

# PROGRAMA INTEGRAL DE SALUD MENTAL, CONVIVENCIA Y PREVENCIÓN EN SECUNDARIA.



# INTRODUCCIÓN

## Parte I — La importancia de abrir estos espacios en las escuelas

**Abordar temas como la salud mental, las emociones, los derechos, las relaciones, la identidad, el acoso escolar (bullying), el uso digital o las enfermedades en el aula no es un añadido opcional al plan de estudios; es una necesidad educativa y humana.** Los niños y adolescentes no dejan sus vivencias en la puerta del colegio. Llegan cada mañana cargados de preguntas, miedos, realidades familiares diversas y una presión social constante, además de una exposición continua a información —no siempre adecuada— que moldea la manera en que entienden el mundo y a sí mismos.

Cuando estos temas no se abordan, no desaparecen. Se transforman en silencio, malentendidos, conductas que parecen surgir «de la nada» y conflictos difíciles de interpretar. La escuela es uno de los pocos espacios donde todos los niños, sin excepción, pueden encontrar un marco seguro para reflexionar, nombrar y comprender lo que están viviendo. Por ello, abrir conversaciones estructuradas y guiadas pedagógicamente sobre estas realidades no es una intromisión en los asuntos privados, sino una responsabilidad preventiva y formativa fundamental.

Hablar de las emociones ayuda a desarrollar un lenguaje interno; debatir sobre la salud mental reduce el estigma; reflexionar sobre los derechos fortalece la conciencia ética; abordar el acoso escolar y las dinámicas relacionales permite detectar y prevenir situaciones de riesgo; y hablar de la diversidad familiar o de la enfermedad rompe la sensación de aislamiento de quienes conviven con ello en casa. Cada uno de estos temas construye una base de bienestar y convivencia que repercute directamente en el clima del aula y en el aprendizaje académico.

Durante los años escolares, muchos estudiantes están moldeando su identidad y su forma de relacionarse con el mundo. Si no encuentran adultos que validen sus preguntas y les proporcionen herramientas para la reflexión, buscarán respuestas en otra parte: en las redes sociales, en sus grupos de iguales o en fuentes poco fiables. Ofrecerles un espacio guiado, respetuoso y basado en evidencias les dota de discernimiento y pensamiento crítico.

En este contexto, el papel del profesorado es fundamental. Esto no significa asumir una función terapéutica ni resolver problemas complejos en solitario, sino entender la educación en su sentido más amplio: acompañar los procesos de desarrollo. Para muchos estudiantes, los docentes son figuras estables y significativas. La forma en que un profesor escucha, modera un debate, valida una aportación o interviene ante un comentario irrespetuoso marca profundamente la experiencia escolar.

Los docentes tienen la capacidad de transformar el aula en un entorno donde el desacuerdo sea posible sin hostilidad, la vulnerabilidad se pueda expresar sin ridículo y la reflexión pueda darse sin miedo. Esta cultura no surge de forma espontánea; se construye intencionadamente. Contar con materiales estructurados, actividades claras y objetivos definidos facilita la creación de estos espacios sin depender únicamente de la improvisación o de la iniciativa individual.

Trabajar estos temas también respalda al propio profesorado. Cuando un centro educativo funciona dentro de un marco coherente y compartido, el abordaje de situaciones sensibles no depende exclusivamente de la intuición personal, sino que se apoya en criterios comunes. Esto fortalece la confianza profesional y la consistencia educativa.

Por último, comprometerse con estos temas hace mucho más que prevenir dificultades: refuerza competencias clave como el pensamiento crítico, la empatía, la autorregulación, la responsabilidad social y las habilidades de diálogo. Estas capacidades son tan esenciales como los contenidos académicos. Preparar a los estudiantes para la vida significa ayudarlos a comprender sus emociones, sus derechos, sus relaciones y su entorno.

Este compendio se basa en esa convicción: que una educación integral requiere la valentía de nombrar lo que importa, la estructura para abordarlo con rigor y el compromiso de mantener conversaciones significativas a lo largo del tiempo. En este proceso, los docentes no son actores secundarios, sino el pilar que hace que estos espacios sean posibles y cobren sentido en la vida de sus estudiantes.

## Parte 2 — Proyecto Erasmus “alles”

El proyecto “Mindful Teaching and Learning” (ALLES) (Enseñanza y Aprendizaje Conscientes) da respuesta a estos retos. Como asociación de cooperación dentro del programa ERASMUS+, ALLES se basa en las experiencias positivas de sus proyectos predecesores “Mindful Schools” (AS) y “Prima (r) Mindful Schools!” (PASSI), el cual recibió la distinción de “Historia de Éxito ERASMUS+” en el ámbito de la inclusión y la diversidad.

El objetivo central es empoderar a los docentes para construir una cultura escolar inclusiva que elimine las barreras al aprendizaje y fomente los recursos tanto de los alumnos como de la escuela como un entorno de aprendizaje seguro. Se tuvieron en cuenta las experiencias de aprendizaje de los proyectos predecesores, así como las diferentes necesidades —y similitudes— de los distintos países participantes con sus características regionales y nacionales.

Escuelas e instituciones de apoyo de Alemania, Islandia, España, Austria y, posteriormente, Italia participaron en el desarrollo de un plan de estudios que inicialmente se centró en la situación especialmente difícil de los jóvenes cuidadores (en particular, hijos de padres con enfermedades mentales). A partir de ahí, se exploraron progresivamente otros temas con el fin de promover la salud mental y, de este modo, una convivencia segura y el éxito en el aprendizaje. Una característica propia de este enfoque es que la escuela se considera un lugar de aprendizaje y los docentes en activo son expertos y actores dentro del proyecto. La institución coordinadora y los socios directos del proyecto son agentes del sistema sanitario y asistencial que apoyan a las escuelas, proporcionan cualificaciones, información y materiales de aprendizaje, y acompañan a los centros en su recorrido. Este enfoque se basa en la idea de que el empoderamiento sostenible solo puede lograrse si la escuela se entiende como un lugar de aprendizaje donde las personas que trabajan allí sigan siendo los actores principales y los procesos puedan iniciarse dentro del propio centro, a diferencia de las ofertas de proyectos externos que solo son efectivas en áreas específicas.

Con esto en mente, se ofrecen tres bloques fundamentales:

- 01** Un día de información para la "sensibilización" de todo el personal docente con el objetivo de formar un "equipo central" para el trabajo posterior.
- 02** Provisión de varios módulos didácticos preparados sobre temas psicosociales relevantes, basados en los comentarios de las escuelas de proyectos anteriores en diferentes niveles (3.º/4.º y 7.º/8.º grado) y en varios idiomas.
- 03** Apoyo en los procesos para iniciar un proyecto escolar a largo plazo, eficaz y sostenible que pueda adaptarse a las experiencias y recursos de la escuela.

En este manual, nos gustaría poner las experiencias y los materiales del proyecto a disposición para su uso práctico en las escuelas y otros contextos de aprendizaje, y esperamos que esto contribuya aún más a romper barreras, empoderar a docentes y alumnos, y promover la inclusión y la diversidad.

Queremos agradecer a todas las instituciones de la UE y agencias nacionales implicadas por su apoyo durante el periodo del proyecto y, en particular, a todos los profesores y alumnos participantes por su compromiso activo y sus comentarios abiertos, sin los cuales el proyecto no habría avanzado más allá de la fase de planificación.

# INDICE DE ACTIVIDADES

|                                                                                                             |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1. Módulo 1: Taller de Educación Emocional</b>                                                           | <b>Pág. 8</b>  |
| • Introducción, objetivos, puntos y palabras clave                                                          | Pág. 9         |
| • <b>Día 1</b>                                                                                              |                |
| • A1: Percepción de señales - Vivenciar y expresar                                                          | Pág. 12        |
| • A2: Interpretación de señales - Expresar mediante imágenes o teatro emocional                             | Pág. 14        |
| • A3: Considerar y clarificar metas personales - Reconocer y cambiar emociones                              | Pág. 16        |
| • A4: Proyecto de acción - Estrategias creativas y cooperativas                                             | Pág. 18        |
| • A5: Reflexión sobre los patrones personales de reacción - Tomar decisiones                                | Pág. 20        |
| • A6: Poner en práctica la reacción - La red de la amistad y el respeto mutuo                               | Pág. 22        |
| • <b>Actividades complementarias</b>                                                                        |                |
| • AC1: Mi mapa emocional de la semana                                                                       | Pág. 24        |
| • AC2: El buzón invisible                                                                                   | Pág. 25        |
| • <b>Checklist del material de todas las actividades</b>                                                    | <b>Pág. 26</b> |
| • <b>Materiales imprimibles:</b>                                                                            |                |
| • Imprimible Actividades 1 y 2 (Imágenes de expresiones emocionales)                                        | Pág. 27        |
| • Imprimible Actividad 3 (Clarificar objetivos personales)                                                  | Pág. 32        |
| • Imprimible Actividad 4 (Proyecto de acción - Plantilla del Trébol y Tarjetas)                             | Pág. 39        |
| • Imprimible Actividad complementaria 1: "Mi mapa emocional de la semana"                                   | Pág. 42        |
| <b>2. Módulo 2: Estrés y estrategias de afrontamiento</b>                                                   | <b>Pág. 44</b> |
| • Instrucción: ¿Por qué trabajar el estrés en secundaria?                                                   | Pág. 45        |
| • <b>Día 1. Reconocer el estrés y sus señales</b>                                                           |                |
| • AP 1.1. Introducción y activación inicial "Cuando pienso en estrés..."                                    | Pág. 48        |
| • AP 1.2. Escala de estrés 1-10                                                                             | Pág. 50        |
| • AP 1.3. ¿Qué es el estrés? + Historia "El corazón del cazador"                                            | Pág. 52        |
| • AP 1.4. Juego "El peso del estrés"                                                                        | Pág. 55        |
| • A 1.5. "Tiempos modernos" El estrés permanente y cómo nos afecta                                          | Pág. 57        |
| • AP 1.6. "¿Qué cosas me causan estrés?" - Tarjetas Metaplan                                                | Pág. 59        |
| • A 1.7. "Reacciones del estrés" - Cómo responde mi cuerpo, mis emociones y mi conducta (10-12 minutos) ... | Pág. 61        |
| • A 1.8. Counter-Programs "El poder del pensamiento" + "Entrenamiento del músculo de la sonrisa"            | Pág. 63        |
| • AP 1.9. Cierre del Día 1 — Integración y calma                                                            | Pág. 65        |
| • <b>Día 2. Aprender a regularme y cuidarme</b>                                                             |                |
| • A 2.1. Bienvenida y reencuadre del Día 1                                                                  | Pág. 67        |
| • AP 2.2. "El Programa de Emergencia del Cerebro" - Cómo y por qué nos bloqueamos                           | Pág. 69        |
| • AP 2.3. "Coping Strategies" - Estrategias para manejar el estrés                                          | Pág. 72        |
| • AP 2.4. "Tank Model" — El Modelo del Tanque Emocional                                                     | Pág. 75        |
| • AP 2.5. "Help System" + Relajación guiada (Fantasía / Body Scan / PME)                                    | Pág. 78        |
| • A 2.6. Juego "1-7" — Estrés repentino y toma de decisiones                                                | Pág. 80        |
| • AP 2.7. Cierre del Módulo — Integración y reflexión final                                                 | Pág. 82        |
| • <b>Actividades complementarias</b>                                                                        |                |
| • AC1 — "El Semáforo del Estrés"                                                                            | Pág. 84        |
| • AC2 — "Kit de Primeros Auxilios Emocionales"                                                              | Pág. 86        |
| • <b>Checklist del material todas las actividades</b>                                                       | <b>Pág. 88</b> |
| • <b>Materiales imprimibles</b>                                                                             |                |
| • <b>Día 1</b>                                                                                              |                |
| • AP 1.7. Reacciones al estrés                                                                              | Pág. 90        |
| • <b>Día 2</b>                                                                                              |                |
| • AP 2.2 Programa de emergencia del cerebro                                                                 | Pág. 91        |
| • AP 2.3 Estrategias de manejo del estrés                                                                   | Pág. 92        |
| • AP 2.4 Mi tanque emocional                                                                                | Pág. 96        |
| • <b>Actividades complementarias</b>                                                                        |                |
| • AC1. Semáforo                                                                                             | Pág. 97        |
| <b>3. Módulo 3: guía de salud mental y autocuidado</b>                                                      | <b>Pág. 98</b> |
| • Introducción, objetivos, puntos y palabras clave                                                          | Pág. 99        |
| • <b>Actividades</b>                                                                                        |                |
| • A1: Introducción a la Salud Mental                                                                        | Pág. 100       |



|                                                                                      |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| ◦ A2: El árbol del bienestar .....                                                   | Pág. 102        |
| ◦ A3: Mi círculo de apoyo .....                                                      | Pág. 104        |
| • <b>Actividades complementarias:</b>                                                |                 |
| ◦ AC1: Mi kit de autocuidado emocional .....                                         | Pág. 106        |
| ◦ AC2: ¿Qué árbol eres tú? .....                                                     | Pág. 108        |
| ◦ AC3: Escuchando a tu Cuerpo .....                                                  | Pág. 110        |
| • <b>Checklist de material por actividad</b> .....                                   | <b>Pág. 112</b> |
| • <b>Materiales imprimibles</b>                                                      |                 |
| ◦ A2. El árbol del bienestar .....                                                   | Pág. 113        |
| ◦ A3. Mi círculo de apoyo .....                                                      | Pág. 115        |
| ◦ AC3. ¿Qué árbol eres tú? .....                                                     | Pág. 119        |
| <b>4. Módulo 4: Introducción a la salud mental y enfermedades mentales</b> .....     | <b>Pág. 124</b> |
| 1. Introducción, objetivos, puntos y palabras clave .....                            | Pág. 125        |
| • <b>Día 1: Salud y necesidades y sus actividades</b>                                |                 |
| ◦ A1: ¿Qué es la salud mental? .....                                                 | Pág. 127        |
| ◦ A2: ¿Qué influye en mi salud mental? .....                                         | Pág. 129        |
| ◦ A3: Cierre – Integrar lo aprendido sobre salud mental .....                        | Pág. 131        |
| • <b>Día 2: Autocuidado y manejo del estrés</b>                                      |                 |
| ◦ A1: Mi “Árbol del bienestar” – Estrategias de autocuidado y bienestar .....        | Pág. 133        |
| ◦ A2: Actividad 2: Reflexión guiada – ¿Qué me ayuda realmente a sentirme bien? ..... | Pág. 135        |
| • <b>Día 3: Mi red de apoyo</b>                                                      |                 |
| ◦ A1: ¿Quién puede ayudarme? .....                                                   | Pág. 137        |
| ◦ A2: ¿Cómo acompañamos a alguien que necesita apoyo? .....                          | Pág. 140        |
| ◦ A3: Practicamos cómo ayudar a alguien que lo necesita .....                        | Pág. 142        |
| • <b>Actividades complementarias</b>                                                 |                 |
| ◦ AC1: “Mi botiquín emocional” .....                                                 | Pág. 144        |
| ◦ AC2: “Semáforo emocional” .....                                                    | Pág. 145        |
| • <b>Checklist del material todas las actividades</b> .....                          | <b>Pág. 147</b> |
| • <b>Materiales imprimibles</b>                                                      |                 |
| ◦ Día 2. A2.1 — Árbol del bienestar .....                                            | Pág. 148        |
| ◦ Día 3. A3.1. Círculo concéntrico .....                                             | Pág. 149        |
| ◦ Día 3. A3.2 ¿Cómo acompañamos a alguien que necesita apoyo? .....                  | Pág. 151        |
| ◦ Día 3. A3.3 Practicamos cómo ayudar a alguien que lo necesita .....                | Pág. 152        |
| ◦ AC1. Mi botiquín emocional .....                                                   | Pág. 153        |
| ◦ AC2.Semaforo emocional .....                                                       | Pág. 154        |
| <b>5. Módulo 5: prevención del bullying y cyberbullying</b> .....                    | <b>Pág. 155</b> |
| • Introducción, objetivos, puntos y palabras clave .....                             | Págs. 156       |
| • <b>Día 1: Bullying en general</b>                                                  |                 |
| ◦ A1: Introducción y presentación .....                                              | Pág. 158        |
| ◦ A2: Ronda de presentación – Cualidades positivas .....                             | Pág. 160        |
| ◦ A3: Juego de movimiento – “Sí / No” .....                                          | Pág. 161        |
| ◦ A4: Dinámica de vídeo – «El impacto de las palabras» .....                         | Pág. 161        |
| ◦ A5: Aporte – Tarjetas de papel – Sentimientos durante el acoso .....               | Pág. 165        |
| • <b>Día 2: Cyberbullying, valentía cívica y estrategias contra el acoso</b>         |                 |
| ◦ A1: Círculo de revisión e introducción al cyberbullying .....                      | Pág. 167        |
| ◦ A2: Vídeo – No Hate Speech + Debate .....                                          | Pág. 168        |
| ◦ A3: Juego – «Mensajes comunes» .....                                               | Pág. 169        |
| ◦ A4: Ejercicio – «Pasos silenciosos hacia delante» .....                            | Pág. 171        |
| ◦ A5: Estrategias contra el acoso – Revisión de las normas de aula .....             | Pág. 173        |
| ◦ A6: Círculo de cierre – Tarjetas de autocuidado .....                              | Pág. 175        |
| • <b>Actividades complementarias</b>                                                 |                 |
| ◦ AC1: La caja de mensajes anónimos .....                                            | Pág. 177        |
| ◦ AC2: La red de la confianza .....                                                  | Pág. 178        |
| • <b>Checklist de material por día</b> .....                                         | <b>Pág. 179</b> |
| • <b>Materiales imprimibles</b>                                                      |                 |
| ◦ Día 1. A3. Juego de movimiento “SÍ / NO” .....                                     | Pág. 180        |
| ◦ Día 1. A5. Sentimientos durante el acoso .....                                     | Pág. 182        |
| ◦ Día 2. A3. Juego - «Mensajes comunes» .....                                        | Pág. 191        |
| ◦ Día 2. A6. Tarjetas de amor propio .....                                           | Pág. 195        |

|                                                                                                           |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>6. Módulo 6: reconocer y comprender la vergüenza</b>                                                   | <b>Pág. 198</b> |
| • Introducción, objetivos, puntos y palabras clave                                                        | Pág. 199        |
| ◦ Fase 1. Introducción "La individualidad de la vergüenza"                                                | Pág. 202        |
| ◦ Fase 2. Desarrollo "Comprender la vergüenza"                                                            | Pág. 204        |
| ◦ Fase 3. Consolidación "Identificar y clasificar la vergüenza"                                           | Pág. 206        |
| ◦ Fase 4. Cierre "Vergüenza en la escuela y prevención"                                                   | Pág. 208        |
| • <b>Actividades complementarias</b>                                                                      |                 |
| ◦ AC1. Historias anónimas de vergüenza                                                                    | Pág. 210        |
| ◦ AC2. El semáforo de la vergüenza                                                                        | Pág. 211        |
| ◦ AC3. Mural del respeto                                                                                  | Pág. 212        |
| • <b>Checklist del material todas las actividades</b>                                                     |                 |
| • <b>Materiales imprimibles</b>                                                                           |                 |
| ◦ Fase 1: Introducción "La individualidad de la vergüenza" y AC2. semáforo                                | Pág. 214        |
| ◦ Fase 2. Lista frases con situaciones (utilizable también en Fase 3 y actividad complementaria semáforo) | Pág. 216        |
| ◦ Fase 2: Desarrollo "Comprender la vergüenza"                                                            | Pág. 217        |
| ◦ Fase 2: Tarjetas de emociones                                                                           | Pág. 219        |
| ◦ Fase 3: Consolidación "Identificar y clasificar la vergüenza"                                           | Pág. 251        |
| <b>7. Módulo 7: Enfermedades mentales</b>                                                                 | <b>Pág. 252</b> |
| • Introducción, objetivos y puntos clave para el profesor                                                 | Pág. 253        |
| • <b>Actividades</b>                                                                                      |                 |
| ◦ A1: ¿Qué es una enfermedad mental?                                                                      | Pág. 255        |
| ◦ A2: Mitos y realidades                                                                                  | Pág. 257        |
| ◦ A3: Impacto general en adolescentes                                                                     | Pág. 259        |
| ◦ A4: ¿Qué ayuda? — Red de apoyo                                                                          | Pág. 261        |
| ◦ A5: Cierre e integración                                                                                | Pág. 263        |
| • <b>Actividades complementarias</b>                                                                      |                 |
| ◦ AC1: Responsabilidad real vs. responsabilidad asumida                                                   | Pág. 265        |
| ◦ AC2: Lo que ayuda vs. lo que no ayuda                                                                   | Pág. 267        |
| • <b>Checklist de materiales por sesión</b>                                                               | <b>Pág. 268</b> |
| • <b>Materiales imprimible</b>                                                                            |                 |
| ◦ A2: Mitos y verdades                                                                                    | Pág. 269        |
| <b>8. Módulo 8: Uso de medios digitales y salud mental</b>                                                | <b>Pág. 270</b> |
| • Introducción, objetivos y puntos clave para el profesor                                                 | Pág. 271        |
| • <b>Día 1 - Los medios digitales y el bienestar</b>                                                      |                 |
| ◦ A1: Analizamos nuestro bienestar digital                                                                | Pág. 273        |
| • <b>Día 2 - Uso saludable de los medios digitales</b>                                                    |                 |
| ◦ A1: Tiempos de uso de medios digitales                                                                  | Pág. 276        |
| • <b>Día 3 - Reflexión y hábitos saludables</b>                                                           |                 |
| ◦ A1: Reflexión y hábitos mediáticos saludables                                                           | Pág. 279        |
| • <b>Actividades complementarias</b>                                                                      |                 |
| ◦ AC1: Debate sobre Fake News y redes sociales                                                            | Pág. 282        |
| ◦ AC2: Mi plan semanal de desconexión digital                                                             | Pág. 283        |
| • <b>Checklist de materiales por sesión</b>                                                               | <b>Pág. 284</b> |
| • <b>Materiales imprimibles</b>                                                                           |                 |
| ◦ Día 1. A1.1 — "Un día con Felix y Sam" + Datos                                                          | Pág. 285        |
| ◦ Día 2 A2.1 — Tiempos de uso de medios digitales                                                         | Pág. 288        |
| ◦ Actividades complementarias                                                                             |                 |
| ▪ AC1. Publicaciones engañosas                                                                            | Pág. 289        |
| ▪ AC2. Plantilla de plan semanal                                                                          | Pág. 297        |
| <b>9. Módulo 9: Protección infantil y derechos de la infancia</b>                                         | <b>Pág. 298</b> |
| • Introducción, objetivos y puntos clave para el profesor                                                 | Pág. 299        |
| • <b>Día 1 — Derechos de la vida</b>                                                                      |                 |
| ◦ A1: Imagen oculta y lectura crítica                                                                     | Pág. 302        |
| ◦ A2: Identificamos derechos en escenas reales                                                            | Pág. 304        |
| ◦ A3: Dilemas éticos de la vida cotidiana                                                                 | Pág. 306        |
| • <b>Día 2 — Derechos en el mundo</b>                                                                     |                 |
| ◦ A1: "¿Y si...?" — Preguntas que despiertan conciencia global                                            | Pág. 308        |

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| ◦ A2: Historias reales de adolescentes del mundo ..... | Pág. 310        |
| ◦ A3: Análisis crítico — Causas y consecuencias .....  | Pág. 313        |
| • <b>Día 3. Red de apoyo y sus actividades:</b>        |                 |
| ◦ A1: "¿Qué derechos se viven aquí?" .....             | Pág. 315        |
| ◦ A2: "Nuestra escuela con más derechos" .....         | Pág. 318        |
| ◦ A3: "¿Qué derecho es esencial para mí?" .....        | Pág. 320        |
| • <b>Actividades complementarias</b>                   |                 |
| ◦ AC1: Mapa de Injusticias Cotidianas .....            | Pág. 322        |
| ◦ AC2: Tribunal de Derechos .....                      | Pág. 324        |
| • <b>Checklist de materiales por sesión</b> .....      | <b>Pág. 326</b> |
| • <b>Materiales imprimibles y recursos</b>             |                 |
| ◦ Día 1                                                |                 |
| ◦ A1.1 — Imagen oculta .....                           | Pág. 328        |
| ◦ A1.2 — Lista de derechos + Dilemas breves .....      | Pág. 329        |
| ◦ Día 2                                                |                 |
| ◦ A2.1 — ¿Y si...? .....                               | Pág. 331        |
| ◦ A2.2 — Historias reales .....                        | Pág. 332        |
| ◦ A2.2 y 2.3 — Plantilla de análisis crítico .....     | Pág. 333        |
| ◦ A2.3 — Tarjetas de conceptos clave .....             | Pág. 334        |
| ◦ A3.3 — Fichas de observación .....                   | Pág. 335        |
| ◦ Día 3                                                |                 |
| ◦ A3.2 — Plantilla guía .....                          | Pág. 336        |
| ◦ Actividades complementarias                          |                 |
| ◦ AC1 — Microinjusticias .....                         | Pág. 337        |
| ◦ AC2 — Casos breves + roles .....                     | Pág. 338        |

# Emociones y sentimientos

Guía para el profesorado



Educación Secundaria

# INTRODUCCIÓN

Durante la **adolescencia**, el mundo emocional se vuelve **más complejo**. En esta etapa, los y las jóvenes se enfrentan a **cambios internos, conflictos sociales y decisiones** que comienzan a influir con mayor peso en su **identidad y en sus relaciones**. Sin embargo, muchos todavía carecen de las herramientas necesarias para comprender lo que sienten, **expresarlo con claridad o transformar reacciones automáticas en respuestas conscientes**.

Este módulo busca **acompañar al alumnado en un proceso de autoconciencia emocional**, reconociendo que **detrás de cada emoción hay una necesidad**. Se trabajan conceptos como la percepción de señales internas, la interpretación emocional, los patrones de reacción, los objetivos personales y la acción responsable.

Asimismo, **el módulo pretende fomentar la empatía y el respeto mutuo**, creando un entorno de aula donde todo el alumnado se sienta visto, comprendido y emocionalmente aceptado.

El rol del profesorado es clave: facilitar las actividades, garantizar un espacio seguro de expresión y acompañar las conversaciones con escucha activa. A lo largo del módulo, el profesorado podrá observar cómo el alumnado gestiona sus emociones, obteniendo información valiosa para apoyar su desarrollo socioemocional.

## Objetivos

- Reconocer y nombrar las propias emociones y las de los demás.
- Explorar cómo se sienten las emociones en el cuerpo.
- Comprender que todas las emociones son válidas y cumplen una función.
- Expresar emociones de forma respetuosa.
- Desarrollar estrategias iniciales de autorregulación emocional.
- Fomentar la empatía, la cohesión grupal y el bienestar en el aula.

## Theoretical basis

Gumora, G. y Arsenio, WF (2002). Emotionality, emotional regulation and school performance in secondary school children. *Journal of School Psychology*, 40 (5), 395–413.

- **Percibir señales:** notar lo que sentimos dentro y lo que ocurre a nuestro alrededor.
- **Interpretar la situación:** comprender qué emociones están presentes y cuáles pueden ser las intenciones de los demás.
- **Clarificar lo que queremos:** decidir cuál es nuestro objetivo personal en esa situación.
- **Pensar respuestas:** imaginar diferentes maneras de actuar.
- **Evaluar opciones:** valorar las posibles consecuencias y elegir la respuesta más adecuada.
- **Actuar y autorregularse:** llevar a cabo la respuesta elegida y ajustarla si es necesario.





Las ideas que se comparten en este taller son **sugerencias** sobre cómo utilizar el material. **Siéntete libre de adaptarlo a tus necesidades:** puedes dividir el taller en dos partes, repartirlo en varios días o completarlo en una sola sesión — **lo que mejor funcione para tu grupo.**

Asimismo, los materiales pueden utilizarse tanto en formato impreso como digital, según lo que resulte más conveniente.

### Palabras clave

- Autoconocimiento
- Expresión emocional
- Regulación emocional
- Lenguaje no verbal
- Necesidades personales
- Empatía y relación con el otro
- Escucha sin juicio
- Clima de grupo
- Reflexión compartida
- Seguridad emocional

### Resultados esperados – Modulo 1

Al finalizar este módulo, se espera que los adolescentes amplíen su vocabulario emocional, conecten con sus propias necesidades y desarrollen habilidades para expresarse y relacionarse con mayor conciencia y empatía.

## Orientaciones clave para el profesorado

- **Crear desde el inicio un clima emocionalmente seguro.**
- **Validar todas las emociones como experiencias legítimas**, evitando clasificarlas como “buenas” o “malas”.
- **Ser modelo de expresión emocional respetuosa**, tanto verbal como corporal.
- Usar las actividades como punto de partida para el diálogo, no como un fin en sí mismas.
- **Adaptar las propuestas a las necesidades del grupo**, sin forzar una participación emocional intensa.
- **Observar sin juzgar**: cada persona tiene su propio ritmo de expresión emocional.
- **Utilizar las actividades para detectar patrones emocionales**, resistencias o progresos.
- **Promover la empatía y la escucha activa como herramientas de conexión y apoyo emocional.**
- **Cerrar emocionalmente cada sesión**, evitando dejar temas abiertos o estados activados.

Este material está organizado en **unidades temáticas independientes**, no en una secuencia rígida día a día. Cada unidad incluye **objetivos de aprendizaje, pasos detallados y actividades aplicables de forma autónoma en el aula.**

Como docente, puedes decidir:

- **Qué unidades trabajar**, según las características y necesidades del grupo.
- **En qué orden aplicarlas**, adaptando la progresión al contexto del aula.
- **Cuánto tiempo dedicar a cada unidad**, ya que pueden realizarse en una sola sesión o ampliarse en varias.

**El propósito es ofrecer un conjunto de actividades prácticas** que fortalezcan las habilidades emocionales y sociales, con libertad total para ajustarlas al ritmo y circunstancias del aula.

# A1

## Actividad 1: Percepción de señales – Vivenciar y expresar (Aproximadamente 30–40 minutos). Adaptar al ritmo y necesidades del grupo.

### 1.1 Objetivo

1. Reconocer y nombrar las emociones.
2. Expresar las emociones de forma creativa a través de la música y el uso de instrumentos.
3. Reflexionar sobre cómo se perciben las propias expresiones emocionales y comprender mejor las emociones de las demás personas.

#### Materials

- ☐ Dibujos, imágenes o emoticonos que representen distintas emociones.
- ☐ Instrumentos musicales sencillos (tambores, xilófonos, maracas...) u objetos cotidianos que produzcan sonido.
- ☐ Espacio amplio para trabajo en círculo y pequeños grupos.

### 1.2 Desarrollo de la actividad:

#### 1. Inicio – Reconocer emociones

- Distribuye dibujos, imágenes o emoticonos que representen diferentes emociones por el aula.
- Pide a cada estudiante que se acerque a la imagen que represente cómo se siente en ese momento.
- Cada estudiante comparte brevemente por qué eligió esa emoción, primero con una pareja y, si lo desea, con el grupo.

#### 2. Explicación de la dinámica musical

- Presenta dos opciones de trabajo, dejando que el grupo elija según sus preferencias:

**Opción 1 (individual):** Cada estudiante elige un instrumento musical y explora cómo expresar una emoción (alegría, enfado, tristeza, calma...) utilizando variaciones de sonido (rápido/lento, fuerte/suave).

**Opción 2 (grupal):** En grupos de 3–4 personas, crean una pieza musical corta que represente una emoción compartida, prestando atención a la cooperación y coordinación.

- Como apoyo, la persona docente puede dar ejemplos sencillos: Sonidos fuertes y rápidos para expresar enfado. Sonidos suaves y lentos para expresar calma..

#### 3. Creación y ensayo

- Si el trabajo es individual, da unos minutos **para explorar libremente el instrumento**.
- Si es grupal, guía al grupo para que **acuerden qué emoción representarán y cómo hacerlo** con los instrumentos disponibles.

#### 4. Presentación de resultados

- Cada estudiante o grupo presenta su pieza musical al resto de la clase.
- Tras cada presentación, abre un breve espacio de comentarios con preguntas como:
  - *¿Cómo percibiste la emoción?*
  - *¿Cómo se sintieron al expresarla?*

#### 5. Cierre final

- Pregunta al grupo:
  - *¿Qué emoción te ha movido más hoy?*
  - *¿Qué te ha gustado o te ha resultado útil de este ejercicio?*
- Como cierre simbólico, cada estudiante puede hacer un breve sonido con su instrumento que represente cómo se va de la sesión.



#### Nota para la persona docente

- Recuerda que no existe una forma “correcta” o “incorrecta” de expresar emociones con la música: todo intento es válido.
- Presta especial atención a quienes participan menos, ofreciendo un espacio seguro y respetuoso.
- Refuerza el cierre reflexivo, para que la actividad no se viva solo como un juego, sino como una forma de conectar sentir – expresar – compartir.

# A2

## Activity 2: Interpretation of signals – Expressing through images or emotional theater (Aprox 30 a 40 minutos) **Adáptala según el nivel de participación y el ritmo del grupo.**

### 2.1 Objetivo

1. **Reconocer emociones a través de señales no verbales**, como expresiones faciales y gestos.
2. Comparar la propia interpretación de las emociones con la percepción de otras personas.
3. Desarrollar empatía y habilidades de observación.

#### Materials

- ☐ Images of people (children, adolescents, adults) showing different emotions (joy, fear, sadness, surprise, anger, calm...).
- ☐ Sheets of paper and colored pencils/markers for drawing.
- ☐ Space in the classroom to organize short theater performances.

### 2.2 Desarrollo de la actividad:

1. **Inicio – Reconociendo señales emocionales**
  - **Muestra al grupo imágenes** de personas expresando distintas emociones.
  - Pide al alumnado que **identifique qué emoción** creen que representa cada imagen y que se desplace a un espacio del aula marcado con esa emoción.
  - Tras cada imagen, plantea la pregunta clave
    - *“¿Cómo has reconocido esta emoción?”*
2. **Explicación de las opciones creativas**
  - Presenta dos posibilidades y deja que el alumnado o los grupos elijan:
    - **Opción 1. Dibujo emocional:** Cada estudiante realiza un dibujo que refleje su emoción actual o una emoción concreta.
    - **Opción 2. Teatro emocional:** En grupos de 3 a 5 estudiantes, crean una pequeña escena (3–5 minutos) en la que se muestren tres emociones diferentes en una misma situación (por ejemplo: en el patio, en casa, en una fiesta).
3. **Desarrollo de las producciones**
  - **Si trabajan con dibujos:** Acompaña con ejemplos, uso de colores, formas o símbolos que representen emociones.
  - **Si trabajan con teatro:** Recuerda que no hay interpretaciones “correctas” o “incorrectas”. Fomenta un clima de respeto, escucha y apreciación.
4. **Presentación de los resultados**
  - **Opción 1 (dibujos):** El alumnado presenta sus dibujos. Antes de que la persona autora explique su obra, el grupo intenta interpretar qué emoción transmite.
  - **Opción 2 (teatro):** Cada grupo representa su escena. El resto del grupo intenta identificar qué emociones estaban presentes.

## 5. Reflexión final en grupo

- Guía un diálogo con preguntas como:
  - *“¿Cómo ha sido expresar emociones a través de imágenes o del teatro?”*
  - *“¿Qué detalles te ayudaron a interpretar lo que sentían otras personas?”*
  - *“¿Qué has aprendido sobre ti y sobre las demás personas?”*

### Nota para la persona docente

- Destaca que no existe una única respuesta correcta al interpretar emociones: lo importante es escuchar y respetar distintas miradas.
- Puedes usar preguntas como:
  - *“¿Qué gestos o expresiones te ayudaron más a interpretar la emoción?”*
  - *“¿Qué diferencias has notado entre lo que tú sentiste y lo que otras personas percibieron?”*
- Refuerza la importancia de la diversidad de perspectivas y la empatía para una convivencia respetuosa.





# A3

## Actividad 3: Considerar y clarificar metas personales – Reconocer y cambiar emociones (Aprox 40 a 50 minutos) Adáptala según el nivel de implicación del grupo.

### 3.1 Objetivos

1. Formular metas personales y pensar en pasos concretos para alcanzarlas, teniendo en cuenta fortalezas, recursos y motivación.
2. Reconocer la influencia de la postura corporal y las emociones en la experiencia personal.
3. Reflexionar sobre experiencias y perspectivas para aplicarlas a la escuela y a los desafíos de la vida cotidiana.

#### Materiales

- ☐ Imágenes o símbolos que representen diferentes áreas de la vida (trabajo, aficiones, familia, amistades, estudios, futuro profesional).
- ☐ Hojas de papel y lápices de colores o rotuladores.
- ☐ Espacio para trabajar en parejas o en pequeños grupos.

### 3.2 Desarrollo de la actividad:

#### Parte 1 – Clarificación de metas personales

1. Coloca imágenes o símbolos relacionados con diferentes áreas de la vida alrededor del aula.
2. Plantea preguntas iniciales para activar la reflexión:
  - “¿Cuál de estas imágenes representa algo que te gusta?”
  - “¿Qué área es especialmente importante para ti en este momento?”
3. Pide al alumnado que se acerque a la imagen que más le atrae y que comparta en parejas por qué la ha elegido y qué significa para él o ella.
  - Profundiza la reflexión con nuevas preguntas:
    - “¿Hay algo que te gustaría conseguir en esta área?”
    - “¿Qué te gustaría lograr con esa meta?”
4. Cada estudiante dibuja una ruta hacia su meta, con pasos intermedios, respondiendo:
  - ¿Qué puedo hacer para alcanzar esta meta?
  - ¿Quién puede ayudarme?
  - ¿Qué puedo hacer para mantenerme motivada/o?

#### Parte 2 – Reconocer y cambiar emociones a través del cuerpo

1. Invita al alumnado a representar una emoción concreta con su cuerpo (por ejemplo: enfado, rabia, vergüenza) usando postura, voz y gestos.
2. Después, explícales que cambien conscientemente su postura al extremo opuesto (por ejemplo: de encogerse a abrirse, de mirar al suelo a mirar al frente) y que reflexionen sobre cómo cambian sus sensaciones corporales.
3. En parejas o pequeños grupos, comparten cómo se sintieron en cada postura y qué diferencias notaron.

### Parte 3 – Reflexión grupal

1. Reúne al grupo y abre un diálogo con preguntas como:
  - *“¿Qué metas merece la pena perseguir en la escuela y en la vida cotidiana?”*
  - *“¿Qué actitudes corporales influyen más en nuestras emociones?”*
  - *“¿Cómo cambió tu estado emocional cuando modificaste tu postura?”*
  - *“¿Cómo podemos aplicar esto en nuestro día a día para sentirnos mejor o afrontar retos con más confianza?”*

#### Nota para el profesorado

- Destaca que las metas deben ser realistas y alcanzables, y que cada pequeño paso cuenta.
- Explica que las emociones y la postura corporal están estrechamente relacionadas, y que practicar cambios conscientes en el cuerpo puede ser una herramienta útil para gestionar las emociones.
- Puedes mencionar el estudio de Amy Cuddy (2015) sobre cómo adoptar posturas abiertas durante 2 minutos aumenta la sensación de confianza y reduce el estrés.
- Si el grupo se muestra inseguro, realiza tú mismx el ejercicio como ejemplo, modelando cómo cambian las sensaciones cuando se modifica la postura corporal.

# A4

## Actividad 4: Proyecto de acción – Estrategias creativas y cooperativas

(Aproxí 40 a 50 minutos) Adaptar según la dinámica del grupo y el tiempo disponible..

### 4.1 Objetivos

1. **Desarrollar diferentes cursos de acción** para alcanzar objetivos individuales y colectivos.
2. **Ampliar el repertorio de estrategias de resolución de problemas** mediante una planificación flexible y cooperativa.
3. **Identificar fortalezas e intereses personales** que ayuden a lograr metas y superar dificultades

### Materiales

- ☐ Tarjetas de puzzle (con imágenes o palabras).
- ☐ Hojas grandes de papel o cartulina.
- ☐ Plantillas de trébol de cuatro hojas (o papel para dibujarlas).
- ☐ Tijeras, pegamento y rotuladores de colores.

### 4.2 Desarrollo de la actividad

#### Parte 1 – Puzzle inicial y conexión grupal

1. **Entrega una tarjeta de puzzle a cada estudiante.**
2. El alumnado camina por el aula hasta encontrar la pieza que encaja con la suya (su “pareja de puzzle”).
3. Una vez encontradas, **forman parejas o pequeños grupos.**

#### Parte 2 – Ejercicio del “Trébol”

1. En parejas, **se hacen mutuamente** las siguientes preguntas:
  - *¿Cuál fue tu último logro positivo?*
  - *¿Qué aficiones disfrutas a solas y cuáles compartes con otras personas?*
  - *¿Qué te gusta de ti y qué crees que se te da bien?*
2. Cada respuesta se escribe en una hoja con forma de trébol de cuatro hojas.
3. Recortan el trébol y lo pegan en un póster común del grupo o de la clase.

#### Parte 3 – Compartir y reflexionar

1. Cada pareja presenta el trébol de su compañero al resto del grupo, destacando sus fortalezas y cualidades positivas.
2. Reflexiona con el grupo:
  - *¿Qué cualidades o habilidades han aparecido con más frecuencia?*
  - *¿Cómo contribuyen estas fortalezas al bienestar del grupo?*

Compromiso desigual  
en el grupo

Involucrar y motivar a cada persona  
según sus fortalezas.

Dificultad para entender la tarea

Dividir la tarea en pasos más pequeños y pedir ayuda.

#### Parte 4 – Ejercicio “La Máquina”

1. **Divide la clase en grupos y explica la consigna:** Diseñar una “máquina viviente”, donde cada estudiante represente una parte. La máquina puede ser:
  - **Real** (un coche, un reloj, una televisión).
  - **Imaginaria** (por ejemplo, una máquina del tiempo).
2. **Cada integrante asume un rol importante** (volante, motor, engranaje, pedal...).
3. El grupo **organiza movimientos o sonidos coordinados** para que la máquina “funcione”.
4. Guía con preguntas como:
  - *¿Cómo os organizasteis para que todas las partes funcionaran juntas?*
  - *¿Qué ocurre si una parte no cumple su función?*
  - *¿Qué pasa si alguien se desconecta del grupo?*

#### Parte 5 – Presentación y reflexión final

1. **Cada grupo presenta su máquina** al resto de la clase, mostrando cómo funciona.
2. Abre un diálogo con preguntas como:
  - *¿Cómo decidisteis qué rol tenía cada persona?*
  - *¿Cuál fue el mayor reto al colaborar?*
  - *¿Cómo os sentisteis cuando la máquina funcionó bien?*
  - *¿Por qué es importante que todas las piezas trabajen juntas?*

#### Nota para el profesorado

- Refuerza la idea de que cada persona es esencial para que el grupo funcione.
- Destaca cómo la cooperación y la coordinación ayudan a resolver problemas.
- Fomenta el reconocimiento de las fortalezas propias y ajenas.
- Si el grupo se dispersa, recuerda que el objetivo es aprender a diseñar estrategias colectivas, no “hacerlo perfecto”.
- Pon en valor la contribución de cada integrante, incluso las más pequeñas.

# A5

## Actividad 5: Reflexión sobre los patrones personales de reacción – Tomar decisiones conscientes (Aprox 30–40 minutos) Adáptala según el nivel de implicación del grupo

### 5.1 Objetivos

1. Reflexionar sobre los patrones personales de reacción y los procesos de toma de decisiones en distintas situaciones.
2. Reconocer cómo los factores sociales y emocionales influyen en las decisiones.
3. Aprender a identificar y regular conscientemente estos factores para mejorar la autonomía personal.

#### Materials

- ☐ Sheets of paper or notebooks.
- ☐ Markers or pens to create mind maps.
- ☐ Space for individual work and small group discussions.

### 5.2 Desarrollo de la actividad

1. **Introducción con preguntas del profesorado:** Plantea situaciones para activar la reflexión, por ejemplo:
  - Piensa en una decisión reciente, como cómo repartiste tu tiempo entre estudiar, aficiones y amistades.
  - “¿Hubo algún momento en el que tuviste que decidir cómo reaccionar en una conversación o conflicto con amistades o familia?”
  - “¿Qué hiciste para mantener la calma o cambiar algo en una situación estresante?”
2. **Trabajo individual – Recordar una situación**
  - Cada persona recuerda una situación reciente en la que tuvo que tomar una decisión difícil.
  - Anota brevemente qué ocurrió y cómo reaccionó
3. **Creación de un mapa mental de reacciones**
  - El alumnado crea un mapa mental que muestre cómo decidió actuar en esa situación.
  - El mapa debe incluir:
    - Emociones implicadas.
    - Consideraciones morales.
    - Influencias sociales (amistades, familia, entorno).
    - Posibles consecuencias que tuvo en cuenta.
4. **Puesta en común en pequeños grupos**
  - En grupos reducidos, comparten sus mapas mentales y explican cómo tomaron sus decisiones y qué factores influyeron.
  - Escuchan similitudes y diferencias entre sus experiencias y las de otras personas.
5. **Reflexión final en gran grupo**
  - Vuelve al grupo completo y guía una conversación con preguntas como:
    - “¿Qué has descubierto sobre cómo tomas decisiones en situaciones difíciles?”
    - “¿Qué factores emocionales o sociales influyen más en ti?”
    - “¿Qué puedes hacer para tener un control más consciente sobre tus decisiones?”



### Nota para el profesorado

- Crea un clima de respeto y confianza, recordando que las experiencias compartidas son personales y no deben juzgarse.
- Refuerza la idea de que no existen decisiones 'correctas' o 'incorrectas', sino distintas maneras de afrontar las situaciones.
- Destaca la importancia de reconocer las emociones y las presiones externas como parte del proceso de decisión.
- Si alguien no desea compartir en grupo, puede permanecer en reflexión individual.

# A6

## Actividad 6: Poner en práctica la reacción – La red de la amistad y el valor del respeto mutuo (Aprox 30 to 40 minutos) Adaptar al tiempo y la energía del grupo

### 6.1 Objetivos

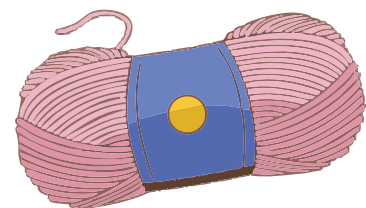
1. Identificar fortalezas personales y compartirlas con el grupo.
2. Reconocer la importancia del respeto y el apoyo mutuo dentro de la comunidad escolar.
3. Practicar la expresión de reconocimiento positivo hacia uno mismo y hacia los demás.

#### Materiales

- ☐ Ovillo de lana o cuerda larga.
- ☐ Aula con espacio suficiente para formar un círculo grande.

### 6.2 Desarrollo de la actividad:

1. Introducción a la dinámica
  - Explica la consigna: ***“Vamos a crear juntos una red de amistad que nos recordará que cada persona del grupo es importante y aporta algo valioso.”***
  - Coloca a todo el grupo en un gran círculo, de pie o sentados
2. Comenzar la red
  - Sostén un extremo del ovillo de lana y **preséntate** diciendo tu nombre y una fortaleza personal o algo que se te dé bien.
    - **Ejemplo:** *“Me llamo Laura y se me da bien ayudar a los demás.”*
  - Luego, lanza suavemente el ovillo a otra persona del círculo, sin soltar tu extremo.
3. Continuar la red
  - El estudiante que recibe el ovillo **repite el mismo proceso**:
    - Se presenta. Dice una cualidad personal o fortaleza (por ejemplo: *“Me llamo Max y se me da bien escuchar”*).
    - Lanza el ovillo a otro compañero.
  - El proceso continúa hasta que **todos hayan participado** y la lana forme una **red que conecte a todo el grupo**.
4. Ronda adicional de refuerzo positivo (opcional)
  - Si se desea, se puede hacer una segunda ronda en la que:
    - El estudiante que tiene el ovillo **lo devuelve a la persona que se lo lanzó**, diciendo algo positivo o algo que valore de ella.
  - Esto refuerza el reconocimiento mutuo y el clima de confianza.
5. Reflexión final en grupo
  - Observad juntos la red creada y reflexionad con preguntas como:
    - ***¿Qué nos enseña este juego sobre la amistad y la convivencia?***
    - ***¿Cómo se siente formar parte de una red donde todos aportamos algo?***
    - ***¿Qué fortalezas has descubierto en los demás que no conocías?***
    - ***¿Qué podemos hacer para mantener esta red fuerte y apoyar a todos los miembros del grupo?***





### **Nota para el profesorado**

- **Refuerza la idea de que todas las aportaciones son valiosas**, incluso las cualidades pequeñas o sencillas.
- **Fomenta un clima de confianza y seguridad**, sin burlas ni juicios.
- Si el grupo es muy grande, **divide la clase en círculos más pequeños** para que la actividad no se alargue demasiado.
- Utiliza la red como metáfora visual: **cada persona es un hilo esencial que sostiene a la comunidad**.

# AC1

## Actividades complementarias (Aproximadamente 30 minutos)

### Actividad complementaria 1: Mi mapa emocional de la semana

(Aprox 15 a 20 minutos) Puede adaptarse según el tiempo disponible..

#### 7.1 Objetivo

1. Fomentar la autoobservación emocional y ayudar al alumnado a identificar cómo varían sus emociones a lo largo de la semana.

#### Materiales

- ☐ Hoja con una tabla o plantilla de 5 columnas (de lunes a viernes).
- ☐ Lápices de colores o bolígrafos.
- ☐ (Opcional) Panel o espacio para compartir voluntariamente al final.

#### 7.2 Desarrollo de la actividad:

1. Entregar a cada estudiante una hoja con una tabla de 5 columnas (una para cada día de la semana).
2. Pedirles que piensen en la emoción predominante de cada día.
3. Pueden dibujar un símbolo, un color o escribir una palabra que represente cómo se sintieron.
4. Después, reflexionar individualmente:
  - *¿Qué días me sentí más intensamente emocional?*
  - *¿Qué emoción se repitió con más frecuencia durante la semana?*
  - *¿Qué situaciones influyeron en cómo me sentí?*
5. (Opcional) Invitar a quienes lo deseen a compartir parte de su mapa emocional con el grupo.

#### Nota para el profesorado

- Puedes utilizar esta actividad semanalmente como rutina o al final del módulo.
- Proporciona información valiosa sobre estados emocionales recurrentes en el grupo.

#### Domingo



Notas

#### Lunes



Notas

#### Martes



Notas

#### Miercoles



Notas

# AC2

## Actividad complementaria 2: El buzón invisible

(Aproximadamente 10 minutos. Ideal como rutina semanal)

### 8.1 Objetivos

1. Ofrecer un espacio seguro para que el alumnado exprese emociones, pensamientos o preocupaciones de forma anónima.

#### Materials

- ☐ A decorated box or mailbox (physical or virtual).
- ☐ Small pieces of paper.
- ☐ Pencils or pens.

### 8.2 Desarrollo de actividad

1. Explicar que habrá un **“buzón invisible”** en el aula donde podrán dejar **mensajes emocionales, pensamientos o peticiones** que no se atrevan a decir en voz alta.
2. Recordarles que pueden escribir **sobre algo que les haya pasado**, cómo se sienten, o simplemente **una idea o mensaje**.
3. Una vez por semana (o al final del módulo), abrir uno de los mensajes (manteniendo el anonimato) y usarlo como **punto de partida para una reflexión, conversación o dinámica en el aula**.

#### Nota para el profesorado

- Esta herramienta puede ayudar a **detectar emociones ocultas, malestar silencioso o conflictos individuales**.
- Es fundamental **mantener la confidencialidad y tratar cada mensaje con respeto y cuidado**.



## Checklist de material por actividad

### Actividad 1. Percepción de señales – Vivenciar y expresar

- ☐ Dibujos, imágenes o emoticonos que representen distintas emociones.
- ☐ Instrumentos musicales sencillos (tambores, xilófonos, maracas...) u objetos cotidianos que produzcan sonido.
- ☐ Espacio amplio para trabajo en círculo y pequeños grupos.

### Actividad 2. Interpretación de señales – Expresar mediante imágenes o teatro emocional

- ☐ Imágenes de personas mostrando diferentes emociones.
- ☐ Hojas en blanco y lápices de colores o rotuladores.
- ☐ Espacio abierto para pequeñas representaciones teatrales.

### Actividad 3. Clarificar objetivos personales – Reconocer y cambiar emociones

- ☐ Imágenes o símbolos de distintos ámbitos (trabajo, familia, aficiones, amistades...).
- ☐ Papel y colores para dibujar rutas de objetivos.
- ☐ Espacio para trabajo en parejas o pequeños grupos.

### Actividad 4. Proyecto de acción – Estrategias creativas y cooperativas

- ☐ Tarjetas tipo puzle (en parejas o grupos).
- ☐ Hojas grandes o cartulinas para pósteres.
- ☐ Plantillas de autorregulación (o papel para crearlas).
- ☐ Tijeras, pegamento y rotuladores.
- ☐ Espacio para trabajo grupal amplio.

### Actividad 5. Reflexión sobre patrones de reacción – Decisiones conscientes

- ☐ Hojas individuales o cuadernos.
- ☐ Rotuladores o bolígrafos.
- ☐ Espacio para trabajo individual, en parejas y en pequeños grupos.

### Actividad 6. Llevar a la acción – La red de la amistad y el valor del respeto mutuo

- ☐ Ovillo de lana o cuerda larga.
- ☐ Aula con espacio suficiente para formar un círculo grande.

### Actividad complementaria 1: “Mi mapa emocional de la semana”

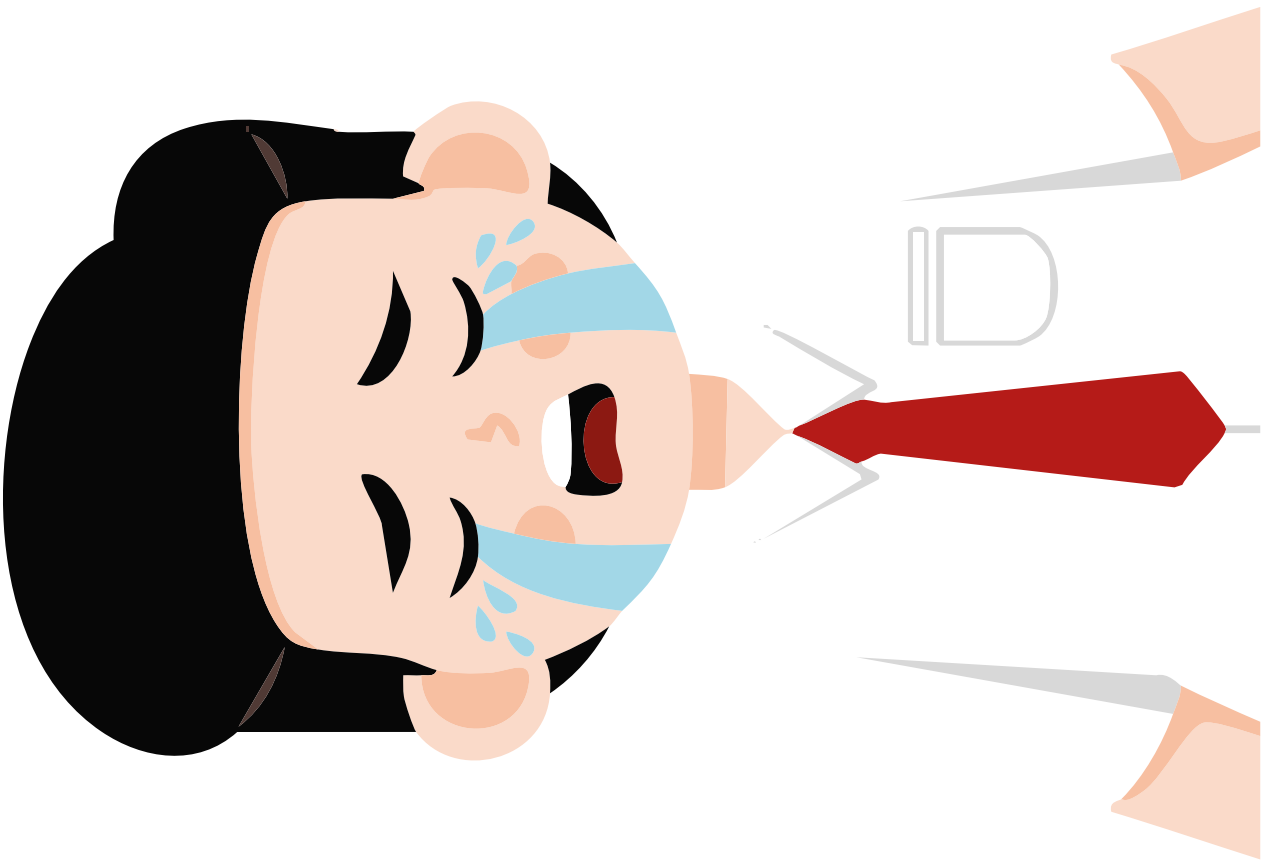
- ☐ Hojas con una tabla o plantilla de 5 columnas (lunes a viernes).
- ☐ Lápices de colores o bolígrafos.
- ☐ (Opcional) Espacio para compartir resultados de forma voluntaria.

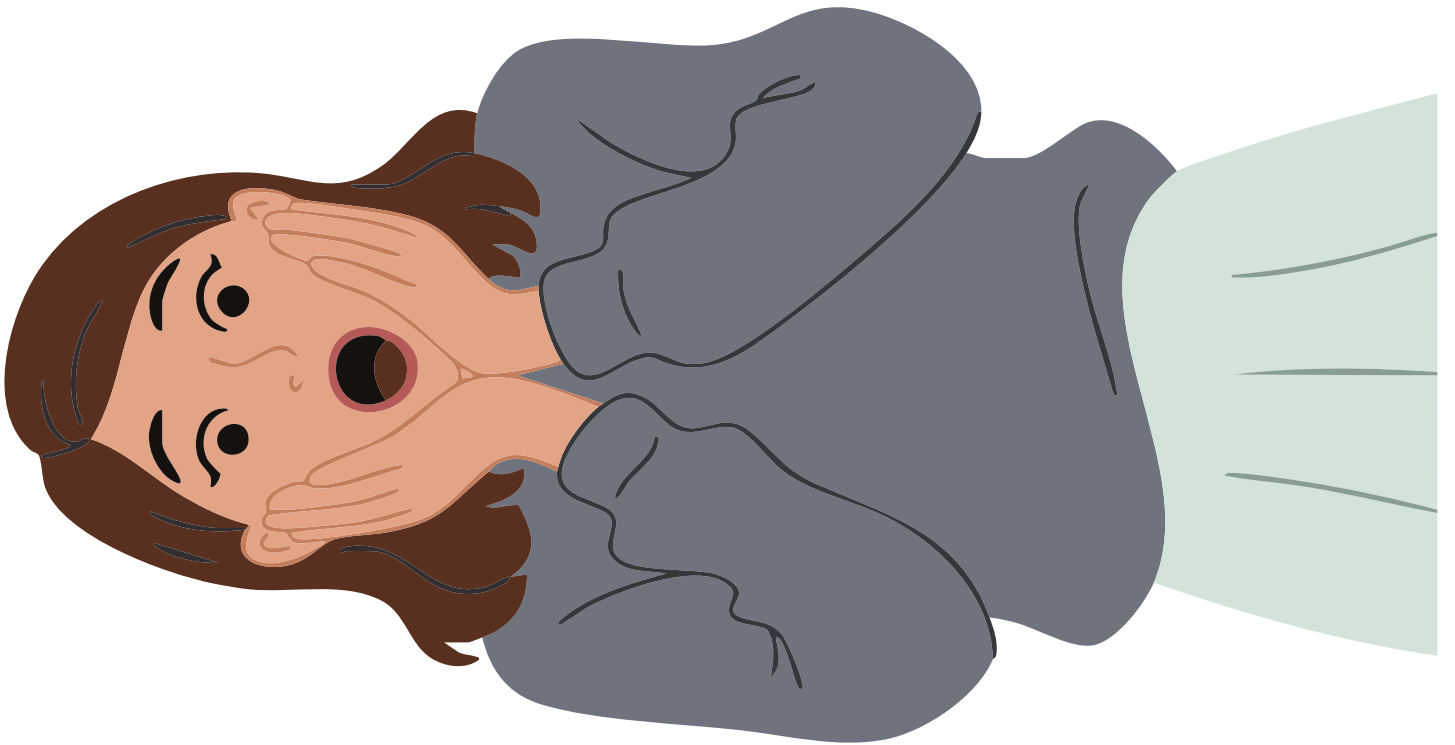
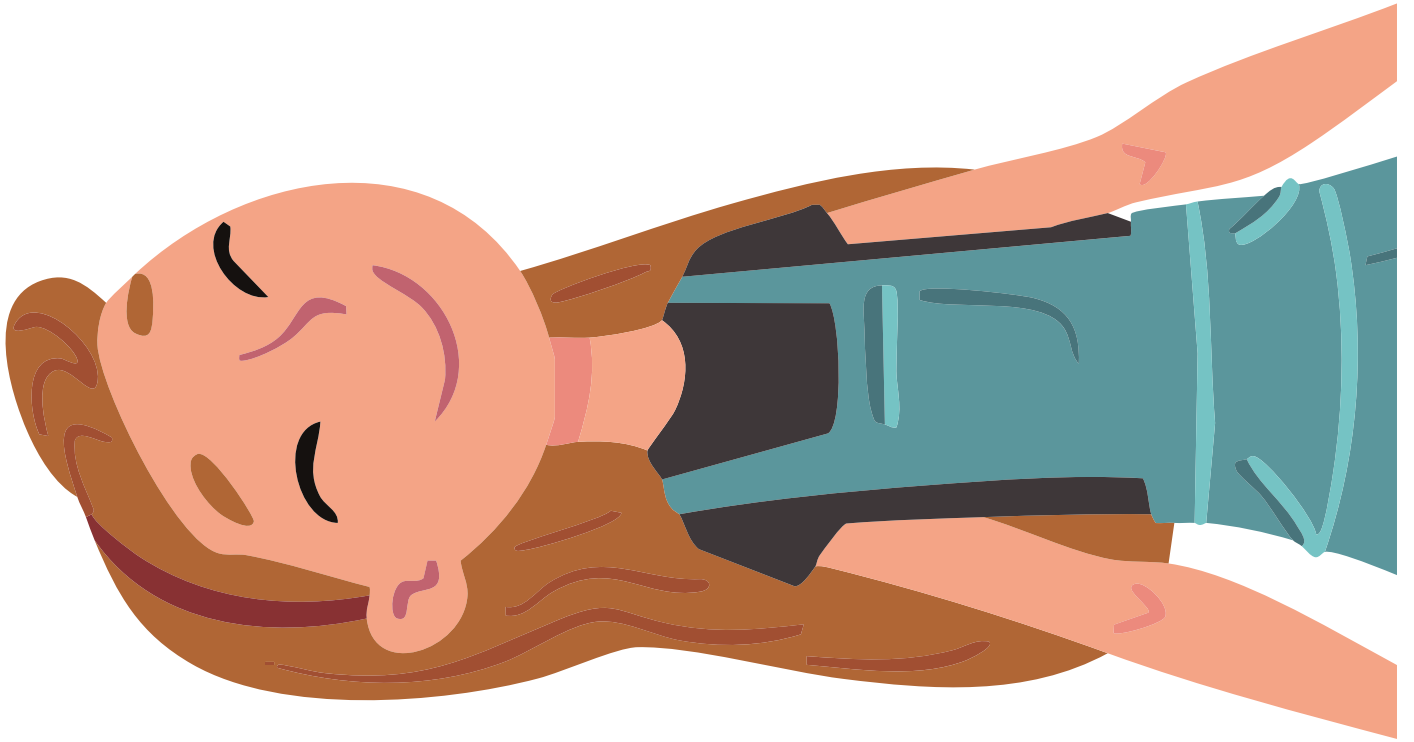
### Complementary Act 2. The Invisible Mailbox

- ☐ A decorated box or mailbox (physical or virtual).
- ☐ Pencils or pens.
- ☐ Small pieces of paper.

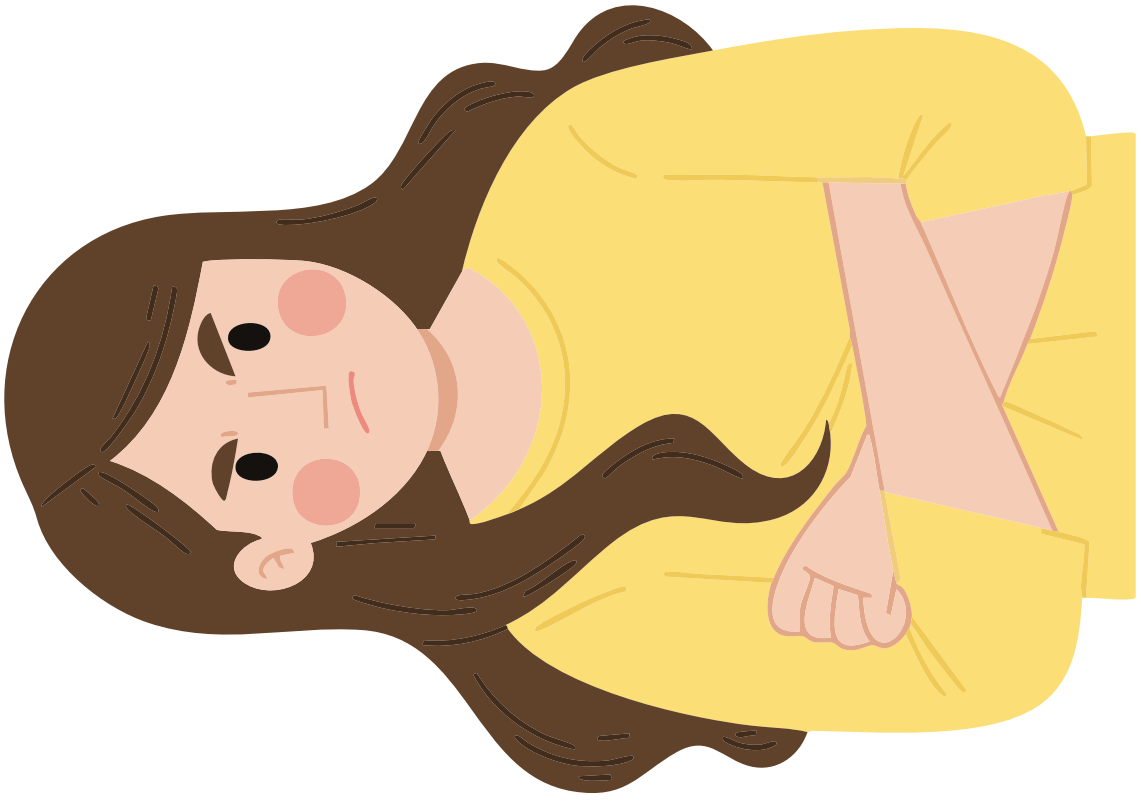








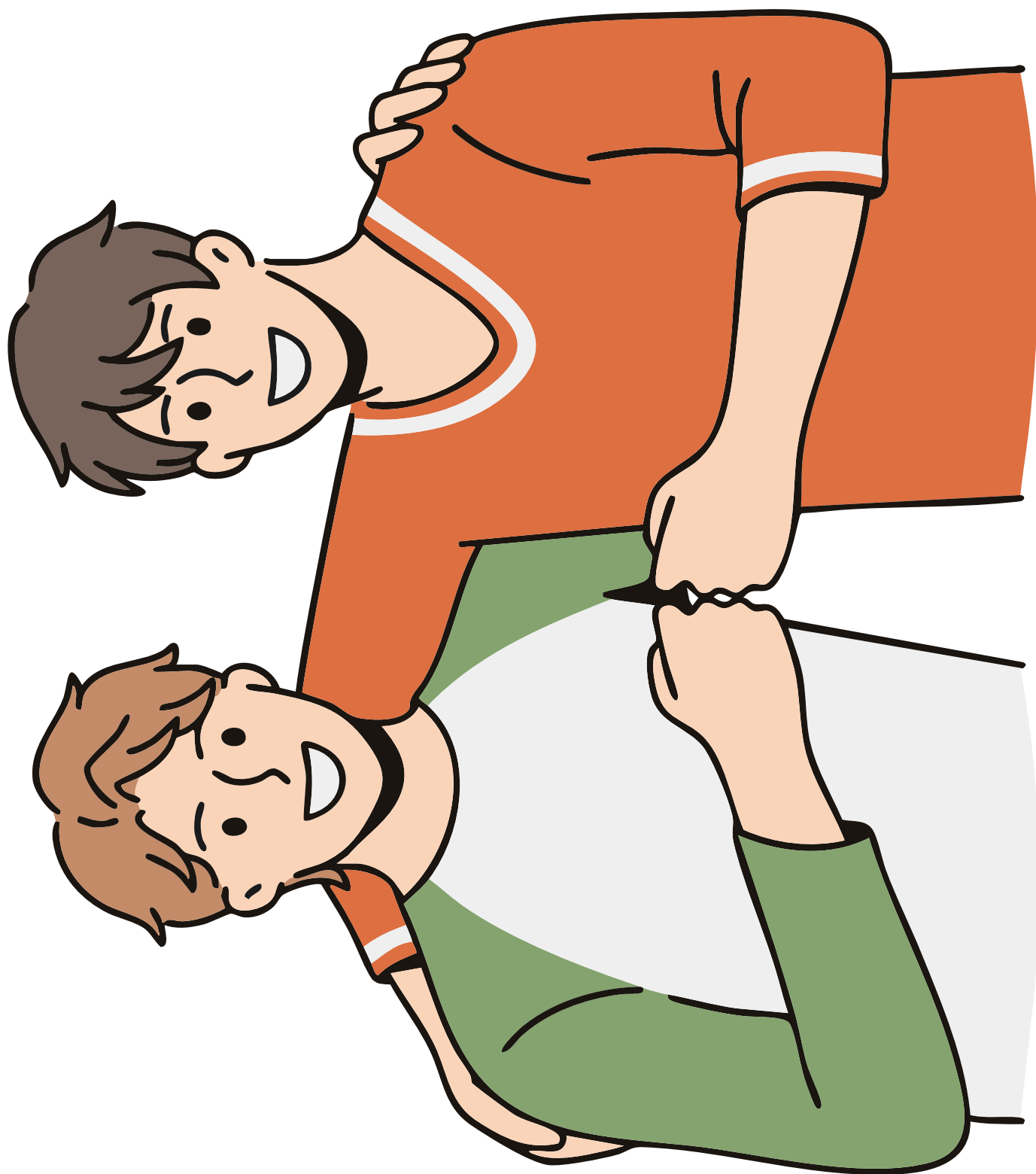


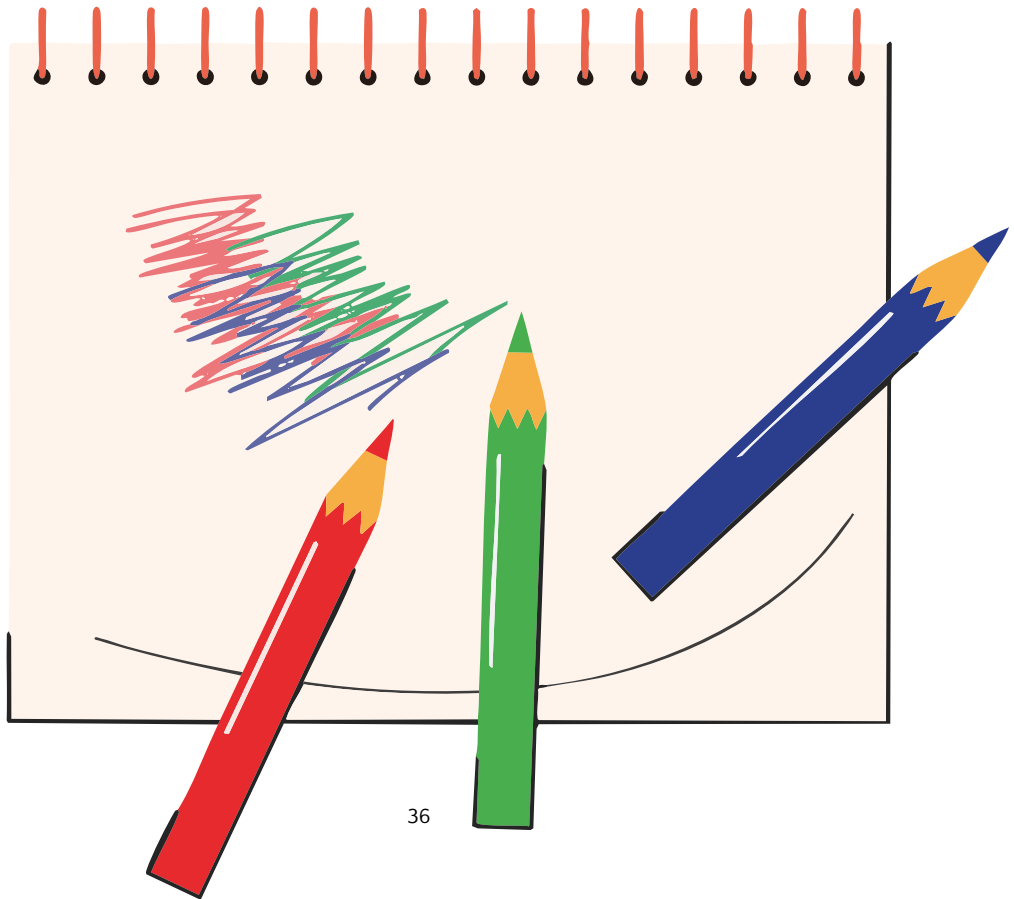












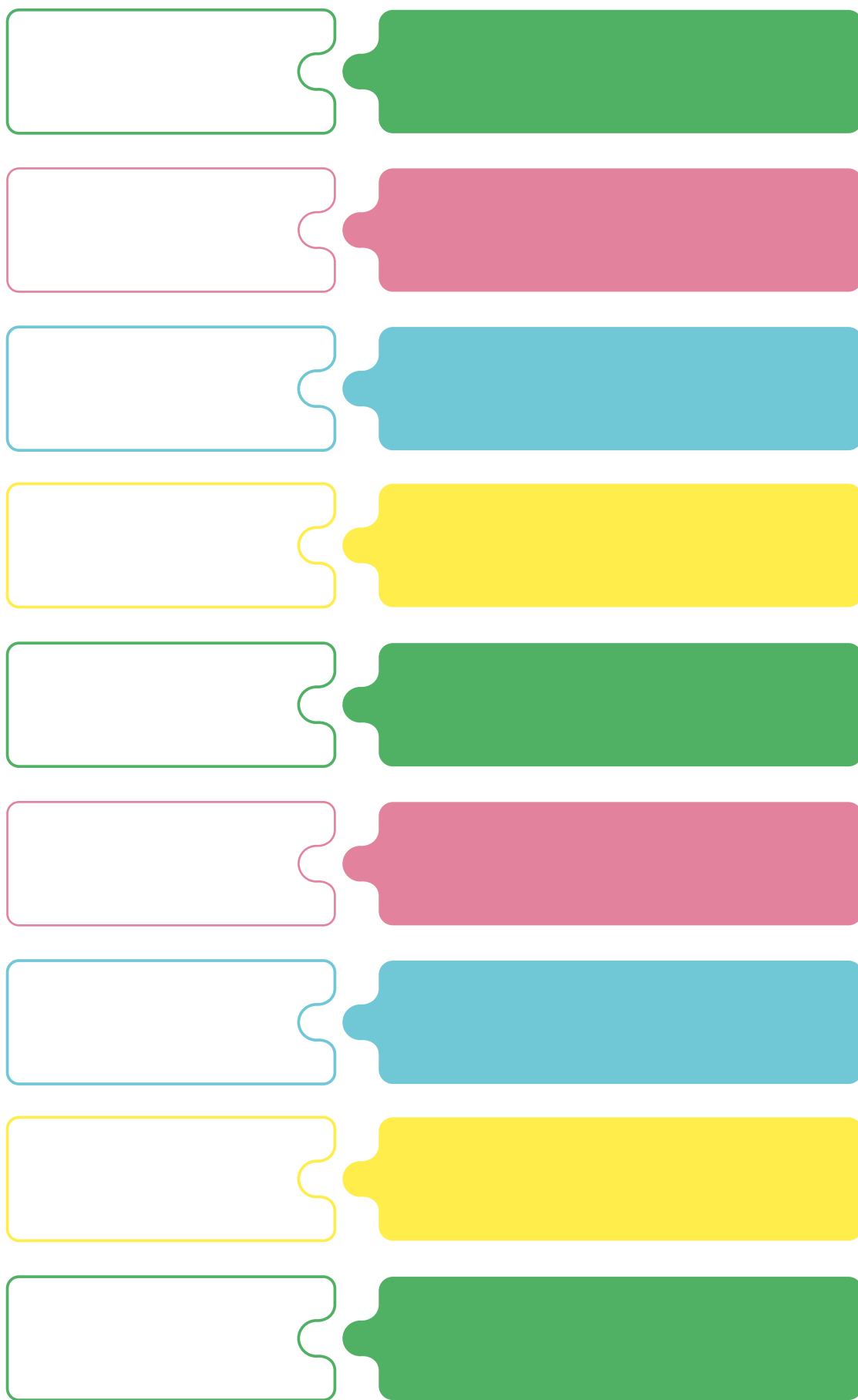


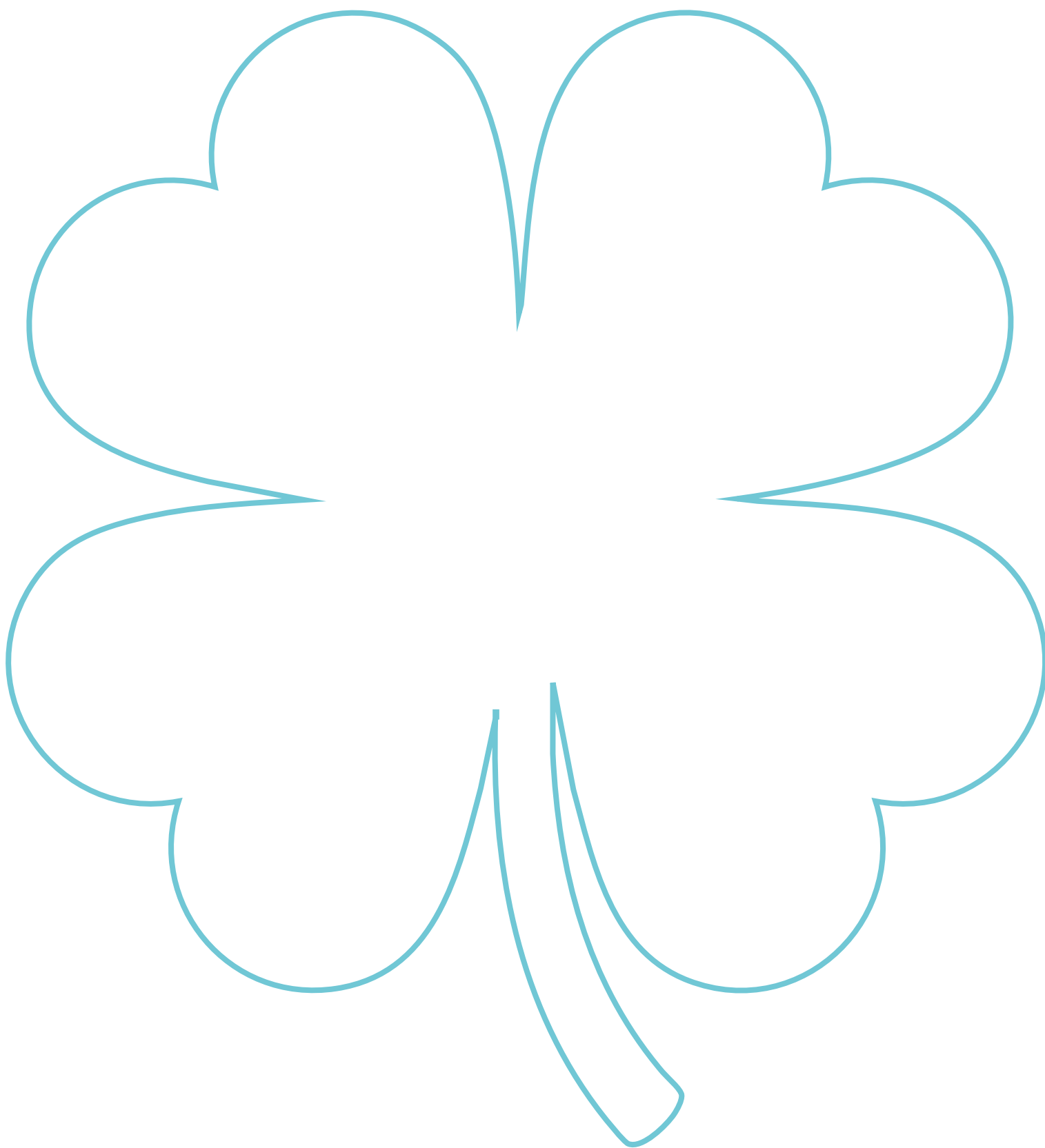




#### Imprimible Actividad 4. Proyecto de acción

|                                               |                                                                    |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Dificultades con la gestión del tiempo        | Crear una lista de tareas y establecer prioridades                 |
| Distribución injusta del trabajo              | Repartir las tareas de forma equitativa y asumir responsabilidades |
| Demasiadas distracciones                      | Buscar un lugar más tranquilo o hacer una pausa                    |
| Falta de ideas para la tarea                  | Hacer una lluvia de ideas y recoger diferentes perspectivas        |
| Miembros del equipo desmotivados              | Dar retroalimentación positiva y definir objetivos comunes         |
| Compromiso desigual de los miembros del grupo | Implicar y motivar a cada persona según sus fortalezas             |
| Falta de material o recursos                  | Buscar soluciones creativas o pedir ayuda para conseguirlos        |
| Dificultades para entender la tarea           | Dividir la tarea en pasos más pequeños y pedir ayuda               |
| Conflictos dentro del grupo                   | Llegar a acuerdos y hablar con respeto entre todos                 |





# Panel de control mensual

Imprimible Actividad complementaria 1: "Mi mapa emocional de la semana"

|         |       |        |           |        |         |        |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| Domingo | Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado |
| Domingo | Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado |
| Domingo | Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado |
| Domingo | Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado |

|             |       |
|-------------|-------|
| Prioridades | Notas |
|-------------|-------|

# Panel de control semanal

**Lunes**  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Notas**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Martes**  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Notas**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Miercoles**  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Notas**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Jueves**  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Notas**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Viernes**  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Notas**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Sabado**  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Notas**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Domingo**  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Notas**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Prioridades**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**Guía**

1. Elige una emoción.
2. Escribe por qué surgió esa emoción.
3. Escribe lo que pasó por tu mente en ese momento.

# Estrés y estrategias de afrontamiento

Guía para el Profesorado



ACTIVIDADES ESO

# INTRODUCCIÓN

El **estrés es una experiencia natural** que forma parte **del día a día de los adolescentes**. A esta edad, muchos estudiantes empiezan a convivir con mayores exigencias académicas, presiones sociales, cambios físicos y emocionales, conflictos interpersonales y expectativas externas que, **sin una guía adecuada, pueden generar sobrecarga o desregulación**.

El objetivo de este módulo es ofrecer un espacio seguro y estructurado para que el alumnado de 1º y 2º de ESO **comprenda qué es el estrés, cómo se manifiesta en su cuerpo y en su mente, y qué herramientas pueden utilizar para gestionarlo de forma eficaz**. A través de actividades vivenciales, debates, juegos simbólicos, ejercicios corporales y reflexiones guiadas, los estudiantes aprenderán a identificar señales tempranas de activación, a regularse en situaciones de tensión y a desarrollar estrategias de autocuidado y afrontamiento.

El enfoque del módulo es práctico y respetuoso con su etapa evolutiva: **se busca fortalecer la autonomía emocional, la capacidad de tomar decisiones, la responsabilidad personal y el apoyo entre iguales**. Además, se trabaja la comprensión del funcionamiento del cerebro bajo estrés, la importancia de los descansos, y la necesidad de equilibrar exigencias y bienestar.

## Objetivos del módulo

- Comprender qué es el estrés desde una perspectiva científica y accesible.
- **Diferenciar entre estrés funcional y estrés desbordante.**
- Identificar situaciones académicas, sociales y personales que generan estrés.
- **Reconocer las reacciones corporales, emocionales y cognitivas** vinculadas al estrés.
- Explorar estrategias prácticas de regulación (respiración, pensamiento, movimiento, pausas, planificación).
- Comprender el “**programa de emergencia**” del cerebro y cómo bajarlo.
- Conocer y aplicar herramientas de afrontamiento (“coping strategies”).
- Reflexionar sobre el propio “**tanque emocional**” y cómo mantenerlo lleno.
- Favorecer la responsabilidad y la colaboración en el clima grupal.
- Elaborar recursos personales como el póster del estrés o estrategias de emergencia.

### Palabras clave

- Estrés
- Activación
- Respuesta fisiológica
- Cerebro en modo emergencia
- Tanque emocional
- Regulación
- Autocuidado
- Estrategias de afrontamiento
- Señales corporales
- Pensamientos automáticos
- Apoyo
- Atención y concentración

### Resultados esperados modulo 2

Al terminar este módulo, los estudiantes entenderán que la salud incluye también cómo nos sentimos y pensamos. Desarrollarán una mayor conciencia de sus emociones y necesidades, y aprenderán a identificar a las personas y recursos a los que pueden acudir para pedir ayuda, tanto para sí mismos como para apoyar a otros.



### Orientación para el docente — Uso flexible del módulo

Este módulo ha sido diseñado como un banco flexible de actividades, no como un programa rígido que deba completarse en su totalidad. Aunque el taller está planificado para **2 sesiones de 60-90 minutos**, incluye **más actividades de las estrictamente necesarias**, con el objetivo de que **el docente pueda adaptar el recorrido al ritmo del grupo, al tiempo disponible y a su propia experiencia**.

Ten en cuenta que:

- **No es necesario realizar todas las actividades.**
- **Algunas actividades están pensadas como claves**, ya que sostienen los objetivos principales del módulo.
- Otras funcionan como **actividades de apoyo, profundización o alternativa**, útiles si el grupo avanza rápido o si se dispone de más tiempo.
- **Puedes elegir, combinar o sustituir actividades** sin perder coherencia pedagógica.

Si es la primera vez que impartes este módulo, **te recomendamos**:

- **Priorizar las actividades clave indicadas en la guía.** Indicadas como AP+ número (actividad principal) de color rosa y A+número (actividad secundaria) color azul.  
Ej: **AP1** o **A3**
- Mantener un ritmo tranquilo, sin prisas por "llegar a todo".
- Recordar que el objetivo no es completar actividades, sino **facilitar comprensión, conciencia corporal y herramientas prácticas de regulación del estrés**.

El módulo funcionará correctamente aunque solo se realice una parte del material propuesto.  
**Confía en tu criterio profesional y en la respuesta del grupo.**



## Recomendaciones para el profesor

- **Crear un clima seguro:** hablar de estrés puede activar emociones profundas. Garantiza confidencialidad, respeto y no exposición pública de situaciones personales.
- **Evitar juicios o interpretaciones:** los adolescentes pueden ser sensibles a las evaluaciones externas; valida siempre sus experiencias sin minimizar.
- **Favorecer la participación voluntaria:** no obligar a compartir vivencias personales. Ofrecer alternativas de observación o escritura.
- **Alternar actividad y calma:** combina dinámicas activas con momentos de reflexión o ejercicios corporales de regulación.
- **Trabajar con ejemplos generales:** evita pedir experiencias íntimas; utiliza ejemplos ficticios, anónimos o hipotéticos.
- **Observar señales no verbales:** inquietud, risas nerviosas, evitar contacto visual o dificultad para seguir el ritmo pueden indicar activación emocional.
- **Fomentar el pensamiento crítico:** invita al alumnado a cuestionar creencias como “tengo que poder con todo” o “si descanso, fracaso”.
- **Normalizar el pedir ayuda:** reforzar que pedir apoyo a un adulto no es signo de debilidad, sino de autocuidado e inteligencia emocional.
- **Mantener estructura clara:** los adolescentes funcionan mejor con instrucciones concretas, límites definidos y un inicio/cierre explícitos.

#### 1.1.1 Objetivo:

1. Dar la bienvenida e introducir el tema del estrés en un lenguaje cercano a adolescentes.
2. Activar conocimientos previos sin pedir experiencias personales.
3. Explorar las primeras asociaciones que el alumnado hace con la palabra “estrés”.
4. Crear un clima de respeto, seguridad y escucha.

#### Materiales

- ☐ Círculo de sillas o aula en disposición que permita vernos.
- ☐ Pizarra o rotafolio (opcional).
- ☐ Ambiente tranquilo, sin ruido excesivo.

#### 1.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Bienvenida y creación del clima**
  - Indica al alumnado que esta sesión será participativa y práctica. Frase sugerida:
    - “Hoy vamos a trabajar algo que absolutamente todos vivimos: el estrés. Y lo haremos de una manera clara, respetuosa y útil para vuestro día a día.”
  - Explícales que hablarán de sensaciones generales, no de experiencias íntimas.
2. **Ronda inicial: “Cuando pienso en estrés...”**
  - Pide a cada estudiante que complete la frase de forma breve: “Cuando pienso en estrés, pienso en...”
  - **Aclaraciones importantes:**
    - No hablar de casos personales concretos.
    - Respuestas generales, como sensaciones, palabras sueltas o imágenes.
    - Se puede pasar turno si alguien no quiere hablar.
    - Ejemplos que puedes ofrecer para inspirar sin dirigir:
      - “presión”, “cansancio”, “exámenes”, “ruido”, “bloqueo”, “tensión”, “no llegar”.
3. **Registrar (opcional)**
  - Puedes escribir en la pizarra las palabras más repetidas o significativas para:
    - visualizar el mapa general del grupo usarlo más adelante en el día 1, durante “Modern Times” o “Stress reactions”
  - Opcionalmente, agrupa ideas en:

#### Emociones

- Nervios
- Agobio

#### Situaciones

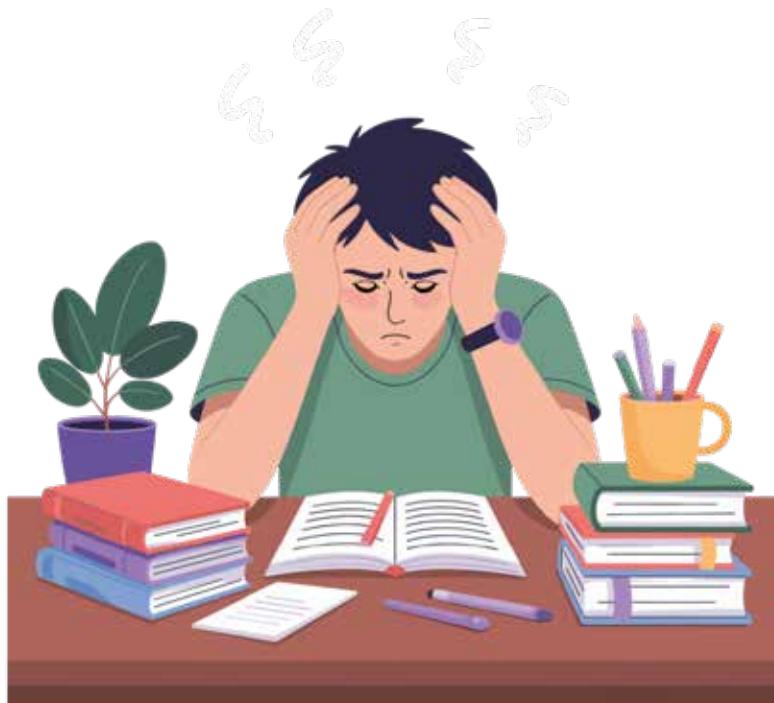
- Exámenes
- Conflictos

#### Sensaciones

- Tensión
- Dolor de estomago

#### 4. Conexión con el módulo

- Cierra la actividad explicando:
  - *“Lo que acabáis de decir nos muestra que el estrés tiene muchas formas. A lo largo de las próximas actividades veremos qué es realmente, cómo funciona en el cuerpo y qué podemos hacer para manejarlo.”*



#### Nota para el profesor

- **Evita** que el grupo derive hacia **experiencias personales o difíciles**. Si surge alguna, válida y redirige:
  - *“Gracias por compartirlo; hoy hablaremos del estrés en general, no de casos individuales.”*
- Mantén la actividad breve para no consumir tiempo del bloque teórico posterior.
- Observa el clima emocional inicial: apatía, ironía, nervios o risas pueden indicar activación o resistencia, algo normal en secundaria.

# AP2

## Actividad 2: Escala de estrés 1-10 (5-7 minutos).

Puedes ampliarla si el grupo participa activamente

### 1.2.1 Objetivo:

1. Facilitar que el **alumnado identifique su nivel actual de activación emocional**.
2. Introducir la idea de que el **estrés tiene gradaciones** (no es "todo o nada").
3. Crear una **referencia interna** que se utilizará en actividades posteriores.
4. **Favorecer la autorregulación** mediante el reconocimiento temprano de señales.

#### Materiales

- ☐ Ninguno específico.
- ☐ Aula en círculo o con buena visibilidad entre estudiantes

### 1.2.2 Descripción de la Actividad:

1. **Introducción breve:** Explica
  - "Antes de entrar en el contenido del taller, vamos a hacer un pequeño ejercicio para entender cómo está nuestro cuerpo ahora mismo. El estrés no aparece de golpe: funciona como una escala, del 1 al 10."
  - Aclara que esta actividad no pide detalles personales, solo sensaciones internas.
2. **Ejercicio de autoevaluación:** Indica al grupo
  - "Cerrad los ojos un momento si os resulta cómodo. Pensad: 'Del 1 al 10, ¿cómo de estresado/a me siento ahora mismo?'"
  - Define brevemente:
  - No uses palabras como "mal" o "dramático"; manténlo neutral.



3. **Señal con la mano:** Pide
  - "Cuando os diga, enseñad vuestra cifra con los dedos, para que veamos cómo está el grupo en general."
  - Indica que:
    - No se hará ningún comentario sobre niveles altos o bajos.
    - No es un ejercicio de exposición personal.
    - No se comparten razones.
  - Tiempo: 3 segundos de visualización del grupo.

4. **Comentario grupal general (no individual):** Di frases como

- *"Veo que hay variedad, lo cual es normal."*
- *"El objetivo no es estar en 1; es aprender a manejar los niveles según suben."*
- *"Más adelante veremos herramientas para bajar un punto o dos cuando lo necesitemos."*
- Nunca señalamos a quien tiene cifras altas.

5. **Preguntas de reflexión** (generales y no invasivas)

- *"¿Os sorprende ver que no todos estáis en el mismo nivel?"*
- *"¿Qué cosas suelen hacer que paséis de un 3 a un 6?"*
- *"¿Habéis notado cómo cambia vuestro cuerpo cuando sube la escala?"*
- Si el grupo está muy callado, ofrece opciones:
  - *"¿Quizá tensión muscular?"*
  - *"¿Dificultad para concentrarse?"*
  - *"¿Respiración más rápida?"*

**Nota para el profesor**

- **Evita descripciones personales** de situaciones estresantes; mantenlo siempre en el plano descriptivo ("sensación", "nivel") y no en el plano narrativo ("lo que me pasó").
- Si algún alumno muestra incomodidad, **permite pasar turno sin dar explicaciones**.
- **Observa señales:** alumnos muy tensos, cerrados o excesivamente dispersos pueden necesitar más contención o movimiento en actividades posteriores.
- Este ejercicio **ayuda a calibrar el "clima emocional"** del grupo antes de entrar en contenido más teórico.

# AP3 Actividad 3: ¿Qué es el estrés? + Historia “El corazón del cazador” (15 - 20 minutos).

## Materiales

- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Copia impresa o digital del texto “El corazón del cazador”.
- ☐ Aula en disposición semicircular o de exposición.

### 1.3.1 Objetivo:

1. **Comprender qué es el estrés** desde una perspectiva científica y accesible.
2. Explicar cómo evalúa el cerebro las amenazas (reales o percibidas).
3. Introducir el concepto de **estrés funcional y estrés desbordante**.
4. Comprender la **respuesta fisiológica** del cuerpo ante el peligro.
5. Usar la metáfora narrativa del cazador para explicar la activación y la recuperación.

### 1.3.2 Descripción de la Actividad:

1. **Activación inicial (2 min):** Comienza con una pregunta general
  - “Antes de explicar nada, ¿qué entendéis vosotros por estrés?”
  - Recoge 3-4 ideas en la pizarra (sensaciones, palabras, imágenes).
  - No entres todavía en detalles ni corrija conceptos
2. **Explicación clara: ¿Qué es el estrés? (5 min)**
  - Puedes decir:
    - “Cuando hablamos de estrés, nos referimos a la respuesta del cuerpo y del cerebro ante una situación que interpreta como una amenaza, un reto o una presión. No es solo una emoción; es un conjunto de reacciones fisiológicas.”
  - Aclara estos puntos:

**01** El estrés es normal y necesario.  
Nos ayuda a reaccionar, concentrarnos, movernos, rendir.

**02** El cuerpo evalúa constantemente las situaciones.  
Decide si algo es:

- Seguro
- Neutro
- O una posible amenaza

**03** El cerebro no diferencia bien entre amenazas reales y simbólicas.  
Ejemplos:

- Un examen
- Una discusión
- Un mensaje que te preocupa
- Un ruido fuerte

Pueden activar la misma red neuronal que un peligro real.

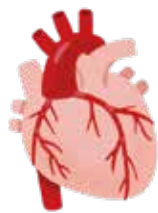
**04** Diferencia entre Eustrés y Distrés

**Eustrés:** activación útil, concentración, energía

**Distrés:** sobrecarga, bloqueo, agotamiento

### 3. Reacciones del cuerpo ante el estrés (3 min)

- Explica en lenguaje accesible:



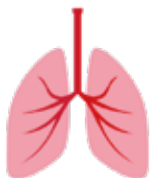
El corazón late más rápido



Los músculos se tensan



Disminuye la digestión



La respiración se acelera



Se libera adrenalina y cortisol



Aumenta la vigilancia

Cerebro → Señal → Cuerpo → Activación

- Frase guía:
  - “Es como si el cuerpo se preparara para correr, luchar o reaccionar... incluso cuando la amenaza no es física.”

### 4. Lectura de la historia “The Hunter’s Heart” (5 min)

- Indica que es una metáfora evolutiva para comprender cómo funciona el estrés.
- Lee tú o pide a un alumno voluntario que lea solo fragmentos seleccionados, para evitar extenderse demasiado.

#### EL CORAZÓN DEL CAZADOR

El corazón del cazador late con fuerza. Su cerebro y sus sentidos trabajan a máxima velocidad para anticipar el plan de su oponente. Ni el más mínimo movimiento del enemigo escapa a sus sentidos agudizados. Sus músculos reciben el máximo flujo sanguíneo; todos los órganos que no son esenciales para la supervivencia están en un estado de reposo. El nivel de azúcar en sangre ha aumentado para permitir el máximo rendimiento muscular.

La coagulación de la sangre está activada para evitar que muera desangrado en caso de sufrir una herida. Para ello, también se reduce el flujo sanguíneo en las manos y los pies: las manos con las que sujeta la lanza están heladas. No está seguro de si debe luchar o huir; el oso que tiene delante puede matarlo de un zarpazo. Pero el invierno es largo, y él y su familia necesitan con urgencia carne y un abrigo cálido. Lo arriesga todo y lanza la lanza con la máxima fuerza contra el pecho del oso.

Se escucha un rugido enorme y, con un grito, el cazador se lanza hacia el oso, hundiendo el cuchillo en su pecho. Percibe el aliento del oso y el olor de su sudor. Un dolor ardiente atraviesa su cuerpo cuando las garras del oso le desgarran la espalda. El oso lo levanta sin esfuerzo en el aire, y el cazador se prepara para asestar el golpe final. Pero la lanza y el cuchillo ya han hecho su trabajo; con un gemido, el oso lo deja caer y se desploma en el suelo. La lucha ha terminado.

De vuelta en la seguridad de la cueva, el cazador cuenta a su familia el peligroso combate, y solo ahora empieza a sentir el dolor de las muchas heridas que el oso le ha causado. Pero su sistema inmunitario trabaja a pleno rendimiento, y en pocos días las heridas se han cerrado. Poco después del combate, su corazón había vuelto a la normalidad, su presión arterial había descendido y una profunda sensación de relajación lo había inundado.”

- Aspectos clave del relato:
  - El cazador siente miedo real ante un oso.
  - Su cuerpo reacciona fuerte y rápido.
  - La tensión sirve para actuar.
  - Una vez termina el peligro, el cuerpo se relaja.
- Conéctalo con la vida actual:
  - *“Hoy en día, nuestras amenazas no son osos. Pero nuestro cuerpo sigue reaccionando como si lo fueran.”*

**5. Conexión con la vida cotidiana (2-3 min):** Guía la reflexión:

- *“¿Qué situaciones del instituto hacen que reaccionemos como el cazador?”*
- *“¿Qué ‘osos’ simbólicos tenéis vosotros en vuestra vida diaria?”*
- Evita ejemplos personales.
- Acepta respuestas como:
  - “exámenes”, “pelearse con un amigo”, “mucha presión”, “demasiadas tareas”.

**6. Preguntas de reflexión**

- *“¿Qué parte del relato del cazador se parece a lo que vivís vosotros?”*
- *“¿Qué señales corporales reconocéis cuando os activáis?”*
- *“¿Por qué creéis que a veces cuesta relajarse después?”*

**Nota para el profesor**

- **Mantén el tono informativo:** esta actividad es “input”, no debate personal.
- Evita que los alumnos cuenten situaciones concretas o sensibles.
- **La metáfora del cazador a veces genera humor o incomodidad:** úsalo a favor, manteniendo el foco en la explicación científica.
- Esta actividad sienta la base conceptual que será necesaria para Tiempos modernos, Juego de levantamiento de pesas y Modelo de tanque.



### Materiales

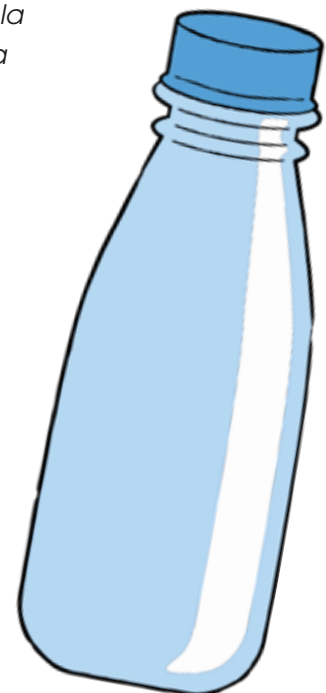
- ☐ Botellas de agua pequeñas (500 ml) o pesos ligeros (uno por alumno).
- ☐ Espacio seguro para extender el brazo sin chocarse con otros.
- ☐ Cronómetro (opcional).

### 1.4.1 Objetivo:

1. Comprender que el estrés no solo depende de la intensidad, sino del tiempo que lo sostenemos.
2. Experimentar físicamente la metáfora del “peso emocional” prolongado.
3. Conectar la vivencia corporal con los contenidos teóricos previamente explicados.
4. Introducir la importancia de soltar, descansar y pedir apoyo.

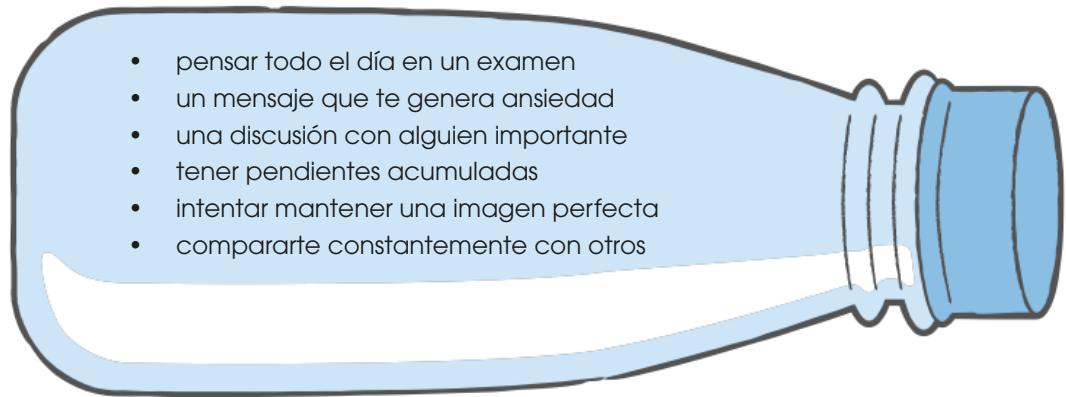
### 1.4.2 Descripción de la Actividad:

1. **Presentación del ejercicio:** Explica al grupo
  - “Vamos a hacer un experimento sencillo para entender cómo funciona el estrés. No se trata de fuerza física, sino de observar cómo reacciona el cuerpo cuando sostiene algo durante demasiado tiempo.”
  - Entrega una botella o peso a cada alumno.
2. **Primera evaluación: ¿Pesa o no pesa?**
  - Pregunta: “¿Os parece ligero este objeto? ¿Creéis que sería fácil sostenerlo un rato?”
  - La mayoría responderá que sí.
  - Confirma: “Perfecto. Vamos a comprobarlo.”
3. **Ejercicio físico principal:** Indica
  - “Estirad el brazo hacia delante, paralelo al suelo. Sujetad la botella sin doblar el codo. Respirad normal y mantened la posición.”
  - Tiempo: 20–30 segundos (suficiente para adolescentes).
  - Observa señales:
    - Tensión en la mano
    - Temblor del brazo
    - Respiración superficial
    - Incomodidad creciente
4. **Reflexión inmediata:** Pregunta
  - “¿Ha cambiado algo desde que empezamos?”
  - “¿El objeto pesa más ahora que antes?”
  - Guía la reflexión:
    - “El peso es el mismo... lo que cambia es el tiempo que lo sostienes. Y con el estrés pasa exactamente igual.”



5. **Conexión explícita con el estrés:** Explica

- *"El estrés no siempre viene de cosas enormes. A veces una preocupación pequeña, si la sostenemos todo el día, se vuelve muy pesada."*
- Ejemplos:



- Frase clave:
  - *"No importa lo fuerte que seas: si nunca sueltas el peso, el brazo se agota."*

6. **Soltar el peso:** Indica

- *"Ahora bajad el brazo y dejad la botella en vuestro regazo."*
- Pregunta:
  - *"¿Qué sensación aparece al soltarlo? ¿Alivio? ¿Descarga? ¿Relajación?"*
- Explica:
  - *"En la vida real es igual: cuando soltamos, pedimos ayuda, descansamos o cambiamos de estrategia, nuestro cuerpo se libera."*

7. **Preguntas de reflexión**

- *"¿Qué cosas en vuestra vida funcionan como este peso?"*
- *"¿Cómo notáis que estáis 'sosteniendo demasiado'?"*
- *"¿Qué señales os da vuestro cuerpo cuando necesitáis soltar?"*
- *"¿Qué os ayuda a soltar el 'peso del estrés'?"*

**Nota para el profesor**

- Vigila que ningún alumno fuerce demasiado el brazo. Si hay molestias, permite sostener el peso con dos manos o durante menos tiempo.
- **Evita que el ejercicio se convierta en una competición** ("yo aguanto más").
- Centra el foco en la **experiencia corporal**, no en el rendimiento.
- Esta actividad funciona como puente directo hacia: el análisis de vídeos "Tiempos modernos" y la identificación de señales del estrés.

# A5 Actividad 5: “Tiempos modernos” — El estrés permanente y cómo nos afecta (10 - 15 minutos).

## Materiales

- ☐ Proyector o pantalla para mostrar los vídeos.
- ☐ Enlaces a 1-2 vídeos breves Modern Times.
- ☐ Pizarra

### 1.5.1 Objetivo:

1. Comprender la diferencia entre una **amenaza puntual** (modelo del cazador) y el **estrés permanente** propio de la vida moderna.
2. Observar cómo los ritmos acelerados, las multitareas y las interrupciones generan activación constante.
3. Reflexionar sobre el **impacto del estrés prolongado** en la concentración, la motivación y el bienestar.
4. Preparar el terreno para la actividad siguiente: “¿Qué me causa estrés?”

### 1.5.2 Descripción de la Actividad:

1. **Introducción al concepto de “estrés permanente” (2 min):** Conecta con la historia del cazador
  - *“Hemos visto cómo el cuerpo reacciona ante un peligro real y cómo vuelve a la calma después. Pero hoy, en la vida moderna, estamos en una especie de ‘modo activado’ casi todo el tiempo.”*
  - Aclara:
    - *“Ya no luchamos contra osos, pero nuestras vidas están llenas de pequeñas presiones constantes: notificaciones, tareas, plazos, conflictos, ruido, estímulos... El cuerpo no tiene tiempo para desconectar.”*
2. **Visionado de los vídeos (3-5 min):** Selecciona los vídeos suelen mostrar
  - Antes de reproducirlos, explica:
    - *“Estos vídeos muestran cómo se ve el estrés moderno.”*
  - Miradlas pensando: *“¿Esto me pasa a mí? ¿Acompaña a mi día a día?”*
  - Proyecta 1-2 clips de 30-60 segundos.



«Vida cotidiana fragmentada»:  
la persona moderna se  
encuentra, por lo tanto, bajo  
una tensión constante.



Film - breaks

3. **Reflexión en grupo breve (5 min):** Guía la conversación con preguntas generales, sin exponer casos personales:

- “¿Qué sensación os han transmitido los vídeos?”
- “¿Os suena este tipo de ritmo o presión en vuestra vida diaria?”
- “¿Qué cosas del día a día hacen que el estrés se mantenga encendido todo el tiempo?”
- Evita profundizar en situaciones individuales.
- Si el grupo se dispersa, reconduce:
  - “Vamos a pensar en elementos generales: ruido, pantallas, tareas, rapidez, horarios.”

4. **Concepto clave: el “diente de sierra” del estrés**

- Explícalo de forma accesible:



- Frase guía:
  - “El problema no es activarnos, sino no tener momentos reales para bajar.”

5. **Conexión con la siguiente actividad:** Adelanta

- “Ahora que hemos visto qué es el estrés permanente, vamos a explorar qué cosas concretas lo generan en vuestra vida diaria. No detalles personales, sino situaciones generales que afectan a muchos adolescentes.”

6. **Preguntas de reflexión**

- “¿Por qué es tan difícil relajarnos hoy en día?”
- “¿Qué diferencia hay entre el estrés del cazador y el estrés moderno?”
- “¿Qué señales os dicen que vuestro estrés no está bajando?”
- “¿Qué situaciones cotidianas creéis que generan este estrés permanente en adolescentes?”

**Nota para el profesor**

- Mantén los vídeos breves. El objetivo no es entretener sino generar reflexión.
- **Evita que el grupo derive hacia experiencias personales** intensas (suele pasar en secundaria).
- Si el grupo muestra apatía o ironía, **recuérdales que el estrés prolongado afecta a todos**, incluso cuando no lo verbalizan.
- Puedes volver a este esquema en el Día 2 cuando trabajéis el Programa de Emergencia y el Tanque Emocional.

### 1.6.1 Objetivo:

1. Identificar situaciones comunes que generan estrés en adolescentes.
2. Pasar del concepto abstracto del estrés (visto en 1.3 y 1.5) a ejemplos cotidianos.
3. Visualizar las coincidencias dentro del grupo.
4. Preparar el trabajo posterior sobre signos de estrés, modelo de tanque y estrategias de afrontamiento.

#### Materiales

- ☐ Tarjetas metaplan (papelitos rectangulares de colores) o post-its.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Pizarra / pared / panel para pegarlas.
- ☐ Un espacio amplio

### 1.6.2. Descripción de la Actividad:

1. **Presentación breve (1 min):** Di algo como
  - “Ahora que ya hemos visto qué es el estrés y cómo funciona en el cuerpo, vamos a identificar qué situaciones suelen activarlo en vuestro día a día. Usaremos tarjetas para escribir ideas generales, no experiencias personales.”
  - Recalca: No poner nombres, no contar situaciones íntimas, no escribir nada sensible.
  - Ofrece ejemplos generales solo si es necesario:
  - Repite siempre: **General, no personal.**
2. **Colocar las tarjetas en la pared (2 min):** Pide al grupo
  - “Venid a pegar vuestras tarjetas aquí, en la pared o pizarra.”

- Redes sociales
- Actividades extraescolares
- Expectativas de otros

- Exámenes
- Demasiadas tareas
- Conflictos con amigos
- Falta de tiempo
- Presión por resultados
- Discusiones en casa

- El docente puede reordenarlas en silencio según categorías:
3. **Lectura y agrupación en voz alta (3-4 min):**
    - Selecciona algunas tarjetas sin identificar autores.
    - Lee en voz alta ejemplos variados:
      - “Exámenes y entregas”

Academicas

Sociales

Familiares

Personales

Digitales

Fisicas y salud

Autoexigencia / perfeccionismo

- *"Dormir poco"*
- *"Mensajes que me agobian"*
- *"Conflictos"*
- *"Tener muchas tareas"*
- Agrupa de manera visual:
  - *"Estas tres parecen relacionadas con el colegio... Estas otras con relaciones sociales... Aquí veo estrés por el móvil..."*
- La idea es mostrar coincidencias sin señalar a nadie.

#### 4. Cierre y conexión con el contenido posterior (1 min)

- Explica:
  - *"En el mundo moderno, muchas de estas cosas se suman. Cuando se acumulan sin pausas, aparece el estrés permanente del que hablábamos antes. Más tarde trabajaremos qué señales nos da el cuerpo y qué estrategias podemos usar para manejar estas situaciones."*

#### 5. Preguntas de reflexión

- *"¿Qué categorías de estrés aparecieron más?"*
- *"¿Creéis que los adolescentes de otras clases tendrían tarjetas parecidas?"*
- *"¿Os sorprende que muchos tengáis fuentes de estrés en común?"*
- *"¿Qué situaciones creéis que se pueden manejar con estrategias sencillas?"*

#### Nota para el profesor

- Evita leer tarjetas que puedan interpretarse como demasiado personales o sensibles.
- Si aparece alguna tarjeta inadecuada (p. ej. contenido muy íntimo o preocupante), retírala discretamente sin comentarla.
- Mantén la dinámica ligera: no es un momento de debate profundo, sino de reconocimiento general.

# A7 Actividad 7: “Reacciones del estrés” — Cómo responde mi cuerpo, mis emociones y mi conducta (10 - 12 minutos).

## 1.7.1 Objetivo:

1. **Identificar señales** de estrés habituales en adolescentes.
2. Conectar las respuestas fisiológicas del input previo con ejemplos cotidianos.
3. **Aumentar la conciencia corporal y emocional.**
4. Preparar el terreno para los ejercicios de regulación (“counter-programs”) y para el Tanque Emocional del Día 2.

### Materiales

- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Tres columnas preparadas (opcional):  
Cuerpo – Emociones – Pensamientos / Conducta
- ☐ Tarjetas / post-its (opcional).

## 1.7.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción breve (1 min):** Explica
  - “Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo y nuestra mente reaccionan automáticamente. Estas reacciones nos dan pistas: nos avisan de que estamos llegando al límite.”
  - Aclara que hablaremos de señales generales, no de historias personales.

2. **Crear tres columnas** (en pizarra o rotafolio) (1 min)

- Escribe:

Cuerpo

Emociones

Pensamientos / Conducta

- Explica que el estrés se expresa en distintos niveles.

3. **Generar ideas en grupo (4-6 min):**

- Pide al alumnado que nombre respuestas típicas al estrés.
- Puedes formularlo así:
  - “Cuando alguien se estresa (no vosotros necesariamente), ¿qué cosas suelen pasar...?”
- Recoge ideas y escribe palabras cortas en cada columna.

Cuerpo

Emociones

Pensamientos / Conducta

- Tensión en el cuello u hombros
- Dolor de estómago
- Respiración acelerada
- Manos frías
- Sudoración
- Temblor
- Taquicardia
- Cansancio extremo

- Emociones
- Irritabilidad
- Nervios
- Frustración
- Sensación de bloqueo
- Agobio
- Miedo al fracaso

- “No voy a poder”
- Dificultad para concentrarse
- Dar muchas vueltas a un mismo tema
- Evitar tareas
- Responder de forma impulsiva
- Procrastinar
- Compararse con otros

**4. Comentario integrador (2 min):** Di algo como

- *"Todas estas reacciones son normales: son la forma en que el cuerpo intenta protegernos. Pero si se mantienen mucho tiempo, nos agotan."*
- Conecta con lo visto en "Modern Times":
  - *"Como vimos antes, cuando el estrés no baja nunca, estas señales se vuelven más fuertes."*

**5. Preparación para el siguiente bloque (1 min):** Introduce

- *"Ahora que sabemos cómo reacciona el cuerpo al estrés, vamos a ver qué podemos hacer para desactivar esas señales. En la siguiente actividad exploraremos ejercicios rápidos de regulación."*
- Esto enlaza con: 1.8 Contraprogramas: El poder del pensamiento + Entrenamiento de los músculos de la sonrisa

**6. Preguntas de reflexión**

- *"¿Qué señales corporales creéis que aparecen primero cuando alguien se estresa?"*
- *"¿Qué reacciones emocionales habéis visto en otros estudiantes cuando están bajo presión?"*
- *"¿Qué conductas suelen indicar que el estrés está aumentando?"*
- *"¿Cuál de estos tres niveles (cuerpo, emociones, conducta) os resulta más difícil de gestionar?"*

**Nota para el profesor**

- **Mantén la conversación general**, no personal.
- Si surge una reacción emocional fuerte en algún alumno, valida y redirige:
  - *"Gracias por compartirlo; ahora vamos a centrarnos en ejemplos generales."*
- **Evita juicios sobre ninguna reacción**; todas son adaptativas.
- Esta actividad ayuda a detectar patrones del grupo que pueden retomarse más adelante durante el Modelo de tanque y el Programa de emergencia del Día 2.



# A8 Actividad 8: Counter-Programs — “El poder del pensamiento” + “Entrenamiento del músculo de la sonrisa” (10 minutos).

## 1.8.1 Objetivo:

1. Introducir estrategias rápidas para **reducir la activación del estrés**.
2. Pasar de la explicación teórica a la práctica corporal y cognitiva.
3. Mostrar cómo los pensamientos y la expresión facial influyen en el sistema nervioso.
4. Preparar al alumnado para técnicas más profundas de regulación en el Día 2.

### Materiales

- ☐ Ninguno imprescindible.
- ☐ Aula en círculo o disposición que permita observar al grupo.
- ☐ Pizarra (opcional) para apuntar palabras clave.

## 1.8.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción (1 min):** Explica:
  - *“Cuando el estrés sube mucho, no siempre podemos cambiar la situación, pero sí podemos influir en cómo reacciona nuestro cuerpo. Estas pequeñas técnicas actúan como ‘interruptores’ que ayudan a reducir la activación.”*
  - Aclara que son ejercicios simples pero basados en cómo funciona el sistema nervioso.
2. **Counter-Program 1: “El poder del pensamiento” (4 min):** Indica al grupo que se sienten cómodos.
  - Explica:
    - *“Cuando pensamos en algo estresante, nuestro cuerpo reacciona como si estuviera pasando ahora mismo. Pero lo mismo ocurre al revés: si pensamos en algo que nos hace sentir bien, el cuerpo responde relajándose.”*
  - Instrucciones: Pide que cierren los ojos (si están cómodos). Diles:
    - *“Imagina algo que te genere calma: un lugar, un recuerdo, una sensación.”*
  - Deja 10–15 segundos en silencio.
  - Pregunta:
    - *“¿Qué ha cambiado en vuestro cuerpo? ¿Respiración? ¿Tensión? ¿Postura?”*
  - No pidas detalles del pensamiento; solo sensaciones generales.
  - Frases guía del docente:
    - *“El pensamiento puede activar o calmar el cuerpo.”*
    - *“Podemos elegir pensamientos que nos ayuden en momentos de estrés.”*
    - *“No se trata de evitar problemas, sino de regularnos para pensar con claridad.”*
3. **Counter-Program 2: “Entrenamiento del músculo de la sonrisa” (4 min)**
  - *“Nuestra expresión facial está conectada con el sistema nervioso. Activar los músculos de la sonrisa, incluso de manera suave, envía señales al cerebro de que estamos seguros.”*

- Instrucciones:
  - Pide al grupo que relajen la mandíbula.
  - Luego indica:
    - *"Ahora, haced una sonrisa muy pequeña, casi imperceptible."*
  - Mantenedla 10 segundos.
  - Luego preguntad:
    - *"¿Notáis algún cambio en el cuerpo?"*
  - Aclara:
    - *"No hablamos de sonreír para ocultar emociones, sino como una herramienta física para reducir la activación del sistema de emergencia."*
- Ideas clave para remarcar:
- Activar el músculo cigomático puede disminuir la tensión. El cuerpo y la mente se influyen mutuamente.
- Es un ejercicio rápido que se puede usar antes de un examen o situación de presión.

#### 4. Integración final (1 min)

- Explica:
  - *"Estas técnicas son pequeñas herramientas que podéis usar en momentos en que el estrés empieza a subir. No solucionan todos los problemas, pero ayudan a bajar la activación para poder pensar mejor."*
- Conecta con lo que viene en la siguiente actividad:
  - *"Ahora que hemos visto formas rápidas de regularnos, vamos a terminar el Día 1 con un breve cierre para integrar lo aprendido."*

#### 5. Preguntas de reflexión

- *"¿Qué ejercicio os ha resultado más fácil: pensamiento o sonrisa?"*
- *"¿En qué situación os imagináis usándolo?"*
- *"¿Habéis notado cambios reales en el cuerpo?"*
- *"¿Creéis que algo tan pequeño puede marcar diferencia?"*



#### Nota para el profesor

- **Algunos adolescentes pueden bromear** al practicar la sonrisa. Normalízalo y mantén el foco: la técnica es sencilla pero efectiva.
- Evita pedir que compartan pensamientos personales; **céntrate siempre en sensaciones físicas**.
- Si algún alumno manifiesta incomodidad en cerrar los ojos, permítele observar o mantenerlos abiertos.
- Estas técnicas serán útiles en el Día 2 cuando se expliquen el Programa de Emergencia, el Tanque Emocional y las Coping Strategies.

### 1.9.1 Objetivo:

1. Integrar de forma sencilla y no invasiva lo aprendido durante el Día 1.
2. Favorecer la sensación de cierre, orden y seguridad emocional.
3. Reforzar los conceptos trabajados: estrés, señales del cuerpo, estrés permanente y primeras técnicas de regulación.
4. Anticipar el contenido del Día 2 para mantener continuidad.

#### Materiales

- ☐ Círculo de sillas o disposición tranquila.
- ☐ Pizarra (opcional) para dejar visibles 2-3 ideas clave del día.
- ☐ Ambiente calmado (se recomienda bajar el ritmo antes de cerrar).

### 1.9.2. Descripción de la Actividad:

1. Reunir al grupo en círculo (1 min): Explica
  - *"Vamos a hacer un cierre breve para integrar lo que hemos aprendido hoy. No tenéis que compartir nada personal; solo una idea general."*
  - Crea un ambiente tranquilo, especialmente si la actividad anterior generó energía o risas.
2. Pregunta de integración general (2 min): Ofrece estas opciones
  - *"En una palabra o frase corta, ¿qué idea os lleváis de hoy?"*
  - Sugiere formularlo así:
    - *"Algo que entendí mejor..."*
    - *"Algo que me sorprendió..."*
    - *"Algo que no sabía sobre el estrés..."*
    - *"Algo que me ayudó a relajarme..."*
  - Puedes recoger 5-8 aportes voluntarios, sin insistir.
3. Resumen del docente (1 min)
  - El docente hace una recapitulación clara y breve:
    - *"Hoy vimos: qué es el estrés y cómo reacciona el cuerpo, la diferencia entre una amenaza real y el estrés permanente, qué cosas nos generan estrés, cómo identificar nuestras señales, y dos técnicas rápidas para calmarnos."*
  - Opcional: escribir estas 3 palabras en la pizarra:

#### Importante:

No pedir casos personales. Aceptar respuestas generales aunque sean simples ("estrés permanente", "respirar", "tensión", "sonrisa", "el oso").

Cuerpo

Estrés permanente

Regulación

4. Avance del Día 2 (1 min): Explica
  - *"En la próxima sesión aprenderemos herramientas más profundas para manejar el estrés, entenderemos cómo funciona el 'programa de emergencia' del cerebro, haremos el Modelo del Tanque Emocional y exploraremos estrategias de afrontamiento muy útiles."*

- Esto genera continuidad y seguridad.

#### 5. Preguntas de reflexión (opcionales)

- *“¿Qué idea creéis que os puede servir mañana mismo?”*
- *“¿Qué técnica os gustaría practicar más?”*
- *“¿Hay algo que os haya sorprendido del funcionamiento del estrés?”*

#### Nota para el profesor

- **No alargues demasiado el cierre;** su función es emocional, no académica.
- **Evita conversaciones profundas o casos personales;** el cierre debe ser liviano y contener al grupo.
- Si el grupo está muy activado, incorpora una respiración conjunta de 10 segundos antes de despedir.
- Es buena idea dejar en la pizarra una frase como:
  - *“El estrés es una reacción normal. Lo importante es aprender a regularlo.”*

**2.1.1 Objetivo:**

1. Reconectar al alumnado con lo trabajado en el Día 1.
2. **Activar la memoria emocional y cognitiva** del módulo.
3. Establecer el objetivo del Día 2: aprender estrategias concretas de afrontamiento y regulación.
4. **Crear un clima de inicio tranquilo y enfocado.**

**Materiales**

- ☐ Círculo de sillas o disposición que favorezca el diálogo.
- ☐ Pizarra (opcional) para anotar 2-3 ideas clave que surjan.
- ☐ Carteles o material del Día 1 visibles (opcional).

**2.1.2. Descripción de la Actividad:**

1. **Bienvenida y organización del espacio (1 min)**
  - Invita al alumnado a sentarse de forma similar al Día 1.
  - Frase sugerida:
    - *"Vamos a comenzar el segundo día del taller. Hoy veremos herramientas muy prácticas para manejar el estrés en vuestro día a día."*
2. **Pregunta de activación: "¿Qué recordáis de ayer?" (3-4 min)**
  - Haz preguntas generales y breves:
    - *"¿Qué ideas principales recordáis del taller de ayer?"*
    - *"¿Qué os llamó la atención sobre el estrés?"*
    - *"¿Qué ejercicios del Día 1 os parecieron útiles?"*
  - Puedes guiar si el grupo no responde:
    - *"¿Recordáis la historia del cazador?"*
    - *"¿La diferencia entre amenaza real y estrés moderno?"*
    - *"¿El juego del peso?"*
    - *"¿Qué señales vimos del estrés en el cuerpo?"*
  - Escribe 2-3 palabras clave en la pizarra, no más.
3. **Verificación de asistencia (1 min)**
  - Pregunta:
    - *"¿Hay alguien que no estuvo en la sesión anterior?"*
  - Si alguien faltó, da un mini resumen de 30 segundos:
    - *"Ayer vimos qué es el estrés, cómo lo nota el cuerpo, qué situaciones lo generan y algunas técnicas rápidas de regulación. Hoy aprenderemos a manejarlo mejor."*
  - Evita explicar el taller completo; es solo un marco.

#### 4. Conexión con el objetivo del Día 2 (3 min)

- Explica:
  - *"Hoy vamos a centrarnos en lo más importante: qué puedo hacer cuando estoy estresado y cómo puedo regularme."*
- Aclara las metas del día:
  - Comprender el programa de emergencia del cerebro,
  - Descubrir estrategias para bajar la activación,
  - Trabajar el modelo del tanque emocional,
  - Elegir las estrategias de afrontamiento que mejor funcionan para cada uno,
  - Y experimentar una técnica de relajación guiada.
- Frase guía:
  - *"Hoy aprenderéis herramientas que os servirán para toda la vida: en exámenes, en momentos de presión o cuando os sintáis sobrecargados."*

#### 5. Activación emocional ligera (1 min)

- Pregunta voluntaria y muy breve:
  - *"¿Alguien ha sentido algún momento de estrés desde ayer?"*
- Solo levantar la mano; no pedir explicaciones.
- Normaliza:
  - *"El estrés aparece a menudo. Precisamente por eso vamos a aprender nuevas formas de gestionarlo."*

#### 6. Preguntas de reflexión

- *"¿Qué os gustaría aprender hoy sobre el estrés?"*
- *"¿Hay alguna situación en la que os gustaría sentir más control?"*
- *"¿Qué herramientas creéis que pueden ayudaros más: físicas, mentales o emocionales?"*

#### Nota para el profesor

- **Esta actividad debe ser breve;** el núcleo del aprendizaje de Día 2 está en las siguientes actividades.
- Evita que alguien comparta situaciones personales sensibles; **mantén siempre un marco general.**
- Si el grupo viene excitado, inicia con una respiración guiada de 10 segundos.
- Esta actividad prepara directamente el Programa de Emergencia (Actividad 2.2).

# AP2 Actividad 2: “El Programa de Emergencia del Cerebro” — Cómo y por qué nos bloqueamos (10 - 12 minutos).

## 2.2.1 Objetivo:

1. Explicar de forma clara **cómo reacciona el cerebro ante el estrés**.
2. Entender por qué **bajo mucha presión es difícil concentrarse**, pensar o razonar.
3. Introducir los niveles corporales en los que se puede intervenir (cuerpo–emo–ción–cognición).
4. **Preparar al alumnado para las estrategias prácticas de afrontamiento** del bloque siguiente.

### Materiales

- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Un dibujo simple del cerebro (opcional):
  - cerebro superior (pensamiento)
  - cerebro medio (emociones)
  - cerebro reptiliano (supervivencia)

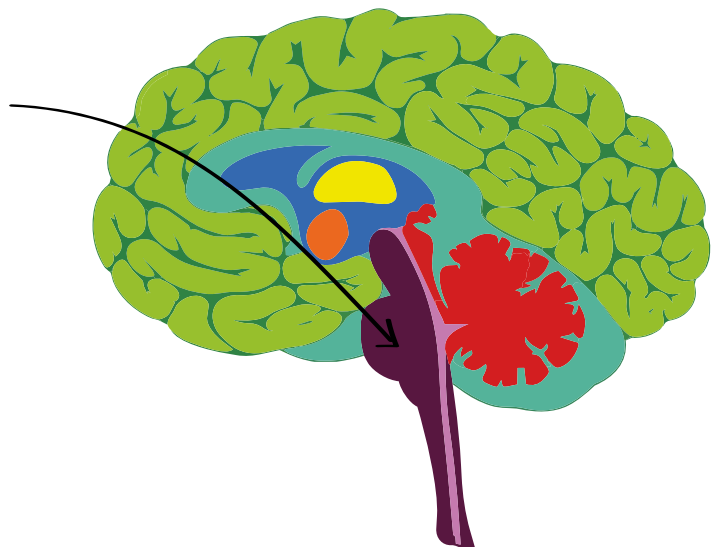
## 2.2.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción: “El cerebro no siempre piensa, a veces solo sobrevive” (1–2 min)**
  - Explica:
    - “Cuando el estrés sube mucho, el cerebro activa un ‘modo emergencia’ diseñado para protegernos. En ese modo, no piensa con claridad: solo intenta sobrevivir, igual que en la época del cazador.”
  - Conecta con el Día 1:
    - “El cuerpo reacciona como si hubiera un oso delante, aunque ahora el ‘oso’ sea un examen, un conflicto o un mensaje que te altera.”
2. **Explicación del “Programa de Emergencia” (4 min):**
  - Dibuja tres niveles del cerebro:

**Nivel 1 — Supervivencia** (cerebro inferior / reptiliano)

1. activa lucha, huida o bloqueo
2. reacción automática
3. prioridad: mantenerse a salvo
4. no permite pensar

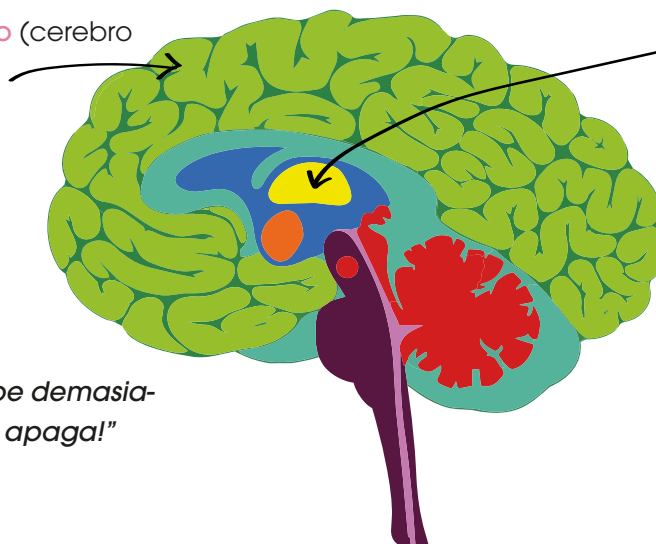
*“Es el piloto automático del miedo.”*



**Nivel 3 — Pensamiento** (cerebro superior / corteza)

1. planifica
2. organiza
3. memoriza
4. se concentra
5. toma decisiones

*“Cuando el estrés sube demasiado, este nivel... ¡se apaga!”*



**Nivel 2 — Emoción** (cerebro medio / sistema límbico)

1. activa emociones intensas
2. interpreta la amenaza
3. decide si algo es seguro o no
4. puede exagerar peligros

*“La emoción decide si seguimos en emergencia.”*

**3. ¿Qué ocurre cuando el programa de emergencia se activa? (2 min)**

- Cuando una persona pasa a modo emergencia:
  - Es más difícil pensar
  - Cuesta concentrarse
  - Aparecen impulsos o bloqueos
  - Disminuye la memoria
  - Aumenta la irritabilidad
  - El cuerpo se prepara para defenderse
- Frase clave:
  - *“Cuando estás muy activado, no es que no quieras pensar... es que tu cerebro no puede.”*
- Esto reduce culpabilidad y favorece la comprensión.

**4. ¿Cómo desactivamos el modo emergencia? (2–3 min)**

**Nivel 1. Cuerpo**

- Respiración lenta
- Postura abierta
- Relajación muscular
- Movimiento suave

*“El cuerpo es la puerta más rápida para apagar la emergencia.”*

**Nivel 2. Emoción**

- Validar lo que siento
- Ponerle nombre
- Usar estrategias de calma

**Nivel 3. Pensamiento**

- Reestructurar ideas (“es temporal”, “puedo pedir ayuda”)
- Buscar soluciones cuando ya estoy más calmado

*“No se puede pensar bien cuando estamos en el nivel 1. Primero bajamos al nivel emocional o corporal, y luego pensamos.”*



## 5. Conexión con la siguiente actividad

- Explica:
  - *"Ahora que sabemos por qué el cerebro se bloquea y cómo desactivarlo, vamos a aprender estrategias muy concretas de afrontamiento que podéis usar en cualquier momento."*
- Esto enlaza con: 2.3 Actividad — (estrategias de afrontamiento)

## 6. Preguntas de reflexión

- *"¿Os ha pasado alguna vez que sabíais la respuesta pero el estrés os bloqueó?"*
- *"¿Qué señales os indican que vuestro cerebro está entrando en 'modo emergencia'?"*
- *"¿Por qué creéis que trabajar el cuerpo ayuda más que pensar cuando el estrés es muy alto?"*
- *"¿En qué nivel os notáis primero: cuerpo, emociones o pensamientos?"*

### Nota para el profesor

- **Evita explicaciones demasiado técnicas;** mantener un lenguaje accesible y visual.
- **Asegúrate de normalizar el bloqueo:** es biológico, no falta de esfuerzo.
- Algunos alumnos pueden usar humor para evitar profundizar; acepta el humor sin perder el hilo.
- Esta actividad debe mantenerse breve para dejar tiempo suficiente a las Coping Strategies del bloque siguiente.

# AP3 Actividad 3: “Coping Strategies” — Estrategias para manejar el estrés (15 - 20 minutos).

## 2.3.1 Objetivo:

1. Conocer múltiples estrategias para manejar el estrés en tres niveles: cuerpo, emoción y pensamiento.
2. Identificar cuáles funcionan mejor para cada estudiante.
3. Diferenciar entre estrategias útiles y no útiles.
4. Preparar el terreno para el “Tank Model” del siguiente bloque.
5. Promover la autonomía emocional y la capacidad de autorregulación.

### Materiales

- ☐ Tarjetas impresas con estrategias de afrontamiento.
- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Espacio amplio para trabajar por grupos pequeños.
- ☐ Opcional: sobres o mesas para clasificar las tarjetas.

## 2.3.2. Descripción de la Actividad:

1. Introducción: “No todas las estrategias funcionan igual para todos” (1-2 min)
  - Explica:
    - “Cuando estamos estresados, cada persona usa estrategias distintas: respirar, hacer deporte, hablar con alguien, distraerse, pensar de otra manera... Hoy vamos a descubrir cuáles os ayudan más a vosotros.”
  - Aclaración importante:
    - “No hablaremos de situaciones personales; solo de herramientas generales.”
2. Presentación de las categorías (3 min)
  - Dibuja tres columnas en la pizarra:

### Estrategias corporales (Body Strategies)

Para bajar la activación fisiológica.

- Respiración lenta
- Estiramientos
- Caminar
- Beber agua
- Relajación muscular

### Estrategias emocionales (Emotion Strategies)

Para regular o nombrar emociones.

- Hablar con alguien
- Escribir lo que siento
- Poner música que calme
- Pausas breves
- Pedir apoyo

### Estrategias cognitivas (Thinking Strategies)

Para cambiar la interpretación o buscar soluciones.

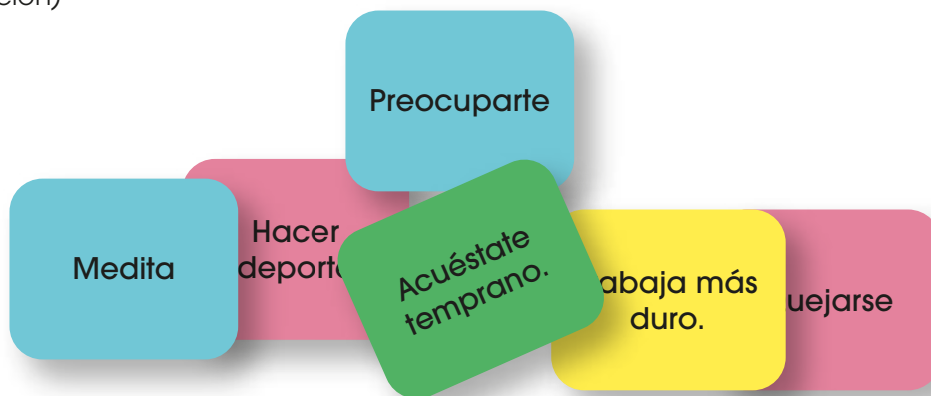
- Dividir tareas
- Hacer un plan
- Recordarme que es temporal
- Cuestionar pensamientos catastróficos
- Priorizar

### 3. Trabajo en grupos pequeños con tarjetas (6-8 min)

- Divide la clase en grupos de 3-4 personas.
- Entrega un set de tarjetas de estrategias. Indica:
  - *"Vais a clasificar las tarjetas en estas tres categorías: cuerpo – emoción – pensamiento."*
- Pídeles que discutan:
  - qué significa cada estrategia
  - ejemplos de cómo usarla
  - si les parece útil o no
- Importante:
  - No pedir en ningún momento que expliquen situaciones personales donde las usan.
- Circula entre los grupos para orientar si es necesario.

### 4. Puesta en común (3-4 min)

- Cada grupo comparte 2-3 estrategias útiles (no más).
- Escribe en la pizarra un listado breve de "estrategias favoritas del grupo".
- Puedes preguntar:
  - *"¿Por qué creéis que esta estrategia funciona?"*
  - *"¿En qué situación general podría servir?"* (ej. exámenes, discusiones, bloqueos, saturación)



- Evita profundizar en contextos personales.

### 5. Elección personal: "Mi top 3" (2 min)

- Pide al alumnado que individualmente elija:

1 estrategia corporal

1 estrategia emocional

1 estrategia cognitiva

- Indica:
  - *"Estas serán vuestras herramientas básicas. Las usaréis después en el Tank Model y en el póster del estrés."*
- No es necesario compartirlas en grupo.

### 6. Cierre y conexión con la próxima actividad (1 min)

- Explica:
  - *"Cada persona regula el estrés de forma distinta. Lo importante es conocer lo que te funciona a ti, no lo que funciona a otros."*

- *Introduce la siguiente actividad:*
  - *“Ahora que ya tenemos nuestras herramientas, vamos a trabajar con el Modelo del Tanque Emocional, que explica por qué a veces nos vaciamos y qué necesitamos para llenarlo.”*

## 7. Preguntas de reflexión

- *“¿Qué tipo de estrategias os resultan más fáciles: corporales, emocionales o cognitivas?”*
- *“¿Qué estrategias creéis que usan más los adolescentes hoy en día?”*
- *“¿Qué señales os indican que es momento de aplicar una estrategia corporal (y no cognitiva)?”*
- *“¿Cuál creéis que es la estrategia más universal del grupo?”*

### Nota para el profesor

- **Mantén la actividad en un plano general;** si alguien empieza a hablar de una situación personal, agradece y redirige.
- Algunos estudiantes pueden desvalorizar estrategias como “respirar” o “hablar con alguien” por parecer simples: **explica que son las más eficaces para activar el sistema parasimpático.**
- Observa qué categorías aparecen más completas en el grupo: es información útil para comprender necesidades emocionales generales.
- Esta actividad enlaza directamente con el Tank Model y ayuda a los estudiantes a identificar qué “llena” y qué “vacía” su tanque.

# AP4 Actividad 4: “Tank Model” — El Modelo del Tanque Emocional (12 - 15 minutos).

## 2.4.1 Objetivo:

1. Comprender por qué el bienestar emocional sube y baja a lo largo del día.
2. **Identificar qué “llena” y qué “vacía” el tanque personal.**
3. Introducir el concepto de “gasolineras emocionales”: recursos que nos recargan.
4. Relacionar el modelo con las coping strategies elegidas en 2.3.
5. **Favorecer la autorreflexión** sin necesidad de compartir experiencias personales

### Materiales

- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Dibujo grande de un “tanque” o contenedor (opcional).
- ☐ Tarjetas o post-its (opcional).
- ☐ Lista de estrategias personales elegidas en la actividad anterior (“Mi top 3”).

## 2.4.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción: “Todos tenemos un tanque emocional” (1-2 min):** Comienza explicando
  - *“Imaginad que cada uno tiene un tanque emocional o energético. Cuando está lleno, nos sentimos bien, fuertes y capaces. Cuando está vacío, nos agotamos, nos irritamos o nos bloqueamos.”*
  - Dibuja un gran tanque en la pizarra.
2. **¿Qué llena el tanque? (3-4 min):** Pregunta general
  - *“¿Qué cosas de cuerpo / emoción / pensamiento os ayuda a llenar vuestro tanque?”*
  - No pedir que lo compartan.

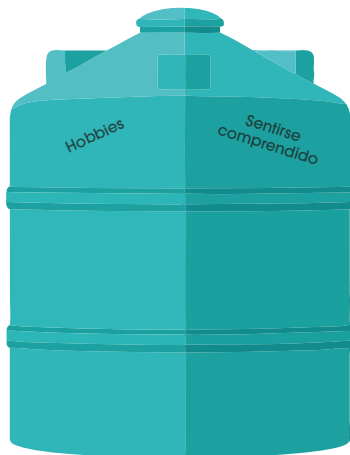


### Ejemplos típicos:

1. Amigos que apoyan
2. Descansar bien
3. Deporte
4. Hobbies
5. Reír
6. Música
7. Tiempo para uno mismo
8. Sentirse comprendido
9. Tener un plan claro
10. Tiempo sin pantallas
11. Momentos de calma

*“Estas son nuestras ‘gasolineras emocionales’. Cada persona tiene las suyas.”*

### 3. Cierre breve y enlace con lo que viene (1 min): Frase sugerida



*"No son cosas 'malas', son cosas que consumen energía."*

Ejemplos típicos:

1. Demasiadas tareas
2. Dormir mal
3. Discusiones
4. Compararse con otros
5. Presión académica
6. Horarios saturados
7. Notificaciones constantes
8. Conflicto con amigos
9. No tener tiempo de descanso

- Esto conecta con: 2.5 Estrategias personales / "Help system" / Relajación guiada

### 4. Preguntas de reflexión

Ejemplos de agujeros:

1. Autoexigencia extrema
2. Perfeccionismo
3. Rumiar pensamientos
4. Ansiedad constante
5. Falta de límites
6. No pedir ayuda
7. Miedo a decepcionar



*"Cuando el tanque tiene agujeros, por mucho que intentes llenarlo... se vacía rápido."*

- "¿Qué creéis que vacía más el tanque de los adolescentes actual?"
- "¿Qué cosas lo llenan rápidamente?"
- "¿Cuál es la diferencia entre algo que 'vacía' y un 'agujero' del tanque?"
- "¿Qué pasaría si nunca llenamos el tanque?"

### Nota para el profesor

- **Mantener esta actividad en terreno general**, no personal.
- Si surgen respuestas sensibles (“me vacía X cosa de casa”), validar y redirigir desde la generalización.
- Observar qué categorías aparecen más: puede indicar tendencias de estrés del grupo.
- Este modelo es muy útil para tutorías posteriores y para integrar las coping strategies

# AP5

## Actividad 5: “Help System” + Relajación guiada (Fantasía / Body Scan / PME) (10 - 15 minutos).

### 2.5.1 Objetivo:

1. Identificar quiénes son las personas o recursos que pueden ayudar en momentos de tensión o estrés.
2. Dar legitimidad a la idea de pedir ayuda como una herramienta de autocuidado.
3. **Conectar las estrategias** cognitivas, emocionales y corporales con el apoyo externo.
4. **Favorecer la regulación** emocional a través de una relajación guiada accesible.
5. Terminar la parte intensa del Día 2 de forma calmada y recogida.

#### Materiales

- ☐ Aula tranquila.
- ☐ Posibilidad de bajar luces (opcional).
- ☐ Música suave (opcional).
- ☐ Sillas o espacio para que el alumnado esté cómodo.

### 2.5.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción breve: “El estrés no se maneja solo” (1 min):** Explica
  - “Todos tenemos momentos en los que necesitamos apoyo. Pedir ayuda es una estrategia de afrontamiento, no un signo de debilidad.”
  - Aclara que no se compartirán situaciones personales.
2. **¿Qué es un “Help System”? (2 min):** Define
  - “Un Help System es la red de personas y recursos a los que puedes acudir cuando el estrés es muy alto: profesores, amigos de confianza, familiares, orientadores, entrenadores...”



- Aclara que no se compartirán y que nadie tiene por qué tener una red muy grande.
3. **Reflexión individual: “¿Quiénes forman tu red de apoyo?” (2 min):** Pide en silencio, sin compartir:
    - “Pensad en tres personas (o recursos) a las que podríais acudir si vuestro estrés fuera muy alto.”





- Aclara que no se compartirán y que nadie tiene por qué tener una red muy grande.
4. **Explicación: “Pedir ayuda también llena el tanque” (1 min):** Conecta con el Tank Model
    - *“Cuando compartimos lo que sentimos, ponemos nombre a las emociones y recibimos apoyo, el tanque emocional empieza a llenarse.”*
  5. **Relajación guiada (5–7 min):** Guion sugerido
    - *Si os apetece, cerrad los ojos o mirad un punto fijo. Vamos a hacer un ejercicio corto para relajar el cuerpo.*
      - *“Empezamos por la respiración... Inhalad suave... Exhalad despacio. Notad vuestros pies en el suelo... Relajadlos. Ahora las piernas... El abdomen... Los hombros... La mandíbula... La frente...”*
    - (Pausa breve)
      - *Imaginad ahora un lugar donde vuestro cuerpo pueda descansar: un bosque, la playa, vuestra habitación, un sitio tranquilo... En ese lugar no hay prisas. Podéis soltar el peso del día. Respirad ahí unos segundos...*
    - (Pausa final)
      - *Y poco a poco, volved al aula... moviendo dedos, estirando suavemente... y abriendo los ojos cuando estéis listos.*
  6. **Transición suave al cierre del taller (1 min):** Finaliza
    - *“Gracias por participar en esta parte. Ahora que el cuerpo está más tranquilo, vamos a realizar el cierre final del módulo.”*
  7. **Preguntas de reflexión (opcionales, no personales)**
    - *“¿Qué parte de la relajación os ha ayudado más: respiración, recorrido corporal o imaginar el lugar?”*
    - *“¿Qué características debe tener una persona que forme parte de vuestro ‘Help System’?”*
    - *“¿Qué estrategia os gustaría recordar para el futuro?”*

#### Nota para el profesor

- Algunos adolescentes pueden usar humor para evitar relajarse; normalízalo sin presionar.
- Evita que nadie comparta nombres concretos de su red de apoyo (privacidad).
- Mantén el ejercicio corto para evitar incomodidad o dispersión.
- Esta actividad reduce la activación antes del cierre final del módulo.

# A6 Actividad 6: Juego “1-7” — Estrés repentino y toma de decisiones (8 - 10 minutos).

## 2.6.1 Objetivo:

1. Observar cómo reaccionamos bajo presión ligera.
2. **Trabajar atención, coordinación y flexibilidad cognitiva.**
3. Experimentar cómo el estrés repentino afecta la capacidad de respuesta.
4. Conectar con la idea de que **las estrategias de afrontamiento ayudan** incluso en momentos de presión.

### Materiales

- ☐ Espacio amplio para formar un círculo de pie.
- ☐ No requiere material adicional.
- ☐ Asegurar que el alumnado pueda moverse sin riesgo.

## 2.6.2. Descripción de la Actividad:

1. **Preparación del círculo (1 min):** Pide al alumnado
  - “Vamos a hacer un juego rápido para ver cómo reaccionamos cuando aparece una situación estresante de forma repentina.”
  - Pídeles formar un círculo amplio de pie.
2. **Explicación de reglas (2 min):** Explica
  - “Yo comenzaré haciendo un gesto, y ese gesto pasará a la persona de al lado.”
  - Gesto base:

Señal pasa hacia la derecha.



Mano izquierda sobre hombro derecho

Mano derecha sobre hombro izquierdo



Señal pasa hacia la izquierda

- El grupo debe repetir el gesto siguiendo la dirección indicada.
- Introduce ahora el elemento clave:
- Contaremos de 1 a 7.
  - Cuando toque el número 7, la persona que recibe la señal debe:
  - Levantar la mano por encima de la cabeza (no al hombro).
  - Esto provocará que:
  - la dirección siga igual o la dirección cambie, según hacia dónde apunte la mano levantada.
- Aclara:
  - “Si alguien se equivoca, se sienta un momento y observa. No es un castigo; forma parte del juego.”

3. **Ensayo lento (2 min):** Primero

- solo gesto — gesto — gesto
- luego gesto + numeración: 1, 2, 3, 4, 5, 6... 7 (mano arriba)... 1, 2, 3...
- Hazlo despacio para asegurar comprensión.

4. **Juego completo (3-4 min):**

- Aumenta el ritmo, la atención necesaria, el “estrés” ligero de la velocidad
- Normaliza errores, risas y confusión:
  - *“Es normal equivocarse; el estrés rápido confunde al cerebro.”*

5. **Reflexión breve (1 min):** Pregunta

- *“¿Os habéis sentido un poco estresados?”*
- *“¿Qué pasaba cuando intentábamos ir rápido?”*
- *“¿Os resultaba más difícil pensar cuando aparecía el ‘7’?”*
- *“¿Qué estrategias habéis usado para concentraros?”*
- Relacionarlo con el Programa de Emergencia:
  - *“A veces, incluso estrés muy pequeño afecta a nuestra claridad mental.”*

6. **Preguntas de reflexión adicionales (opcionales)**

- *“¿Qué parte del juego era más difícil: seguir la dirección o recordar el número?”*
- *“¿Creéis que este tipo de estrés aparece también en exámenes o situaciones sociales?”*
- *“¿Qué ayuda más a mantener la calma en momentos rápidos: respirar o pensar?”*

**Nota para el profesor**

- Evitar aumentar demasiado la velocidad si el grupo se confunde o se frustra.
- **Mantener el ambiente lúdico**, sin competitividad.
- Esta actividad es ideal para “despertar” al grupo antes del cierre final.
- Evita bromas entre alumnos que puedan parecer burlas; redirige a la tarea.
- Si el grupo está muy activado, realiza 10 segundos de respiración antes del cierre

# AP7

## Actividad 7: Cierre del Módulo — Integración y reflexión final (5 minutos).

### 2.7.1 Objetivo:

1. Integrar los aprendizajes del módulo entero (Día 1 + Día 2).
2. **Cerrar emocionalmente la experiencia, reforzando calma y seguridad.**
3. Ofrecer al alumnado un mensaje claro: **el estrés es manejable y existen herramientas reales para regularlo.**
4. Facilitar una transición suave al resto del día o asignaturas.

#### Materiales

- ☐ Círculo de sillas o disposición tranquila.
- ☐ Pizarra (opcional) para escribir 2-3 ideas clave del módulo.
- ☐ Ambiente calmado tras el juego anterior.

### 2.7.2. Descripción de la Actividad:

1. **Vuelta al círculo (1 min):** Indica
  - *"Vamos a cerrar el módulo recordando lo más importante que hemos aprendido sobre el estrés y sobre nosotros mismos."*
  - Pide unos segundos de silencio para que el grupo se calme tras el juego.
2. **Pregunta de integración general (2 min):** Pregunta
  - *"En una palabra o frase corta, ¿qué os lleváis del taller?"*
  - Sugerencias para facilitar:
    - *"Una idea que quiero recordar..."*
    - *"Una herramienta que me sirvió..."*
    - *"Algo que entendí mejor sobre el estrés..."*
    - *"Algo que me sorprendió..."*
  - Acepta respuestas breves, sin pedir explicaciones personales.
3. **Resumen final del docente (1 min):** Refuerza los puntos clave del módulo

- *"Durante estos dos días hemos aprendido que:  
**El estrés es una reacción normal del cuerpo y del cerebro.**  
Hay una diferencia entre estrés puntual y estrés permanente.  
Nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos reaccionan al estrés.  
**Todos tenemos un 'tanque emocional' que se llena y se vacía.**  
Podemos regularnos con estrategias corporales, emocionales y cognitivas.  
Y pedir ayuda forma parte del autocuidado."*
- *"No se trata de eliminar el estrés, sino de saber manejarlo."*

4. **Cierre emocional y empoderador (1 min):** Elige una frase como cierre

Recordad que no estáis solos: todos sentimos estrés. Lo importante es conocer qué necesitáis y qué herramientas os ayudan

Tenéis más recursos de los que pensáis: vuestro cuerpo, vuestra mente, vuestras estrategias y vuestra red de apoyo.

El estrés no os define; es solo una señal. Y ahora sabéis cómo escucharla.

5. Preguntas de reflexión opcionales

- *“¿Cuál creéis que será la estrategia más útil para las próximas semanas?”*
- *“¿Qué aprendizaje os gustaría que recordara todo el grupo?”*
- *“¿Qué idea os hace sentir más tranquilos respecto al estrés?”*

**Nota para el profesor**

1. Mantén este cierre breve y respetuoso.
2. **Evita conversaciones profundas** que abran temas sensibles al final del taller.
3. **Si el grupo está muy activado**, realiza una respiración conjunta de 10 segundos.
4. Puedes dejar en la pizarra una frase de recuerdo, por ejemplo:
  - *“El estrés se puede regular. Y tú puedes hacerlo.”*

#### 3.1.1 Objetivo:

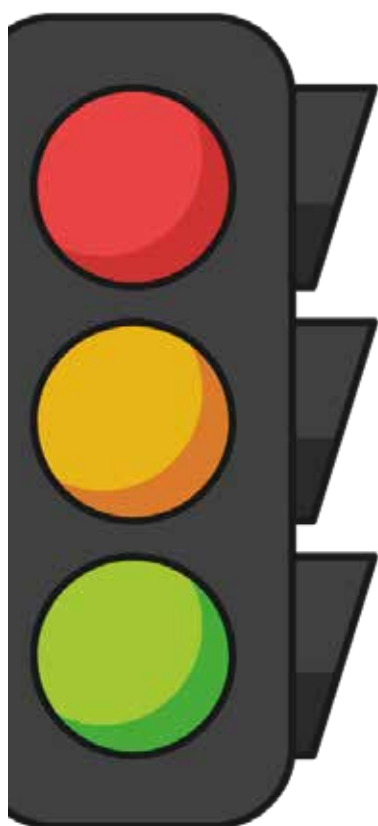
1. Identificar el nivel actual de estrés: bajo (verde), moderado (amarillo), alto (rojo).
2. Normalizar la fluctuación emocional durante el día.
3. Facilitar autorregulación rápida antes de exámenes, exposiciones o situaciones sociales.
4. Conectar con el Programa de Emergencia y el Tank Model.

#### Materiales

- ☐ Cartulinas roja, amarilla y verde.
- ☐ Rotuladores gruesos.
- ☐ Plantilla del semáforo (opcional).
- ☐ Pizarra o rotafolio.

#### 3.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Presentación del semáforo (1-2 min):** Dibuja el semáforo en la pizarra
  - Verde: estoy bien, concentrado/a, estable.
  - Amarillo: comienzo a tensarme, nervios, dificultad para concentrarme.
  - Rojo: bloqueo, irritabilidad, taquicardia, ansiedad alta.
  - Explica:
    - “El estrés tiene niveles. No aparece de golpe: va subiendo.”
2. **Ejemplos de cada nivel (3 min):** Pregunta
  - “¿Qué señales corporales, emocionales o de conducta veis en cada color?”
  - Rellena la pizarra con respuestas típicas
3. **“¿Qué hago en cada color?” (3-4 min):**
  - Pide estrategias para cada color



**Bloqueo, irritabilidad, taquicardia, ansiedad alta.**

Bloqueo  
Querer huir  
Llanto  
Impulsividad  
Taquicardia

**Emergencia baja**  
Respiración lenta  
Pedir ayuda  
Cambiar temporalmente de espacio  
Aplicar coping strategies

**Comienzo a tensarme, nervios, dificultad para concentrarme**

Tensión  
Pensamientos repetitivos  
Dificultad para concentrarse  
Irritabilidad leve

**Bajar la activación**  
Beber agua  
Caminar 1 minuto  
Hablar con alguien  
Música calmante

**Estoy bien, concentrada/o y estable**

Respiración normal  
Claridad mental  
Buena energía

**Mantener bienestar**  
Respiración consciente  
Organizar tareas  
Pausas cortas

#### 4. Semáforo personal (opcional, 2 min)

- Entrega una plantilla.
- Cada alumno escribe:
  - señales personales en cada color, acciones recomendadas para sí mismo.

#### Nota para el profesor

- Ideal para tutorías semanales, antes de exámenes o para gestionar conflictos.

# AC2

## Actividad 2: “Kit de Primeros Auxilios Emocionales” — Mi caja física de autocuidado (15 - 20 minutos).

### 3.2.1 Objetivo:

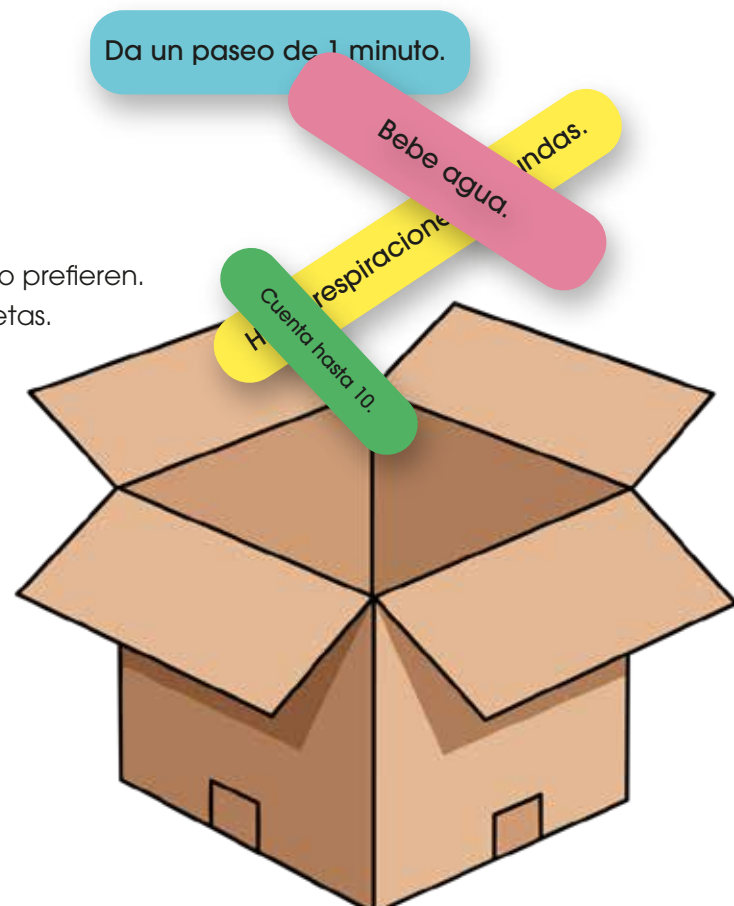
1. Crear un recurso físico y personal para momentos de saturación.
2. Conectar las coping strategies con acciones concretas.
3. Promover autocuidado y autonomía emocional.
4. Tener un objeto tangible para usar en el aula o en casa.

#### Materiales

- ☐ Sobres o cajitas pequeñas.
- ☐ Tarjetas tamaño pequeño.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Pegatinas (opcional).
- ☐ Una lista de coping strategies del módulo.

### 3.2.2. Descripción de la Actividad:

1. **Presentación breve (1 min):** Explica
  - “Igual que existe un botiquín físico, vamos a crear un botiquín emocional para momentos de estrés.”
2. **Decoración de la caja (3-4 min):** Pueden decorarla con nubes, montañas, palabras como “pausa”, “respira”, “calma” colores que transmitan seguridad
3. **Crear las tarjetas del kit (8-10 min):**
  - Entrega tiras de papel o tarjetas. Indica:
    - “Escribid estrategias cortas que os funcionen cuando estáis muy estresados.”
  - Ejemplos (neutros, no personales):
    - “Respira 4-6.”
    - “Busca un lugar tranquilo 1 minuto.”
    - “Cuenta hasta 10.”
    - “Habla con alguien de confianza.”
    - “Escucha una canción que te calme.”
    - “Haz tu estrategia corporal favorita.”
    - “Divide la tarea en pasos.”
    - “Esto es temporal.”
  - Pueden añadir símbolos en vez de frases si lo prefieren.
4. Guardar la caja: Cada alumno guarda sus tarjetas.





- Opcional:
  - *"Podéis dejar la caja en vuestro estuche, mochila o en la tutoría."*
- 5. **Cierre (1 min): Preguntar**
  - *"¿Qué tipo de estrategias creéis que usaréis más: corporales, emocionales o cognitivas?"*

#### **Nota para el profesor**

- Puedes reutilizar esta caja en tutorías posteriores o en momentos de saturación grupal.

# Checklist del material todas las actividades

## Día 1. Reconocer el estrés y percibir sus señales

### 1.1 Introducción y presentación

- ☐ Círculo de sillas
- ☐ Pizarra o rotafolio (opcional).
- ☐ Ambiente tranquilo, sin ruido excesivo.

### 1.2 Escala de estrés 1-10

- ☐ Aula en círculo o con buena visibilidad entre estudiantes.

### 1.3 ¿Qué es el estrés? + Historia “El corazón del cazador”

- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Copia impresa o digital del texto “The Hunter’s Heart”.
- ☐ Aula en disposición semicircular o de exposición.

### 1.4 Juego “El peso del estrés”

- ☐ Botellas de agua pequeñas (500 ml) o pesos ligeros (uno por alumno).
- ☐ Espacio seguro para movimiento
- ☐ Cronómetro (opcional).

### 1.5 “Tiempos modernos”

- ☐ Proyector o pantalla para mostrar los vídeos.
- ☐ Vídeos breves Modern Times.
- ☐ Pizarra para recoger ideas clave (opcional).

### 1.6 “¿Qué cosas me causan estrés?”

- ☐ Tarjetas metaplan (papelitos rectangulares de colores) o post-its.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Pizarra / pared / panel para pegarlas.
- ☐ Un espacio amplio para repartir tarjetas

### 1.7 “Reacciones del estrés”

- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Tres columnas preparadas (opcional):  
Cuerpo – Emociones – Pensamientos / Conducta
- ☐ Tarjetas / post-its (opcional para participación más anónima).

### 1.8 “El poder del pensamiento” +

#### “Entrenamiento del músculo de la sonrisa”

- ☐ Aula en círculo o disposición que permita observar al grupo.
- ☐ Pizarra (opcional) para apuntar palabras clave.

### 1.9 Cierre del Día 1 — Integración y calma

- ☐ Círculo de sillas o disposición tranquila.
- ☐ Pizarra (opcional) para dejar visibles 2-3 ideas clave del día.
- ☐ Ambiente calmado (se recomienda bajar el ritmo antes de cerrar).

## Día 2. Controlarme y cuidarme bien

### 2.1 Bienvenida y recordatorio

- ☐ Círculo de sillas para favorecer el diálogo.
- ☐ Pizarra (opcional) para anotar 2-3 ideas
- ☐ Carteles o material Día 1 visibles (opcional).

### 2.2 El Programa de Emergencia del Cerebro

- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Un dibujo simple del cerebro (opcional):
  - cerebro superior (pensamiento)
  - cerebro medio (emociones)
  - cerebro reptiliano (supervivencia)

### 2.3 “Coping Strategies” — Estrategias para manejar el estrés

- ☐ Tarjetas impresas con estrategias de afrontamiento
- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Espacio amplio para trabajar por grupos pequeños.
- ☐ Opcional: sobres o mesas para clasificar las tarjetas.

### 2.4 Modelo del Tanque Emocional

- ☐ Pizarra o rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Dibujo grande de un “tanque” o contenedor (opcional).
- ☐ Tarjetas o post-its (opcional).
- ☐ Lista de estrategias personales elegidas en la actividad anterior.

### 2.5 Sistema de ayuda/Relajación guiada

- ☐ Aula tranquila
- ☐ Música suave (opcional)
- ☐ Sillas cómodas o espacio para sentarse/relajarse
- ☐ Luces suaves (opcional)

### 2.6 Juego “1-7”

- ☐ Espacio amplio para círculo de pie
- ☐ Sin material adicional

### 2.7 Cierre del Módulo

- ☐ Círculo de sillas
- ☐ Pizarra opcional

## Actividades complementarias

### 3.1 Semáforo del Estrés

- ☐ Cartulinas roja, amarilla y verde
- ☐ Rotuladores
- ☐ Plantilla del semáforo (opcional)
- ☐ Pizarra

### 3.2 Kit de Primeros Auxilios Emocionales

- ☐ Cajas pequeñas / sobres
- ☐ Tarjetas pequeñas
- ☐ Rotuladores
- ☐ Pegatinas (opcional)
- ☐ Una lista de coping strategies



## ¿Cómo se regula? Pensamiento

- Reestructurar ideas ("es temporal", "puedo pedir ayuda")
  - Buscar soluciones cuando ya estoy más calmado
- "No se puede pensar bien cuando estamos en el nivel 1. Primero bajamos al nivel emocional o corporal, y luego pensamos."

## Nivel 3 — Pensamiento (cerebro superior / corteza)

1. planifica
  2. organiza
  3. memoriza
  4. se concentra
  5. toma decisiones
- "Cuando el estrés sube demasiado, este nivel... ¡se apaga!"

## Nivel 1 — Supervivencia (cerebro inferior / reptiliano)

1. Activa lucha, huida o bloqueo
2. Reacción automática
3. Prioridad: mantenerse a salvo
4. No permite pensar

"Es el piloto automático del miedo."

## ¿Cómo se regula? Cuerpo

- Respiración lenta
- Postura abierta
- Relajación muscular
- Movimiento suave

"El cuerpo es la puerta más rápida para apagar la emergencia."

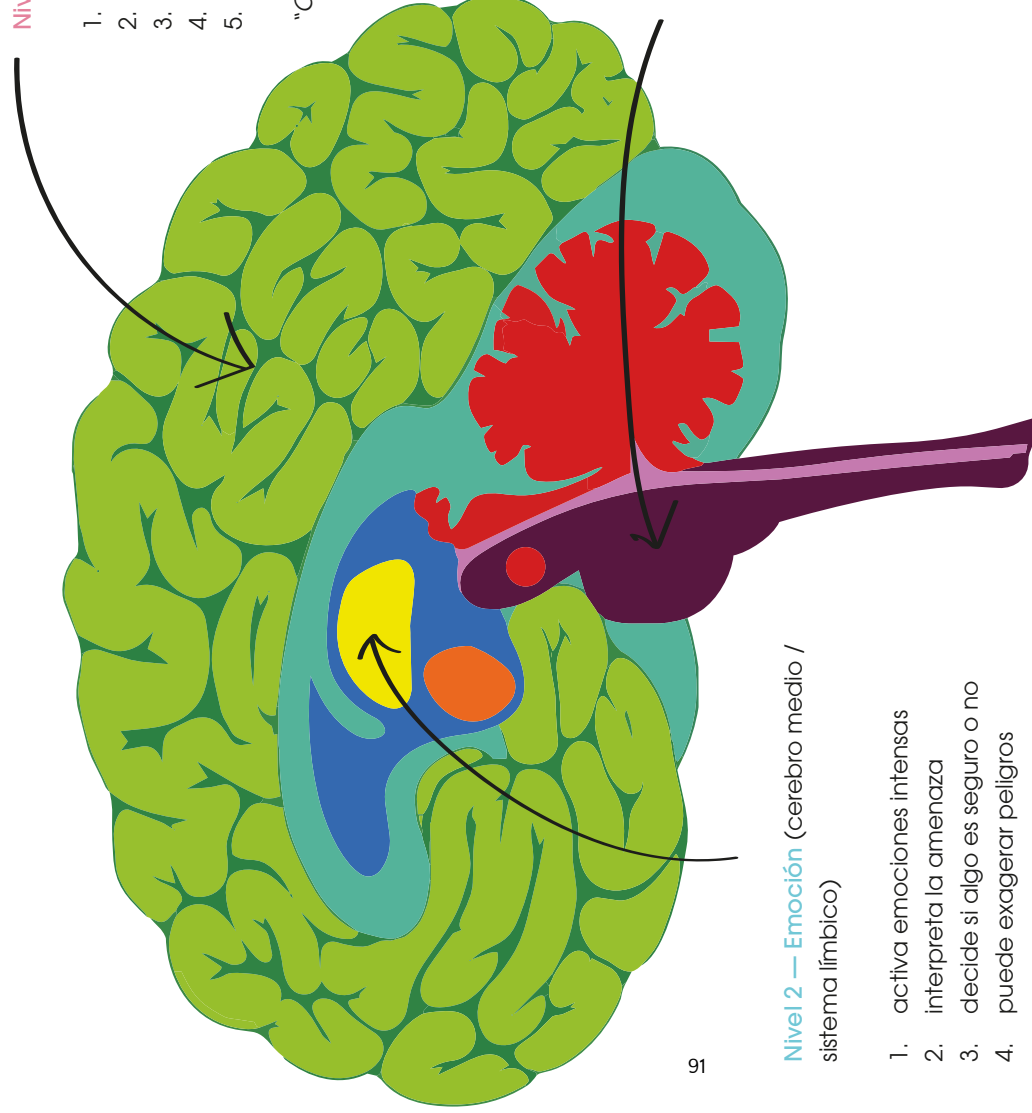
## Nivel 2 — Emoción (cerebro medio / sistema límbico)

1. activa emociones intensas
2. interpreta la amenaza
3. decide si algo es seguro o no
4. puede exagerar peligros

"La emoción decide si seguimos en emergencia."

## ¿Cómo se regula? Emoción

- Validar lo que siento
- Ponerle nombre
- Usar estrategias de calma



Salir a correr

Llamar a  
amigos

Llamar a  
amigos

Celebrar una  
fiesta/charlar  
con otras  
personas

Fantaseando  
(soñando  
con una  
salida)

Iniciar una  
discusión

Escribe  
sobre ello.

Come menos.

Cocinar  
algo

Huir

Dormir  
menos

Enfermarse/fi  
ngir estar  
enfermo

Sacar al  
perro  
a pasear

Culpar a los  
demás

Decirle a todo  
el mundo  
lo mal que  
me siento

Culparse a  
uno mismo

Llorar

Ducharme

Ir de compras

Nuevos  
amigos  
búsqueda

Rezar

Un asesor/a  
Ver un  
consultor

Pintura/dibujo

Establecer  
objetivos

Tómate un  
día libre.

Asumir  
riesgos

Limpiar

Aplazar o  
evitar  
las cosas  
que hay que  
hacer.

Ir a nadar

Duerme  
más.

Hacer algo

Esperando a  
que todo  
mejore

Entrenar

Pide ayuda al  
fuerte

Permanecer  
despierto  
mucho  
tiempo.

Hablar sobre  
ello

Escuchar  
música

Visitar a  
alguien  
que te gusta

Hacer  
bromas o  
reírse

Beber  
alcohol

Resolver  
problemas

Meditar

Retirarse (no  
hablar de  
ello ni  
pensar en  
ello)

Jugar a  
juegos de  
ordenador

Television



Come más.

Fumar

Ir en una  
dirección  
diferente

Renunciar  
(abandonar el  
equipo, dejar  
el trabajo)

Salir

Comer  
cosas poco  
saludables.

Hacer  
deporte

Trabaja más  
duro.

Quejarse

Preocupante

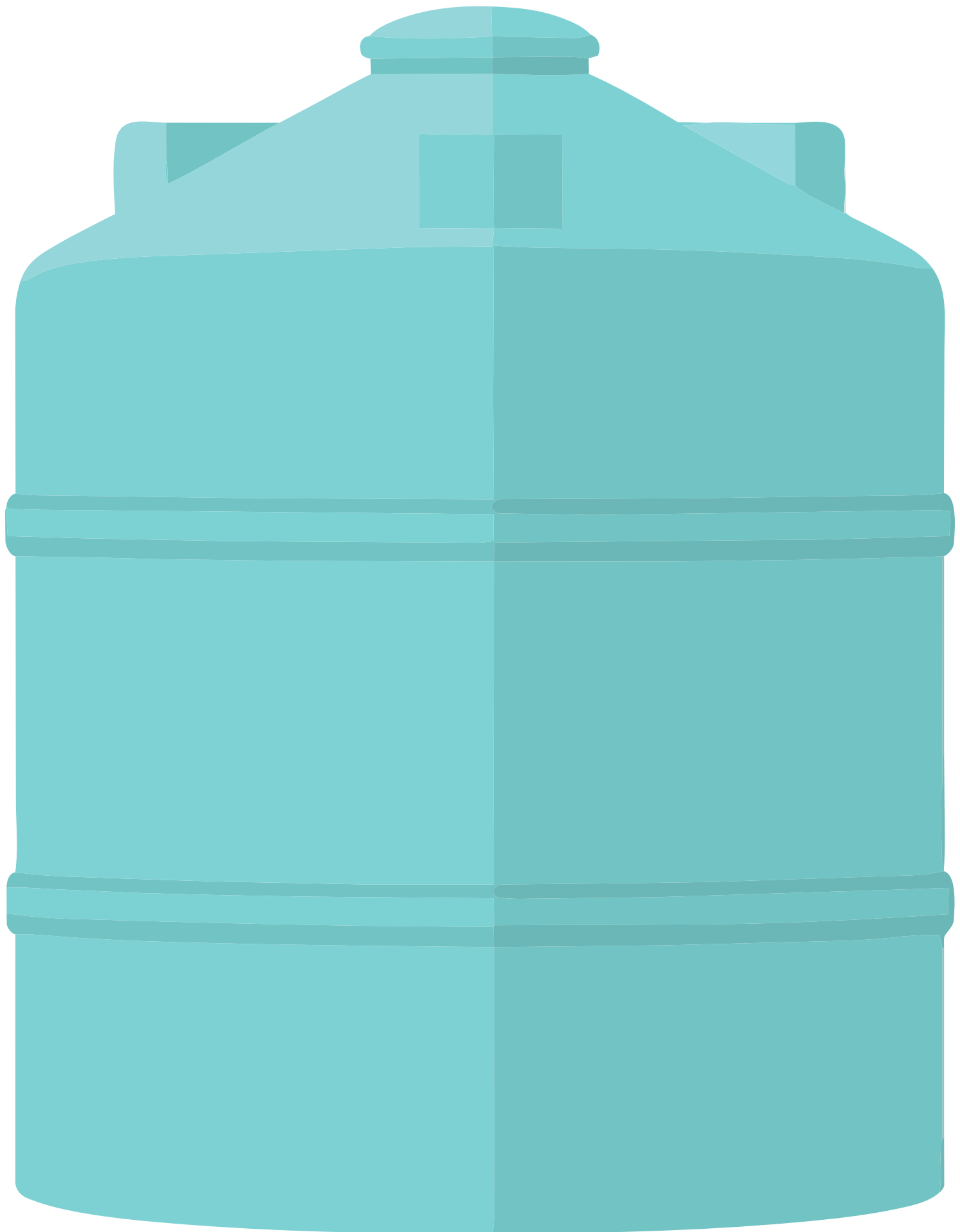
Acuéstate  
temprano.

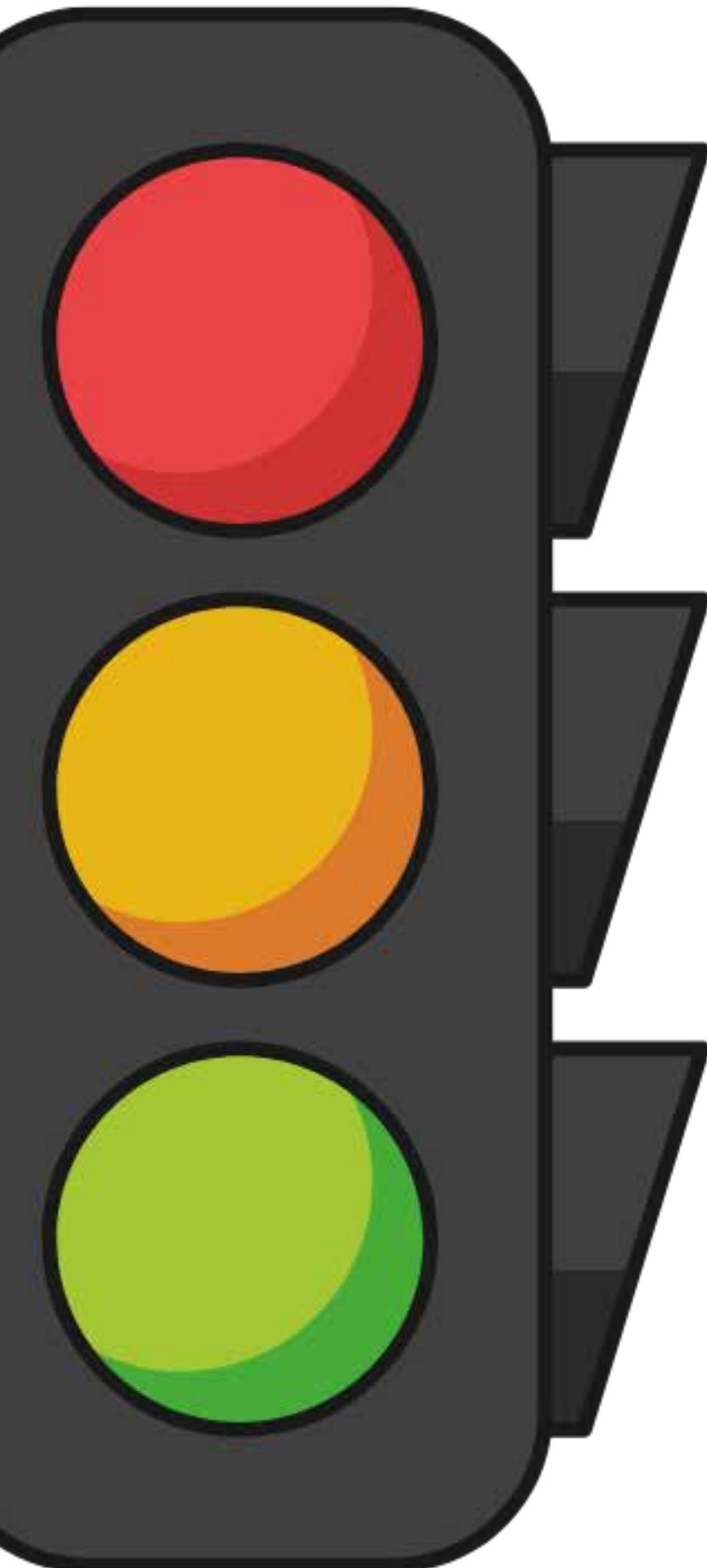
Medita

Abandono  
escolar (dejar  
la escuela,  
abandonar  
los estudios)

Establecer  
prioridades  
(dar prioridad  
a las cosas  
importantes)

Planificación  
(pensar en lo  
que quieres  
hacer y  
cómo  
hacerlo)





Bloqueo, irritabilidad, taquicardia, ansiedad alta.

---

---

---

---

---

Comienzo a tensarme, nervios, dificultad para concentrarme

---

---

---

---

---

Estoy bien, concentrada/o y estable

---

---

---

---

---

# Salud Mental y Autocuidado

Guía para el Profesorado



ACTIVIDADES PARA ESTUDIANTES DE LA ESO

# INTRODUCCIÓN

La salud mental es una parte fundamental del bienestar de los adolescentes, al igual que el cuidado físico. Esta guía está diseñada para que los docentes aborden de forma cercana y efectiva temas importantes sobre el bienestar emocional y el autocuidado, adaptados a estudiantes de la ESO.

Las actividades están orientadas a fomentar la reflexión, el diálogo y el desarrollo de herramientas prácticas que los adolescentes puedan aplicar en su vida cotidiana. Es importante que los estudiantes se sientan seguros para compartir sus emociones y experiencias en un entorno de confianza.

Recomendamos comenzar cada sesión con un "chequeo emocional" sencillo, como pedir que levanten el pulgar si se sienten bien o lo dejen en medio si están un poco preocupados. Esto permitirá al docente evaluar rápidamente el estado de ánimo general de la clase y ajustar el enfoque según sea necesario.

## Palabras clave

- Salud mental
- Bienestar
- Autocuidado
- Emociones
- Sentimientos
- Regulación emocional
- Estrés
- Ansiedad
- Manejo del estrés
- Apoyo emocional
- Círculo de apoyo
- Pedir ayuda
- Personas de confianza
- Hábitos saludables
- Autoconciencia

## Resultados esperados modulo 3

Al finalizar este módulo, el alumnado **comprenderá mejor cómo funciona su salud mental, podrá reconocer sus emociones y necesidades, y contará con estrategias concretas de autocuidado** para manejar el estrés y pedir apoyo cuando lo necesite.



Las ideas que compartimos en este taller son simplemente sugerencias sobre cómo se puede utilizar el material. Siéntase libre de adaptarlo a sus necesidades: puede dividir el taller en dos partes, distribuirlo en varios días o completarlo en una sola sesión, lo que le resulte más conveniente. Usted conoce a sus alumnos y sabe lo que más les conviene.

Del mismo modo, los materiales pueden utilizarse tanto en formato impreso como digital, según lo que le resulte más conveniente.

# A1 Actividad 1: Introducción a la Salud Mental (15 minutos)

Conceptos principales de la actividad:

## 01. ¿Qué es la salud mental?

Explicar que la salud mental es tan importante como la salud física, y que nos ayuda a sentirnos bien, pensar con claridad y relacionarnos mejor con los demás.

## 02. Emociones básicas y complejas

Introducir conceptos sobre las emociones más complejas de entender o gestionar, como el rechazo, la culpa y la ansiedad.

## 03. Cuidar la salud mental es normal

Ayudar a que los adolescentes comprendan que cuidar de su salud mental es algo que todos debemos hacer, igual que cuidamos nuestro cuerpo.

## 04. Hablar sobre nuestras emociones

Explicar la importancia de compartir lo que sentimos, especialmente cuando enfrentamos emociones o situaciones difíciles. Comunicar que siempre está bien pedir ayuda si no sabemos cómo gestionar lo que sentimos.



## 1.2. Objetivos:

1. Fomentar el conocimiento sobre la salud mental entre los adolescentes.
2. Desarrollar estrategias prácticas de autocuidado que puedan aplicar en su vida diaria.

### Materiales

- ☐ Diapositivas con conceptos clave sobre salud mental.

## 1.3 Descripción de la Actividad:

### 1. Introducción a la Salud Mental:

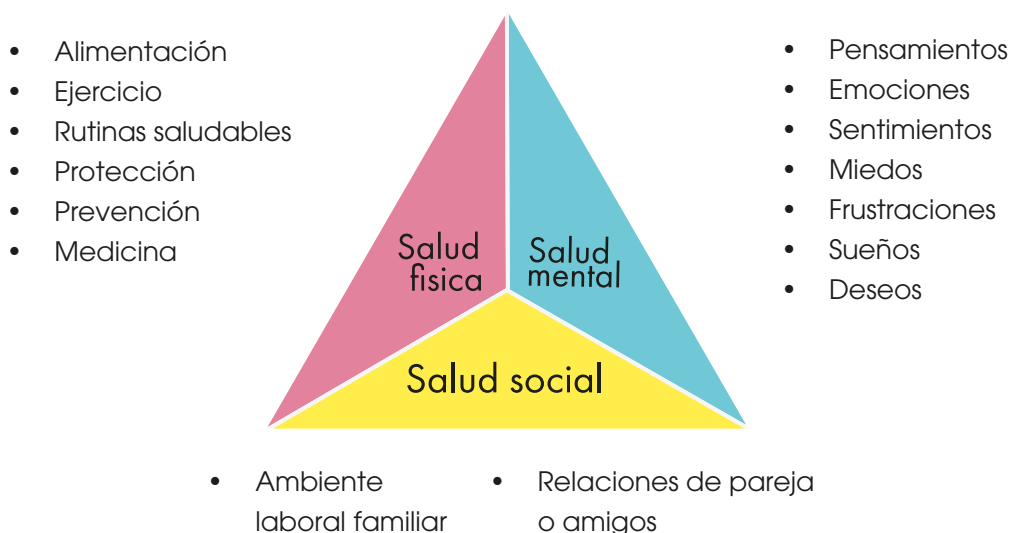
- Empieza preguntando: "¿Qué es la salud mental para vosotros?".
- Explica que, al igual que cuidamos nuestro cuerpo cuando estamos enfermos o cansados, también debemos cuidar nuestra mente cuando nos sentimos estresados, tristes o ansiosos.
- Haz una comparación directa: "Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física. Ambas nos permiten disfrutar de la vida, sentirnos bien y relacionarnos mejor con los demás."

## 2.. Presentación visual:

- **Muestra una diapositiva sencilla** que defina la salud mental y cómo influye en nuestras emociones, pensamientos y relaciones.
- Introduce conceptos más complejos que pueden estar viviendo los adolescentes, como el estrés por los estudios, la ansiedad social, o la presión de las redes sociales.
- Puedes decir algo como: "En esta etapa de vuestra vida, es normal sentir más presión. Lo importante es aprender cómo manejarlo para que no afecte vuestra salud mental."

## 3. Discusión final:

- Cierra con una pequeña discusión grupal, lanzando preguntas como:
- "¿Qué hacéis cuando os sentís agobiados por los estudios o por alguna situación?". Anima a los estudiantes a compartir consejos y estrategias que ya utilizan o que les gustaría probar.



### Sugerencias para el Profesor:

- **Haz la conversación más cercana:** usa ejemplos que se relacionen con su vida cotidiana, como el uso de redes sociales, la presión de los exámenes o los conflictos entre amigos.
- **Fomenta el diálogo,** pero no obligues a nadie a hablar si no se siente cómodo. Algunos adolescentes pueden sentirse más seguros escuchando al principio antes de participar.
- **Refuerza la importancia del autocuidado:** menciona que pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino una forma de ser responsables con su bienestar.

# A2 Actividad 2: El árbol del bienestar (30 minutos)

## 2.1. Objetivo:

1. Ayudar a los adolescentes a identificar acciones y recursos que les ayuden a gestionar su salud mental, creando un recordatorio visual en el aula que promueva el autocuidado.

### Materiales

- ☐ Papel grande o pizarra para dibujar el árbol.
- ☐ Hojas de papel recortadas en forma de hojas de árbol (o post-its).
- ☐ Material imprimible con ideas sugeridas.
- ☐ Rotuladores, bolígrafos y lápices de colores.

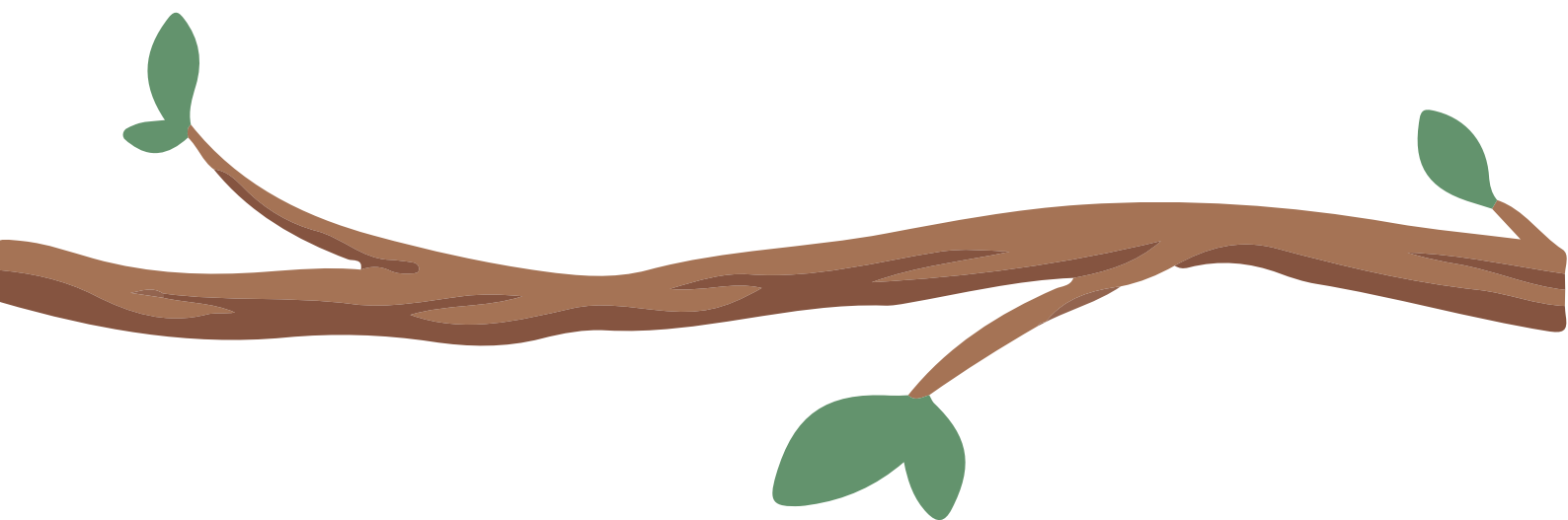
## 2.2. Descripción de la Actividad:

### 1. Preparación del Árbol:

- Dibuja un árbol grande en una pizarra o papel grande que represente el bienestar mental.
- Explica: "Este árbol representa cómo nosotros también necesitamos cuidados para estar bien, igual que un árbol necesita agua y sol para crecer. Vamos a pensar en acciones que podemos hacer para sentirnos mejor cuando estamos estresados, tristes o nerviosos."

### 2. Creación de las hojas:

- Reparte hojas de papel recortadas en forma de hojas de árbol (o post-its).
- Pide a los estudiantes que escriban o dibujen algo que hagan para sentirse mejor en momentos difíciles, como "escuchar música", "salir a caminar", "hablar con un amigo", o cualquier otra estrategia personal.
- Para ayudarles, sugiere algunas ideas del material imprimible o pon ejemplos personales.





### 3. Construcción del Árbol del Bienestar

- Cada estudiante pegará su hoja en el árbol, creando un mural colectivo con ideas y recursos que promuevan el autocuidado.
- Al final de la actividad, el árbol estará lleno de estrategias útiles que podrán utilizar cuando lo necesiten, creando un recordatorio visual del bienestar emocional en el aula.

### 4. Reflexión final

- Haz una pequeña reflexión en grupo, preguntando: "¿Qué cosas podemos hacer todos para cuidar nuestro bienestar?"
- Anima a que compartan sus estrategias favoritas en voz alta.
- Explica que el árbol no es solo un dibujo, sino un recordatorio de que todos tenemos la capacidad de cuidarnos a nosotros mismos y de apoyarnos mutuamente cuando las cosas se ponen difíciles.

#### Sugerencias para el Profesor:

- Fomenta que los estudiantes sean creativos y sinceros en lo que escriben o dibujan en las hojas, recordándoles que **no hay respuestas incorrectas**.
- Deja el árbol en un lugar visible del aula durante el curso para que sirva como un recordatorio constante de las estrategias que pueden utilizar para cuidar su salud mental.
- Utiliza el árbol en momentos de estrés colectivo (como antes de exámenes) para recordarles las herramientas que han identificado.

### 2.4 Reflexión final

- Al finalizar la sesión, dedica unos minutos para que los estudiantes reflexionen sobre lo que han aprendido y cómo pueden aplicar esas estrategias en su vida diaria.
- Preguntas como: "**¿Qué has aprendido sobre ti mismo hoy?**" o "**¿Qué herramientas del árbol te gustaría usar más a menudo?**" pueden ayudarles a hacer una autoevaluación y reflexionar sobre su propio autocuidado.

# A3

## Actividad 3. Mi círculo de apoyo (20 minutos)

Conceptos principales de la actividad:

- Ayudar a los adolescentes a identificar y valorar a las personas que forman parte de su red de apoyo emocional.
- Promover la reflexión sobre la importancia de las relaciones que les brindan seguridad y bienestar en momentos clave de sus vidas.

### 3.1 Objetivo:

1. Ayudar a los adolescentes a identificar a las personas en su vida que forman su red de apoyo emocional y reflexionar sobre la importancia de esas relaciones para su bienestar.

#### Materiales

- ☐ Plantilla de círculos concéntricos para cada estudiante.
- ☐ Rotuladores o bolígrafos.

### 3.2 Descripción de la Actividad:

#### 1. Introducción al concepto de "Círculo de apoyo":

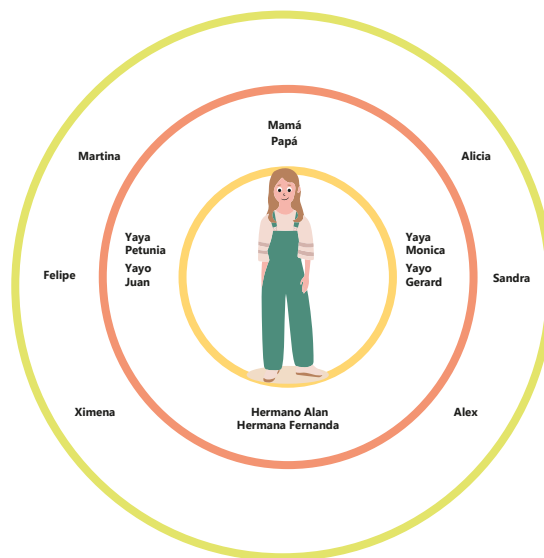
- Emplea explicando: *"Todos tenemos personas a las que acudimos cuando necesitamos ayuda o alguien con quien hablar. Ese grupo es lo que llamamos nuestro 'círculo de apoyo'."*
- Pregunta: *"¿Quiénes creéis que forman parte de vuestro círculo de apoyo?"*
- Deja que mencionen algunos ejemplos, como amigos, familiares, profesores o entrenadores.

#### 2. Creación del círculo de apoyo:

- Entrega a cada estudiante una **plantilla de círculos concéntricos**. El centro representará al propio estudiante, y los círculos más externos representarán a las personas que le apoyan, desde las más cercanas hasta las menos cercanas.
- Pide a los estudiantes que escriban dentro de los círculos los nombres de las personas que consideran que les apoyan emocionalmente (pueden ser amigos, familia, compañeros de clase, profesores, etc.).
  - Ejemplo: En el círculo más interno, podrían estar su madre o mejor amigo; en los más externos, compañeros o profesores con quienes se sienten cómodos, pero no tan cercanos.

#### 3. Reflexión sobre el apoyo en situaciones concretas:

- Lanza preguntas como: *"¿Quién os ayuda cuando os sentís estresados por los estudios?"* o *"¿A quién acudiríais si tuvierais un problema con un amigo?"*. Anima a que identifiquen diferentes tipos de apoyo (emocional, práctico).
- Deja que compartan sus respuestas en grupo o, si prefieren, de manera individual.



### Reflexión final:

- Termina con una reflexión sobre la importancia de tener un círculo de apoyo y cómo también pueden ser parte del apoyo de los demás.
  - *"Es importante reconocer quiénes nos apoyan, pero también cómo podemos ser un buen apoyo para nuestros amigos y familiares."*

### Sugerencias para el Profesor:

- Recuerda que **no hay respuestas correctas o incorrectas**: cada estudiante puede tener un círculo de apoyo diferente, y todos son válidos.
- Algunos adolescentes pueden sentirse inseguros al compartir. Anímalos a que solo escriban los nombres que les hacen sentir cómodos, y refuérzales que su círculo puede cambiar con el tiempo.
- **Facilita la reflexión grupal**: destaca que no todos tenemos las mismas personas en nuestros círculos, y está bien que haya diferencias.

# ACT

## Actividad 1 extra: Mi kit de autocuidado emocional

(20-30 minutos duración total de la actividad)

### 4.1. Objetivo:

1. Ayudar a los adolescentes a identificar y recopilar herramientas prácticas que les ayuden a gestionar sus emociones, y fomentar un ambiente de bienestar emocional en el aula.

### Materiales

- ☐ Una caja o sobres para kits personales.
- ☐ Tarjetas o papeles pequeños.
- ☐ Rotuladores, bolígrafos y colores
- ☐ Opcional: Materiales decorativos para personalizar el kit (pegatinas, cintas, etc.).

### 4.2. Descripción de la Actividad:

#### 1. Introducción a las herramientas emocionales:

- Comienza explicando que, al igual que usamos herramientas para tareas prácticas (como arreglar una bicicleta o montar un mueble), también necesitamos herramientas para manejar nuestras emociones.
- Pregunta al grupo: *"¿Qué hacéis cuando estáis estresados por los estudios o después de una pelea con un amigo?"*
- Permite que compartan sus respuestas y refuerza que todos tenemos diferentes maneras de manejarnos emocionalmente, y que está bien tener nuestras propias formas de hacerlo.

#### 2. Creación del "Kit de autocuidado emocional":

- Reparte pequeños papeles o tarjetas a cada estudiante.
- Pide a los estudiantes que escriban o dibujen una acción o estrategia que les ayuda a calmarse y sentirse mejor en momentos difíciles.
  - Ejemplos: *"escuchar música relajante"*, *"hacer deporte"*, *"desconectar de las redes sociales"*, *"hablar con alguien de confianza"*.
- Puedes sugerir que piensen en actividades que pueden hacer solos o acompañados, y que sean cosas realistas que realmente les han funcionado antes.

#### 3. Construcción del Kit de autocuidado:

- En lugar de una simple caja, propón que creen un **"kit de autocuidado emocional"**.
  - Cada estudiante puede añadir su tarjeta con una herramienta en una caja común, que decorarán entre todos. Este kit puede quedarse en el aula como un recurso grupal, pero también puedes sugerir que cada estudiante cree su propio kit personal que puede guardar en su mochila, con herramientas o tarjetas que puedan consultar cuando lo necesiten.
- La idea es que tanto la versión grupal como la individual estén disponibles para ayudarles a recordar que tienen formas de gestionar sus emociones, incluso en momentos complicados.

#### 4. Uso del Kit en el aula:

- Explica que el **kit de autocuidado emocional** estará disponible durante todo el curso, y que en momentos donde la clase esté más estresada (antes de exámenes, por ejemplo) o cuando alguien lo necesite, el profesor o los estudiantes pueden recurrir a él para recordar y utilizar estas herramientas.
- Cada tanto, selecciona una tarjeta del kit como recordatorio de autocuidado y reflexión grupal sobre su utilidad.

#### 5. Reflexión final:

- Al finalizar la actividad, reflexiona con el grupo sobre cómo estas herramientas pueden ser útiles para cuidar su bienestar emocional.
  - Pregunta: "**¿Qué haréis la próxima vez que os sintáis estresados o tristes?**".
- Recalca la importancia de **compartir las herramientas** y el apoyo emocional en el aula, pero también de **crear un espacio personal** donde puedan recurrir a estas estrategias cuando lo necesiten.



#### Sugerencias para el Profesor:

- Anima a los adolescentes a ser sinceros y reflexivos al pensar en sus herramientas emocionales, enfatizando que no hay respuestas incorrectas.
- **Fomenta la creatividad** y la personalización del kit, sugiriendo que incluyan herramientas que realmente les ayuden a calmarse o a centrarse.
- Asegúrate de que los estudiantes se sientan libres de consultar el kit cuando lo necesiten y recuerda que puede ser un recurso valioso en situaciones de tensión grupal.

# A5 Actividad 2 extra: ¿Qué árbol eres tú?

(20-30 minutos duración total)

## 5.1. Objetivo:

1. Fomentar la reflexión sobre la identidad y el autoconocimiento a través de la analogía con un árbol.
2. Explorar valores, emociones y aspectos importantes de su vida a través de la metáfora del árbol.
3. Reforzar la importancia del bienestar emocional y el sentido de pertenencia.

### Materiales

- ☐ Imágenes de diferentes tipos de árboles.
- ☐ Hojas blancas para el dibujo.
- ☐ Lápices, colores o rotuladores.
- ☐ Frase para reflexión escrita.

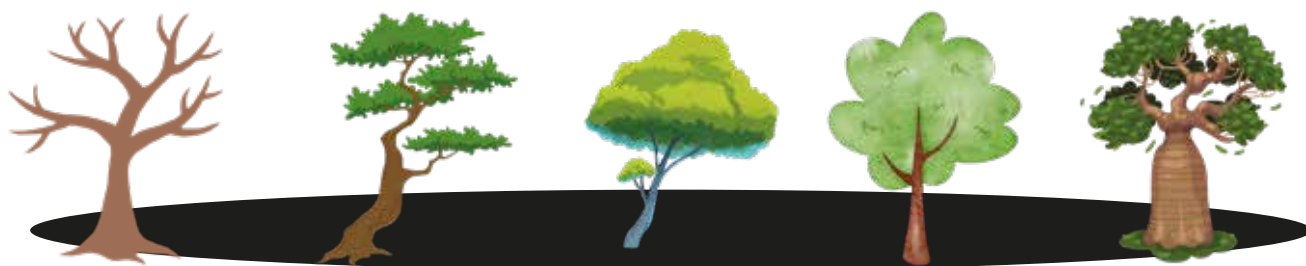
## 5.2. Descripción de la Actividad:

### 1. Introducción

- En la actividad del “Árbol del Bienestar”, aprendimos que, al igual que los árboles, nosotras y nosotros también necesitamos cuidados para crecer fuertes y saludables. Cada árbol es diferente y especial, al igual que cada persona. ¡Vamos a descubrir qué tipo de árbol eres tú!

### 2. Elección del árbol

- Mira las imágenes de diferentes tipos de árboles y elige el que más te guste o con el que más te identifiques. No hay respuestas incorrectas, solo elige el que sientas que te representa mejor.



### 3. Dibujo y reflexión sobre el árbol elegido

- Dibuja en tu hoja el árbol que escogiste. Después, observa bien tu dibujo y responde
  - Si hay una parte del árbol que representa cómo te sientes ahora mismo, hazla más grande o destácala con un color especial.
  - Escribe o dibuja junto a esa parte: ¿Por qué crees que te representa? ¿Qué significa para ti?

#### 4. Reflexión escrita

- Completa la siguiente frase:
  - *“Cuando me siento triste o insegura, recuerdo que tengo fortalezas y cosas que me hacen especial. Me conecto con mi familia, con mis amigas y amigos, y con todo lo que me hace sentir bien. Recuerdo que soy importante y que pertenezco a algo más grande.”*

#### Sugerencias para el profesorado:

- Explica a las niñas y los niños que no hay respuestas incorrectas y que cada una y cada uno es único como su árbol.
- Anima a las niñas y los niños a compartir su dibujo y su reflexión en grupo si se sienten cómodos.
- Refuerza la idea de que todas y todos necesitamos reconocer nuestras fortalezas para crecer y sentirnos bien.
- Puedes cerrar la actividad con una pequeña conversación sobre la importancia de cuidarnos y reconocer lo que nos hace sentir felices y seguros/os.

# AC3 Actividad complementaria 3 extra: Escuchando a tu Cuerpo (20-30 minutos duración total de la actividad)

## 6.1. Objetivo:

1. Ayudar a las y los estudiantes a identificar sus emociones a través de la escucha activa de su cuerpo.
2. Diferenciar entre pensamientos y emociones corporales para mejorar la autoconciencia emocional.
3. Aprender a regular las emociones mediante la respiración y la observación consciente.

### Materiales

- ☐ Hojas blancas para el dibujo.
- ☐ Lápices, bolígrafos o rotuladores.

## 6.2. Descripción de la Actividad:

### 1. Introducción

- Nuestro cuerpo es nuestra principal herramienta para detectar qué sentimos y qué necesitamos, pero a menudo nos cuesta escucharlo porque nuestra mente genera demasiado ruido. Este ejercicio nos ayudará a centrar la atención en las sensaciones corporales y a diferenciarlas de nuestros pensamientos.

### 2. Dibujo inicial

- Cada estudiante tomará una hoja y dibujará la silueta de su cuerpo. Aparte, dibujará la cabeza como un elemento separado.

### 3. Visualización guiada

- El profesorado leerá el siguiente guion mientras las y los estudiantes cierran los ojos y siguen la visualización:

“Imagina que entras en una sala de cine y te sientas. Estás cómoda o cómodo, comiendo palomitas y bebiendo algo mientras la película comienza.

De repente, te das cuenta de que la película trata sobre una situación que te preocupa. Puede ser un recuerdo, una experiencia que te genera intranquilidad o algo que está en tu mente desde hace tiempo.

Mientras ves la película, te quitas la cabeza suavemente y la colocas en el asiento de al lado. La encierras en una caja de cristal transparente. Ahora esa cabeza ya no es tuya, simplemente está ahí, mientras tú te quedas solo con tu cuerpo.

- Presta atención a cómo se siente tu cuerpo en este momento:
  - *¿En qué parte de tu cuerpo las sientes?*
  - *¿Qué emociones estás experimentando?*
  - *¿Sientes calor, frío, un cosquilleo, tensión, etc.?*
  - *¿Alguna parte de tu cuerpo se ilumina o se activa de alguna manera?*



Ahora comienza a respirar profundamente. Con cada inhalación y exhalación, observa si algo cambia en esas sensaciones. Cuando te sientas lista o listo, toma nuevamente tu cabeza de la caja de cristal y vuelve a colocarla en su sitio. Observa la película de nuevo.

*¿Se siente diferente ahora?*

*¿Ha cambiado algo en la manera en que la ves?"*

#### 4. Reflexión escrita

- Dentro de la silueta del cuerpo, escribe lo que sentiste en él durante la visualización.
- Dentro de la cabeza, escribe los pensamientos que aparecieron cuando viste la película.
- Reflexiona sobre las diferencias entre lo que sientes y lo que piensas.

#### 5. Reflexión grupal

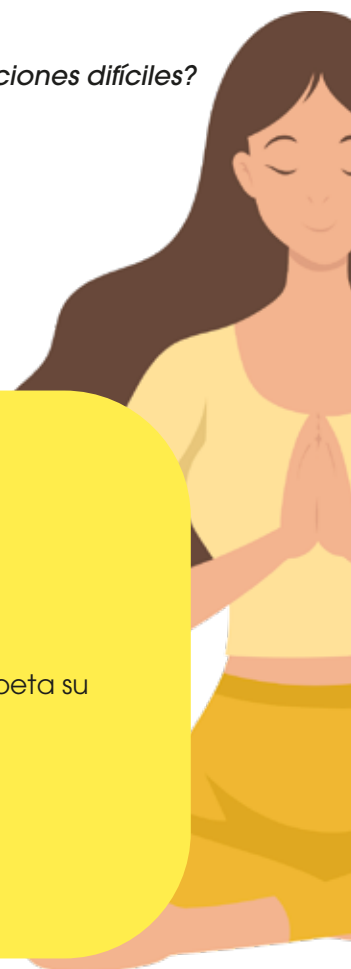
Si las y los estudiantes lo desean, pueden compartir sus experiencias en grupo. Algunas preguntas para guiar la reflexión:

- *¿Qué diferencias encontraste entre tus pensamientos y tus sensaciones corporales?*
- *¿Cómo cambiaron tus emociones después de respirar profundamente?*
- *¿Cómo podrías aplicar esta técnica en la vida diaria para manejar situaciones difíciles?*

#### Sugerencias para el profesorado:

- Crea un ambiente relajado y cómodo para la visualización.
- Anima a las y los estudiantes a cerrar los ojos y centrarse en sus sensaciones.
- Refuerza que no hay respuestas incorrectas y que cada persona experimenta las emociones de manera diferente.
- Si alguna o alguno de los estudiantes no se siente cómodo compartiendo, respeta su silencio y valida su experiencia.

Esta actividad ayudará a las y los estudiantes a desarrollar mayor conciencia de sus emociones y a diferenciar entre lo que piensan y lo que realmente sienten en su cuerpo, fortaleciendo así su bienestar emocional.



## Checklist de material por actividad

### Actividad 1. Introducción a la salud mental

- ☐ Diapositivas con conceptos clave sobre salud mental.

### Actividad 2. El árbol el bienestar

- ☐ Papel grande o pizarra para dibujar el árbol.
- ☐ Hojas de papel recortadas en forma de hojas de árbol (o post-its).
- ☐ Material imprimible con ideas sugeridas.
- ☐ Rotuladores, bolígrafos y lápices de colores.

### Actividad 3. Mi círculo de apoyo

- ☐ Plantilla de círculos concéntricos para cada estudiante.
- ☐ Rotuladores o bolígrafos.

### Actividad complementaria 1. Mi kit de autocuido emocional

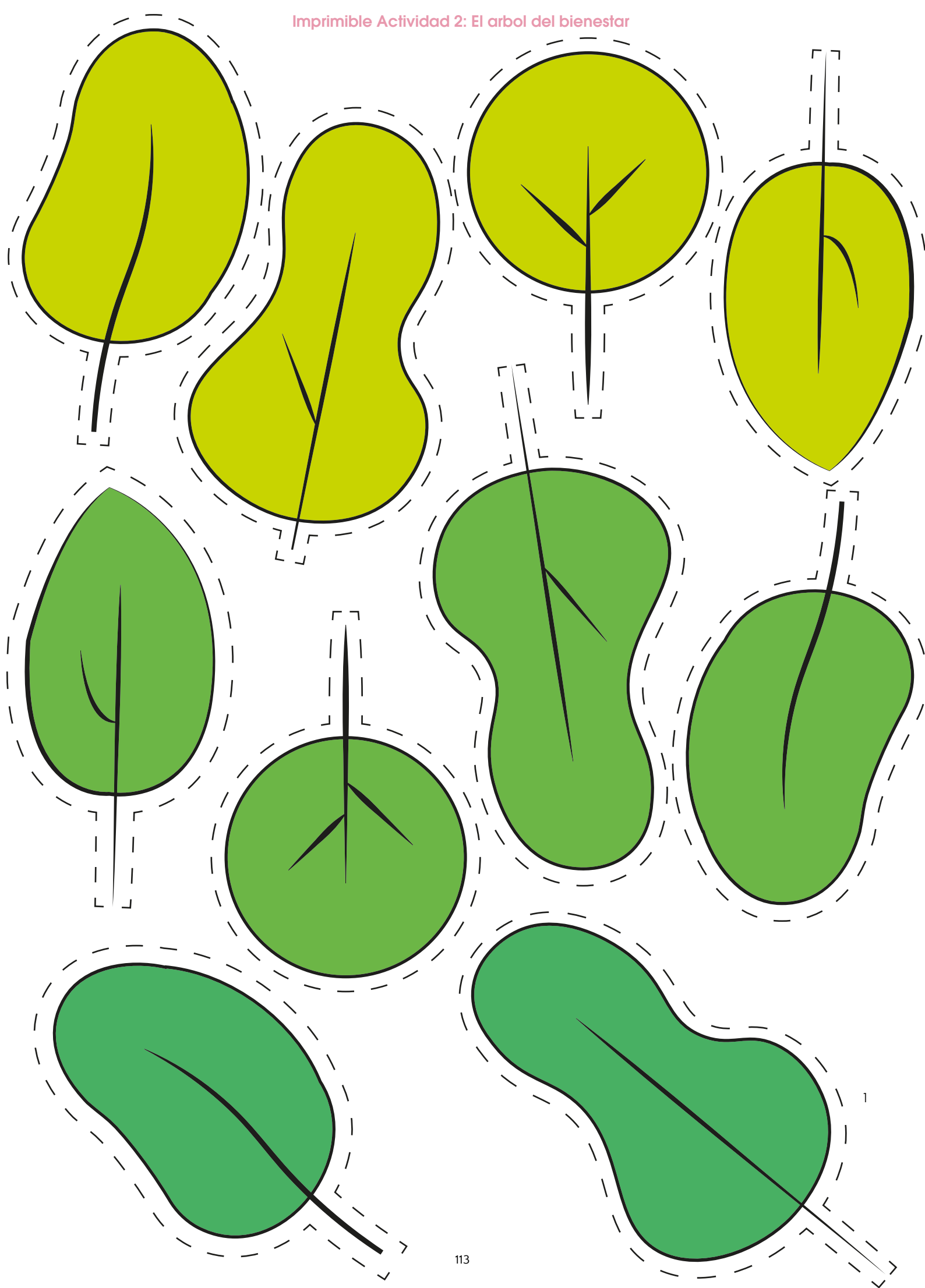
- ☐ Una caja para el kit de autocuidado emocional o sobres para kits personales.
- ☐ Tarjetas o papeles pequeños.
- ☐ Rotuladores, bolígrafos y colores para escribir o dibujar.
- ☐ Opcional: Materiales decorativos para personalizar el kit (pegatinas, cintas, etc.).

### Actividad complementaria 2. ¿Qué árbol eres tú?

- ☐ Imágenes de diferentes tipos de árboles.
- ☐ Hojas blancas para el dibujo.
- ☐ Lápices, colores o rotuladores.
- ☐ Frase para reflexión escrita.

### Actividad complementaria 3. Escuchando tu cuerpo

- ☐ Hojas blancas para el dibujo.
- ☐ Lápices, bolígrafos o rotuladores.



Hablar con amigos

Hablar con papá

Hablar con mamá

Hacer ejercicio

Escuchar música

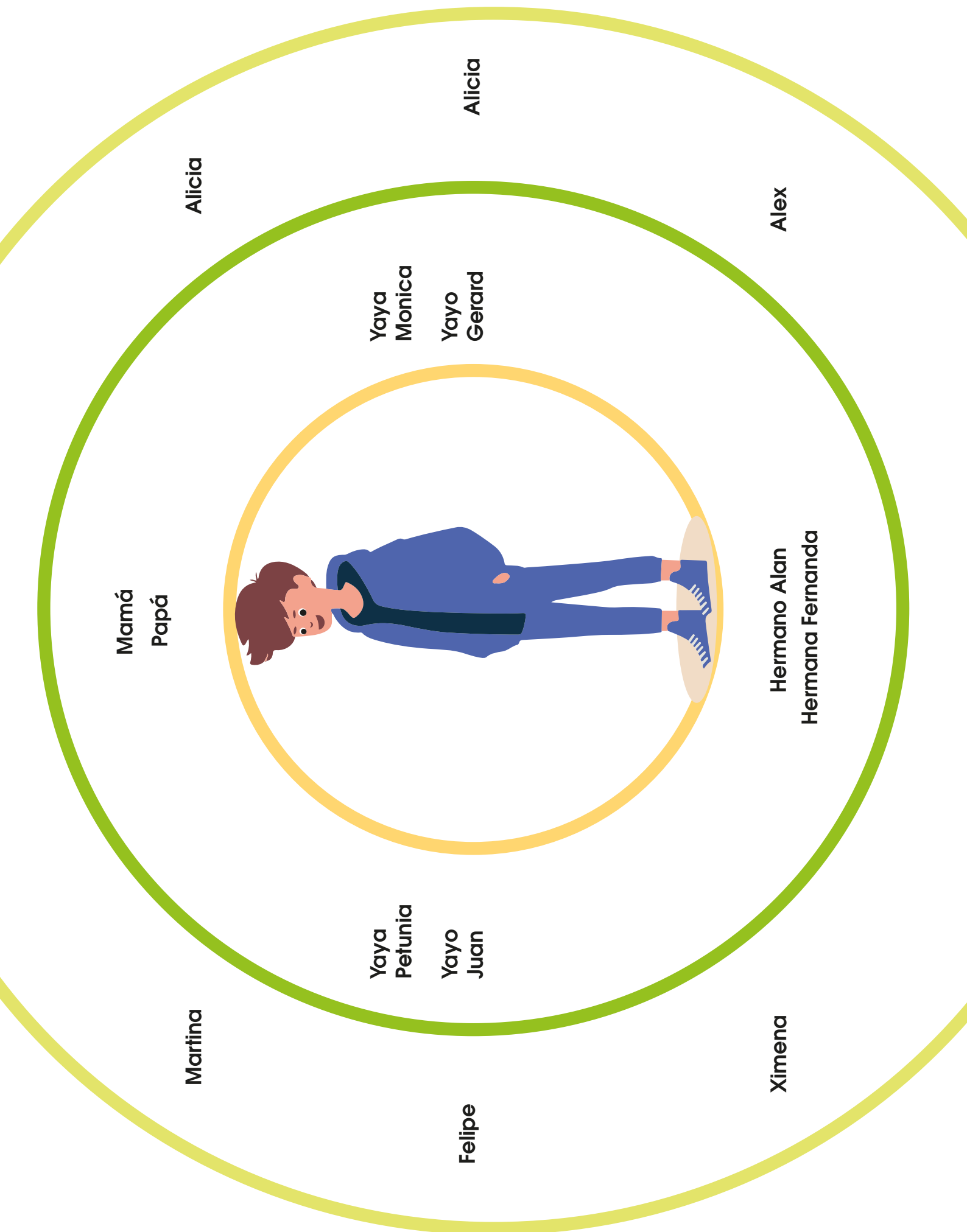
Dormir bien

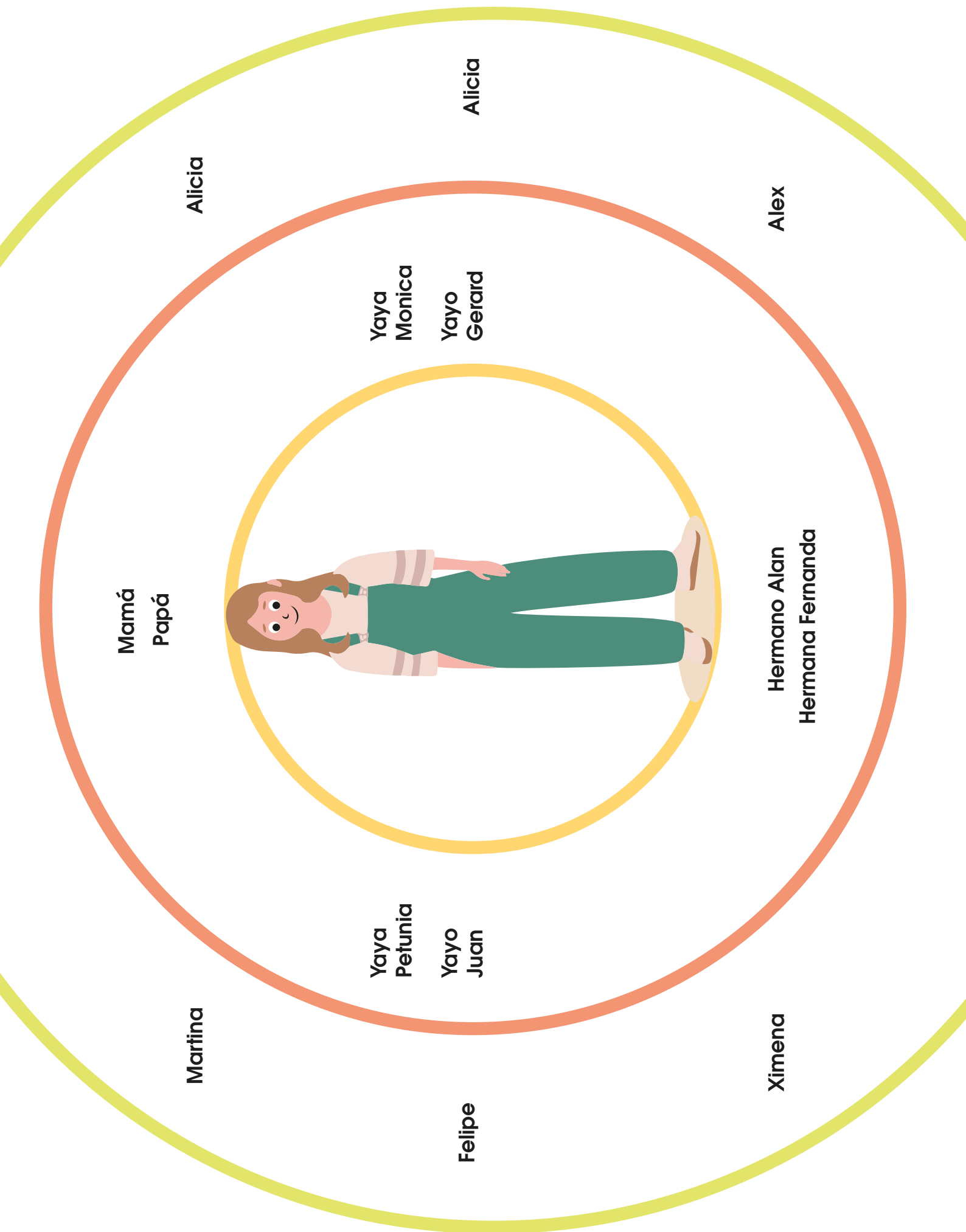
Escribir

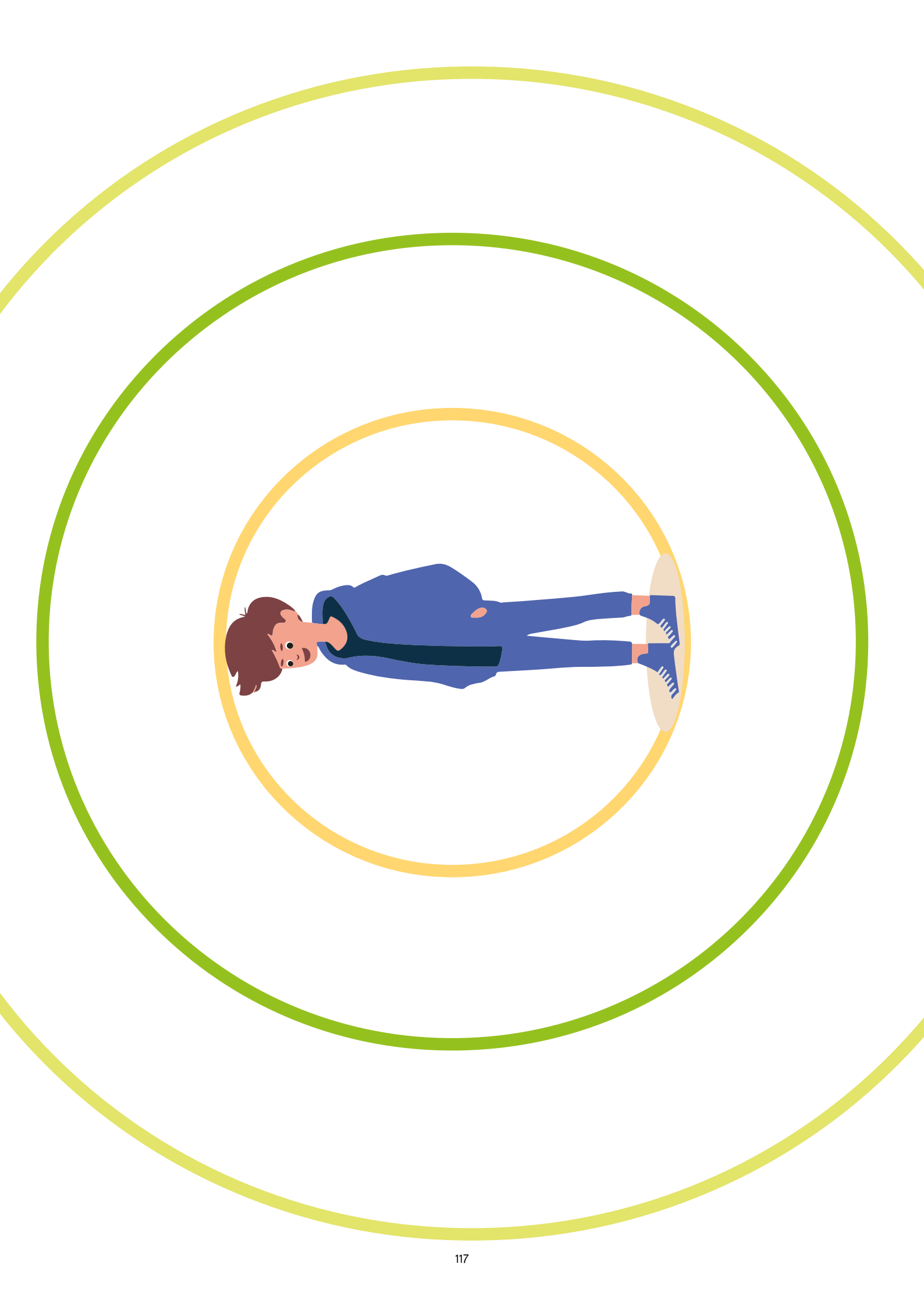
Leer

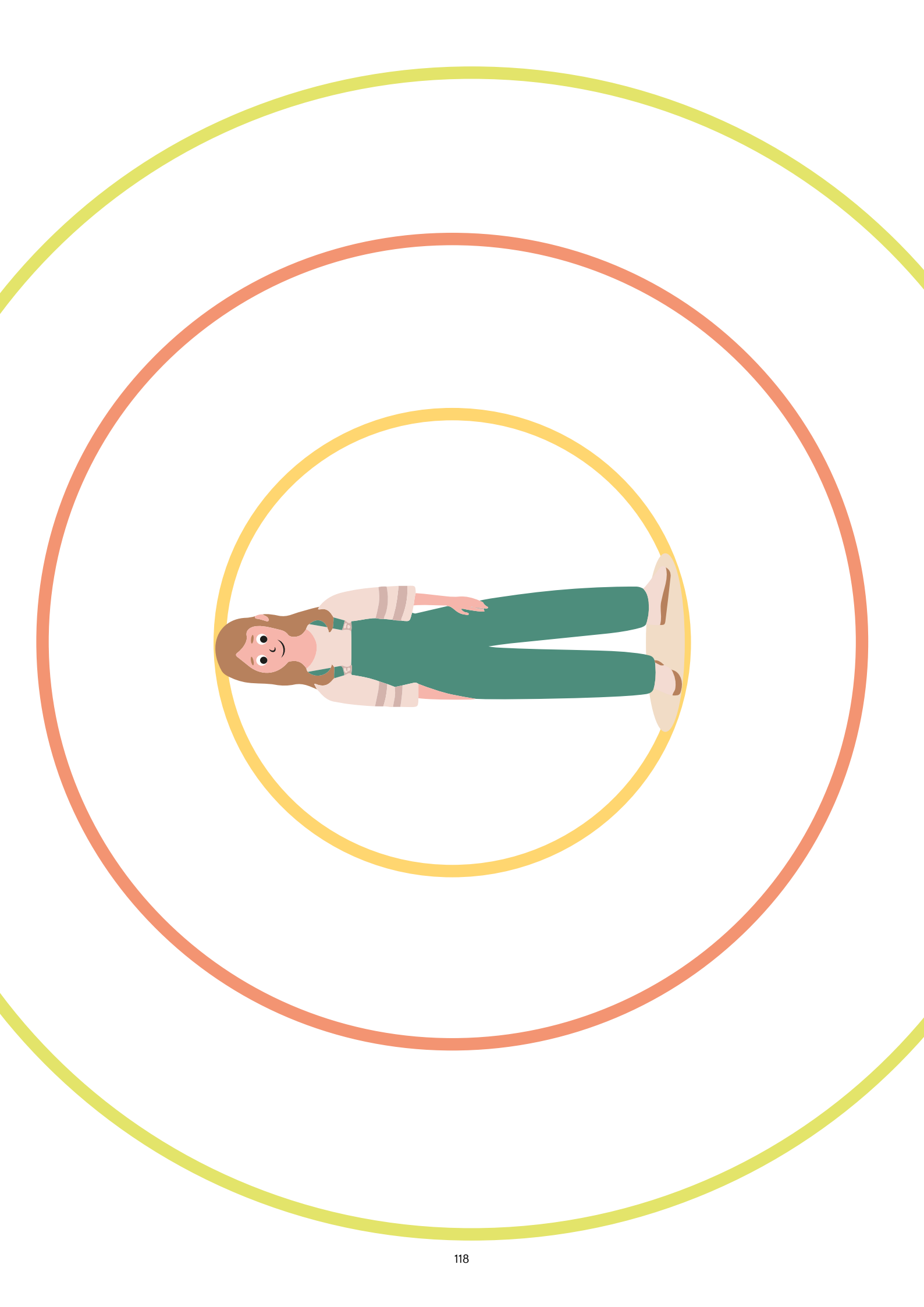
Dibujar

Comer saludable

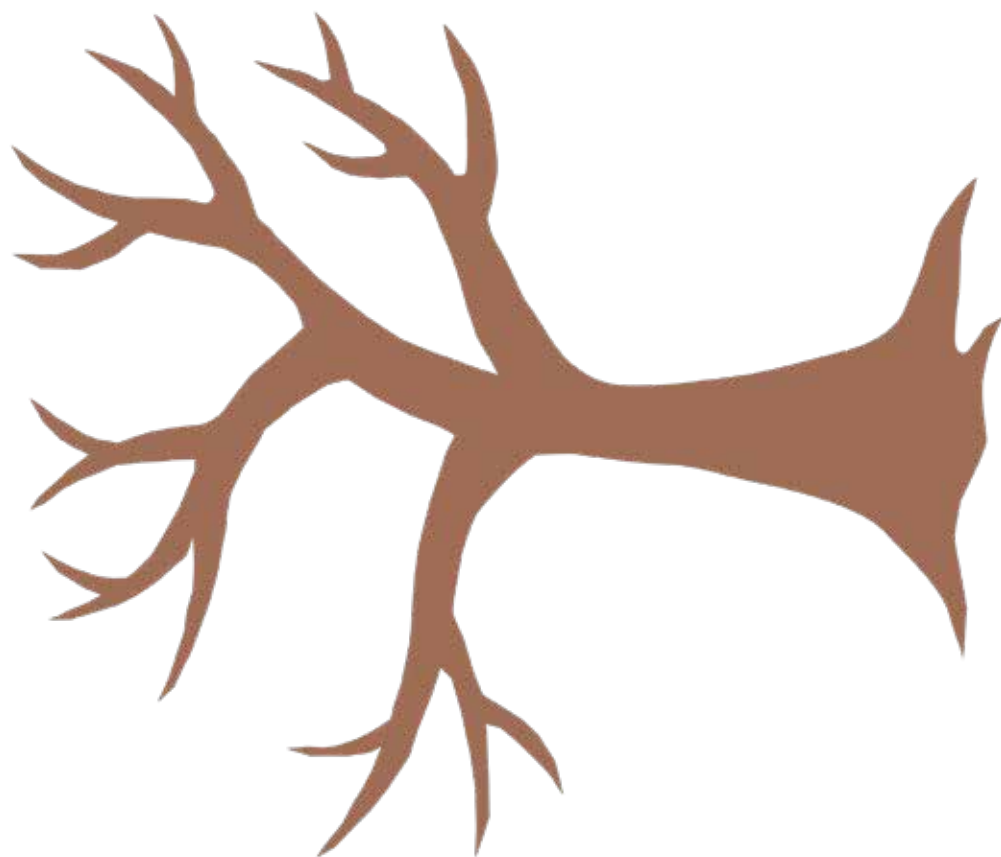
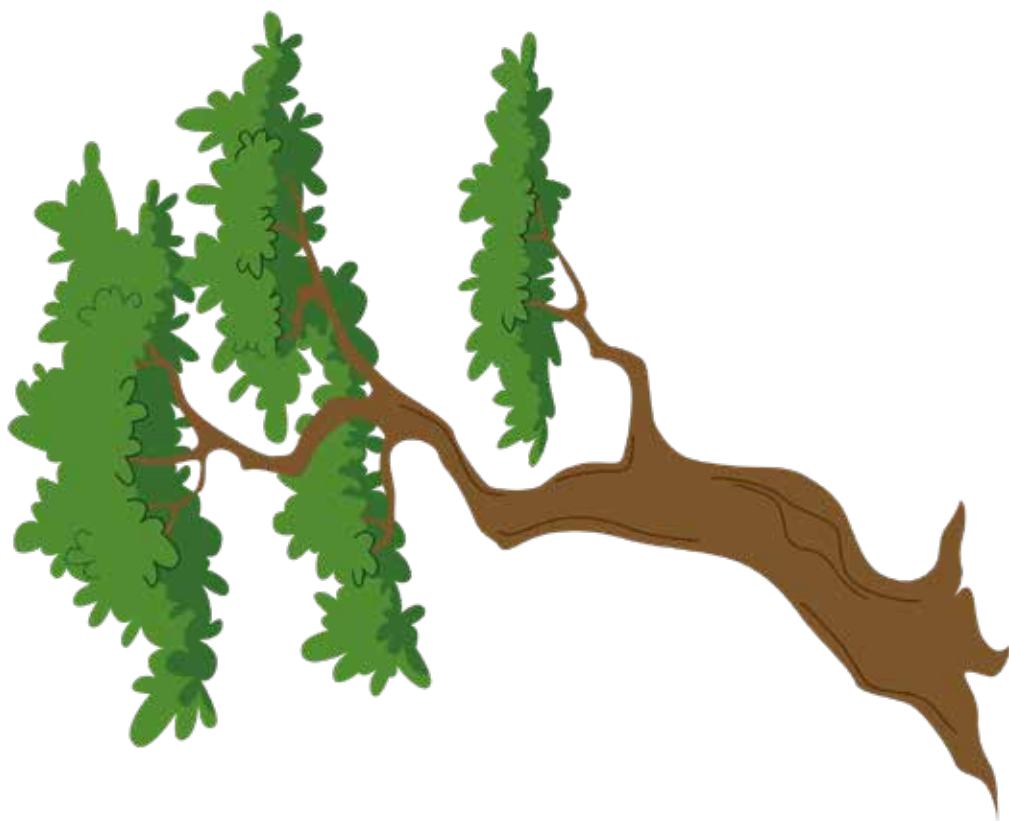


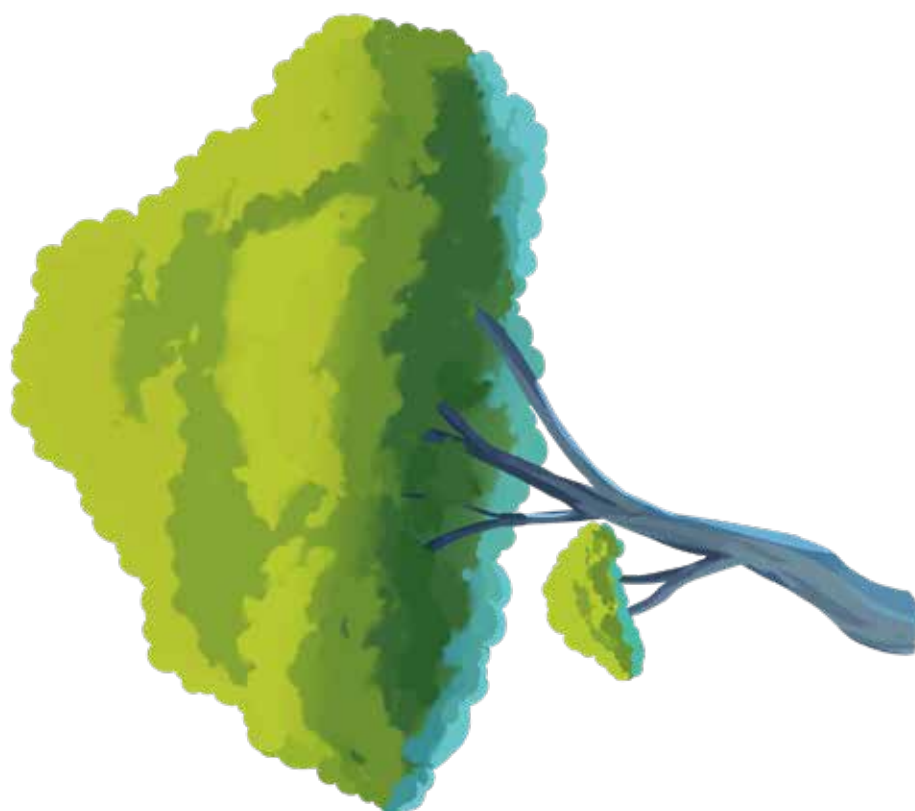
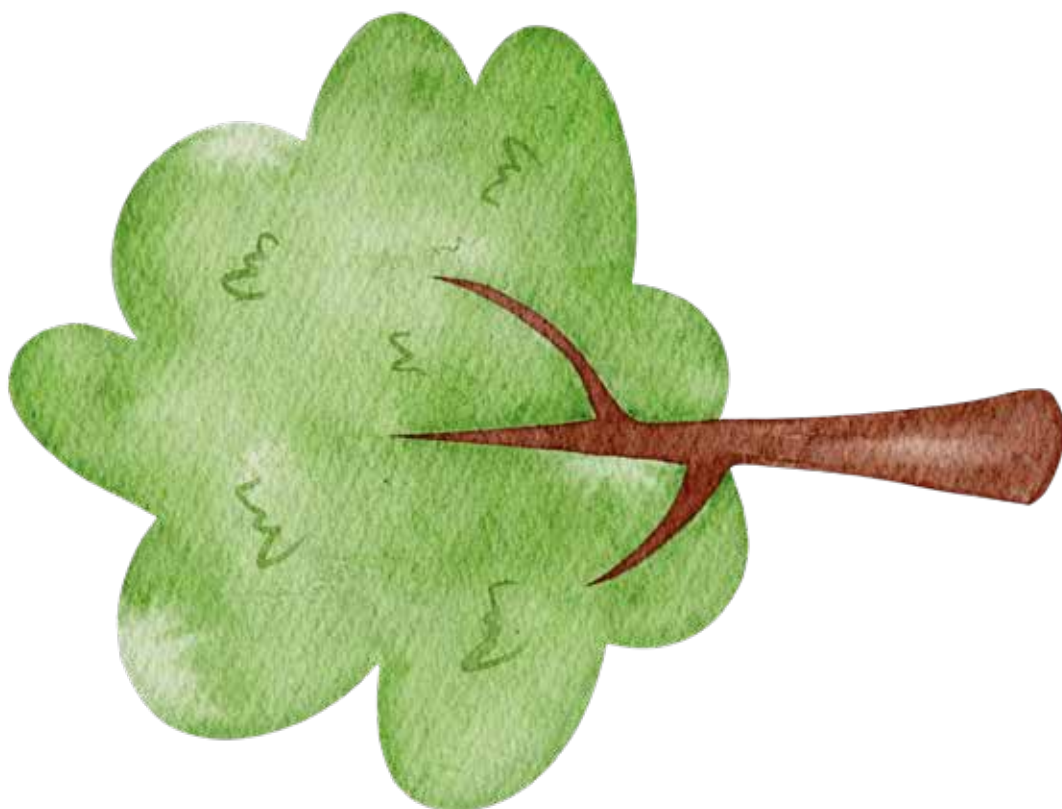


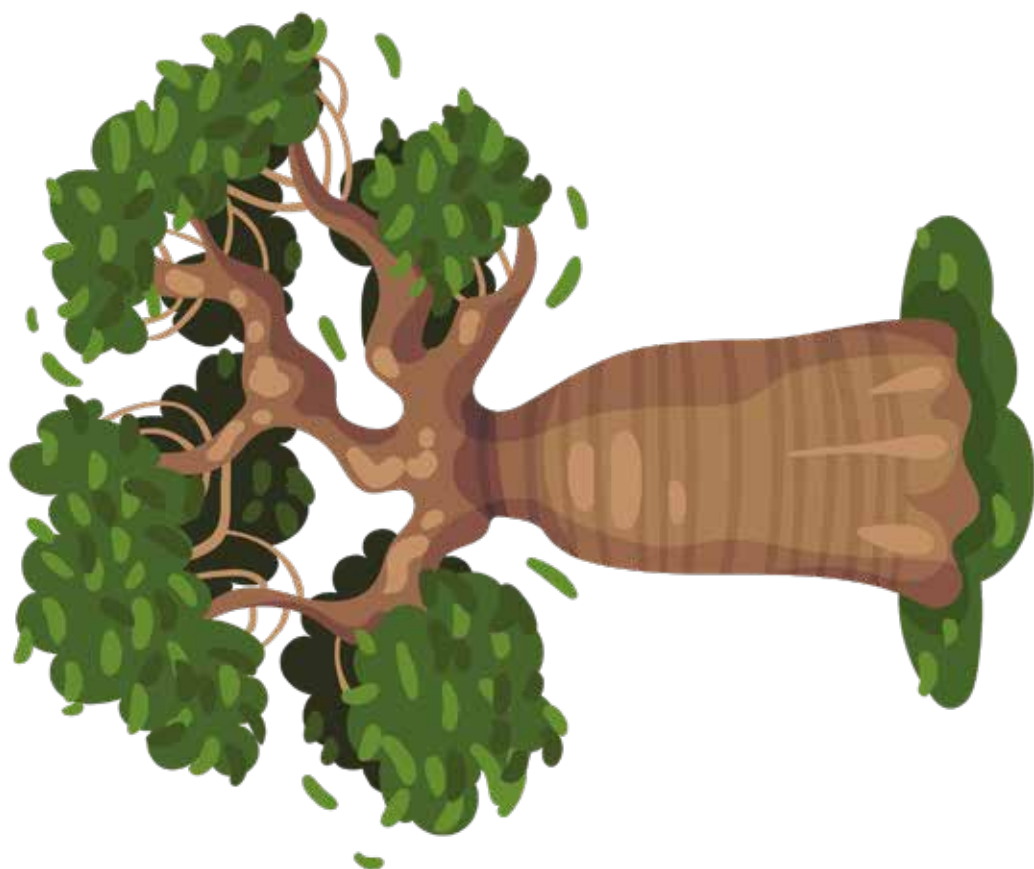


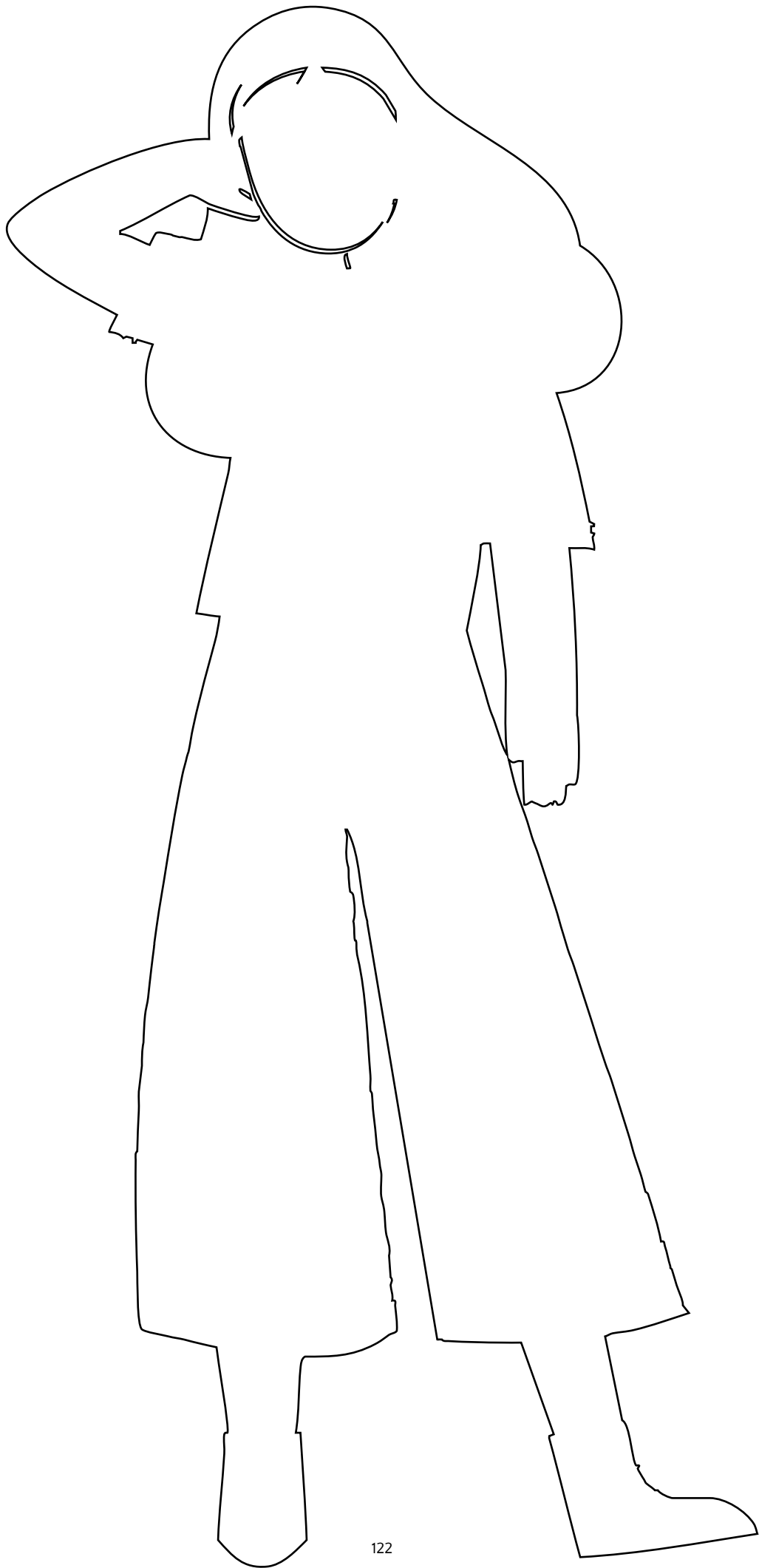


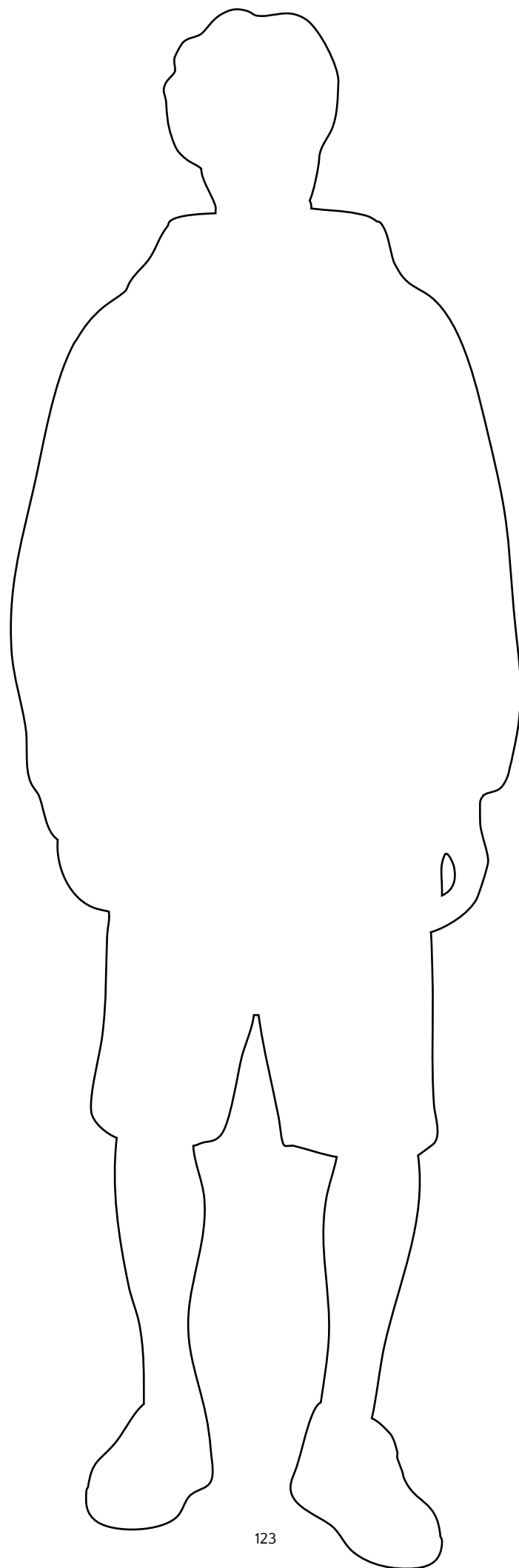






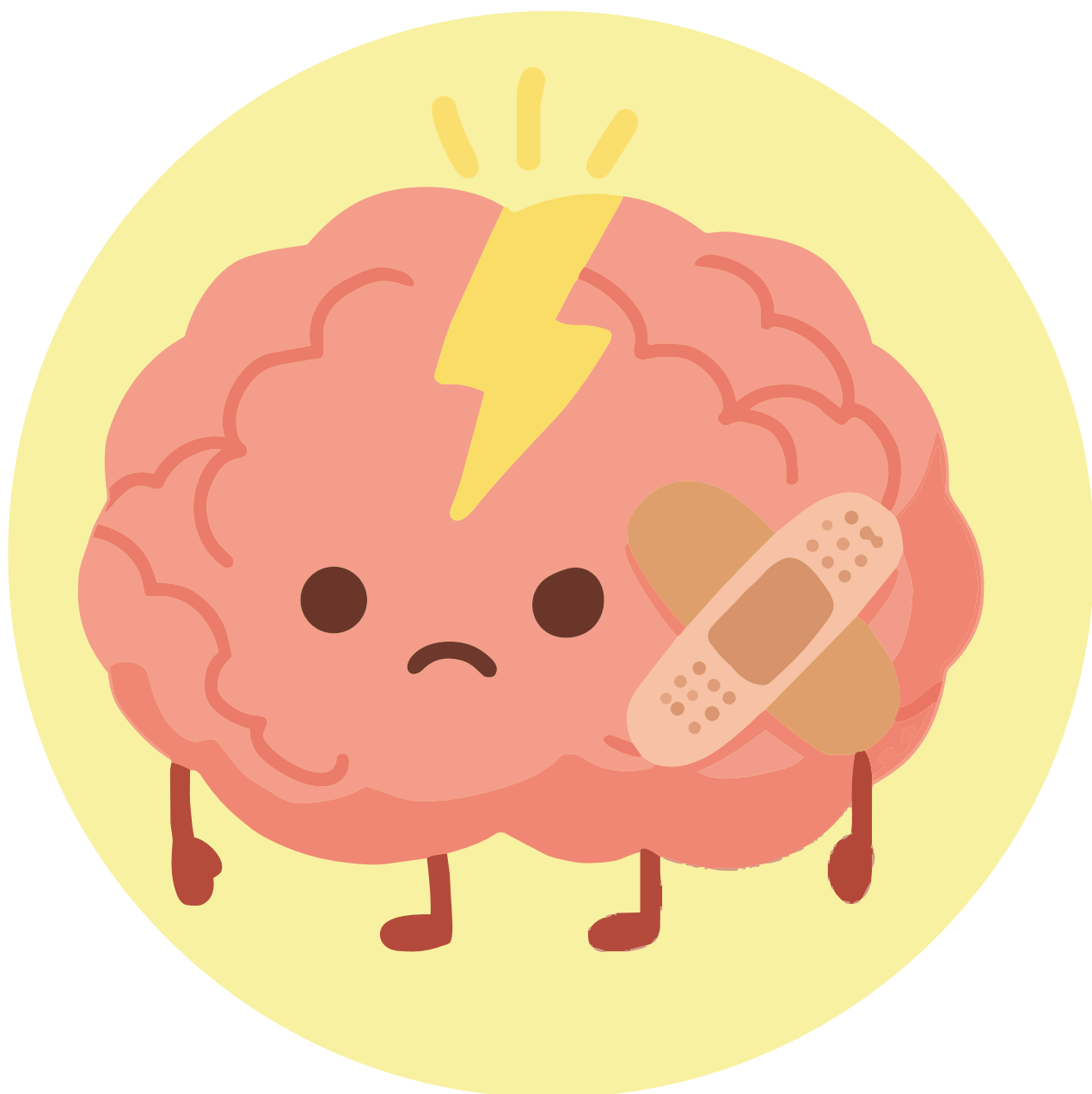






# Enfermedades mentales

Guía para el Profesorado



ACTIVIDADES PARA SECUNDARIA

## INTRODUCCIÓN

La salud mental es una parte fundamental del bienestar general de los adolescentes. Afecta a cómo piensan, cómo se sienten, cómo se relacionan y cómo reaccionan ante situaciones cotidianas. Durante los años de secundaria, los jóvenes atraviesan una etapa de cambios profundos: presiones académicas, construcción de identidad, relaciones sociales más complejas y un aumento natural del estrés. Todo esto hace que comprender la salud mental sea especialmente importante.

Este módulo ofrece a los estudiantes un espacio seguro para reflexionar sobre su propio bienestar, identificar señales de malestar emocional y conocer recursos de apoyo. A través de actividades participativas, los alumnos explorarán qué influye en su salud mental, cómo manejar el estrés y cómo crear o fortalecer una red de apoyo fiable. La intención no es diagnosticar ni profundizar en experiencias personales sensibles, sino **proporcionar herramientas básicas de autocuidado, reconocimiento de emociones y búsqueda de ayuda.**

El rol del profesorado será acompañar, facilitar el diálogo y modelar una actitud abierta, respetuosa y libre de juicio. El módulo está diseñado para promover conversaciones realistas y maduras sobre salud mental, siempre con límites claros y un enfoque educativo.

### Objetivos del módulo

- **Comprender qué es la salud mental y cómo afecta al bienestar general.** Los alumnos explorarán los factores que influyen en la salud mental y cómo se relacionan con su vida diaria.
- **Identificar señales de estrés, malestar o sobrecarga emocional.** Reconocer síntomas tempranos permite prevenir dificultades más profundas.
- **Conocer estrategias básicas de autocuidado.** A través del “Wellness Tree”, los estudiantes reflexionarán sobre hábitos que fortalecen su bienestar físico, emocional y social.
- **Comprender la importancia de pedir ayuda.** Se trabajará la idea de que pedir apoyo es un acto de autocuidado y no una muestra de debilidad.
- **Identificar diferentes fuentes de apoyo.** El “Circle of Support” ayudará a los alumnos a visualizar personas y recursos a los que pueden acudir en momentos de necesidad.
- **Promover una cultura de respeto y reducción del estigma.** Normalizar la conversación sobre salud mental es clave para disminuir el tabú y fomentar la empatía.

### Palabras clave

- Salud
- Salud mental
- Necesidades
- Emociones
- Sentimientos
- Bienestar
- Apoyo
- Pedir ayuda
- Profesionales de la salud (psicólogo, médico)
- Personas de confianza / adultos de confianza
- Respeto
- Confidencialidad

### Resultados esperados modulo 4

Al terminar este módulo, los niños **comprenderán que la salud también tiene que ver con lo que sentimos, sabrán reconocer mejor sus necesidades y emociones** y conocerán a qué personas pueden pedir ayuda cuando ellos u otros no se sienten bien.

### Recomendaciones para el profesor

- **Crear un ambiente seguro y de confianza.** Antes de iniciar las actividades, establece normas claras: respeto, confidencialidad y participación voluntaria. Los estudiantes deben sentirse libres de no compartir detalles personales.
- **Evitar que el debate derive en situaciones clínicas.** El objetivo es educativo: hablar de bienestar, estrés, apoyo y autocuidado. No es un espacio para evaluar, diagnosticar ni resolver problemas clínicos.
- **Modelar una actitud abierta y sin juicio.** Escucha activamente, valida emociones y muestra empatía. Evita minimizar ("No es para tanto") o dramatizar ("Eso es gravísimo") las experiencias que se expresen.
- **Mantener límites claros.** Si aparece una preocupación significativa, evita profundizar en público. Recoge la preocupación y dirige al alumno hacia los canales adecuados del centro.
- **Fomentar la participación equilibrada.** Algunos alumnos compartirán con facilidad; otros preferirán no hacerlo. Ambas opciones deben ser aceptadas sin presión.
- **Facilitar el uso de herramientas visuales.** El Wellness Tree y el Circle of Support son claves para la comprensión del módulo. Dale suficiente tiempo y espacio.
- **Finalizar siempre con una actividad de cierre.** Las sesiones deben terminar de forma contenida, asegurando que ningún alumno se queda emocionalmente activado o incómodo.



Las propuestas de este módulo están diseñadas como una guía flexible para trabajar la salud mental con naturalidad y sensibilidad. Puedes adaptar las dinámicas al ritmo y necesidades de tu grupo: dividir el módulo en varias sesiones, ampliar las actividades o simplificarlas según sea necesario.

Utiliza este material como un punto de partida y ajústalo a la realidad de tu aula.

Tú conoces mejor que nadie a tus alumnos y sabrás cómo acompañarlos de la forma más adecuada.



# A1

## Día 1. Introducción a la salud mental (50 minutos duración)

### Actividad 1: ¿Qué es la salud mental? – Introducción (15 - 20 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

#### 1.1.1 Objetivo:

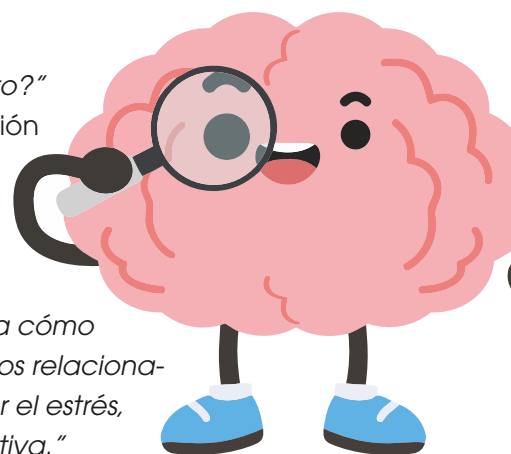
1. Introducir el concepto de salud mental, promover una primera reflexión sobre qué influye en el bienestar emocional de los adolescentes y normalizar hablar de salud mental como parte de la salud general.

#### Materiales

- ☐ Pizarra o pantalla
- ☐ Rotuladores
- ☐ Pregunta inicial escrita (opcional)
- ☐ Espacio para diálogo abierto

#### 1.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Activación inicial: ¿Qué significa salud mental para ti?**
  - Explica al alumnado que este módulo tratará temas relacionados con bienestar, emociones y pensamiento, y que todas las personas —igual que tienen salud física— tienen salud mental.
  - Plantea la pregunta central: “¿Qué significa salud mental para ti?” Invita a respuestas voluntarias.
  - Asegura que **no existen respuestas correctas o incorrectas**: el objetivo es explorar percepciones iniciales.
  - Puedes orientar con preguntas suaves:
    - “¿Qué cosas afectan a cómo piensas o cómo te sientes?”
    - “¿La salud mental solo tiene que ver con problemas?”
    - “¿Qué relación puede tener con la vida diaria en el instituto?”
  - Esta fase ayuda a romper tabúes y abre espacio para la reflexión sin juicio.
2. **Explicación breve y accesible: ¿Qué es la salud mental?**
  - Ofrece una definición:
    - “La salud mental forma parte del bienestar general. Afecta cómo pensamos, cómo nos sentimos, cómo actuamos y cómo nos relacionamos. No es solo ‘no estar mal’, sino también poder manejar el estrés, tomar decisiones saludables y relacionarnos de forma positiva.”
  - Añade ejemplos habituales en la adolescencia: presión académica, relaciones sociales, redes sociales, expectativas propias y ajenas.
  - Subraya:
    - “Todos tenemos salud mental y necesitamos cuidarla.”
  - Debate guiado: factores que influyen en la salud mental
  - En la pizarra, dibuja dos columnas:



#### Factores que dificultan

- sueño
- ambiente en casa
- amistades
- carga escolar

#### Factores que ayudan

- uso de pantallas
- actividad física
- expectativas externas

- Pide al grupo que piense en elementos que influyen en su día a día
  - Mientras comparten, anota brevemente en la pizarra.
  - Motiva respuestas breves y generales, evitando experiencias excesivamente personales.
3. **Síntesis y reflexión final:** Cierra con un mensaje claro
- La salud mental cambia en función de lo que vivimos.
  - Muchos factores externos e internos influyen.
  - Hablar sobre ello nos ayuda a entendernos mejor.
4. **Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar el cuerpo.**
5. Puedes reforzar con una pregunta final: “¿Qué idea nueva te llevas sobre la salud mental?”

#### Nota para el profesor

- **Mantén un clima de escucha activa y respeto.**
- **Evita profundizar** en vivencias personales de los alumnos.
- No conviertas el diálogo en un espacio clínico: **el objetivo es educativo.**
- Observa señales de malestar significativo, pero atiéndelas fuera del aula siguiendo los protocolos del centro.
- **Valida todas las contribuciones y evita juicios o correcciones.**
- **Modela una actitud abierta y normalizadora:** hablar de salud mental es saludable y necesario.

# A2 Actividad 2: ¿Qué influye en mi salud mental? – Identificación de factores (15-20 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

## 1.2.1 Objetivo:

1. Ayudar al alumnado a identificar los factores que influyen positiva o negativamente en su salud mental, promoviendo conciencia personal y capacidad crítica sobre su propio bienestar.

### Materiales

- ☐ Pizarra o pantalla
- ☐ Rotuladores
- ☐ Espacio para debate abierto
- ☐ (Opcional) Notas adhesivas para los estudiantes

## 1.2.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción:** conectar salud mental y vida cotidiana
  - Explica: *"La salud mental no es algo abstracto: se ve afectada por cosas que hacemos, que pensamos, que vivimos y que sentimos cada día."*
  - Plantea la pregunta: *"¿Qué cosas crees que influyen en cómo te sientes mental y emocionalmente?"*
  - Permite respuestas libres.
2. **Lluvia de ideas:** factores que influyen en el bienestar
  - Dibuja dos columnas en la pizarra:

### Factores que me afectan negativamente

### Factores que ayudan a mi bienestar

- Invita al alumnado a participar y escribe sus aportaciones bajo cada columna.
  - Puedes orientar con preguntas:
    - *"¿Cómo influye el sueño en vuestra salud mental?"*
    - *"¿Las redes sociales os ayudan o os afectan? ¿Cuándo?"*
    - *"¿Qué papel juegan las amistades?"*
    - *"¿La presión escolar influye en cómo pensáis o sentís?"*
  - Importante: Mantén la conversación en un nivel general, no personal.
3. Actividad breve: Mi propio mapa de influencias
    - Opcional para mayor participación.
    - Entrega 3 notas adhesivas por estudiante, o pídeles que piensen mentalmente:
    - Pueden colocarlas en la pizarra o compartir voluntariamente.

1 cosa que mejora  
su bienestar

1 cosa que lo dificulta

1 cosa que quieren  
mejorar

#### 4. Síntesis del docente

- Resume los patrones que hayan surgido:
  - Hay factores externos (escuela, familia, redes, amistades).
  - Y factores internos (pensamientos, emociones, expectativas).
  - Todos influyen en nuestro bienestar mental.
- Destaca: *“La salud mental no depende de una sola cosa, sino de un conjunto de elementos que podemos aprender a reconocer.”*

#### Nota para el profesor

- No permitas que la conversación derive a experiencias personales profundas.
- Mantén el foco en identificar factores, no en analizarlos clínicamente.
- Si surge un elemento delicado (violencia, ideación, etc.), continúa la actividad y gestiona la preocupación fuera del aula siguiendo el protocolo del centro.
- Refuerza que no hay respuestas correctas o incorrectas: cada alumno vive influencias distintas.
- Modela ejemplos equilibrados si el grupo se queda en silencio.

# A3 Actividad 3: Cierre – Integrar lo aprendido sobre salud mental

(10 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

## 1.3.1 Objetivo:

1. Consolidar las ideas principales trabajadas en la sesión, reforzar la comprensión del concepto de salud mental y preparar al alumnado para avanzar hacia el tema del autocuidado en la siguiente sesión.

### Materiales

- ☐ Pizarra o papelógrafo
- ☐ Rotuladores
- ☐ (Opcional) Notas adhesivas para respuestas breves

## 1.3.2. Descripción de la Actividad:

1. **Pregunta de integración: ¿Qué ideas clave te llevas de hoy?**
  - *¿Qué idea importante te llevas sobre la salud mental?*
  - Invita a que compartan voluntariamente.
  - Puedes orientar con preguntas suaves:
    - *“¿Qué has descubierto sobre cómo nos afecta la salud mental?”*
    - *“¿Algo que no te habías planteado antes?”*
    - *“¿Por qué creéis que es importante hablar de esto en secundaria?”*
  - Escribe en la pizarra palabras clave que vayan apareciendo. (Bienestar, emociones, estrés, apoyo, equilibrio, pensamientos, hábitos...)

2. **Aclaración docente:** desmontar mitos comunes
  - Aclara en voz alta:

**01** Todos tenemos salud mental, no solo “las personas con problemas”.

**03** Hablar de estos temas no es señal de debilidad, sino de cuidado.

**02** La salud mental cambia según lo que vivimos.

**04** Cuidar la salud mental es igual de importante que cuidar el cuerpo.

3. **Mini dinámica opcional:** Una palabra para resumir mi estado
  - Pide al alumnado que comparta (de forma voluntaria):
    - *“Una palabra que describa cómo terminas esta sesión.”*
  - Puede ser una emoción, una reflexión o una palabra neutra.
  - **No profundices** en explicaciones personales; basta con nombrar la palabra.
  - Alternativa rápida:
  - **Si no quieren compartir en voz alta**, pueden escribir la palabra en un papel y pegarla en la pizarra de forma anónima.
4. **Transición hacia la Sesión 2:** Cierra diciendo
  - *“En la próxima sesión veremos qué cosas podemos hacer para cuidar nuestra salud mental, cómo manejar el estrés y qué hábitos nos ayudan a sentirnos mejor. Trabajaremos con el Wellness Tree y exploraremos estrategias que podéis aplicar en vuestro día a día.”*

### Nota para el profesor

- **Mantén el cierre breve y con tono positivo;** evita que la sesión termine con dudas o emociones activadas.
- Recuérdales que **no necesitan compartir nada personal** si no quieren.
- Observa si algún alumno muestra **malestar significativo**; gestiona cualquier preocupación fuera del aula siguiendo los protocolos del centro.
- **Refuerza la idea de normalización:** hablar de salud mental en un aula de secundaria es un acto de prevención y bienestar.

# A1

## Día 2. Autocuidado y manejo del estrés (45 minutos duración)

**Actividad 1: Mi “Árbol del bienestar” – Estrategias de autocuidado y bienestar** (20-30 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

### 2.1.1 Objetivo:

1. Ayudar al alumnado a identificar comportamientos, hábitos y recursos que contribuyen a su bienestar físico, emocional y social; fomentar conciencia de autocuidado y prevención del estrés.

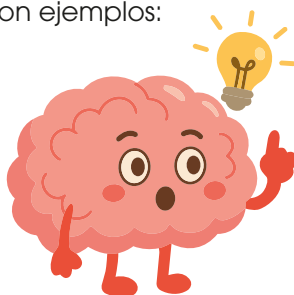
#### Materiales

- ☐ Plantilla impresa Árbol del bienestar (1 por alumno)
- ☐ Lápices, rotuladores o colores
- ☐ Pizarra o pantalla para mostrar ejemplos
- ☐ Música suave opcional para acompañar la actividad
- ☐ Mesas preparadas para trabajo individual

### 2.1.2. Descripción de la Actividad:

#### 1. Introducción: ¿Qué cosas me ayudan a estar bien?

- “¿Qué cosas haces que te ayudan a sentirte bien contigo mismo/a?”
- Permite que compartan ideas espontáneas.
- Puedes orientar con ejemplos:



Descansar bien  
Limitar pantallas cuando lo necesitan  
Hablar con alguien  
Hacer deporte  
Actividades creativas  
Desconectar del estrés

- No profundices en experiencias personales; mantén el nivel general.

#### 2. Explicación del “Wellness Tree” entrega la plantilla a cada estudiante.

- Explica:
  - “Cada parte del árbol representa áreas distintas de tu bienestar. Vamos a identificar qué cosas te ayudan a cuidarte en tu vida diaria.”
- Aclara que pueden escribir palabras, frases, dibujos o símbolos.
- Ejemplos que puedes dar sin sugerir demasiado:

**Hojas:** pequeñas acciones que puedo hacer cuando estoy estresado/a

**Tronco:** mis fortalezas (resiliencia, creatividad, humor)

**Ramas:** actividades que me nutren (amigos, deporte, música)

**Raíces:** hábitos que me sostienen (dormir, comer bien, rutinas)



3. **Trabajo individual:** completar el árbol
  - Pide a los estudiantes que trabajen en silencio durante 10–15 minutos.
  - Indica:
    - *“No se evaluará. Este es un ejercicio personal para que te conozcas mejor.”*
  - Puedes poner música suave para crear un ambiente reflexivo.
  - Si alguien está bloqueado, sugiere preguntas:
    - *“¿Qué te ha ayudado esta semana?”*
    - *“¿Qué haces para recargar energía?”*
    - *“¿Quién o qué te apoya cuando estás estresado/a?”*
4. **Puesta en común opcional:** Invita voluntarios a compartir una parte de su árbol (no completo).
  - Ejemplos:
    - *“Una raíz que me sostiene...”*
    - *“Una hoja que uso cuando estoy estresado/a...”*
  - Puedes mostrar patrones comunes en la pizarra sin mencionar nombres.
  - Enfatiza que no hay árboles “correctos”: cada uno refleja una realidad personal.
5. **Síntesis final:** Conecta la actividad con el objetivo de la sesión
  - **El autocuidado es parte esencial** de la salud mental.
  - Conocer qué me ayuda me permite manejar el estrés.
  - **No siempre podemos controlar lo que nos pasa**, pero sí cómo nos cuidamos.
  - Transición hacia la siguiente sesión:
    - *“En la próxima sesión trabajaremos cómo pedir ayuda y cómo identificar tu red de apoyo, usando el ‘Circle of Support’.”*

#### Nota para el profesor

- **Evita corregir o juzgar los elementos del árbol:** cada alumno tiene su propio proceso.
- **Observa señales de malestar** o vacíos significativos (por ejemplo, árboles sin hojas o raíces), pero gestiona cualquier inquietud fuera del aula.
- **Refuerza que el autocuidado** no es un lujo, sino una necesidad para sostener la salud mental.
- **Asegura un cierre tranquilo** antes de seguir con el siguiente contenido.



# A2 Actividad 2: Reflexión guiada – ¿Qué me ayuda realmente a sentirme bien? (10-15 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

## 2.2.1 Objetivo:

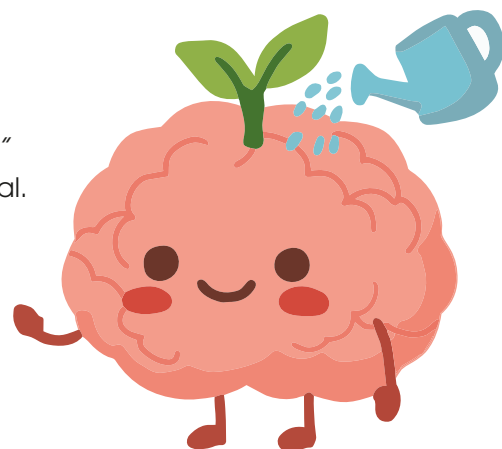
1. Ayudar al alumnado a identificar patrones comunes en sus estrategias de autocuidado, profundizar en la comprensión de su propio bienestar y promover el intercambio respetuoso entre compañeros

### Materiales

- ☐ Los “Árboles del bienestar” completados por el alumnado
- ☐ Pizarra o papelógrafo
- ☐ Rotuladores
- ☐ Espacio para diálogo tranquilo

## 2.2.2. Descripción de la Actividad:

1. Apertura: conectar con la actividad anterior
  - Comienza diciendo:
    - *“Ahora que habéis completado vuestro Wellness Tree, vamos a reflexionar sobre qué cosas os ayudan de verdad en vuestro día a día.”*
  - Aclara que no es necesario compartir nada personal, solo ideas generales.
2. Preguntas guía para analizar el propio árbol
  - Invita al alumnado a mirar su árbol en silencio y responder mentalmente:
    - *“¿Qué parte de mi árbol está más llena?”*
    - *“¿A qué suelo recurrir más cuando estoy estresado/a?”*
    - *“¿Qué raíces (hábitos) me sostienen mejor?”*
    - *“¿Qué hojas (acciones rápidas) me funcionan realmente?”*
  - Puedes escribir estas preguntas en la pizarra como apoyo visual.
3. Puesta en común voluntaria
  - Pide que algunos compartan una idea de su árbol.
  - Sugerencias para que no sea demasiado personal:
    - *“Una cosa que me ayuda a estar bien es...”*
    - *“Una raíz importante en mi caso es...”*
    - *“Una hoja que uso cuando necesito calmarme es...”*
  - Mientras comparten, anota palabras clave en la pizarra para resaltar patrones:
    - Ej. descanso, música, deporte, amigos, hablar, desconectar redes, naturaleza...
  - Asegúrate de que nadie comenta ni juzga el árbol de otros.



**4. Integración:** identificar coincidencias y diferencias

- Guía esta reflexión grupal:
  - *“¿Qué cosas se repiten en varios árboles?”*
  - *“¿Qué cosas son distintas según cada persona?”*
- Destaca conclusiones del lesson plan:
  - No todas las estrategias funcionan igual para todos.
  - El autocuidado es personal y adaptable.
- Conocer lo que te ayuda es una herramienta para manejar el estrés.

**5. Cierre suave:** una frase de integración

- Pide que cada estudiante complete en su mente (o en papel):
  - *“Una cosa que quiero seguir haciendo para cuidarme es...”*
- No es necesario compartirlo en voz alta.
- Conecta con la siguiente actividad de la próxima sesión:
  - *“En la siguiente sesión veremos quién puede apoyarnos cuando lo que hacemos por nosotros mismos no es suficiente.”*

**Nota para el profesor**

- Evita que alumnos profundicen en experiencias de malestar intenso; redirige hacia estrategias generales.
- Valida todas las formas de autocuidado sin juzgarlas.
- Si observas árboles vacíos o con señales de desmotivación, anota discretamente para seguimiento privado.
- Mantén el ambiente tranquilo y de apoyo, evitando prisas.
- Finaliza asegurando que todos se sienten regulados antes de continuar con otro contenido.

# A1

## Día 3. Mi red de apoyo (60 minutos duración)

### Actividad 1: ¿Quién puede ayudarme? – Descubrir mi red de apoyo (10-15 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

#### 3.1.1 Objetivo:

1. Que el alumnado identifique a las personas y recursos que forman parte de su red de apoyo emocional: amigos, familia, profesorado, profesionales y servicios.
2. Se pretende que comprendan que pedir ayuda es una acción de autocuidado, y que existen diferentes tipos de apoyo para diferentes necesidades.

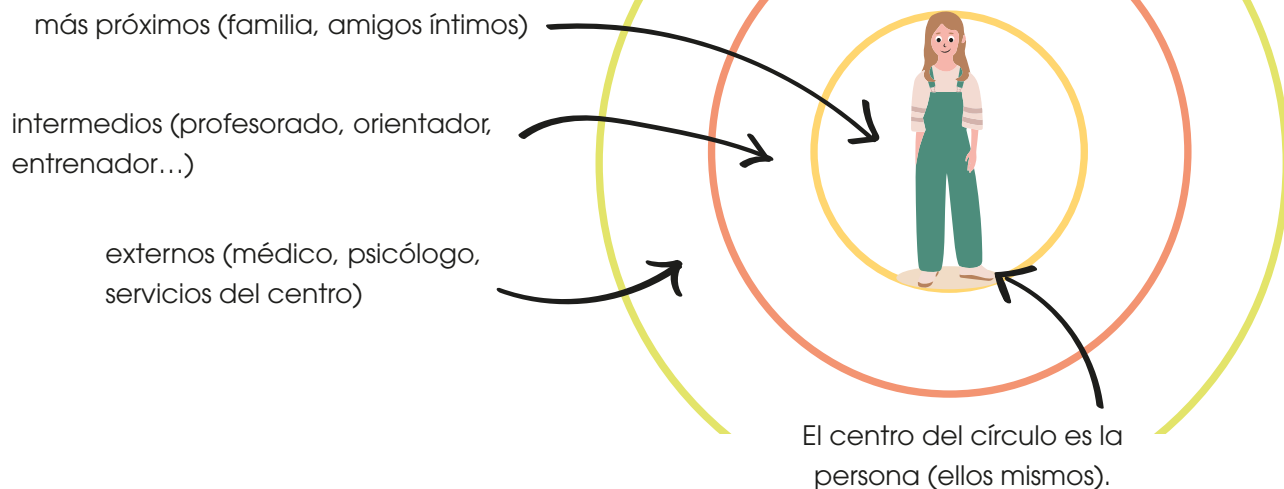
#### Materiales

- ☐ Plantilla impresa Círculo de apoyo, 1 por alumno
- ☐ Lápices, rotuladores o colores
- ☐ Pizarra o papelógrafo
- ☐ Rotuladores
- Sillas en disposición flexible (círculo o mesas de trabajo)

#### 3.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Pregunta inicial:** ¿Quién ayuda en distintas situaciones?
  - “¿Quién te ayuda cuando...?”
  - Formula 2-3 preguntas para activar su pensamiento:
    - “¿Quién te ayuda cuando tienes un problema físico, como un dolor fuerte?”
    - “¿Y quién te ayuda cuando algo te preocupa por dentro?”
    - “¿A quién acudirías si te sintieras muy estresado/a?”
  - Permite respuestas espontáneas: familia, amigos, médicos, psicólogo escolar, profes, etc.
  - Objetivo: normalizar que hay muchos tipos de ayuda y que todos la necesitamos en distintos momentos.
2. **Explicación:** ¿Qué es una red de apoyo?
  - “Una red de apoyo es el conjunto de personas y recursos a los que puedes acudir cuando necesitas ayuda. Nadie tiene que manejar todo solo.”
  - Puedes añadir:
    - No todas las personas nos ayudan de la misma manera.
    - No siempre acudimos a los mismos según la situación.
    - Identificar tu red te ayuda a sentirte más seguro/a.
3. **Presentación del “Circle of Support”** entrega la plantilla a cada alumno.
  - Indica y aclara que:
    - No es obligatorio rellenarlo todo.
    - No tienen que compartir nada personal.

Los círculos alrededor representan distintos niveles de apoyo:



#### 4. Actividad individual: completar el círculo

- Pide que escriban o dibujen en cada sección:
  - Personas con las que se sienten seguros
  - Adultos a los que pueden acudir
  - Recursos del centro educativo
  - Servicios externos (si los conocen)
  - Acciones que suelen hacer cuando necesitan apoyo
- Puedes guiar con preguntas:
  - *“¿Quién te escucha sin juzgar?”*
  - *“¿Con qué adulto te sientes cómodo/a pidiendo ayuda?”*
  - *“¿Qué profesional podría ayudarte si te sentirás muy mal durante un tiempo?”*
- Recordatorio para el grupo:
  - **No es una evaluación. Es una herramienta personal.**

#### 5. Puesta en común voluntaria

- Invita a quien quiera compartir solo una parte del círculo:
  - *“Alguien en quien confío...”*
  - *“Un apoyo que a veces olvido...”*
  - *“Una persona que me ayuda con temas del instituto...”*
- Escribe en la pizarra categorías comunes: amigos, familia, profesorado, tutor, orientador, médico, actividades, etc.
- Destaca que:
  - **No existe un número “correcto” de apoyos. Cada red es distinta.**

6. **Reflexión final:** Plantea la pregunta

- *“¿Qué hemos aprendido hoy sobre pedir ayuda y sobre los diferentes apoyos que tenemos?”*
- Recoge las ideas clave:
  - Todos necesitamos ayuda a veces.
  - Podemos pedir ayuda en niveles diferentes.
  - No tenemos que manejar solos el estrés o las emociones difíciles.
  - Hablar con alguien puede cambiar mucho una situación.
  - A veces ayudamos a otros; otras veces necesitamos ayuda nosotros.
- Transición hacia la siguiente actividad:
  - *“En la próxima parte veremos cómo pedir ayuda y cómo acompañar a alguien que lo necesita.”*

**Nota para el profesor**

- Evita que la conversación se vuelva personal o clínica.
- Si un alumno muestra una ausencia total de red de apoyo, obsérvalo discretamente para seguimiento posterior.
- Recalca que pedir ayuda no es un signo de debilidad, **sino de responsabilidad emocional**.
- **Refuerza la importancia de buscar a un adulto** del centro cuando la situación lo requiere.
- **Mantén un ambiente seguro:** no se juzga ni se compara la red de apoyo de cada uno.

# A2 Actividad 2: ¿Cómo acompañamos a alguien que necesita apoyo? (15-20 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

## 3.2.1 Objetivo:

1. Desarrollar habilidades de observación, empatía y comunicación; reflexionar sobre formas adecuadas de ofrecer ayuda y entender los límites de lo que un adolescente puede manejar.

### Materiales

- ☐ Tarjetas con preguntas para grupos (una por grupo)
- ☐ Hojas o papel para anotar ideas
- ☐ Rotuladores
- ☐ Sillas o mesas para formar grupos pequeños (3-5 estudiantes)

## 3.2.2. Descripción de la Actividad:

1. Organización de los grupos: Divide a la clase en grupos de 3 a 5 personas.
  - Entrega una tarjeta de preguntas a cada grupo.

**¿Qué puedo decir si alguien no quiere hablar?**

**¿Qué NO ayuda en estas situaciones?**

**¿Cómo se comporta alguien que está triste durante mucho tiempo?**

- Indica que trabajarán durante unos minutos para compartir ideas y llegar a conclusiones conjuntas.
  - Aclara:
    - *No se trata de experiencias personales, sino de pensar situaciones generales.*
2. Debate guiado dentro de los grupos: Pide que respondan a las preguntas de la tarjeta.
    - Si es necesario, recuérdales estas pautas:
      - Escuchar sin juzgar
      - No minimizar problemas
      - No intentar "arreglar" todo
      - Saber cuándo pedir ayuda a un adulto
    - Puedes pasear por los grupos para ofrecer apoyo sin intervenir demasiado.
  3. Registro de ideas: Cada grupo debe anotar sus conclusiones en una hoja

**Señales de que alguien necesita apoyo**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**Qué puede hacer un amigo**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**Qué debe manejar un adulto**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**Cómo acompañar sin presionar**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

- Enfatiza que no hace falta escribir mucho, solo ideas claras.

#### 4. Puesta en común

- Pide que cada grupo comparta 1 o 2 ideas clave.
- Anota en la pizarra categorías comunes, por ejemplo:

##### Lo que **SÍ** ayuda

1. Escuchar
2. Mostrar disponibilidad
3. Validar emociones
4. Acompañar a buscar a un adulto

##### Lo que **NO** ayuda

1. Dar soluciones rápidas
2. Burlarse
3. Minimizar (“no es nada”)
4. Difundir lo que la persona cuenta

- Esto refuerza habilidades socioemocionales reales.

#### 5. Conclusión docente

- Resume destacando:
- Cada uno tiene un rol limitado: **un adolescente no es terapeuta**, pero sí puede acompañar.
- Algunos problemas requieren **ayuda adulta o profesional**.
- Saber reconocer señales y pedir ayuda es una habilidad vital.
- Acompañar no es presionar: es estar disponible y escuchar.
- Transición hacia la siguiente actividad:
  - *“Ahora veremos algunas situaciones reales y practicaremos cómo responder de forma apropiada.”*

#### Nota para el profesor

- **Observa dinámicas de grupo:** estudiantes dominantes, silencios, incomodidad.
- **Mantén el debate en un nivel general** sin permitir que se mencionen casos reales del aula.
- **Reorienta delicadamente si surgen vivencias personales** (“Podemos hablar de esto en otro momento, aquí trabajamos ideas generales”).
- **Refuerza límites sanos:** lo que corresponde a un amigo y lo que corresponde a un adulto.
- **Si aparecen señales de malestar en algún alumno,** toma nota para seguimiento posterior.

# A3 Actividad 3: Practicamos cómo ayudar a alguien que lo necesita (20-25 minutos).

## 3.3.1 Objetivo:

1. Practicar habilidades de apoyo emocional entre iguales, aprender a reaccionar de forma adecuada ante señales de malestar y comprender cuándo es necesario acudir a un adulto o profesional.

### Materiales

- ☐ Tarjetas con escenarios (1 por grupo)
- ☐ Espacio amplio para moverse o representar
- ☐ Hojas para anotar ideas rápidas (opcional)

## 3.3.2. Descripción de la Actividad:

1. Preparación: entregar los escenarios
  - Divide al alumnado en pequeños grupos (3-5 personas).
  - **Entrega una tarjeta de escenario** a cada grupo.
    - Indica: *"Vais a pensar cómo actuaríais en esta situación y representarlo brevemente."*
  - Aclara:
    - No es teatro profesional; basta una representación sencilla.
    - Nadie debe actuar como "psicólogo", solo como compañero que acompaña.
    - Si el escenario toca algo sensible, pueden pedir cambiarlo.

**Alguien deja de hablar con sus amigos sin dar explicaciones.**

**Una amigo tiene miedo constante a equivocarse en clase.**

**Una amiga dice que no puede con la presión académica.**

2. Planificación del rol y diálogo pide a los grupos que reflexionen:
  - ¿Qué señales muestran que la persona necesita ayuda?
  - ¿Cómo podemos acercarnos sin invadir?
  - ¿Qué frases ayudan?
  - ¿Qué frases NO ayudan?
  - ¿Cuándo pediríamos apoyo a un adulto?
- Guía con recordatorios:
3. Representación del role-play
  - Cada grupo representa su escena durante 1-2 minutos.
  - El resto de la clase observa con respeto.



### Lo que **SÍ** ayuda

1. "Estoy aquí si necesitas hablar."
2. "¿Quieres que te acompañe a hablar con alguien?"
3. "Lo que sientes es válido."
4. "No estás solo/a."

### Lo que **NO** ayuda

1. "Exageras."
2. "Eso no es nada."
3. "Pasa de eso."
4. "Yo también estoy fatal, no te quejes."

- Puedes pedir que representen dos versiones:
  - una correcta
  - una incorrecta (para comparar)
- Esto suele generar reflexión sin exponer experiencias reales.

#### 4. Discusión breve después de cada escena

- Haz preguntas inmediatamente después:
  - "¿Qué ha funcionado bien en esta escena?"
  - "¿Qué habría que evitar?"
  - "¿Cuándo sería importante avisar a un adulto?"
  - "¿Cómo se ha mostrado apoyo sin presionar?"
- Resume las respuestas en la pizarra.

#### 5. Cierre de la actividad: haz una síntesis clara

- "Ayudar no significa resolver el problema de otra persona. Significa acompañar, escuchar y buscar apoyo adulto cuando es necesario."
- Conecta con el objetivo del módulo:
  - "Pedir ayuda es un acto de cuidado. Ofrecer ayuda también."

#### Nota para el profesor

- Supervisa que ningún escenario se vuelva demasiado personal.
- Recuérdales que estos role-plays son generalizados y no deben basarse en casos reales del grupo.
- Si una escena refleja malestar profundo, redirige y trata el tema fuera del aula según el protocolo del centro.
- Valida siempre los esfuerzos, más que la actuación.
- Refuerza que el rol del alumno es acompañar, no solucionar.
- Mantén la sesión ligera y segura; evita que los role-plays activen emocionalmente al grupo.

#### 4.1.1 Objetivo:

1. Ayudar al alumnado a identificar recursos internos y externos que pueden usar cuando se sienten mal, reforzando la autonomía emocional y el autocuidado.

#### Materiales

- ☐ Folios o tarjetas pequeñas
- ☐ Rotuladores o lápices
- ☐ Pizarra o papelógrafo

#### 4.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción:** ¿Qué es un botiquín emocional?
  - Explica:
    - “Así como tenemos un botiquín físico para curarnos cuando nos hacemos daño, también podemos tener un botiquín emocional para cuando nos sentimos mal por dentro.”
2. **Actividad individual:** crear el propio botiquín
  - Pide a cada estudiante que divida la hoja en 3 apartados:
    - Cosas que puedo hacer yo mismo/a (respirar, escuchar música, caminar...)
    - Personas con las que puedo hablar (amigos, familia, profesorado...)
    - Lugares o acciones que me calman (mi habitación, leer, desconectar pantallas...)
3. **Puesta en común voluntaria**
  - Cada estudiante puede compartir 1 elemento de su botiquín.
  - Escribe ejemplos en la pizarra.
4. **Cierre**
  - Refuerza:
    - “Tener identificado lo que te ayuda te permite reaccionar mejor cuando estás estresado o triste.”

#### Nota para el profesor

- Evita que los estudiantes compartan situaciones personales sensibles.
- Si algún alumno no puede llenar el botiquín, obsérvalo para seguimiento posterior.
- Refuerza la idea de que el autocuidado es personal y no se compara.

# AC2 Actividades complementarias

## Actividad 2: “Semáforo emocional” (15-20 minutos).

### 4.2.1 Objetivo:

1. Comprender diferentes niveles de malestar emocional y aprender a actuar de forma adecuada según la intensidad: autoayuda, pedir ayuda a un amigo, pedir ayuda a un adulto.

#### Materiales

- ☐ Cartulinas o folios
- ☐ Rotuladores
- ☐ Espacio para trabajo en grupos
- ☐ (Opcional) Imprimible semáforo emocional

### 4.2.2. Descripción de la Actividad:

1. **Presentación del semáforo emocional**
  - Dibuja un semáforo en la pizarra
2. **Trabajo en parejas o grupos pequeños**
  - Entrega a cada grupo una cartulina con un semáforo dibujado.
  - Pide que escriban ejemplos en cada color:
  - Situaciones
  - Pensamientos
  - Señales del cuerpo
  - Qué hacer en cada nivel
3. **Puesta en común**
  - Cada grupo comparte 1 ejemplo de cada color.
  - El docente añade aclaraciones:
    - **Verde:** autocuidado
    - **Amarillo:** buscar apoyo cercano
    - **Rojo:** ayuda adulta inmediata
4. **Cierre**
  - Conecta con el objetivo del módulo:
    - “Reconocer el nivel de malestar nos ayuda a pedir la ayuda adecuada en el momento adecuado.”



#### Emociones fuertes o problemas serios

##### Necesito apoyo de un adulto YA!

“me siento desbordado”, “pienso que no puedo más”

#### Emociones más intensas

##### Necesito hablar con alguien

“llevo días preocupado”, “discuto mucho con alguien”

#### Emociones manejables

##### Puedo resolverlo solo/a

“estoy nervioso por un examen”, “me enfado pero se me pasa”

#### Nota para el profesor

- Supervisa cómo clasifican los ejemplos para detectar posibles señales de alerta.
- Refuerza límites claros: un adolescente nunca debe hacerse cargo de un problema “rojo”.
- Mantén un tono práctico, no clínico.

# Checklist del material todas las actividades

## Día 1: Introducción salud mental

### 1.1 Normas de seguridad emocional

- ☐ Pizarra o papelógrafo
- ☐ Rotuladores
- ☐ Pregunta inicial escrita (opcional)
- ☐ Espacio preparado para diálogo abierto

### 1.2 Factores que influyen en mi bienestar

- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ (Opcional) Notas adhesivas para que los alumnos escriban ideas
- ☐ Espacio para escribir columnas "Factores que ayudan / Factores que dificultan"

### 1.3 Cierre de la sesión

- ☐ Pizarra (opcional)
- ☐ Rotuladores
- ☐ (Opcional) Papelitos para escribir una palabra de cierre

## Día 2. Autocuidado y manejo del estrés

### 2.1 Wellness Tree

- ☐ Plantilla impresa Wellness Tree (1 por alumno)
- ☐ Lápices, rotuladores o colores
- ☐ Pizarra o pantalla para explicar la estructura del árbol
- ☐ Mesas preparadas para trabajo individual
- ☐ (Opcional) Música suave ambiente

### 2.2 Reflexión guiada sobre el Wellness Tree

- ☐ Wellness Tree completados por el alumnado
- ☐ Pizarra (para recoger patrones)
- ☐ Rotuladores

### 2.3 Cierre de la sesión

- ☐ (Opcional) Pizarra para escribir las ideas finales

## Día 3. Red de apoyo

### 3.1 Circulo de soporte

- ☐ Plantilla impresa Circulo de Soporte (1 por alumno)
- ☐ Lápices, rotuladores o colores
- ☐ Pizarra o papelógrafo
- ☐ Rotuladores

### 3.2 ¿Cómo acompañamos a alguien que necesita apoyo?

- ☐ Tarjetas con preguntas para cada grupo
- ☐ Hojas o folios para anotar ideas
- ☐ Rotuladores
- ☐ Sillas o mesas para trabajo cooperativo

### 3.3 Role-play: Practicamos cómo ayudar

- ☐ Tarjetas con escenarios (1 por grupo)
- ☐ Espacio despejado para representar
- ☐ Hojas para notas (opcional)

### 3.4 Cierre de modulo

- ☐ Pizarra (opcional)
- ☐ Rotuladores
- ☐ (Opcional) Tarjetas para escribir una reflexión final

## Actividades complementarias

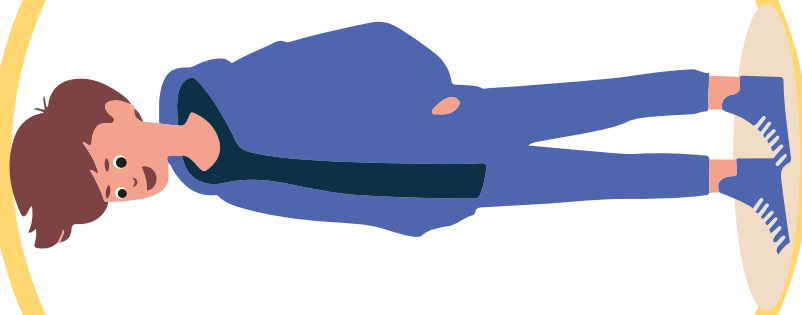
### 4.1 Mi botiquin emocional

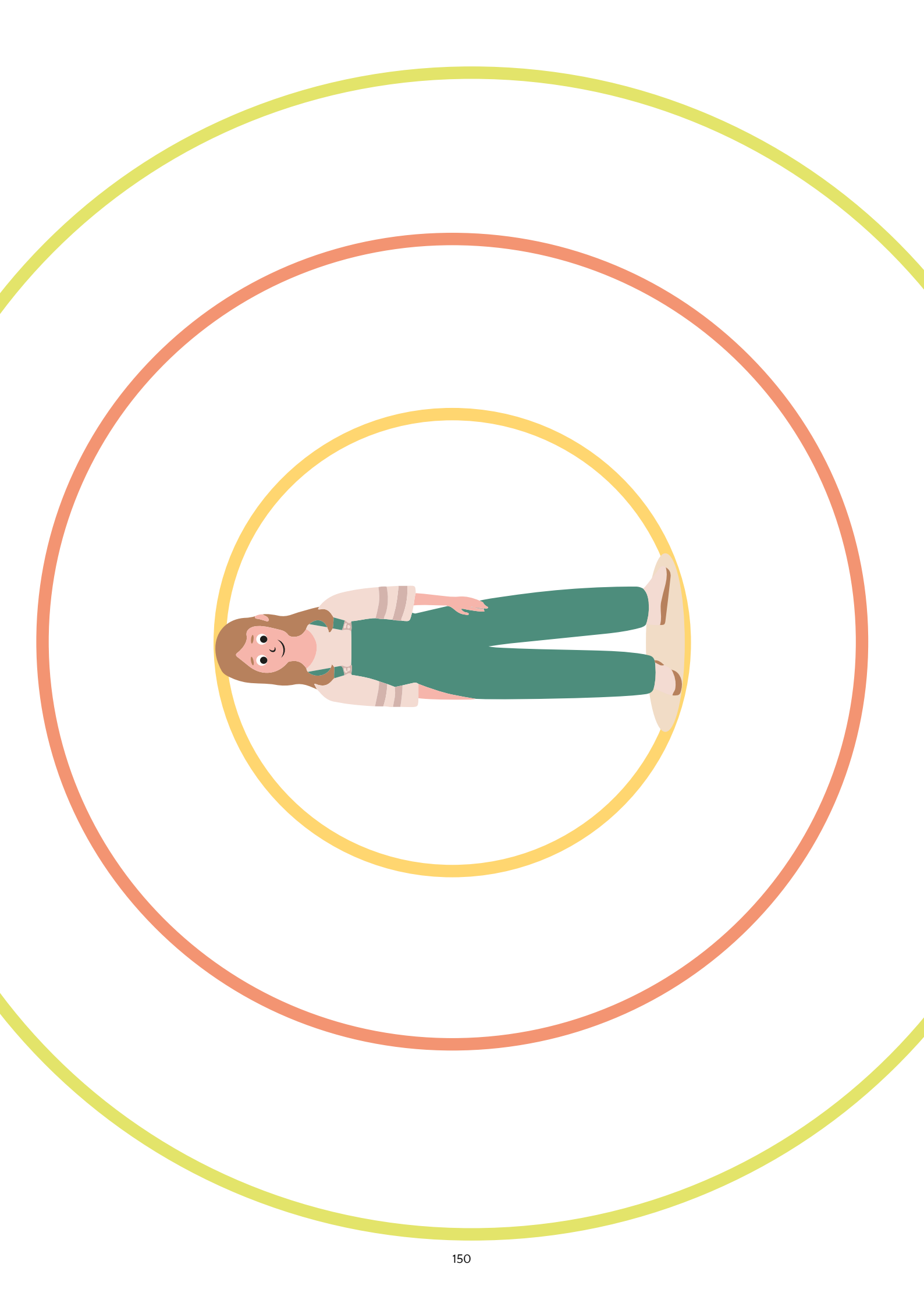
- ☐ Folios o tarjetas pequeñas
- ☐ Rotuladores o lápices
- ☐ Pizarra o papelógrafo

### 4.2 Semaforo emocional

- ☐ Cartulinas o folios
- ☐ Rotuladores
- ☐ Espacio para trabajo en grupos
- ☐ (Opcional) Imprimible semaforo emocional









¿Cómo puedo  
saber que alguien  
necesita ayuda?

¿Cuándo puede  
ayudar un amigo?

¿Cuándo es mejor  
acudir a un adulto?

¿Qué puedo decir  
si alguien no quiere  
hablar?

¿Qué NO ayuda en  
estas situaciones?

¿Cómo se  
comporta alguien  
que está triste  
durante mucho  
tiempo?

¿Qué puedo decir  
si alguien no quiere  
hablar?

¿Qué significa  
“estar ahí” para  
alguien?

¿Qué pasa si no  
sabemos qué  
hacer?

¿Por qué decir “no  
pasa nada” puede  
no ayudar?

¿Puedo ayudar a  
alguien si yo no me  
siento bien?

¿Cómo sé cuándo  
una situación es  
demasiado grande  
para mí?

¿Qué cosas sí  
puede hacer un  
amigo para  
ayudar?

¿Qué palabras  
pueden hacer  
sentir mejor a  
alguien?

¿Qué cosas  
pueden hacer  
daño aunque no  
queramos?

Un compañero está irritable casi todos los días y se enfada con facilidad.

Alguien comenta que se siente vacío o desmotivado.

Un compañero se está aislando del grupo y evita quedar fuera del instituto.

Alguien deja de hablar con sus amigos sin dar explicaciones.

Una amigo tiene miedo constante a equivocarse en clase.

Una amiga dice que no puede con la presión académica.

Alguien se enfada cuando le preguntan cómo está.

Alguien se siente atacado y se enfada cuando le preguntas cómo está.

Una amiga expresa que se siente muy sola incluso rodeada de gente.

Una amiga pierde interés en cosas que antes le gustaban mucho.

Una compañera minimiza lo que siente diciendo “da igual”.

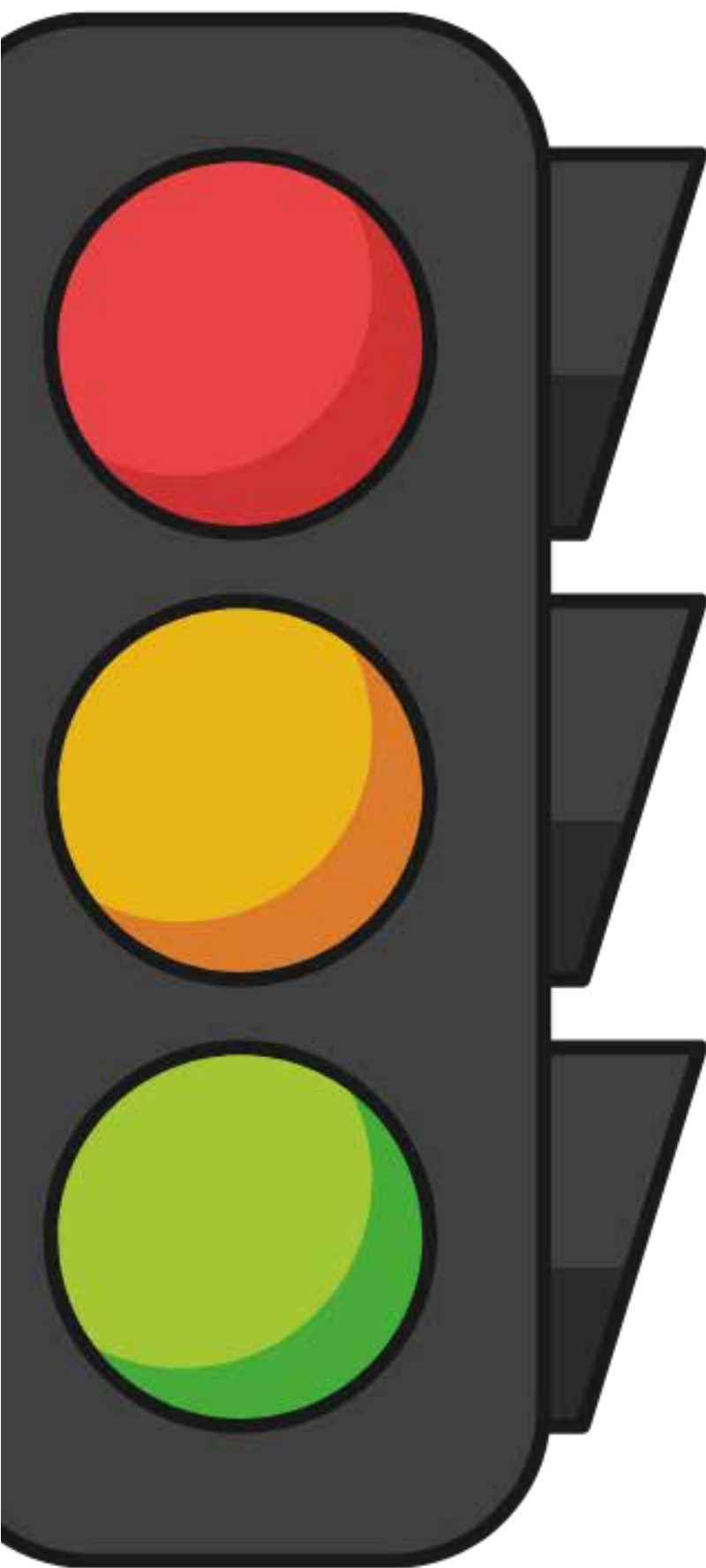
Un alumno se bloquea en exámenes aunque haya estudiado.

Un compañero se siente presionado por su grupo para hacer cosas que no quiere.

Una amiga dice que se siente constantemente nerviosa sin saber por qué.

Una amiga siente que no encaja en su grupo de amigos.





**Emociones fuertes o problemas serios**

**Necesito apoyo de un adulto YA!**

---

---

---

---

---

**Emociones más intensas**

**Necesito hablar con alguien**

---

---

---

---

---

**Emociones manejables**

**Puedo resolverlo solo/a**

---

---

---

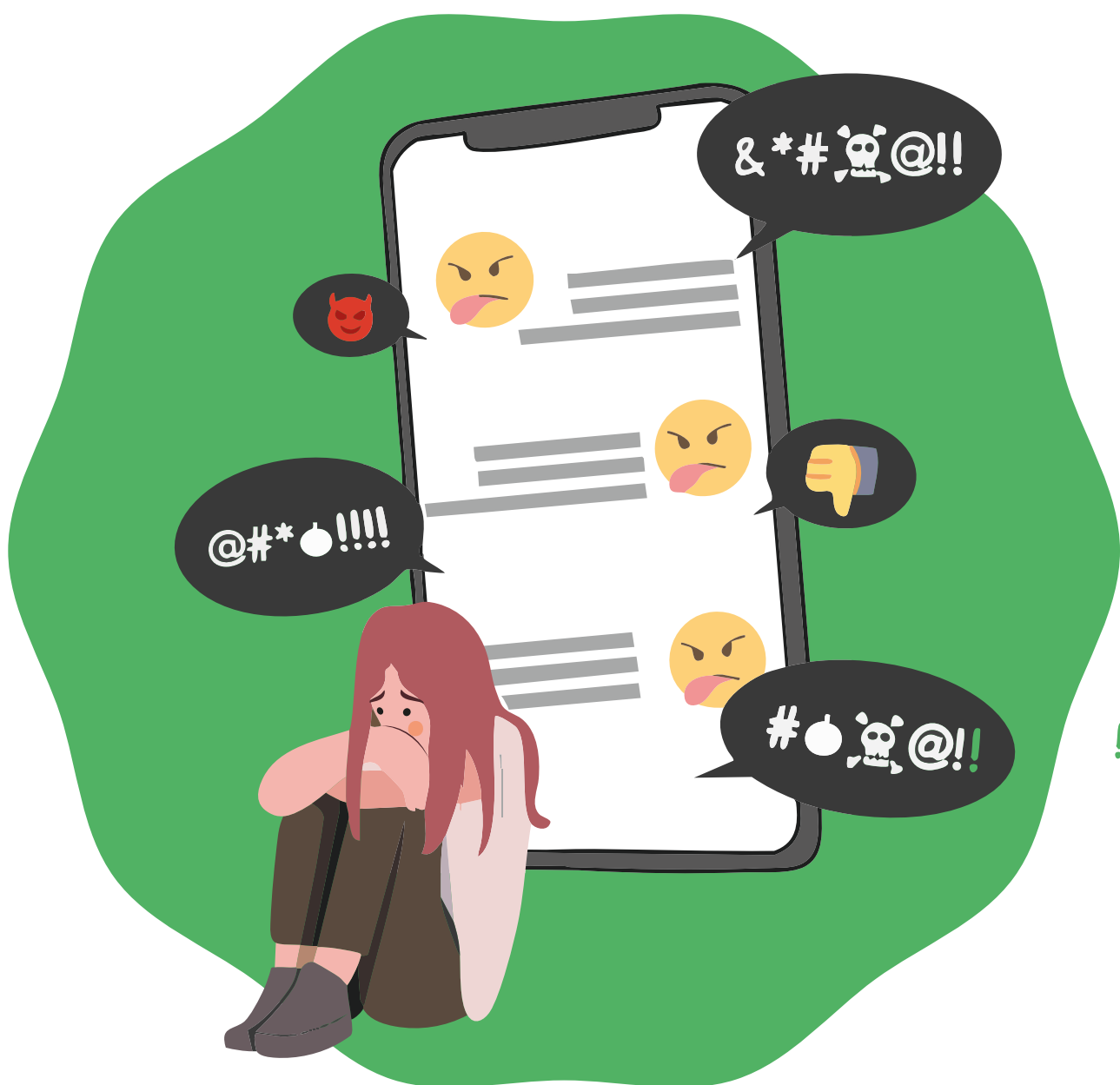
---

---

# Bullying y Ciberbullying

Comprender, reflexionar y actuar

Guía para el profesorado



Educación Secundaria

# INTRODUCCIÓN

El **acoso escolar** es una forma de **violencia entre iguales** caracterizada por la **repetición en el tiempo**, un **desequilibrio de poder** y la **intención de causar daño**. No se trata de un conflicto aislado, sino de una dinámica en la que una o varias personas ejercen poder sobre otra que tiene dificultades para **defenderse**.

El acoso puede manifestarse de diferentes maneras:

- **Físico:** golpes, empujones.
- **Verbal:** insultos, burlas.
- **Social:** exclusión, rumores.
- **Digital o cyberbullying:** a través de la tecnología.

En la **educación secundaria**, el alumnado adolescente está construyendo su **identidad** y su **sentido de pertenencia al grupo**. En este contexto, el acoso puede tener consecuencias especialmente graves: **baja autoestima, problemas emocionales, ansiedad, absentismo escolar e incluso depresión**. El **ciberbullying** amplifica estos riesgos, ya que puede ocurrir **en cualquier momento, de forma anónima** y llegar a una **audiencia mucho más amplia**.

El acoso no afecta solo a la persona víctima, sino también al **clima del aula**. Las **personas observadoras** desempeñan un papel crucial: su **silencio** puede reforzar el acoso, mientras que su apoyo puede convertirse en un **factor de protección**. Por ello, es fundamental que el alumnado comprenda que **no existen observadores neutrales: todas las personas** influyen en la situación.

## Objetivos

- **Comprender** qué es el acoso y en qué se diferencia de un conflicto normal.
- Identificar los roles implicados: persona agresora, persona víctima, seguidores/as, observadores/as y defensores/as.
- **Reflexionar sobre los sentimientos** de cada rol para fomentar la empatía.
- **Conocer los riesgos y las características del ciberbullying, así como estrategias de prevención.**
- Promover la responsabilidad digital y el uso seguro de las redes sociales.
- Dotar al grupo de estrategias prácticas de actuación para mejorar la convivencia.
- **Fortalecer un clima escolar seguro y respetuoso.**



**Las ideas que se comparten en este taller son sugerencias sobre cómo utilizar el material. Puedes adaptarlo a tus necesidades:** dividir el taller en dos partes, distribuirlo a lo largo de varios días o realizarlo en una sola sesión, según lo que mejor se adapte a tu alumnado.

Asimismo, los materiales pueden utilizarse en formato impreso o digital, en función de lo que te resulte más conveniente.

### Pautas clave para el profesorado

- **Preparar el espacio:** organizar las sillas en círculo para fomentar la participación y la igualdad.
- **Establecer normas claras:** **respeto, escucha activa y confidencialidad** durante las actividades.
- Facilitar sin juzgar: guiar los debates con **preguntas abiertas**, fomentando la reflexión.
- **Equilibrar la participación:** asegurar que todas las personas participen, evitando monopolizar la palabra.
- **Garantizar la seguridad emocional:** utilizar vídeos, historias o marionetas en lugar de ejemplos reales para evitar exponer a nadie.
- **Reforzar la búsqueda de apoyo:** explicar que **pedir ayuda no es “chivarse”**, sino una forma de protección.
- **Conectar con la vida real:** vincular los contenidos con las **experiencias cotidianas** del alumnado, tanto en la escuela como en línea.

### Palabras clave

- Regulación emocional
- Empatía activa
- Dinámicas de grupo
- Comunicación no violenta
- Límites personales
- Escucha activa
- Respeto mutuo
- Confianza
- Discriminación
- Excluir / incluir
- Gestión de conflictos
- Inteligencia social
- Clima del aula
- Roles sociales
- Prevención del acoso

### Resultados esperados del módulo 5

Al finalizar este módulo, se espera que el alumnado **tome conciencia del impacto de sus acciones** en la convivencia, **desarrolle herramientas para una gestión respetuosa de los conflictos** y **comprenda su papel en la prevención del acoso y la exclusión** en el aula.

# A1

## Día 1. Acoso en general (Duración total: 1 h 30 min)

### Actividad 1: Introducción y presentación (Aproximadamente 5 minutos) Adaptar según el tamaño y el ritmo del grupo

#### 1.1.1 Objetivos

1. Dar la bienvenida y explicar la dinámica del taller.
2. Crear un clima de confianza y apertura.
3. Introducir el tema del acoso escolar en secundaria.

#### Materiales

- ☐ Aula organizada con sillas en círculo
- ☐ (Opcional) Pizarra/flipchart y rotuladores

#### 1.1.2 Pasos para facilitar la actividad:

1. Formar el círculo
  - Colocar todas las sillas en círculo, asegurándose de que **todo el alumnado pueda verse**.
2. Explicar la dinámica del taller
  - Indicar que habrá **actividades, debates, pausas** y un espacio para **preguntas o comentarios**.
  - Reforzar que se trata de un **espacio seguro** para compartir ideas y opiniones, siempre desde el respeto.
3. Introducir el tema
  - Decir algo como:
    - «*Hoy vamos a reflexionar sobre cómo nos tratamos en clase y qué significa el acoso.*»
4. Plantear la pregunta inicial
  - «*¿Qué es el acoso?*»
  - Escuchar y recoger algunas respuestas espontáneas del alumnado.
5. Presentar la definición de Olweus
  - Explicar:
    - «*Según Dan Olweus, el acoso se produce cuando una persona sufre conductas negativas repetidas en el tiempo y existe un desequilibrio de poder entre la persona víctima y la persona agresora.*»





**Nota para el profesorado:**

- Mantener la explicación breve y sencilla para poder pasar rápidamente a la participación del alumnado.
- Validar las primeras respuestas, aunque no sean del todo exactas: sirven como punto de partida.
- Si surgen dudas sobre la definición, recordar que se profundizará más adelante en otras actividades.

# A2 Actividad 2: Ronda de presentación – Cualidades positivas (Aproximadamente 10 minutos) Adaptar según el número de estudiantes

## 1.2.1 Objetivos

1. Fomentar la integración y la participación desde el inicio.
2. Reconocer y valorar las cualidades personales positivas.
3. Crear un clima de confianza que facilite hablar sobre temas sensibles como el acoso.

### Materiales

- ☐ Aula organizada con sillas en círculo

## 1.2.2 Pasos para facilitar la actividad:

1. Explicar las instrucciones: *«Ahora vamos a presentarnos de una forma especial. Cada persona dirá su nombre y una cualidad positiva que cree tener. Puede ser algo que se le dé bien, una característica de su personalidad o algo que le guste de sí misma.»*
2. Dar ejemplos: «Soy Marta y soy una buena amiga.», «Soy Alex y dibujo muy bien.»
3. **Modelar la dinámica:** Comenzar como profesorado dando ejemplo, compartiendo el **nombre** y una **cualidad positiva real**.
4. **Realizar la ronda completa:** El turno avanza alrededor del círculo hasta que todas las personas se hayan presentado.
5. **Opcional – Variante de refuerzo:** Tras cada intervención, el grupo puede responder con un gesto sencillo de reconocimiento (un aplauso breve, pulgar arriba o una sonrisa).



### Nota para el profesorado:

- Animar al alumnado a ser concreto y auténtico al expresar sus cualidades.
- Si alguien se siente incómodo/a o no sabe qué decir, sugerir ejemplos sencillos o dar tiempo para pensar.
- Reforzar la importancia de respetar y escuchar cada intervención, sin burlas ni interrupciones.

# A3 Actividad 3: Juego de movimiento – «Sí / No» (Aproximadamente 15 minutos)

Adaptar según el tamaño y la energía del grupo

## 1.3.1 Objetivos

1. Explorar opiniones y actitudes frente al acoso.
2. Fomentar la reflexión grupal de forma breve y dinámica.
3. Identificar percepciones comunes dentro del grupo sobre el acoso

### Materiales

- ☐ Cartel grande con «SÍ»
- ☐ Cartel grande con «NO»
- ☐ Espacio amplio en el aula para moverse con libertad

## 1.3.2 Pasos para facilitar la actividad:

1. Preparar el espacio
  - Colocar el cartel de «SÍ» en un extremo del aula y el de «NO» en el extremo opuesto.
  - Explicar que se leerán afirmaciones relacionadas con el acoso y que cada estudiante deberá situarse en el lado que mejor refleje su opinión.
  - Explicar las instrucciones
    - Aclarar: «No hay respuestas correctas o incorrectas. Queremos ver qué pensamos y qué sentimos. Después de cada afirmación hablaremos brevemente.»
2. Presentar las afirmaciones al grupo
  - Leer cada afirmación en voz alta y dejar que el alumnado se posicione en el lado correspondiente.

### 01 «Si veo que alguien está siendo acosado, prefiero alejarme.»

- ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Es porque existe miedo a ser acosado/a también?
- ¿Cómo podrías protegerte sin ponerte en peligro?

### 02 «Tengo miedo de que me acosen si ayudo a alguien.»

Explicar que este miedo es **habitual**, pero que **pedir ayuda no significa exponerse**: buscar apoyo funciona.

### 03 «Si alguien está siendo acosado y se lo cuenta a una persona adulta, es un/a chivato/a.»

#### Explicar la diferencia

- **Chivarse** cuando no hay un daño real (por ejemplo, copiar en un examen).
- **Pedir ayuda** cuando alguien está sufriendo y **necesita apoyo**.

### 04 «Habría con mi familia o con mi profesora-do si me sintiera incómodo/a o maltratado/a en clase.»

Reforzar lo importante que es hablar de las preocupaciones: el acoso puede afectar a la salud.

- ¿Con quién más podrías hablar si no puedes hacerlo con tu familia o con el profesorado? (por ejemplo, orientadores/as, personal de apoyo del centro, servicios de orientación escolar)

- **Pregunta opcional:** “He visto personalmente a alguien en mi clase ser burlado/a o excluido/a de forma constante.”
  - **Normalizar:** la mayoría responderá que sí, lo que muestra que **el acoso nos afecta a todas las personas.**

### 3. Diálogo breve:

- Después de cada afirmación, invitar a **2-3 estudiantes** a explicar por qué eligieron «**SÍ**» o «**NO**».
- Mantener las intervenciones breves, ya que el tema se abordará con mayor profundidad más adelante.

### 4. Cierre de la actividad

- Resumir con una idea clave:

***«El acoso no es un problema aislado: nos afecta como grupo. Estas afirmaciones nos muestran que todas las personas tenemos pensamientos y miedos sobre este tema y que merece la pena hablar de ello.»***

### **Nota para el profesorado:**

- Observar con atención para evitar que las respuestas generen burlas; intervenir rápidamente si ocurre.
- Mantener la actividad dinámica: la exploración en profundidad llegará después.
- Utilizar este ejercicio como un primer “termómetro” para conocer las percepciones del grupo.

# A4

## Actividad 4: Dinámica de vídeo – «El impacto de las palabras»

(Aproximadamente 20–25 minutos) Incluye el visionado del vídeo y la discusión posterior.

### 1.4.1 Objetivos

1. Reflexionar sobre cómo las palabras negativas (insultos, burlas, etiquetas) afectan a las personas.
2. Tomar conciencia de que el acoso no siempre es físico: el daño verbal también deja huella.
3. Promover el respeto y la empatía en la comunicación cotidiana.

#### Materiales

- ☐ Proyector o pantalla con sonido
- ☐ Acceso a Internet para reproducir el vídeo (YouTube – «The Impact of Words»)
- ☐ Pizarra/flipchart para anotar ideas clave

### 1.4.2 Pasos para facilitar la actividad

1. Introducción al vídeo (2–3 min)
  - Decir al grupo:
    - *«Vamos a ver un vídeo que muestra cómo una chica empieza a recibir insultos y burlas por parte de sus compañeros y compañeras. Prestemos atención a las palabras que se utilizan y a lo que provocan en ella.»*
2. Visionado (3–4 min)
  - Reproducir el vídeo completo en clase.
    - Pedir al alumnado que observe especialmente cómo cambian la expresión y el estado de ánimo de la protagonista.
3. Reacción inicial (3–4 min)
  - Preguntar al grupo:
    - *«¿Qué os llamó la atención sobre la forma en que trataron a la chica?»*
    - *«¿Qué palabras le dijeron y qué efecto tuvieron en ella?»*
    - *«¿Cómo creéis que se siente?»*
4. Debate guiado (7–8 min)
  - Conducir la reflexión con preguntas como:
    - *«¿Por qué las palabras pueden doler tanto como un golpe?»*
    - *«¿Habéis visto o vivido algo parecido?»*
    - *«¿Qué responsabilidad tienen quienes observan sin intervenir?»*
  - Anotar en la pizarra ideas clave como: dolor, tristeza, soledad, autoestima, indiferencia, apoyo, respeto.



También está disponible en la presentación PowerPoint. Debajo se incluye el enlace directo.

Click here! <https://www.youtube.com/watch?v=3Jl4KgRLeFE>

5. Cierre de la actividad (2-3 min)

- Resumir con una idea clave:
  - *«El acoso no siempre se manifiesta en peleas o empujones. Muchas veces ocurre a través de palabras, insultos o etiquetas que hieren y dejan marca. Cada palabra que decimos puede destruir o apoyar: somos responsables del efecto que tienen en los demás.»*

**Nota para el profesorado:**

- Observar las reacciones: la actividad puede despertar experiencias personales en el alumnado.
- Reforzar la importancia de nombrar lo positivo, no solo de detectar lo negativo.
- Si surge un caso real en el grupo, no abordarlo en público: reconocerlo y hacer seguimiento de forma individual.

# A5

## Actividad 5: Tarjetas de papel – Sentimientos durante el acoso

(Aproximadamente 25–30 minutos) Adaptar según el número de estudiantes y la profundidad de la discusión

### 1.5.1 Objetivos

1. Ponerse en el lugar de las diferentes personas implicadas en una situación de acoso.
2. Explorar los sentimientos, pensamientos y perspectivas de cada rol.
3. Reflexionar sobre las consecuencias del acoso y sobre posibles formas de encontrar soluciones.

#### Materiales

- ☐ Tarjetas con diferentes roles escritos (persona víctima, persona agresora, seguidor/a, observador/a, profesorado, familia, etc.)
- ☐ Espacio amplio en el aula para formar un círculo y colocar las tarjetas en el suelo

### 1.5.2 Pasos para facilitar la actividad

1. Preparar el espacio
  - Colocar las tarjetas de roles en el suelo, **dentro de un círculo** formado por sillas o por el alumnado de pie alrededor.
  - Pedir al grupo que se sitúe **alrededor de las tarjetas**, observando todos los roles posibles..
2. Asumir los roles
  - Explicar la dinámica:
    - *«Una a una, cada persona elegirá una tarjeta, se colocará sobre ella y dirá una frase breve desde la perspectiva de ese rol, expresando lo que esa persona podría sentir o pensar en una situación de acoso.»*
  - Comenzar como profesorado para dar ejemplo. Por ejemplo:
    - **Persona víctima:** «No quiero volver al colegio.»
    - **Madre/padre de la persona víctima:** «¿Qué le está pasando a mi hija/o?»
    - **Persona agresora:** «Me divierte meterte con los demás.»
    - **Persona observadora:** «Espero no ser la siguiente persona...»
3. Cierre simbólico del rol
  - Cuando todas las personas hayan participado, guiar el gesto de «**quitarse el rol**»:
    - *«Imaginad que lleváis un mono de pintor con una cremallera. Bajad la cremallera desde la cabeza hasta los pies y sacudid brazos y piernas para soltar el personaje.»*
  - Este gesto ayuda a **dejar atrás el rol asumido** y volver a una posición neutral.



4. Debate en gran grupo: Guiar un diálogo grupal con las siguientes reflexiones

Si quitamos la tarjeta de la persona víctima

(«ha dejado el colegio»),

*¿Qué pasará?*



La persona agresora probablemente buscará otra víctima, porque la raíz del problema está en su conducta, no en la persona afectada.

Si quitamos la tarjeta de la persona agresora

«ha dejado la clase»

*¿Qué pasará?*



La situación puede calmarse, aunque también es posible que aparezca otra persona con conductas de acoso.

- *¿Qué impide a las personas implicadas buscar soluciones?*
- *¿Qué sentimientos están presentes en cada rol?*
- *¿Quién podría contribuir a la solución y de qué manera?*
- *¿Qué esperas del profesorado? ¿Y qué espera el profesorado de ti?*
- *¿Qué otros sistemas de apoyo podrían intervenir?* (servicios de orientación, trabajo social escolar, familias de las personas implicadas, etc.)

5. Perspective toward the next session

- Conectar con lo que vendrá a continuación:
  - *«Hoy hemos visto cómo se sienten y qué piensan las diferentes personas implicadas en una situación de acoso. En la próxima sesión hablaremos de otro tipo de acoso: el cyber-bullying, que ocurre a través de los teléfonos móviles e Internet.»*

**Nota para el profesorado:**

- Vigilar que el alumnado no utilice frases reales o hirientes; guiar hacia expresiones generales que ayuden a comprender el rol.
- Asegurarse de que todos los roles estén representados al menos una vez, para mostrar la complejidad del acoso.
- Reforzar que no hay roles “buenos” o “malos”: todos representan posiciones reales que existen en una situación de acoso y que es necesario comprender para poder intervenir.
- El gesto de «quitarse el rol» es clave para que el alumnado no quede emocionalmente vinculado al papel que ha asumido.



# A1

## Día 2: Ciberbullying, valentía cívica y estrategias contra el acoso (1h 40m)

**Actividad 1: Círculo de revisión e introducción al ciberbullying** (Aproximadamente 10–15 minutos) Adaptar al tiempo y a la energía del grupo.

### 2.1.1 Objetivos

1. Recordar lo aprendido el Día 1 sobre el acoso.
2. Reforzar los roles implicados (persona agresora, persona víctima, seguidores/as, observadores/as, clase).
3. Introducir el tema del ciberbullying

#### Materiales

- ☐ Sillas organizadas en círculo
- ☐ (Opcional) Pizarra o flipchart

### 2.1.2 Pasos para facilitar la actividad

1. **Organizar las sillas**
  - Colocar todas las sillas en círculo, de modo que **todas las personas puedan verse cara a cara.**
2. **Comprobar asistencia y hacer un repaso**
  - Preguntar si alguien estuvo ausente en la sesión anterior y permitir que sus compañeros/as resuman los aspectos más importantes del Día 1 (historia de Kim, roles, emociones, consecuencias)
3. **Plantear preguntas guía**
  - «¿Qué es el acoso?»
  - «¿Qué aprendimos sobre los diferentes roles en el acoso?»
  - «¿Qué le ocurre al conjunto de la clase en una situación de acoso?»
4. **Recoger palabras clave**
  - Anotar en la pizarra las ideas que vayan surgiendo, por ejemplo: **miedo, soledad, poder, indiferencia, apoyo, responsabilidad.**
5. **Introducir el tema del Día 2**
  - Decir:
    - «*Hoy vamos a analizar otro tipo de acoso: el que ocurre a través de Internet y de los teléfonos móviles, el ciberbullying. Veremos qué lo hace diferente y qué podemos hacer para detenerlo.*»

#### Nota para el profesorado:

- **Mantener el repaso breve:** el objetivo no es repetirlo todo, sino conectar lo aprendido el Día 1 con el nuevo tema.
- **Mantener la revisión dinámica:** con que hablen 5–6 estudiantes es suficiente para activar la memoria colectiva.
- **No corregir las respuestas de inmediato;** utilizarlas como punto de partida para profundizar más adelante.
- **Reforzar la idea de que el acoso y el ciberbullying no ocurren de forma aislada:** siempre implican al grupo-clase.
- Si el grupo está callado, recordar brevemente la historia de Kim o mencionar ejemplos del día anterior para reactivar la memoria.

# A2

## Actividad 2: Vídeo – No Hate Speech + Debate

(Aproximadamente 15–20 minutos) Adaptar al tiempo y a la energía del grupo

### 2.2.1 Objetivos

1. Comprender qué es el ciberbullying y cuáles son sus características.
2. Diferenciarlo del acoso cara a cara y del discurso de odio.
3. Tomar conciencia de sus consecuencias legales y emocionales.

#### Material

- ☐ Proyector o pantalla con sonido e Internet
- ☐ Pizarra o flipchart

### 2.2.2 Pasos para facilitar la actividad

1. Introducir el vídeo
  - Explicar que van a ver un vídeo corto sobre el ciberbullying (No Hate Speech). Decir:
    - *«Este vídeo muestra cómo un mensaje en Internet puede transformarse en odio y causar un gran daño.»*
2. Visionado del vídeo
  - Tras el visionado, pedir al alumnado que preste atención a cómo se siente mientras lo ve.
3. Abrir el debate con preguntas
  - *«¿Cuáles son las diferencias entre el acoso cara a cara y el ciberbullying?»*
  - *«¿Qué características hacen que el ciberbullying sea más peligroso?»*
  - Reforzar ideas clave como: anonimato, alcance, disponibilidad 24/7, permanencia de los mensajes y la facilidad para difundirlos.
4. Explicar que el discurso de odio se refiere a mensajes dirigidos a grupos enteros, basados en prejuicios.
5. Reforzar el mensaje principal: *«El ciberbullying no es un juego ni un pequeño error. Es un delito que puede tener consecuencias graves. Por eso es importante hablar de ello con una persona de confianza y guardar pruebas.»*

El vídeo también está disponible en la presentación PowerPoint. Debajo se incluye el enlace directo.

<https://www.youtube.com/watch?v=nc-mR8gH8PU>



Click here!

#### Nota para el profesorado:

- Asegurarse de que los comentarios no deriven en experiencias demasiado personales; mantener el foco en la comprensión del fenómeno.
- Pedir al alumnado que anote una palabra que describa cómo se siente durante el vídeo; esto ayuda a dinamizar el debate.
- Estar preparado/a para definir brevemente el discurso de odio, ya que puede ser un concepto nuevo para muchas personas.
- Marcar un límite claro: no se trata de debatir política o religión, sino de comprender cómo funciona el odio en las redes sociales.
- Si aparece risa nerviosa, explicar que es una reacción normal ante temas incómodos, pero pedir respeto: *«Reír no significa que no importe; a veces es una forma de procesar emociones difíciles.»*

# A3

## Actividad 3: Juego – «Mensajes comunes» (Aproximadamente 20–25 minutos)

Incluye reflexión

### 2.3.1 Objetivos

1. Experimentar el impacto de los mensajes digitales.
2. Reflexionar sobre cómo los mensajes anónimos y conocidos afectan de forma diferente.
3. Tomar conciencia de que el grupo tiene el poder de dañar o de cuidar.

#### Materiales

- ☐ Muñeco o peluche
- ☐ Tarjetas laminadas con mensajes de móvil (negativos y positivos)
- ☐ Espacio en círculo con sillas

### 2.3.2 Pasos para facilitar la actividad

1. **Preparar el espacio**
  - Colocar las sillas en círculo y situar el muñeco en el centro.
2. Explicar la dinámica
  - *«Este muñeco representa a una persona real que está sola, triste y empieza a recibir mensajes en su teléfono.»*
3. **Distribuir las tarjetas de mensajes:** Pedir al alumnado que las lea en silencio primero para familiarizarse con ellas
4. **Ronda de mensajes negativos:** Cada estudiante lee en voz alta, por turnos, un mensaje negativo dirigido al muñeco.
5. Pausa y reflexión . Preguntar:
  - *«¿Cómo crees que se sentiría el muñeco al recibir estos mensajes?»*
  - *«¿Es diferente si el mensaje viene de alguien conocido o anónimo?»*
6. Explicación
  - Señalar que los mensajes digitales pueden **guardarse, reenviarse y difundirse rápidamente**.
  - Aclarar que, **legalmente**, pueden considerarse **insultos, difamación, amenazas o violaciones de derechos de imagen**.
7. **Ronda de mensajes positivos:** Pedir a cada estudiante que comparta un **mensaje positivo** dirigido al muñeco (por ejemplo: «Eres importante», «Puedes contar conmigo»).
8. Reflexión grupal de cierre
  - *«¿Cómo te sentiste al leer mensajes negativos? ¿Y al leer mensajes positivos?»*
  - *«Al igual que en Internet, podemos elegir: nuestras palabras pueden destruir o ayudar.»*

Tu opinión es importante.

Tienes una fuerza increíble.

No dejes que nadie apague tu luz.

### **Nota para el profesorado:**

- No permitir que el alumnado invente mensajes reales del grupo; utilizar solo las tarjetas preparadas.
- **Nunca colocar a un/a estudiante en el centro:** el muñeco simboliza a la persona víctima para proteger emocionalmente al grupo.
- Leer el primer mensaje negativo como profesorado para modelar el tono y marcar la seriedad de la actividad.
- Si el grupo se lo toma a broma, pausar y preguntar:
  - *«¿Por qué crees que algunas personas no se dan cuenta del daño de sus palabras?»*
- Recordar que los mensajes positivos también circulan y son muy poderosos; esto evita centrarse solo en lo negativo.
- **Tener tarjetas adicionales preparadas;** si el grupo es grande, asegurar que todas las personas participen.
- Tras la ronda positiva, fomentar la reflexión:
  - *«¿Qué diferencia notas ahora en el ambiente del aula?»*

# A4

## Actividad 4: Ejercicio – «Pasos silenciosos hacia delante»

(Aproximadamente 15–20 minutos)

### 2.4.1 Objetivos

1. Visibilizar la frecuencia del acoso y del apoyo.
2. Fomentar la empatía y la reflexión sobre el clima del aula.

#### Materiales

- ☐ Espacio amplio para que el grupo pueda formar un gran círculo

### 2.4.2 Pasos para facilitar la actividad

1. **Formar el círculo:** La clase forma un gran círculo
2. Explicar la dinámica
  - *«Voy a leer una serie de frases. Si alguna vez lo has visto o lo has vivido en primera persona, da un paso hacia delante en completo silencio.»*
3. **Primera ronda – experiencias negativas**
  - Ejemplos: ver golpes, insultos, exclusión, amenazas, empujones, rumores.
4. **Segunda ronda – experiencias positivas**
  - Ejemplos: recibir ayuda, apoyo en los estudios, defender una injusticia, recibir un cumplido, alguien que confía en ti..
5. **Volver al gran círculo:** Tras cada ronda, regresar a la posición inicial en el círculo.
6. Debate en grupo
  - *«¿Qué habéis observado?»*
  - *«¿Cómo es el clima en nuestra clase?»*
  - *«¿Qué podemos mejorar para sentirnos más seguros/as y apoyados/as?»*

### **Nota para el profesorado:**

- **Reforzar que nadie está solo/a:** el ejercicio muestra que casi todas las personas han visto o vivido estas situaciones.
- **Insistir en que la actividad debe realizarse en silencio absoluto;** las palabras o las risas rompen el impacto.
- **Si surge incomodidad, recordar que nadie tiene que explicarse:** el paso hacia delante habla por sí solo.
- **Participar como profesorado colocándose también en el círculo;** esto genera confianza y muestra que todas las personas están implicadas.
- Tras la ronda negativa, hacer una pausa breve antes de iniciar la positiva para “reiniciar” el ambiente.
- **Reforzar que el objetivo no es señalar culpables,** sino reconocer que muchas personas han pasado por estas situaciones.
- **Al cerrar, evitar quedarse solo en lo negativo:** equilibrar destacando los pasos hacia delante dados en las experiencias de apoyo

# A5

## Actividad 5: Estrategias contra el acoso – Revisión de las normas de aula

(Aproximadamente 10–15 minutos)

### 2.5.1 Objetivos

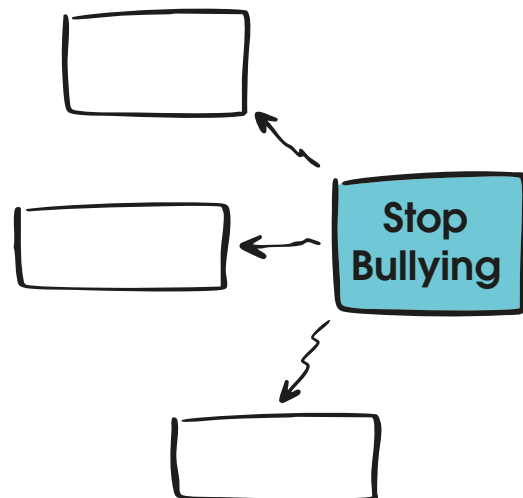
1. Identificar estrategias para prevenir y detener el acoso y el ciberbullying.
2. Revisar las normas existentes y reforzarlas con medidas específicas contra el acoso.
3. Fomentar la responsabilidad colectiva para mantener un entorno seguro y respetuoso.

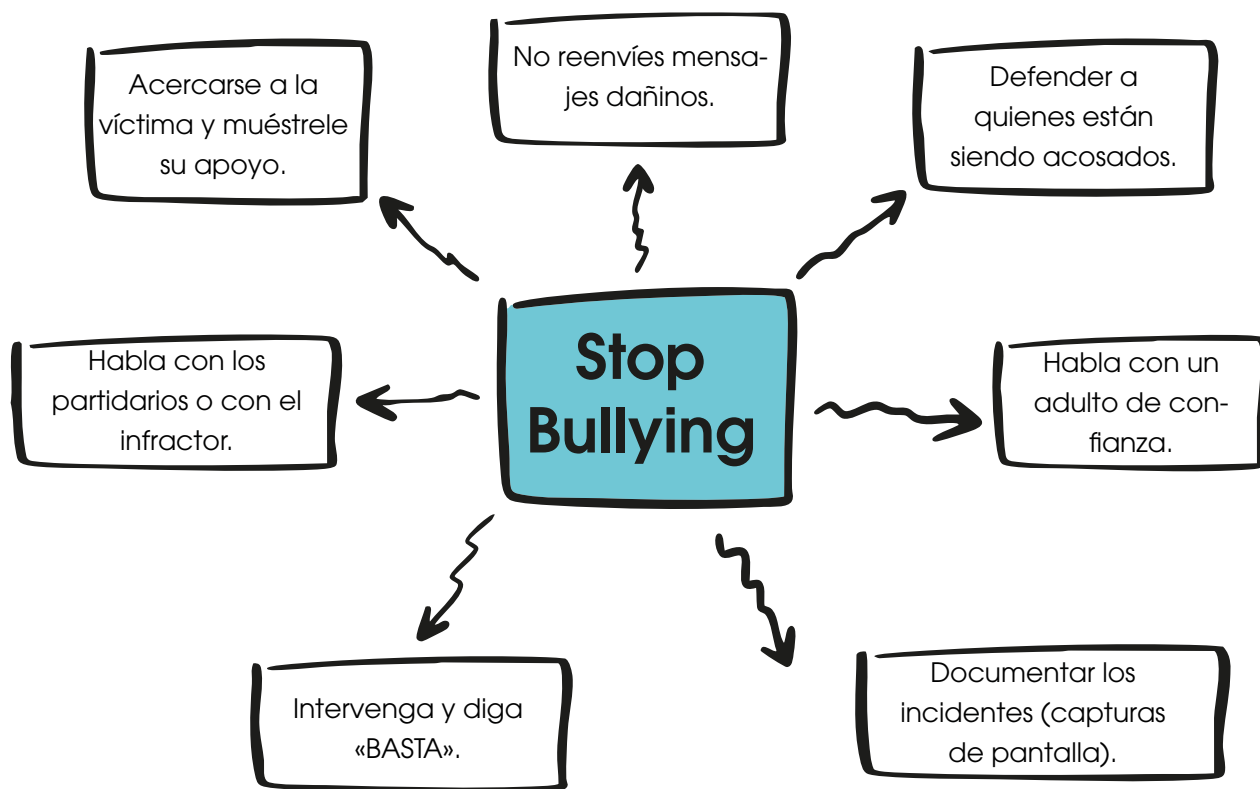
#### Materiales

- ☐ Pizarra o flipchart
- ☐ Rotuladores

### 2.5.2 Pasos para facilitar la actividad

1. Introducción
  - «Ya hemos hablado del acoso y del ciberbullying y hemos visto cómo afectan a las personas. Ahora pensemos juntas y juntos: ¿qué podemos hacer como clase para evitar que esto ocurra o para detenerlo si sucede?»
2. Lluvia de ideas: ¿qué hacer si alguien se siente maltratado/a?
  - Defender a la persona que está siendo acosada.
  - Hablar con una persona adulta de confianza.
  - No reenviar mensajes dañinos.
  - Acompañar a la persona víctima y mostrar apoyo.
  - Hablar con quienes apoyan o con la persona agresora, cuando sea seguro hacerlo.
  - Intervenir y decir “STOP”.
  - Documentar los incidentes (capturas de pantalla).
3. Priorizar las propuestas con el grupo:
  - Lo que puede hacer cada persona individualmente.
  - Lo que puede hacer la clase como grupo.
  - Lo que se debe hacer en Internet.
4. Elaborar un “pacto” o lista de conclusiones
  - Comprobar si la clase ya tiene normas establecidas y compararlas con las nuevas ideas.
  - Preguntar: «¿Son suficientes nuestras normas actuales para prevenir el acoso y el ciberbullying? ¿Qué deberíamos añadir?»
5. Cierre reflexivo
  - «El acoso no es solo un problema de una persona, sino un desafío para todas y todos. Como clase, podemos asumir la responsabilidad de protegernos y apoyarnos mutuamente.»





#### Nota para el profesorado:

- Si el tiempo lo permite, convertir el resultado en un mural para exponerlo en el aula.
- Empezar preguntando qué normas ya existen en la clase para reconocer lo que ya funciona.
- Evitar convertir la actividad en un discurso moralizante: guiar al grupo a proponer estrategias realistas y aplicables.
- Animar al alumnado a formular las estrategias con sus propias palabras (no en lenguaje adulto).
- Si surgen muchas ideas, organizarlas en tres columnas: individual – grupo – online.
- Reforzar que no siempre es necesario enfrentarse directamente a la persona agresora: pedir ayuda también es una estrategia válida.
- Sugerir que el mural o la lista se quede colgada en el aula para poder revisarla más adelante.



# A6

## Actividad 6: Círculo de cierre – Tarjetas de autocuidado

(Aproximadamente 10-15 minutos) Adaptar según el tiempo disponible.

### 2.6.1 Objetivos

1. Cerrar el módulo con una experiencia positiva de reconocimiento mutuo.
2. Reforzar un clima de confianza, cuidado y apoyo grupal.
3. Fomentar la autoestima y la empatía a través de los mensajes positivos.

#### Materiales

- ☐ Una tarjeta circular o tarjeta de autocuidado por estudiante
- ☐ Rotuladores de colores
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva para colgar las tarjetas en la pared del aula

### 2.6.2 Pasos para facilitar la actividad

1. **Preparación:** Entregar a cada estudiante una tarjeta de papel o tarjeta circular. Pedir que escriban su nombre con claridad en el centro.
2. Escribir un mensaje personal. Indicar que escriban un mensaje de autocuidado o un recordatorio positivo.
  - Ejemplos: «Soy fuerte», «Tengo valor», «Puedo hacerlo»
  - (Opcional) Animar a decorar la tarjeta con colores o símbolos.
3. Ronda de cumplidos
  - El alumnado se mueve por el aula **pasándose las tarjetas de mano en mano**.
  - Cada persona escribe un **mensaje positivo** en la tarjeta de otra.
  - Asegurarse de que **todas las personas reciban al menos un mensaje** de cada compañero/a.
4. Lectura personal
  - Al finalizar, cada estudiante recoge su **propia tarjeta** y lee los mensajes en **silencio**.
  - Dejar unos minutos de calma para que puedan disfrutar de lo recibido.
5. Cierre breve
  - Cada estudiante puede **compartir su tarjeta** con el grupo (si lo desea) o guardarla como recuerdo personal.
6. Cierre con refuerzo verbal
  - **«Hoy hemos visto que las palabras pueden hacer daño, pero también pueden curar. Usemos este poder para apoyarnos y crear un clima de respeto.»**



### **Nota para el profesorado:**

- **Recordar que este ejercicio no es una obra artística**, sino un símbolo personal. Puede repetirse en cualquier momento del curso.
- Tener ejemplos de mensajes de autocuidado preparados (por ejemplo: «Soy importante», «Tengo cosas buenas que aportar») para inspirar al grupo.
- Si algún/a estudiante no quiere escribir sobre sí mismo/a, puede escribir una frase positiva general y luego adaptarla a lo personal.
- **Asegurarse de que los mensajes sean respetuosos y sinceros**, no bromas ni ironías.
- Si el tiempo lo permite, animar a decorar las tarjetas para reforzar el sentido de pertenencia.
- Sugerir que guarden la tarjeta en el estuche o la agenda para consultarla en momentos difíciles.
- Finalizar agradeciendo la participación y reforzando el mensaje:
  - *«Todas las personas tenemos derecho a sentirnos valoradas. El respeto empieza por una misma persona y se multiplica cuando lo compartimos con las demás.»*

## 3.1.1 Objetivos

1. Ofrecer un espacio seguro para expresar emociones y experiencias sin miedo a ser juzgado/a.
2. Fomentar la empatía y el respeto hacia la privacidad de los compañeros y compañeras.
3. Identificar preocupaciones comunes dentro del grupo.

## Materiales

- ☐ Caja o buzón decorado (físico o virtual)
- ☐ Papelitos
- ☐ Lápices o bolígrafos

## 3.1.2 Pasos para facilitar la actividad

1. Colocar la caja en un lugar visible y accesible del aula.
2. Explicar el uso: Aclarar que **cualquier persona puede utilizarla** de forma anónima para dejar mensajes sobre cómo **se siente, algo injusto que haya visto, pedir consejo o compartir un mensaje positivo**.
3. Reservar un momento en clase para que todas las personas escriban algo (real o inventado) y lo introduzcan en la caja.
4. Abrir algunos mensajes al azar y leerlos en voz alta, sin identificar a quien los escribió.
5. Reflexión breve
  - “¿Qué podemos aprender de estos mensajes?”
  - “¿Qué cosas deberíamos mejorar como grupo?”
6. **Cierre:** Reforzar que este espacio está pensado para apoyar y mejorar la convivencia.

## Nota para el profesorado:

- **Mantener siempre el anonimato:** no intentar adivinar quién ha escrito cada mensaje.
- Utilizar los mensajes como punto de partida para la **reflexión grupal**, no para acusaciones.
- **Si aparecen mensajes graves** (violencia, amenazas, exclusión explícita), **abordarlos con seriedad y de forma privada**, fuera del grupo.
- Reforzar que pedir ayuda no es “chivarse”, sino buscar soluciones.
- La caja puede mantenerse como herramienta permanente durante el curso y revisarse semanalmente



### 3.2.1 Objetivos

1. Visualizar la importancia de la unidad del grupo.
2. Reforzar la idea de que la clase es más fuerte cuando actúa unida.
3. Fomentar la confianza, el respeto y la cooperación entre compañeros y compañeras.

#### Materiales

- ☐ Un ovillo de lana o cuerda
- ☐ Espacio suficiente para que el grupo forme un círculo

### 3.2.2 Pasos para facilitar la actividad

1. Pedir al grupo que se siente o se coloque de pie en círculo.
2. **Sujetar el extremo del hilo** y decir una **cualidad positiva** o un **mensaje de apoyo** a un/a compañero/a.
3. Lanzar el ovillo a esa persona **sin soltar el extremo del hilo**.
4. **La persona que recibe el ovillo repite la dinámica:** dice algo positivo a otra persona y lanza el hilo, sujetando su parte del cordón.
5. El proceso continúa hasta que todas las personas hayan participado y se forme una red visible en el centro.
6. Pedir que tiren del hilo al mismo tiempo para sentir la fuerza de la red.
7. Pedir a una persona que suelte su hilo y reflexionar sobre cómo se debilita la estructura.
8. Cerrar la actividad destacando que cada persona es importante para que el grupo se mantenga fuerte y protegido.

#### Nota para el profesorado

- Animar a que los mensajes sean **positivos, sinceros y concretos** (sin bromas ni comentarios ambiguos).
- Si alguien no sabe qué decir, sugerir ejemplos como: **«Me gusta cómo me ayudas en clase»** o **«Eres una persona en la que puedo confiar»**.
- Participar activamente en la dinámica para modelar el tono positivo.
- Mantener el ovillo como símbolo y repetir la actividad más adelante para comparar cómo ha evolucionado la confianza del grupo.
- **Reforzar la idea de que cada hilo representa una conexión real:** cuando alguien falta o no se siente apoyado/a, toda la red pierde fuerza.

## Lista de materiales por actividad

### Día 1. Acoso en general

#### 1.1 Introducción y presentación

- ☐ Aula organizada en círculo de sillas
- ☐ (Opcional) Pizarra/flipchart y rotuladores

#### 1.2 Ronda de presentación – Cualidades positivas

- ☐ Aula organizada en círculo de sillas

#### 1.3 Juego de movimiento – «Sí / No»

- ☐ Cartel grande con «Sí»
- ☐ Cartel grande con «No»
- ☐ Espacio amplio en el aula para moverse

#### 1.4 Actividad de vídeo – «El impacto de las palabras»

- ☐ Proyector o pantalla con sonido
- ☐ Acceso a Internet para reproducir el vídeo (YouTube – «The Impact of Words»)
- ☐ Pizarra/flipchart para anotar ideas clave

#### 1.5 Tarjetas de papel – Sentimientos durante el acoso

- ☐ Tarjetas con roles escritos (víctima, persona agresora, seguidor/a, observador/a, profesorado, familia, etc.)
- ☐ Espacio amplio para formar un círculo y colocar las tarjetas en el suelo

### Día 2. Cyberbullying y estrategias de apoyo

#### 2.1 Círculo de revisión – Recordando el día anterior

- ☐ Aula en círculo de sillas
- ☐ (Opcional) Pizarra/flipchart y rotuladores

#### 2.2 Vídeo – No Hate Speech + Debate

- ☐ Proyector o pantalla con sonido
- ☐ Acceso a Internet para reproducir el vídeo No Hate Speech
- ☐ Pizarra/flipchart para recoger ideas clave

#### 2.3 Juego – «Mensajes comunes»

- ☐ Muñeco o peluche
- ☐ Tarjetas laminadas con mensajes de móvil (negativos y positivos)
- ☐ Espacio en círculo con sillas

#### 2.4 Ejercicio – «Pasos silenciosos hacia delante»

- ☐ Espacio amplio para que el grupo forme un gran círculo

#### 2.5 Estrategias contra el acoso – Revisión de las normas de aula

- ☐ Pizarra/flipchart y rotuladores

#### 2.6 Círculo de cierre – Tarjetas de autocuidado

- ☐ Tarjetas circulares o de autocuidado (una por estudiante)
- ☐ Rotuladores de colores
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva para colgar las tarjetas

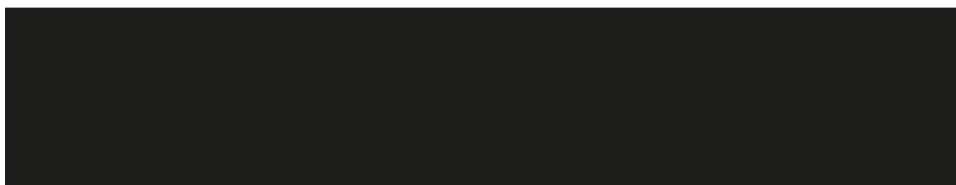
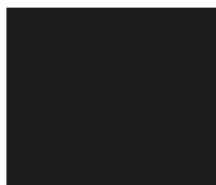
### Actividades complementarias

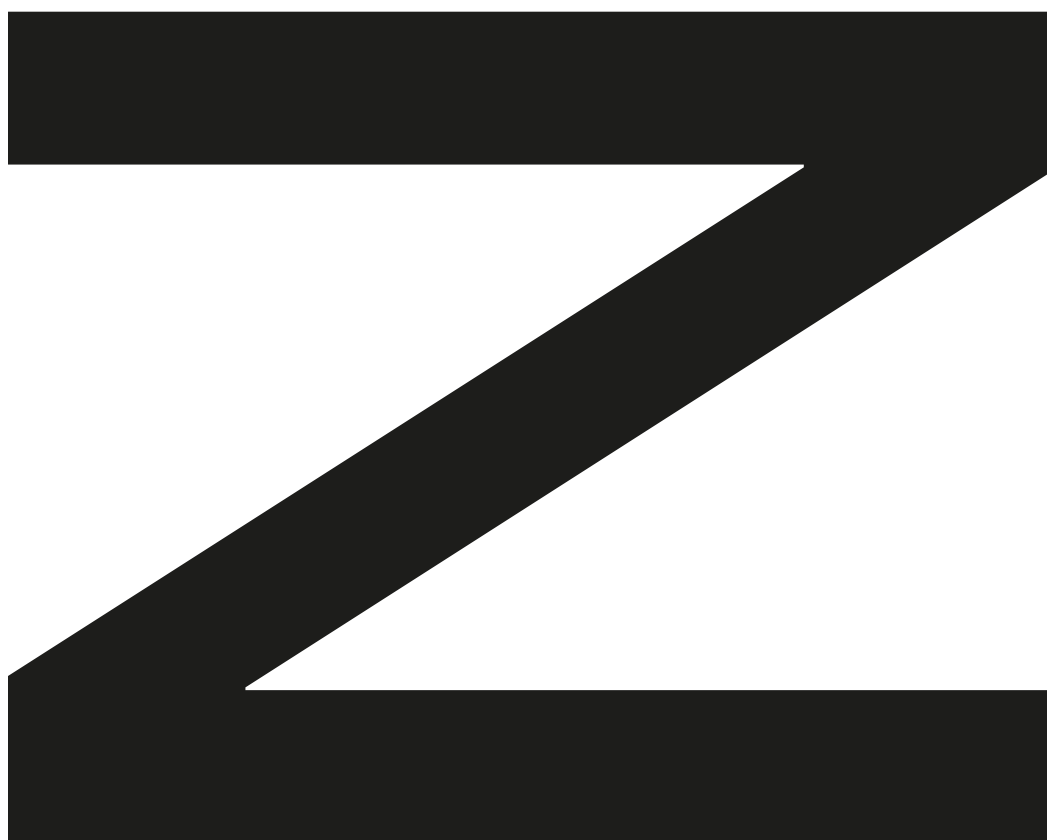
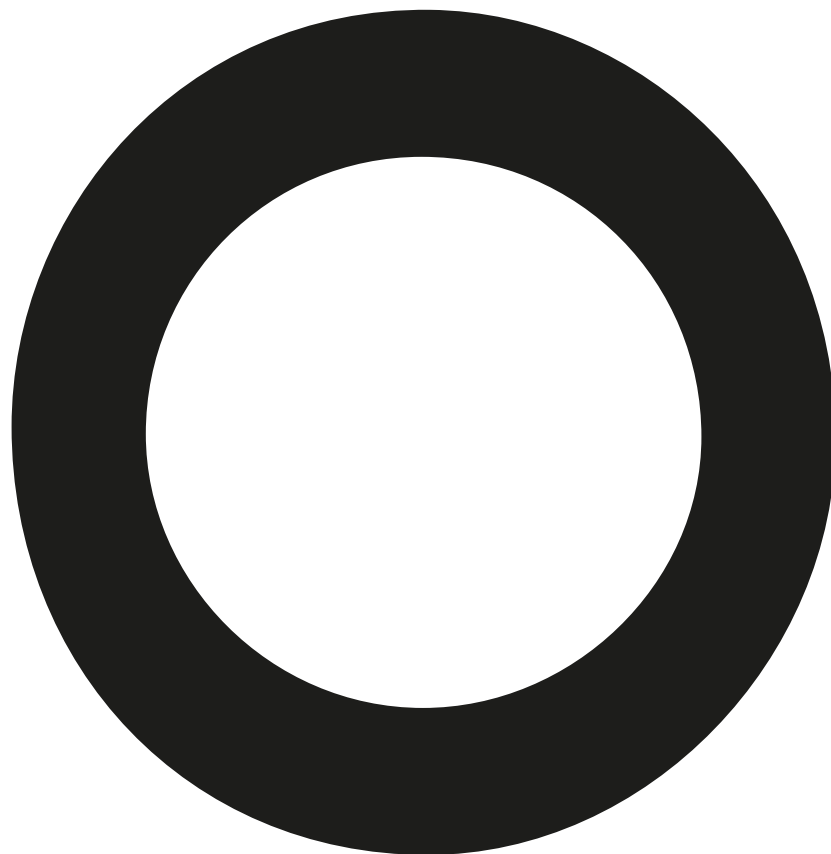
#### 3.1 La caja de mensajes anónimos

- ☐ Caja o buzón decorado (físico o digital)
- ☐ Papelitos
- ☐ Lápices o bolígrafos

#### 3.2 La red de la confianza

- ☐ Ovillo de lana o cuerda
- ☐ Espacio amplio para formar un círculo







# Víctima





**Espectador**



# Espectador



# Seguidor



# Agresor



# Profesora



**Professor**



# Los padres de Bully



**Madre de la  
víctima**



«Espero que  
no vengas a  
la  
excursión.»

«Sé dónde  
vives.»

«¡Eres muy  
estúpido/a!»°

«Todo el  
mundo en la  
clase te  
odia.»

«¡No te  
queremos  
aquí!»

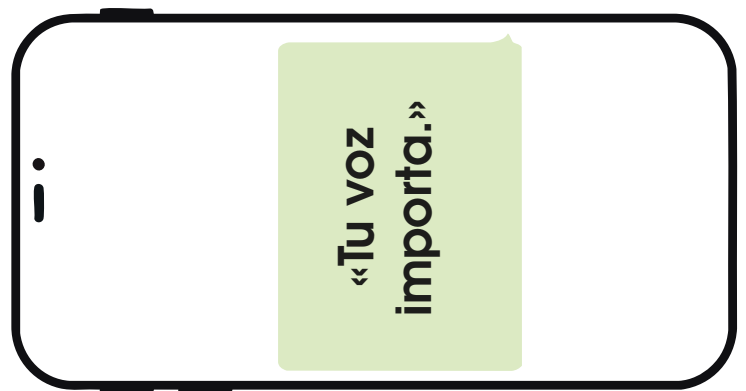
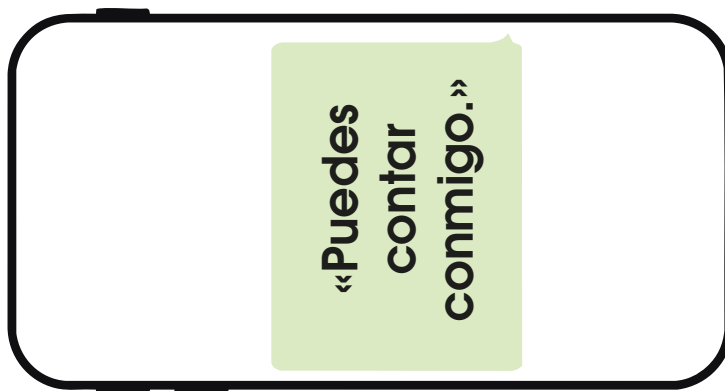
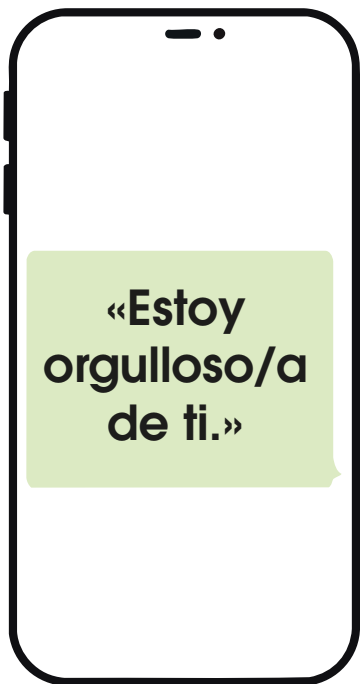
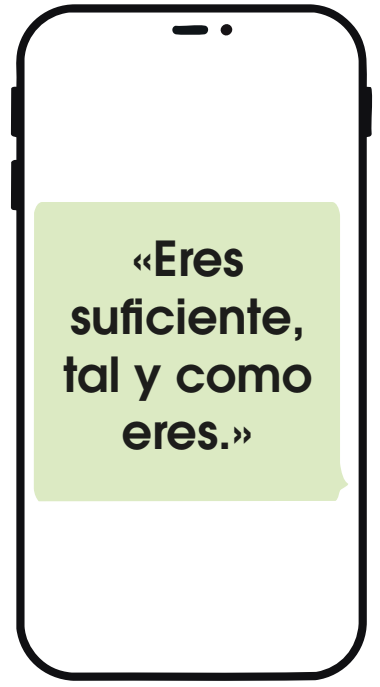
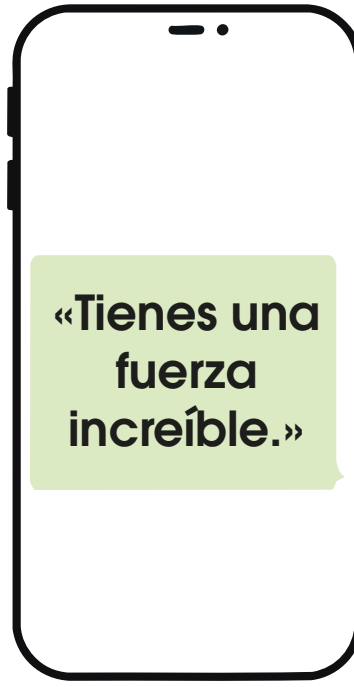
«Ojalá te  
cambies de  
colegio.»

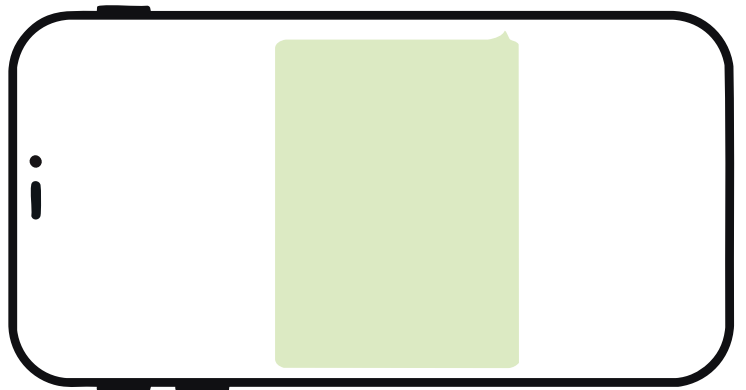
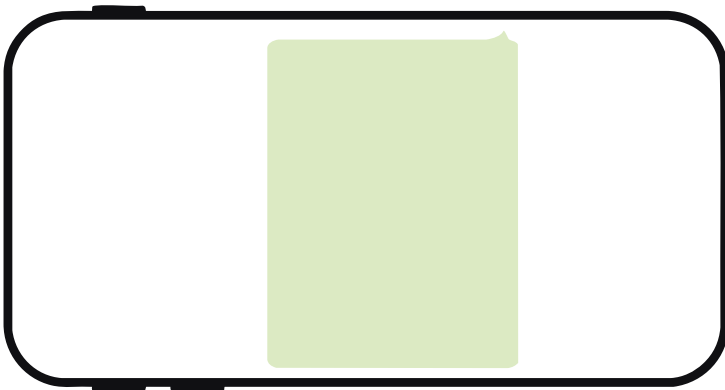
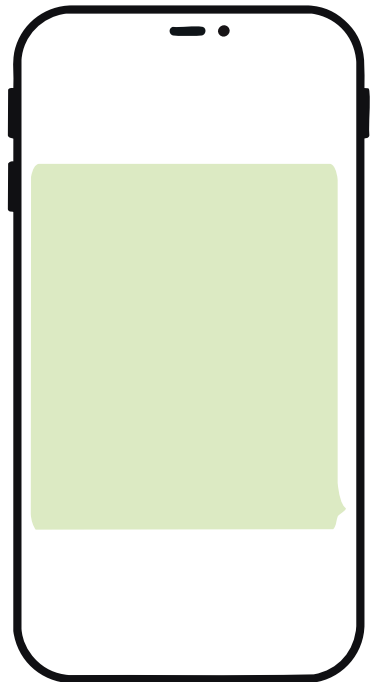
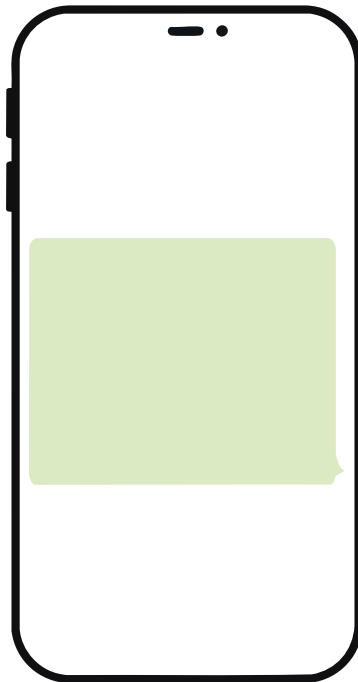
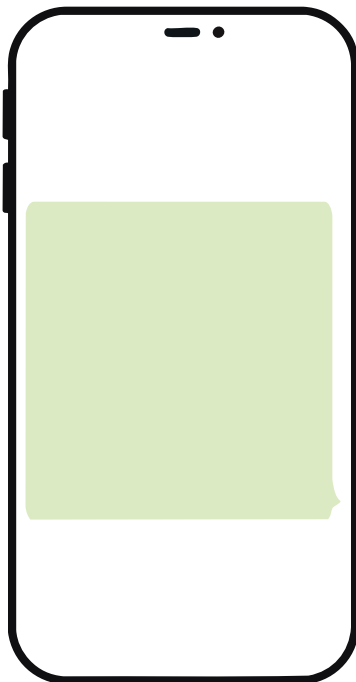
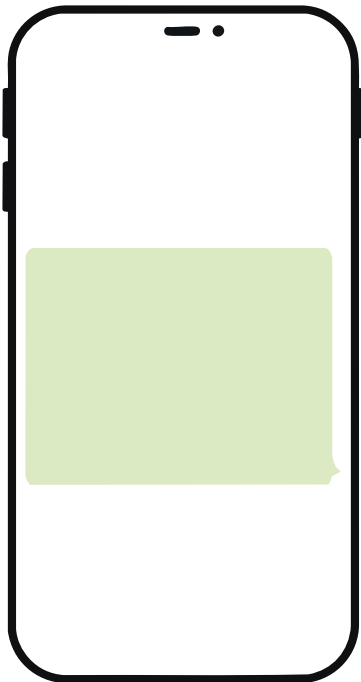
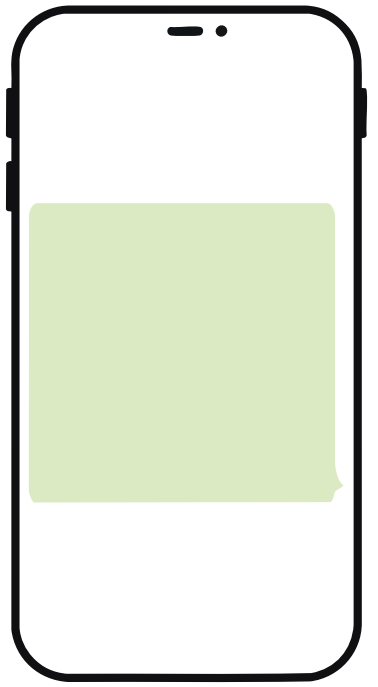
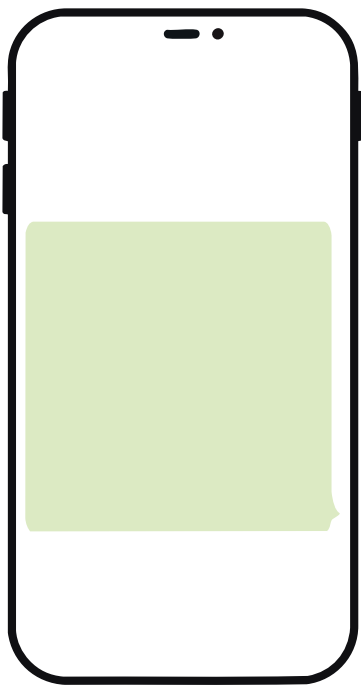
«Todo el  
mundo se  
ríe de ti.»

«Aquí nunca  
tendrás  
amigos.»

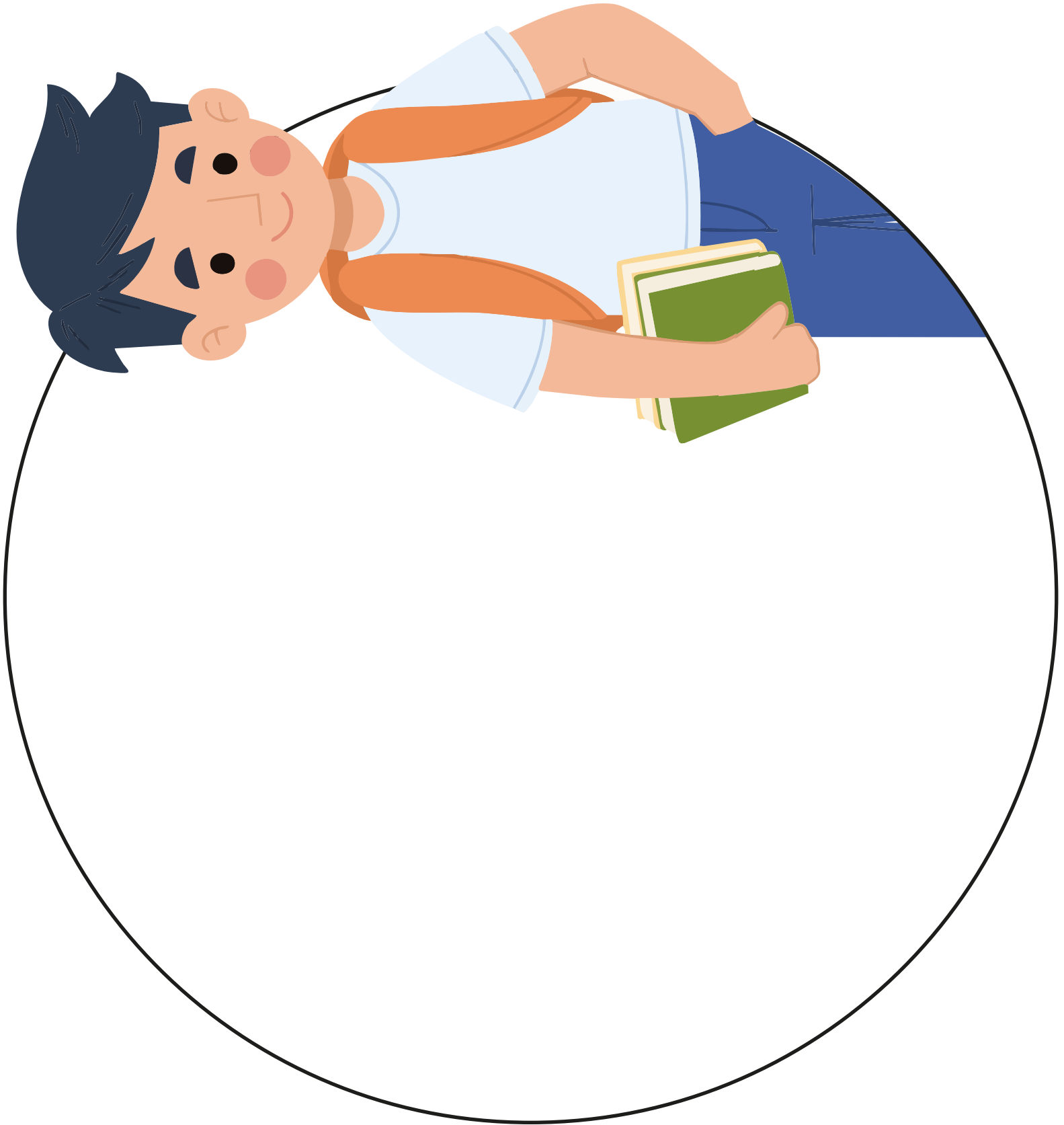
¡No sirves  
para nada!

«Mañana te  
vamos a dar  
una  
patada.»











*Eres muy inteligente.*

*Admiro tu valentía.*

**«Soy un muy  
buen amigo».**

*Eres muy gracioso.*

*Me encanta tu sonrisa.*

*Eres hermosa.*



# La vergüenza

Guía para profesorado



Actividades de ESO



# INTRODUCCIÓN

La vergüenza es una emoción muy presente durante la adolescencia. A medida que los alumnos comienzan a construir su identidad y a dar más importancia a la opinión de los demás, esta emoción puede sentirse con más intensidad. Aparece cuando alguien se siente expuesto, juzgado o diferente, y puede influir en la participación, la convivencia y la confianza en sí mismo.

En el aula, la vergüenza puede manifestarse de muchas formas: miedo a equivocarse, deseo de pasar desapercibido o incluso actitudes defensivas como el enfado o la burla. Aunque suele vivirse como algo incómodo, **la vergüenza cumple una función importante, ya que nos ayuda a reconocer límites, empatizar con otros y fortalecer nuestra pertenencia al grupo.**

**Este módulo propone reconocer, comprender y normalizar la vergüenza,** favoreciendo que los alumnos puedan expresarla sin miedo al juicio. A través de dinámicas participativas, diálogo y reflexión, **se invita a explorar los desencadenantes y respuestas típicas de esta emoción,** y a descubrir maneras más saludables de afrontarla en la vida escolar.

## Objetivo:

- Visibilizar la vergüenza como una emoción compartida pero vivida de forma personal.
- **Identificar los desencadenantes más comunes de la vergüenza,** según Stephan Marks.
- **Analizar los comportamientos y respuestas** ante la vergüenza utilizando la Brújula de la vergüenza de Donald Nathanson.
- **Reflexionar sobre situaciones escolares que generan vergüenza y construir estrategias de prevención y apoyo mutuo.**

## Palabras clave

- Vergüenza
- Emociones sociales
- Autorregulación
- Autoestima
- Mirada del otro
- Pertenencia
- Aceptación
- Rechazo
- Respeto
- Expresión emocional
- Empatía
- Límites personales
- Clima de aula seguro
- Acompañamiento emocional
- Corporalidad y vergüenza

## Resultados esperados modulo 6

Al finalizar este módulo, se espera que el alumnado entienda que la vergüenza es una emoción común, aprenda a identificarla sin juzgarla y desarrolle recursos para expresarse con más confianza y respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

## La brújula de la vergüenza (Donald Nathanson)

Cuando las personas sentimos vergüenza, solemos reaccionar de diferentes maneras. Nathanson identifica cuatro direcciones principales:



- **Retiro:** apartarse, esconderse o evitar ser visto.
- **Evasión:** bromear, distraerse o minimizar lo ocurrido.
- **Ataque hacia los demás:** culpar o burlarse de otros para desviar la atención.
- **Ataque hacia uno mismo:** criticarse o castigarse internamente.

El objetivo del trabajo en el aula es que los alumnos aprendan a reconocer estas respuestas, comprenderlas y transformarlas en actitudes más saludables y empáticas.

## Desencadenantes de la vergüenza (Stephan Marks)

- Sentirse marginado o excluido.
- Sentirse indefenso o expuesto (por ejemplo, en temas personales o íntimos).
- No sentirse reconocido o visto.
- Actuar en contra de los propios valores o normas.
- Sentir vergüenza ajena ante la conducta de otros.

***“Cuando entendemos la vergüenza, deja de controlarnos.”***  
— Inspirado en Brené Brown



Las actividades de este módulo pueden realizarse en una sola sesión de 90 minutos o dividirse en dos bloques de 45 minutos.

Adapta el ritmo según el grupo: si notas que surgen emociones intensas, dedica tiempo al diálogo y al cierre emocional.

El material puede utilizarse en formato impreso o digital, y puede integrarse dentro del plan de tutoría o como parte del trabajo de convivencia y bienestar emocional.

### Puntos clave del profesorado:

- Crea un espacio de confianza donde se valore la participación sin juicios.
- Usa ejemplos cercanos a su edad (grupo de amigos, redes sociales, clase, etc.).
- Evita exponer innecesariamente a los alumnos: ofrece opciones de participación anónima o grupal.
- Refuerza la empatía, la escucha y el respeto como valores del grupo.
- Finaliza cada sesión con una breve reflexión para cerrar emocionalmente el tema.

### Consejos generales de preparación:

- Ten todo el material listo antes de iniciar el taller.
- Organiza las tarjetas, hojas y murales en sobres o carpetas separadas.
- Prepara los títulos de las actividades en carteles o diapositivas para proyectar.
- Si usas música, elige piezas instrumentales suaves (sin letra).
- Mantén el espacio limpio y ordenado al finalizar: deja visible el mural o las conclusiones como recordatorio del proceso emocional.

# F1 Fase 1: Introducción “La individualidad de la vergüenza” (10 minutos duración)

## 1.1.1 Objetivos

1. Introducir el tema de la vergüenza de forma vivencial y participativa, mostrando que todos la sentimos, aunque cada persona la vive de manera diferente.

### Materiales

- ☐ Tarjetas rojas y verdes (una de cada color por alumno).
- ☐ Lista de frases o situaciones cotidianas.
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores.

## 1.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Presentación del tema:** comience explicando brevemente
  - “Hoy vamos a hablar de una emoción que todos conocemos: la vergüenza. A veces aparece cuando creemos que otros nos están mirando o juzgando, o cuando sentimos que hicimos algo diferente o equivocado. No es una emoción mala; nos ayuda a entender cómo nos sentimos con los demás.”
2. **Juego de tarjetas:** “¿Me daría vergüenza si...?”
  - Indique que leerá varias frases y que cada alumno debe levantar una tarjeta:
  - Roja - “Sí, me daría vergüenza.”
  - Verde - “No, no me daría vergüenza.”
    - **Frases sugeridas:**
      - Caerme delante de mis amigos.
      - Que nadie reaccione a una publicación mía en redes.
      - Equivocarme al leer en clase.
      - Ser el único que no ha sido invitado a una fiesta.
      - Sacar una mala nota en una asignatura que se me da bien.
      - Hablar en público.
      - Que alguien vea mi habitación desordenada.
3. **Debate breve y observación**
  - Después de cada ronda, invite al grupo a comentar:
    - “¿Coincidimos en las mismas cosas? ¿Por qué unas situaciones dan más vergüenza que otras?”
  - Anote palabras clave en la pizarra (miedo, risa, error, grupo, juicio).
4. **Cierre de la fase**
  - “Cada persona siente vergüenza por cosas diferentes. Lo importante no es evitarla, sino entender qué nos pasa cuando aparece.”



### Puntos clave para el docente

- Evite analizar o juzgar las respuestas personales.
- Si surgen risas, explíquelas como una forma natural de gestionar la incomodidad.
- Mantenga el tono cercano y ligero, sin banalizar el tema.

# F2 FASE 2: Desarrollo “Comprender la vergüenza” (30 minutos duración)

## 1.1.1 Objetivos

1. Comprender qué es la vergüenza, cómo se siente, qué la desencadena y qué función cumple en la convivencia.

### Materiales

- ☐ Pizarra, rotafolio o proyección digital
- ☐ Marcadores o rotuladores de colores
- ☐ Esquema visual o diapositiva de apoyo con: Desencadenantes de la vergüenza. Brújula de la vergüenza.
- ☐ Ejemplos cotidianos de situaciones escolares o sociales
- ☐ (Opcional) Tarjetas de emociones o emojis impresos para visualizar sentimientos

## 1.1.2 Desarrollo de la actividad

### 1. Activación inicial

- Escriba la palabra VERGÜENZA en la pizarra.
- Pida al grupo que comparta palabras o ideas que asocie con ella.
  - *“No hay respuestas buenas ni malas. Lo que digamos ahora servirá para entender cómo percibimos esta emoción.”*

### 2. Presentación:

- **¿Qué es la vergüenza?**
  - Explique que la vergüenza es una emoción natural que todos sentimos cuando creemos que otros nos juzgan o que podríamos perder la aceptación del grupo.
- **¿Cómo se siente la vergüenza?**
  - Dolorosa, te sientes pequeño/inferior, ya no puedes concentrarte y te gustaría hundirte en el suelo
- **¿Qué aspecto tiene la vergüenza?**
  - Diferente, pero a menudo sonrojándose y bajando la mirada
- **¿Cuál es el objetivo de la vergüenza?**
  - Conformarse al grupo, comportarse según las propias ideas / la vergüenza como alarma contra incendios
- Debate: **¿El sentimiento de vergüenza es bueno o malo?**

### 3. Los desencadenantes de Stephan Marks: Explíquelos y comente ejemplos cotidianos

- Sentirse excluido o fuera del grupo.
- Sentirse indefenso o expuesto.
- No sentirse reconocido o visto.
- Actuar en contra de los propios valores.
- Sentir vergüenza ajena por el comportamiento de otros.

### 4. Pregunte:

- *“¿Reconocéis alguno de estos en situaciones reales del colegio o del grupo?”*



## 5. La Brújula de la Vergüenza (Donald Nathanson)

- Dibuje un círculo dividido en cuatro partes y descríbalas:
  - Retiro: esconderse, evitar.
  - Evasión: bromear o minimizar.
  - Ataque a los demás: culpar, ridiculizar o desviar la atención.
  - Ataque hacia uno mismo: criticarse o castigarse.
- Pregunte:
  - *“¿Cuál de estas reacciones os resulta más familiar? ¿Cuál creéis que ayuda más a mejorar las relaciones?”*

## 6. Ejercicio en parejas

- Cada pareja inventa una situación de vergüenza y decide cuál sería la reacción más probable según la brújula.

## 7. Puesta en común y síntesis

- Anote ejemplos en la pizarra y clasifíquelos según la brújula.

**“No podemos evitar sentir vergüenza, pero sí podemos elegir cómo actuar.  
Cuando la entendemos, deja de controlarnos.”**

### Puntos clave para el docente

- Use ejemplos cercanos (clase, redes sociales, grupo de amigos).
- Mantenga el enfoque analítico, no confesional.
- Refuerce que todas las emociones son válidas y cumplen una función.

## F3 FASE 3: Consolidación “Identificar y clasificar la vergüenza” (15 - 20 minutos duración)

### 2.1.1 Objetivos

1. Aplicar los conocimientos teóricos mediante el análisis de casos. Identificar desencadenantes y reacciones, fomentando la empatía y la reflexión.

#### Material

- ☐ Hojas o tarjetas con ejemplos de situaciones reales o hipotéticas
- ☐ Pizarra o plantilla de la brújula de la vergüenza.
- ☐ Bolígrafos o lápices para tomar notas en grupo.
- ☐ Reloj o cronómetro

### 2.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Divida la clase en grupos de 4-5 alumnos.
2. Entregue a cada grupo una tarjeta con una situación de ejemplo.
  - Explique la consigna:
    - *“Vais a analizar cada caso para descubrir qué provoca la vergüenza y cómo reacciona la persona. Luego veremos qué alternativas más saludables existen.”*

#### Ejemplos

**01** Sabrina tiene un grupo de cinco amigas. Cuando va al centro comercial con su madre, ve que las otras cuatro también están allí y, al parecer, han quedado sin contar con ella. Sabrina se acerca y las insulta.

| Desencadenantes          | Comportamiento     |
|--------------------------|--------------------|
| Marginación<br>Exclusión | Ataque a los demás |

**02** Matías, el mejor amigo de Simón, está enfermo. En el recreo, Simón pasa el rato con otros chicos que empiezan a burlarse de Matías. Simón se une a las risas.

Al llegar a casa, piensa: “¡Soy tan mal amigo! No merezco tener amigos.”

| Desencadenantes                         | Comportamiento         |
|-----------------------------------------|------------------------|
| Actuar en contra de los propios valores | Ataque hacia uno mismo |

**03** Steffi le cuenta un secreto personal a su mejor amiga y después se arrepiente. Se siente incómoda y evita quedar con ella durante varios días.

| Desencadenantes               | Comportamiento |
|-------------------------------|----------------|
| Sentirse indefensa o expuesta | Evitación      |

**04** Lukas saca muy buena nota en matemáticas. Al llegar a casa quiere contárselo a su madre, pero ella está hablando por teléfono y lo echa. Lukas se encierra en su habitación el resto del día.

| Desencadenantes        | Comportamiento |
|------------------------|----------------|
| No sentirse reconocido | Retirada       |



## 2. Análisis grupal

- Cada grupo identifica:
  - Qué desencadenante aparece.
  - Qué tipo de reacción se manifiesta.
  - Qué alternativa más empática o constructiva podría aplicarse.

## 3. Puesta en común

- Cada grupo comparte sus conclusiones.
- Escriba las ideas clave en la pizarra.

Conclusión de la fase

“Comprender por qué sentimos vergüenza y cómo reaccionamos nos da poder sobre la emoción. Podemos responder con empatía en lugar de impulsividad.”

04

Lukas saca muy buena nota en matemáticas. Al llegar a casa quiere contárselo a su madre, pero ella está hablando por teléfono y lo echa. Lukas se encierra en su habitación el resto del día.

03

Steffi le cuenta un secreto personal a su mejor amiga y después se arrepiente. Se siente incómoda y evita quedar con ella durante varios días.

### Puntos clave para el docente

- Deje los esquemas de Marks y Nathanson visibles durante el ejercicio.
- Evite convertir los ejemplos en juicios morales.
- Si surgen experiencias reales, valide sin profundizar.
- Fomente la escucha y el respeto mutuo.

# F4

## FASE 4: Cierre “Vergüenza en la escuela y prevención” (30 minutos duración)

### 2.1.1 Objetivos

1. Reflexionar sobre cómo la vergüenza aparece en el entorno escolar y construir, entre todos, estrategias para prevenirla o reducirla.

#### Materiales

- ☐ Papel mural o cartulina grande.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ Tarjetas adhesivas.
- ☐ Cartel con el título: “Cómo podemos crear una escuela sin vergüenza.”

### 2.1.2 Desarrollo de la actividad

#### 1. Trabajo en grupos pequeños

- Pida a los alumnos que piensen en situaciones escolares donde suele aparecer la vergüenza (ej. exposiciones, comparaciones, errores públicos, burlas).
- Cada grupo escribe ejemplos en tarjetas adhesivas.

#### 2. Construcción del mural

- Cada grupo coloca sus tarjetas en el mural bajo tres columnas:
  - Situaciones que generan vergüenza.
  - Cómo nos hacen sentir.
  - Qué podemos hacer para mejorar.

Situaciones que generan vergüenza

Cómo nos hace sentir

Que podemos hacer para mejorar

#### 3. Debate y cierre grupal

- Comente el mural completo junto a la clase:
  - “¿Qué patrones vemos? ¿Qué podríamos cambiar como grupo?”
  - “¿Qué necesito para sentirme más tranquilo/a cuando algo me da vergüenza?”
- Proponga cerrar el taller con una frase colectiva o compromiso escrito.

#### 4. Cierre emocional sugerido

“La vergüenza disminuye cuando nos tratamos con respeto y empatía. Todos podemos contribuir a crear una clase donde nadie se sienta avergonzado por ser quien es.”

### Puntos clave para el docente

- Mantenga un ambiente seguro y colaborativo.
- Refuerce las propuestas constructivas y evite centrarse en los problemas.
- Deje el mural visible durante la semana para mantener vivo el mensaje.

# AC1

## Actividades complementarias

### Actividad 1: Historias anónimas de vergüenza (15 - 20 minutos duración)

#### 4.1.1 Objetivos

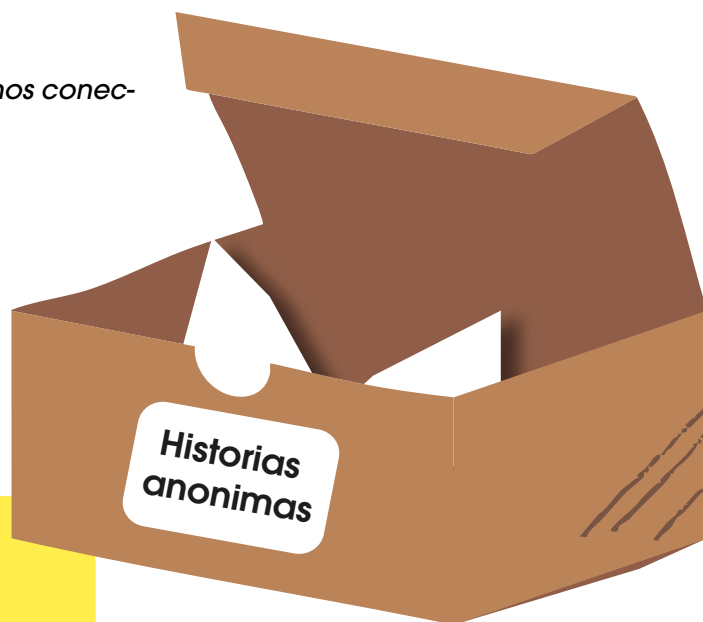
1. Promover la empatía y la normalización emocional a través del relato anónimo de situaciones donde aparece la vergüenza.

#### Materiales

- ☐ Papeles pequeños o notas.
- ☐ Caja o sobre grande para recoger historias.
- ☐ Pizarra y rotuladores.
- ☐ (Opcional) Etiqueta: "Cosas que nos unen."

#### 4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Explique que todos sentimos vergüenza y que compartirlo de forma anónima ayuda a comprendernos.
2. Cada alumno escribe (real o inventado) un momento en el que alguien podría sentir vergüenza, sin poner nombres.
3. Recoja las hojas, lea algunas y comente:
  - *¿Por qué esa situación provoca vergüenza?*
  - *¿Qué ayudaría a esa persona?*
4. Cierre subrayando:
  - *"Todos hemos sentido vergüenza. Entenderlo nos conecta y nos hace más respetuosos."*



#### Puntos clave para el docente

- Mantenga el tono respetuoso y confidencial.
- Si surge un caso sensible (acoso, exclusión), valide y gestione en otro momento.
- Puede conservar la caja como símbolo del grupo.

# AC2

## Actividad 2: El semáforo de la vergüenza (10 - 15 minutos duración)

### 4.1.1 Objetivos

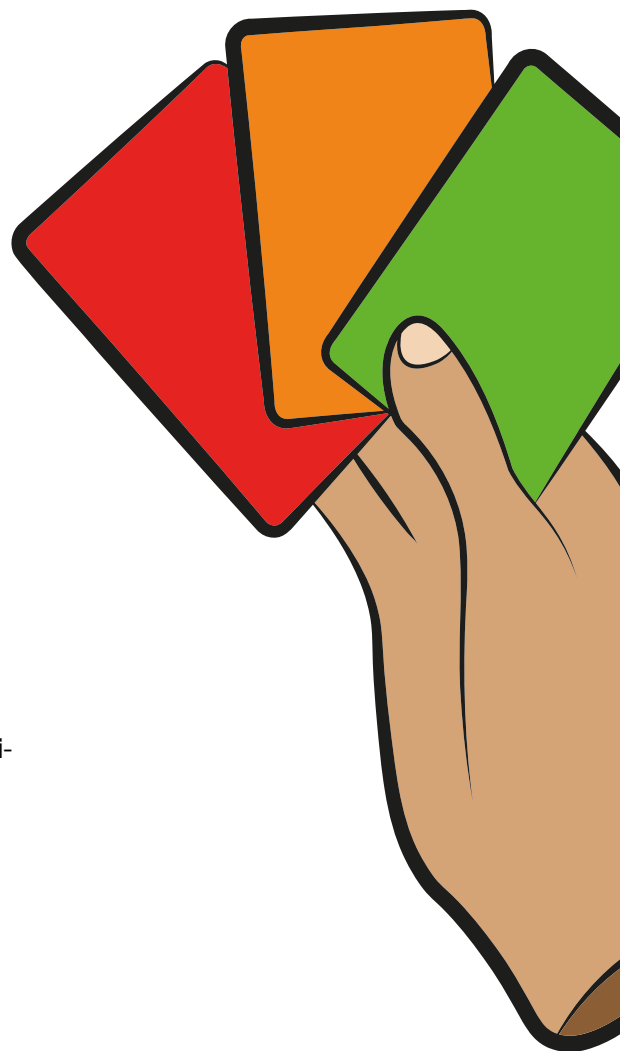
1. Ayudar al alumnado a graduar la intensidad de la vergüenza y reconocer que cada persona la siente de manera distinta.

#### Materiales

- ☐ Tarjetas en tres colores: rojo, amarillo, verde
- ☐ Lista de 5-8 situaciones adaptadas al grupo.
- ☐ Espacio para moverse.

### 4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Explique la dinámica:**
  - “Cada color indica cuánto te afectaría una situación.”
  - Rojo = mucho / Amarillo = medio / Verde = poco o nada
2. **Lea las frases una a una.**
  - Ejemplo:
    - Publicar algo y que nadie reaccione.
    - Equivocarme en una exposición.
    - Llegar tarde a clase.
    - Ser corregido en público.
  - Pide que levanten la tarjeta correspondiente.
3. **Guíe un breve diálogo** sobre las diferencias:
  - “¿Por qué sentimos intensidades distintas?”
  - ¿Qué influye en lo mucho que nos avergüenza algo?
4. **Conclusión**
  - Haga hincapié en lo siguiente:
    - «Todos los sentimientos son válidos y personales. Experimentamos la vergüenza de diferentes maneras, y eso está perfectamente bien».



#### Puntos clave para el docente

- No permita comparaciones o burlas.
- Refuerce la diversidad emocional como aprendizaje.
- Puede usar esquinas del aula para representar los colores.

# AC3

## Actividad 3: Mural del respeto (20 - 25 minutos duración)

### 4.1.1 Objetivos

1. Fortalecer la cohesión del grupo y promover el compromiso colectivo hacia una convivencia basada en el respeto y la empatía.

#### Materiales

- ☐ Cartulina o papel mural.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ Tarjetas adhesivas.
- ☐ Cartel con el título: "Lo que me hace sentir seguro/a en mi clase."

### 4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. **Presente la consigna:**
  - "Vamos a pensar qué cosas nos hacen sentir cómodos y respetados en clase."
2. **Cada alumno escribe una idea o dibujo en una tarjeta.**
  - Ej.: "Que no se rían si me equivoco." / "Que me escuchen."
3. **Pegue todas las tarjetas en el mural y ordénelas por temas: respeto, empatía, cooperación.**
4. **Lea algunas y cierre con la reflexión:**
  - "Este mural representa cómo queremos tratarnos. Es nuestro compromiso para crear una clase sin vergüenza."

#### Puntos clave para el docente

- Refuerce la confidencialidad y la sinceridad.
- Puede acompañar con música tranquila.
- Deje el mural expuesto como recordatorio.

#### Lo que me hace sentir seguro en clase



## Checklist del material todas las actividades

### FASE 1. Introducción: “La individualidad de la vergüenza”

- ☐ Tarjetas de colores (roja/verde)
- ☐ Lista impresa o proyectada de frases
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores
- ☐ Aula dispuesta en círculo o semicírculo
- ☐ (Opcional) Música suave para el momento de cierre o reflexión.

### FASE 2. Desarrollo: “Comprender la vergüenza”

- ☐ Pizarra, rotafolio o proyección digital
- ☐ Marcadores o rotuladores de colores
- ☐ Esquema visual o diapositiva de apoyo con: Desencadenantes de la vergüenza. Brújula de la vergüenza.
- ☐ Ejemplos cotidianos de situaciones escolares o sociales
- ☐ (Opcional) Tarjetas de emociones o emojis impresos para visualizar sentimientos

### FASE 3. Consolidación: “Identificar y clasificar la vergüenza”

- ☐ Hojas o tarjetas con ejemplos de situaciones reales o hipotéticas
- ☐ Pizarra o plantilla de la brújula de la vergüenza.
- ☐ Bolígrafos o lápices para tomar notas en grupo.
- ☐ Reloj o cronómetro

### FASE 4. Cierre: “Vergüenza en la escuela y prevención”

- ☐ Hojas grandes o papel continuo (tipo mural)
- ☐ Rotuladores o marcadores de colores.
- ☐ Tarjetas adhesivas o notas Post-it
- ☐ Cartel grande con el título: “Cómo podemos crear una escuela sin vergüenza.”
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva o chinchetas
- ☐ (Opcional) Caja o sobre para recoger mensajes anónimos con compromisos personales.

## Actividades complementarias

### 5.1 Historias anónimas de vergüenza

- ☐ Hojas en blanco o papellitos pequeños.
- ☐ Caja, sobre grande o bolsa para guardar las historias.
- ☐ Pizarra o rotafolio y rotuladores.
- ☐ (Opcional) Etiqueta decorativa: “Cosas que nos unen” (para la caja).

### 5.2 El semáforo de la vergüenza

- ☐ Tarjetas o círculos de tres colores: rojo, amarillo y verde
- ☐ Lista de situaciones elaborada por el profesor.
- ☐ Espacio libre para moverse o colocar los colores
- ☐ (Opcional) Carteles grandes con los colores y su significado

### 5.3 Mural del respeto

- ☐ Cartulina o papel mural grande.
- ☐ Rotuladores de colores y adhesivos.
- ☐ Título sugerido: “Lo que me hace sentir seguro/a en mi clase.”
- ☐ (Opcional) Música tranquila durante la escritura o el cierre.

**Sí, me daría vergüenza**

**No, no me daría vergüenza**



**Me daría algo de verguenza**

Me avergonzaría  
caerme delante de  
mis amigos.

Me avergonzaría si  
nadie comenta mi  
publicación en  
redes.

Me avergonzaría  
sacar una mala  
nota en una  
asignatura que se  
me da bien.

Me avergonzaría  
hablar en público o  
equivocarme al  
leer.

Me avergonzaría  
que mis padres  
comentaran algo  
raro en mis  
publicaciones.

Me avergonzaría  
tropezar bajando  
del autobús frente  
a toda la escuela.

Me avergonzaría  
que me etiqueten  
en una foto vieja  
donde salgo  
horrible.

Me avergonzaría  
olvidar mi parte  
durante una  
presentación  
grupal.

Me avergonzaría  
que se note que no  
entiendo algo en  
clase y todos me  
miren.

Me avergonzaría  
que mis amigos  
encuentren mis  
dibujos o textos  
personales.

Me avergonzaría  
que suban un  
video mío  
haciendo el  
ridículo.

Me avergonzaría  
que me vean llorar  
después de una  
mala nota.

## FASE 2: Desarrollo “Comprender la vergüenza”

### Desencadenantes de la vergüenza (Stephan Marks)

**Sentirse  
marginado**

**Sentirse  
indefenso**

**No sentirse  
reconocido /  
visto**

**Actuar en contra de  
nuestros propios  
valores/conceptos**

**La vergüenza ajena  
puede desencade-  
nar vergüenza**

**Ser malo contigo mismo**

**Retiro**



**Evasión**

**Ser malo con los demás**



triste

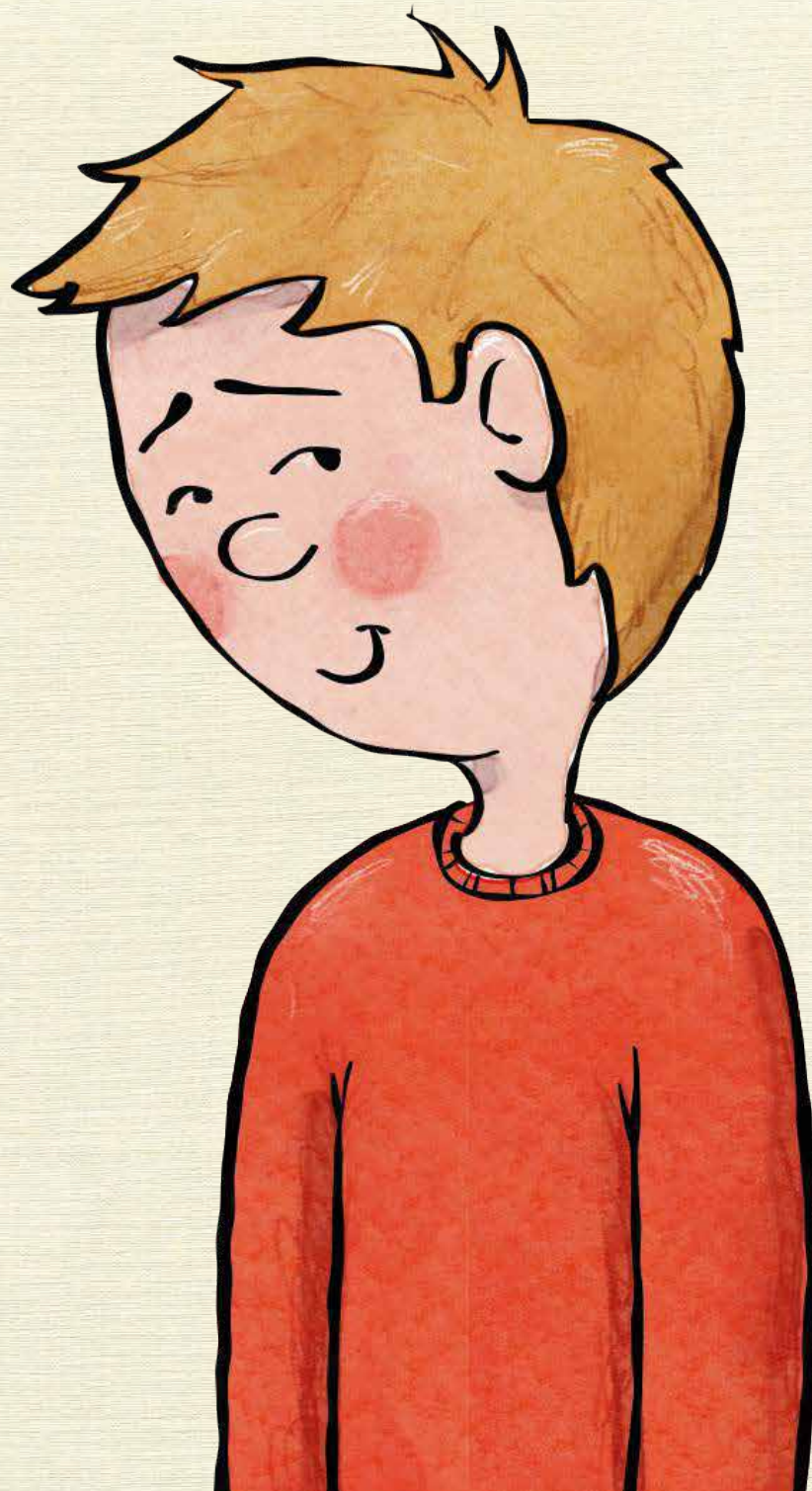




divertido

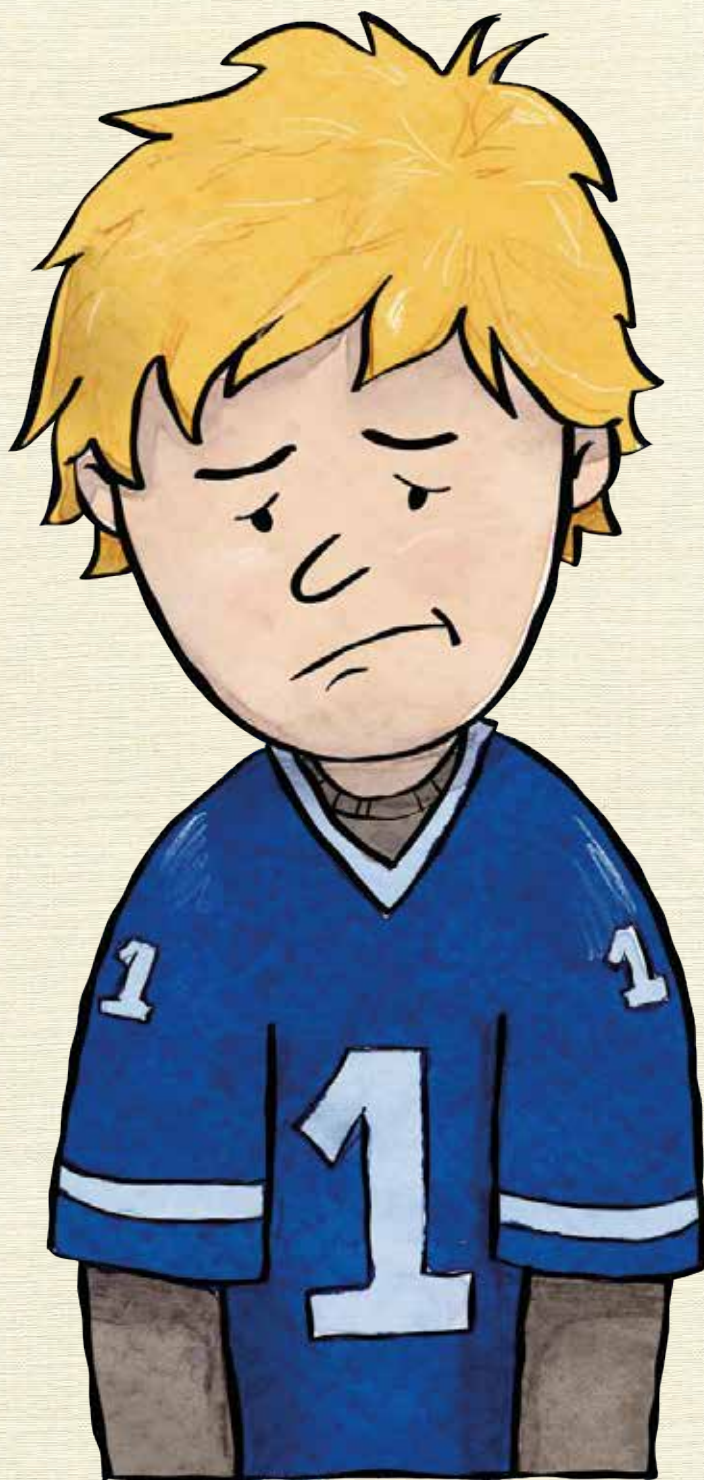






tímido





decepcionado







curioso





sediento

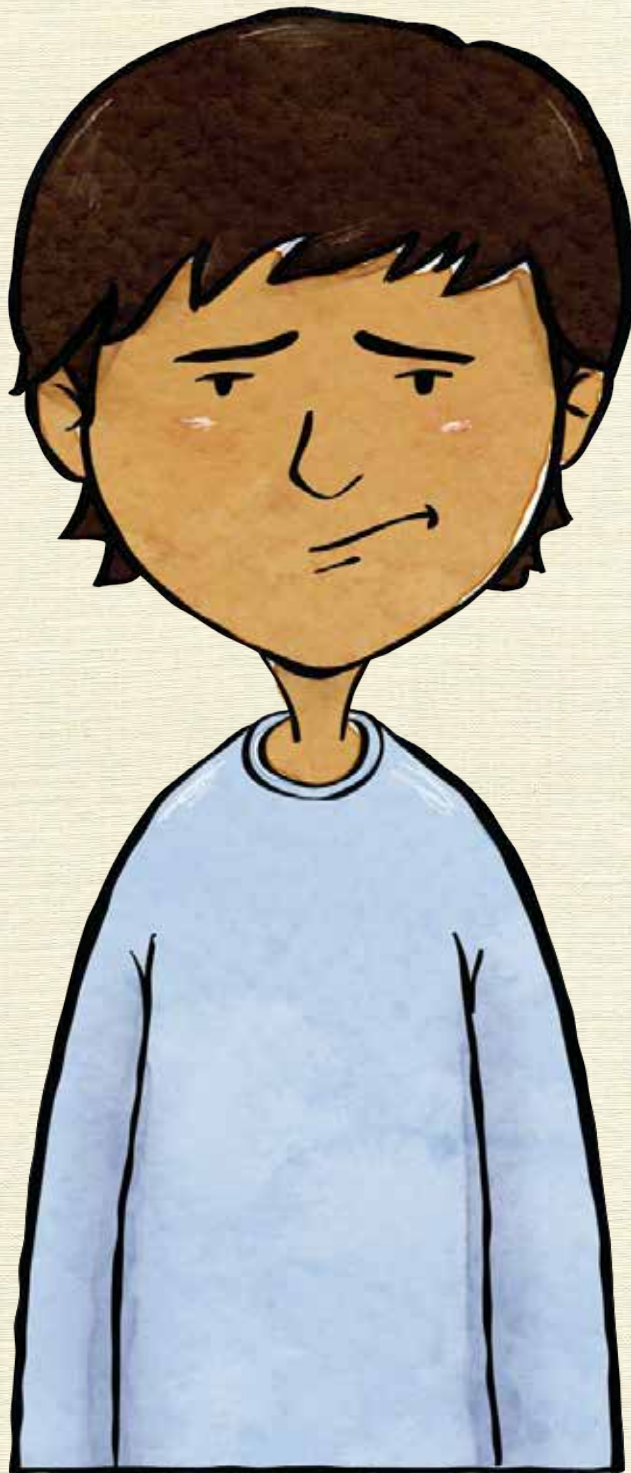






relajado

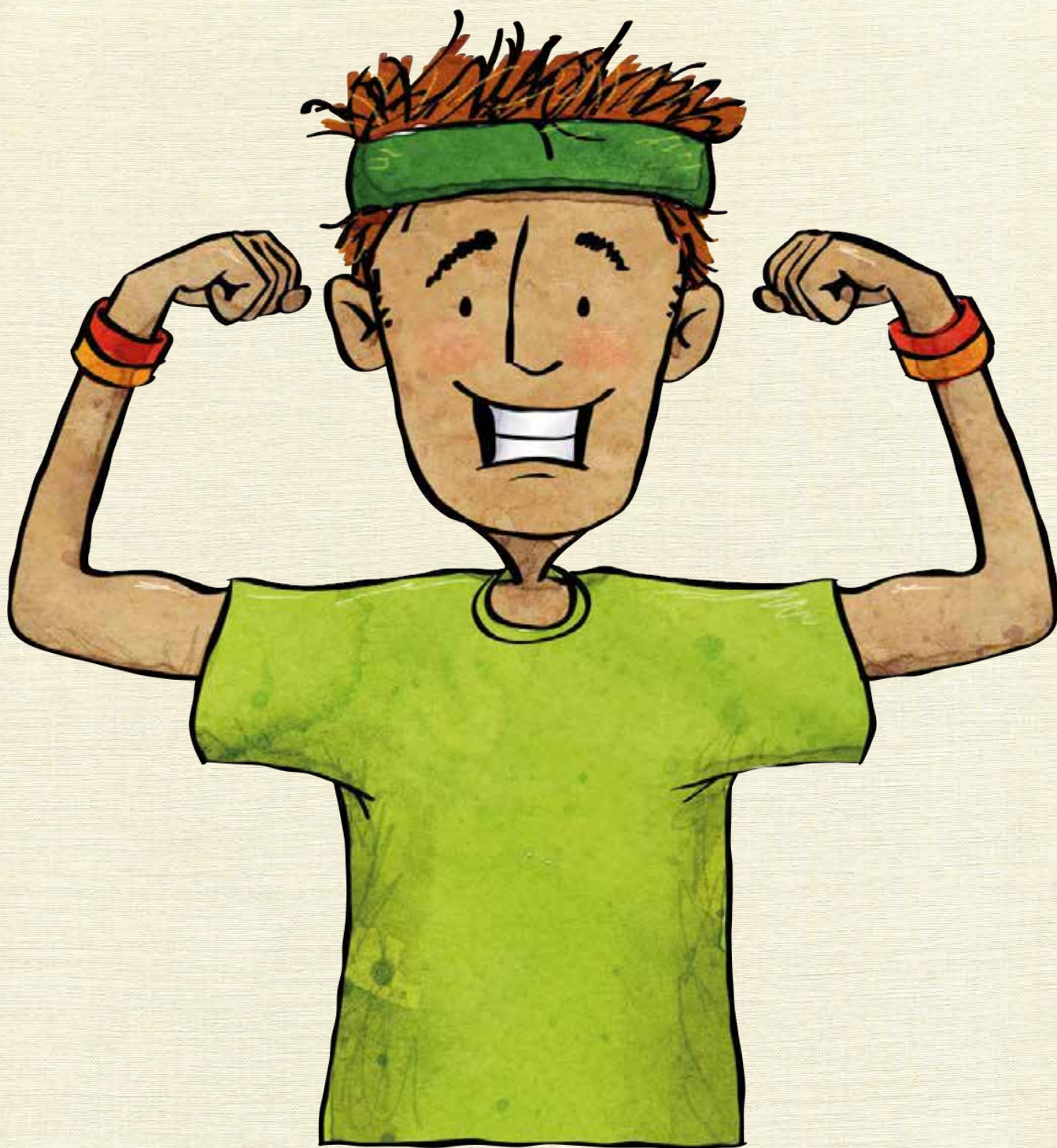




aburrido







fuerte







cansado







confuso





despierto



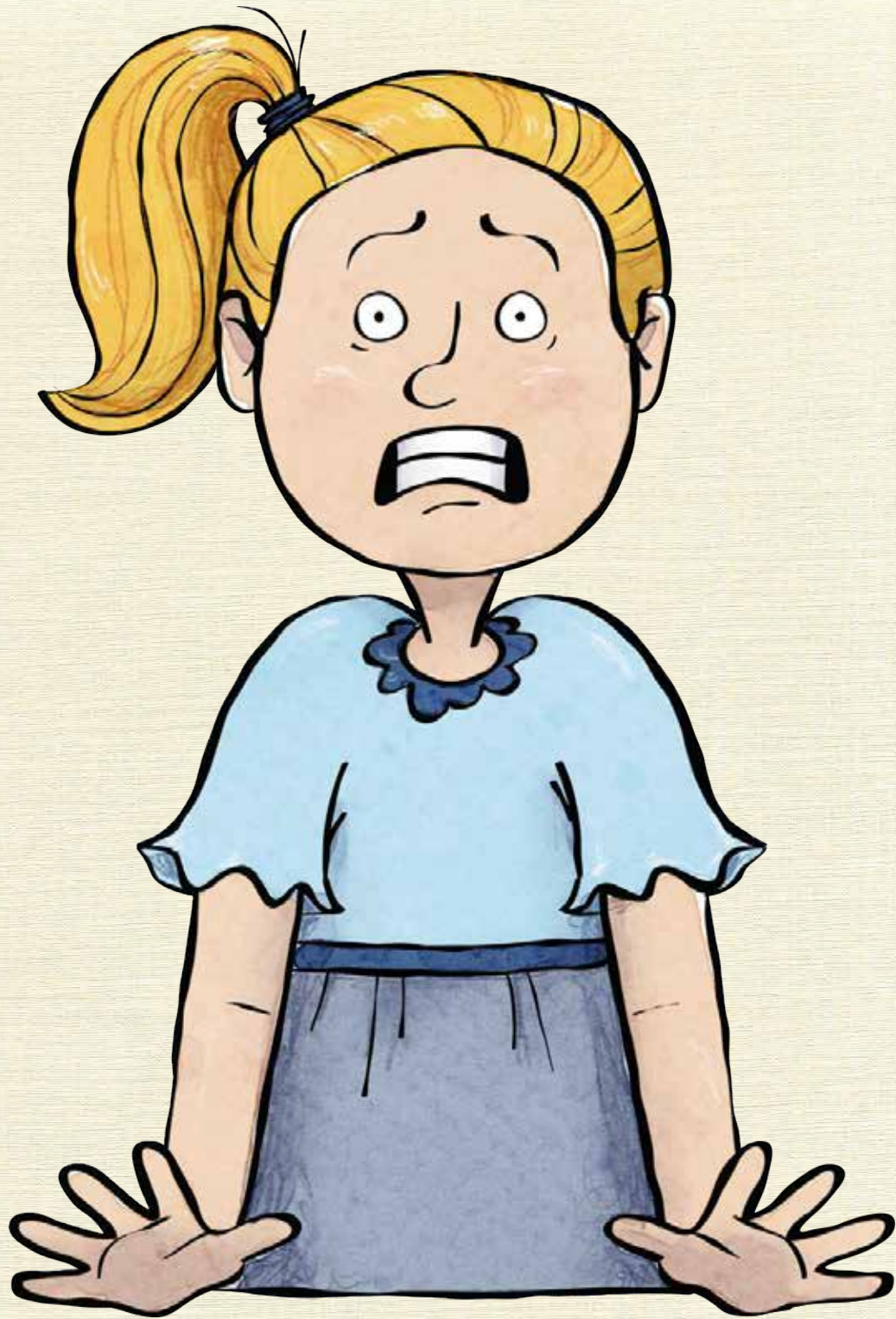




motivado







**ansioso**





orgullosa

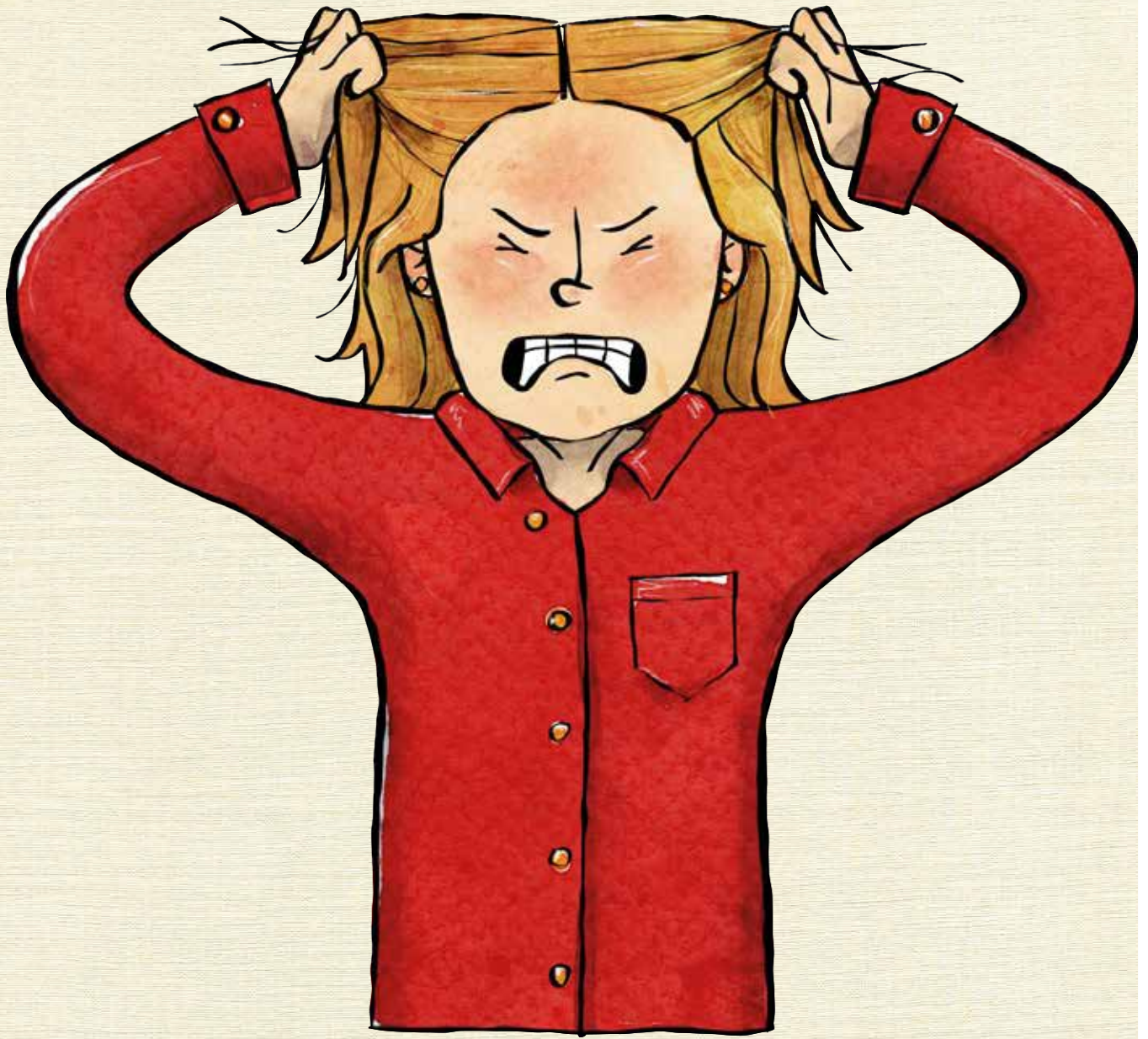






entusiasta





frustrado







excluido

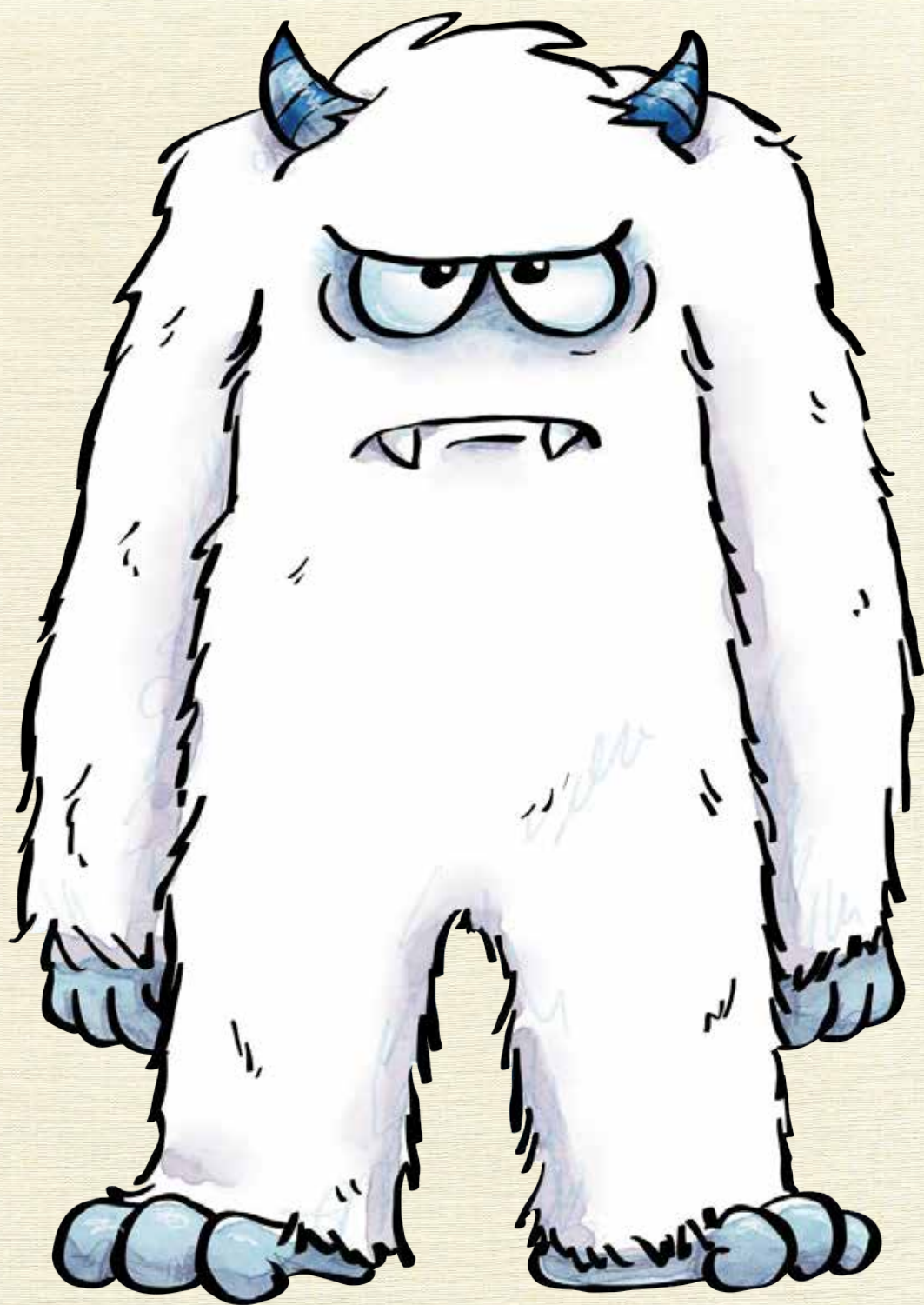




asombrado







algo extraño







enfadado





nervioso







sorprendido

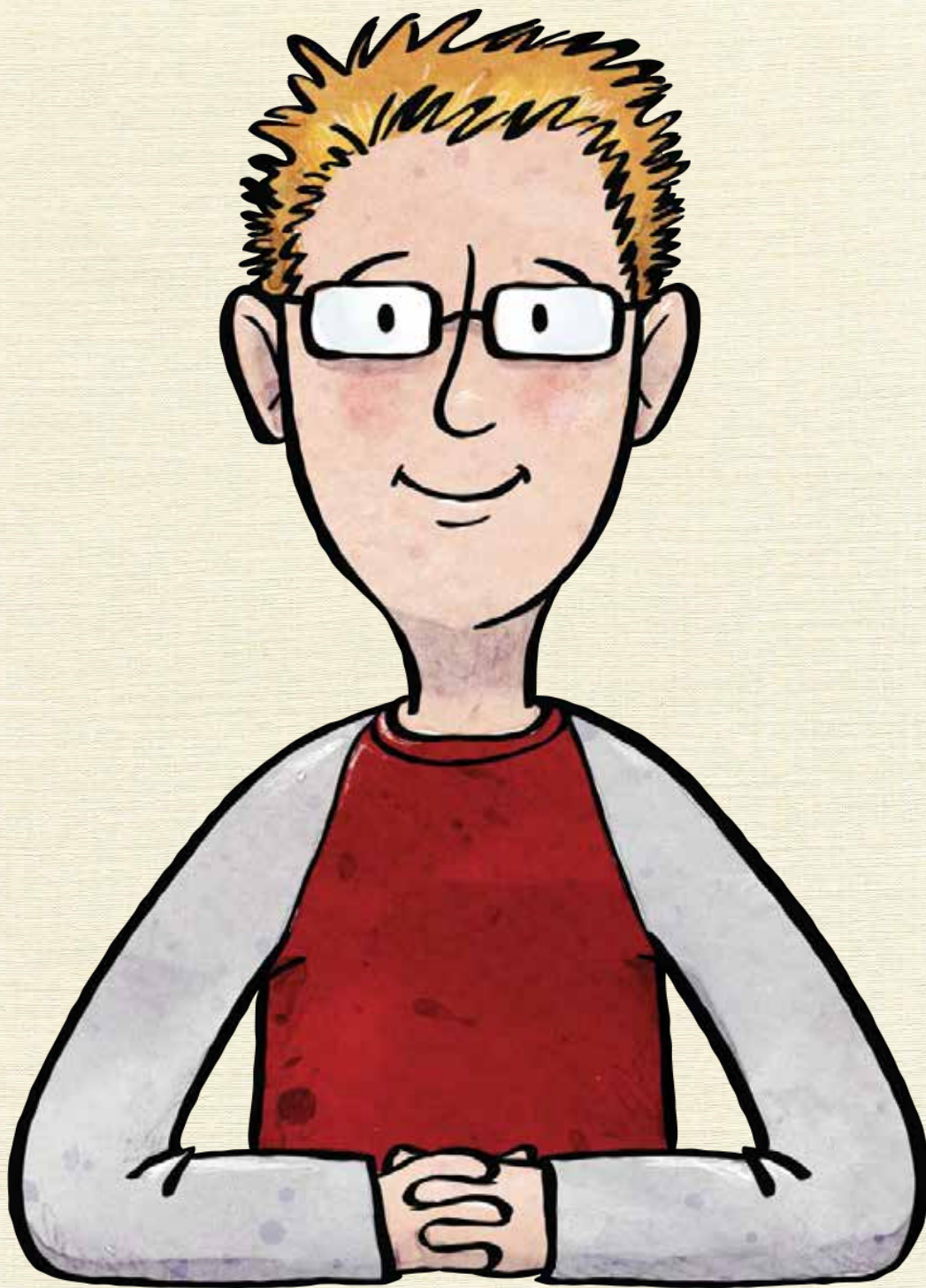




tonto







atento





sano

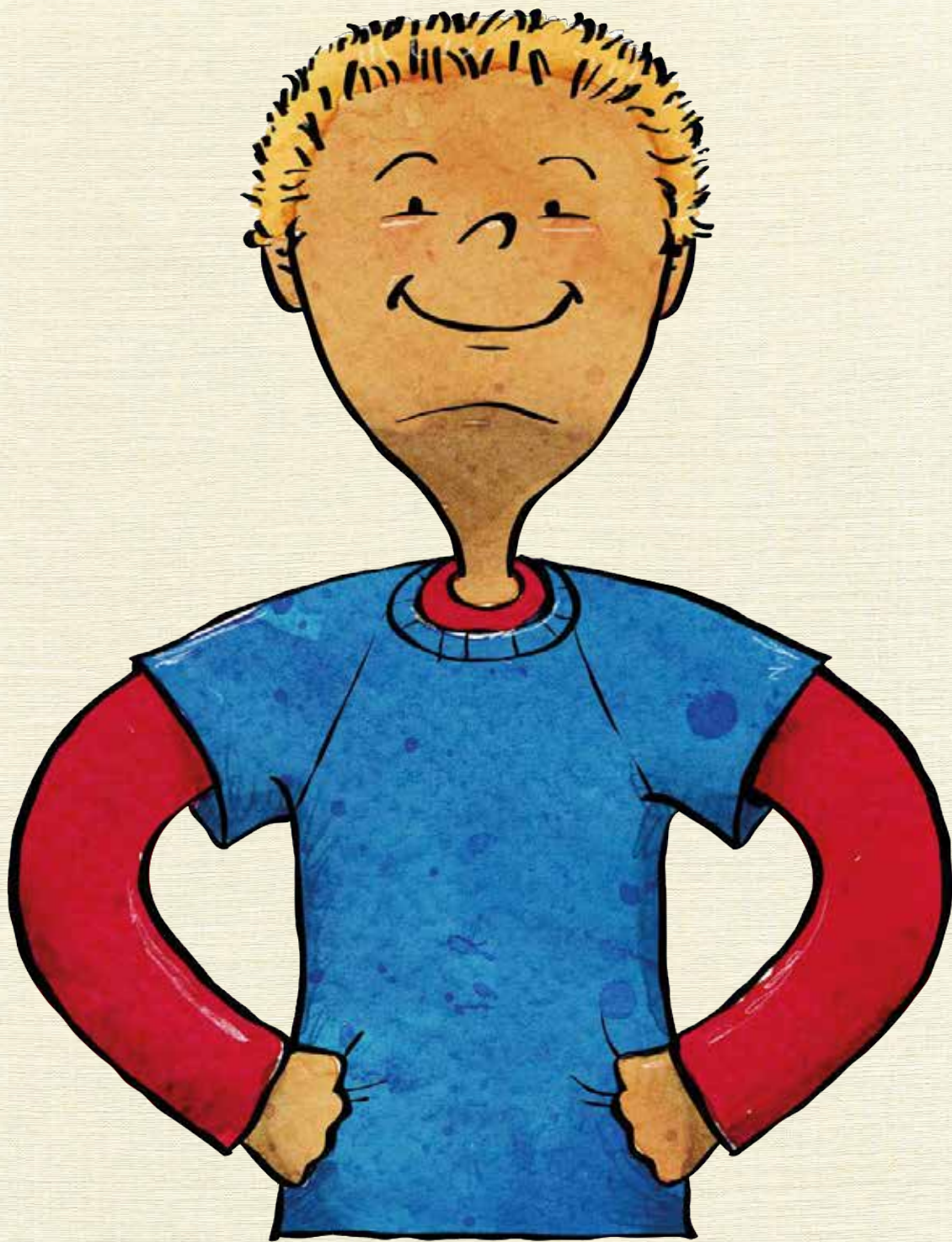






enfadado





valiente







avergonzado





ofendido







feliz







trabajador



01

Sabrina tiene un grupo de cinco amigas. Cuando va al centro comercial con su madre, ve que las otras cuatro también están allí y, al parecer, han quedado sin contar con ella. Sabrina se acerca y las insulta.

**Desencadenantes**

Marginación  
Exclusión

**Comportamiento**

Ataque a los  
demás

02

Matías, el mejor amigo de Simón, está enfermo. En el recreo, Simón pasa el rato con otros chicos que empiezan a burlarse de Matías. Simón se une a las risas.

Al llegar a casa, piensa: "¡Soy tan mal amigo! No merezco tener amigos."

**Desencadenantes**

Actuar en contra  
de los propios  
valores

**Comportamiento**

Ataque hacia uno  
mismo

03

Steffi le cuenta un secreto personal a su mejor amiga y después se arrepiente. Se siente incómoda y evita quedar con ella durante varios días.

**Desencadenantes**

Sentirse indefensa  
o expuesta

**Comportamiento**

Evitación

04

Lukas saca muy buena nota en matemáticas. Al llegar a casa quiere contárselo a su madre, pero ella está hablando por teléfono y lo echa. Lukas se encierra en su habitación el resto del día.

**Desencadenantes**

No sentirse recono-  
cido

**Comportamiento**

Retirada

05

06

# Jovenes cuidadores

Guía para profesorado



Actividades de ESO

# INTRODUCCIÓN

Durante la adolescencia, los estudiantes desarrollan una mayor capacidad de análisis, reflexión y pensamiento crítico. En esta etapa, comienzan a comprender mejor la complejidad de las relaciones familiares y las distintas situaciones que pueden afectar a las personas adultas.

Las enfermedades mentales forman parte de la realidad social. Son condiciones que afectan a pensamientos, emociones y comportamientos, y pueden influir en la vida diaria de quien las padece y de su entorno cercano. No son raras, no son una debilidad y no son consecuencia de falta de esfuerzo o voluntad.

Algunos adolescentes conviven con adultos que atraviesan una enfermedad mental. Esta situación puede generar preguntas, dudas, responsabilidad excesiva o confusión, especialmente cuando no se cuenta con información clara.

Este módulo tiene un enfoque preventivo y educativo. No busca explorar experiencias personales ni convertir el aula en un espacio terapéutico. Su finalidad es ofrecer:

- Información clara y rigurosa sobre enfermedad mental.
- Comprensión general sobre cómo puede influir en el entorno familiar.
- Mensajes de seguridad y no culpabilización.
- Conocimiento de redes de apoyo disponibles.

El trabajo se desarrolla desde una perspectiva general, utilizando ejemplos en tercera persona y dinámicas estructuradas que favorecen la reflexión sin exposición personal.

A través de este módulo, el alumnado podrá ampliar su comprensión sobre la salud mental, reducir estigmas y reconocer la importancia de pedir ayuda cuando sea necesario, manteniendo siempre un entorno seguro y respetuoso.

## Palabras clave

- Salud mental
- Diferencia entre malestar y trastorno
- Mitos y realidades
- Impacto en adolescentes
- Responsabilidad real vs. asumida
- Estigma
- Factores de protección
- Red de apoyo
- Búsqueda de ayuda
- Pensamiento crítico
- Límites saludables
- Seguridad emocional

## Resultados esperados modulo 7

Al finalizar este módulo, el alumnado comprenderá qué es una enfermedad mental desde una perspectiva informada, identificará posibles impactos en adolescentes, reconocerá la importancia de límites saludables en la responsabilidad y sabrá identificar recursos y redes de apoyo disponibles.





### **Antes de comenzar**

- Revisar la presentación PowerPoint completa (diapositivas del módulo 7).
- Leer previamente los contenidos teóricos para mantener claridad conceptual.
- Preparar proyector y equipo técnico.
- Tener pizarra y rotuladores disponibles.
- Preparar tarjetas o carteles para la actividad "Mitos y realidades" (opcional).
- Tener preparados papeles y caja/sobre para preguntas anónimas.
- Recordar el enfoque del módulo: comprensión general, no personalización, no intervención terapéutica.

### **Durante el desarrollo del módulo**

- Presentación visual activa y visible para todo el grupo.
- Pizarra disponible para anotar ideas clave.
- Espacio organizado para participación en plenario.
- Supervisión activa del clima emocional del grupo.

### **Para el cierre**

- Recoger preguntas anónimas.
- Revisar mensajes clave finales.
- Tener preparado protocolo de derivación si fuera necesario.

# A1 Actividad 1. ¿Qué es una enfermedad mental? (20 minutos duración)

## 1.1.1 Objetivos

1. Comprender qué es una enfermedad mental desde una base clara y científica.
2. Diferenciar entre malestar puntual y trastorno prolongado.
3. Reducir estigmas y falsas creencias.
4. Establecer el marco conceptual del módulo.

### Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (Diapositiva 2-6)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición frontal o semicírculo.

## 1.1.2 Desarrollo de la actividad

### 1. Introducción conceptual (Diapositiva 2)

- “Antes de hablar de situaciones familiares, necesitamos entender qué es realmente una enfermedad mental.”
- Mantener tono informativo y neutral.
- No abrir debate en este punto.

### 2. Salud mental como parte de la salud (Diapositiva 3)

- “La salud mental forma parte de nuestra salud general. Igual que cuidamos el cuerpo, también cuidamos nuestros pensamientos y emociones.”
- Pregunta al grupo:
  - “¿Qué cosas pueden influir en nuestro estado de ánimo?”
- Permitir respuestas breves como:
  - Exámenes
  - Relaciones con amigos
  - Deporte
  - Redes sociales
  - Descanso
- No personalizar.

### 3. Diferencia clave: malestar puntual vs. enfermedad mental (Diapositiva 4)

- Explicar claramente la comparación:

#### Malestar puntual

- Dura poco tiempo
- Tiene una causa concreta
- Mejora con descanso o apoyo

#### Enfermedad mental

- Dura más tiempo
- Afecta distintas áreas de la vida
- Necesita tratamiento profesional

- “Sentirse triste un día no es lo mismo que tener depresión.”



#### 4. Ejemplo claro: depresión (Diapositiva 5)

- *"La depresión no es simplemente estar triste. Puede afectar la energía, la concentración y la motivación."*
- Evitar tecnicismos.
- No profundizar en síntomas complejos.

#### 5. Desmontando falsas creencias (Diapositiva 6)

- Leer cada frase lentamente:
  - No es debilidad.
  - No es falta de esfuerzo.
  - No es culpa de la familia.
- Puedes preguntar:
  - *"¿Por qué creéis que estas ideas son importantes?"*
- Mantener respuestas breves.
- No abrir discusión emocional.

#### 6. Mensaje estructural del módulo (Diapositiva 6)

- Leer despacio:
  - Las enfermedades mentales existen.
  - Son frecuentes.
  - Se pueden tratar.
  - Pedir ayuda es una señal de fortaleza.
- Cierre:
  - *"Con esta base clara, ahora podemos entender mejor cómo puede afectar una situación así a una familia."*

#### Puntos clave para el docente

- Mantener enfoque general y educativo.
- No preguntar: *"¿Alguien vive algo así?"*
- No convertir la sesión en debate clínico profundo.
- Supervisar el clima emocional del grupo.
- Si surge una experiencia personal:
  - *"Gracias por compartirlo. Aquí vamos a trabajar el tema desde una perspectiva general para cuidar al grupo."*
- Objetivo central:
  - Construir comprensión sólida.
  - Reducir estigma.
  - Preparar el terreno para el impacto en adolescentes.

# A2

## Actividad 2. Mitos y realidades (15-20 minutos duración)

### 1.2.1 Objetivos

1. Identificar creencias erróneas sobre enfermedad mental.
2. Desarrollar pensamiento crítico.
3. Reducir estigmas mediante información clara.
4. Reforzar mensajes de no culpabilización.

### Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 6-14)
- ☐ Proyector
- ☐ Opcional: tarjetas rojas/verdes (Mito / Realidad)
- ☐ Pizarra y rotuladores
- ☐ Aula en disposición de plenario.

### 1.2.2 Desarrollo de la actividad

#### 1. Introducción de la dinámica (Diapositiva 7)

- “Vamos a leer varias frases. Tendréis que decidir si creéis que son un mito o una realidad.”
- Aclarar:
  - “No es un examen. Es un ejercicio para pensar.”

#### 2. Presentación de frases una por una (Diapositivas 8)

- Después de cada frase, los alumnos pueden:
  - Levantar tarjeta
  - Levantar la mano
  - Responder verbalmente
  - Abrir breve intercambio antes de dar la respuesta correcta.

01

Diapositiva 9

**Las enfermedades mentales son raras**

Respuesta correcta: **Mito**

*“Las enfermedades mentales son frecuentes en todo el mundo. Muchas personas las experimentan en algún momento de su vida.”*

02

Diapositiva 10

**Si alguien parece estar bien, no puede tener una enfermedad mental.**

Respuesta correcta: **Mito**

*“Muchas enfermedades mentales no se ven desde fuera. Una persona puede parecer estar bien y estar pasando por un momento difícil.”*

03

Diapositiva 11

**Los hijos son responsables si un padre o una madre tiene una enfermedad mental.**

Respuesta correcta: **Mito**

*Las enfermedades mentales no son causadas por los hijos. Son condiciones de salud.*

04

Diapositiva 12

**Pedir ayuda es una señal de debilidad.**

Respuesta correcta: **Mito**

*"Pedir ayuda es una muestra de responsabilidad y fortaleza."*

05

Diapositiva 13

**Las personas con depresión o ansiedad pueden mejorar con ayuda adecuada.**

Respuesta correcta: **Verdad**

*"Con apoyo y tratamiento adecuado, muchas personas mejoran significativamente."*

### 3. Reflexión final (Diapositiva 14)

- Preguntar:
  - "¿Por qué creéis que existen estos mitos?"
- Permitir respuestas breves como:
  - Desinformación
  - Miedo
  - Prejuicios sociales
- Cierre:
  - "Cuando entendemos mejor algo, dejamos de tener miedo y reducimos el estigma."



### Puntos clave para el docente

- Mantener la discusión estructurada y breve.
- No permitir comentarios estigmatizantes sin reconducirlos.
- Evitar experiencias personales.
- Mantener tono educativo, no emocional.
- Si surge un comentario sensible:
  - "Recordemos que hablamos en general y con respeto."
- Objetivo central:
  - Sustituir ideas erróneas por comprensión informada.
  - Construir cultura de respeto y no culpabilización.

# A3

## Actividad 3. Impacto general en adolescentes (20 minutos duración)

### 1.3.1 Objetivos

1. Comprender cómo una enfermedad mental en un adulto puede influir en el entorno familiar.
2. Identificar pensamientos, emociones y conductas frecuentes en adolescentes.
3. Reforzar mensajes de no culpabilización.
4. Mantener enfoque general y seguro.

#### Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 15-19)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición frontal o plenario.

### 1.3.2 Desarrollo de la actividad

#### 1. Introducción (Diapositiva 16)

- *"Ahora vamos a pensar, en general, cómo puede afectar a un adolescente convivir con un adulto que tiene una enfermedad mental."*
- Subrayar:
  - *"Vamos a hablar en tercera persona."*

#### 2. Pensamientos frecuentes (Diapositiva 16)

- Leer los puntos uno a uno.
- Puedes preguntar:
  - *"¿Por qué creéis que alguien podría sentirse así?"*
- Permitir respuestas breves y generales.
- **No preguntar:** "¿Os pasa?"

#### 3. Emociones posibles (Diapositiva 17)

- Explicar:
  - *"Cuando algo no se entiende bien, es normal que aparezcan emociones mezcladas."*
- Breve reflexión:
  - *"¿Por qué puede aparecer culpa o vergüenza?"*
- Mantener nivel conceptual.

#### 4. Conductas posibles (Diapositiva 18)

- Explicar:
  - *"A veces, cuando alguien quiere proteger a su familia, puede intentar asumir más de lo que le corresponde."*
- Subrayar:
  - *"Intentar ser fuerte todo el tiempo puede ser agotador."*
- No profundizar en experiencias personales.

## 5. Mensaje estructural (Diapositiva 19)

- Leer despacio:
  - No es responsabilidad del adolescente resolver la situación.
  - No es culpa suya.
  - Entender lo que ocurre puede ayudar.
- Cierre breve:
  - *"La información y el apoyo hacen una gran diferencia."*

### Puntos clave para el docente

- Mantener conversación en plano general.
- No abrir espacio para compartir experiencias personales en grupo.
- Observar reacciones emocionales discretamente.
- Si surge una experiencia personal:
  - *"Gracias por compartirlo. Vamos a mantener la reflexión en términos generales para cuidar al grupo."*
- Objetivo central:
  - Normalizar posibles reacciones.
  - Reducir culpa.
  - Preparar el terreno para hablar de apoyo y recursos.



# A4

## Actividad 4. ¿Qué ayuda? — Red de apoyo (15-20 minutos duración)

### 1.4.1 Objetivos

1. Identificar factores de protección en adolescentes.
2. Reforzar la importancia de los adultos de confianza.
3. Promover la búsqueda de ayuda como fortaleza.
4. Ofrecer estrategias prácticas sin personalización.

#### Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 20-26)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición de plenario.

### 1.4.2 Desarrollo de la actividad

#### 1. Introducción (Diapositiva 21)

- *"Ahora que hemos comprendido el posible impacto, vamos a centrarnos en lo que puede ayudar."*
- Mantener tono orientado a soluciones.

#### 2. Tres pilares fundamentales (Diapositiva 21)

- Leer y explicar:
  - La información clara reduce la confusión.
  - Un adulto de confianza aporta estabilidad.
  - Una red de apoyo evita el aislamiento.
- Puedes preguntar:
  - *"¿Por qué creéis que entender lo que pasa puede reducir el miedo?"*
- Permitir respuestas breves.



#### 3. Adultos de confianza (Diapositiva 22)

- Explicar:
  - *"Un adulto de confianza es alguien que escucha sin juzgar y toma en serio lo que sentimos."*
- No pedir que identifiquen a su adulto personal.



#### 4. Estrategias saludables (Diapositiva 23)

- Explicar cada punto brevemente.
  - *"Aunque no podamos cambiar una situación, sí podemos fortalecer nuestra estabilidad."*
- Subrayar equilibrio y autocuidado.

#### 5. Mensaje estructural (Diapositiva 24)

- Leer despacio:
  - No eres responsable de arreglar a los adultos.
  - Puedes pedir ayuda.
  - El apoyo existe.
- Cierre:
  - *"Buscar apoyo es una decisión responsable y madura."*

#### Puntos clave para el docente

- Mantener conversación general y estructurada.
- Evitar preguntar quién necesita ayuda.
- Reforzar lenguaje de no culpabilización.
- Supervisar el clima emocional.
- Si surge una revelación sensible:
  - *"Gracias por compartirlo. Podemos hablarlo con más calma en un espacio más adecuado."*
- Objetivo central:
  - Fortalecer factores de protección.
  - Normalizar la búsqueda de ayuda.
  - Preparar un cierre seguro del módulo.

# A5

## Actividad 5. Cierre e integración (10-15 minutos duración)

### 1.5.1 Objetivos

1. Consolidar los mensajes principales del módulo.
2. Reforzar seguridad y no culpabilización.
3. Ofrecer un espacio estructurado para dudas.
4. Cerrar sin exposición emocional.

### Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 25)
- ☐ Proyector
- ☐ Papeles pequeños
- ☐ Caja o sobre para preguntas anónimas
- ☐ Bolígrafos
- ☐ Aula en disposición frontal.

### 1.5.2 Desarrollo de la actividad

#### 1. Recapitulación estructurada (Diapositiva 25)

- Leer cada punto lentamente.
- Después de cada uno puedes preguntar:
  - “¿Por qué creéis que esto es importante?”
- Mantener respuestas breves y generales.
- No abrir debate emocional.

#### 2. Refuerzo de seguridad (Diapositiva 25)

- Explicar:
  - “A veces los adolescentes pueden sentir que deben hacerse cargo de todo. Es importante recordar que no es su responsabilidad resolver problemas de adultos.”
- Mantener tono firme y tranquilo.

#### 3. Preguntas anónimas (Diapositiva 25)

- Repartir pequeños papeles.
- Explicar:
  - “Si alguien quiere hacer una pregunta, puede escribirla sin poner su nombre.”
- Recoger en una caja o sobre.
- Leer solo aquellas preguntas adecuadas para el grupo.
- Si alguna requiere seguimiento:
  - “Es una pregunta importante. Podemos hablarla con más calma en otro momento.”



#### 4. Frase final de cierre

- Cierre claro y estable:
  - *"Hoy hemos aprendido que la salud mental es parte de la salud, que nadie es culpable y que siempre existen apoyos disponibles."*
- Agradecer la participación.

#### Puntos clave para el docente

- No finalizar con dinámica emocional en círculo.
- Evitar preguntas como: *"¿Quién vive algo así?"*
- Mantener cierre estable y contenedor.
- Si surge una revelación sensible, ofrecer espacio individual posterior.
- Objetivo final:
  - Transmitir seguridad.
  - Reducir culpa.
  - Dejar claro que pedir ayuda es legítimo y posible.

### 2.1.1 Objetivos

1. Diferenciar entre responsabilidad adulta y responsabilidad adolescente.
2. Reducir la tendencia a asumir cargas que no corresponden.
3. Reforzar límites saludables.

#### Materiales

- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Hojas individuales (opcional)

### 2.1.2 Desarrollo de la actividad

#### 1. Introducción

- “A veces, cuando algo difícil ocurre en una familia, los adolescentes pueden sentir que deben hacerse cargo de más cosas de las que les corresponden.”

#### 2. Dinámica en pizarra

- Divide la pizarra en dos columnas
- Pide ejemplos generales (no personales).
- Guiar hacia ideas

#### Responsabilidades de los adultos

- Buscar tratamiento
- Tomar decisiones importantes
- Proteger a los hijos
- Gestionar la economía

#### Responsabilidades de los adolescentes

- Ir al colegio
- Cuidar sus responsabilidades escolares
- Pedir ayuda cuando la necesitan
- Expresar cómo se sienten

#### 3. Reflexión final

- “¿Qué ocurre cuando un adolescente intenta asumir responsabilidades que pertenecen a los adultos?”
- Conclusión guiada:
  - Puede generar estrés
  - Puede producir agotamiento
  - No soluciona la enfermedad
- Mensaje clave:
  - “Cada persona tiene responsabilidades acordes a su etapa de vida.”

### Puntos clave para el docente

- Mantener el plano general.
- No preguntar “¿Te pasa esto?”.
- Evitar análisis de situaciones familiares concretas.
- Reforzar límites saludables sin culpabilizar.

### 2.2.1 Objetivos

1. Identificar lenguaje útil y no útil.
2. Desarrollar pensamiento crítico frente a comentarios sociales.
3. Reforzar comunicación respetuosa.

#### Materiales

- ☐ Tarjetas con frases (preparadas previamente)
- ☐ Pizarra

### 2.2.2 Desarrollo de la actividad

#### 1. Presentación

- *"A veces las personas dicen cosas con buena intención, pero no siempre ayudan."*

#### 2. Trabajo en pequeños grupos

- Entregar frases como:
  - *"Seguro que se le pasará."*
  - *"No exageres."*
  - *"Estoy aquí si quieres hablar."*
  - *"No es tu responsabilidad."*
  - *"Tienes que ser fuerte."*
  - *"Podemos buscar ayuda."*
- Pedir que clasifiquen en:
  - Frases que ayudan
  - Frases que no ayudan
  - Frases dudosas

#### 3. Puesta en común

- Reflexionar:
  - *¿Por qué algunas frases pueden aumentar presión?*
  - *¿Por qué otras reducen culpa o aislamiento?*

#### 4. Cierre

- *"A veces no podemos cambiar la situación, pero sí podemos cambiar cómo acompañamos."*

#### Puntos clave para el docente

- Mantener análisis general.
- No pedir ejemplos personales.
- Supervisar lenguaje respetuoso.
- Corregir suavemente comentarios estigmatizantes.



## Checklist del material todas las actividades

### Actividades principales

#### 1.1 ¿Qué es una enfermedad mental?

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 2-6)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición frontal o semicírculo.

#### 1.2 Mitos y realidades

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 7-14)
- ☐ Proyector
- ☐ Opcional: tarjetas rojas/verdes (Mito / Realidad)
- ☐ Pizarra y rotuladores
- ☐ Aula en disposición de plenario.

#### 1.3 Impacto general en adolescentes

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 15-19)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición frontal o plenario.

#### 1.4 ¿Qué ayuda? — Red de apoyo

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 20-24)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición de plenario.

#### 1.5 Cierre e integración

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 25-26)
- ☐ Proyector
- ☐ Papeles pequeños
- ☐ Caja o sobre para preguntas anónimas
- ☐ Bolígrafos
- ☐ Aula en disposición frontal.

### Actividades complementarias

#### 2.1 Responsabilidad real vs. responsabilidad asumida

- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Hojas individuales (opcional) .

#### 2.2 Lo que ayuda vs. lo que no ayuda

- ☐ Tarjetas con frases (preparadas previamente)
- ☐ Pizarra

**VERDAD**

**MITO**

# Uso de medios digitales y salud mental

Guía para profesorado



1º y 2º ESO

# INTRODUCCIÓN

El uso de los medios digitales ocupa un lugar central en la vida de los adolescentes. Smartphones, redes sociales, plataformas de streaming, videojuegos y aplicaciones de mensajería influyen diariamente en su forma de comunicarse, aprender y relacionarse con el mundo. A estas edades, el tiempo frente a las pantallas aumenta de manera significativa y, con ello, también las oportunidades y riesgos asociados.

Este módulo busca ofrecer un espacio de reflexión crítica y consciente sobre los hábitos mediáticos en estudiantes de 1º y 2º de ESO. A través de dinámicas participativas, debates y actividades prácticas, se invita a los adolescentes a analizar el impacto de los medios digitales en su bienestar físico, emocional y social, así como a desarrollar estrategias que favorezcan un uso equilibrado y responsable.

El papel del profesorado es clave para acompañar, guiar y facilitar un diálogo abierto que permita a los alumnos reconocer sus patrones de consumo digital, cuestionar prácticas normalizadas y diseñar alternativas más saludables. Más allá de identificar problemas, este taller pretende empoderar a los estudiantes para que establezcan metas personales realistas que mejoren su calidad de vida y fortalezcan su capacidad de autorregulación en la era digital.

## Resumen:

- **Los medios digitales son centrales en la vida de los adolescentes:** móviles, redes sociales, streaming, videojuegos, mensajería.
- A esta edad, **el tiempo frente a pantallas aumenta mucho** trae oportunidades, pero también riesgos.

## Propósito del módulo:

- **Crear un espacio de reflexión y conciencia** sobre los hábitos digitales.
- **Utilizar debates, dinámicas y actividades para analizar cómo influyen** los medios en el bienestar (físico, emocional y social).
- **Motivar a los alumnos a diseñar estrategias equilibradas** y responsables de uso digital.

## Puntos clave del profesorado:

- **Guiar y acompañar** la conversación en un clima abierto y seguro.
- **Ayudar a los alumnos a reconocer sus patrones y cuestionar hábitos** poco saludables.
- Impulsar que **fijen objetivos personales realistas que mejoren su día a día** y fortalezcan su autorregulación.



Las ideas que compartimos en este taller son simplemente sugerencias sobre cómo se puede utilizar el material. Siéntase libre de adaptarlo a sus necesidades: puede dividir el taller en dos partes, distribuirlo en varios días o completarlo en una sola sesión, lo que le resulte más conveniente. Usted conoce a sus alumnos y sabe lo que más les conviene.

Del mismo modo, los materiales pueden utilizarse tanto en formato impreso como digital, según lo que le resulte más conveniente.

### Palabras clave

- Medios digitales
  - Redes sociales
  - Emociones online
  - Autoestima digital
  - Comparación social
  - Identidad digital
  - Límites saludables
  - Ciberacoso
  - Presencia plena
- Medios digitales
  - Redes sociales
  - Emociones online
  - Autoestima digital
  - Comparación social
  - Identidad digital
  - Límites saludables
  - Ciberacoso
  - Validación externa

## Resultados esperados modulo 8

Al finalizar este módulo, se espera que el alumnado desarrolle una mirada más consciente y crítica sobre el impacto emocional de los medios digitales, así como herramientas para relacionarse con ellos desde un mayor equilibrio, respeto y cuidado personal.

# D1

## Día 1. Los medios digitales y el bienestar (50 minutos duración)

**Actividad 1: Analizamos nuestro bienestar digital** (40 - 45 minutos duración)  
Adáptala al ritmo y nivel de participación del grupo.

### 1.1.1 Objetivos

1. Reflexionar sobre el propio uso de los medios digitales.
2. Reconocer los posibles efectos del uso de los medios en el bienestar físico, emocional y social.
3. Identificar emociones y hábitos asociados al tiempo de pantalla.
4. Fomentar el pensamiento crítico y el diálogo sobre estilos de vida digitales equilibrados.

### Materiales

- ☐ Texto impreso o proyectado: "Un día con Felix y Sam".
- ☐ Pizarra y rotuladores / tizas.
- ☐ Fichas o hojas para anotar impresiones.
- ☐ Dados de emociones y medios (opcional, para la segunda parte).
- ☐ Sillas dispuestas en círculo o en grupos de 4-5 alumnos.

### 1.1.2 Desarrollo de la actividad

#### Parte 1

1. **Introducción:** "¿Cómo se siente usar los medios?"
2. **Preguntas guía:**
  - "¿Cómo crees que influye el uso del móvil o de las redes sociales en cómo te sientes cada día?"
  - "¿Qué emociones asocias al usar pantallas durante mucho tiempo?"
  - "¿Crees que el uso que haces de los medios te ayuda a sentirte bien o a veces te agota?"
3. **Escribe las respuestas en la pizarra** (por ejemplo: diversión, ansiedad, relajación, distracción, estrés).
4. **Explica que hoy analizarán dos ejemplos diferentes** de cómo el uso de los medios puede afectar el bienestar.

#### Parte 2

1. **Lee en voz alta** o reparte el texto siguiente:

#### Un día con Felix y Sam

Sam se despertó el lunes por la mañana y enseguida cogió su móvil para ver vídeos. Felix, en cambio, se vistió rápidamente y salió a practicar algunos trucos con el balón. Después de un desayuno rápido, Sam vio más vídeos y jugó a un juego en el móvil. En la escuela, su teléfono estaba siempre a mano: solo para revisar mensajes o mirar fotos graciosas. Por la tarde, se sentó en el sofá, vio una serie y más tarde jugó a un videojuego en el ordenador.

Por la noche, volvió a pasar el rato con su móvil hasta que se fue a dormir.  
 Felix desayunó y fue a la escuela. Allí participó en clase y jugó al pillla-pilla durante el recreo.  
 Después, se reunió con sus amigos para jugar al fútbol.  
 En casa leyó un cómic y jugó un poco con la consola.  
 Después de cenar, dibujó antes de dormir.

## 2. Preguntas de comprensión y reflexión:

- ¿Qué diferencias notas entre el día de Felix y el de Sam?
- ¿Cómo crees que se siente cada uno al final del día?
- ¿Qué actividades ayudan más al bienestar?
- ¿Con cuál de los dos te identificas más y por qué?

## 3. Apunta las ideas principales en la pizarra.

### Parte 3

#### 1. Introduce el “Juego del dado de emociones”

#### 2. Explica las reglas:

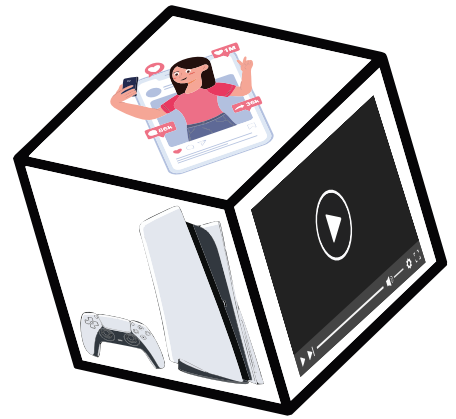
- Un dado indica el tipo de medio (ej. redes sociales, videojuegos, vídeos, música, mensajería).
- Otro dado muestra emociones (alegría, aburrimiento, estrés, calma, curiosidad, frustración).

#### 3. Por turnos, los alumnos lanzan ambos dados y comparten una experiencia real.

- Ejemplo:
  - “Redes sociales + frustración” = *“Cuando veo comparaciones con otras personas.”*
  - “Música + calma” = *“Cuando escucho canciones antes de dormir.”*

#### 4. Preguntas para profundizar:

- ¿Qué medios te hacen sentir bien?
- ¿Qué medios te generan más cansancio o estrés?
- ¿Qué podrías hacer para encontrar un equilibrio?





#### Parte 4

1. Reúne a toda la clase y pide a algunos alumnos que compartan lo que han descubierto sobre sus hábitos y emociones.
2. En la pizarra, dibuja dos columnas:
  - Anota las ideas que vayan surgiendo.
3. Cierra la actividad resaltando la idea clave:
  - “Los medios digitales son parte de nuestra vida, pero nosotros decidimos cómo usarlos. Si aprendemos a equilibrarlos, pueden hacernos sentir bien.”

“Me hace sentir bien”

“Me cansa o me estresa”

#### Puntos clave para el docente

- Evita juicios de valor: enfoca la conversación en el bienestar y la autorreflexión, no en la prohibición.
- Si el grupo es muy participativo, puedes dividirlo en dos: uno analiza la historia de Sam y el otro la de Felix.
- Puedes conservar en el aula el cartel de “hábitos que me hacen sentir bien” para retomarlo en próximas sesiones.

# D2

## Día 2. Uso saludable de los medios digitales (50 minutos duración total)

### Actividad 1: Tiempos de uso de medios digitales (45-50 minutos duración)

Adáptala al ritmo y participación de tu grupo.

#### 2.1.1 Objetivos

1. Los alumnos comprenden la importancia del tiempo de pantalla y de los descansos.
2. Comprender la importancia del tiempo de pantalla y de los descansos.
3. Analizar los efectos positivos y negativos del uso de los medios digitales.
4. Identificar los riesgos y beneficios en diferentes áreas de la vida cotidiana (sueño, amistades, concentración, bienestar).
5. Formular estrategias concretas para un uso más equilibrado y consciente de la tecnología.

#### Materiales

- ☐ Pizarra y rotuladores.
- ☐ Tarjetas o proyector con afirmaciones sobre el uso de medios digitales.
- ☐ Hojas o cartulinas para el trabajo en grupo.
- ☐ Material para crear carteles o pósters con los resultados (rotuladores, cinta adhesiva).

#### 2.1.2 Desarrollo de la actividad

##### Parte 1

1. **Introducción:** "¿Qué opinamos sobre los medios digitales?"
  - Presenta distintas afirmaciones sobre el uso de los medios digitales.
  - Después de cada una, los alumnos expresan si están de acuerdo, parcialmente de acuerdo o en desacuerdo.
    - Formas de votar

**Verde:** De acuerdo

**Naranja:** parcialmente de acuerdo

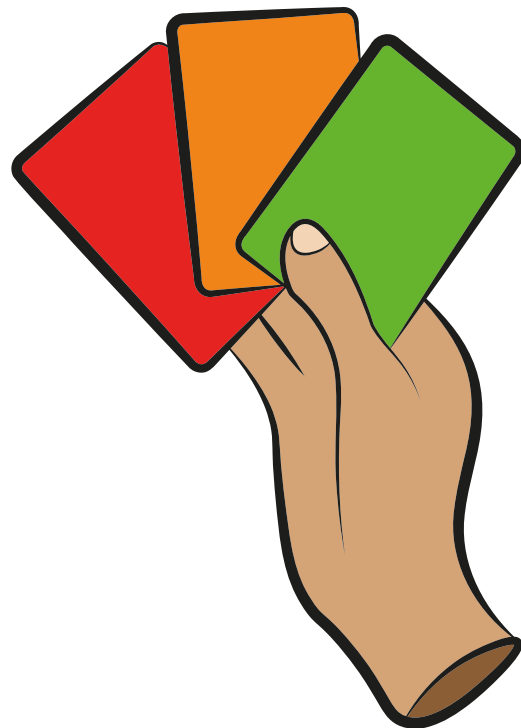
**Rojo:** Desacuerdo

##### Efectos negativos

- "Me siento mal cuando me comparo con otras personas en redes."
- "Si estoy mucho rato con el móvil, me duele la cabeza."
- "A veces no tengo tiempo para mis aficiones porque uso demasiado el móvil."
- "Siento que me apetece menos quedar con mis amigos en persona."
- "Siento que tengo que estar disponible todo el tiempo."

##### Efectos positivos

- "Los medios me ayudan a aprender cosas nuevas."
- "Me siento bien cuando veo un vídeo divertido."
- "Puedo expresarme de forma creativa a través de los medios, por ejemplo, con fotos o vídeos."
- "Puedo hablar con mis amigos, incluso si están lejos."
- "Los medios me ayudan a informarme sobre temas que me interesan."



### Afirmaciones neutras o para reflexionar:

- "A veces paso más tiempo con pantallas del que realmente quiero."
- "Me cuesta dejar de jugar cuando empiezo con el móvil."
- "Los medios son buenos, pero a veces necesito un descanso."
- "Me doy cuenta de que los medios influyen en mi estado de ánimo, a veces para bien, otras para mal."
- "Cuando recibo una notificación, quiero leerla de inmediato, aunque esté haciendo otra cosa."

### 2. Después de votar: pregunta

- "¿Qué frases generaron más acuerdo?"
- "¿Cuáles causaron más debate?"
- "¿Por qué?"

### 3. Anota las ideas más importantes en la pizarra.

## Parte 2

### 1. Análisis en grupos: "¿Cómo nos afectan los medios?"

### 2. Divide la clase en grupos pequeños (4-5 alumnos). Cada grupo recibe un tema distinto:

**Sueño y descanso**

**Amistades y relaciones**

**Estrés y bienestar**

**Concentración y estudio**

### 3. Cada grupo reflexiona y anota sus respuestas en una hoja o cartel:

- ¿Cómo pueden los medios ayudarnos en este aspecto?
- ¿Cómo pueden perjudicarnos?
  - Ej. Tema sueño
    - Ayudan: escuchar música relajante antes de dormir.
    - Perjudican: mirar el móvil hasta tarde o recibir notificaciones a medianoche.
  - Pasa por los grupos, guía las conversaciones y anima a que todos participen.

### Parte 3 - Puesta en común y reflexión

1. Cada grupo presenta brevemente sus conclusiones.
2. Recopila los resultados en la pizarra, destacando:

Efectos positivos

Efectos negativos

Ideas para un uso más saludable

3. Preguntas para reflexionar juntos:
  - “¿Qué descubrimos sobre nuestros propios hábitos?”
  - “¿Dónde vemos posibles problemas o mejoras?”
  - “¿Qué podríamos hacer diferente a partir de ahora?”

### Parte 4 - Cierre: “Consejos para un uso saludable”

1. Entre todos, la clase elabora una lista de consejos prácticos para mejorar el bienestar digital.
  - Pueden anotarlos en la pizarra, en un póster o en un documento digital.
    - Ejemplos de consejos:
      - Hacer pausas cada hora cuando se usan pantallas.
      - Apagar notificaciones durante el estudio.
      - Evitar pantallas al menos 30 minutos antes de dormir.
      - Reservar momentos del día sin tecnología.
      - Hablar en persona más a menudo con amigos y familia.
2. El profesor agradece la participación y cierra con una reflexión final:
  - “Los medios digitales tienen cosas muy buenas, pero también pueden afectarnos si los usamos sin control. Lo importante es aprender a equilibrarlos para que nos hagan sentir bien.”

#### Puntos clave para el docente

- Puedes adaptar las afirmaciones al contexto y edad del grupo.
- Si lo ves conveniente, conserva los pósteres con los consejos creados y cuélgalos en el aula.
- Repite la dinámica a lo largo del curso para revisar cómo evolucionan los hábitos mediáticos del grupo.

# D3

## Día 3. Reflexión y hábitos saludables (45 -50 minutos duración)

### Actividad 1: Reflexión y hábitos mediáticos saludables

Adáptala al ritmo y nivel de participación del grupo.

#### 1.1.1 Objetivos

1. Reflexionar sobre los propios hábitos mediáticos y sus efectos en el bienestar.
2. Desarrollar estrategias personales para establecer pausas saludables.
3. Formular reglas y objetivos personales para un uso más responsable y equilibrado de los medios digitales.

#### Materiales

- ☐ Hojas blancas o de colores para dibujar o escribir.
- ☐ Rotuladores, lápices o pinturas.
- ☐ Revistas viejas (opcional, si se desea crear un collage).
- ☐ Pizarra y rotuladores.
- ☐ Cartulinas grandes para crear la lista conjunta de clase

#### 1.1.2 Desarrollo de la actividad

##### Parte 1 Introducción: "Así me relaciono con los medios"

1. Pide a los alumnos que dibujen un símbolo o pequeño boceto que represente cómo se sienten con respecto a su uso de los medios digitales.
  - Ejemplos:
    - Un móvil con una nube: sensación de confusión o saturación.
    - Un sol: experiencia positiva.
    - Un reloj: falta de tiempo libre.
    - Un árbol: equilibrio o desconexión
2. Una vez terminado el dibujo, forma grupos pequeños (3-4 alumnos).
  - Cada grupo comparte sus dibujos y comenta qué sentimientos comunes aparecen (estrés, diversión, cansancio, calma...).
3. Después, cada grupo comparte una conclusión general con el resto de la clase.
  - Objetivo: identificar emociones asociadas al uso de los medios y conectar con experiencias personales.



## Parte 2 Elaboración: “Zonas y tiempos libres de medios”

1. Explica que ahora reflexionarán sobre cuándo y dónde conviene desconectar. Introducción:
  - “A veces, los medios digitales nos acompañan todo el día. Pero también necesitamos momentos sin pantallas: para descansar, concentrarnos o disfrutar del presente.”
  - Comenta ejemplos:
    - Sin móvil durante las comidas.
    - No mirar pantallas antes de dormir.
    - Paseos o actividades al aire libre sin tecnología.
2. Luego divide la clase en grupos pequeños y reparte materiales (hojas, cartulinas o revistas para collage).
3. Tarea del grupo:
  - Pensar en lugares y momentos del día en los que sea bueno hacer una pausa digital.
  - Representar sus ideas en un póster o collage.

- Ejemplos:
  - “Durante las comidas”
  - “Antes de dormir”
  - “Durante el estudio”
  - “Con la familia o amigos”



## Parte 3 Presentación y lista conjunta

1. Cada grupo presenta su póster o collage.
2. Después de las exposiciones, el profesor recopila las ideas y, entre todos, crean una lista común de la clase titulada: **“Zona y momentos libres de pantallas”**
3. Esta lista puede quedar expuesta en el aula para recordarla a lo largo del curso.

#### Parte 4. “Mi objetivo mediático”

1. Cada alumno formula un objetivo personal para mejorar su bienestar digital.
2. Instrucciones:
  - Pueden escribirlo o dibujarlo.
  - Debe ser un objetivo claro, realista y positivo.
    - Ejemplos:
      - *“No usar el móvil antes de dormir.”*
      - *“Tener un día sin pantallas el fin de semana.”*
      - *“Escuchar música relajante en lugar de mirar redes sociales.”*
3. Cuando todos hayan terminado, **realiza una reflexión en plenario**:
  - Algunos alumnos pueden compartir sus objetivos voluntariamente.
  - El resto del grupo puede ofrecer ideas o consejos para alcanzarlos.

#### Parte 5. Tarea opcional: “Hablo de mi objetivo en casa”

1. Pide a los alumnos que compartan su objetivo personal con sus padres o tutores. Pueden comentar juntos cómo apoyarse para cumplirlo (por ejemplo, estableciendo horarios comunes sin pantallas).

#### Puntos clave para el docente

- Valora los dibujos y collages como herramientas de expresión emocional, no artísticas.
- Refuerza los mensajes positivos sobre equilibrio y bienestar, evitando la culpabilidad.
- Puedes revisar los objetivos en una sesión posterior y analizar con el grupo los progresos.



# AC1

## Actividades complementarias

### Actividad 1: Debate sobre Fake News y redes sociales (30 minutos duración)

#### 4.1.1 Objetivos

1. Desarrollar pensamiento crítico frente a la información digital.
2. Identificar señales de desinformación en redes sociales.

#### Materiales

- ☐ Ejemplos de titulares o publicaciones falsas/engañosas (pueden ser capturas de pantalla adaptadas).
- ☐ Proyector o pizarra digital.
- ☐ Hojas para anotar respuestas

#### 4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. El profesor presenta 2-3 ejemplos de noticias o publicaciones falsas.
2. En grupos pequeños, los alumnos discuten:
  - ¿Cómo puedo reconocer si esta información es confiable?
  - ¿Qué riesgos hay al compartir información sin verificar?
3. Cada grupo comparte sus conclusiones en plenario.
4. El profesor resume las claves para detectar fake news en la pizarra



### 4.1.1 Objetivos

1. Promover el equilibrio entre actividades digitales y no digitales.
2. Fomentar la autonomía en la gestión del tiempo.

### Materiales

- ☐ Imprimible: plantilla de plan semanal (con espacio para anotar actividades sin pantallas).
- ☐ Lápices de colores o rotuladores.

### 4.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Cada alumno recibe una plantilla de plan semanal.
2. Completa los espacios con actividades sin pantallas (ej. deporte, leer, pasar tiempo con amigos, hobbies creativos).
3. Decorar el plan de manera personal para motivarse a cumplirlo.
4. En plenario, los alumnos comparten algunas ideas inspiradoras de su plan.
5. El profesor anima a aplicar el plan en casa durante una semana y reflexionar sobre los resultados.

### Plannign semanal de actividades

| Lunes                                           | Martes                                             | Miercoles                        | Jueves                                                | Viernes                                                                         | Sabado                                                     | Domingo                                                           |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                                    |                                  |                                                       |                                                                                 |                                                            |                                                                   |
|                                                 |                                                    |                                  |                                                       |                                                                                 |                                                            |                                                                   |
|                                                 |                                                    |                                  |                                                       |                                                                                 |                                                            |                                                                   |
|                                                 |                                                    |                                  |                                                       |                                                                                 |                                                            |                                                                   |
|                                                 |                                                    |                                  |                                                       |                                                                                 |                                                            |                                                                   |
|                                                 |                                                    |                                  |                                                       |                                                                                 |                                                            |                                                                   |
|                                                 |                                                    |                                  |                                                       |                                                                                 |                                                            |                                                                   |
|                                                 |                                                    |                                  |                                                       |                                                                                 |                                                            |                                                                   |
| ¿Qué actividad de hoy te hizo sentir más feliz? | ¿Qué emoción notaste con más fuerza hoy y por qué? | ¿Qué te gustaría mejorar mañana? | ¿Qué logro pequeño de hoy te hizo sentir orgulloso/a? | ¿Qué actividad sin pantallas disfrutaste más hoy y qué hizo que fuera especial? | ¿Cuánto tiempo estuviste sin pantallas y cómo te sentiste? | ¿Qué aprendiste de ti cuando no dependiste de ningún dispositivo? |
|                                                 |                                                    |                                  |                                                       |                                                                                 |                                                            |                                                                   |

## Checklist del material todas las actividades

### Día 1. Los medios digitales y el bienestar

- ☐ Texto impreso o proyectado: "Un día con Felix y Sam".
- ☐ Pizarra y rotuladores / tizas.
- ☐ Fichas o hojas para anotar impresiones.
- ☐ Dados de emociones y medios (opcional, para la segunda parte).
- ☐ Sillas dispuestas en círculo o en grupos de 4-5 alumnos.

### Día 2. Uso saludable de los medios digitales

- ☐ Pizarra y rotuladores.
- ☐ Tarjetas o proyector con afirmaciones sobre el uso de medios digitales.
- ☐ Hojas o cartulinas para el trabajo en grupo.
- ☐ Material para crear carteles o pósteres con los resultados (rotuladores, cinta adhesiva).

### Día 3. Reflexión y hábitos mediáticos saludables

- ☐ Hojas blancas o de colores para dibujar o escribir.
- ☐ Rotuladores, lápices o pinturas.
- ☐ Revistas viejas (opcional, si se desea crear un collage).
- ☐ Pizarra y rotuladores.
- ☐ Cartulinas grandes para crear la lista conjunta de clase

### Actividades complementarias

#### 4.1 Fake news

- ☐ Ejemplos de titulares o publicaciones falsas/engañosas (pueden ser capturas de pantalla adaptadas)
- ☐ Proyector digital
- ☐ Hojas para anotar respuestas

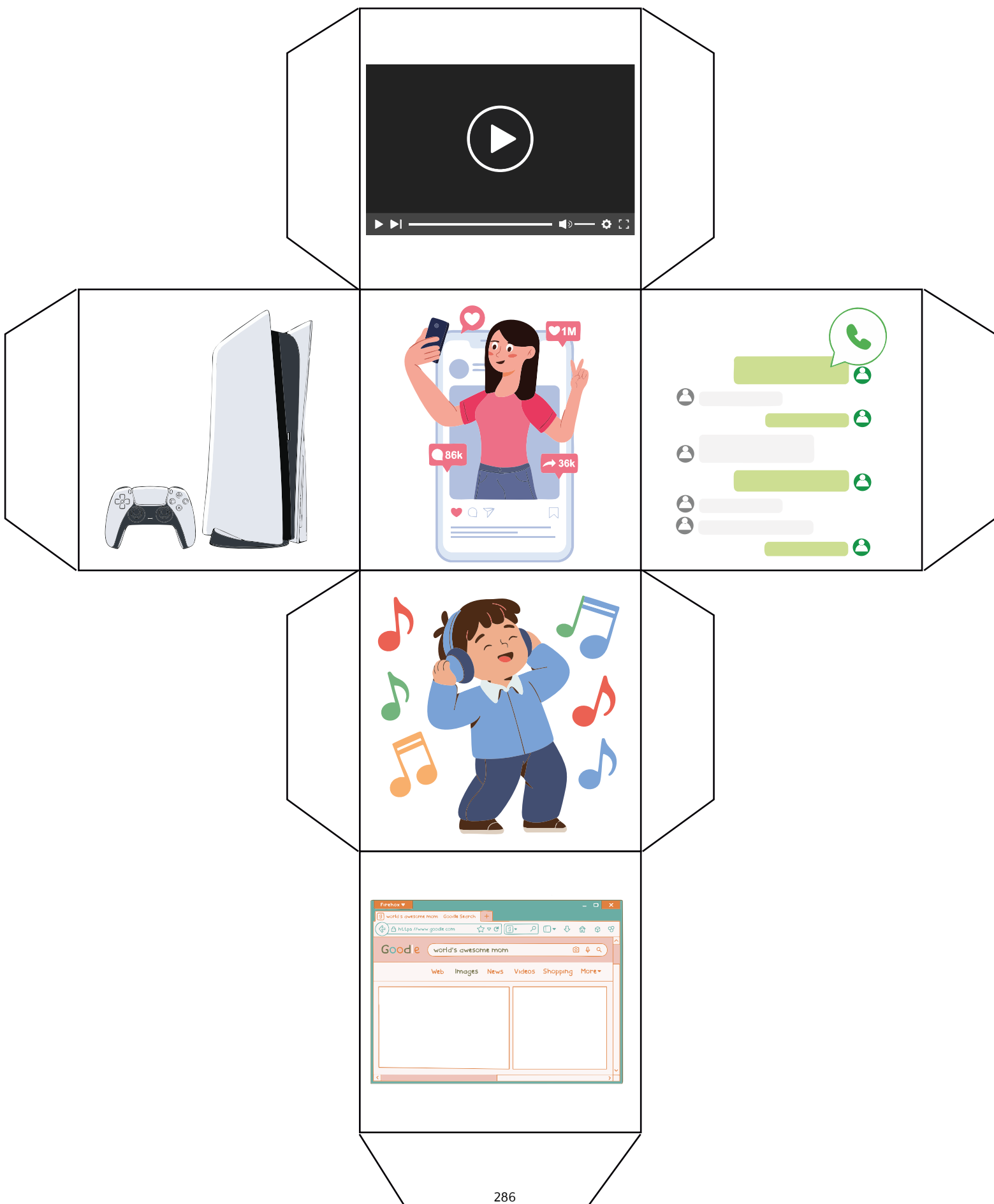
#### 4.2 Mi plan semanal de desconexión digital

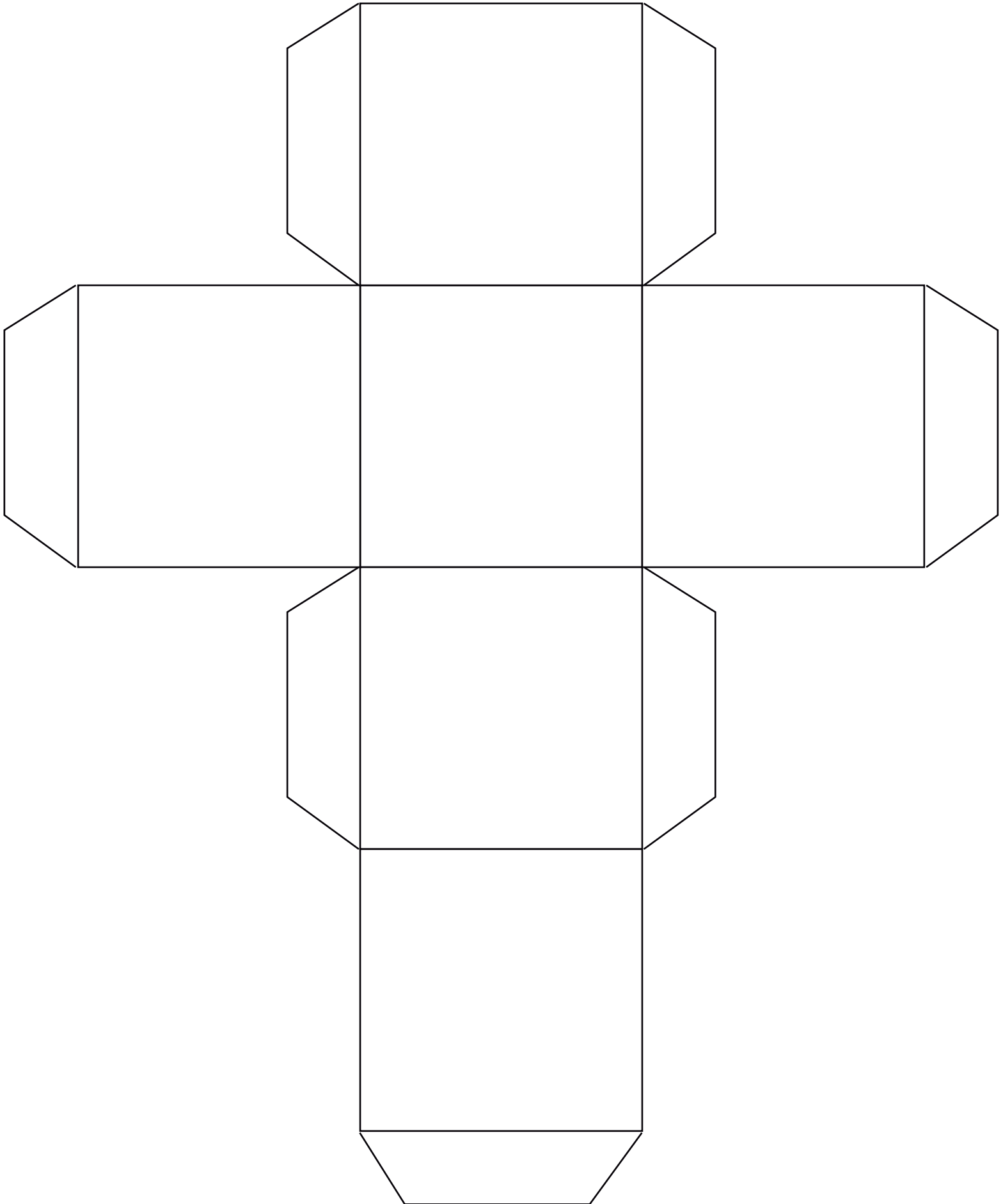
- ☐ Imprimible: Plantilla de plan semanal
- ☐ Lápices de colores o rotuladores

### Un día con Felix y Sam

Sam se despertó el lunes por la mañana y enseguida cogió su móvil para ver vídeos. Felix, en cambio, se vistió rápidamente y salió a practicar algunos trucos con el balón. Después de un desayuno rápido, Sam vio más vídeos y jugó a un juego en el móvil. En la escuela, su teléfono estaba siempre a mano: solo para revisar mensajes o mirar fotos graciosas. Por la tarde, se sentó en el sofá, vio una serie y más tarde jugó a un videojuego en el ordenador.

Por la noche, volvió a pasar el rato con su móvil hasta que se fue a dormir. Felix desayunó y fue a la escuela. Allí participó en clase y jugó al pilla-pilla durante el recreo. Después, se reunió con sus amigos para jugar al fútbol. En casa leyó un cómic y jugó un poco con la consola. Después de cenar, dibujó antes de dormir.





Me siento mal cuando me comparo con otras personas en redes.

Si estoy mucho rato con el móvil, me duele la cabeza.

A veces no tengo tiempo para mis aficiones porque uso demasiado el móvil.

Siento que me apetece menos quedar con mis amigos en persona.

Siento que tengo que estar disponible todo el tiempo.

Los medios me ayudan a aprender cosas nuevas.

Puedo hablar con mis amigos, incluso si están lejos.

Puedo expresarme de forma creativa a través de los medios, por ejemplo, con fotos o vídeos.

Me siento bien cuando veo un vídeo divertido.

Puedo hablar con mis amigos, incluso si están lejos.

A veces paso más tiempo con pantallas del que realmente quiero.

Me cuesta dejar de jugar cuando empiezo con el móvil.

Los medios son buenos, pero a veces necesito un descanso.

Me doy cuenta de que los medios influyen en mi estado de ánimo, a veces para bien, otras para mal.

Cuando recibo una notificación, quiero leerla de inmediato, aunque esté haciendo otra cosa.





username.46



# ***SORTEO MUNDIAL***

Gana unos AirPods gratis

Solo tienes que:

- ➔ Seguir esta cuenta
- ➔ Mandarnos un mensaje con tu nombre completo y número de teléfono
- ➔ Compartirlo con tus amigos



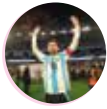
**¡Ganadores hoy mismo!**



username.46 **geminis37** and **doloresserpiente, juanes**

username.46 No pierdas esta oportunidad





Leomessi



# ULTIMA HORA

Messi firma mañana  
con el Atletico Andino FC!

Solo los que sigan esta cuenta veran la  
presentación oficial



Le gusta a sofia.gomez y otras personas

**Leomessi** Sorpresa! Dale me gusta y comparte para enterarte  
antes que nadie #Messi #Fichaje especial #Exclusiva mundial





Ibaillanos



Le gusta manuellopez y fernandasolis, juanperez, pepito gomez

Ibaillanos Ibai levanta 485 km en directo!! El video fue borrado pero nosotros lo tenemos. COMENTA "quiero verlo" y te lo enviamos





EXCLUSIVA

“Es una técnica secreta que aprendí en una clínica de Los Ángeles”, dijo.

## Canta sin respirar 4 minutos



Le gusta a [alejandromagno](#) y [claudia834939](#), [anonimo506...](#)

**NoticiasFM** Danna Paola confesó en un “live privado” que antes de cada concierto hace un ejercicio de respiración que le permite cantar casi 4 minutos sin tomar aire.

Según su equipo, solo unas pocas personas en el mundo pueden hacerlo. Dale Like para ver el clip del live antes de que lo borren.





karolg



# KarolG challenge

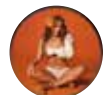
¿Te atreves a intentarlo?



Le gusta a [jennrifer429.g](#) y [itzelgomez77](#)

**karolg** Karol G puede caminar sobre una fila de latas sin caerse. ¿Tú podrías?

Grábate caminando encima de 10 latas de refresco y etiquétanos. Los mejores salen en nuestras historias!!





# Para profesores



No hay foto de perfil  
La cuenta no esta verificada

Fotos y texto muy generico

Objetivo: Identificar phishing y robo de datos

En sorteos reales no te piden datos privados

Los nombres de los likes no son confiables

La descripción no tiene datos  
No hay bases reales del sorteo

La cuenta no esta verificada



Cita un club inventado "El Atlético andino" no existe

Fotos y texto muy generico

Pide likes y compartidos para aumentar alcance.

No hay fuentes oficiales (ni la cuenta del club, ni la de Messi, ni medios deportivos).

Usa frases que buscan viralidad: "exclusiva", "solo quienes sigan esta cuenta", "mañana", "fichaje secreto".

Objetivo: Identificar rumores deportivos falsos y trabajar el pensamiento critico.



La cuenta no esta verificada

El peso que "carga" esta fuera de la realidad humana (solo se puede si te dedicas a eso)

Foto de mala calidad

Una figura publica tendría muchos comentarios

Promete algo que no existe (típico cebo)

Usa comentarios como moneda (manipulación engagement)

La manipulación del engagement se refiere a las técnicas y estrategias utilizadas para influir en la atención y el compromiso de los usuarios en plataformas digitales.

**Objetivo:** identificar contenidos exagerados o físicamente imposibles y detectar cebos de engagement

No existe foto de perfil, ni esta verificada la cuenta

Foto de mala calidad y de una grabación de película (no tiene que ver con el post)

Un equipo profesional no filtra técnicas "secretas" por instagram

Es fisiologicamente imposible cantar sin respirar 4 minutos

No muestra ninguna prueba real (fecha, fuente, link, captura)

Pide likes a cambio de algo (cebo de viralización)

**Objetivo:** detectar engaños sutiles, cuestionar información sin fuente y comprender cómo los engaños mezclan datos reales con afirmaciones falsas para parecer creíbles





**Objetivo:** reconocer retos virales peligrosos, evaluar riesgos, identificar comportamientos imitables que pueden causar daño y resistir la presión social implícita.



Perfil no verificado

Foto de su perfil personal que no va con el tema

Foto de mala calidad

Atribuye un reto falso a una famosa

Incita a grabarse y exponerse sin pensar  
Promueve una actividad insegura

Plannign semanal de actividades

|       |                                                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>¿Qué actividad de hoy te hizo sentir más feliz?</div> <div></div> | Martes | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>¿Qué emoción notaste con más fuerza hoy y por qué?</div> <div></div> | Miercoles | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>¿Qué te gustaría mejorar mañana?</div> <div></div> | Jueves | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>¿Qué logro pequeño de hoy te hizo sentir orgulloso/a?</div> <div></div> | Viernes | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>¿Qué actividad sin pantallas disfrutaste más hoy y qué hizo que fuera especial?</div> <div></div> | Sabado | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>¿Cuánto tiempo estuviste sin pantallas y cómo te sentiste?</div> <div></div> | Domingo | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>¿Qué aprendiste de ti cuando no dependiste de ningún dispositivo?</div> <div></div> |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Notas importantes de la semana

# Derechos infantiles

Guía para el Profesorado



ACTIVIDADES PARA SECUNDARIA

# INTRODUCCIÓN

## Derechos de la Infancia: comprender, cuestionar y transformar

Los adolescentes viven cada día situaciones en las que sus derechos —a la educación, a la igualdad, a la protección, a la participación o al bienestar— están presentes, aunque muchas veces no los identifiquen como tales. En esta etapa evolutiva, empiezan a desarrollar pensamiento crítico, cuestionan lo que consideran injusto y buscan comprender mejor el mundo que los rodea. Este módulo aprovecha ese impulso natural para profundizar en los Derechos de la Infancia desde una mirada más amplia, ética y global.

A diferencia del enfoque de Primaria, aquí se invita al alumnado a analizar cómo los derechos se manifiestan en su vida cotidiana, cómo varían entre distintas realidades del mundo y qué papel pueden tener ellos como agentes de cambio. A través de imágenes, dilemas, casos reales de adolescentes de otros países y espacios de debate, los estudiantes comprenden que los derechos no solo son conceptos legales: son herramientas que permiten vivir con dignidad, seguridad y oportunidades.

El módulo propone un recorrido en tres fases:

# 01

### Derechos en la vida cotidiana:

Partiendo de escenas cercanas (aula, amistades, redes sociales, convivencia), el alumnado identifica vulneraciones sutiles o explícitas, reflexiona sobre responsabilidad individual y colectiva, y empieza a formular preguntas éticas.

# 02

### Derechos en el mundo:

A través de historias reales (Bangladesh, Vietnam, Turquía, Siria, Bolivia, Etiopía...) analizan cómo factores económicos, culturales o políticos influyen en la vida de otros jóvenes. Este contraste favorece empatía, conciencia global y comprensión profunda de la desigualdad.

# 03

### Derechos en acción:

Finalmente, los estudiantes diagnostican su propio centro escolar, proponen mejoras reales y diseñan pequeñas acciones o proyectos que pueden transformar su entorno inmediato. Se busca que experimenten un rol activo, responsable y participativo.

En conjunto, este módulo ayuda a construir una visión más crítica, solidaria y comprometida con los derechos humanos, desarrollando habilidades de reflexión ética, argumentación, cooperación y ciudadanía activa.

## Objetivos del módulo

- Comprender qué son los Derechos de la Infancia y por qué existen.
- Analizar cómo se aplican —o se vulneran— en la vida cotidiana y en distintos contextos globales.
- Reflexionar sobre causas y consecuencias de las desigualdades.
- Debatir situaciones reales desde diferentes puntos de vista.
- Reconocer dilemas éticos y formular argumentos fundamentados.
- Desarrollar empatía y sensibilidad hacia realidades diversas.
- Valorar el impacto de las acciones individuales y colectivas.
- Practicar escucha activa, respeto y participación democrática.
- Identificar áreas de mejora en el centro escolar.
- Diseñar propuestas o proyectos que promuevan los derechos.
- Asumir un rol responsable en la convivencia del grupo y del centro.

### Palabras clave

- Derechos de la infancia
- Convención de los Derechos del Niño
- Protección
- Igualdad
- Seguridad
- Educación
- Salud
- Juego y ocio
- Participación
- Respeto
- Responsabilidad
- Empatía
- Justicia
- Cuidado
- Convivencia
- Voz infantil / Ser escuchado
- Bienestar
- Necesidades básicas
- Comunidad / escuela

### Resultados esperados modulo 9

Al finalizar este módulo, el alumnado reconocerá sus derechos, comprenderá por qué son importantes y sabrá cómo protegerlos en su vida diaria.

## Recomendaciones para el profesor

- Los adolescentes reaccionan mejor cuando los temas se conectan con su realidad: amistad, redes sociales, presión social, igualdad, discriminación, participación, espacio escolar.
- Este módulo se apoya en el **pensamiento crítico**: facilita preguntas abiertas y permite que los estudiantes construyan interpretaciones propias.
- Utiliza los casos reales del documento para despertar empatía y ampliar la mirada global.
- Evita moralizar; fomenta análisis, diálogo y argumentación.
- Acepta el humor o la distancia emocional como mecanismos propios de la adolescencia, pero redirige hacia la reflexión.
- El módulo puede culminar en un pequeño proyecto de aula o centro: mural, campaña, vídeo, propuesta de mejora, etc.



Las propuestas de este módulo están diseñadas como una guía flexible para trabajar la con naturalidad y sensibilidad. Puedes adaptar las dinámicas al ritmo y necesidades de tu grupo: Cada sesión puede durar entre 50 y 60 minutos, o dividirse según la estructura del centro.

Utiliza este material como un punto de partida y ajústalo a la realidad de tu aula.

Tú conoces mejor que nadie a tus alumnos y sabrás cómo acompañarlos de la forma más adecuada.

# A1

## Día 1. Derechos de la vida (55 minutos duración)

### Actividad 1: Imagen oculta y lectura crítica (10 - 15 minutos).

#### Materiales

- ☐ Imagen del recurso (proyectada o impresa)
- ☐ Pizarra o digital board
- ☐ Aula en círculo o semicírculo

#### 1.1.1 Objetivo:

1. Desarrollar observación crítica y pensamiento interpretativo.
2. Reconocer señales de bienestar o vulneración de derechos en escenas reales.
3. Conectar la imagen con experiencias propias de convivencia, redes sociales y vida escolar.
4. Activar la reflexión ética sin introducir aún conceptos teóricos.

#### 1.1.2. Descripción de la Actividad:

##### 1. Observación silenciosa (30–45 segundos)

- Proyecta la imagen en silencio. Di:
  - “Mirad la imagen sin comentar nada por ahora. Observad detalles, expresiones, objetos, relaciones y el ambiente.”

##### 2. Primeras impresiones: ¿Qué sensación transmite?

- Pide respuestas rápidas y emocionales:
  - “¿Qué te transmite esta imagen?”
  - “¿Qué crees que está pasando?”
  - “¿Qué palabra te viene a la mente al verla?”
- No corrigas nada: recoge todas las interpretaciones.

##### 3. Lectura crítica guiada: Haz preguntas que conecten con derechos, igualdad y convivencia

- “¿Quién parece estar bien en esta escena y quién no?”
- “¿Qué señales te hacen pensar que alguien podría necesitar ayuda?”
- “Si fueras parte de esta situación, ¿cómo te sentirías?”
- Opcional: divide al grupo en parejas para una mini-reflexión antes de compartir con el grupo.

##### 4. Conexión con su realidad adolescente: guía hacia contexto cercano

- “¿Has visto situaciones parecidas en el colegio, en el grupo de amigos o en redes?”
- “¿Qué suele pasar cuando nadie dice nada?”
- “¿Qué podría cambiar si alguien actuara diferente?”





#### 5. Construcción colectiva del significado

- En la pizarra, recoge conceptos clave que mencionen (sin explicar aún derechos):
- **Respeto – exclusión – desigualdad – presión – apoyo – silencio – valentía**

#### Nota para el profesor

- **No reveles aún qué derecho está en juego;** permite que los adolescentes generen sus propias hipótesis.
- **Normaliza interpretaciones divergentes:** están desarrollando pensamiento abstracto.
- **Acepta el humor o la distancia** como mecanismo natural, pero reconduce hacia reflexión.
- Si surge algo sensible, **valida sin profundizar:** “Gracias por compartirlo, lo tendremos en cuenta mientras seguimos analizando.”

# A2 Actividad 2: Identificamos derechos en escenas reales

(15 - 20 minutos).

## Materiales

- ☐ Láminas de impresas o proyectadas
- ☐ Lista visible de Derechos de la Infancia
- ☐ Tarjetas con dilemas breves
- ☐ Pizarra o papel continuo
- ☐ Rotuladores

### 1.2.1 Objetivo:

1. Reconocer qué derechos se ven implicados en situaciones cotidianas.
2. Desarrollar interpretación crítica de escenas ambiguas o complejas.
3. Conectar escenas visuales con experiencias sociales reales (amistad, redes, convivencia escolar).
4. Introducir el lenguaje de los derechos de manera natural.

### 1.2.2. Descripción de la Actividad:

1. Observamos las escenas
  - Proyecta 2-3 escenas y pide al grupo que las mire con detenimiento.
  - Preguntas guía:
    - "¿Qué está pasando aquí realmente?"
    - "¿Quién tiene poder en la escena y quién no?"
    - "¿Qué emociones detectáis?"
  - Permite interpretaciones distintas: es parte de la profundidad del ejercicio.
2. Identificación inicial: ¿Qué derecho podría estar en juego?
  - Muestra ahora la lista de Derechos de la Infancia.
  - Pide que elijan uno o dos derechos que crean relacionados con cada escena.
  - Ejemplos que pueden surgir:

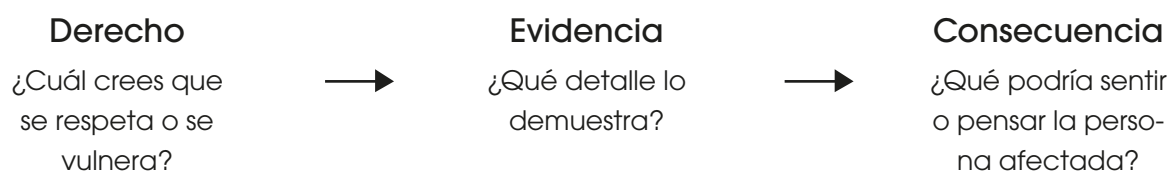
Derecho a la igualdad  
Derecho a la privacidad  
Derecho al buen trato

Derecho a ser escuchado  
Derecho a participar  
Derecho a la educación

- Pregunta:
  - "¿Qué parte concreta de la escena te hace pensar en ese derecho?"

### 3. Mini-debate en parejas:

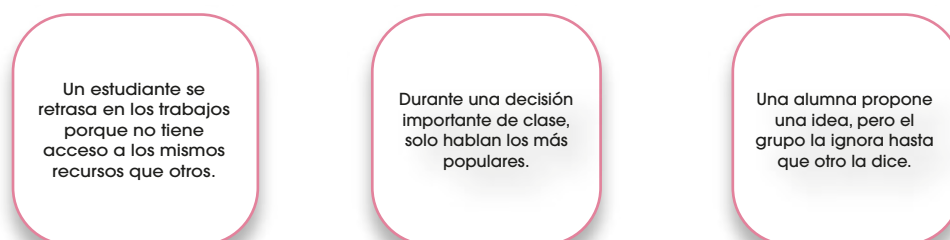
- Pide que trabajen en parejas y respondan estas preguntas:



- Después, comparte en grupo grande.

### 4. Introducimos los dilemas breves

- Entrega tarjetas con situaciones cotidianas, por ejemplo:



- Pide elegir qué derechos están implicados y justificar por qué.
- Puedes usar preguntas como:
  - “¿Qué tendría que cambiar para que este derecho se respetara?”
  - “¿Quién podría intervenir y de qué manera?”

### 5. Elaboramos un mapa de derechos cotidianos

- En la pizarra, crea una tabla con tres columnas:

| Escena | Derecho implicado | Evidencia / Razón |
|--------|-------------------|-------------------|
|        |                   |                   |

- Rellénala con aportaciones del grupo.
- Cierra con una idea clave:
  - “*Los derechos están en situaciones tan pequeñas como una conversación, un partido, una foto o un trabajo en grupo.*”

#### Nota para el profesor

- Permite que los adolescentes conecten espontáneamente con su mundo real (amistades, redes, dinámicas sociales).
- Evita dar “respuestas correctas”: lo importante es la argumentación.
- Redirige si aparecen juicios personales: “Hablemos de situaciones, no de personas.”
- Si surge conflicto entre estudiantes, úsalo como material pedagógico siempre manteniendo seguridad emocional.

# A3

## Actividad 3: Dilemas éticos de la vida cotidiana (15 - 20 minutos).

### Materiales

- ☐ Tarjetas con dilemas éticos relacionados con la adolescencia
- ☐ Lista visible de derechos (para consulta)
- ☐ Sillas organizadas para debate en grupos pequeños o "círculo socrático"
- ☐ Pizarra para registrar conclusiones

### 1.3.1 Objetivo:

1. Analizar situaciones ambiguas donde varios derechos pueden estar implicados.
2. Desarrollar pensamiento crítico, argumentación y escucha activa.
3. Reconocer responsabilidad individual y colectiva.
4. Practicar la toma de decisiones éticas en contextos cotidianos.

### 1.3.2. Descripción de la Actividad:

#### 1. Presentación de los dilemas: "No hay una única respuesta correcta"

- Explica al grupo:
  - *"Vamos a analizar situaciones reales de la vida diaria. No buscamos héroes ni culpables, sino entender qué derechos podrían estar en juego y cómo podemos tomar mejores decisiones."*
- Reparte los dilemas (o proyecta uno por uno).
- Ejemplos:

Un alumno no entiende el tema, pero se avergüenza de preguntar y nadie se da cuenta.

Un alumno intenta explicar su punto de vista en una discusión, pero lo interrumpen o no lo toman en serio.

En un trabajo en grupo, algunas personas deciden todo y no dejan que los demás participen.

Hacen bromas 'de broma', pero siempre sobre la misma persona y ya no parecen graciosas.

En una actividad deportiva, tratan diferente a un compañero por cómo viste o de dónde viene.

Un alumno lee en voz alta un mensaje privado de otra persona delante de la clase.

#### 2. Análisis en pequeños grupos: derecho/conflicto/opciones

- Divídelos en grupos de 3-4.
- Cada grupo responde estas tres preguntas:
  - **¿Qué derecho/s están implicados?**
    - (Privacidad, igualdad, participación, protección, buen trato, etc.)
  - **¿Dónde aparece el conflicto ético?**
    - (Poder del grupo, presión social, miedo al rechazo, desigualdad de trato...)
  - **¿Qué opciones tendría la persona afectada?**
    - (Pedírselo a un adulto, hablar con el grupo, buscar apoyo, poner límites...)
- Pide que anoten ideas breves.

### 3. Debate estructurado en gran grupo

- Elige 2-3 dilemas y abre diálogo.
- Preguntas clave:
  - *“¿Por qué esta situación es difícil de resolver?”*
  - *“¿Qué consecuencias tiene para cada persona?”*
  - *“¿Qué debería pesar más: proteger el derecho de alguien o seguir la opinión del grupo?”*
  - *“¿Qué hace que alguien decida actuar o no actuar?”*
  - *“Si tú estuvieras en esa situación, ¿qué opción te parecería más justa?”*
- **Recuerda: no hay respuestas únicas, pero sí argumentaciones más sólidas.**

### 4. Conclusiones: construimos principios éticos básicos

- En la pizarra, recoge ideas surgidas del debate.
- Ejemplos habituales:
  - **Todos merecemos participar.**
  - **El humor no justifica dañar a alguien.**
  - **La privacidad importa.**
  - **El silencio también afecta.**
  - **Ayudar es responsabilidad de todos.**
  - **La igualdad empieza en gestos simples.**
- Cierra con:
  - *“Estos principios que habéis formulado conectan con derechos fundamentales. Vamos a ver cómo funcionan en otros lugares del mundo.”*

#### Nota para el profesor

- **Evita moralizar; fomenta el análisis y la argumentación.**
- **Anticípate a comentarios humorísticos o defensivos:** son mecanismos típicos de la edad.
- Si surge un dilema muy cercano a un conflicto real del grupo, redirige a niveles más generales para no personalizar.
- **Refuerza las intervenciones respetuosas y la escucha activa.**

# A1

## Día 2. Derechos en el mundo (65 minutos duración)

### Actividad 1: “¿Y si...?” — Preguntas que despiertan conciencia global (10 - 15 minutos).

#### Materiales

- ☐ Lista de preguntas “¿Y si...?”
- ☐ Pizarra o papel continuo
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula organizada en grupos pequeños o semicírculo

#### 2.1.1 Objetivo:

1. Desarrollar pensamiento crítico a partir de escenarios hipotéticos.
2. Identificar qué derechos están en juego en situaciones de desigualdad global.
3. Comprender que los derechos no se viven igual en todos los lugares del mundo.
4. Preparar al grupo para analizar historias reales de adolescentes

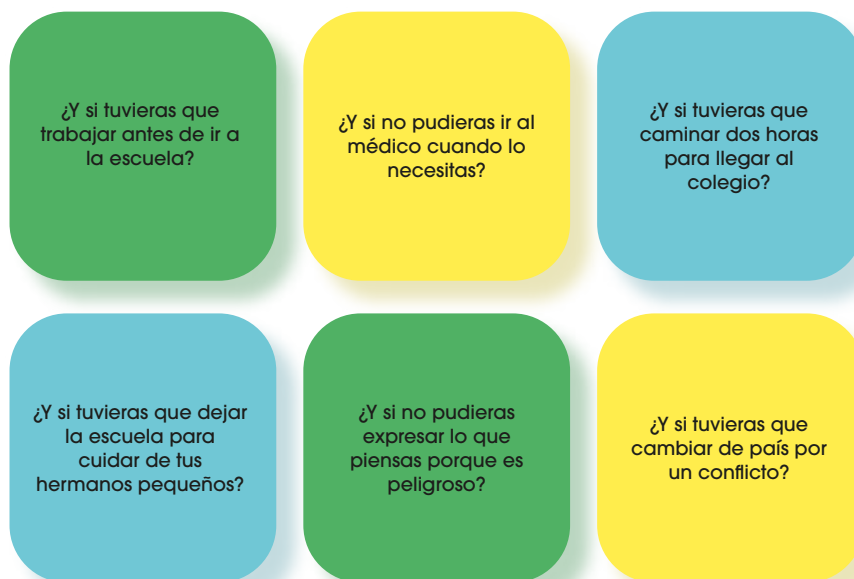
#### 2.1.2. Descripción de la Actividad:

##### 1. Activación: presentamos la dinámica “¿Y si...?”

- Explica brevemente:
  - “Vamos a imaginar situaciones que viven muchos adolescentes en otras partes del mundo. No buscamos respuestas perfectas, sino reflexionar sobre cómo cambiaría nuestra vida si estas cosas nos pasaran a nosotros.”

##### 2. Lanzamos las preguntas clave

- Plantea algunas de estas preguntas de manera pausada:



##### 3. Trabajo breve en grupos: impacto/derecho implicado/emociones

- Reparte una pregunta a cada grupo o deja que elijan.
- Pide que respondan a estas tres cuestiones:

- Impacto práctico:
  - *“¿Cómo cambiaría tu día a día si esto fuera real?”*
- Derecho implicado:
  - *“¿Qué derecho se vulneraría?”*
- Emociones:
  - *“¿Qué sentirías si fueras esa persona?”*
- Déjales 2-3 minutos para pensar y escribir ideas breves.

#### 4. Puesta en común: contraste de experiencias

- Pide que cada grupo comparta su reflexión en voz alta.
- Resalta diferencias y similitudes entre preguntas:
  - **Algunas vulneran derechos básicos** (salud, educación, protección).
  - Otras **afectan igualdad, participación o libertad de expresión**.
- Todas generan emociones intensas: frustración, miedo, injusticia, cansancio, impotencia.
- Cierra esta sección con una frase puente:
  - *“Ahora que hemos imaginado estos escenarios, vamos a conocer historias reales de adolescentes que viven situaciones parecidas.”*

#### Nota para el profesor

- Evita que la actividad se convierta en una competición de “qué es peor”; **mantén foco en derechos y empatía**.
- **Normaliza reacciones emocionales intensas**.
- Si el grupo se dispersa, **vuelve a preguntas concretas**: “Vale, pero ¿cómo afectaría esto a tu salud? ¿A tus oportunidades? ¿A tu futuro?”
- **Este ejercicio prepara emocional y cognitivamente** para las narrativas reales del siguiente ejercicio



# A2 Actividad 2: Historias reales de adolescentes del mundo

(20 - 25 minutos).

## Materiales

- ☐ Historias reales (impresas o proyectadas)
- ☐ Fichas individuales de análisis
- ☐ Lista visual de derechos (opcional)
- ☐ Aula preparada para lectura en parejas o grupos pequeños

### 2.2.1 Objetivo:

1. Conocer realidades diversas de adolescentes en distintos países.
2. Identificar qué derechos se respetan o se vulneran en cada historia.
3. Reflexionar sobre causas estructurales: pobreza, conflicto, desigualdad de género, migración.
4. Desarrollar empatía, conciencia global y pensamiento crítico.
5. Contrastar su vida cotidiana con la de otros jóvenes del mundo.

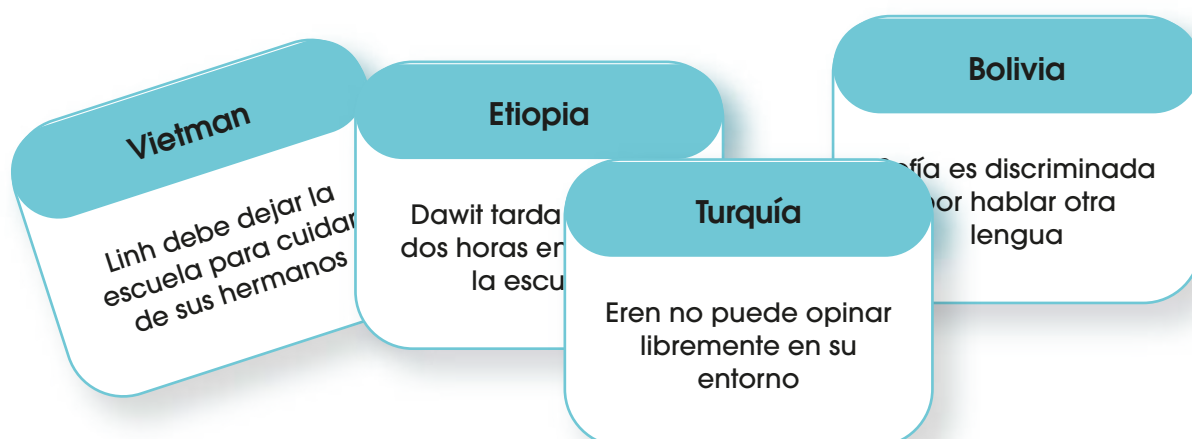
### 2.2.2. Descripción de la Actividad:

#### 1. Introducción a las narrativas reales

- Diles:
  - *"Ahora no vamos a imaginar... vamos a conocer historias reales de chicos y chicas de vuestra edad. Son vidas distintas, pero todos compartimos los mismos derechos."*
- Explica que no se trata de juzgar países, sino de comprender contextos.

#### 2. Lectura de historias en parejas o grupos de 3

- Reparte 3-4 historias diferentes (por ejemplo):



- Pide que lean y subrayen:
  - Problema principal
  - Detalles que muestran desigualdad
  - Emociones del protagonista

#### 3. Ficha de análisis crítico

- Cada grupo rellena una ficha con cuatro preguntas clave:

#### 4. Ficha de análisis crítico

- Cada grupo rellena una ficha con cuatro preguntas clave:
- Permite 5–7 minutos para elaborar respuestas

| Fecha de análisis crítico |                                                                                |                                                                             |                                                         |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| ¿Qué está pasando?        | ¿Qué derecho/s se vulneran?                                                    | ¿Cuáles podrían ser las causas?                                             | ¿Cómo crees que se siente la persona?                   |
| (hechos concretos)        | (educación, salud, protección, participación, igualdad, vivienda, libertad...) | pobreza, guerra, desigualdad, cultura, falta de recursos, discriminación... | frustración, miedo, cansancio, injusticia, esperanza... |
|                           |                                                                                |                                                                             |                                                         |
|                           |                                                                                |                                                                             |                                                         |
|                           |                                                                                |                                                                             |                                                         |
|                           |                                                                                |                                                                             |                                                         |
|                           |                                                                                |                                                                             |                                                         |

#### 5. Puesta en común: contraste de realidades

- Cada grupo presenta brevemente su historia. Recoge en la pizarra:
  - Nombre del protagonista
  - País
  - Derecho principal afectado
  - Causas destacadas
- Haz preguntas que profundicen:
  - “¿Qué parte de esta historia te impactó más?”
  - “¿Qué oportunidad está perdiendo esta persona?”
  - “¿Qué necesitaría cambiar para que este derecho se cumpliera?”
  - “¿Qué cosas damos por hechas que estas personas no tienen?”

#### 6. Cierre comparativo: “Mi día vs. su día”

- Pide una reflexión final:
  - “Imaginad vuestro día normal... ¿qué cosas podéis hacer gracias a que vuestros derechos están protegidos?”
- Permite 1–2 intervenciones voluntarias.
- Cierra con una frase puente:
  - “Los derechos no solo protegen a personas individuales: necesitan sistemas, recursos y decisiones colectivas. En la siguiente actividad analizaremos por qué ocurren estas desigualdades.”

### Nota para el profesor

- Evita caer en discursos que generen culpa; usa el término “privilegios” con sensibilidad.
- Explica que la intención no es comparar quién sufre más, sino comprender contextos.
- Si surge algún estereotipo, redirige: “Hablemos de causas estructurales, no de culturas.”
- Esta actividad crea un fuerte impacto emocional; **valida emociones y mantén un tono de contención.**

# A3 Actividad 3: Análisis crítico — Causas y consecuencias (local y global) (20 - 25 minutos).

## Materiales

- ☐ Plantillas de análisis crítico (causas/consecuencias/actores/derechos)
- ☐ Pizarra o herramienta digital colaborativa
- ☐ Tarjetas con conceptos clave (Material imprimible)
- ☐ Historias trabajadas en A2. Historias reales

### 2.3.1 Objetivo:

1. Comprender que las vulneraciones de derechos no ocurren al azar: tienen causas profundas.
2. Diferenciar entre causas personales y causas estructurales.
3. Analizar cómo decisiones sociales, económicas y políticas afectan la vida de adolescentes.
4. Desarrollar pensamiento crítico y capacidad de argumentación.
5. Conectar desigualdades globales con retos locales del entorno escolar o comunitario.

### 2.3.2. Descripción de la Actividad:

1. Activación: “¿Por qué ocurre lo que ocurre?”
  - Explica al grupo:
    - “Ahora que conocéis historias reales, vamos a analizar por qué ocurren estas situaciones. No vamos a buscar culpables individuales, sino entender los mecanismos que afectan los derechos.”
  - Preguntas de inicio:
    - “¿Una vulneración de derechos puede tener varias causas?”
    - “¿Siempre son visibles o algunas pasan desapercibidas?”
2. Presentación de la plantilla de análisis
  - En la pizarra o proyector, muestra cuatro columnas:
    - **Causas** (¿Qué está pasando y por qué?)
    - **Consecuencias** (¿qué efectos tiene?)
    - **Actores involucrados** (¿quién participa directa o indirectamente y que siente?)
    - **Derechos afectados** (¿qué derecho se vulnera?)
  - Los estudiantes usarán esta estructura para profundizar en su historia asignada.
3. Trabajo en grupos pequeños: desmenuzamos la historia
  - Cada grupo retoma la historia que analizó en A2 (La anterior), y responde:

| ¿Qué está pasando y por qué?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ¿qué efectos tiene?                                                     | ¿quién participa directa o indirectamente y que siente?                                   | ¿qué derecho se vulnera? |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Económicas:</b> pobreza, falta de recursos, desempleo</li> <li>• <b>Sociales:</b> desigualdad, discriminación, normas culturales</li> <li>• <b>Políticas:</b> conflicto, falta de leyes, corrupción</li> <li>• <b>Familiares:</b> responsabilidades tempranas, migración, enfermedad</li> </ul> | En educación, salud, bienestar emocional, futuro laboral, relaciones... | Familia<br>Comunidad<br>Gobierno<br>Empresas<br>Organizaciones<br>Comunidad internacional | Elegir uno o varios.     |

- Dale 6–8 minutos para completarlo.

#### 4. Puesta en común: comparación entre historias

- Cada grupo comparte una causa clave y una consecuencia principal.
- En la pizarra, crea un cuadro comparativo:

| País | Causa principal | Consecuencia principal | Derecho afectado |

- Refuerza patrones comunes:
  - Muchos problemas **se deben a falta de recursos, discriminación, conflictos, distancia a la escuela o carga laboral.**
  - Varias consecuencias afectan **el futuro, la educación, la salud mental o la igualdad de oportunidades.**

#### 5. Conexión local: “¿Pasa algo parecido aquí?”

- Haz preguntas para vincular realidad global con la vida de los estudiantes:
  - “En vuestro entorno, ¿existen desigualdades que afectan a ciertos compañeros?”
  - “¿Hay personas que tengan menos oportunidades? ¿Por qué?”
  - “¿Qué decisiones del centro, del barrio o de las familias influyen en estas situaciones?”
- No se busca comparar sufrimientos, sino detectar patrones de desigualdad.

#### 6. Conclusión: construimos un marco crítico

- En la pizarra, escribe ideas clave surgidas:
  - Los derechos dependen de condiciones sociales.
  - Las desigualdades no son culpa individual.
  - La falta de derechos tiene efectos en cadena.
  - La educación y la participación ayudan a transformarlas.
- Todos los jóvenes tienen poder de agencia en su entorno.
- Cierra con esta idea:
  - “Entender las causas es el primer paso para cambiarlas. Y el cambio también empieza en lugares pequeños: en la escuela, en el grupo, en tu entorno.”

#### Nota para el profesor

- Evita discusiones que simplifiquen contextos complejos (“ese país está mal”, “esa familia no cuida”).
- Redirige hacia explicaciones estructurales, **con enfoque crítico y respetuoso.**
- Si surge una comparación con realidades sensibles del grupo, **contén y reorienta:**
  - “Agradezco lo que compartes. Mantengamos la reflexión en cómo mejorar el entorno.”
- Prepara emocionalmente para el Día 3, donde se trabajarán soluciones y acciones.

# A1

## Día 3. Red de apoyo (65 minutos duración)

### Actividad 1: Diagnóstico del centro escolar — “¿Qué derechos se viven aquí?” (15 - 20 minutos).

#### Materiales

- ☐ Tarjetas o lista grande de Derechos de la Infancia
- ☐ Fichas de observación para el alumnado
- ☐ Pizarra o papel continuo para crear el “Mapa de Derechos del Centro”
- ☐ Aula organizada en círculo

#### 3.1.1 Objetivo:

1. Analizar cómo se respetan o vulneran los derechos dentro del propio centro escolar.
2. Desarrollar observación crítica de dinámicas reales: convivencia, participación, igualdad, bienestar.
3. Reconocer fortalezas y áreas de mejora del entorno educativo.
4. Preparar al alumnado para diseñar propuestas de acción

#### 3.1.2. Descripción de la Actividad:

1. Activación: “Traemos los derechos a nuestro día a día”
  - Breve introducción:
    - “En los días anteriores hablamos de derechos en escenas imaginadas y en lugares del mundo. Hoy toca mirar nuestro propio entorno: ¿cómo se viven los derechos aquí, en nuestro centro?”
  - Muestra la lista de derechos y explica que los usarán como lente de análisis.
2. Observación guiada del centro (individual o en parejas)
  - Entrega la ficha de observación con preguntas como:

| Derechos en mi escuela                                   |                                                                    |                                                              |                                     |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| ¿Se respeta el derecho a la participación?               | ¿El derecho a la igualdad?                                         | ¿El derecho al buen trato?                                   | ¿El derecho al juego y al descanso? |
| ¿Los estudiantes pueden opinar? ¿Ser escuchados?         | ¿Hay grupos excluidos? ¿Se trata a todos por igual?                | ¿Cómo son las interacciones entre compañeros y con docentes? | ¿Son espacios seguros y accesibles? |
| ¿El derecho a la educación?                              | ¿El derecho a la protección?                                       |                                                              |                                     |
| ¿Se siente el centro como un lugar seguro para aprender? | ¿Qué mecanismos existen para evitar situaciones de riesgo o acoso? |                                                              |                                     |

- Pueden analizar: aulas, pasillos, recreo, comedor, entrada/salida, baños.
- Dar 5 minutos para observación ligera desde su asiento o recordando experiencias recientes.

### 3. Trabajo por grupos: elegimos 3 derechos clave

- Forma grupos de 4-5 y pídeles elegir tres derechos:
  - Uno que creen que sí se respeta.
  - Uno que a veces sí, a veces no.
  - Uno que necesita mejorar.
- Cada grupo escribe:
  - Evidencias concretas
  - Momentos o lugares donde ocurre
  - Cómo afecta al bienestar del alumnado

### 4. Construcción del “Mapa de Derechos del Centro”

- En la pizarra o papel continuo, dibuja tres columnas:
- Cada grupo coloca sus observaciones.

Se respeta

A veces

Necesita mejorar

- Esto genera un mapa visual de:
  - fortalezas del centro,
  - inconsistencias,
  - retos reales.
- Observa si aparecen patrones:
  - “derecho a ser escuchado” en “necesita mejorar”
  - “buen trato” en “a veces”
  - “igualdad” en diferentes columnas
  - “participación” como reto común
  - “descanso/juego” como derecho poco discutido

### 5. Debate breve: ¿Por qué algunas cosas funcionan y otras no?

- Lanza preguntas:
  - “¿Qué hace que un derecho se respete en unos lugares y no en otros?”
  - “¿Quién tiene poder para mejorar estos puntos?”
  - “¿Qué pequeñas acciones ya están funcionando y podríamos fortalecer?”
- Permite intervenciones cortas y respetuosas.

### 6. Cierre de diagnóstico: elegimos prioridades

- Para preparar la siguiente actividad, pide que el grupo elija 1-2 derechos prioritarios para trabajar en propuestas reales de mejora.
- Ejemplo de cierre:
  - *“Estos son los derechos que queremos mejorar en nuestro centro. Ahora vamos a pensar acciones reales para hacerlo posible.”*



### Nota para el profesor

- Cuida que la sesión no se convierta en quejas hacia el centro o personas específicas.
- Reorienta hacia conductas y dinámicas, no individuos.
- Si surge discusión social sensible, **valida y reconduce**:
  - *"Es importante lo que señalas. Vamos a pensar cómo transformarlo de manera constructiva."*
- Esta actividad es excelente como evaluación formativa y punto de partida para propuestas de mejora.

# A2 Actividad 2: Diseño de proyectos de mejora — “Nuestra escuela con más derechos” (25 - 30 minutos).

## Materiales

- ☐ Cartulinas grandes o papel continuo
- ☐ Rotuladores, lápices, colores, pegatinas
- ☐ Cinta adhesiva para exhibir los pósteres
- ☐ Plantilla guía con 4 apartados (Derecho / Problema / Acción / Impacto)
- ☐ Espacio para trabajar en grupos de 4-6 estudiantes

### 3.2.1 Objetivo:

1. Transformar el análisis del centro en propuestas reales.
2. **Desarrollar pensamiento creativo, cooperativo y orientado a soluciones.**
3. Comprender que los derechos requieren acciones concretas y participación.
4. **Fomentar el sentido de responsabilidad y ciudadanía activa.**

### 3.2.2. Descripción de la Actividad:

1. **Recuperamos el “Mapa de Derechos del Centro”**
  - Proyecta o coloca el mapa elaborado en la actividad anterior.
  - Haz preguntas breves:
    - “¿Qué derecho aparece más en ‘necesita mejorar’?”
    - “¿Hay algún derecho que afecte a varias áreas del centro?”
    - “¿Qué derecho os gustaría mejorar de verdad?”
  - Cada grupo elige uno de esos derechos como foco de su proyecto.
2. **Explicación de la misión del proyecto**
  - Cada grupo diseñará una propuesta que responda a cuatro preguntas:

| Mapa de Derechos del Centro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Qué derecho queremos mejorar?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ¿Qué problema existe en el centro relacionado con este derecho?                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ¿Qué acción podemos proponer para mejorar esta situación?                                                                                                                                                                                                                                                                               | ¿Qué impacto tendría?                                                                                                                                                           |
| Elige uno o varios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de participación en clase</li> <li>• Grupos cerrados o exclusiones</li> <li>• Espacios de recreo inseguros</li> <li>• Poca visibilidad de opiniones del alumnado</li> <li>• Falta de respeto en ciertos momentos</li> <li>• Organización del comedor</li> <li>• Zonas sin supervisión</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un “Buzón de Ideas” para participación</li> <li>• Organizar mesas mixtas o rotatorias en el comedor</li> <li>• Señalizar zonas del recreo</li> <li>• Proponer mediadores escolares</li> <li>• Hacer campañas de buen trato</li> <li>• Crear un comité estudiantil de derechos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Más participación</li> <li>• Más igualdad</li> <li>• Menos conflictos</li> <li>• Más seguridad</li> <li>• Mejor convivencia</li> </ul> |
| 3. Lluvia de ideas guiada (5-7 minutos) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los grupos generan propuestas.</li> <li>• Guía con preguntas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ “¿Qué solución sería realmente útil?”</li> <li>◦ “¿Qué podemos hacer los estudiantes sin depender totalmente de los adultos?”</li> <li>◦ “¿Qué necesitaríamos para que funcione?”</li> <li>◦ “¿Qué obstáculos podríamos encontrar?”</li> <li>◦ “¿Quién se beneficiaría de esta acción?”</li> </ul> </li> <li>• Favorece que todas las voces del grupo participen.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |

#### 4. Creación del póster del proyecto

- Cada póster debe incluir:
- Fomenta creatividad visual: colores, dibujos, símbolos, iconos.

1. Derecho elegido
2. Problema detectado
3. Acción propuesta
4. Impacto esperado
5. Un eslogan o frase del grupo
  - Ejemplos:
    - "Tu voz cuenta aquí."
    - "Recreos seguros para tod@s."
    - "Respeto: la base de nuestra convivencia."
    - "Igualdad en cada rincón del centro."
    - "Participar es cambiar."

#### Derecho a ser escuchado

##### A veces:

- Las decisiones se toman sin contar con todos.
- Algunas opiniones se ignoran o se ridiculizan.
- Da miedo hablar por miedo a burlas o castigos.
- Siempre hablan las mismas personas.

##### Soluciones:

- Escuchar sin interrumpir cuando alguien habla.
- Respetar todas las opiniones, aunque no estemos de acuerdo.
- Crear turnos de palabra en clase o en grupo.
- Animar a participar a quienes hablan menos.

##### Impacto esperado:

- Todos se sienten valorados y respetados.
- Mejora la convivencia en el grupo.
- Hay más participación y mejores ideas.
- Aumenta la confianza y el respeto mutuo.

**"Hablar y escuchar nos une."**

#### 5. Exposición en aula (1-2 minutos por grupo)

- Cada grupo presenta su proyecto al resto. Preguntas de ampliación:
  - "¿Cómo funcionaría esta idea en la práctica?"
  - "¿Qué necesitaríais para ponerla en marcha?"
  - "¿Qué problema concreto solucionaría?"
  - "¿A qué curso, espacio o momento afectaría más?"
- Refuerza escucha activa y respeto.

#### 6. Creación del "Muro de Derechos en Acción"

- Los pósteres se colocan en un mural visible del aula o pasillo.
- Di: "Estas propuestas son el compromiso de nuestro grupo para mejorar cómo vivimos los derechos en la escuela."
- Opcional: Hacer una votación para elegir la acción más viable y presentarla al centro.

#### Nota para el profesor

- Prioriza la realización de **propuestas realistas y aplicables**.
- **Evita que la actividad se centre en quejas** hacia el centro: redirige hacia soluciones.
- **Valida emociones y preocupaciones** sin profundizar en casos personales.
- Puedes usar estas propuestas como base para un proyecto trimestral o un plan de convivencia.
- Es ideal para evaluar competencias ciudadanas y de convivencia.

# A3 Actividad 3: Debate final + compromiso — “¿Qué derecho es esencial para mí?” (10 - 15 minutos).

## Materiales

- ☐ Aula en círculo
- ☐ Tarjetas individuales de derechos (opcional)
- ☐ Pizarra para nube de palabras
- ☐ Hoja de compromiso (opcional)

### 3.3.1 Objetivo:

1. Integrar los aprendizajes del módulo desde una perspectiva personal.
2. Favorecer la **expresión emocional, el pensamiento crítico y la toma de conciencia**.
3. **Reconocer que los derechos no son abstractos:** influyen en la vida real del alumnado.
4. Generar **sentido de comunidad, responsabilidad y empoderamiento**.

### 3.3.2. Descripción de la Actividad:

1. **Activación emocional: “Lo que hemos aprendido juntos”**
  - Guía al grupo:
    - “Hemos pasado tres sesiones analizando derechos en nuestra vida, en el mundo y en nuestra escuela. Ahora toca algo más personal: decidir qué derecho es especialmente importante para ti.”
  - Haz una respiración conjunta para centrar la atención.
2. **Elección del derecho** (con tarjetas o mentalmente)
  - Opciones:
    - Reparte tarjetas con diferentes derechos.
    - Proyéctalos en la pizarra.
    - O deja que cada estudiante lo elija mentalmente.
  - Preguntas guía:
    - “¿Qué derecho sientes que más te cuida?”
    - “¿Cuál marca una diferencia real en tu vida diaria?”
    - “¿Qué derecho te gustaría que siempre se respetara para todos los adolescentes del mundo?”
    - “¿Cuál te gustaría promover en tu entorno?”
  - Déjales unos segundos de reflexión.
3. **Rueda voluntaria de participación:** expresamos significado
  - Cada estudiante (solo si quiere) comparte brevemente:
    - “El derecho más importante para mí es \_\_\_\_ porque...”
    - “Este derecho me ayuda cuando...”
    - “Me gustaría que este derecho se respetara más porque...”
  - Para promover profundidad, pregunta:
    - “¿Qué pasaría si este derecho faltara en tu vida?”
    - “¿Qué te enseñó este módulo sobre ese derecho?”
  - No obligues a nadie; valida cada intervención.

4. **Construcción colectiva:** nube de palabras del cierre
  - En la pizarra, recoge las palabras clave que van surgiendo:
    - Seguridad – Libertad – Igualdad – Confianza – Justicia – Respeto – Bienestar – Participación – Emociones – Amistad – Esperanza – Protección – Voz – Oportunidad
  - Cuando la nube esté creada, di:
    - *“Todas estas palabras resumen lo que los derechos significan para vosotros. Son el reflejo de lo que valoráis y queréis proteger.”*
5. **Compromiso final** (simbólico o escrito)
  - Ofrece varias opciones:

### Opción 1.

#### Compromiso oral grupal

Todos colocan la mano en el centro y dicen:

*“Nos comprometemos a cuidar nuestros derechos y los de los demás.”*

### Opción 2.

#### Compromiso individual escrito

En una tarjeta o post-it:

*“Desde hoy, me comprometo a promover el derecho a \_\_\_\_\_ en mi entorno.”*

### Opción 3.

#### Compromiso silencioso

Levantar un pulgar cuando sientan que están listos para asumir ese compromiso.

6. Cierre del módulo
  - Concluye con una frase inspiradora:
    - *“Los derechos no son solo normas escritas: viven en nuestras decisiones, en cómo tratamos a los demás y en cómo defendemos la justicia. Cada uno de vosotros tiene el poder de hacer que estos derechos se cumplan un poco más cada día.”*

#### Nota para el profesor

- Mantén un clima seguro y sin presiones.
- No profundices en historias personales sensibles; recoge la emoción y sigue adelante.
- Observa qué derechos eligen: es una evaluación cualitativa muy valiosa.
- Puedes recuperar los compromisos en futuras tutorías o sesiones de convivencia.

# AC1 Actividades complementarias

## Actividad 1: “Mapa de Injusticias Cotidianas” (20-25 minutos).

### 4.1.1 Objetivo:

1. Identificar situaciones cotidianas que vulneran derechos de forma sutil o normalizada.
2. Desarrollar pensamiento crítico frente a desigualdades presentes en el entorno escolar y social.
3. Reflexionar sobre formas de participación y defensa de los derechos.
4. Promover empatía y responsabilidad colectiva.

#### Materiales

- ☐ Tarjetas pequeñas o post-its
- ☐ Rotuladores
- ☐ Pizarra o papel continuo para crear el mapa
- ☐ Ejemplos visuales de microinjusticias (opcional)

### 4.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Activación:** ¿Qué es una microinjusticia?
  - Explica brevemente:
    - “Una microinjusticia es una situación pequeña, cotidiana, que puede parecer ‘normal’, pero que afecta a los derechos de alguien.”
  - Ejemplos comunes:
    - No dejar participar a alguien porque “siempre tarda”.
    - Hacer bromas sobre la apariencia o acento de un compañero.
    - Ignorar la opinión de alguien en un trabajo grupal.
    - Grabar sin permiso.
    - Repartir turnos de forma injusta.
2. **Trabajo individual:** “Escribe una microinjusticia que hayas visto”
  - Cada estudiante escribe una situación que haya observado (no personalices, no nombres a nadie).
  - Pueden elegir:
    - Aula
    - Recreo
    - Redes sociales
    - Comunidad
    - Actividades deportivas

Comparar constantemente notas, cuerpos o popularidad.

A un compañero lo llaman por un apodo que no le gusta.

### 3. Clasificamos en el “Mapa de Injusticias Cotidianas”

Minimizar el miedo o la tristeza de otra persona.

Ignoran una idea hasta que la dice otra persona.

Comentarios “sin mala intención” que hieren.

Algunos nunca eligen qué hacer “porque ya está decidido”.

- En la pizarra, crea categorías:

**| Participación | Igualdad | Privacidad | Buen trato | Justicia | Protección |**

- Cada estudiante coloca su tarjeta donde crea que pertenece.

**4. Debate guiado:** ¿Por qué ocurren? ¿Cómo afectan?

- Preguntas clave:
  - *“¿Por qué creéis que estas situaciones pasan tan a menudo?”*
  - *“¿Qué emociones generan en la persona afectada?”*
  - *“¿Qué derecho se vulnera en cada caso?”*
  - *“¿Qué podría hacer un observador para mejorar la situación?”*

**5. Cierre:** elegimos un mini-compromiso

- Cada estudiante selecciona una microinjusticia del mapa y propone una acción individual:
  - *“Escuchar más.”*
  - *“No reírme de bromas hirientes.”*
  - *“Invitar a participar.”*
  - *“No grabar sin permiso.”*
  - *“Ayudar cuando alguien está solo.”*

**Nota para el profesor**

- Cuida que nadie señale a compañeros específicos.
- Enfatiza que el objetivo es transformar el entorno, no juzgar personas.
- Esta actividad es ideal para tutorías, convivencia y educación ética.



# AC2

## Actividad 2: “Tribunal de Derechos” (25 -30 minutos).

### 4.2.1 Objetivo:

1. Desarrollar habilidades de argumentación, expresión oral y pensamiento crítico.
2. Comprender conflictos entre diferentes derechos.
3. Practicar la **toma de decisiones** fundamentadas.
4. **Promover respeto** por opiniones distintas y escucha activa.

### Materiales

- ☐ Tarjetas con casos breves
- ☐ Tarjetas de roles: abogado/a representante del derecho, estudiante, profesor/a, observadores
- ☐ Carteles de derechos
- ☐ Sillas para organizar el “tribunal”

### 4.2.2. Descripción de la Actividad:

1. **Presentación del “tribunal”**
  - Explica que cada grupo analizará un caso y deberá responder:
    - ¿Qué derecho está en conflicto?
    - ¿Qué decisión sería la más justa?
    - ¿Qué argumentos apoyan esa decisión?
2. **Reparto de roles en cada grupo**
  - **Abogado/a del derecho:** defiende el derecho afectado
  - **Estudiante implicado:** explica su versión
  - **Profesor/a:** ofrece contexto escolar
  - **Observadores:** valoran argumentos y proponen mejora
3. **Casos breves** (elige 2-3):

#### Caso 1

##### Privacidad

Un alumno graba un vídeo en clase sin permiso y lo sube a redes.

#### Caso 2

##### Igualdad

En educación física, un grupo siempre excluye a la misma persona.

#### Caso 3

##### Libertad de expresión vs. respeto

Un estudiante da su opinión en clase, pero otros se ríen o lo invalidan.

#### Caso 4

##### Protección

Un chico recibe mensajes ofensivos en un grupo privado.

#### Caso 5

##### Participación

En un proyecto grupal, dos personas deciden todo sin consultar.

4. **Mini-juicio:** cada grupo presenta su caso
  - El “tribunal” responde:
    - *¿Qué derecho se vulneró?*
    - *¿Qué debería hacerse para reparar la situación?*
    - *¿Quién debería intervenir?*
    - *¿Qué acciones preventivas podemos tomar?*
5. **Votación final:** ¿qué decisión es la más justa?
  - Cada grupo vota entre:
    - Solución A
    - Solución B
    - Solución C
    - Otra propuesta (creada por el grupo)
6. **Cierre reflexivo**
  - Preguntas finales:
    - *“¿Es fácil decidir qué es lo más justo?”*
    - *“¿Qué aprendimos sobre responsabilidad y convivencia?”*
    - *“¿Qué harías diferente si vivieras uno de estos casos?”*

#### Nota para el profesor

- Evita que se convierta en un juicio real entre estudiantes.
- Mantén enfoque en argumentación, no en culpabilidad.
- Puedes grabar los “mini-juicios” para reflexión posterior (si el centro lo permite).



## Checklist del material todas las actividades

### Día 1: Derechos de la vida

#### 1.1 Imagen oculta + lectura crítica

- ☐ Imagen/s impresas o proyectadas.
- ☐ Pizarra o panel para recoger ideas
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Aula colocada en círculo o semicírculo.

#### 1.2 “¿Qué derechos ves aquí?”

- ☐ Lámina (imagen)
- ☐ Lista visible de derechos de la infancia.
- ☐ Tarjetas de dilemas breves
- ☐ Pizarra o papel continuo.
- ☐ Rotuladores.

#### 1.3 Dilemas de derechos en la vida cotidiana

- ☐ Tarjetas con dilemas cotidianos (redes sociales, amistades, aula, convivencia).
- ☐ Tarjetas de roles (opcional).
- ☐ Sillas para formar pequeños grupos.
- ☐ Pizarra para conclusiones.

### Día 2. Derechos en el mundo

#### 2.1 “¿Y si...?” – Preguntas problematizadoras

- ☐ Lista de preguntas “¿Y si...?”
- ☐ Pizarra o papel continuo.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Espacio para trabajo en grupos pequeños.

#### 2.2 Historias reales de adolescentes del mundo

- ☐ Historias reales de impresas o proyectadas.  
Fichas individuales para análisis de caso
- ☐ Diccionario breve visual de derechos
- ☐ (opcional).  
Aula preparada para lectura grupal o
- ☐ trabajo en estaciones.

#### 2.3 Cierre de la sesión

- ☐ Plantillas de análisis crítico
- ☐ Pizarra o herramienta digital
- ☐ Rotuladores o dispositivos para trabajo colaborativo.
- ☐ Mapas del mundo (opcional).
- ☐ Tarjetas con conceptos clave: discriminación, pobreza, conflicto, migración, desigualdad de género, acceso a recursos.

### Día 3. Red de apoyo

#### 3.1 “¿Qué derechos se viven aquí?”

- ☐ Lista o tarjetas de derechos de la infancia.  
Fichas de observación para el alumnado.
- ☐ Pizarra/papel continuo para crear el “Mapa de Derechos del Centro”.
- ☐ Rotuladores.

#### 3.2 “Nuestra escuela con más derechos”

- ☐ Cartulinas grandes o A3 para proyectos.
- ☐ Rotuladores, lápices, colores, pegatinas.
- ☐ Cinta adhesiva para exposición.
- ☐ Plantilla guía con 4 bloques
- ☐ Espacio para trabajar en grupos de 4–6 alumnos.

#### 3.3 Role-play: Practicamos cómo ayudar

- ☐ Tarjetas con escenarios (1 por grupo)
- ☐ Espacio despejado para representar
- ☐ Hojas para notas (opcional)

#### 3.4 “¿Qué derecho es esencial para mí?”

- ☐ Círculo de sillas.
- ☐ Tarjetas individuales de derechos (opcional).
- ☐ Pizarra para nube de palabras final.
- ☐ Hoja de compromiso personal (opcional).

### Actividades complementarias

#### 4.1 “Mapa de Injusticias Cotidianas”

- ☐ Tarjetas pequeñas o post-its (mín. 1 por estudiante)
- ☐ Rotuladores o bolígrafos
- ☐ Papel continuo grande o pizarra  
Cinta adhesiva (si se utilizan post-its)
- ☐ Lista visible de Derechos de la Infancia
- ☐ (Opcional) Imágenes o ejemplos visuales de microinjusticias
- ☐ (Opcional) Tarjetas clasificadas por categorías

#### 4.2 “Tribunal de Derechos”

- ☐ Tarjetas con casos breves (2–5 líneas por caso)
- ☐ Tarjetas de roles (explicadas en actividad)
- ☐ Carteles con los principales Derechos de la Infancia
- ☐ Sillas para organizar el “espacio de tribunal”
- ☐ Cronómetro o reloj visible
- ☐ (Opcional) Hoja de evaluación para los observadores
- ☐ (Opcional) Martillito simbólico de juez/a
- ☐ (Opcional) Carteles de “Caso 1”, “Caso 2”, etc.







Derecho a la igualdad

---

Derecho a la privacidad

---

Derecho al buen trato

---

Derecho a ser escuchado

---

Derecho a participar

---

Derecho a la educación

---

En clase, siempre eligen a las mismas personas para representar al grupo y a otras nunca les dan la oportunidad.

Un compañero comparte una foto de otra persona en el grupo sin preguntarle antes.

En redes o en clase, hacen comentarios que ridiculizan a un compañero y lo hacen sentir mal.

Un alumno intenta explicar su punto de vista en una discusión, pero lo interrumpen o no lo toman en serio.

En un trabajo en grupo, algunas personas deciden todo y no dejan que los demás participen.

Un alumno no entiende el tema, pero se avergüenza de preguntar y nadie se da cuenta.

En una actividad deportiva, tratan diferente a un compañero por cómo viste o de dónde viene.

Un alumno lee en voz alta un mensaje privado de otra persona delante de la clase.

Hacen bromas 'de broma', pero siempre sobre la misma persona y ya no parecen graciosas.

Una alumna propone una idea, pero el grupo la ignora hasta que otro la dice.

Durante una decisión importante de clase, solo hablan los más populares.

Un estudiante se retrasa en los trabajos porque no tiene acceso a los mismos recursos que otros.



¿Y si tuvieras que trabajar antes de ir a la escuela?

¿Y si no pudieras ir al médico cuando lo necesitas?

¿Y si tuvieras que caminar dos horas para llegar al colegio?

¿Y si tuvieras que dejar la escuela para cuidar de tus hermanos pequeños?

¿Y si no pudieras expresar lo que piensas porque es peligroso?

¿Y si tuvieras que cambiar de país por un conflicto?

¿Y si no tuvieras acceso a internet para hacer tareas o aprender?

¿Y si fueras discriminado por tu idioma, género o cultura?

¿Y si no pudieras ir a la escuela todos los días?

¿Y si no hubiera un adulto que te cuidara cuando estás enfermo/a?

¿Y si decidieran por ti cosas importantes para ti?

¿Y si nadie te defendiera cuando lo necesitas?

### Bangladesh

Amina trabaja en una fábrica para ayudar a su familia

### Vietnam

Linh debe dejar la escuela para cuidar de sus hermanos

### Etiopía

Dawit tarda más de dos horas en llegar a la escuela

### Siria

Ahmad vive desplazado por un conflicto armado

### Bolivia

Sofía es discriminada por hablar otra lengua

### Turquía

Eren no puede opinar libremente en su entorno

### Ucrania

Olena sigue clases online, pero a veces no puede conectarse por los cortes de luz.

### México

Valeria falta a la escuela algunos días porque no hay agua en su comunidad.

### Grecia

Amir vive en un centro de acogida y no sabe si podrá continuar sus estudios.

### Brasil

Lucas no puede jugar al aire libre por la violencia en su barrio.

### Argentina

Martina siente presión constante en redes sociales y afecta a su autoestima.

### Chile

Camila no es escuchada cuando denuncia comentarios machistas en clase.

### Francia

Sami es excluido de actividades por no dominar bien el idioma.

### Estados Unidos

Jordan teme expresar sus ideas por miedo a ataques online.

### España

Yassin sufre burlas en redes por su origen y deja de participar en clase.

# Fecha de análisis crítico

¿Qué está pasando?  
(hechos concretos)

¿Qué derecho/s se vulneran?

¿Cuáles podrían ser las causas?

¿Cómo crees que se siente la persona?

Pobreza

Trabajo  
infantil

Desigualdad  
social

Discrimina-  
ción cultural  
y lingüística

Migración y  
desplaza-  
miento forza-  
do

Conflictos  
armados

Acceso a la  
educación

Brecha digi-  
tal

Libertad de  
expresión

Derecho a  
la participa-  
ción

Protección  
de la infan-  
cia

Impacto del  
cambio cli-  
mático

Acceso a la  
salud

Exclusión  
social

Bienestar  
emocional y  
salud mental

# Derechos en mi escuela

| ¿Se respeta el derecho a la participación? | ¿El derecho a la igualdad?   | ¿El derecho al buen trato? | ¿El derecho al juego y al descanso? |
|--------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
|                                            |                              |                            |                                     |
| ¿El derecho a la educación?                | ¿El derecho a la protección? |                            |                                     |
|                                            |                              |                            |                                     |

| Mapa de Derechos del Centro    |                                                                 |                                                           |                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| ¿Qué derecho queremos mejorar? | ¿Qué problema existe en el centro relacionado con este derecho? | ¿Qué acción podemos proponer para mejorar esta situación? | ¿Qué impacto tendría? |
|                                |                                                                 |                                                           |                       |
|                                |                                                                 |                                                           |                       |
|                                |                                                                 |                                                           |                       |
|                                |                                                                 |                                                           |                       |

Se asume que alguien no sabrá hacer algo “porque siempre se equivoca”.

Interrumpen a alguien cada vez que intenta hablar.

Reparten tareas sin contar con quien está ausente.

Comentarios “sin mala intención” que hieren.

Excluir a alguien del grupo de chat sin explicaciones.

Leer mensajes ajenos “por curiosidad”.

Burlarse cuando alguien pregunta algo “obvio”.

Dejar a alguien fuera de un grupo online del trabajo.

Decir “no es para tanto” cuando alguien expresa cómo se siente.

Comparar constantemente notas, cuerpos o popularidad.

A un compañero lo llaman por un apodo que no le gusta.

Ignoran una idea hasta que la dice otra persona.

Comentarios sarcásticos que hieren.

Algunos nunca eligen qué hacer “porque ya está decidido”.

Minimizar el miedo o la tristeza de otra persona.



**ABOGADO**

**ESTUDIANTE**

**PROFESOR/A**

**OBSERVADOR**

### **Caso 1**

#### **Privacidad**

Un alumno graba un vídeo en clase sin permiso y lo sube a redes.

### **Caso 2**

#### **Igualdad**

En educación física, un grupo siempre excluye a la misma persona.

### **Caso 3**

#### **Libertad de expresión vs. respeto**

Un estudiante da su opinión en clase, pero otros se ríen o lo invalidan.

### **Caso 4**

#### **Protección**

Un chico recibe mensajes ofensivos en un grupo privado.

### **Caso 5**

#### **Participación**

En un proyecto grupal, dos personas deciden todo sin consultar.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.

