WP3 – ACTIVIDADES DEL KIT DE HERRAMIENTAS POWERPACK

Bienestar emocional: No estamos solos

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Información general

Dimensión de bienestar: Bienestar emocional.
Grupo de edad objetivo: 11-13 años (primaria superior/secundaria inferior).
Formato de la actividad: Debate guiado y actividad de elaboración de mapas colaborativa.
Duración: 40-50 minutos.
Tamaño del grupo: Clase completa con reflexión individual.
Enfoque transversal: Desarrollo personal, aprendizaje socioemocional.

2. Objetivos de aprendizaje

- Los estudiantes comprenderán la importancia de pedir y brindar/ofrecer apoyo.
- Los estudiantes identificarán personas de confianza y redes de apoyo a las que puedan recurrir en sus vidas.
- Los estudiantes comprenderán/reconocerán que pedir ayuda es una acción sana y responsable.

3. Materiales necesarios

- Papel/hojas de trabajo
- Rotuladores o bolígrafos de colores
- Junta
- Opcional: un mapa de soporte como ejemplo

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Pasos de la actividad

Paso 1: Introducción - ¿Qué es el soporte?
El profesor presentará el tema del "apoyo" y su significado, utilizando ejemplos cotidianos como hablar con alguien cuando vemos que está triste o pedir ayuda cuando nos enfrentamos a un problema.

Paso 2: ¿Quién puede ayudar?
Los alumnos dispondrán de tiempo para pensar en diferentes tipos de personas que les pueden brindar apoyo (por ejemplo, familiares, amigos, profesores, personal administrativo, etc.). El profesor explicará que el apoyo no proviene de una sola fuente, sino de muchas.

Paso 3: Creación de mi mapa de soporte
Los alumnos crearán un "mapa de apoyo" donde indicarán a las personas a las que pueden recurrir en diferentes entornos (escuelas, hogar, internet); aquí es donde el mapa de ejemplo puede resultar útil.

Paso 4: Cuándo pedir ayuda
En clase, discuten situaciones en las que es importante pedir ayuda (por ejemplo, cuando nos sentimos inseguros, cuando recibimos un trato injusto o cuando nos sentimos abrumados).

Paso 5: Reflexión
Se recuerda a los estudiantes que todos necesitamos ayuda en algún momento y que quizás no tengamos la solución a todos nuestros problemas. Pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Notas y consejos para el profesorado

- Mantén la actividad en un plano general y no uses experiencias personales ni nada que alguien te haya contado.
- Explique y refuerce la confidencialidad y la confianza.
- Ofrece tu ayuda si lo consideras necesario.
- Vincula la actividad con los sistemas de apoyo ya establecidos.

6. Pregunta de reflexión para los estudiantes

- ¿En quiénes confías más cuando necesitas ayuda?
- ¿Qué se siente al saber que no estás solo y que hay alguien que puede ayudarte?
- ¿Qué pensamientos crees que pueden impedir que alguien pida ayuda? ¿Cómo podemos superar esos pensamientos?

7. Consejos para la adaptación para niños/as con necesidades especiales

Versión más sencilla (Primaria temprana / soporte adicional):

- Concéntrese en identificar a 1 o 2 adultos en quienes puedan confiar.
- Utilice imágenes y símbolos.

Versión media (Mediana primaria / mayor independencia):

- Pida a los estudiantes que compartan y expliquen los diferentes tipos de sistemas de apoyo.
- Explique el apoyo entre pares y dé ejemplos.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Adaptaciones para estudiantes con necesidades especiales:

- Permita que los estudiantes completen su mapa de apoyo por sí mismos si se sienten más cómodos haciéndolo.
- Ofrecer asistencia personalizada si es necesario.
- Utilice un lenguaje claro y sencillo.

8. Referencias (enfoque metodológico)

Esta actividad se centra en animar a los estudiantes a pedir ayuda y también a ofrecerla, a través del apoyo entre compañeros y de modelos de búsqueda de ayuda, así como mediante los marcos de aprendizaje socioemocional.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

CANALES DE REDES SOCIALES

Proyecto PowerPack

Proyectopower.pack

Proyecto PowerPack

CONSORCIO

iNqubator COORDINADOR

SOCIOS

ESPLAI SOCIAL

BeTrained Academy

JÓZSEF ATTILA ÁLTALÁNOS ISKOLA CSÍKSZEREDA

SCHOOL'S COOL FRIESLAND

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

¿Quién puede ayudar?

Padres/Tutor

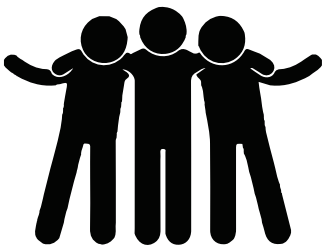
Maestro/a

Consejero/a escolar

Abuelo/a

Hermano/a mayor

Amigo/a



Entrenador

Miembro del personal escolar

Vecino de confianza

Miembro de la familia

Tarjetas de situaciones ¿Cuándo pedir ayuda?

"Te sientes inseguro."

"Alguien te está acosando."

"Te sientes muy triste durante muchos días."

"Estás siendo tratado injustamente."

"Te sientes abrumado por las tareas escolares."

"Alguien te pide que guardes un secreto que te parece incorrecto."

“Ves cómo otra persona resulta herida.”

“Tienes miedo de ir a algún sitio.”

“No entiendes algo importante.”

“Te sientes muy enfadado y no puedes calmarte.”

Sistemas de soporte

Apoyo auditivo

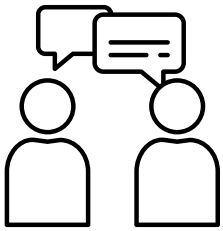
"Alguien me escucha sin interrumpirme ni juzgarme."

Apoyo emocional

"Alguien me consuela cuando me siento triste o disgustado."

Asesoramiento y apoyo

"Alguien me da un consejo para resolver un problema."



Ayuda práctica

"Alguien me ayuda con la tarea o algún trabajo."

Estímulo

"Alguien me dice que puedo hacerlo."

Soporte de protección/seguridad

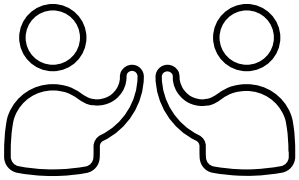
"Alguien me ayuda cuando me siento inseguro."

Soporte para la resoluciÓn de problemas

"Alguien me ayuda a pensar en soluciones."

Apoyo entre pares

"Un amigo me apoya o me respalda."



Soporte profesional

"Un adulto capacitado ayuda a afrontar emociones intensas o problemas graves."

Autosuficiencia

"Me tranquilizo y pido ayuda cuando la necesito."