emociones en una palabra? ¿Qué pasó? ¿Por qué? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo, sobre los demás? ¿Qué has aprendido sobre la cuestión tratada en el ejercicio? ¿Cómo puedes utilizar/aplicar la experiencia adquirida en el futuro? ¿Qué harás de forma diferente, más adelante?* La reflexión se estructura en función de la edad, las necesidades, los antecedentes y el nivel educativo de los niños, así como de los objetivos de aprendizaje.

El aprendizaje experimental y la reflexión sirven de base para el desarrollo del pensamiento crítico de los participantes, que es un objetivo importante de la educación para el bienestar.





# Principios de evaluación

El sistema escolar sigue inmerso en un sistema de calificaciones enmarcado en una evaluación continua de los alumnos. Es una forma de determinar el valor del niño como individuo y su progreso como estudiante, a menudo mediante el establecimiento de un estándar que debe alcanzarse. Sin embargo, este tipo de medición cuantitativa y cualitativa es criticado en varios campos, ya que limita los esfuerzos futuros y disminuye la confianza y el compromiso de los alumnos.

Los objetivos de evaluación, en cuanto a la enseñanza y el aprendizaje, son realmente cuestionables, ya que no tienen en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje e inteligencia. Además, los estudiantes se interesan más por obtener buenas notas que por la comprensión de la asignatura y el desarrollo de habilidades o por su proceso de aprendizaje y el disfrute que obtienen de él. En consecuencia, ser un buen estudiante según un intervalo de notas es también una fuente de ansiedad, que disminuye el bienestar.

Al mismo tiempo, no sólo se evalúan los conocimientos y habilidades de los alumnos en función de los objetivos de la enseñanza, sino también sus actitudes/comportamientos. Esto se refiere a un punto de juicio que puede afectar a la calificación del alumno en general. Como afirman Almeida y Alves (2021), "los profesores practican formas de evaluación que pueden clasificarse como formales o informales (Freitas, 2003). La primera es instrumentalizada por la formación académica y las directrices instituidas por la dirección de la escuela, con un enfoque pedagógico. La segunda es más intuitiva, basada en las experiencias y creencias que los profesores acumulan, transformando el sentido común en criterios evaluativos. Existe, por tanto, una relación entre la formación, la calidad del trabajo docente y las formas técnicas de evaluación de los alumnos". (p. 22)

La evaluación también puede realizarse mediante la autoevaluación y el reconocimiento de competencias por parte del individuo. Se trata de un proceso continuo de aprendizaje reflexivo, en el que el niño puede comprender en qué punto se encuentra a lo largo de su proceso de aprendizaje y no en momentos concretos del curso escolar. Así, no sólo los alumnos tendrán una imagen clara de su situación a lo largo del año, sino que también se podrá mejorar la enseñanza a nivel pedagógico, por ejemplo, para ayudar a los alumnos a alcanzar sus objetivos.

Para estimular la autoevaluación y las prácticas reflexivas de evaluación, los profesores pueden, por ejemplo

- utilizar un termómetro gigante en el suelo en el que los alumnos puedan situarse según lo que creen que pueden mejorar o ya han entendido.
- utilizar el árbol de Blob<sup>3</sup> para comprender cómo se sienten en ese momento con respecto a su aprendizaje.

Este tipo de evaluación se utiliza a menudo en contextos no formales y basados en el juego y se mantiene al margen en el contexto escolar, pero debería utilizarse como herramienta para medir el bienestar emocional en la escuela y como enfoque principal en la educación para el bienestar. La formación del profesorado en técnicas de evaluación reflexiva puede suponer una mejora en la educación.

---

<sup>3</sup> <https://www.blobtree.com/>





# Parte I: Recursos de referencia y publicaciones

Almeida, Frederico Alves, Alves, Maria Teresa Gonzaga (2021). La cultura de la retención de grado en escuelas organizadas en ciclos. *Revista Brasileira de Educação*. Vol. 26, p. 1-28.

Blyth, D. A., Borowski, T., Farrington, C. A., Kullonen, P., & Weissberg, R. P. (2019). Diez criterios para describir y seleccionar marcos SEL. Resúmenes del marco de medición de SEL. Serie introductoria 3/3. Recuperado el 26 de febrero de 2020 de <https://measuringSEL.casel.org/wp-content/uploads/2019/08/AWG-Framework- Revised-A.3.pdf>

Brander, P., De Witte, L., Ghanea, N., Gomes, R., Keen, E., Nikitina, A., & Pinkeviciute, J. (2020). COMPASS - Manual para la educación en derechos humanos con jóvenes, 2ª edición, Consejo de Europa, Estrasburgo.

Buyse, E., Verschueren, K., Doumen, S., Van Damme, J., & Maes, F. (2008). El comportamiento problemático en el aula y las relaciones profesor-niño en el jardín de infancia: The moderating role of classroom climate. *Journal of school psychology*, 46(4), 367-391.

Cañabate, Dolors, Serra, Teresa, Bubnys, Remigijus, Colomer, Jordi (2019). Reflexiones de los profesores en formación sobre el aprendizaje cooperativo: Enfoques instructivos y construcción de la identidad. *Sostenibilidad*. Vol. 11, p. 1-18.

Costa, C. J., Aparicio, M., Aparicio, S., & Aparicio, J. T. (2017). *Ecología del uso de la gamificación*. En Proceedings of the 35th ACM International Conference on the Design of Communication (p. 2:1-2:9). New York, NY, USA: ACM.

Diener, E. (2000). El bienestar subjetivo: La ciencia de la felicidad y una propuesta de índice nacional. *American Psychologist*, 55, 34-43

Edmentum (2021). El aprendizaje basado en el juego: Qué es y por qué debería formar parte de todas las aulas. Extraído de <https://blog.edmentum.com/play-based-learning- what-it-and-why-it-should-be-part-every-classroom>.

Elias, M., Zins, J., Weissberg, R., Frey, K., Greenberg, M., Haynes, N., Kessler, R., Schwab-Stone, M., & Shriver, T. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Alexandria, Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.

Elliott, S.N., Kratochwill, T.R., Littlefield Cook, J. y Travers, J. (2000). *Psicología de la educación: Effective teaching, effective learning (3ª ed.)*. Boston, MA: McGraw-Hill College.

Fernandes, Elsa (1997). O trabalho cooperativo num contexto de sala de aula. Análise psicológica, Vol. 4 (XV), p. 563-572.

Fleming, Nora (2020). ¿Por qué algunos niños prosperan durante el aprendizaje a distancia?

Extraído de <https://ell-being.edutopia.org/article/why-are-some-kids-thriving-during-remote-learn>.

Friedli, L. (2009). Mental health resilience and inequalities. Copenhagen: Oficina Regional de la OMS para Europa.





Ghufon, M. A., & Ermawati, S. (2018). Las fortalezas y debilidades del aprendizaje cooperativo y el aprendizaje basado en problemas en la clase de escritura EFL: Perspectivas de profesores y estudiantes. *International Journal of Instruction*, Vol. 11(4), p. 657-672.

Hellerstedt, A., Mozelius, P. (2020). El aprendizaje basado en el juego: una larga historia. Conferencia: Irish Conference on Game-based Learning 2019 en Cork, Irlanda, proyecto: game-based learning. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/336460471\\_Game-based\\_learning\\_-\\_a\\_long\\_history/citations](https://www.researchgate.net/publication/336460471_Game-based_learning_-_a_long_history/citations).

Howell, J. 2012. Enseñar con las TIC: Pedagogías digitales para la colaboración y la creatividad. Melbourne, Victoria: Oxford University Press.

Jacobs, J., y Wright, P. (2017). Transferencia de habilidades para la vida en programas de desarrollo juvenil basados en el deporte: un marco conceptual que une el aprendizaje con la aplicación. *Quest*, 70(1), 81-99.

Jones, S., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McINTyre, J., Kahn, J., ... Stickle, L. (2017).

Navegando SEL de adentro hacia afuera. Mirando dentro y a través de 25 programas líderes de SEL: un recurso práctico para escuelas y proveedores de OST. Harvard Graduate School of Education.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: La experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Maldonado Recio, M. T., Barajas Esteban, C. (2018). Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. *Escritos de Psicología*, 11(1), 10-24.

OCDE (2009). Marcos de evaluación y valoración para mejorar los resultados escolares.

OCDE (2013). Sinergias para un mejor aprendizaje. Una perspectiva internacional sobre evaluación y valoración.

Puspitasari, Febi (2018, 21 y 22 de abril). *Aprendizaje cooperativo: Involucrando a los jóvenes estudiantes en una clase grande*. Conferencia internacional sobre la educación adaptada a los niños, Java Central, Indonesia.

Rucinski, C. L., Brown, J. L., & Downer, J. T. (2018). Las relaciones entre el maestro y el niño, el clima del aula y el desarrollo socio-emocional y académico de los niños. *Journal of Educational Psychology*, 110(7), 992.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). La teoría de la autodeterminación. *Necesidades psicológicas básicas en la motivación, el desarrollo y el bienestar*.

Ryzin, Mark J. Van, Roseth, Cary J. (2018). Aprendizaje cooperativo en la escuela media: Un medio para mejorar las relaciones entre pares y reducir la victimización, la intimidación y los resultados relacionados. *Revista de psicología educativa*. DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/edu0000265>

Siew, Nyet Moi, Chin, Mui Ken, Sombuling, Agnis. (2017). Los efectos del aprendizaje basado en problemas con el aprendizaje cooperativo en la creatividad científica de los preescolares. *Journal of Baltic Science Education*, Vol. 16(1), p. 100-112.

Snoek, M., Swennen, A., & Van der Klink, M. (2010). El formador de profesores: un factor olvidado en el debate contemporáneo sobre la formación del profesorado.

*Advancing quality cultures for teacher education in Europe: tensions and opportunities*, 33-48.





Tavares, Cláudia, Sanches, Isabel (2013). Gerir a diversidade: contributos da aprendizagem cooperativa para a construção de salas de aula inclusivas. *Revista Portuguesa de Educação*. Vol. 26(1), p. 307-347.

Profesores y enseñanza: teoría y práctica, Vol. 12, No. 3, junio de 2006, pp. 265-287 Thompson, Darrall G. (2016). Las notas no deben ser el centro de la evaluación-¿Pero cómo se puede lograr el cambio? *Journal of Learning Analytics*, 3(2), 193-212.

Veldman, M.A., Doolaard, S., Bosker, R.J., Snidjers, T.A.B. (2021). Niños pequeños trabajando juntos. Cooperative learning effects on group work of children in Grade 1 of primary education. *Elsevier*. Vol. 67, p. 1-13.

Veneu, F., Rosse, C., Costa, M. (2017). Ação sociopolítica e aprendizagem cooperativa: a elaboração de um banner com alunos do ensino fundamental no município de Miguel Pereira, Rio de Janeiro, *Da Investigação às Práticas*, 7(2), 22 - 33.

Vujovic, S., Pavicevic, V., Durovic, A., Radojevic, M., & Radulovic, I. Mis valores y virtudes - Manual de desarrollo de habilidades sociales y emocionales para profesores de secundaria Podgorica, Extraído de <https://www.unicef.org/montenegro/media/15451/file/My%20Values%20and%20Virtues%20Development%20of%20Social%20and%20Emotional%20Skills.pdf>

Waters, L. (2021). Pedagogía de la educación positiva: cambiar la mentalidad, la práctica y el lenguaje de los profesores para hacer visible el bienestar en las aulas. En *The Palgrave handbook of positive education* (pp. 137-164). Palgrave Macmillan, Cham.

Werbach, K., y Hunter, D. (2012). *For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business*. Wharton Digital Press.

Zirawaga, V.S., Olusanya, A.I., & Maduku, T. (2017). El juego en la educación: El uso de los juegos como herramienta de apoyo para la enseñanza de la historia. *Journal of Education and Practice*, 8, 55-64.

### **Recursos de Internet:**

1. <https://ell-being.rileychildrens.org/health-info/growth-development-6-11-years>
2. <https://ell-being.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>
3. <https://courses.lumenlearning.com/wm-lifespandevlopment/chapter/periods-of-human-development/>
4. <https://ell-being.cambridge.org/elt/blog/2020/12/11/digital-pedagogy-for-young-learners/>
5. [https://ell-being.oup.com.au/media/documents/higher-education/he-samples-pages/he-teacher-ed-landing-page-sample-chapters/HOWELL\\_9780195578430\\_SC.pdf](https://ell-being.oup.com.au/media/documents/higher-education/he-samples-pages/he-teacher-ed-landing-page-sample-chapters/HOWELL_9780195578430_SC.pdf)
6. [https://ell-being.researchgate.net/publication/349589277\\_Digital\\_Experience\\_and\\_Cognitive\\_Development\\_in\\_Primary\\_School\\_Students](https://ell-being.researchgate.net/publication/349589277_Digital_Experience_and_Cognitive_Development_in_Primary_School_Students)
7. <https://ell-being.edutopia.org/article/why-are-some-kids-thriving-during-remote-learning>
8. <https://vibe.us/blog/10-positive-aspects-to-distance-learning/>





## ***PARTE II***





*Estimado/a docente,*

*En la segunda parte del paquete de herramientas encontrará 18 juegos y actividades educativas desarrolladas por el equipo del proyecto de la Asociación Estratégica Erasmus+ "Learn & Play: Home edition" y probadas por profesores de Letonia, Países Bajos, Eslovaquia y España.*

*Estas actividades se desarrollaron con el objetivo de mejorar el bienestar de los niños mediante el desarrollo de habilidades blandas, competencias socioemocionales y resiliencia.*

*Cada juego educativo está estructurado según uno de los tres niveles: fácil (F), medio (M) y difícil (D). Esta gradación se aplica tanto a la complejidad en términos de actividad de ejecución como al nivel de contribución requerido de los niños.*

*Todas las actividades se presentan en forma de cuadrícula (página siguiente) para que pueda ver qué competencias aborda cada actividad y el nivel de dificultad que representa (F de fácil, M de medio y D de difícil). Le sugerimos que comience con un análisis de las necesidades de los alumnos para identificar las competencias que necesitan desarrollar y, a continuación, elija la actividad o el conjunto de actividades más adecuado para su clase o taller.*

*A la hora de seleccionar un juego/actividad educativa de este manual, estos consejos pueden ser útiles:*

- *¿Cuál es el objetivo educativo y cómo ayudará la actividad a conseguirlo?*
- *¿Cuál es el grupo objetivo que participará en la actividad?*
- *¿Cuáles son las necesidades de este grupo objetivo?*
- *¿Cuál es el estado emocional y físico de los alumnos?*
- *El tiempo que necesitas para un juego concreto, ¿puedes asegurarlo?*
- *¿El programa de aprendizaje será más equilibrado y rico como resultado del uso de este juego?*
- *¿Dónde puede desarrollarse esta actividad (lugar y espacio)?*
- *¿Ha tenido en cuenta las necesidades especiales de sus alumnos?*
- *¿Puedes responder a la pregunta de por qué has elegido esta actividad?*
- *¿Cuál es el resultado educativo de esta actividad?*

*También puede elaborar un programa para unas horas, días o semanas, creando itinerarios de aprendizaje que contengan varias actividades en una secuencia. Cada actividad incluye un momento de reflexión con los alumnos: en la descripción de cada actividad encontrará algunas ideas de preguntas, pero puede adaptarlas sin duda a las necesidades de la clase y al propósito educativo. Siéntase libre de utilizar toda su creatividad, profesionalidad y conocimientos de su grupo y, por último, disfrute usted mismo del proceso de aprendizaje con los alumnos.*

*El equipo del proyecto.*



# La parrilla de juegos y actividades

No.	Nombre del ejercicio y enlace al dominio de competencia/habilidad	Regulación cognitiva				Procesos emocionales		Procesos Interpersonales				Valores		Perspectiva / Mentalidad		Identidad / Autoimagen		Físico		NIVEL DE DIFICULTAD								
		Pensamiento crítico	Resolución de problemas	Fijación y consecución de objetivos	Toma de decisiones	Capacidad de expresar pensamientos y opiniones	Creatividad	Voluntad	Alfabetización emocional	Regulación de las emociones	Empatía y compasión	Habilidades de comunicación	Habilidades para la resolución de problemas sociales	Creación y mantenimiento de relaciones	Comportamiento cooperativo	Ser respetuoso/a con las necesidades de los demás	Ser indulgente	Interés en la comunidad	Valores familiares		Respetar los valores y las normas sociales	Mentalidad abierta y curiosidad	Ser optimista	Autoconciencia	Mentalidad de crecimiento	Autoestima	Autocompasión	Ser activo/a
1	Una historia sobre las emociones					✓	✓																					F
2	Cadena de Fortalezas												✓									✓		✓				F
3	Cultivando la compasión								✓																✓			F
4	Bailando a través de las emociones						✓	✓																				F
5	Yo soy, tú eres								✓			✓																F
6	Optimismo y mentalidad positiva																			✓	✓							F
7	Los árboles de la gratitud y el mundo mágico de la gratitud																			✓	✓					✓	✓	F
8	Valores: Qué es importante para mí				✓											✓												F
9	¿En qué soy bueno/a?																				✓		✓					F
10	Una historia diferente	✓																										M
11	Descubre la importancia de la comunicación									✓			✓															M
12	Museo de las emociones						✓															✓						M
13	Encuentra tu tesoro																					✓	✓					M
14	Talentos y valores en acción																					✓		✓				M
15	No se puede comer un tarta entera de una vez		✓																	✓		✓	✓					M
16	Tu tarea es mi tarea							✓	✓		✓																	M
17	Torre LEGO										✓		✓														✓	D
18	El juego de la naranja	✓		✓	✓	✓				✓	✓			✓												✓	✓	D



# 1. Una historia sobre las emociones

*Nivel de dificultad: Fácil*

**Tema (s):** Alfabetización emocional, creatividad

**Objetivos:**

- Mejorar la alfabetización emocional de los alumnos
- Desarrollar la creatividad de los niños

**Tiempo:** 1 hora

**Edad:** 6 - 7 años

**Descripción paso a paso de la actividad**

**Preparación**

Prepara uno o más dados con:

- 6 emociones principales: tristeza, alegría, asco, sorpresa, ira y miedo.
- imágenes que representan esas emociones como, por ejemplo, las de la película de Disney Inside Out<sup>4</sup>
- Animales como ovejas, gatos, perros, serpientes y tortugas. El profesor/a puede elegir los animales que le gustaría tener. También puede pedir a los niños que decidan. Miralas fotos de abajo para ver ejemplos.

**Materiales**

Cartón de colores Dados con animales

Dados con las emociones

Compruebe el Anexo 1 para encontrar la plantilla para crear la caja.

**Aplicación**

1. Pide a los niños que se sienten en círculo. Pregúntales quién quiere empezar.

---

<sup>4</sup> <sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=seMwpP0yeu4>





2. Uno a uno lanzan el dado de las emociones y el de los animales. Si los niños no saben leer, el profesor/a les ayuda. El profesor/a puede utilizar las imágenes para preguntarles qué creen que representa.
3. Cuando tengan la combinación de emoción y animal, los niños deben inventar una historia sobre ella. Puede ser una historia sobre algo que ocurra en su vida y/o una que inventen y/o que hayan visto en un programa de televisión de dibujos animados.
4. Puede ser el animal que siente la emoción o que la emoción aparezca en la historia como un personaje. Por ejemplo: "Había un dragón amarillo que se sentía solo porque todos los demás dragones eran verdes" o "La tristeza quería ser amiga de la oveja alegre del grupo. Sólo así, la tristeza podría creer que todo estaría bien".
5. Cuando uno termina, otro participante puede lanzar los dados

#### **Reflexión / Informe**

- ¿Cómo te sintiste durante la actividad?
- ¿Cómo se relacionan las historias con lo que ocurre en tu vida?
- ¿Cómo fue conectar los sentimientos con los momentos de tu vida?
- ¿Te ha gustado pintar las emociones que has elegido? ¿Por qué?

#### **Variación**

Si hay tiempo, el profesor/a puede crear los diferentes dados con sus alumnos e involucrarlos en todo el proceso, mientras desarrolla otras competencias en los niños.

El profesor/a puede permitir que los participantes intervengan en los cuentos de otros niños, se pueden añadir aspectos a los cuentos, así como hacer preguntas para ayudar al autor original a crear una historia más compleja. Si el personaje de un cuento pasa por un conflicto, el profesor puede sugerir estrategias de resolución de conflictos que pueden integrarse en el cuento, si ese es también un objetivo de la clase.

#### **Consejos**

Los niños pequeños suelen relacionar la emoción con el animal y cuentan historias sobre ellos mismos representadas en el animal. Puede ser un buen indicador del bienestar del alumno/a.

#### **Recursos adicionales**



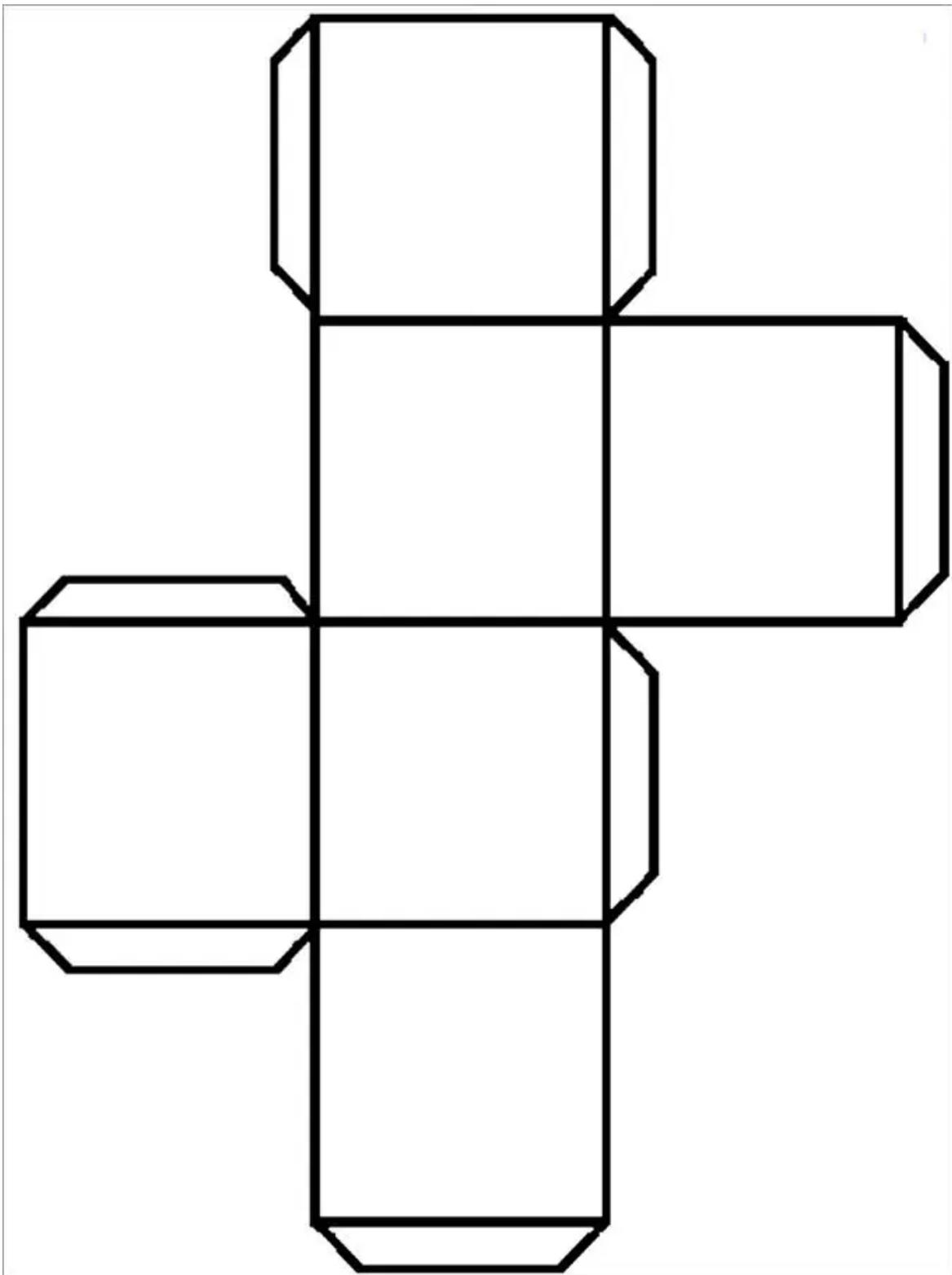


El esquema del prototipo de los dados se encuentra en el Anexo 1. Por favor, cópialo y recórtalo tan grande como quieras. A continuación puedes encontrar algunos ejemplos de los dados.





Anexo 1





## 2. Cadena de fortalezas

**Nivel de dificultad:** Fácil

**Tema (s):** Autoconciencia y autoestima, comportamiento cooperativo

**Objetivos:**

- Ayudar a los niños a identificar sus puntos fuertes de carácter
- Ayudar a los alumnos a reflexionar sobre cómo la colaboración con los demás fortalece al grupo

**Edad:** 8 - 11 años

**Tiempo:** 1 hora

**Descripción paso a paso de la actividad**

**Preparación**

Imprime el contenido del *Anexo 2*. Asegúrate de imprimir un juego completo de hojas de trabajo para cada alumno en caso de que tengan muchos puntos fuertes iguales (para evitar que se convierta en una competición). Como alternativa, recorta franjas de papel con los puntos fuertes que elijas (todos los puntos fuertes deben estar disponibles para cada niño/a) o deja franjas de papel en blanco para que los niños escriban sus propios puntos fuertes. Puedes utilizar papel de colores si quieres acortar el tiempo de este ejercicio.

Si es posible, coloque las sillas y las mesas a un lado del aula para dejar el suelo libre para la actividad.

**Materiales**

Impresiones de las hojas de puntos fuertes del *Anexo 2* o tiras preparadas y precortadas de puntos fuertes, rotuladores o lápices de colores, tijeras y cinta adhesiva.

**Aplicación**

1. Pide a los niños que se sienten en el suelo formando un círculo. En el centro del círculo, coloca las tiras de papel con puntos fuertes, rotuladores o lápices de colores, tijeras y cinta adhesiva.
2. Si se utiliza el impreso del *Anexo 2*, indique a los niños que empiecen eligiendo siete colores, uno para cada grupo de puntos fuertes. Los colores les ayudarán a ver los puntos fuertes más importantes. Diles que coloreen los puntos fuertes individuales a medida que hablan o piensan en cada grupo. Si ya has cortado las hojas de puntos fuertes en tiras, dales tiempo a los niños para que revisen los puntos fuertes disponibles y elijan los que creen que poseen. Deja que elijan el material simultáneamente, mientras les dices que es importante respetarse mutuamente y dar tiempo y espacio para que cada uno seleccione lo que quiera.





3. Si se utiliza la impresión del Anexo 2, deja que recorten todos los puntos fuertes que les correspondan.
4. Indícales que utilicen la cinta adhesiva para hacer una cadena de papel con los puntos fuertes individuales. Pídeles que dejen la primera y la última franja abiertas.
5. Una vez que cada niño/a haya hecho su propia cadena de puntos fuertes, pídeles que encadenen las cadenas, formando un gran círculo de puntos fuertes unidos. Habla de que somos más fuertes cuando utilizamos las fortalezas de todos.
6. Felicita a los niños por su trabajo. Celebra su esfuerzo, determinación y persistencia.

### **Reflexión / Informe**

En primer lugar, pregunta a los niños qué les ha parecido la actividad.

- ¿Qué es lo que más le ha gustado?
- ¿Te ha costado reconocer tus propios puntos fuertes? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sientes cuando piensas que todos habéis utilizado vuestros puntos fuertes para hacer esta cadena?
- ¿Qué tipo de puntos fuertes tienes también pero no los incluiste en la cadena?
- Cuando piensas en tus puntos fuertes y en los de los demás, ¿te aprecias más a ti mismo y a ellos?
- ¿Cómo se puede aprovechar más y hacer más fuerte la comunidad de la clase?

### **Variaciones**

Los propios niños pueden escribir sus puntos fuertes y hacer la cadena de puntos fuertes, en lugar de darles un conjunto de puntos fuertes preimpresos para que los cojan.

### **Consejos**

Para ayudar a los niños a prosperar, reconocer sus puntos fuertes es tan importante como trabajar en sus retos. Centrarse en los puntos fuertes en un entorno de grupo ayuda a los niños a ver que todos somos iguales y que, uniendo nuestro esfuerzo y nuestros puntos fuertes, el grupo puede conseguir más.

Formar el carácter consiste en vernos a nosotros mismos de forma positiva, donde los errores, si aprendemos de ellos, son puntos de ventaja que nos llevan hacia la mejor versión de nosotros mismos. Sin embargo, a veces a los niños les cuesta cometer un error, sobre todo si lo ven como un fracaso. Centrarse en los fracasos puede afectar seriamente a la confianza del niño en sí mismo, por lo que el objetivo de esta actividad es llamar la atención sobre sus puntos fuertes.

Al conectar las cadenas que los niños crearon individualmente para hacer una cadena larga que se cuelga en el aula, la actividad refuerza la cooperación con los demás. Al ver cómo al unir nuestras fuerzas la cadena es más larga y fuerte, los niños comprenden de forma figurada que "Unidos nos mantenemos, divididos caemos".

Esta actividad puede suscitar una conversación en la clase sobre los puntos fuertes y los retos de cada uno. Además, la cadena de puntos fuertes completada es un recordatorio visible para tus alumnos de que todos contribuyen a hacer más fuerte la comunidad del aula.

### **Recursos adicionales:**





<https://www.understood.org/articles/en/5-steps-for-recognizing-strengths-in-kids?sp=7f9d0fcc-fd9f-44d9-8687-d350219a4725.1647543670185>

Adaptado de:

[https://assets.ctfassets.net/p0qf7j048i0q/uvqC72wUOXImeeSapX3Y6/7c0fcc7b9271d4374c7a9afdcabd8b08/Strengths\\_Chain\\_Understood.pdf](https://assets.ctfassets.net/p0qf7j048i0q/uvqC72wUOXImeeSapX3Y6/7c0fcc7b9271d4374c7a9afdcabd8b08/Strengths_Chain_Understood.pdf)



## HACER UNA CADENA DE FORTALEZAS

Adaptado de Understood for All, Inc. © 2017

¿Listo para empezar a identificar los puntos fuertes?

**Todo lo que necesitas para empezar son algunos rotuladores o lápices decolores, tijeras y cinta adhesiva.**

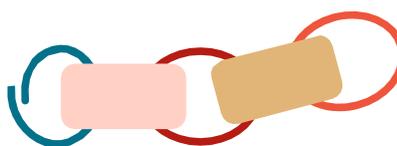
**Paso 1** Empiece por elegir siete colores, uno para cada grupo de puntos fuertes. Los colores te ayudarán a ver las mayores áreas de fortaleza. Colorea los puntos fuertes individuales a medida que hablas o piensas en cada grupo. Utiliza los espacios en blanco de la última página para escribir cualquier otro punto fuerte que se te ocurra.

**Paso 2** Recorta todos los puntos fuertes que correspondan. Si hay más de una persona haciendo esta manualidad, imprime un conjunto de puntos fuertes por persona en caso de que tengan muchos puntos fuertes iguales (para evitar que se convierta en una competición).

**Paso 3** Utiliza cinta adhesiva para hacer una cadena de papel con los puntos fuertes individuales. Puedes colgar la cadena en la pared y seguir añadiéndola a medida que se desarrollen nuevos puntos fuertes. Si hay más de una persona haciendo esta manualidad, puedes ensartar todas las cadenas y hablar de cómo somos más fuertes cuando utilizamos las fortalezas **de todos**.



Riza los extremos y pégalos con cinta adhesiva.



Pasa la siguiente tira por el anillo para formar una cadena





## PUNTOS FUERTES DEL CARÁCTER



Colorea las tiras de esta página

Soy Soy cariñoso/a y amable.

Soy útil en casa y hago mis tareas.

Soy sensible a las necesidades de los demás.

Soy leal.

Soy resistente y sigo trabajando en tareas difíciles.

Puedo trabajar o jugar por mi cuenta.

Puedo trabajar o jugar con otros.

Teno ansiedad.

Tengo curiosidad.





## **FORTALEZAS SOCIALES**

Colorea las tiras de esta página



**Puedo compartir, turnarme y comprometerme.**

**Soy un buen/a oyente y trato de no interrumpir demasiado.**

**Me esfuerzo por hacer amigos y mantenerlos.**

**Acepto las diferencias de los demás.**

**Puedo pedir ayuda cuando la necesito y tengo formas de afrontarla frustración (como no pegar).**

**Sé cuándo está bien seguir a la multitud y cuándo resistir la presión del grupo.**

**Acepto la responsabilidad personal de mis acciones (buenas y malas).**

**No discuto cuando los adultos me dicen que haga algo (¡la mayoría de las veces!)**

**Digo la verdad y puedo disculparme cuando lo necesito.**

**Tengo un buen sentido del humor.**





## **PUNTOS FUERTES COMUNICACIÓN**

Colorea las tiras de esta página



**Utilizo las palabras para expresar lo que necesito y quiero**

**Me gusta hablar con la gente, especialmente con los amigos.**

**Participo en debates en casa, en la escuela y con los amigos.**

**Tengo una gran capacidad de negociación.**

**Puedo decirles a los demás cuando estoy molesto/a.**

**Pido ayuda cuando la necesito.**

**Cuando hablo con otros, respeto su espacio personal.**

**Puedo escuchar a los demás sin interrumpirlos.**

**Me gusta contar chistes.**

**Entiendo las bromas, los juegos de palabras y el sarcasmo**





## **PUNTOS FUERTES DE LA COOPERACIÓN**



Colorea las tiras de esta página

---

**Me gusta participar en actividades conjuntas.**

---

**Soy un justo/a perdedor/a y ganador/a.**

---

**Puedo seguir las instrucciones y las reglas de los juegos.**

---

**Me gusta ser líder, pero también puedo seguir a otros.**

---

**Puedo aceptar que los demás no estén de acuerdo conmigo.**

---

**Manejo bien los comentarios de los demás.**

---

**Puedo captar fácilmente lo que sienten otras personas.**

---

**Soy capaz de resolver las disputas con los demás.**

---

**Me gusta ofrecer mi tiempo para objetivos y proyectos comunes.**

---

**No tengo problemas para compartir con otros.**

---





## PUNTOS FUERTES DE LA PLANIFICACIÓN



Colorea las tiras de esta página

Soy capaz de fijarme objetivos realistas.

Puedo adaptarme a los cambios si es necesario.

Puedo cuidar de mi mascota.

Soy responsable.

Soy persistente en la realización de tareas o actividades.

Puedo tomar decisiones fácilmente.

Se me da bien explicar ideas y dar instrucciones a los demás

Soy capaz de planificar el futuro, describir los objetivos futuros.

Me gusta jugar a juegos de estrategia, como el ajedrez.

Puedo ponerme en marcha y mantenerme concentrado/a en las tareas.





## **PUNTOS FUERTES DE APRENDIZAJE/PENSAMIENTO**

Colorea las tiras de esta página

**Siento curiosidad por el mundo que me rodea.**

**Soy flexible de pensamiento: puedo pensar en algo de más de una manera.**

**Puedo organizar mis pensamientos y también los objetos físicos, como mi mochila.**

**Puedo seguir reglas y rutinas.**

**Puedo controlar el tiempo y las cosas que tengo que hacer.**

**Puedo reconocer e intentar controlar los "grandes sentimientos".**

**Puedo hacer una pausa para pensar en las decisiones u opciones.**

**Puedo aprender de los errores.**

**Tengo una "mentalidad de crecimiento" y creo que mis habilidades pueden mejorar con el esfuerzo**





## OTROS PUNTOS FUERTES Y TALENTOS



Colorea las tiras de esta página

**Soy una persona creativa.**

**Me gusta dibujar y hacer garabatos.**

**Puedo bailar, actuar, cantar o tocar un instrumento musical.**

**Puedo nadar o hacer deporte.**

**Me gusta la resolución de problemas en los videojuegos.**

**Me gusta hacer proyectos de servicio comunitario.**

**Me gusta practicar yoga, mindfulness o meditación.**

**Soy amable con los animales y los niños pequeños.**





## 3. Cultivar la compasión

**Nivel de dificultad:**

Fácil **Tema (s):**

Autocompasión

**Objetivos:**

- Cultivar en los niños sentimientos de compasión hacia sí mismos y hacia los demás

**Tiempo:** más de 45 minutos

**Edad:** 6-11

**Descripción paso a paso de la actividad**

### **Aplicación**

La compasión se aprende mejor con el ejemplo (es muy contagiosa), pero también puede cultivarse. A continuación, algunas sugerencias sobre cómo se pueden promover los sentimientos y actos de compasión dentro y fuera del aula.

**1. Practicar la meditación de la bondad amorosa.** Este tipo de meditación se centra en mejorar el bienestar de uno mismo y desearlo también para los demás. Hay muchas formas diferentes de practicarla, centradas en el perdón, en desear el bien a los demás y en ser compasivo con el sufrimiento. En la web y en plataformas como Youtube puedes encontrar muchos ejemplos de meditaciones guiadas de bondad amorosa pregrabadas. Si no te sientes cómodo guiando una meditación en el aula, es una buena opción utilizar una versión pregrabada. Practicar incluso unos minutos al día puede generar grandes cambios en los niños.

**2. Practicar actos de compasión hacia los neutrales.** Hay muchas actividades posibles. Por ejemplo, puedes pedir a los niños que escriban una carta a un niño de un orfanato o a niños que se encuentren en situación de guerra. Asimismo, los niños pueden preparar una caja de regalos o realizar actos de servicio para personas que los niños consideren que podrían necesitar un poco más de compasión. Estas actividades pueden combinarse perfectamente con las festividades, como las celebraciones religiosas, durante las cuales los niños pueden preparar regalos para las personas que no pueden celebrar esos días con los demás.

**3. Practica actos de compasión hacia los conocidos (por ejemplo, personas, animales, plantas).** En el aula se puede hacer esto de muchas maneras. Por ejemplo, puedes hacer un "tarro de actos de bondad" en el que los niños puedan ofrecer lo que puedan hacer incondicionalmente





por sus compañeros.

**4. Practicar actos de compasión hacia uno mismo.** Un ejercicio exitoso y fácil de introducir es escribir una carta a uno mismo desde el futuro. Pídele al niño/a que se imagine siendo mayor, o que imagine a una persona mayor y sabia a la que admira, y que escriba una carta como si fuera él/ella quien la escribiera, con algunas palabras amables de consejo o sabiduría para ayudar al niño a enfrentarse a situaciones difíciles. ¿Qué le diría ese futuro tú o esa persona anciana sabia?

#### ***Cómo presentar esta actividad como una actividad basada en el juego***

1. Te recomendamos que, como educador/a, prepares tres carteles grandes. Puedes decorar los carteles sin mencionar (incluyendo la escritura) para qué sirven. Cuando empieces con la actividad 2, escribe en el cartel "Prácticas de compasión para los neutrales".
2. Presenta la actividad 2 y después de la actividad puedes pedir a los niños que hagan un dibujo en el póster de su acto de compasión (o dibujarlo en un papelito y luego pegarlo en el póster).
3. Cuando todo esto esté hecho, puedes introducir la actividad 3 y escribir en el segundo cartel (Prácticas de compasión para los familiares). Sigue el mismo flujo mencionado para el paso anterior.
4. Haz lo mismo para la actividad 4, "Prácticas de compasión hacia uno mismo".
5. Cuando los niños hayan completado todos estos pasos, puedes organizar una pequeña fiesta para celebrar que han alcanzado y cumplido el paso más difícil: el de la autocompasión.

#### ***Reflexión / Informe***

La reflexión debe centrarse en ayudar a entender qué es la compasión y si hay una expectativa de recibir algo a cambio. Los actos más hermosos son los que son incondicionales. Es posible que las personas no siempre reciban o reconozcan los actos de compasión tal y como fueron concebidos, y esto también podría provocar la decepción de los niños. Cuando esto ocurre, surge un gran momento de aprendizaje.

Las posibles preguntas de reflexión son:

- ¿Cómo te sentiste al pensar o planificar tu acto de compasión?
- ¿Qué aprendiste de tus compañeros cuando los viste realizar el acto de compasión?

¿Qué has notado o aprendido de ellos?

- ¿Has recibido alguna vez un acto de compasión de este tipo? ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Cómo fue la respuesta de su receptor y cómo se sintió al respecto?
- ¿Te gustaría hacer más de este tipo de cosas en tu vida diaria y, si es así, cómo puedes hacerlo?

#### ***Consejos***

Este ejercicio consiste en cultivar la compasión. No es lo mismo que la empatía, que es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. La compasión se relaciona más con una preocupación comprensiva por el sufrimiento de los demás. La empatía es un ingrediente necesario para ello, pero la compasión es un componente de acción posterior que pretende apoyar a la otra persona en su sufrimiento.





Cuando se enseña la compasión, es importante enseñar también a entender que las personas experimentan la compasión de forma única. Algunas personas prefieren un abrazo, otras pueden responder mejor a las palabras amables. Del mismo modo, diferentes situaciones y diferentes personas requieren diferentes tipos de compasión en diferentes momentos.

Es importante mantener una cierta distancia emocional y cognitiva entre la persona que realiza el acto de bondad y la que lo recibe. Esto significa que el niño entiende que la vida del otro no es su vida. Y que puede seguir disfrutando de su propia vida aunque los demás estén sufriendo. Los actos de compasión tratan de cultivar la interconexión humana y la comprensión de que todos somos humanos que se esfuerzan por ser felices y sanos.

Pregunta a los niños qué creen que podrían hacer por los demás o por ellos mismos. La compasión es muy contagiosa y no te sorprendas si a los niños se les ocurren muchas más ideas de lo que se podría hacer. Por supuesto, fomenta siempre el pensamiento compasivo, ya que el futuro necesita una generación que piense y se preocupe por los demás.





## 4. Bailar a través de las emociones

**Nivel de dificultad:** Fácil

**Tema (s):** Regulación emocional, alfabetización emocional

**Objetivos:**

- Para calentar el cuerpo y conectar con él
- Expresar las emociones mediante el movimiento y la comunicación no verbal
- Aumentar la alfabetización emocional identificando las emociones y el vocabulario asociado

**Tiempo:** 50 minutos

**Edad:** 6-11

**Descripción paso a paso de la actividad**

### Preparación

Papeles con emociones. Deben ser diferentes en función de la edad de los alumnos, su perfil y sus necesidades. Consulta la Rueda de las emociones para inspirarte (Anexo 3).

Lista de canciones de diferentes géneros.

Haz un espacio en el aula donde los alumnos se vayan a mover.

**Materiales**

Frases para la parte 1: "Baila como si estuvieras: enfadado, triste, alegre, feliz, sorprendido, temeroso, asqueado, etc."

Papel con emociones, altavoces y música.

Ejemplos de listas de reproducción:

<https://open.spotify.com/playlist/0c7gdWxP8WvGEL6hHU5prB?si=e890fdf601c549ec>

<https://open.spotify.com/playlist/1FUVOMwaXZcJygvBdmbgO?si=516f149991484c28>

<https://open.spotify.com/playlist/02CsBkG5o4GjOY5e8FAiS7?si=7b8db69c67074037>

**Aplicación**

PARTE 1:

La primera parte ayuda a crear un entorno en el que los niños se sientan seguros para expresarse a través de su cuerpo en el grupo y prepara el cuerpo para la segunda parte.

1. Explica la actividad: "Pondremos diferentes músicas que podéis bailar. Cuando diga, por ejemplo,





*baila como si estuvieras enfadado, puedes empezar a moverte así. Cuando diga "para", volverás a bailar normalmente. Seguiré repitiendo las frases hasta que terminemos".*

**2.** Dile a los alumnos que se pongan de pie y que empiecen a caminar sin música. Después de 1 minuto, pon la canción y comienza la actividad.

#### PARTE 2:

1. Siente a los participantes como en un auditorio y explique que lo que sigue es un juego de imitación.
2. Pide un voluntario/a para iniciar la actividad.
3. Entrega al voluntario/a las emociones seleccionadas para que las elija al azar y haga la mímica.
4. El participante que adivina la emoción imitada es el siguiente.

#### **Reflexión / Informe**

- ¿Cómo te sintiste durante la actividad?
- ¿Te resultó fácil moverte y conectar con las emociones?
- ¿Prefieres adivinar las emociones o hacer la mímica?
- ¿Qué emoción fue más fácil de mostrar/adivinar? ¿Por qué fue más fácil?

#### **Variaciones**

El profesor/a también puede optar por hacer este juego de imitación en pequeños grupos. En ese caso, necesitaría más personas como facilitadores, para poder prestar atención a varios grupos.

#### **Consejos**

Ten en cuenta las canciones que eliges. Consulta las listas de reproducción mencionadas anteriormente para inspirarte.

Bailar puede resultar embarazoso para los niños. Hay dos opciones:

- También puedes pedirles que caminen y sientan la música. Algunos bailarían, otros no, eso está bien para el proceso.
- Como educador/a, puedes esperar a que el grupo establezca una sensación de confianza y seguridad antes de pedirles que muevan sus cuerpos, mientras caminan.

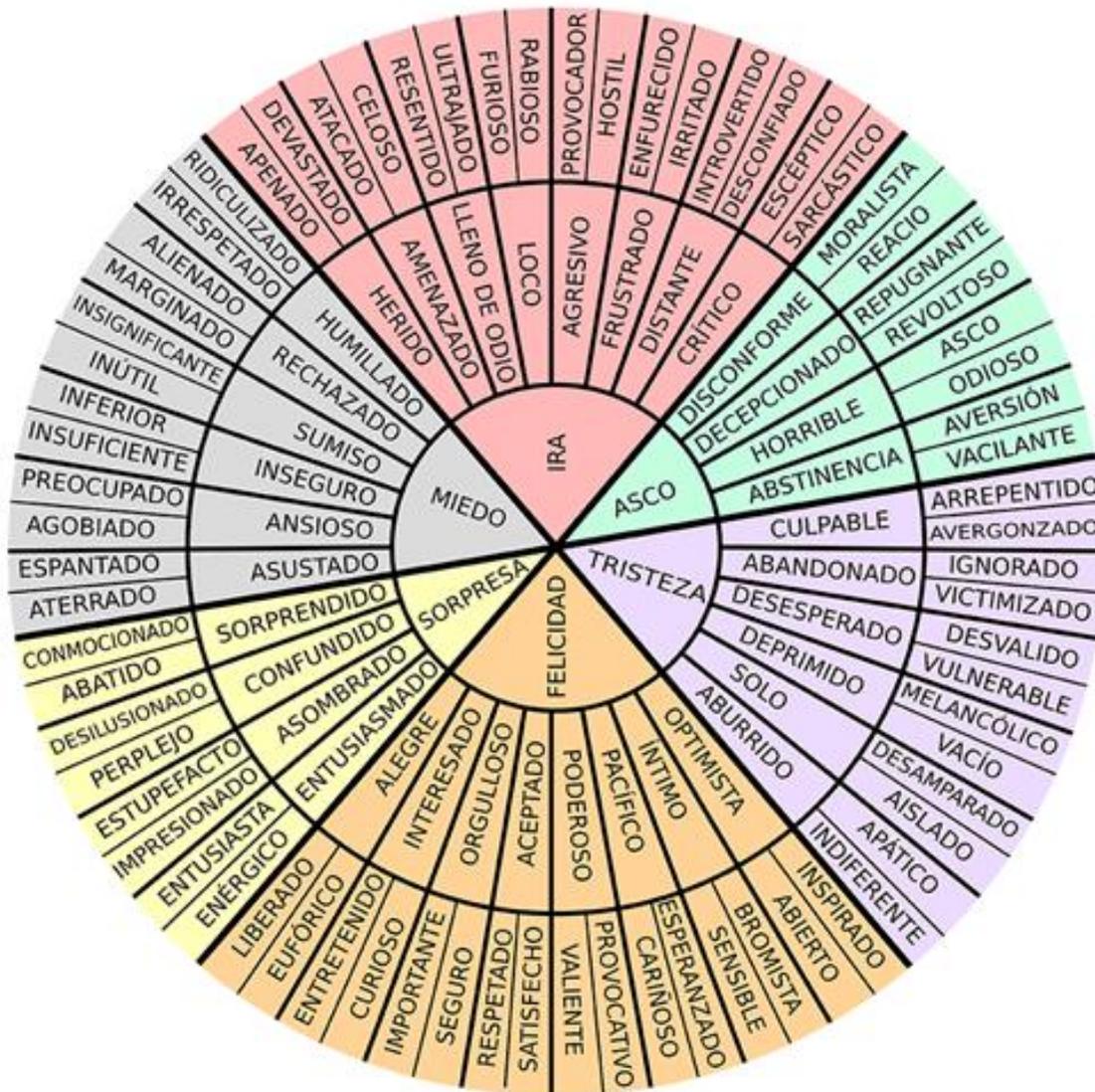
Si la misma persona adivina repetidamente las emociones representadas por los demás, se debe pedir de nuevo voluntarios entre los que aún no han tenido la oportunidad de imitar ninguna emoción, para que todos puedan participar.

#### **Recursos adicionales:**

*Para este ejercicio puedes utilizar la Rueda de las Emociones (véase el Anexo 3).*



### Anexo 3: La rueda de las emociones





## 5. Yo soy / Tú eres

**Nivel de dificultad:** Fácil

**Tema (s):** Empatía y compasión. Creación y mantenimiento de relaciones

**Objetivos:**

- Para conocer mejor a los demás
- Desarrollar relaciones sanas con los compañeros y los adultos
- Comprender cómo la percepción propia y la de los demás pueden ser diferentes.

**Tiempo:** Depende del tamaño de la clase y del desarrollo que se quiera dar a cada elección de cada alumno. Para un grupo de 10 alumnos, puede durar unos 45 minutos, si el grupo está comprometido y todos comparten su elección.

**Edad:** 6 - 11 años

**Descripción paso a paso de la actividad**

### Preparación

Tarjetas con diferentes tipos de características escritas, y también con imágenes para los alumnos que aún no leen. Si el profesor/a no dispone de las tarjetas del juego EMO, éstas se pueden crear de cero, siguiendo el mismo modelo. Mira los ejemplos en las fotos de abajo.

### Materi

ales

Tarjetas

Papel

Bolígrafos

### Aplicación

1. Los alumnos se sientan en círculo. Las tarjetas deben ponerse boca arriba para que todos los alumnos puedan verlas.
2. Un alumno/a se ofrece como voluntario para iniciar la actividad. El alumno/a elige dos tarjetas con las que se identifica y escribe en un papel las características que se indican en las tarjetas elegidas y que reconoce en sí mismo (por ejemplo, terco y amable). Las tarjetas elegidas no se cogen del suelo ni de la mesa. Si el alumno/a no sabe escribir, el profesor/a escribirá por él/ella.
3. Cuando el niño/a elija las tarjetas con las características con las que se percibe a sí mismo/a, cada alumno/a elegirá una tarjeta que crea que representa a esta persona de alguna manera y explicará por qué (si hay tiempo, puede estar más o menos desarrollado).



4. Al final de la ronda, el alumno/a dice a los demás qué cartas había elegido en primer lugar.

### Reflexión / Informe

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ¿Cómo fue la elección de sólo dos características que crees que tienes? ¿Cómo fue el proceso de decisión?
- ¿Cómo te sentiste al elegir una tarjeta para describir a otra persona?
- ¿Cómo te sentiste cuando otra persona te dijo cómo te percibía?

### Consejos

Es importante recordar que el objetivo es que los alumnos conozcan mejor a sus compañeros siendo conscientes de cómo se ve cada cual a sí mismo/a, y que comprendan cómo la percepción propia y la de los demás pueden ser diferentes. Esto no significa que una sea correcta y la otra no.

El profesor/a debe ser consciente de que algunas características pueden no ser consideradas agradables para un alumno/a. Por ello, los alumnos deben ser libres de elegir la tarjeta que deseen, pero la justificación debe hacerse de forma positiva.

El profesor/a puede y debe participar también en esta actividad. Esta actividad debe realizarse con un grupo que ya se conozca bastante bien.





## 6. Optimismo y mentalidad positiva

**Nivel de dificultad:** Fácil

**Tema (s):** ser optimista, tener la mente abierta y ser curioso/a

**Objetivos:**

- Fomentar pensamientos de optimismo
- Fomentar los sentimientos de gratitud
- Fomentar una mentalidad positiva y saludable

**Tiempo:** 45 minutos

**Edad:** 6-11

**Descripción paso a paso de la actividad**

**Preparación**

No se necesita una preparación específica

**Materiales**

Papel para escribir y algo para escribir/decorar

**Aplicación**

Esta herramienta consta de dos ejercicios que pueden realizarse de forma regular, por ejemplo, a diario, o semanalmente, en función de cómo esté estructurada la escuela y/o las clases.

**1.A Nombrar tres momentos destacados del día:** en este ejercicio se pide a todos los niños que nombren hasta tres momentos destacados del día. Pueden ser cosas muy sencillas, como recibir una sonrisa de un compañero de clase, o algo "más grande", como recibir una gran nota en un examen. El objetivo de este ejercicio es practicar la concentración en las cosas que salieron bien, en lugar de las que no salieron. O centrarnos en aquellas cosas que hicieron de nuestro día un buen día, en lugar de un día no tan bueno. Esto se llama "optimismo aprendido", ya que ser optimista es algo que se puede entrenar, también a través de este sencillo ejercicio. Al introducir esta actividad, puede ser un reto para los niños nombrar esas cosas, pero con el tiempo les resultará más fácil. Con los niños más pequeños (por ejemplo, de 6 años), puedes empezar con un solo aspecto destacado del día. Puedes hacer este ejercicio en grupo y compartir los aspectos más destacados verbalmente, o en papel (por ejemplo, con palabras o dibujos).

**1. Nombra tres cosas por las que estás agradecido/a:** este ejercicio es similar al anterior, pero centrado en la gratitud. De manera similar, pide a los niños que nombren hasta tres cosas por las que estuvieron agradecidos durante esta clase/día/semana. Lo más destacado y lo que uno agradece pueden ser, por supuesto, lo mismo, pero hay, por supuesto, algunas diferencias fundamentales. Un momento destacado es un momento memorable del día, mientras que lo que





se agradece puede ser cualquier cosa, como que el niño haya podido estar con sus amigos.

### ***El optimismo y la gratitud como juego:***

Para introducir estas dos actividades como juegos, podemos recomendar incluirlas como una actividad a largo plazo. Por ejemplo, se puede pedir a los niños que hagan un póster en la clase en el que anoten sus respuestas durante varias semanas o meses. Pueden decorar el póster y convertirlo en su "colección de puntos destacados", o en el caso de la gratitud, convertirlo en su "muro de la gratitud". Así podrán ver sus respuestas durante un periodo más largo y registrar una idea general de gratitud y optimismo.

También se puede pedir a los alumnos que decoren una caja de cartón como "caja de agradecimiento". Se puede hacer con rotuladores, conchas o cualquier otro material (natural) que puedan encontrar en los alrededores del colegio. Coloca la caja de gratitud en un lugar bien visible de la clase donde los alumnos puedan acceder fácilmente a ella. Diariamente, los niños pueden dejar sus papelitos con respuestas en la caja de gratitud y el facilitador/a puede sacar ocasionalmente, o diariamente, algunos papeles y leerlos en voz alta. Si lo haces de forma anónima, puedes sacar de vez en cuando papeles de la caja y colocarlos en la pared. También se puede hacer un juego en el que se formen parejas entre las cosas por las que los niños están agradecidos, por ejemplo cuando se mencionan dos cosas iguales, y luego jugar a la "memoria" con los papeles.

### ***Reflexión / Informe***

#### **Al introducir estos ejercicios:**

- Pregunta a los niños cómo les resulta nombrar estos aspectos destacados y las cosas por las que están agradecidos. ¿Es un reto?
- ¿Y qué sienten en su cuerpo cuando los mencionan en voz alta? ¿Les hace sentir ligeros, por ejemplo?

#### ***Después de algunos días/semanas de práctica:***

- ¿Cómo se nombran estas cosas ahora, después de un tiempo de práctica?
- ¿Cómo has cambiado desde que empezamos?
- ¿Cuál crees que es el impacto en tu bienestar? ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando hablamos de estas cosas?

### ***Variaciones***

1. Puedes pedir a los niños que escriban sus respuestas a los ejercicios 1 y 2 en una especie de diario. Puedes hacer de esto una actividad inicial, pidiendo a los niños que hagan/decoren su propio diario de gratitud.





# 7. Los árboles de la gratitud y el mágico mundo de la gratitud

**Nivel de dificultad:** Fácil

**Tema (s):** Ser abierto de mente y curioso/a, ser optimista, ser activo/a, ser lúdico/a

**Objetivos:**

- Ayudar a los niños a aprender a centrarse fácilmente en las cosas positivas de su vida
- Ayudar a los niños a cablear su cerebro para la gratitud

**Edad:** 8 - 11 años, o 6 - 7 años con ayuda del profesora/padres

**Tiempo:** 90 minutos para hacer el árbol, 10 min/día para la publicación de agradecimientos

**Descripción paso a paso de la actividad**

**Preparación**

Haz uno o varios recortes de hojas para que los niños los utilicen como plantilla para las hojas. Cuando realices la actividad con niños más pequeños, traza las hojas en papeles de colores y recórtalas para ellos.

Pide a los niños que traigan un jarrón o una maceta de casa. Ten todo el material preparado en la mesa del profesor, para que los niños puedan elegir la plantilla de ramas y hojas que más les guste.

**Materiales**

Varias hojas de papel coloreadas por las dos caras, preferiblemente de diferentes colores, hilo o cinta, tijeras -una para cada participante-, ramitas o ramas de árbol -según el tamaño del árbol que se haga, puede haber una sola rama por niño o más-, algunas piedras o canicas para dar peso y mantener las ramitas o la rama del árbol en el jarrón/maceta, un jarrón o maceta por niño, y sentido de la gratitud. Si se hace el ejercicio en la clase, se puede hacer un único árbol para toda la clase.

**Aplicación**

Se trata de una actividad para el hogar, pero también puede llevarse a cabo en el aula. La actividad está dividida en tres etapas y se prevé que se lleve a cabo durante 21 días -21 días es el periodo que hay que repetir una actividad para que se convierta en un hábito-.

1. Aula: los niños pueden trabajar en sus pupitres, que se pueden reorganizar.
2. Cuenta a los niños una historia sobre la gratitud. A continuación encontrarás un ejemplo, pero puedes hacer uno por tu cuenta.





## **Los árboles de la gratitud y el mágico mundo de la gratitud**

*Érase una vez, la Tierra era un lugar mágico. Había árboles por todas partes, el aire era puro y el agua clara. La vida era sencilla y la gente era feliz con lo que tenía.*

*Un día, un mago furioso, Greedlush, se apoderó del mundo.*

*En realidad, estaba triste, porque de niño había estado solo, viviendo en un orfanato, y nadielo quería. No tenía juguetes, no tenía amigos, no tenía a nadie que lo cuidara. Y mientras crecía y veía todas las cosas bonitas que tenían los demás, pero que no estaban a su alcance, sintió esa sensación de ardor en el vientre, ese anhelo que convertía la tristeza en rabia y odio... Se dijo a sí mismo: "No quiero volver a sufrir de esta manera, así que me convertiré en el mejor mago de todos, y haré realidad todos mis deseos; ¡tendré todo lo que quiera!"*

*Así, creció y se convirtió en el mago más poderoso que jamás haya pisado la Tierra. Y aunque el poder conlleva una gran responsabilidad, eso no le importaba. Lo único que quería era conseguir todas las cosas que pudiera. No le importaba hacer amigos, no le importaba nada, todo lo que le importaba era lo que podía poner en sus manos...*

*Con el paso de los años, acumuló bastante riqueza y se convirtió en el dueño de la mayoría de las cosas del planeta Tierra.*

*Pero había una cosa que no podía conseguir, y esa cosa era la felicidad. No importaba cuántas cosas tuviera, nunca era feliz. Cuanto más tenía, menos feliz era. Eso le estaba volviendo loco. Observaba a otras personas que parecían felices con muy pocas cosas, y eso le enfurecía aún más. Así que un día lanzó un hechizo sobre toda la población del planeta Tierra, para que ellos también se sintieran miserables con lo que tenían, siempre queriendo más mientras se sentían cada vez menos felices. Pensó que si todas las personas del mundo compartían el vacío que él sentía en su interior, se sentiría menos triste.*

*Y uno tras otro, la gente olvidó lo que se siente al estar agradecido por lo que se tiene. Olvidaron cómo ser felices y cómo compartir esa felicidad con los demás. Se centraron en lo que querían tener y cuanto más tenían, más querían. Nunca estaban agradecidos y siempre estaban tristes. Empezaron a cortar árboles para hacer cosas nuevas. Cuando se trataba de un solo hombre, la Tierra podía soportarlo, pero cuando se trataba de toda la gente, la Tierra ya no podía hacer crecer árboles lo suficientemente rápido como para reemplazar los que la gente cortaba, así que pronto todos los árboles desaparecieron de la faz de la Tierra. Lo que antes era un lugar magnífico para vivir se convirtió en una tierra estéril de avaricia, miseria y desagrado.*

*Esto duró bastante tiempo, hasta que un nuevo tipo de magos nació aquí en el planeta Tierra. Nacieron con la misión de salvar el planeta y su poder especial era la GRATITUD. Con cada pensamiento agradecido que tenían, un nuevo árbol brotaba del suelo de la Tierra. Sabían que el planeta dependía de ellos, así que ahora están reclutando a todas las personas que puedan para que sean agradecidas por lo que tienen, para acabar con la monarquía de la Avaricia de una vez por todas, trayendo la antigua felicidad al planeta Tierra. El mundo depende de sus esfuerzos para pensar con gratitud... Y eso, mis queridos niños, son ustedes... Ustedes son los magos prometidos que pueden ayudar a la Tierra y a toda la gente en ella a vivir felizmente y con gratitud...*





*Así que tu misión es hacer un hermoso árbol con tantas hojas como sea posible, donde cada hoja sea un pensamiento de gratitud y después de un tiempo, verás, el mundo entero volverá a ser feliz...*

Pide a los niños que tracen las hojas en su papel de color, recorten las hojas y hagan un agujero en la parte superior de cada hoja, pasando el cordón o la cinta por cada agujero.

3. Haz que los niños coloquen las piedras o canicas en un jarrón y peguen la rama del árbol o la ramita en el centro.
4. Haz que los niños dibujen o escriban en las hojas las cosas por las que están agradecidos. También pueden utilizar fotografías o imágenes de revistas si lo desean.

Anima a los niños a hacer el ejercicio durante 21 días, para convertirlo en un hábito. Cada día adornan tres (3) hojas de árbol con "cosas" por las que están agradecidos.

- En la primera hoja, algo que agradecen de sí mismos
- En la segunda hoja, algo que agradecen en los demás
- En la tercera hoja, algo que agradecen en su vida en general

5. Los niños hacen una presentación del árbol cada siete días, en la que se les anima a enumerar algunas cosas por las que han estado especialmente agradecidos en los últimos siete días.

6. Después de cada 7 días de "jardinería" de gratitud, reciben un diploma por haber superado el nivel (véase un ejemplo de los diplomas para cada nivel alcanzado a continuación)

### **Diploma para el nivel alcanzado**

Cada siete días de jardinería de la gratitud, los niños reciben un diploma por el nivel de dominio de la gratitud que han alcanzado. Todos empiezan como APRENDICES DE LA GRATITUD.

- Después de los primeros siete días, se convierten en los MAESTROS DE LA GRATITUD
- Después de los segundos siete días, se convierten en los MAGOS DE LA GRATITUD
- Después del tercer período de siete días, se convierten en los ALQUIMISTAS DE LA GRATITUD.

### **Ejemplos de texto para cada diploma:**

#### *MAESTRO DE LA GRATITUD*

*Como Maestro de la Gratitud, has dominado lo que significa vivir en un mundo mágico de gratitud donde las pequeñas cosas que hacen cantar a tu corazón tienen un significado grande, maravilloso y feliz que, una vez reconocido, empieza a crecer y a crecer como tu árbol de la gratitud y este significado feliz entonces toca y sana incluso aquellas cosas que podrían entristecerte o enfadarte...*

#### *MAGO DE LA GRATITUD*

*¡ENHORABUENA! Has pasado al siguiente nivel de dominio de la vida en el mundo mágico de la gratitud. Esto es muy importante. Mucha gente ha intentado llegar a este nivel de maestría y ha fracasado, ya que no ha reconocido la importancia de ver y apreciar lo bueno de las cosas pequeñas, reconociendo su propia grandeza y la de los demás. Pero tú lo has conseguido, y te has ganado oficialmente el título de MAGO DE LA GRATITUD, lo que significa que a estas alturas eres un mago de la gratitud por cosas que los demás ni siquiera notan. Has encontrado al menos siete atributos tuyos*





*por los que estás agradecido, y te alegras y agradeces todos los buenos atributos que poseen los demás, porque en el número está la fuerza y ahí cuanto más agradecidos somos más magia creamos en el mundo para nosotros y para los demás.*

### ALQUIMISTA DE LA GRATITUD

*¡FELICIDADES! Has conseguido el máximo reconocimiento por tu increíble capacidad de recuperación de la gratitud. Pocos han llegado tan lejos. Pocos han mantenido su corazón abierto y valiente para alcanzar el grial de la alquimia que, una vez descubierto, te cambia para siempre. El corazón del ALQUIMISTA DE LA GRATITUD está tocado por la gran magia de la gratitud y puede encontrar y ver la belleza en los momentos más oscuros. Y tu persistencia y tu naturaleza bondadosa te han traído hasta aquí, donde conviertes simples acontecimientos en pura felicidad, enemigos enfadados en amigos potenciales, reglas en redes de seguridad... Porque ves a través de los ojos de tu valiente corazón y lo que ves es un mundo hermoso, lleno de cosas por las que estar agradecido.*

### Reflexión / Informe

Periódicamente, después de cada período de 7 días, pregunta a los niños:

- ¿Qué te parece este juego?
- ¿Qué te gusta o no te gusta?
- ¿Qué tan fácil o difícil fue completar las tareas? ¿Qué fue difícil?
- ¿Te resulta difícil pensar en "cosas" de tu vida por las que estás agradecido/a?
- ¿Cómo te sientes cuando piensas en las cosas de tu vida que te hacen feliz? - Pide a los niños que encuentren el mayor número posible de adjetivos positivos para sus sentimientos.
- Para los niños más mayores: ¿qué opinas? ¿Cómo se alegran las personas por las cosas que tienen o consiguen? ¿Cómo se sienten respecto a esas cosas y logros?

### Consejos y sugerencias

El Árbol de la Gratitud y su actualización el Mundo Mágico de la Gratitud son actividades fáciles y divertidas para los niños, que inspiran un sentido de asombro y realización.

Mostrar gratitud a los demás se considera un decoro establecido, con efectos positivos para el receptor, pero entrenar nuestro cerebro para la gratitud tiene muchos efectos positivos también en el bienestar emocional y mental del dador.

Como se indica en [PositivePsychology.com](http://PositivePsychology.com), las investigaciones demuestran que la gratitud:

- Te ayuda a hacer amigos. Un estudio ha descubierto que dar las gracias a un nuevo conocido hace que sea más probable que busque una relación más duradera contigo.
- Mejora tu salud física. Las personas que muestran gratitud manifiestan menos dolores y molestias, tienen una mayor sensación general de salud, hacen más ejercicio regular y acuden con más frecuencia a las revisiones médicas que las que no lo hacen.
- Mejora tu salud psicológica. Las personas agradecidas disfrutan de un mayor bienestar y felicidad y reducen los síntomas de depresión.
- Aumenta la empatía y reducir la agresividad. Los que muestran su gratitud son menos propensos a buscar venganza contra los demás y más propensos a comportarse de forma prosocial, con sensibilidad y empatía.
- Mejora tu sueño. Practicar la gratitud con regularidad puede ayudarte a dormir más y mejor.
- Aumenta tu autoestima. Las personas agradecidas tienen una mayor autoestima, en parte





debido a su capacidad para apreciar los logros de otras personas.

- Aumenta de la fuerza mental. Las personas agradecidas tienen una ventaja para superar los traumas y una mayor resiliencia, lo que les ayuda a recuperarse de situaciones muy estresantes. (Morin, 2014 en <https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>).

### ***Recursos adicionales***

Puedes leer más sobre la gratitud y la mentalidad positiva aquí:

<https://positivepsychology.com/gratitude-tree-kids/>

Breve vídeo con un ejemplo de cómo hacer un árbol de la gratitud: <https://youtu.be/WcNoq8GL6tY>





## 8. Valores: Lo que es importante para mí

(actividad de preparación para el ejercicio "Valores y talentos en acción")

**Nivel de dificultad:** Fácil

**Tema (s):** toma de decisiones, interés por la comunidad

### **Objetivos:**

- Concienciar a los niños de lo que son los valores
- Para saber qué valores son importantes para un niño/a
- Entender cómo los valores son una brújula en la toma de decisiones en la vida
- Para los padres y los profesores, entender qué valores tiene un niño/a

**Tiempo:** 45-90 minutos

**Edad:** 8-11

### **Descripción paso a paso de la actividad**

#### **Preparación**

Impresión de las hojas de valores (*Anexo 4*) para cada niño/a

#### **Materiales**

Hojas de valores (*Anexo 4*), algo para escribir

#### **Aplicación**

1. Introducir a los niños en el concepto de lo que son los valores: el objetivo de este paso es concienciar de la existencia de los valores, de lo que son y de que todos los tenemos.

Explica que cada persona tiene cosas que son muy importantes para ella y que actúan como brújula en su navegación por la vida. También tenemos una especie de "antivalores" que carecen totalmente de importancia para nosotros y que, al evitarlos o hacer exactamente lo contrario, siguen dirigiendo nuestras acciones en la vida. Los valores son direcciones, no destinos (como los objetivos). Los valores también cambian a lo largo de nuestra vida, dependiendo de la fase en la que nos encontremos.

Entender los valores te ayudará a tomar decisiones en la vida y a que tus padres y profesores comprendan mejor cómo apoyarte.

Puedes introducir el tema a los niños utilizando a los superhéroes en su narración. Por ejemplo, Spiderman considera que la justicia y la equidad son muy importantes, al igual que quiere que la gente esté segura. Estos valores le hacen actuar cuando ve que la gente está amenazada por los "malos". A Spiderman no le importa la fama (antivalor), siempre se mantiene en el anonimato (como Peter Parker).





Del mismo modo, puedes utilizar otras narrativas que ayuden a los jóvenes a "sentir las fuerzas que guían los valores".

2. [opcional] En este paso, ayuda a los niños a familiarizarse con el reconocimiento de los valores en las narraciones. Intentar encontrarlos en ellos mismos puede ser un gran paso para un niño.

Dependiendo del tiempo disponible, puedes hacer un ejercicio de grupo en el que cuentes una historia, como un cuento de hadas, en la que el protagonista esté claramente guiado en su forma de pensar, sentir y actuar por sus valores. Juntos, pueden intentar comprender y "extraer" qué valores son importantes para el protagonista. También puede discutir lo que los niños piensan de estos valores y quizás ya se puedan identificar algunos de sus propios valores mediante preguntas de reflexión, como "¿es esto también importante para ti?" o "¿qué sería importante para ti, si estuvieras en esta situación?".

3. En este paso, ayuda a los niños a identificar sus propios valores personales. Reparta las Hojas de Valores (Anexo 4) y pide a los niños que rellenen la *página 1 del Anexo 4*, marcando para cada uno de los 21 valores la importancia que tienen para ellos. También existe la posibilidad de añadir algunos valores nuevos si se les ocurren. La lista de valores no es exhaustiva, es una selección de los más utilizados por los niños.

4. Pide a los niños que rellenen la *página 2 del anexo 4* y escriban sus respuestas a las preguntas. Por supuesto, no hay respuestas correctas o incorrectas, ya que el propósito de este paso es entenderse mejor a sí mismo y a los demás.

5. [Este paso tiene como objetivo ayudar a los niños a aplicar los valores en su vida cotidiana. Requiere que los niños piensen un poco más en cómo podrían utilizar estos valores en su día a día, como por ejemplo en su toma de decisiones o en la resolución de conflictos. En la mayoría de los conflictos, los valores de alguien se ven amenazados o ignorados y es a eso a lo que suele responder la persona.

- Puedes pedir a los niños que piensen en un momento en el que se hayan enfadado mucho con alguien e intentar averiguar el valor subyacente que se ha vulnerado.
- También puedes pedirles que piensen en una decisión difícil que tengan que tomar y guiarles para que utilicen los valores como brújula a la hora de tomar la decisión que mejor parezca ajustarse a lo que es importante para ellos.

Por ejemplo, qué "futuro trabajo" les gustaría tener o "a qué colegio ir después". Puedes decidir, en función de tu tiempo, escribir las respuestas en sus hojas de valores, o simplemente mantenerlas como una puesta en común de pensamientos.

6. Invita a los niños a compartir los resultados de la sesión con sus padres/cuidadores y otras personas con las que se sientan seguros. Por supuesto, no les obligues a compartir nada que no quieran, ya que una de las cosas que ocurren durante esta sesión es que se refuerza la confianza entre el profesor y el niño, lo cual es algo maravilloso e importante en el aula.

### **Reflexión / Informe**

La reflexión continua es un elemento importante de este ejercicio, ya que en cada paso se puede profundizar en el nivel de comprensión mediante la reflexión. En los pasos anteriores se ofrecen algunas preguntas de reflexión orientativas. Al final de la sesión, puedes tener un momento de reflexión general, preguntando por ejemplo



- 
- ¿Qué has aprendido hoy sobre ti mismo/a?
  - ¿Qué has aprendido de los demás?
  - ¿Cómo te gustaría compartir estas cosas de las que hemos hablado hoy con tus padres/cuidadores y cómo crees que pueden ayudarte?
  - ¿Cómo podemos ayudar a entendernos mejor en nuestra clase?

### **Variaciones**

En la descripción de la actividad se ofrecen algunas opciones de variación. No se especifica la configuración del grupo para esta actividad, y puede experimentar haciéndola con todo el grupo, con grupos más pequeños o con parejas. O, por supuesto, una mezcla, en la que se pasa de la actividad con todo el aula a grupos más pequeños y a todo el aula de nuevo. Por favor, utilice su propia experiencia e intuición cuando trabaje con su propia aula.

### **Consejos**

El elemento de aprendizaje clave de esta sesión está en su reflexión. Como facilitador/a, también puedes compartir tus propios valores. Presta atención a establecer normas de seguridad emocional para que todos los niños se sientan a gusto compartiendo cosas tan personales.

Aprovecha la actividad para construir y reforzar el vínculo emocional entre tú y los niños y entre ellos. Es algo maravilloso poder conocer lo que pasa dentro de un ser humano tan joven y entender lo que les impulsa en su vida (¡la mayoría de las veces inconscientemente!).

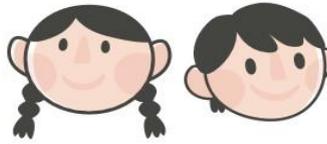
Si un niño/a no es lo suficientemente hábil en la escritura, pídele a otro niño/a de confianza que te ayude, o como profesor/a que te ayude a escribir las cosas.

Esta actividad es una preparación para la actividad "Valores y talentos en acción", que puedes explorar con los niños como siguiente paso.



Name:

Date:



## VALUES: WHAT IS IMPORTANT TO ME?

This worksheet is to help you understand what is important to you. For each item, please fill or mark the circles on how important they are. Please be honest and take your time!

Very Important = ●●● Important = ●● A Little Important = ● Not Important = leave blank.

  
Having good grades  
○ ○ ○

  
Being good in sports  
○ ○ ○

  
Having fun  
○ ○ ○

  
Being popular or famous  
○ ○ ○

  
Have a lot of money  
○ ○ ○

  
Have material goods  
○ ○ ○

  
My religion  
○ ○ ○

  
Being clean and organized  
○ ○ ○

  
Being careful and safe  
○ ○ ○

  
Being creative  
○ ○ ○

  
Learning new skills & information  
○ ○ ○

  
To keep trying and not give up  
○ ○ ○

  
Able to do things on my own  
○ ○ ○

  
Being responsible for my actions  
○ ○ ○

  
Spending time with family  
○ ○ ○

  
Having good friends  
○ ○ ○

  
Being honest  
○ ○ ○

  
Helping others  
○ ○ ○

  
Being respectful & fair  
○ ○ ○

  
Being thankful  
○ ○ ○

  
Being able to forgive others  
○ ○ ○

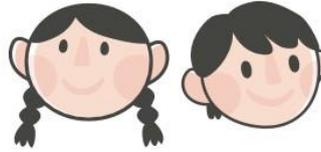
Provided by PlayAttune.com





**Name:**

**Date:**



## VALUES: WHAT IS IMPORTANT TO ME?

Thank you for completing the worksheet! We hope you learned something about yourself. Here are a few more questions to think deeper about your values!

**A.** Of all the values you marked as "Very Important", what are the top three most important to you?

1.) \_\_\_\_\_  
Why is this value important to you?

2.) \_\_\_\_\_  
Why is this value important to you?

3.) \_\_\_\_\_  
Why is this value important to you?

**B.** Of all the values you marked as "A Little Important" and "Not Important", what are the top two least important to you?

1.) \_\_\_\_\_  
Why is this value least important to you?

2.) \_\_\_\_\_  
Why is this value least important to you?

**C.** Which values do you think your parents will choose as very important to them?

**D.** Which values do you think your close friend will choose as very important to them?

Provided by PlayAttune.com





## 9. ¿En qué soy bueno/a?

(actividad de preparación para el ejercicio "Valores y talentos en acción")

**Nivel de dificultad:** Fácil

**Tema(s):** autoconciencia, autoestima

**Objetivos:**

- Concienciar a los niños de lo que son los talentos
- Para saber qué talentos y puntos fuertes tiene un niño/a
- Entender que las fortalezas son como un superpoder
- Ayudar a los padres y a los profesores a entender qué talentos tiene un niño/a

**Tiempo:** 45-120 minutos

**Edad:** 8-12 años

### Descripción paso a paso de la actividad

#### **Preparación**

- Impresión de las hojas de talento (Anexo 5)

#### **Materiales**

Hojas de talentos para cada niño/a, lápices/marcadores/crayones y bolígrafos

#### **Aplicación**

1. Introducir a los niños en el concepto de qué son los talentos: el objetivo de este paso es concienciar sobre la existencia de los talentos, qué son y que todos los tenemos. Te recomendamos que compartas con tu clase la información que se ofrece a continuación de forma narrativa.

*Cada persona tiene cosas que se le dan muy bien por naturaleza. Esto no significa que todos seamos Lionel Messi, Cristiano Ronaldo o Beyoncé, pero respecto a nosotros mismos, todos tenemos algo que se nos da bien.*

*A veces es difícil reconocer el propio talento y por eso los demás, como los profesores, los amigos y los padres, son un gran apoyo. A menudo no reconocemos nuestros propios talentos, porque nos salen tan naturales que pensamos que "cualquiera puede hacer esto, es muy fácil". Y precisamente esas cosas que le resultan tan fáciles a alguien suelen ser sus talentos. Podría ser ser valiente, ser muy creativo, reconocer las necesidades de los animales, ser un buen oyente, ser capaz de expresar pensamientos muy claramente a los demás, o ser capaz de resolver conflictos. Cualquier cosa en la que una persona sea buena "por naturaleza" puede llamarse talento. La diferencia con una "fortaleza adquirida", que es algo en lo que alguien sólo es bueno a través de muchas horas de entrenamiento, es que este tipo*





*de fortalezas a menudo no aportan tanta alegría y energía como un talento. A veces sólo cuestan energía. Alguien puede llegar a ser muy hábil en la administración, simplemente debido a muchas horas de educación y experiencia, pero si no aporta ninguna alegría al aplicar esta cualidad, lo más probable es que no sea un talento natural.*

*Es muy útil para cualquier persona, y especialmente para los niños, saber cuáles son sus talentos porque les dará una especie de superpoder que puede ayudarles a afrontar los retos de la vida, ser más felices y hacer del mundo un lugar mejor. La investigación ha demostrado que funciona mucho mejor si las personas de un equipo consiguen emplear sus propios talentos únicos y se centran en cómo pueden aplicarlos aún más, que cuando cada miembro se centra en sus "debilidades" y trata de mejorarlas. Este último enfoque tiene un impacto mínimo y suele costar mucho tiempo, energía y frustración.*

*Al introducir los temas de los talentos, es importante mencionar que cada persona tiene sus propios talentos únicos y que permitir que las personas los utilicen en cualquier tipo de contexto favorecerá su propio bienestar y el del contexto del grupo (por ejemplo, equipo deportivo, trabajo, escuela, familia). Se puede poner un ejemplo utilizando la narrativa de un equipo de fútbol: cada jugador juega en una posición en la que se expresan mejor sus talentos únicos. Convertir al portero en delantero no suele ser una buena idea. Probablemente no hará muy feliz al portero porque no es su talento, y el equipo tendrá más dificultades para marcar goles. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de mejorar ciertas cualidades y eso, por supuesto, también hay que fomentarlo. No pretendemos decir que los niños deban centrarse sólo en sus talentos naturales, pero tener claro para qué somos buenos por naturaleza nos ayudará a navegar por la vida. Y a lo largo de la vida, pueden aparecer nuevos talentos a medida que nos colocamos en nuevas situaciones o nuevos entornos para los que necesitamos explorar y desarrollar partes de nosotros que quizá nunca "pensamos que teníamos dentro".*

Hay muchos talentos sin descubrir simplemente porque el niño/a nunca ha estado en condiciones de explorarlos. Unas buenas preguntas de reflexión o de inicio son: "¿Qué te gusta hacer? O "¿Qué te ha interesado probar?".

2. [opcional]. El objetivo de este paso es familiarizarse con el reconocimiento de los talentos en los demás a través de las narraciones, ya que intentar encontrarlos en uno mismo/a puede ser un paso bastante grande para un niño/a. Dependiendo del tiempo disponible, puedes hacer un ejercicio individual (o en grupo) en el que pidas a los niños que hagan un dibujo (o simplemente mencionen) su animal favorito. Juntos, o individualmente, podéis intentar comprender qué talentos tiene ese animal, que pueden ser más de uno. Un perro es, por supuesto, muy buen olfateador, pero también puede ser genial para abrazar. Una hormiga puede cargar hasta 5.000 veces su propio peso corporal, y es muy dedicada a su tarea y a su papel en la comunidad.

Puedes realizar esta actividad de muchas maneras, en función de las características del grupo: individualmente, en grupos más pequeños o con toda la clase.

*La gente suele elegir un animal con talentos similares a los suyos o complementarios. Preguntar al niño por qué le gusta el animal y si cree que hay similitudes entre él y el animal puede darle una idea adicional.*





### 3. Espectáculo de talentos: yo mismo/a

Este paso pretende ayudar a los niños a reconocer sus propios talentos personales.

Reparte la hoja de talentos y pide a los niños que hagan una pequeña lluvia de ideas sobre sus propios talentos (primera hoja). En este punto, puede resultar bastante difícil para los niños mirarse a sí mismos y reconocer o nombrar sus talentos. Una pequeña ayuda del profesor/a puede ser muy valiosa en este punto cuando se ve que el niño/a está siendo desafiado/a. La segunda fase consiste en pedirle al niño/a que haga un dibujo de sí mismo/a en el que se expresen sus talentos y se puedan reconocer.

### 4. [opcional] Espectáculo de talentos: mi compañero/a de clase

El objetivo de este paso es ayudar a los niños a reconocer los talentos de los demás y a recibir también comentarios positivos de sus compañeros sobre cuáles son sus propios talentos.

Pide a los niños que trabajen en parejas con alguien que les guste y en quien confíen (si es posible). A continuación, reparte *la Hoja 2 del Anexo 5* y pide a los niños que hagan lo mismo que en el paso 3, pero ahora en relación con el otro niño/a: (1) enumerar algunos talentos y (2) hacer un dibujo. Los niños también pueden entablar agradables conversaciones y compartir entre ellos los talentos que reconocen y cómo ven que se expresan.

La parte del dibujo también puede hacerse más divertida. Puedes, por ejemplo, pedirles que dibujen al compañero de clase como un animal que tenga sus talentos, o que hagan un nuevo personaje de superhéroe de la otra persona (que tenga sus talentos).

### 5. [opcional] Espectáculo de talentos: mi padre/madre/tutor/a

El propósito de este paso es recibir una retroalimentación positiva de un adulto estrechamente involucrado en la crianza del niño y que el padre/madre/tutor/a aprenda y descubra los talentos del niño.

Este paso requiere que los niños lleven el ejercicio a casa y pidan a uno de los cuidadores que rellene *la Hoja 3 del Anexo 5*. El ejercicio es exactamente igual que en el paso anterior, pero lo rellena un adulto que conozca bien al niño/a. En lugar de un dibujo, los cuidadores también pueden seleccionar algunas fotos del niño/a en las que se puedan reconocer los talentos.





## 6. [opcional] Aplicar los talentos

Este paso tiene el propósito de ayudar a los niños a aplicar y desarrollar sus talentos en su vida cotidiana.

Aquí se invita a los niños a pensar un poco más allá de su zona de confort. La tarea consiste en estimular la reflexión sobre cómo los niños pueden aplicar y seguir desarrollando sus talentos en situaciones cotidianas.

Por ejemplo, puedes preguntarles:

- Cómo podrían utilizar estos talentos en situaciones difíciles o cómo pueden aplicarse para mejorar la dinámica social en el aula.
- También puedes simplemente ayudarles a pensar en cómo pueden seguir desarrollando sus talentos.

Del mismo modo, puedes preguntar a los niños si les gustaría aprender ciertas cosas nuevas que siempre les han interesado. Por ejemplo, si un niño siempre ha querido aprender a tocar la guitarra, es posible que tenga un talento oculto. Si puedes ayudar al niño a elaborar un plan sobre cómo puede llevar a cabo el desarrollo de un nuevo talento, le ayudas a darse cuenta de que los talentos no son nada sin una cierta dosis de dedicación y perseverancia.

Cuanto más concretos sean los planes, más probabilidades habrá de que se realicen.

7. Invita a los niños a compartir los resultados de la sesión con los padres/cuidadores y otras personas con las que se sientan seguros. Por supuesto, no les obligues a compartir nada que no quieran, ya que una de las cosas que ocurren durante esta sesión es que se refuerza la confianza entre el profesor/a y el niño/a, lo cual es algo maravilloso e importante en el aula.

### **Reflexión / Informe**

La reflexión continua es un elemento importante en este ejercicio, ya que en cada paso se puede profundizar en el nivel de comprensión mediante la reflexión. En los pasos anteriores se ofrecen algunas preguntas de reflexión orientativas. Durante las sesiones y al final de las mismas puedes tener un momento de reflexión general preguntando, por ejemplo

- ¿Qué has aprendido hoy sobre ti mismo?
- ¿Qué has aprendido de los demás?
- ¿Cómo te gustaría compartir lo que hemos hablado hoy con tus padres/cuidadores y cómo crees que pueden ayudarte?
- ¿Cómo podemos ayudar a entendernos mejor en nuestra clase?
- ¿Cómo es hablar de los talentos? ¿Cómo es reconocerlos en uno mismo y en los demás?

### **Variaciones**

En la descripción de la actividad se ofrecen algunas opciones de variación. No se especifica la configuración del grupo para esta actividad, y se puede experimentar haciéndola con todo el grupo, con grupos más pequeños o con parejas o, por supuesto, una mezcla en la que se pasa de la actividad con toda el aula a grupos más pequeños y a toda el aula de nuevo. Por favor, utilice su propia experiencia e intuición cuando trabaje con su propia aula.





**Consejos:**

El elemento de aprendizaje clave de esta sesión está en su reflexión. Como facilitador/a, también puedes compartir tus propios talentos con los niños.

Es importante establecer normas de seguridad emocional para que todos los niños se sientan a gusto compartiendo cosas tan personales.

Aprovecha la actividad para construir y reforzar el vínculo emocional entre tú y los niños y entre ellos. Es algo maravilloso poder conocer lo que pasa dentro de un ser humano tan joven y entender lo que creen que les hace especiales (¡la mayoría de las veces de forma inconsciente!).

Esta actividad es una preparación para la actividad "Valores y talentos en acción", que puedes explorar con los niños como siguiente paso.





### Anexo 5: Ficha de talento

Mi nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que realmente te gusta hacer? ¿O qué te interesa probar?

(1)

(2)

(3)

Por favor, dibújate a ti mismo/a en el cuadro de abajo, dejando claro qué talentos crees que tienes.





Nombre de tu compañero/a de clase con talento: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué talentos reconoces en tu compañero/a de clase? ¿Cuáles crees que son sus superpoderes?

(1)

(2)

(3)

Por favor, dibuja a tu compañero/a de clase en el cuadro de abajo, dejando claro qué talentos crees que tiene.

Este dibujo fue realizado por: \_\_\_\_\_





Nombre del niño/a con talento: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué talentos reconoces en el niño/a con talento?

(1)

(2)

(3)

Por favor, dibuja al niño/a con talento en el cuadro de abajo, dejando claro qué talentos crees que posee este niño/a.

Este dibujo fue realizado por: \_\_\_\_\_





# 10. Una historia diferente

**Nivel de dificultad:** Medio

**Tema(s):** pensamiento crítico

**Objetivos:**

- desarrollar el pensamiento crítico de los alumnos
- sensibilizar sobre los estereotipos y cómo influyen en nuestra percepción de otras personas
- para provocar el debate sobre el tema "¿son las cosas/las personas lo mismo que percibimos?"

**Tiempo:** 30 minutos

**Edad:** 8 - 11 años (6 - 24 alumnos)

**Descripción paso a paso de la actividad**

**Preparación**

Elige una imagen de una revista, de Internet o de tu álbum personal que esté relacionada con el tema que quieras tratar en tu actividad. Corta la imagen en dos partes de forma que cada mitad por separado "cuente una historia", pero que al juntarlas den una "historia diferente". Pega las dos mitades en hojas de papel separadas. Prepara al menos un dibujo por participante.

**Materiales**

Imágenes relacionadas con el tema (*véanse ejemplos en el Anexo 6*) que desea abordar, impresas y cortadas por la mitad, así como papel y lápices, para cada niño/a.

**Aplicación**

1. Diga al grupo que va a dar a cada uno de ellos una imagen y que, individualmente, deben escribir de qué creen que trata la imagen, quiénes son los personajes, qué ocurre, dónde se desarrolla la acción, etc.
2. Da a cada participante una copia de la primera mitad de la imagen y diez minutos para pensar y escribir su historia, para crear su propia versión de lo que ven y convertirse así en escritores creativos.
3. Pide a los participantes que compartan lo que han escrito. Si el grupo es grande, puede hacerse en pequeños grupos de 4 a 6 personas o en parejas. El profesor puede dividirlos grupos/parejas con antelación.
4. Reparte la segunda mitad del dibujo y pide a los niños que repasen sus impresiones sobre





lo que han visto. Pídeles que comparen sus propias historias con las que muestra la imagen completa: ¿en qué se parecen o se diferencian? ¿Cómo modificarían su historia ahora?

### **Reflexión / Informe**

Estructura la sesión informativa en torno a las preguntas que ayuden a analizar la forma en que organizamos y revisamos la información. Las siguientes preguntas serán de ayuda.

- ¿De qué crees que trata la foto?
- ¿Quiénes eran las personas de la foto? ¿Dónde estaban? ¿Qué hacían? ¿Por qué estaban allí?
- ¿Qué te hizo imaginar estas cosas (en lugar de otras)?
- ¿En qué se basaron sus suposiciones?
- ¿La imagen tenía un significado diferente para los distintos miembros del grupo?
- ¿En qué sentido cambiaron tus pensamientos y percepciones cuando viste el panorama completo?

En la vida real, cuando ocurre algo o vemos sólo una pequeña parte del "cuadro", intentamos no obstante darle sentido.

- ¿Qué pasa si luego lo miras de nuevo, en un contexto más amplio, y obtienes un punto de vista diferente?
- ¿Cambia de opinión o se mantiene en su posición original?
- ¿Por qué a veces es difícil ser honesto/a para cambiar de opinión?

### **Variaciones**

El ejercicio es fácil de organizar tanto para entornos offline como online. Para el entorno en línea, puedes enviar la primera parte a cada alumno/a o proporcionar un enlace donde puedan ver la primera parte o mostrarla a todos los alumnos al mismo tiempo en la pantalla. Cuando terminen la primera parte del ejercicio (escribir una historia en el papel blanco), deja que la compartan con los demás en parejas o pequeños grupos, y luego muéstrales la segunda parte y procede con el mismo flujo que en el entorno offline. Puedes utilizar las sesiones de la sala de descanso para el trabajo en grupo en un entorno online.

Puedes dejar que los participantes busquen sus propias imágenes en una revista, imágenes que aportarían un significado diferente si se mostraran en dos partes. También puede desarrollar la actividad pidiendo a cada alumno que busque su propia imagen en una revista y que luego cree una historia común juntando todas las imágenes.

### **Consejos**

Intenta encontrar imágenes o dibujos que sean apropiados para el grupo y relevantes para sus vidas y necesidades, o que traten sobre un tema que quieras explorar.

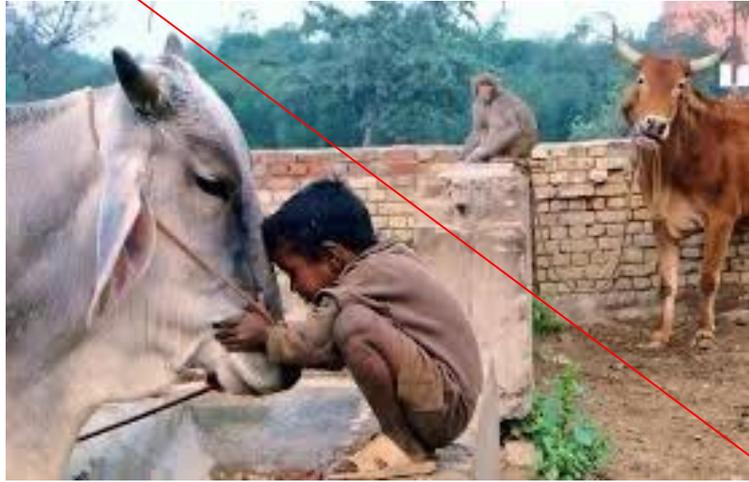
Esta actividad ayuda a ver que las cosas/personas no son lo que podríamos imaginar y pensar de ellas a primera vista. Mirar una misma situación desde otro ángulo y desde un contexto más amplio sobre la misma situación puede ser útil, como cuando se añade la segunda parte de la imagen. La idea es animar a los niños a ser más conscientes y críticos con las cosas que oyen decir a la gente, con lo que leen o con las imágenes que ven, sobre todo las que aparecen en las noticias y en la publicidad. Escribir y contar una historia ayuda a desarrollar la creatividad y la capacidad de contar historias.

*Adaptado de "Every picture tells a story" del T-Kit on Intercultural learning del Consejo de Europa.*





## Anexo 6 - Ejemplos de imágenes





# 11. Descubra la importancia de la comunicación

**Nivel de dificultad:** Medio

**Tema (s):** habilidades de comunicación, comportamiento cooperativo

**Objetivos:**

- Concienciar a los participantes de la importancia de la comunicación
- Desarrollar las habilidades de comunicación y cooperación de los participantes, ya que el bienestar no es competitivo
- Proporcionar a los participantes información teórica y práctica sobre la comunicación y sus procesos

**Tiempo:** 40 minutos

**Edad:** 6 - 11 años

**Descripción paso a paso de la actividad**

## Preparación

En esta actividad, los participantes trabajarán en parejas.

Necesitarás un espacio amplio para colocar las sillas de dos en dos y espalda con espalda (véase la foto), dejando al menos 1,5 metros entre las parejas de participantes; dos hojas de papel A4 en blanco por participante, un rotulador de color para cada participante. Un juego de dos dibujos sencillos para el facilitador (véanse los ejemplos en el material de distribución). Coloca el papel A4 y un rotulador de color en cada silla.

## Material

Espacio amplio, sillas, papel A4 y rotuladores Tarjetas con pistas para el facilitador/a

## Aplicación

PARTE 1:

1. Di a los alumnos que van a trabajar en parejas. Pídeles que se sienten de dos en dos y espalda con espalda. Diles que cada pareja tiene que definir quién va a ser la persona número uno y la persona número dos.
2. Informa a los alumnos de que van a dibujar. Explica que el número uno va a dibujar, y el número dos les explicará lo que tienen que dibujar, mientras se sientan de espaldas el uno al otro, y no





pueden mirar lo que el otro participante está dibujando. Tendrán 3 minutos para completar la tarea.

3. La tarea de la persona número 2 que va a explicar lo que hay que dibujar es hacerlo de manera que la persona 1 pueda replicar el dibujo original. Pide a las personas 2 que se acerquen a ti y muéstrales el dibujo que quieres que reproduzcan (*véase el ejemplo del anexo 7*). Asegúrate de que las personas 1 no puedan ver cómo es el dibujo. Explica una vez más que no pueden ver lo que el otro está dibujando y que su tarea consiste en explicarlo que deben dibujar para que su pareja sea capaz de replicar el dibujo original que están viendo (el dibujo que tú estás mostrando).
4. A continuación, las personas 2 vuelven a sus asientos. Di a los alumnos que dispondrán de 3 minutos para dibujar una vez que anuncies el comienzo del ejercicio. A continuación, realizan la tarea, y después de 3 minutos anuncias que el tiempo se ha acabado, y que ya no pueden dibujar. Pide a los participantes que no muestren los dibujos a los demás por el momento y empieza a informar. Los participantes permanecen en parejas, sentados espalda con espalda como estaban, para el ejercicio de recapitulación.

### **Reflexión / Informe**

A continuación se ofrece una sugerencia para la reflexión. No dudes en adaptar las preguntas a las necesidades de tus alumnos.

- ¿Fue interesante hacer el dibujo? ¿Fue fácil o difícil de dibujar?
- ¿Qué lo hizo fácil? ¿Qué lo hizo difícil?

Di a las personas 1 que ahora pueden mostrar su dibujo. Pídeles que levanten los dibujos de forma que los demás puedan verlos. Muestra a los participantes el dibujo "original".

- ¿Son los dibujos similares al original?
- ¿Qué es similar? ¿Qué es diferente?

Presta atención a los dibujos que son similares al original, pregunta a las parejas qué tipo de explicación les ayudó a dibujar y obtener un resultado tan similar.

- Pregunta a los participantes cuyo resultado del dibujo diste mucho del original. ¿Qué tipo de explicación es necesaria para hacer un dibujo similar al original?

Muestra a los participantes las tarjetas con el dibujo original y explica cada una de las sugerencias de las tarjetas, mantén el diálogo con los participantes.

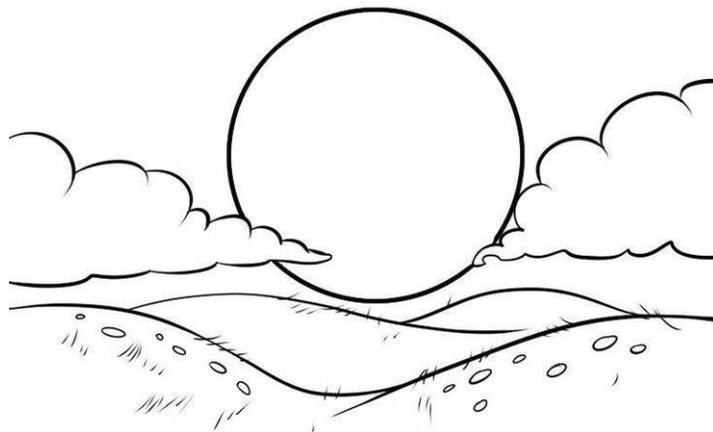
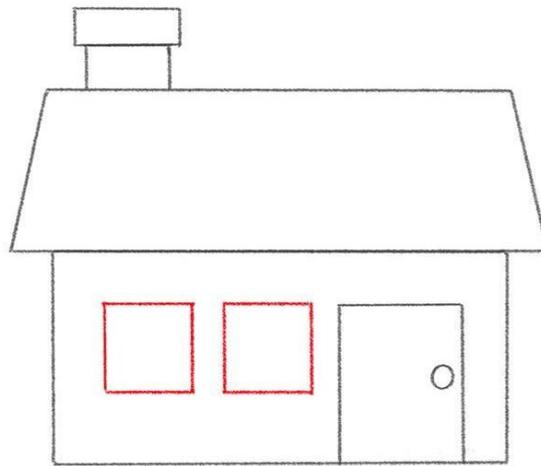
### **PARTE 2:**

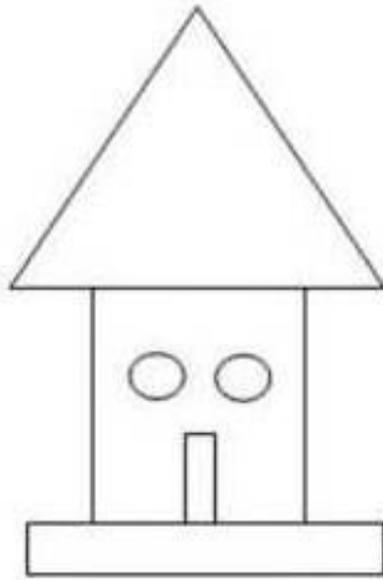
1. Di a los alumnos que ahora cambien los papeles: la persona que estaba dibujando dará ahora la explicación y la otra persona dibujará. Diles que esta vez es importante tener en cuenta todas las pistas que ya saben. Invita a los alumnos que van a explicar lo que tienen que dibujar a que se acerquen a ti y les muestres un dibujo diferente (*véase el ejemplo del anexo 7*). Repite los mismos pasos que en la primera parte. Cuando se acaben los 3 minutos, detén el dibujo.
2. Pide a los participantes que vuelvan a mostrar las imágenes. Muestra la imagen original. Pregúntales si esta vez el resultado es diferente / mejor. ¿Cómo han conseguido que sea más parecido?
3. Prepara alguna información teórica sobre la teoría de la comunicación para los niños.





Anexo 7







# 12. Museo de las emociones

**Nivel de dificultad:** Medio

**Tema (s):** alfabetización emocional, autoconciencia

**Objetivos:**

- Mejorar la alfabetización emocional de los alumnos
- Ayudar a los alumnos a conectar con ellos mismos y con sus emociones
- Ayudar a los alumnos a comprender lo que sienten en un momento dado

**Tiempo:** 1 hora

**Edad:** 6 - 11 años

**Descripción paso a paso de la actividad**

## Preparación

Hojas de papel con las 6 principales emociones escritas [miedo, tristeza, asco, alegría, sorpresa y enfado]. Emociones escritas en papel de colores para extender en el suelo, previamente preparadas. El profesor/a puede elegir estas emociones de la rueda de las emociones (*véase el anexo 3*) en función del perfil y las necesidades de los alumnos. Debe haber un equilibrio entre las emociones agradables y las desagradables.

Debe haber una parte de la sala vacía, para que los participantes puedan moverse y pintar en el suelo. Este espacio puede estar listo antes de empezar, o puedes pedir a los participantes que te ayuden a prepararlo.

## Materiales

Hojas de colores con diferentes emociones/sentimientos

Hojas de papel con las principales emociones (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco) Música (diferentes géneros). Puede ser divertida y alegre.

Altavoces, hojas A3, rotuladores, lápices de colores, cinta adhesiva

## Aplicación

PARTE 1:

1. Las hojas de papel con las 6 emociones principales se colocan en las paredes. Intenta dejar espacio entre ellas y utilizar toda la sala.
2. Las hojas de colores con las diferentes emociones relacionadas con las emociones





principales se distribuyen boca abajo en el suelo, para que los alumnos no puedan ver lo que hay escrito en ellas. Esto se recomienda para que los alumnos salgan de su zona de confort. De lo contrario, elegirán aquellas con las que se sientan más cómodos y conectados, por ejemplo.

3. Se pide a los participantes que caminen por el espacio, mientras suena la música, y se coloquen sobre una de las tarjetas cuando la música deje de sonar.
4. Se pide a uno de los participantes que levante la tarjeta que tiene parada al azar y que la muestre.
5. Se les pide que cuenten una experiencia personal en la que hayan sentido la emoción de la tarjeta que han elegido. Si no conocen la emoción, pide ayuda a los demás. Si nadie conoce la emoción en cuestión, explícala al grupo.
6. Esto se repite con cada uno de los participantes, para que todos tomen parte en la actividad (volver a poner la música, dejar que caminen/bailen, parar la música y seguirla misma estructura)
7. Cuando hayan terminado, se les pide que, por turnos, coloquen la emoción con la que han trabajado en la tarjeta de emoción principal con la que creen que está más conectada. Esto se repite hasta que todos los participantes hayan elegido una emoción y hayan hablado de ella.

#### PARTE 2:

1. Sube todas las emociones que están boca abajo en el suelo y las que ya han sido elegidas al azar por los alumnos.
2. Cada participante elige una de las emociones que hay en el suelo y, en un papel, hace un dibujo que represente lo que es para él esa emoción y/o cómo/cuándo/dónde la siente.

#### **Reflexión / Informe**

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ¿Cómo fue conectar los sentimientos con los momentos de tu vida?
- ¿Te ha gustado dibujar las emociones que has elegido? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones eran nuevas para ti y nunca habías oído hablar de ellas? ¿Alguien las conocía y las había sentido antes? ¿Podría explicarlas?

#### **Consejos**

Dependiendo de la edad de los alumnos, los conocimientos sobre las emociones y su nombre deben ser limitados y los niños pueden estar familiarizados sólo con algunas de ellas. Sin embargo, los profesores deben fomentar la curiosidad por aprender nuevo vocabulario sobre cómo describir las emociones. Esto también significa que el profesor/a debe estar preparado para explicar qué es cada emoción y dar ejemplos de diferentes momentos en los que se puede sentir. No es recomendable poner sólo un ejemplo de una situación, ya que esto limita la forma en que los niños ven las emociones y cuándo está bien o no sentirlas, lo cual es incorrecto.

El profesor/a también debe dar libertad a los alumnos para que compartan con los demás y dejar que presenten ejemplos. El profesor/a debe mostrar su agradecimiento después de que cada niño/a comparta su historia personal.





### ***Variación online***

El profesor/a puede desarrollar esta actividad en una clase de Zoom y utilizar la plataforma *Jamboard* para representar las paredes de la actividad, con diferentes páginas para las seis emociones principales. La selección de la emoción se puede hacer de forma aleatoria, por ejemplo, el niño/a dice "stop" mientras el profesor señala papeles girados en su cámara.





# 13. Encuentra tu tesoro

**Nivel de dificultad:** Medio

**Tema (s):** autoconciencia, mentalidad de crecimiento

**Objetivos:**

- Ayudar a los niños a identificar lo que les apasiona
- Explorar qué sueños les motivan y hacen cantar a su corazón
- Descubrir y establecer juntos el sentido del propósito central o el tema de la vida

**Tiempo:** al menos 2 horas lectivas (puede dividirse en varias sesiones)

**Edad:** 9 - 11 años

**Descripción paso a paso de la actividad**

## Preparación

No se necesita ninguna preparación especial, sólo la disposición a motivar y guiar a los niños en esta búsqueda de su pasión y su valor.

## Materiales

Hoja de cartulina, lápices de dibujo (u otros instrumentos de dibujo), revistas, fotografías, pegamento con purpurina, pegatinas, otros adornos de papel.

Opcional: utilizar un ordenador para la investigación supervisada.

## Aplicación

Planifica más de una sesión para este ejercicio. Los alumnos pueden incluso hacerlo en casa como tarea para un periodo más largo.

1. Para este ejercicio, los niños pueden sentarse en su escritorio habitual. Es un ejercicio que se realiza mejor de forma individual, ya que fomenta la autorreflexión y la introspección, por lo que hay que intentar reducir las distracciones lo máximo posible. Dedicar mucho tiempo a este ejercicio: es un ejercicio fundamental que aportará mucha claridad sobre la forma en que el niño/a se percibe a sí mismo en el mundo.
2. Proporcionar a los niños los materiales.
3. En este ejercicio, se anima a los niños a hacer un MAPA DEL TESORO (que representa de forma figurada su SUEÑO). Utilizando una hoja de cartulina, cada niño crea el camino de su vida.
4. Empiezan en la parte inferior del cartel, con su situación actual, dibujando o colocando imágenes o textos que reflejen su situación actual. En la parte superior del papel, dibujan o colocan imágenes o textos que reflejen lo que desean llegar a ser de mayores: sus pasiones,





esperanzas y objetivos (tal y como los imaginan a su edad actual). Anímales a que lo den todo, a que sientan realmente la pasión que llevan dentro, cómo sería si ya fueran la persona en la que desean convertirse...

5. Pide a los niños que dibujen o coloquen imágenes o textos sobre cómo pretenden alcanzar su objetivo:
  - Lo que creen que se necesita para alcanzar su sueño. Ayúdales a dividir sus grandes objetivos/sueños en pequeños pasos alcanzables.
  - Anima a los alumnos a dibujar o publicar imágenes o textos de todos sus dones y talentos que les ayudarán a alcanzar sus objetivos.
  - Anima a los niños a presentar lo que han creado.

### **Reflexión / Informe**

- ¿Cómo te sientes después de hacer el ejercicio?
- ¿Qué parte del ejercicio le ha gustado más?
- ¿Qué has descubierto o aprendido sobre ti mismo/a?
- ¿Puedes decir por qué quieres alcanzar este objetivo en tu vida?
- ¿Conoces a alguna persona o modelo a seguir que ya lo haya conseguido?
- ¿Qué puedes aprender de la experiencia de esa persona?

### **Variaciones**

Puedes ajustar la actividad y, en lugar de animar a los alumnos a dibujar o publicar imágenes o textos de todos sus dones y talentos que les ayudarán a alcanzar sus objetivos, puedes invitarles a hacer un mini mapa de intereses en el que escriban lo que les gusta hacer, cuáles son sus intereses (puede ser un ejercicio independiente y separado).

La actividad puede extenderse a múltiples sesiones, cada una de las cuales aclara un poco más el camino hacia la realización de sus talentos y su potencial. El flujo puede ser el siguiente:

1. Invita a los alumnos a dibujar o publicar imágenes o textos que reflejen lo que quieren llegar a ser de mayores: sus pasiones, esperanzas y objetivos (tal y como los imaginan a su edad actual)
2. Anima al niño/a a dibujar o poner imágenes o textos sobre lo que más teme en ese camino (posibles obstáculos). Pueden imaginar las cosas que creen que podrían impedirles alcanzar su objetivo.
3. Anima al niño/a a dibujar o poner imágenes o textos de posibles soluciones para esos miedos y obstáculos potenciales. Permítales pensar: si esos obstáculos se presentan y cuando se presenten, ¿cómo pueden responder?
4. Anima a los niños a que busquen y escriban en la pizarra ejemplos de personajes famosos que hayan superado obstáculos y hayan visto su sueño hecho realidad contra todo pronóstico (por ejemplo: Walt Disney, J.K. Rowling, Michael Jordan, etc.)
5. Anímales a pensar en cómo su objetivo puede beneficiar a otros: a su comunidad, a la sociedad, a la humanidad.

**La variación online** se puede organizar con cuadros de escritura y lugares donde se pueden adjuntar imágenes. Después de completar una etapa, se pulsa CONTINUAR, y se pasa al siguiente paso del camino y





así sucesivamente... Al final, se puede visualizar y guardar todo el camino hacia nuestra meta con texto e imágenes.

### **Consejos**

Varios estudios indican que los niños están más motivados para superar los obstáculos en la vida y tener éxito cuando tienen un *propósito fijo* en su vida. Al tener un objetivo determinado a largo plazo al que aspirar (por ejemplo, llegar a ser veterinario o médico, o policía, jugadora de fútbol, etc. ), tienden a aceptar los problemas como peldaños hacia ese sueño en lugar de bloqueos que les indican que deben evitar ese camino por completo. Cuando la pasión y las agallas son mayores que el problema, encuentran fácilmente la manera de superar los obstáculos.

Anima a los niños a usar su imaginación y a soñar en grande introduciendo el ejercicio con frases como "Si un día alguien escribiera un libro sobre ti, ¿qué te gustaría que escribiera en ese libro?" o "si a todas las personas del mundo se les permitiera convertirse en algo que les hiciera felices, ¿qué serías tú?" o "¿qué harías si supieras que no puedes fallar?".

Este ejercicio es poderoso, porque visualizar lo que los niños quieren conseguir les ayuda a desarrollar una actitud mental positiva y a centrarse en su pasión y propósito, mientras que pensar en sus miedos les ayuda a enfrentarse a los obstáculos internos, convirtiendo la pasión en motivación real.

Además, la creación de un tablero de sueños fomenta las agallas porque ayuda a los niños a celebrar sus pasiones y a vincular esas pasiones con objetivos específicos que les gustaría alcanzar.

### **Recursos adicionales:**

[https://biglifejournal.com/blogs/blog/motivate-child?\\_pos=1&\\_sid=9ffdc5de5&\\_ss=r](https://biglifejournal.com/blogs/blog/motivate-child?_pos=1&_sid=9ffdc5de5&_ss=r)  
[https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-goal-setting-activities-children?\\_pos=4&\\_sid=2f740b678&\\_ss=r](https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-goal-setting-activities-children?_pos=4&_sid=2f740b678&_ss=r)





# 14. Talentos y valores en acción

**Nivel de dificultad:** Medio

**Tema (s):** Autoconciencia, autoestima

**Objetivos:**

- Aumentar la capacidad de resolución de conflictos
- Entender cómo los valores son una brújula vital en la toma de decisiones
- Entender que las fortalezas son como superpoderes, y que usarlas te da alegría y energía
- Entender cómo aplicar los puntos fuertes y los talentos en las situaciones cotidianas

**Duración:** 120 minutos

**Edad:** 6-11

**Descripción paso a paso de la actividad**

**Preparación**

Antes de realizar esta actividad con los niños, asegúrate de haber realizado las siguientes actividades con ellos:

- "Valores: Lo que es importante para mí"
- "Puntos fuertes y talentos"

**Materiales**

Cada niño/a necesita una visión general de sus puntos fuertes y talentos (o "superpoderes"). También necesitan tener las hojas de valores del *Anexo 5* del ejercicio "Valores: Qué es importante para mí".

Papel para escribir y lápiz/bolígrafo.

"Pierdo la cabeza cuando... y mi reacción es..." hojas, una por niño/a.

2 bolsas, una lo suficientemente grande como para contener hojas de papel, una con los nombres de todos los participantes





## Aplicación

Esta actividad es la continuación de dos actividades: "Valores: Lo que es importante para mí" y "Fortalezas y talentos". Estas dos actividades anteriores permiten a los niños desarrollar un sentido de cuáles son sus "superpoderes" y qué les importa en la vida (valores). El objetivo de la presente actividad es ponerlos en práctica y experimentar con su aplicación en situaciones cotidianas.

### 1. Integración de mi superpoder y mis valores.

El primer paso requiere cierta autorreflexión sobre las dos actividades anteriores. Spiderman es un superhéroe con muchos *talentos* (como poder "disparar" telas de araña o trepar por cualquier tipo de edificio) y también con muchos *valores* (no soporta la injusticia y quiere proteger a la gente buena). Utiliza sus talentos para cultivar o proteger lo que considera importante en la sociedad. Cuando los talentos y los valores se ponen en acción en sinergia, el impacto en el grupo o la sociedad de la que formamos parte se amplifica. Otra forma de explicarlo es que cuando uno de los valores se ve amenazado (cuando hay injusticia, en el caso de Spiderman), siente el impulso de entrar en acción, utilizando sus superpoderes para restablecer la justicia.

En este primer paso, pide a los niños que reconozcan alguna situación similar en su propia vida, en la que sus valores se vean sometidos a tensión y cómo respondieron. *¿Qué cualidades utilizaron?* También puede tratarse de un punto fuerte que no sea un superpoder, por supuesto.

*Por ejemplo*, muchos niños se enfadan cuando ven que se cometen injusticias delante de ellos. A veces, la forma de enfrentarse a ello es primitiva y se expresa con gestos verbales (insultos) o físicos (golpes). Otros niños son más elocuentes y saben expresar muy bien su enfado utilizando sus talentos, como mantener la calma y tratar de entender la necesidad insatisfecha de ambas partes e intentar resolver las cosas de una manera más pacífica.

Puedes introducir este paso explicando la metáfora del hombre araña (o algo similar) y haciendo preguntas de reflexión como:

- ¿Por qué Spiderman sólo utiliza sus superpoderes cuando ve injusticias?
- ¿Qué otro tipo de talentos podría haber utilizado Spiderman para resolver los conflictos de su ciudad (beneficiosos o no)?
- ¿Cuál cree que sería el resultado?

### 2. Crea tu propio superhéroe

En este paso pedirás a los niños que desarrollen su propio superhéroe, basándose en sus propios talentos y valores. Pídeles que pongan la hoja de valores y el resumen de sus talentos delante de ellos y que elijan los tres valores más importantes y los tres mejores talentos que tienen.

Dales tiempo para que creen su propio superhéroe y piensen en los siguientes aspectos:

- ¿Cómo es tu superhéroe?
- ¿Cuándo entra en acción?
- ¿Cómo le gustaría que fuera su sociedad (o aula/patio escolar)? ¿Cuál es la situación ideal?

3. Distribuye las hojas "Pierdo la cabeza cuando... y mi reacción es..." (una por persona). Cada niño/a escribe qué situación, persona o contexto puede hacerle perder el control de sus emociones y cuál es su reacción en ese caso. Una vez que todos los participantes han completado su tarea, meten los papeles en una bolsa. En otra bolsa estarán los nombres de todos los niños del grupo.





4. Teatro El facilitador/a coge un papel de la bolsa de conflictos y dos papeles de la bolsa de nombres. Los niños cuyo nombre estaba escrito en los papeles salen y representan la situación escrita en el papel, dando una respuesta conflictiva.

Después de esta primera representación, el facilitador/a pide a los niños respuestas alternativas a esa situación, donde intentan trabajar la respuesta agresiva, teniendo en cuenta los valores y talentos de sus superhéroes/superheroínas. También se puede pedir a los compañeros que aporten valores y talentos de sus propios superhéroes. A continuación, se vuelve a representar la escena, teniendo en cuenta las aportaciones de los superhéroes/heroínas.

### **Reflexión / Informe**

La reflexión continua es un elemento importante en este ejercicio, ya que en cada paso se puede profundizar en el nivel de comprensión mediante la reflexión. En los pasos anteriores se ofrecen algunas preguntas de reflexión orientativas. Durante las sesiones y al final de las mismas puedes tener un momento de reflexión general, preguntando por ejemplo:

- ¿Qué has hecho hoy de ti mismo/a?
- ¿Qué has aprendido de los demás?
- ¿Cómo te gustaría compartir las cosas de las que hemos hablado hoy con tus padres/tutores y cómo crees que pueden ayudarte?
- ¿Cómo podemos ayudarles a entenderse mejor en nuestra clase?
- ¿Cómo es hablar de los talentos? ¿Cómo es reconocerlos en uno mismo y en los demás?

### **Variaciones**

Se puede preparar una bolsa con papeles con diferentes situaciones de conflicto que puedan darse en el aula, el colegio, la casa, etc. En otra bolsa estarán los nombres de todos los niños del grupo.

Teatro: Los facilitadores cogen un papel de la bolsa de conflictos y dos papeles de la bolsa de nombres, los niños cuyo nombre se ha sacado representan la situación, actuando el conflicto escrito en el papel. Luego se detiene la actuación, y se les pide respuestas alternativas a esa situación, en la que intentan trabajar la respuesta agresiva, y tener en cuenta los valores y talentos de sus superhéroes/superheroínas. También se puede pedir a los compañeros que aporten los valores y talentos de sus propios superhéroes. A continuación, se vuelve a representar la escena teniendo en cuenta las aportaciones de los superhéroes/heroínas.

### **Consejos**

El elemento de aprendizaje clave de esta sesión está en su reflexión. Como facilitador/a, también puedes compartir tus propios talentos y puntos fuertes.

Es importante establecer normas de seguridad emocional para que todos los niños se sientan a gusto compartiendo cosas tan personales.

Aprovecha la actividad para construir y reforzar el vínculo emocional entre tú y los niños y entre ellos. Es algo maravilloso poder conocer lo que pasa dentro de un ser humano tan joven y entender lo que creen que les hace especiales (¡la mayoría de las veces inconscientemente!).





# 15. No se puede comer una tarta entera de una vez

**Nivel de dificultad:** Medio

**Tema (s):** Mentalidad de crecimiento, habilidades de resolución de problemas, autoestima, ser optimista

**Objetivos:**

- Ayudar a los niños a comprender que sus limitaciones (problemas) actuales no son inamovibles y que, con tiempo y perseverancia, pueden superar y superarán los obstáculos a los que se enfrentan.
- Aprender a ver los obstáculos como desafíos
- Apoyar el desarrollo de una mentalidad de crecimiento en los niños, ayudándoles a dividir un gran problema en pequeños segmentos manejables para los que puedan encontrar soluciones.

**Edad:** 6 - 11 años

**Tiempo:** 1 hora

**Descripción paso a paso de la actividad**

## Preparación

No se necesita ninguna preparación especial, sólo la disposición a motivar y guiar a los niños en esta búsqueda de su pasión y su valor.

## Materiales

Un círculo de cartón (puede ser un plato de papel/picknick), rotuladores de colores.

## Aplicación

Los niños pueden hacer este ejercicio en su escritorio habitual. Deja tiempo suficiente para este ejercicio. Intenta reducir las distracciones en la medida de lo posible.

1. Pide a los niños que piensen en un problema que tengan (el "pastel"): el pastel representa un obstáculo al que se enfrenta el niño.
2. Ahora, indica a los niños que corten el pastel: pídeles que dividan el círculo en 4 u 8 segmentos y que piensen en las posibles causas del problema. Cada rebanada es un segmento diferente o una causa del problema. Explica que si podemos dividir el problema en porciones más pequeñas y analizar sus múltiples causas, es más probable que tengamos un resultado optimista.





3. Para cada trozo, pide a los niños que piensen si sus pensamientos sobre el problema son permanentes ("Nunca seré bueno en matemáticas") o temporales ("Mi amigo estaba hablando demasiado y me estaba distraendo") y si son ellos los responsables ("Debería haber pedido ayuda a la profesora cuando no entendía") o los demás ("¡El profesor no nos enseñó esta materia!").
4. En la mediana infancia, es de esperar que la mayoría de los problemas de los niños se clasifiquen como "temporales" y que asuman al menos cierta responsabilidad por la causa del problema. Señala que estos problemas son *temporales* y que están bajo el *control del niño/a*. Anímalos a pensar en cómo pueden hacer cambios positivos para resolverlos... Utiliza preguntas abiertas, por ejemplo, "¿qué pasaría si probaras tu solución?".
5. Felicita a los niños por su trabajo. Celebra su esfuerzo, determinación y persistencia.

### Reflexión / Informe

- ¿Cómo fue hacer este ejercicio - fácil/ difícil - por qué?
- ¿Qué crees que pasaría si una persona nunca intentara resolver sus problemas?
- ¿Cómo te sientes cuando encuentras una solución a un problema?
- ¿Qué has aprendido hoy sobre ti mismo/a con este ejercicio?
- Discute cómo la resolución de problemas les ayuda a crecer y qué ocurre si evitamos resolverlos... Pregúntales "si vieras a un bebé aprendiendo a caminar y se cayera varias veces delante de ti, ¿le dirías que es mejor que evite aprender a caminar o le animarías a volver a intentarlo? "

### Variaciones

Variación online con mapas mentales, donde el problema central se coloca en un globo en el centro de la página, y hay globos de texto editable adjuntos donde se pueden escribir las causas del problema, establecer la propiedad y la responsabilidad, y la persistencia del problema. Cada globo del problema central tiene un globo adicional adjunto en el que se hace una lluvia de ideas sobre la posible solución.

### Consejos

El dominio de las habilidades de resolución de problemas en la infancia da lugar a individuos más felices, seguros de sí mismos, confiados e independientes. Cuando los niños se enfrentan a los problemas por sí solos, o en grupo, se vuelven más y más resistentes. Aprenden a ver los retos desde una nueva perspectiva.

La realización de esta actividad mostrará a los niños que se pueden superar muchos obstáculos con actitud de resolución de problemas y perseverancia.

Para algunos niños, incluso los pequeños problemas pueden parecer obstáculos insuperables, que intentan evitar a toda costa. Sin embargo, si los adultos les dan herramientas que les ayuden a dividir un problema en pequeños segmentos (causas) para ver mejor lo que está en el fondo del asunto, los niños aprenden a ver los problemas como una parte de la vida y algo que les da la oportunidad de aprender y crecer. Comprender los distintos componentes de un problema y lo que piensan de él, da a los niños una sensación de control y el valor y el optimismo necesarios para superar el problema.

Un gran consejo del blog Kodable (<https://www.kodable.com/learn/problem-solving-skills-for-kids/>) es hacer hincapié en el proceso sobre el producto. Esto significa que, para un alumno/a de





secundaria, reflexionar sobre el proceso de resolución de un problema le ayuda a desarrollar una mentalidad de crecimiento. Obtener una respuesta "incorrecta" no tiene porqué ser algo malo. Lo más importante son los pasos que han dado para llegar a ella y cómo podrían cambiar su enfoque la próxima vez. Como profesor/a, puedes ayudar a los alumnos a aprender este proceso de reflexión.

Enseñarles EL PODER DEL AHORA es una gran estrategia para animarles a aceptar el nivel de dominio en el que se encuentran y avanzar en la vida.

Si dicen: "No puedo hacer esto, es demasiado difícil". Recuérdales que se digan a sí mismos/as: "No puedo hacer esto \_\_\_\_\_ TODAVÍA".

Si dicen: "¡No soy bueno/a en esto!" Recuérdales que deben usar TODAVÍA al final. "No soy bueno/a en esto TODAVÍA". Esto da mucho más margen de mejora que un simple "No soy bueno/a en esto".

"¡No entiendo esto!" se convierte en "¡Aún no entiendo esto!" "No funciona. TODAVÍA"

"Esto no tiene sentido TODAVÍA"

**Recursos adicionales:**

<https://biglifejournal.com/blogs/blog/how-teach-problem-solving-strategies-kids-guide? pos=1& sid=a550e0226& ss=r>

<https://www.kodable.com/learn/problem-solving-skills-for-kids/>





# 16. Tu tarea es mi tarea

**Nivel de dificultad:** Medio

**Tema (s):** Regulación emocional, empatía y compasión, Creación y mantenimiento de relaciones

**Objetivos:**

- Desarrollar la empatía entre los alumnos de primaria
- Mejorar la capacidad de gestión de las emociones
- Trabajar los conflictos en el aula

**Tiempo:** 50 minutos

**Edad:** 8-11

**Descripción paso a paso de la actividad**

## Preparación

No hay preparación.

Los niños también deben formar parte de la ambientación de la sala, por ejemplo.

**Materiales**

Sillas, papel, bolígrafo

**Aplicación**

1. Profesores y alumnos se sientan en círculo, con las manos sobre las piernas o las rodillas, cierran los ojos y respiran profundamente tres veces.
2. Después, comienza la actividad: se da a cada participante un papel para que escriba una tarea o una acción que quiere que haga la persona que está a su derecha en ese momento, en esa clase (debe ser corta, para que todos puedan hacerla). El profesor/a debe decir a sus alumnos que la actividad puede ser divertida, dulce, deportiva y extraña y que puede implicar también a otros alumnos: "¡Sed creativos!". El papel debe contener el NOMBRE de la persona que lo escribe, el NOMBRE de la persona a la que se le escribe y la tarea o acción que quiere que realice. Ejemplos de tareas: *dar un abrazo, meter la cabeza en la papelería, enseñar la barriga, ir a la clase de al lado y saludar a todos* (si es posible).
3. Una vez escritos los papeles, el profesor/a los recoge y lee en voz alta las acciones que cada uno tiene que realizar.
4. Luego se les dice que, en realidad, las acciones no tienen que ser realizadas por la persona de la derecha, sino por ellos mismos (cada uno completando la acción que ha escrito).





5. Por último, se les pide que lleven a cabo las acciones (dependiendo del tiempo, pueden ser de una en una o todas a la vez).

**Reflexión / Informe:**

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cómo te sentiste cuando escuchaste la tarea que tu colega eligió para ti?
- ¿Cómo te sentiste cuando descubriste que tenías que hacer la tarea que escribiste para otra persona?
- ¿Por qué habías pensado en esa tarea específica?
- ¿Por qué elegisteis una tarea que no harías tú, si ese era el caso?
- ¿Qué emociones sentiste al realizar la tarea? ¿Por qué crees que fue así?

**Variaciones:**

Se pide a los alumnos que escriban en un papel lo que les gustaría hacer en ese momento en el aula durante 30 segundos/1 minuto.

Se pide a los alumnos que lo hagan y, si necesitan a alguien con quien hacerlo, el profesor/a elegirá a la persona que esté a seis puestos de distancia (a la izquierda o a la derecha del alumno/a), para que salgan de su zona de confort y no busquen el apoyo de las personas que más conocen.

**Consejos:**

Observa las reacciones de los niños a lo largo de la actividad, ya que hay momentos de conciencia rápida que contienen información que puede utilizarse para el informe. Si es necesario, toma notas para utilizarlas después en la parte del informe.





# 17. Torre LEGO

**Nivel de dificultad:** Difícil

**Tema(s):** agencia, capacidad de comunicación, comportamiento cooperativo, capacidad de resolver problemas sociales, ser activo/a, espíritu lúdico

## Objetivos:

- desarrollar las capacidades de cooperación e iniciativa de los alumnos
- explorar formas de sugerir y poner en práctica ideas creativas y de abordar los problemas
- practicar la comunicación en grupo y el reparto de responsabilidades

**Duración:** 30 - 40 minutos

**Edad:** 8 - 11 años (de 8 a 24 alumnos)

## Descripción paso a paso de la actividad

### Preparación

Divide la clase en grupos más pequeños, de un mínimo de 4 y un máximo de 6 niños.

Puedes preparar los grupos de antemano y escribirlos en la pizarra o en el rotafolio.

Prepara los puestos de trabajo para cada grupo: los materiales (véase más abajo) y espacio en el suelo o una mesa separada para cada equipo. Coloca los grupos de forma que no se molesten entre sí. También puedes colocar sillas alrededor de las mesas, o sillas en círculo para especificar el lugar de cada grupo.

### Materiales

- Ladrillos LEGO (al menos 30 piezas) u otros materiales para construir una torre: la misma cantidad de ladrillos o materiales para cada equipo. Los ladrillos pueden tener formas diferentes.
- Papel y lápices para que los alumnos rasquen ideas (si es necesario).
- Tablas - tantas como grupos vaya a crear (si trabajan en tablas)
- Altavoces y un portátil
- Una lista de música motivadora/dinámica
- Un reloj de cuenta atrás digital o físico

### Aplicación

1. Invita a los alumnos a imaginar que entran en una fábrica o laboratorio de ingenieros diseñadores y que se les encomienda la misión de diseñar y construir la torre LEGO más alta.





Diles que no están compitiendo entre ellos.

*Se puede formular de la siguiente manera: "Queridos ingenieros. Sabemos que sois muy brillantes y creativos, y que sabéis construir torres altas. Esta vez, vuestra misión consiste en construir la torre más alta y estable con los materiales que conseguiréis. La torre debe ser lo suficientemente estable como para mantenerse en pie de forma independiente, sin ningún apoyo adicional (por ejemplo, que nadie pueda sujetarla, que no pueda apoyarse en una pared o en otros objetos). Tienes un tiempo limitado: 20 minutos para completar la tarea. Por favor, discute las ideas y coopera con los otros miembros de tu equipo".*

2. Utiliza un reloj visible con cuenta atrás para dinamizar el ambiente y (si procede) pon música motivadora para que los ingenieros se pongan manos a la obra.
3. Cuando hayan transcurrido 20 minutos, diles que se ha acabado el tiempo y dales otros 5 minutos para que los equipos inventen un nombre y una historia sobre la torre.
4. Invita a los equipos a pensar en:
  - el nombre del equipo
  - el nombre de la torre
  - unas frases sobre por qué su torre es especial, diferente de las demás.
5. Cuando hayan pasado los 5 minutos, invita a cada equipo a presentar su torre y contarla historia. Invita a todos a visitar las mesas de cada equipo y, después de cada presentación, da algún consejo y felicita a cada equipo por su trabajo.
6. Una vez que todos los equipos hayan presentado su torre, invite a todos a sentarse en círculo para la puesta en común.

### **Reflexión / Informe**

Antes de hablar de la cooperación y el trabajo en equipo para la tarea, reconozca la contribución de todos y cada uno de los equipos. Es importante que los alumnos sientan que se ha tenido en cuenta su esfuerzo y creatividad durante la tarea.

- Invita a cada alumno/a a pensar en lo satisfecho que está con la tarea realizada, mientras cuenta del 1 al 5, y en el 5 invítale a mostrar con los dedos la puntuación que ilustra lo satisfecho que está, donde 1 es mínimo -no estoy nada satisfecho- y 5 es máximo -estoy muy satisfecho-.
- Observa cuántos 1s, 2s, 3s, 4s y 5s tienes en un grupo. Pide a los alumnos con puntuaciones diferentes que comenten por qué han elegido esa puntuación. Asegúrate de que hablen los alumnos de cada equipo.
- ¿Cómo se decidió qué torre construir?
- ¿Qué ideas discutisteis al construir la torre?
- ¿Se hizo un bosquejo o se empezó a construir sin una discusión?
- ¿Por qué es importante comunicarse cuando se trabaja en equipo, en una tarea conjunta?
- ¿Qué es importante para ti cuando trabajas con otra persona?
- ¿Cómo puedes apoyar a otros miembros del equipo cuando trabajáis juntos?
- ¿Qué podemos hacer en nuestro futuro para que todos puedan sentirse bien e implicarse en el futuro?

### **Variaciones:**

- Si es apropiado para la clase, puedes aportar un elemento competitivo: que gane el equipo que construya la torre más alta.





- Puedes preparar un ejemplo de las torres que pides a los equipos que construyan. La tarea consistirá en construir exactamente la misma torre. Tras explicar la tarea, invita a uno o dos representantes de cada grupo a que se acerquen a ti: serán los comunicadores del equipo. Su tarea consiste en recordar la construcción, el número y los colores/formas de los ladrillos, y volver al equipo para comunicar esta información. Sólo pueden participar verbalmente en el proceso de construcción: su tarea consiste en explicar a los demás el aspecto de la torre y dar instrucciones a los demás miembros del equipo sobre el proceso de construcción. Cuando se acabe el tiempo, se fija el resultado y se procede a las presentaciones y a la reflexión. También puede continuar el ejercicio, dando a los alumnos la oportunidad de añadir elementos adicionales en la torre, y después terminar la tarea y proceder a la reflexión. Si los equipos son muy rápidos, puedes proporcionarles diferentes ejemplos de construcciones.
- También puedes hacer una variante en la que cada miembro del equipo tenga un papel específico que desempeñar, que los alumnos elegirán por sí mismos o al azar. Por ejemplo: los 2/3 constructores, el arquitecto, el supervisor, el inspector, el comunicador. Cada papel puede tener un carácter determinado: el inspector es bastante crítico y habla de los posibles riesgos; el arquitecto decide qué construir; el supervisor decide cómo construir, el comunicador se asegura de que los miembros del equipo se comunican entre sí, y los 2/3 constructores tienen que hacer el trabajo de construcción propiamente dicho.
- También puedes experimentar con diferentes tipos y cantidades de piezas de Lego proporcionadas a cada equipo al principio (la vida no da a cada persona la misma calidad y cantidad de recursos). En este caso, añades un elemento de aprendizaje adicional y la experiencia de los alumnos puede ser más profunda.
- Si dispones de más tiempo para un taller, como mínimo 100 minutos, puedes utilizar una versión más larga de la actividad con la pausa para la reflexión en mitad del proceso, cuando los alumnos están construyendo la torre. En este caso (véase el punto 3), dé a los alumnos 20 minutos para trabajar en la torre. Cuando hayan transcurrido los 10 minutos, invítalos a hacer una pausa e introduce un momento de reflexión. Esto es muy eficaz porque les da espacio y tiempo para experimentar durante la segunda parte. Puedes, por ejemplo, plantear las siguientes preguntas a mitad de camino:
  - ¿Cómo crees que colaboras con los miembros de tu equipo?
  - ¿Cómo te comunicas con los demás miembros del equipo?
  - ¿Qué haces cuando las cosas no parecen salir bien?
  - ¿Qué opinas del comportamiento de los demás miembros del equipo?
  - ¿Cómo crees que se percibe tu comportamiento entre los demás miembros del equipo?
  - ¿Se centra más en el resultado final o en el proceso de colaboración?
  - ¿Qué te gustaría experimentar en cuanto a sus habilidades de colaboración / trabajo en equipo / habilidades de comunicación para la segunda parte?

Continúa dando otros 10 minutos para que los equipos finalicen su trabajo, y sigue a partir del punto

### Consejos

Es importante que animes a todos los alumnos a participar. También puedes asignar los papeles a cada uno de ellos (como se ha mencionado anteriormente).





Con los alumnos más jóvenes, tendrá que apoyarlos más. Piensa en invitar a alumnos mayores o a compañeros para que apoyen a los equipos y fomenten su reflexión a la hora de desarrollar las historias. Puedes usar tu creatividad y utilizar otros materiales para construir torres.

Añadir la reflexión en medio del proceso de construcción puede ayudar a los alumnos a entender claramente que la actividad no consiste en ver quién hace la torre más grande. Se trata de aprender sobre uno mismo y sobre los demás. Es importante que la reflexión final se haga a fondo.

### **Recursos adicionales**

Algunos ejemplos inspiradores:

<https://seriousplaypro.com/2014/09/11/team-building-activities-with-lego-bricks/>



# 18. El juego de las naranjas

**Nivel de dificultad:** Difícil

**Tema (s):** resolución de problemas, toma de decisiones, capacidad de expresar pensamientos y opiniones, agencia, habilidades de comunicación, habilidades de resolución de problemas sociales, ser respetuoso con las necesidades de los demás.

## Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de gestión de conflictos
- Debatir las formas de comunicación en situaciones de conflicto
- Explorar formas/estrategias de resolución de conflictos, lo que significa ser consciente de las propias necesidades y respetar las necesidades de los demás.
- Practicar la expresión de pensamientos y opiniones

**Duración:** 30-40 min

**Edad:** 8-11

## Materiales

Una o varias naranjas, un espacio con tantas mesas como grupos haya (por ejemplo, 1 mesa por cada 6 alumnos), un reloj.

## Descripción paso a paso de la actividad

### Preparación

Esta actividad es adecuada para 6 - 24 alumnos.

Piensa en cuántos grupos más pequeños quieres dividir a los alumnos.

Asegúrate de que tienes espacio suficiente para todos los grupos, las mesas y las naranjas preparadas.

Asegúrate de tener acceso permanente a un reloj.

### Aplicación

La idea principal del ejercicio es que los niños compitan por la posesión de una naranja y discutan cómo resolver los conflictos.

1. Explica que el grupo va a jugar al "Juego de la naranja". Divide a los niños en dos equipos. Pide al Equipo A que salga fuera y te espere. Dile al Equipo B que en esta actividad su objetivo es conseguir la naranja porque necesitan hacer un zumo de naranja.
2. Sal fuera y dile al Equipo A que su objetivo en esta actividad es conseguir la naranja porque necesitan la cáscara de la naranja para hacer una tarta de naranja.
3. Reúne a ambos equipos en el interior de la sala y pídeles que se sienten a ambos lados de la mesa, uno frente al otro.

- 
- 
4. Diga a los Equipos que tienen tres minutos para conseguir lo que necesitan. Haz hincapié en que no deben utilizar la violencia para conseguir lo que quieren. A continuación, coloca una naranja sobre la mesa y di: "Adelante".

*Por lo general, alguien cogerá la naranja y un equipo la tendrá, y la forma en que los grupos afronten la situación será una sorpresa. A veces, los grupos intentarán negociar para dividir la naranja por la mitad. Otras veces, no negociarán en absoluto. A veces, los grupos se comunicarán más y se darán cuenta de que ambos necesitan partes diferentes de la naranja; alguien de uno de los equipos pelará la naranja, cogiendo la parte que necesita. No interfieras. Transcurridos tres minutos, di "Stop" o "Se acabó el tiempo".*

### Reflexión / Informe

Haga un balance de la actividad planteando preguntas:

- ¿Te ha resultado fácil o difícil? ¿Por qué?
- ¿Consiguíó tu equipo lo que querías antes de que acabaran los tres minutos?
- ¿Cuál era el objetivo de tu equipo?
- ¿Cuál fue el resultado del conflicto sobre la naranja?
- ¿Qué hiciste para afrontar la situación/solucionar el problema/resolver el conflicto?
- ¿Por qué es importante que las personas se comuniquen para resolver conflictos?
- ¿Se comunican siempre las personas cuando están en conflicto? ¿Por qué sí o por quéno?
- ¿Siempre quiere la gente lo mismo en un conflicto?
- ¿Has vivido alguna vez situaciones similares en tu vida/escuela? ¿Cuál fue el resultado?
- ¿Qué ideas tienes sobre cómo actuar/comportarse/reaccionar en situaciones similares en el futuro? ¿Cómo podemos comunicarnos para resolver un conflicto?

### Ideas para la acción

Desarrolla ideas sobre cómo abordar los conflictos dentro del grupo/clase. Anota estas ideas en una tabla y cuélgala en algún lugar de la sala.

### Variaciones

Adaptación para grupos más grandes: Crea cuatro grupos para tener dos "Juegos de naranja" al mismo tiempo, simplemente formando 2 Equipos A y 2 Equipos B, y dales las mismas instrucciones que se indican arriba. Haz que 1 Equipo A se sienta frente a 1 Equipo B, y que el segundo Equipo A se sienta frente al segundo Equipo B. Coloca una naranja sobre la mesa entre cada grupo de Equipos. Inicia y detén la actividad al mismo tiempo. Puede ser interesante discutir los diferentes procesos y resultados en cada "Batalla". También puedes invitar a un compañero para que te apoye si trabajas con dos procesos paralelos.

Puede utilizar otra fruta si lo desea, o si no dispone de naranjas.

### Consejos

- Transcurridos tres minutos, retira la naranja, o lo que quede de ella, para evitar distracciones durante la sesión informativa. Si los alumnos estaban sentados o de pie junto a la mesa, colócalos en círculo para la sesión informativa.
- Durante el conflicto, no debes tratar de influir en los resultados, pero procura recalcar a los niños que no debe haber violencia para conseguir lo que quieren.





- Puedes invitar a los Equipos A y B a sentarse en los lados opuestos de la mesa. Prepárate para limpiar la mesa, ya que a veces los niños se entusiasman y destrozan totalmente la naranja.

*Inspirado en el Compasito - el Manual sobre Educación en Derechos Humanos para Niños(Consejo de Europa - Departamento Europeo de Juventud)*

