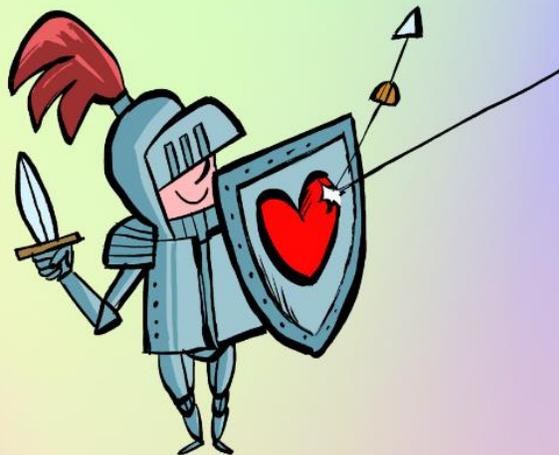


kit Super- vivencia COVID



PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

1/FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2/GUÍA DEL TUTOR

2.1/OBJETIVOS

2.2/CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE

2.3/METODOLOGÍA

A/PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

B/TIEMPOS

C/ESPACIOS

D/RECURSOS

2.4/EVALUACIÓN

3/GUÍA DOCENTE PARA EL TUTOR

BLOQUE 1: MI LINTERNA EMOCIONAL

1/FINALIDAD

2/OBJETIVOS

3/BLOQUE DE CONTENIDOS

4/ACTIVIDADES

BLOQUE 2: MI KIT DE VITAMINAS

1/FINALIDAD

2/OBJETIVOS

3/BLOQUE DE CONTENIDOS

4/ACTIVIDADES

BLOQUE 3: MIS PRISMÁTICOS

1/FINALIDAD

2/OBJETIVOS

3/BLOQUE DE CONTENIDOS

4/ACTIVIDADES

BLOQUE 4: MI MAPA ESTRATÉGICO

1/FINALIDAD

2/OBJETIVOS

3/BLOQUE DE CONTENIDOS

4/ACTIVIDADES

BIBLIOGRAFÍA

WEBGRAFÍA

FILMOGRAFÍA

”El cerebro sólo aprende si hay emoción“ (Mora, 2018)

Desde la responsabilidad, con responsabilidad, aceptando las líneas que definen muy bien qué, y qué no beneficia hacer en estos momentos, y porque salvaguardar la salud es un hecho que nos implica a todos y de todos es necesaria una actuación responsable, nace esta guía dirigida al colectivo que más movimiento expresa cada segundo del día: el juvenil.

Desde la Consejería de Turismo, Juventud y Deportes, apostamos por entregar a los jóvenes un ‘Kit de Supervivencia’ para que se cuiden, cuidando a la vez a los demás en un escenario, marcado por la pandemia del Covid19.

Los jóvenes necesitan de nosotros, de quienes estamos en las instituciones, porque los mensajes emitidos para ellos no han de necesitar traducción, han de ser claros y directos; y las acciones emprendidas con el fin de proteger a la juventud, han de ser sencillas en la práctica, pero contundentes. De ahí el formato cómic de esta guía, con un lenguaje claro y cercano, que les es familiar, y carece de líneas con propuestas invisibles.

El Gobierno Regional cree en la suma de sinergias y esfuerzos, cree en el

valor y la importancia, que en estos momentos asumen los colectivos implicados en la educación y formación de nuestros jóvenes, en su dinamización. Unos colectivos que necesitan apoyo con refuerzo para que los mensajes permanezcan.

Nuestro mayor reconocimiento a los profesionales de la Orientación Educativa, imprescindibles también en estos momentos. Gracias por contribuir en el proceso que nos permite entender el sentido de los sucesos. Por favor, seguid con vigilancia y persistencia para que nuestros jóvenes encuentren respuesta, guía, orientación, ayuda, y consigan ¡su ‘Kit de Supervivencia’!

Emocionemos a la juventud de la Región de Murcia mostrándole su capacidad de reacción y la importancia de sus acciones. Sigamos trabajando, transformando y adaptando con emoción y pasión. Así conseguiremos, con la emoción, despejar la duda ante la decisión.

M.^a Cristina Sánchez

Consejera de Turismo, Juventud y Deportes de la Región de Murcia

PRÓLOGO

Esta Guía para adolescentes KIT DE SUPERVIVENCIA, surge tras una reunión mantenida entre la Dirección General de Juventud de la Consejería de Turismo, Juventud y Deportes de la Región de Murcia y la Asociación de Profesionales de la Orientación Educativa de la Región de Murcia (APOEMUR).

Desde esta Dirección General, y entre sus múltiples proyectos, querían realizar una campaña de sensibilización y concienciación a nuestros jóvenes de la Región para que participaran de forma responsable en la minimización de los efectos de la pandemia.

Es, en este sentido, que se ponen en contacto con nosotros, por formar parte de un colectivo cercano a nuestros adolescentes, por un lado, y con la formación técnica y especialmente sensible en estas cuestiones, por otro. En la mesa se pone de relieve cómo integrar desde la acción tutorial estos objetivos y cómo sumar esfuerzos y sinergias desde las distintas instituciones.

Desde APOEMUR recibimos esta demanda, que agradecemos por su confianza en nuestra profesionalidad. De hecho, desde hace unos años entre nuestros objetivos se encontraban, por un lado, conseguir la representatividad cuantitativa de los

profesionales de la Orientación Educativa de nuestra Región, echo que cada curso se va ampliando con la entrada de nuevos asociados, y por otro, conseguir la representatividad cualitativa, constituyéndonos como órgano profesional consultivo de las instituciones que trabajan con nuestros adolescentes. En este último aspecto es en el que estamos trabajando los últimos años a través de la formación de formadores, cursos, jornadas y participación en eventos donde la figura del Orientador Educativo es reclamada.

Ilusionados con la consulta nos lanzamos a la aventura de poder participar con la Dirección General de Juventud y lo que iba a ser un par de sesiones pronto se vio incrementado. Los que sois orientadores educativos sabéis que cuando empezamos a trabajar un tema nos cuesta mucho desligarlo de todo nuestro quehacer diario y, aunque la premura de la iniciativa nos acuciaba, realizamos un pequeño esbozo en el que plasmamos las ideas principales de este KIT.

Partimos del hecho de que es necesario dotar a nuestros adolescentes de herramientas útiles para poder afrontar con eficacia los meses venideros. Nuestra primera tarea fue sintetizar, de entre todo lo que podíamos incluir en este KIT, aquellos aspectos que considerábamos básicos.

Metafóricamente podemos entender la situación en la que nos hemos encontrado si lo comparamos con la tarea de tener que salir de casa de manera urgente con una mochila y lo imprescindible para sobrevivir. De la naturaleza de esta idea surge la denominación de la Guía: "KIT DE SUPERVIVENCIA COVID. Guía para adolescentes." No se trata de ningún plan, ni programa, ni proyecto sino de una pequeña mochila con lo imprescindible, a nuestro juicio, para sobrevivir de manera resiliente a esta situación pandémica siendo adolescente.

Os podéis imaginar cómo de esa ilusión inicial que nos embargaba fuimos pasando rápidamente al terror, miedo, ansiedad... Y es que, como orientadores que somos, nos vimos enfrascados en una iniciativa que superaba con creces la idea original. No sabemos pensar en pequeño y las emociones, ¿cómo no?, nos hicieron ir pasando por distintos estados. No hay nada mejor para explicar situaciones que vivirlas en primera persona.

Desde la elección de la denominación de la Guía, sus bloques y estructura, sus actividades y discursos, todo ha pasado por el trabajo en equipo de un grupo de profesionales de la Orientación Educativa, valientes, pues de forma gratuita han donado su tiempo y conocimientos a nuestra asociación contribuyendo al producto que ahora os presentamos.

Muchos de nosotros planteamos a nuestro profesorado y alumnado las grandezas y bondades del trabajo en equipo. Concretamente en mi centro hablamos del reparto de roles, de la distribución de sombreros pensantes, de Edward de Bono, para conseguir un buen producto. Durante el proceso incesante de creación de este grupo, he podido saborear en primera persona la riqueza y poder del trabajo cooperativo, he podido practicar con los sombreros blancos, azules, verdes, negros, amarillos y sobre todo rojos.

Llegados a este punto solo me queda agradecer, en primer lugar, a la Dirección General de Juventud por contar y confiar en nosotros como órgano consultivo; en segundo lugar, a mis compañeros de viaje por su inagotable esfuerzo de días, noches y fines de semana, siempre con una sonrisa; y en tercer lugar a nuestros ilustradores murcianos, colaboradores de lujo, que nos acompañaron en esta aventura y también con la premura del tiempo hicieron suyas nuestras ideas. Sus aportaciones han llenado de vida y realidad nuestros contenidos.

Muchísimas gracias.

M.ª Dolores Sánchez Martínez

Presidenta de APOEMUR

AUTORES:

M.^a Dolores Sánchez Martínez

Orientadora educativa. IES Saavedra Fajardo

Presidenta de APOEMUR

M.^a Teresa Navarro Navarro

Orientadora educativa. IES Rambla de Nogalte

Secretaria de APOEMUR

Lucía M.^a Carretero Madrid

Orientadora educativa. EOEP Atención Temprana Murcia 2

Vocalía Jurídica

J. Alejandro López Noguera

Orientador educativo. IES Sangonera la Verde

Vocalía de Comunicación

M.^a Jesús Ruiz Romero

Orientadora educativa. IES Alcántara.

Vocalía de Secundaria

ILUSTRADORES:

Daniel Gonzalez Vegara (Dani Gove):
@dani_gove

Salvador Espín Bernabé (Salva Espín):
@SalvaEspin

José Francisco Martínez García
(JATE): @jateshow

INTRODUCCIÓN:

Este “KIT DE SUPERVIVENCIA COVID. Guía para adolescentes”, está diseñado para incorporarlo dentro del Plan de Acción Tutorial, en sus dimensiones de enseñar a ser persona, enseñar a convivir y enseñar a pensar. Pretende dotar de recursos didácticos, tanto a los orientadores educativos, como al profesorado tutor.

Desde todos los ámbitos institucionales se insta a nuestros adolescentes para que actúen con responsabilidad, y de esta manera, contribuyan a minimizar la evolución de la pandemia. Al mismo tiempo, debemos entender que conforman un grupo vulnerable y que nuestra responsabilidad como educadores es formarlos y dotarlos de instrumentos y estrategias para que salgan fortalecidos de esta situación extraordinaria.

Fruto de estos condicionantes hemos diseñado el “KIT DE SUPERVIVENCIA COVID. Guía para adolescentes”, el cual está compuesto de cuatro bloques con la siguiente secuencia: autoconocimiento, regulación emocional, reflexión y pensamiento crítico y acción individual y colectiva.

Junto al desarrollo emocional que se trabaja en los primeros bloques, se hace imprescindible promover conjuntamente un desarrollo cognitivo

que permita al adolescente ser crítico ante la realidad que le ha tocado vivir. Como asevera Lipman (1998), hemos de conseguir que nuestro alumnado adquiera unos «sentimientos ilustrados y deseos inteligentes» (pág. 28), es decir, «hacer los deseos más inteligentes y la experiencia intelectual más emocional» (pág. 273), poniendo los sentimientos del adolescente al servicio de la búsqueda intelectual. Estos tres bloques preparan emocional y racionalmente al alumno para que en el último bloque pueda ser responsable y sensible ante la situación actual que vivimos.

Ayudar a nuestros adolescentes a resurgir siendo resilientes a situaciones de crisis con gran impacto emocional es, quizás, no sólo un objetivo actual, sino probablemente uno de los objetivos educativos fundamentales de las próximas décadas.

IFUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Guía consta de cuatro bloques con recursos para el afrontamiento de la situación COVID por parte de nuestros adolescentes. Estos recursos los hemos asociado a las herramientas que se incluyen en un kit de supervivencia: linterna, vitaminas, prismáticos y mapa estratégico.

“Mi linterna emocional” es el primer bloque de esta guía de supervivencia para jóvenes. Se enmarca dentro de la Guía como la primera de las herramientas que pretendemos que aprendan nuestros alumnos. Las actividades propuestas suponen una ayuda en el autoconocimiento de sus emociones. De ahí el símil con la linterna: las estrategias de conciencia emocional les van a “iluminar” para poder “ver” o conocer sus emociones como paso previo a la autorregulación tan necesaria en tiempos de pandemia.

El bloque dos, “Mi kit de vitaminas”, constituye la segunda herramienta. Está centrada en la autorregulación emocional. Las vitaminas serán el complemento “energético” necesario para el correcto funcionamiento emocional que les permita autorregularse de forma eficaz en situaciones de crisis.

“Mis prismáticos” es el tercer bloque de la Guía. Es la tercera de las

herramientas, constituyendo la parte dedicada al pensamiento crítico. El símil con los prismáticos proviene de la idea de poder enfocar nuestra mirada de una forma crítica sobre todos los bulos y fake news, sobre la COVID-19. Una mirada crítica se hace imprescindible para que nuestro alumnado pueda sentirse seguro, rebajando su ansiedad y eliminando sus creencias erróneas y prejuicios sobre el virus y la pandemia.

“Mi mapa estratégico” es el cuarto bloque de la Guía, centrado en concienciar y sensibilizar a los alumnos ofreciendo recursos para actuar con responsabilidad. La idea del mapa nos refiere los distintos caminos que uno puede recorrer para cumplir el objetivo de contribuir y participar de forma activa en el cuidado de la salud comunitaria y la concienciación social.

A continuación, presentamos la fundamentación teórica en la que se enmarcan los bloques.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las últimas investigaciones de neurociencia sacan a la luz la relevancia de las emociones y su repercusión en el aprendizaje. Hoy en día es indiscutible su importancia en el proceso de toma de decisiones, en la motivación por aprender, en la atención, etc. No obstante, no observamos que se integre en los

currículos de forma explícita la formación de nuestro alumnado en el manejo de las emociones.

Actualmente, esta formación se incluye dentro del campo teórico referente a los conceptos de inteligencia emocional y educación emocional.

La inteligencia emocional es un término relativamente nuevo que introdujeron Peter Salovey y John Mayer en 1990. Ambos psicólogos de Harvard formaban parte de la corriente crítica contra el concepto tradicional que consideraba la inteligencia sólo desde el punto de vista lógico-matemático o lingüístico. Desarrollaron una teoría inicial sobre la inteligencia emocional y establecieron criterios para su medición. Estos mismos autores revisaron el concepto años después estableciendo una definición más completa, según la cual, la inteligencia emocional sería "la capacidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la capacidad de encontrar y/o generar sentimientos cuando éstos faciliten el pensamiento y la capacidad de comprender y regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual" (Mayer y Salovey, 1997, p. 5).

Esta definición, complementa el concepto tradicional de inteligencia enfatizando las contribuciones

emocionales, personales y sociales a la conducta inteligente. Sin embargo, fue un periodista y divulgador científico, Daniel Goleman, el responsable de popularizar este concepto, en la mitad de la década de los noventa, gracias al éxito del libro *Inteligencia emocional* (1995).

Goleman (1995), definió la inteligencia emocional como cualquier característica deseable de carácter personal que no está representada por la inteligencia cognitiva, estableciendo, por tanto, dos categorías de inteligencia personal: la cognitiva y la emocional.

Posteriormente, Goleman (1998b), presentó una teoría de la inteligencia emocional basada en las competencias, que incluye un conjunto de habilidades afectivas y cognitivas. Por tanto, Goleman basa su teoría en las competencias relevantes para el desempeño del trabajo. Identificó cinco dimensiones de la inteligencia emocional, incluyendo la autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales. Las tres primeras forman parte de la competencia personal en el trato con uno mismo y las dos últimas constituyen la competencia social en el trato con los demás.

Gallego (2004) señala que la clave de la inteligencia emocional es la armonización de ese proceso que

configura la inteligencia humana. La verdadera inteligencia emocional es lo que une lo emocional y lo cognitivo, y su armonía es lo que garantiza su desarrollo eficaz para enfrentarnos a cualquier situación de nuestra vida. Cada persona tiene una forma diferente de armonizar la parte emocional y la parte cognitiva de su inteligencia. A esto hay que incorporar el cúmulo de experiencias atesoradas a lo largo de nuestra vida, las diferentes actuaciones que realizamos, los resultados que obtenemos de ellas, las valoraciones que hacemos de todo ello, nuestros deseos y motivaciones. Si a esto unimos nuestros rasgos de personalidad y otras formas de reaccionar ante la vida, que son únicos, aparece la gran diversidad que presenta la especie humana.

En definitiva, que la actividad cognitiva y la experiencia emocional van unidas es algo que parece claro. Todos los autores están de acuerdo en pensar que reconocer las emociones, comprenderlas, y actuar sobre ellas, parece una de las bases de la inteligencia emocional.

En el actual contexto de crisis sanitaria, en el que debemos movilizar todos nuestros recursos para hacer frente a situaciones diversas y nuevas, consideramos que el aprendizaje de estrategias de regulación emocional es un objetivo importante. La pandemia provocada por la COVID-19

ha generado una situación de amenaza continuada para nuestra salud y la de nuestros familiares y amigos. En las situaciones de amenaza, los primeros elementos personales que reaccionan son las emociones, ya que constituyen el sistema más primitivo de alarma que hace que todo nuestro organismo se prepare para actuar y pueda hacer frente al peligro detectado salvaguardando nuestra salud.

Por lo tanto, se hace necesario desarrollar la inteligencia emocional de nuestros alumnos. Para realizar esta tarea nos hemos apoyado en las aportaciones de Bisquerra, partiendo de su concepción sobre la inteligencia emocional y el desarrollo de competencias emocionales. En esto consiste la educación emocional. Para Bisquerra (2003) la educación emocional, persigue desarrollar las competencias emocionales, entendidas éstas como fundamentales para el desarrollo completo de la persona.

Según el modelo pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra, los programas de educación emocional deben enseñar al alumno las siguientes competencias:

- a) Conciencia emocional: Toma de conciencia de las propias emociones. Dar nombre a las emociones. Comprensión de las

emociones de los demás. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

- b) Regulación emocional: Expresión emocional apropiada. Regulación de emociones y sentimientos. Habilidades de afrontamiento. Competencia para autogenerar emociones positivas.
- c) Autonomía emocional: Autoeficacia emocional. Actitud positiva. Automotivación. Responsabilidad. Análisis crítico de normas sociales. Resiliencia.
- d) Competencia social: Dominar las habilidades sociales básicas. Respeto por los demás. Practicar la comunicación receptiva. Practicar la comunicación expresiva. Compartir emociones. Comportamiento prosocial y cooperación. Asertividad. Prevención y solución de conflictos. Capacidad para gestionar situaciones emocionales.
- e) Competencias para la vida y el bienestar: Toma de decisiones. Buscar ayuda y recursos. Bienestar emocional. Fluir.

Partiendo de esta base teórica, el primer bloque, "Mi linterna emocional" se ubica dentro de la competencia "Conciencia emocional", abordando algunos de sus elementos. El segundo

bloque "Mi kit de vitaminas" se centra en la competencia de regulación emocional.

PENSAMIENTO CRÍTICO

Una consecuencia característica de haber sufrido una pandemia en el siglo XXI es la cantidad de noticias falsas, bulos y opiniones ambiguas que hemos ido encontrando en diferentes medios y plataformas. En una sociedad posmoderna, con tendencia al relativismo y al nihilismo, el fomento del pensamiento crítico se hace imprescindible.

Entendemos por pensamiento crítico la capacidad de analizar y evaluar la información, los razonamientos, argumentos y afirmaciones que la sociedad puede aceptar como verdaderos y que convendría examinar más detenidamente. Dicha evaluación se sustenta en una argumentación lógica y racional, en la observación, la experimentación y el método científico. Exige la adquisición de competencias cognitivas encaminadas a la búsqueda de evidencias, equidad, claridad y precisión.

Fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas es uno de los fines fundamentales de esta Guía. Como afirma Lipman (1998): "Si no desarrollamos las habilidades cognitivas de los niños, será una paradoja el que luego intentemos

atribuirles responsabilidad moral por su conducta” (pág. 273). Si deseamos que sean responsables ante una situación tan excepcional como esta pandemia, hemos de darles herramientas cognitivas para que puedan solventar sus problemas de un modo racional, solidario y comprometido.

Es fundamental que el alumnado pueda distinguir entre meras opiniones y bulos sobre la COVID-19, de la información científica y contrastada. Siguiendo las ideas de Guiroux (2018), el pensamiento crítico puede ayudarnos a “distinguir la opinión y los arrebatos emocionales del razonamiento lógico y la argumentación fundamentada” (pág. 50). Para ello se hace necesaria la defensa de la argumentación lógica y razonada (*episteme*) y de la ciencia y el método científico como camino hacia la evidencia empírica para poder protegernos de la sinrazón y la mera opinión (*doxa*). Porque al fin y al cabo lo que pretendemos es proteger el sistema democrático, como asegura Nussbaum (2012): “Un ser humano capacitado para seguir los argumentos en lugar de seguir al rebaño, es un ser valioso para la democracia” (pág. 79).

Uno de los métodos utilizados para que el alumnado alcance un pensamiento crítico sobre las *fake news* y los bulos sobre la COVID-19 será el uso de la *mayéutica*. La

mayéutica es un método que consiste en realizar preguntas sobre el tema a tratar, para que, partiendo de sus conocimientos previos, prejuicios y creencias, provoquemos una disonancia cognitiva entre lo que cree saber y el conocimiento a aprender. A través de la pregunta, la dialéctica, la discusión y la reflexión, el alumnado va adquiriendo un conocimiento más profundo, apartando sus creencias previas y prejuicios. Con el uso de preguntas se van refutando estas ideas previas del alumnado, provocando que lleguen a contradecirse y sentir cómo se tambalean sus ideas preconcebidas. Podemos denominar a la mayéutica como un método de clarificación del pensamiento. Las herramientas que utilizaremos serán vídeos, artículos de periódico e imágenes con los que fomentar el debate crítico.

En definitiva, el pensamiento crítico fomenta que las sociedades sean más democráticas y aleja a los alumnos de creencias erróneas e ideas preconcebidas.

Por último, destacar que estos aprendizajes no solo van a servir para que el alumnado entienda mejor qué es la COVID-19, cómo gestionar sus emociones y cómo ser críticos ante las noticias y bulos, sino que también podrán generalizar estos aprendizajes para cualquier suceso de su vida cotidiana, puesto que uno de los factores de calidad de cualquier

contenido es que pueda ser generalizable a otras circunstancias.

Una sociedad crece y avanza de una manera más saludable cuando sus ciudadanos son críticos, razonan y piensan por sí mismos.

ESTRATEGIAS PARA LA MOVILIZACIÓN RESPONSABLE

A lo largo de la adolescencia se va alcanzando progresivamente la independencia característica de la edad adulta, lo que implica tomar decisiones de forma activa, preferiblemente desde el conocimiento y la experiencia. Cuando no es así, prima la improvisación y se asumen riesgos que pueden implicar costes no deseados. Para ello es preciso actuar con responsabilidad, lo que implica:

- Actuar: ejercer actos propios de su naturaleza. Obrar, realizar actos libres y conscientes.
- Responsabilidad: capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

Ejercer actos libres y conscientes supone, además, aceptar las consecuencias de las decisiones tomadas, independientemente de que éstas sean agradables o desagradables. Aprender a aceptar las consecuencias de las decisiones, a

sentirse responsable, se aprende por imitación de los adultos y personas de referencia, así como a través del refuerzo social.

Los adolescentes tienen la capacidad de realizar juicios de forma flexible, de cumplir con sus obligaciones, valorar las consecuencias de sus acciones y pensar en ello. Desean actuar de forma independiente, aun cuando ello reporte equivocaciones y consecuencias negativas. Sentir satisfacción cuando se actúa responsablemente por la aprobación social, favorece el desarrollo de una autoestima positiva.

Sin embargo, debemos evitar exigir responsabilidad sin ofrecer de forma previa y detallada qué comportamiento se espera de ellos, y los motivos por los cuales, en este momento especial, ese comportamiento se considera adecuado, recomendado o, en su caso, es una obligación.

Ofrecer información, formación y experiencias en las que poner en práctica esos conocimientos les irán permitiendo vivenciar situaciones en las que actuar de forma consciente y responsable en diferentes ambientes.

En el contexto escolar es usual encontrar los verbos concienciar y sensibilizar en la redacción de los estándares de aprendizaje de las diferentes materias. Ello es fácilmente

comprensible sólo con detenernos en sus significados.

- Concienciar: Hacer que alguien sea consciente de algo. Adquirir conciencia de algo, es decir, alcanzar un conocimiento claro y reflexivo de la realidad.
- Sensibilizar: Hacer sensible algo o a alguien, es decir, ser capaz de apreciar algo o de reaccionar emocionalmente ante ello.

A tenor de estos significados, en este último bloque, pretendemos que nuestros adolescentes sean capaces de movilizarse, como consecuencia de la transformación cognitiva que han experimentado. Que sean, no sólo receptores de las recomendaciones que desde los distintos ámbitos (escolar, sanitario, juventud, municipal, etc.) reciben, sino agentes de cambio, capaces de desempeñar funciones informativas y transformativas en las personas de su entorno, asumiendo la responsabilidad que tenemos como ciudadanos y ciudadanas, como algo necesario y que, además, tiene resultados.

La propagación del nuevo coronavirus ha transformado el mundo que conocemos, datando de un nuevo significado los compromisos internacionales.

“Los sistemas de salud de muchos países han estado al borde del

colapso. Los medios de vida de la mitad de la fuerza laboral del mundo se han visto gravemente afectados. Más de 1.600 millones de alumnos no asisten a la escuela y decenas de millones de personas están siendo empujadas de nuevo a la pobreza extrema y el hambre, eliminando los modestos progresos alcanzados en los últimos años (...) Aunque el nuevo Coronavirus afecta a todas las personas y comunidades, no lo hace por igual. Por el contrario, ha expuesto y exacerbado las desigualdades e injusticias existentes” António Guterres, Secretario General de las Naciones Unidas (2020).

Conocer los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y tenerlos presentes en la acción de los jóvenes, es una premisa en este bloque. Tal y como el Secretario General de las Naciones Unidas señala, la sociedad debe movilizarse en los niveles mundial, local y personal. Las actividades diseñadas hacen referencia a este último nivel de concreción (las personas) y su implicación a través de los sistemas de comunicación audiovisual y de las redes sociales.

Las redes sociales juegan un papel de gran relevancia como medio de comunicación, interacción e incluso de movilización en iniciativas sociales. En general “las TIC se han convertido en el agente de

socialización y de transferencia cultural más importante en este nuevo milenio” (Barrio y Ruíz, 2014, p. 572). Determinan cómo nos estamos comunicando con otros, cómo nos relacionamos y por ello, de forma directa o indirecta, cómo las emociones tienen su traducción a través de las mismas.

Aprovechando el potencial comunicador y transformador que tienen las redes sociales que utilizan los jóvenes, cerramos esta guía con la propuesta de que sean ellos mismos los artífices de su propia campaña de sensibilización y concienciación, como promotores de cambio.

2/GUÍA DEL TUTOR

2.1/OBJETIVOS

La finalidad de esta Guía es desarrollar en nuestro alumnado estrategias eficaces para desenvolverse ante la situación de crisis sanitaria provocada por la COVID-19, mejorando su competencia emocional, cognitiva y pensamiento crítico, así como concienciarles hacia la participación responsable.

Esta finalidad se desarrolla a través de los siguientes objetivos:

Contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional de nuestro alumnado mediante el desarrollo de la conciencia emocional como herramienta básica para favorecer el bienestar personal en el actual marco de crisis sanitaria.

Trabajar la regulación de las emociones bajo el prisma de cómo nos afecta la COVID-19, partiendo del conocimiento científico aportado por la educación emocional.

Diferenciar las noticias falsas y bulos sobre la COVID-19, de la información contrastada y científica, apelando al juicio crítico y a la defensa del método científico.

Ser capaces de analizar, incluso crear, campañas de sensibilización y concienciación para evitar la propagación de la COVID-19.

2.2/CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE.

Competencias que se van a desarrollar:

1/Competencias sociales y cívicas:

Las actividades propuestas van a favorecer que el alumnado comprenda mejor la situación y realidad social que nos acompaña en estos momentos. La comprensión de estos factores les facilitará que contribuyan y participen de forma activa y positiva con su comportamiento ante la COVID-19, responsabilizándose de sus decisiones.

2/Competencia de aprender a aprender:

Mediante el aprendizaje de las competencias emocionales y cognitivas que se explicitan en este Kit, el alumnado será capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma en cualquier situación de crisis. Saber qué emociones actúan en momentos importantes de su vida, analizar los procesos que intervienen en las mismas, formularse preguntas, aceptar sus errores y aprender de ellos estaría dentro de las estrategias de autorregulación en general y de autorregulación emocional en particular.

3/Competencia digital: A través de los bloques planteados favorecemos la búsqueda de información contrastada

y fiable, fomentando una comunicación eficaz, la creación de contenido a través de distintas plataformas virtuales, el uso responsable de las tecnologías y la resolución de problemas.

4/Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: El aprendizaje de las diferentes estrategias que aparecen en la Guía va a permitir a nuestros alumnos ser conscientes de los valores y actitudes que es necesario poner en práctica en la situación actual. Comprender cómo responden e identificar sus limitaciones y fortalezas ayudará a desarrollar su espíritu de superación.

5/Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: A través de estas actividades se pretende dotar al alumnado de información contrastada basada en el método científico para mejorar en su comprensión de la situación de la pandemia. Entenderemos como la COVID-19 ha modificado nuestras percepciones sobre el cambio climático, la relación entre humanos y virus y cómo nuestras acciones para protegernos de ellos inciden también en una modificación de nuestro entorno y medio ambiente.

6/Competencia en comunicación lingüística: El conocimiento de las propias emociones supone un aumento de vocabulario emocional de

los adolescentes y una mejora en la capacidad de interpretar y comunicar su estado de ánimo y conocer el de los otros. Mediante el desarrollo del pensamiento crítico van a ser capaces de argumentar de forma lógica, razonada y estructurada. Finalmente, las herramientas de comunicación audiovisual y telemáticas les van a permitir aprender otras formas de expresión.

7/Conciencia y expresión culturales: La propuesta de realización de campañas de sensibilización les conecta con la posibilidad de expresar su potencial creativo. Además, a través de las ilustraciones de la Guía, nuestro alumnado conocerá a dibujantes murcianos contemporáneos, acercándolos a la cultura de nuestra Región.

2.3/METODOLOGÍA

A/PRINCIPIOS

METODOLÓGICOS

Aplicación de los principios de la *neurodidáctica*: desde una de las nuevas perspectivas de la enseñanza, que parte del conocimiento disponible sobre el funcionamiento del cerebro para promover el aprendizaje y trata de comprender cómo funciona y responde nuestro cerebro ante determinados estímulos, acciones, metodologías o espacios, destaca la

relevancia de la emoción, la atención, el juego, la curiosidad, la motivación, la creatividad o el trabajo colectivo, entre otros aspectos, por su implicación en el aprendizaje del alumnado.

Adecuado al nivel de desarrollo: actividades prácticas, uso de las Tecnologías del Aprendizaje y la Comunicación, vocabulario adaptado, etc.

Carácter lúdico: carácter motivacional de los dibujos y propuestas de actividades motivadoras.

Rigor técnico: apoyado en la fundamentación teórica de la psicología y pedagogía y en la práctica docente del orientador educativo en centros.

La mayéutica: a través de este método argumentativo realizamos preguntas sobre el tema a tratar, para que, partiendo de los conocimientos previos, prejuicios y creencias del alumnado, provoquemos una disonancia cognitiva entre lo que cree saber y el conocimiento a aprender. A través de la pregunta, la dialéctica, la discusión y la reflexión, el alumnado va adquiriendo un conocimiento más profundo, apartando sus creencias previas y prejuicios. Con el uso de preguntas se van refutando estas ideas previas del alumnado, provocando que lleguen a contradecirse y sentir cómo se tambalean sus ideas preconcebidas.

Podemos denominar a la mayéutica como un método de clarificación del pensamiento. Las herramientas que utilizaremos serán vídeos, artículos de periódico e imágenes con los que fomentar el debate crítico.

Alfabetización mediática: el uso de ilustraciones permite al profesorado mostrar los contenidos a abordar y explicarlos al alumnado y despertando su interés para aprenderlos. Es por ello que hemos introducido imágenes de ilustradores murcianos. A través de sus imágenes queremos acercarnos más al mundo adolescente, plasmar una idea a través de la imagen puede contribuir a despertar el interés por aprender, y atender a la diversidad del alumnado que tenemos en los centros.

Selección de contenidos imprescindibles y funcionales: para favorecer la automatización y la puesta en práctica en distintas situaciones educativas permitiendo la generalización de los aprendizajes.

Participación activa del alumnado: ya sea de forma presencial en el aula o de forma telemática, a través de la plataforma virtual que se utilice, del correo electrónico y uso de dispositivos digitales. La finalidad es que la interacción entre alumnado y profesorado sea fluida y que sus producciones puedan ser compartidas.

B/TIEMPOS

Se proponen cuatro bloques de tareas que se han diseñado para ser realizadas en cuatro sesiones de tutoría, de 50 minutos de duración cada una de ellas.

Esta duración es aproximada y, por supuesto, va a depender del ritmo de trabajo de cada tutor en el aula, de la participación de alumnado y de las posibles modificaciones y/o ajustes que cada tutor y orientador consideren necesario realizar para contextualizarlo.

Se incluyen también algunas tareas complementarias en cada bloque, para la profundización en algunas temáticas, si el docente lo estima oportuno.

Se puede aplicar en cualquier momento del curso, aunque se considera más apropiado incluirlo en el primer trimestre.

C/ESPACIOS

En el aula o de forma telemática en función de los tres escenarios: presencialidad, semipresencialidad y no presencialidad.

D/RECURSOS

Personales:

Orientador Educativo.

Tutor.

Materiales:

Guía docente para el tutor.

Presentaciones con diapositivas.

Dispositivo digital (tablet, ordenador, smartphone, etc.) con conexión a Internet.

Pizarra digital interactiva o proyector.

2.4/EVALUACIÓN

Integrada en la evaluación del Plan de Acción Tutorial, la valoración irá encaminada a conocer el grado de satisfacción de cada bloque temático, su funcionalidad y, en su caso, la posible necesidad de continuar trabajando esta la temática.

Este apartado nos servirá para saber el grado de satisfacción del alumnado sobre los distintos bloques de la guía.

Valora de 1 a 5 según el grado de satisfacción siendo: 1 nada satisfecho, 2 algo satisfecho, 3 medianamente satisfecho, 4 bastante satisfecho y 5 muy satisfecho.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN					
	1	2	3	4	5
Valora cada bloque:					
BLOQUE 1: MI LINTERNA					
BLOQUE 2: MI KIT DE VITAMINAS					
BLOQUE 3: MIS PRISMÁTICOS					
BLOQUE 4: MI MAPA ESTRATÉGICO					
Valora la utilidad de cada bloque para poder usar lo aprendido en tu vida cotidiana:					
BLOQUE 1: MI LINTERNA					
BLOQUE 2: MI KIT DE VITAMINAS					
BLOQUE 3: MIS PRISMÁTICOS					
BLOQUE 4: MI MAPA ESTRATÉGICO					
¿Te gustaría seguir trabajando en estas temáticas?	SÍ		NO	NO SÉ	
Observaciones					

3IGUÍA DOCENTE PARA EL TUTOR

3.1/BLOQUE 1: MI LINTERNA EMOCIONAL. Conozco mis emociones.

“Mi linterna emocional” es el primer bloque de esta guía de supervivencia para jóvenes. Se enmarca dentro de la guía como la primera de las “herramientas” que pretendemos que aprendan nuestros alumnos. Junto con el bloque 2, “Mi kit de vitaminas”, constituyen la parte de la guía dedicada a la inteligencia emocional (IE).

La inteligencia emocional es un término relativamente nuevo que introdujeron Peter Salovey y John Mayer en 1990. Ambos psicólogos de Harvard formaban parte de la corriente crítica contra el concepto tradicional que consideraba la inteligencia sólo desde el punto de vista lógico-matemático o lingüístico. Desarrollaron una teoría inicial sobre la inteligencia emocional y establecieron criterios para su medición. Estos mismos autores revisaron el concepto años después estableciendo una definición más completa, según la cual, la inteligencia emocional sería “la capacidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la capacidad de

encontrar y/o generar sentimientos cuando éstos faciliten el pensamiento y la capacidad de comprender y regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p. 5).

Este concepto, complementa el concepto tradicional de inteligencia enfatizando las contribuciones emocionales, personales y sociales a la conducta inteligente. Sin embargo, fue un periodista y divulgador científico, Daniel Goleman el responsable de popularizar este concepto, en la mitad de la década de los noventa, gracias al éxito del libro *Inteligencia emocional*.

Goleman (1995), definió la inteligencia emocional como cualquier característica deseable de carácter personal que no está representada por la inteligencia cognitiva, estableciendo, por tanto, dos categorías de inteligencia personal: la cognitiva y la emocional.

Posteriormente, Goleman (1998b), presentó una teoría de la inteligencia emocional basada en las competencias, que incluye un conjunto de habilidades afectivas y cognitivas. Por tanto, Goleman basa su teoría en las competencias relevantes para el desempeño del trabajo. Identificó cinco dimensiones de la inteligencia emocional, incluyendo la autoconciencia,

autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales. Los tres primeros forman parte de la competencia personal en el trato con uno mismo, y los dos últimos constituyen la competencia social en el trato con los demás.

Gallego (2004), señala, que la clave de la inteligencia emocional es la armonización de ese proceso que configura la inteligencia humana. La verdadera inteligencia emocional es lo que une lo emocional y lo cognitivo, y su armonía es lo que garantiza su desarrollo eficaz para enfrentarnos a cualquier situación de nuestra vida. Cada persona tiene una forma diferente de armonizar la parte emocional y la parte cognitiva de su inteligencia. A esto hay que unir el cúmulo de experiencias atesoradas a lo largo de nuestra vida, las diferentes actuaciones que realizamos, los resultados que obtenemos de ellas, las valoraciones que hacemos de todo ello, nuestros deseos y motivaciones. Si a esto unimos nuestros rasgos de personalidad y otras formas de reaccionar ante la vida, que son únicos, aparece la gran diversidad que presenta la especie humana.

En definitiva, que la actividad cognitiva y la experiencia emocional van unidas es algo que parece claro. Todos los autores están de acuerdo en pensar que reconocer las emociones, comprenderlas, y actuar sobre ellas,

parece una de las bases de la inteligencia emocional.

En el actual contexto de crisis sanitaria, en el que debemos movilizar todos nuestros recursos para hacer frente a situaciones diversas y nuevas, consideramos que el aprendizaje de estrategias de regulación emocional es un objetivo importante. La pandemia provocada por la COVID-19 ha generado una situación de amenaza continuada para nuestra salud y la de nuestros familiares y amigos. En las situaciones de amenaza, los primeros elementos personales que reaccionan son las emociones, ya que constituyen el sistema más primitivo de alarma que hace que todo nuestro organismo se prepare para actuar y hacer frente al peligro detectado salvaguardando nuestra salud.

Por lo tanto, se hace necesario desarrollar la inteligencia emocional de nuestros alumnos. Para realizar esta tarea nos hemos apoyado en las aportaciones de Rafael Bisquerra y el GROPE, partiendo de que el desarrollo de la inteligencia emocional consiste en el desarrollo de competencias emocionales. En esto consiste la educación emocional. La educación emocional "pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarlos para la vida." Bisquerra (2000; 2002; 2003).

Según el modelo *pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra*, los programas de educación emocional deben enseñar al alumno las siguientes competencias: Conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional, Competencia social Competencias para la vida y el bienestar.

Además de estos fundamentos, se expone también una adaptación de una técnica de auto aplicación derivada del “entrenamiento en procesamiento emocional óptimo” (Hervás, 2012). Está concebido para ser integrado en un conjunto más global de componentes terapéuticos específicos. Este módulo está construido sobre la base del modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional. (Hervás, 2011).

El programa está basado en la idea de que, más allá de lo que sucede antes de que la emoción se active (lo cual evidentemente es importante y está muy trabajado por la terapia cognitiva), muchos problemas psicológicos se consolidan por las dinámicas negativas que se desarrollan una vez las emociones se han activado. Se hace necesario que la persona se entrene en el uso de este protocolo.

En nuestra guía, el objetivo no es tan amplio ya que trabajamos en gran

grupo y nuestra intención no es terapéutica. La finalidad de este procedimiento es hacer partícipes a los alumnos de que todo lo aprendido en la sesión tiene unidad y puede formar parte de una estrategia emocional positiva que pueden aprender y utilizar de forma sencilla.

Partiendo de esta base teórica, este primer bloque, “Mi linterna emocional” se ubica dentro de la competencia “Conciencia emocional” abordando algunos de sus elementos. Este bloque se centra en formar al alumnado en el concepto de emoción, su funcionalidad y características, así como en ayudarles a tomar conciencia y denominar las emociones propias y las de los demás.

Las actividades propuestas suponen una ayuda en el autoconocimiento de sus emociones. De ahí el símil con la linterna: las estrategias de conciencia emocional les van a “iluminar” para poder “ver” o conocer sus emociones como paso previo a la autorregulación tan necesaria en tiempos de pandemia.

1/FINALIDAD

Contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros alumnos mediante el desarrollo de la conciencia emocional como herramienta básica para favorecer el

bienestar personal en el actual marco de crisis sanitaria.

2/OBJETIVOS

- Relacionar la situación de pandemia con la repercusión que tiene en el mundo emocional personal.
- Adquirir conceptos básicos sobre las emociones: su definición, características, función y fisiología.
- Conocer y diferenciar las emociones primarias y secundarias.
- Reconocer la necesidad de todos los tipos de emociones, tanto positivas como negativas, para contribuir al bienestar personal.
- Adquirir una secuencia de acciones sencillas como herramienta cotidiana de regulación emocional.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.

3/BLOQUES DE CONTENIDOS

- Repercusiones de la pandemia en nuestro bienestar personal.
- Emociones y pandemia.
- Las emociones son el portal de entrada de la pandemia en nuestras vidas.
- Emociones: definición, características, función y fisiología.
- Las emociones primarias y secundarias.
- Emociones positivas y negativas.
- Estrategia de regulación de emociones.

4/ACTIVIDADES/GUÍA DE LA PRESENTACIÓN

Diapositivas 1 y 2: KIT DE SUPERVIVENCIA COVID.

KIT DE SUPERVIVENCIA COVID. Guía para adolescentes.

Justificación

Estas son las primeras diapositivas de la Guía, por lo que va a ser el primer contacto del alumnado con estos materiales.

En estas dos diapositivas se debe desarrollar la explicación inicial del programa en su conjunto. Se comenta con ellos el símil entre el KIT y las actividades que vamos a trabajar, entre los objetos que forman parte de un kit así –linterna, prismáticos, vitaminas, mapa...- y las estrategias que les vamos a enseñar en las sesiones.

En las sesiones se les van a proporcionar recursos emocionales, intelectuales y de acción para afrontar la pandemia

Objetivos:

- Conocer el KIT DE SUPERVIVENCIA, identificando los 4 bloques de los que se compone.
- Conocer la finalidad de cada uno de los bloques.
- Comprender la similitud entre un kit de supervivencia y las actividades de la Guía.
- Motivarnos para participar en las actividades.

Contenidos:

KIT DE SUPERVIVENCIA COVID.

SESIÓN 1: MI LINTERNA EMOCIONAL

SESIÓN 2: MI KIT DE VITAMINAS

SESIÓN 3: MIS PRISMÁTICOS

SESIÓN 4: MI MAPA ESTRATÉGICO

Descripción de la actividad:

DIAPOSITIVA 1: MI KIT DE SUPERVIVENCIA COVID

Se muestra la diapositiva inicial y se comenta el dibujo.

Se les explica brevemente que vamos a trabajar este kit de supervivencia.

Se analiza el dibujo y se comenta con ellos el símil entre el KIT y las actividades que vamos a trabajar, entre los objetos que forman parte de un kit así –linterna, prismáticos, vitaminas, mapa...- y las estrategias que les vamos a enseñar en las sesiones entendiendo que en las sesiones se les van a dar recursos emocionales, intelectuales y de acción para afrontar la pandemia.

DIAPOSITIVA 2: MI KIT DE SUPERVIVENCIA COVID

Se les exponen los nombres de cada bloque y se comenta brevemente en qué consisten y para qué sirven (ANEXO DIAPOSITIVA 2).

ANEXO DIAPOSITIVA 2: KIT DE SUPERVIVENCIA COVID

	BLOQUE I	BLOQUE II	BLOQUE III	BLOQUE IV
Título	MI LINTERNA EMOCIONAL Las emociones	MI KIT DE VITAMINAS Estrategias para regular las emociones	MIS PRISMÁTICOS Pensamiento crítico	MI MAPA ESTRATÉGICO Estrategias para la movilización responsable
Eje vertebrador	Autoconocimiento emocional	Autorregulación emocional	Pensamiento crítico	Sensibilización y responsabilización desde la acción
Finalidad	Basado en el conocimiento científico aportado por la educación emocional, trabajaremos el conocimiento de las emociones bajo el prisma de cómo nos afecta el COVID.	Basado en el conocimiento científico aportado por la educación emocional, trabajaremos la regulación de estas bajo el prisma de cómo nos afecta el COVID.	Valorar de forma crítica cómo actúan en nosotros las fake news, reconociendo la labor de la ciencia y el método científico.	Sensibilizar y responsabilizar desde la acción del alumnado para hacer frente a la situación de COVID.
Tareas	Principales: -Repercusiones de la pandemia en nuestro bienestar personal. -Emociones y pandemia. -Las emociones son el portal de	Principales: - ¿Qué relación existe entre lo que pienso, siento y mi conducta? - Vitamina 1: generamos pensamientos positivos	Principales: -Antes de empezar: CONOCIENDO A LA COVID-19 - ¿Cómo podemos pensar críticamente?	Principales: - Pautas COVID #SumaYSigueRM -COVID y Objetivos de Desarrollo Sostenible

	<p>entrada de la pandemia en nuestras vidas.</p> <p>-Emociones: definición, características, función y fisiología.</p> <p>- Las emociones primarias y secundarias.</p> <p>-Emociones positivas y negativas.</p> <p>-Estrategia de regulación de emociones.</p> <p>Complementarias:</p> <p>-Mi cerebro y las emociones.</p>	<p>-Vitamina 2: identificamos y paramos el pensamiento negativo</p> <p>- Vitamina 3: desde la acción. Aprendemos a respirar</p> <p>-V4 y V5: desde la emoción a la acción.</p> <p>-Multivita-mínico V6, V7, V8, y V9: desde la acción a la emoción.</p> <p>Complementarias:</p> <p>-Aprendo una técnica de relajación.</p>	<p>-Desmontando Bulos</p> <p>-Buscando Fake news</p> <p>- La ciencia y el método científico</p> <p>- ¿Opiniones?</p> <p>-Resumiendo</p> <p>Complementarias:</p> <p>-My fake news</p> <p>-Rumores COVID-OMS</p>	<p>- Que no te atrape la red</p> <p>-ECO-COVID</p> <p>Complementarias:</p> <p>-Campañas de sensibilización</p> <p>-Tú decides: Instagramer o Tiktoker.</p>
--	--	--	--	--

Diapositiva 3: MI LINTERNA EMOCIONAL

Diapositiva de transición. Damos paso a la sesión de las emociones teniendo en cuenta lo ya explicado en la diapositiva anterior.

Diapositivas 4, 5 y 6: UBICARNOS EN LA PANDEMIA Y ANALIZAR COMO NOS AFECTA.

UBICARNOS EN LA PANDEMIA Y ANALIZAR CÓMO NOS AFECTA

Justificación

Estas tres diapositivas pretenden hacer entender a los alumnos que una situación como la pandemia es una situación de crisis, pero en la que nos ocurren acontecimientos de todo tipo, tanto positivos como negativos.

Hemos de hacerles ver que es una situación INELUDIBLE y que es necesario AFRONTAR con una actitud positiva para poder superarla y salir fortalecidos. Para ello es necesario formar a nuestro alumnado en la necesidad de evitar el pensamiento del tipo “todo-nada”, tan propio de la adolescencia.

El pensamiento dicotómico, o pensamiento todo-o-nada, consiste en la tendencia a clasificar o juzgar las cosas, los acontecimientos o a las personas según dos categorías dicotómicas o extremas: todo o nada, bueno o malo, etc. Es decir, consiste en interpretar lo que nos sucede siempre en extremos sin tener en cuenta los términos medios. Este pensamiento nos lleva a ver las cosas como blancas o negras, verdaderas o falsas, buenas o malas etc. y por tanto dejamos de contemplar un amplio rango de interpretaciones que podrían ser mucho más acertadas. No existen los grados sino las polaridades. Se hacen juicios categóricos y se atribuyen significados extremos y absolutistas en lugar de tomar en cuenta diferentes dimensiones y aplicar pautas relativas: esa persona es buena o mala, mi vida es plena o es un desastre...

Esta manera de evaluar las cosas no es realista, porque la vida rara vez es completamente blanca o negra. Por ejemplo, nadie es totalmente inteligente ni absolutamente tonto.

Aparte del error que se comete, pensar así repercutirá en cómo vamos a sentirnos y por tanto en lo que decidamos hacer. Un claro ejemplo sucede cuando nos sentimos deprimidos y pensamos: "soy un inútil, no sirvo para nada, todo lo hago mal", etc. todos estos pensamientos, que claramente son erróneos, nos llevarán a sentir emociones negativas como la tristeza, la rabia, la ira o la frustración, y sin darnos cuenta, al darlo por válido, nos llevará en este mismo ejemplo a quedarnos en casa, conservar la tristeza, llorar o no querer hablar con nadie.

Con estas actividades pretendemos destacar las situaciones positivas que les pueden haber pasado en esta pandemia, para hacer ver a los adolescentes la necesidad de interpretar la realidad de forma más ajustada.

Objetivos:

- Acercarnos a la situación de pandemia.
- Compartir sus experiencias durante esta pandemia
- Identificar acontecimientos positivos en la situación de pandemia.
- Validar el hecho de que concurren situaciones positivas y negativas en una situación de crisis como la actual.

Contenidos:

La crisis sanitaria.

Acontecimientos positivos y negativos en la pandemia.

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 4: Nuestro punto de partida: EPIDEMIA DEL COVID-19

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto y el dibujo.

Se puede abrir un breve turno de palabra para que expresen cómo están viviendo esta situación.

DIPOSITIVA 5: COSAS QUE PASAN EN LAS PANDEMIAS... MALAS... Y BUENAS

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto y el dibujo.

DIPOSITIVA 6: ¿QUÉ TE HA PASADO A TÍ EN LA PANDEMIA?

Se propone al alumnado que piense en situaciones o acontecimientos que les han ocurrido en la pandemia.

Se les puede guiar, diciéndoles que piensen en cosas:

- que les han pasado: buenas, malas, sorprendentes, curiosas,
- que les hayan afectado mucho,
- que hayan implicado a muchas personas,
- que les hayan ocurrido en las redes,
- que alguien que les haya sorprendido positivamente...

Se les propone a los alumnos que vayan exponiéndolas y comentándolas de forma voluntaria. El tutor lo irá recogiendo en la diapositiva en blanco para que tengan un repertorio de "su pandemia".

Finalmente, el tutor las comenta brevemente y destacamos las situaciones positivas y las neutras.

Diapositivas 7, 8 y 9: EMOCIONES Y PANDEMIA

EMOCIONES Y PANDEMIA

Justificación

Estas tres diapositivas tienen el objetivo de hacernos conscientes de las emociones que sentimos durante la pandemia. También pretenden ilustrarnos sobre la posibilidad de que las emociones que sentimos puedan ser positivas o negativas ante un mismo acontecimiento.

Por tanto, identificar esas emociones y conocer su influencia en nuestra percepción y nuestro estado de ánimo nos puede ayudar a salir fortalecidos de esta crisis sanitaria.

Objetivos:

- Aproximar los conceptos de emoción y pandemia.
- Identificar emociones positivas y negativas.
- Pensar sobre sus propias emociones y exponerlas.

Contenidos:

La crisis sanitaria.

Emociones positivas y negativas en la pandemia

Descripción de la actividad:

DIAPPOSITIVA 7: DIFERENCIA ENTRE LO QUE NOS OCURRE Y CÓMO NOS AFECTA.

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto y el dibujo (Anexo DIAPOSITIVA 7)

Se puede abrir un breve debate para que conversen sobre el significado de esta expresión y cómo lo entienden ellos.

DIAPOSITIVA 8: EMOCIONES ANTE LA PANDEMIA.

Se muestra la diapositiva y se comentan el texto y el dibujo.

A modo de ejemplo, los términos más utilizados para describir el estado emocional durante el confinamiento, según una reciente investigación, son los siguientes:

a. Emociones que aluden al malestar:

- angustia (73), preocupación (71), ansiedad (59), incertidumbre (50), miedo (34), inestabilidad (33), aburrimiento (25), estrés (21), nervios (20), agotamiento (14), impotencia (13), irritación (11), confusión (10) y apatía (8).

b. Emociones que aluden al bienestar:

- tranquilidad (118), calma (28), alegría (27), relajación (24), felicidad (18) y serenidad (18).

DIAPOSITIVA 9: ¿CÓMO TE SIENTES TÚ ANTE LA PANDEMIA?

Se propone al alumnado que comparta las siguientes cuestiones:

- cómo se han sentido a lo largo de la pandemia,
- qué emociones han tenido,
- si han notado diferencia durante las diferentes fases de aislamiento,
- si han tenido emociones positivas y negativas o
- cuál de los dos tipos (positivas y negativas) han sentido de forma mayoritaria.

Los alumnos irán exponiéndose y comentándolas de forma voluntaria y el tutor lo irá recogiendo en la diapositiva en blanco para que tengan un repertorio de "su pandemia". Finalmente, el tutor las comenta brevemente y destacamos las emociones positivas y negativas.

ANEXO DIAPOSITIVA 7

LAS EMOCIONES

Las emociones son una parte esencial de la vida. Continuamente experimentamos emociones. Una emoción se activa a partir de un acontecimiento. El acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario. Un acontecimiento interno puede ser un pensamiento o algo tan prosaico como un dolor de muelas que anticipa la visita al dentista.

Tenemos un mecanismo innato que valora cualquier acontecimiento o estímulo que llega a nuestros sentidos. Este mecanismo funciona como si preguntara a cualquier acontecimiento que llega a nuestros sentidos: ¿cómo afecta esto a mi supervivencia? ¿Cómo afecta a mi bienestar? Cuando consideramos que un acontecimiento puede afectar a mi supervivencia o a mi bienestar se activa la respuesta emocional.

Cada persona tiene su particular estilo valorativo, el cual hace que un mismo acontecimiento sea valorado de forma diferente según las personas. En la forma de valorar los estímulos influye la experiencia previa. Es decir, el estilo valorativo se educa.

El mecanismo de valoración activa la respuesta emocional. En la respuesta emocional se pueden identificar tres

componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo.

El componente neurofisiológico consiste en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, etc. La sensación que todo ello produce es la experiencia emocional.

El componente comportamental coincide con la expresión emocional. La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz aportan señales de bastante precisión.

El componente cognitivo es la emoción hecha consciente, lo cual permite etiquetarla, en función del dominio del lenguaje. La emoción hecha consciente deriva en la elaboración de sentimientos, los cuales se dan lugar en la mente y dependen de nuestra biografía y del desarrollo de nuestras competencias emocionales. Así, dos personas ante una misma emoción pueden desarrollar sentimientos diferentes.

A partir de lo que se ha expuesto, se puede concluir que una emoción es un

estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2000). Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Pero hay que tener en cuenta que un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas. (Adaptado de Bisquerra, 2013)

Diapositiva 10: LAS EMOCIONES: PORTAL DE ENTRADA DE LA PANDEMIA EN NUESTRAS VIDAS

LAS EMOCIONES SON EL PORTAL DE ENTRADA DE LA PANDEMIA EN NUESTRAS VIDAS.

Justificación

Esta diapositiva es de transición. Pretende marcar el paso de las actividades iniciales a las actividades de desarrollo.

También pretende dar a las emociones el papel crucial que tiene en situaciones de crisis o emergencia, ya que son el primer elemento de la persona en reaccionar por su función de preservar la integridad.

La pandemia provocada por la COVID-19 ha generado una situación de amenaza continuada para nuestra salud y la de nuestros familiares y amigos. En las situaciones de amenaza, los primeros elementos personales que reaccionan son las emociones, ya que constituyen el sistema más primitivo de alarma que hace que todo nuestro organismo se prepare para actuar y haga frente al peligro detectado salvaguardando nuestra salud.

Se pretende que reflexionemos sobre lo que hemos visto hasta ahora y valoremos la importancia de la educación emocional para salir reforzados de esta pandemia.

Objetivos:

- Pararnos a reflexionar sobre lo que hemos visto hasta ahora.
- Reconocer que las emociones son uno de los elementos de nuestra personalidad más reactivos en las situaciones personales/sociales de crisis.
- Introducir los contenidos de las emociones.

Contenidos:

Las emociones como elemento de la personalidad reactivo en la pandemia.

Relación entre emociones y pandemia.

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 10: LAS EMOCIONES SON EL PORTAL DE ENTRADA DE LA PANDEMIA EN NUESTRAS VIDAS.

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto y el dibujo.

Se les explica que durante la sesión vamos a analizar qué son las emociones y cuáles son sus características más importantes.

Diapositiva 11, 12 Y 13: ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Justificación

Con estas tres diapositivas vamos a conocer qué son las emociones y cuáles son sus características más importantes.

Objetivos:

- Definir el concepto de emoción.
- Identificar las características más importantes de las emociones.

Contenidos:

Las emociones

Características de las emociones.

Descripción de la actividad:

DIAPOSITIVA 11: ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Diapositiva de transición. Se muestra la diapositiva, se comenta el texto y se les invita a participar.

DIAPOSITIVA 12: LAS EMOCIONES.

Visionado del vídeo hasta el minuto 3:43. (video completo 4:24)

DIAPPOSITIVA 13: ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO EN EL VÍDEO?

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto (ANEXO DIAPOSITIVA 13)

ANEXO DIAPOSITIVA 13

OTRAS CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES:

1. Afectan a todo nuestro organismo: a todo el organismo como totalidad.
2. Un fenómeno preprogramado en la especie; heredadas dentro de la especie sapiens sapiens.
3. La emoción conlleva una vivencia de urgencia, presión, empuje, una representación mental de urgencia o presión (más o menos cognitiva y más o menos inconsciente).
4. Las emociones poseen un amplio margen cuantitativo, un amplio abanico de intensidad: desde sentimientos y emociones levemente sentidas hasta afectos profundos que arrastran al conjunto de la personalidad (la pasión o emoción primitiva no modulada).
5. Esas tendencias de la emoción se hallan dotadas de gran persistencia a pesar de las experiencias que podrían

inhibir esos patrones de comportamiento.

6. También están dotadas de un amplio polimorfismo (grandes variaciones en su expresión) que precisamente es lo que hace difícil diferenciar unas emociones de otras o incluso definir las.

Fisiología de las emociones

- Las emociones ponen en alerta a todo el organismo para que funcione como un todo y pueda responder a los retos de la vida activando múltiples respuestas cardiovasculares, esqueléticas, musculares, neuro-endocrinas y del sistema nervioso autónomo.
- Según Damasio (1994, 1999, 2000), una emoción se inicia, bien con la percepción de un objeto o situación, bien con el recuerdo de ese objeto o situación; en ambos casos, el resultado es la activación de los núcleos del tronco encéfalo, el

hipotálamo y la amígdala. Luego, estas estructuras liberan hormonas de varios tipos en la corriente sanguínea, que se dirigen, por una parte, hacia diversas zonas del propio cuerpo, y, por otra parte, hacia distintas zonas cerebrales.

- Al mismo tiempo, estas estructuras envían, de modo simultáneo, señales electroquímicas mediante neurotransmisores, por una parte, hacia las glándulas adrenales, que liberarán hormonas con repercusión posterior en el cerebro, y, por otra parte, hacia otras regiones cerebrales, tales como la corteza, el tálamo, y los ganglios basales, con lo cual se modificará el estado cognitivo y la forma de procesar la información.
- No es de extrañar, por tanto, que cuando experimentamos una emoción se evidencien diferentes cambios

corporales, teniendo en cuenta que algunos de estos cambios son comunes a varias emociones diferentes.

- Así, por ejemplo, ante una situación de peligro que active la respuesta de huida, el corazón late rápida y fuertemente para bombear más sangre al cerebro y los músculos, la respiración se acelera para aumentar la oxigenación, las pupilas se dilatan para aumentar el campo visual, los intestinos se vacían (diarreas o vómitos) para hacernos más ligeros a la hora de correr, etc.
- Si la respuesta activada es de lucha, se liberan sustancias que ayudan a coagular la sangre más fácilmente por si se producen heridas, los músculos se tensan para entrar en acción, lo que puede dar lugar a temblores y contracturas...

Diapositiva 14 Y 15: ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Justificación

Con estas dos diapositivas vamos a conocer para qué sirven las emociones, su funcionalidad.

Se distinguen tres tipos de funcionalidades: adaptativa, social y motivacional.

Objetivos:

- Identificar las funciones más importantes de las emociones.

Contenidos:

Las emociones:

- Función adaptativa
- Función social
- Función motivacional

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 14: ¿Para qué sirven las emociones?

Diapositiva de transición.

Se muestra la diapositiva y se comenta el dibujo.

DIAPPOSITIVA 15: ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto.

Se explica que las emociones tienen funciones variadas, es decir, que sirven para muchas cosas:

- Función adaptativa: nos preparan para actuar (esta función es la más conocida)
- Función social: nos ayudan a relacionarnos con los demás porque las emociones comunican nuestro ánimo entre las personas, por lo que favorecen que sepamos qué hacer al acercarnos al otro.
- Función motivacional: me permite continuar o desechar una acción emprendida.

En los últimos cuadros (4º nivel) aparecen ejemplos aplicados. Podemos animarles a que piensen en otros ejemplos similares que les hayan ocurrido a ellos o a alguien conocido.

Diapositiva 16 Y 17: ¿DÓNDE SENTIMOS LAS EMOCIONES?

TAREA: ¿DÓNDE SENTIMOS LAS EMOCIONES?

Justificación

Con estas dos diapositivas pretendemos avanzar en el conocimiento de las emociones. Concretamente, vamos a conocer cómo es la experiencia subjetiva de las emociones e intentar identificar el correlato fisiológico de las mismas.

Ese ejercicio es muy importante en estas edades, ya que conecta un concepto abstracto, las emociones, con otro más concreto, como es la percepción de sensaciones en nuestro cuerpo. Poder ubicar las emociones en una zona del cuerpo va a dotar de entidad a las emociones en la concepción de los adolescentes ya que en estas edades están empezando a desarrollar el pensamiento formal abstracto, pero aún no le tienen adquirido, y necesitan conectar las abstracciones con el mundo real.

Objetivos:

- Aprender que las emociones tienen un correlato fisiológico.
- Identificar las sensaciones asociadas a las diferentes emociones.
- Experimentar con nuestro cuerpo algunas emociones básicas.

Contenidos:

Las emociones:

- Respuesta fisiológica de las emociones.
- Identificación de las emociones primarias en nuestro organismo.

Descripción de la actividad:

DIAPPOSITIVA 16: EXPERIMENTO EMOCIONAL

Se muestra la diapositiva y se comentan las instrucciones.

Se les pide que realicen la actividad y se les dan unos minutos para reflexionar.

Se abre un turno de palabra para que participen los alumnos que quieran.

DIAPPOSITIVA 17: LAS EMOCIONES.

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto.

Hasta 4:02 (Dura hasta 4:23 donde explica cómo suscribirse al canal).

Diapositivas 18 y 19: TIPOS DE EMOCIONES

TIPOS DE EMOCIONES

Justificación

La mayoría de los autores diferencian entre emociones primarias y secundarias, entendiendo éstas últimas como derivadas de las primarias.

La diferenciación de estos tipos de emociones favorece una mejor comprensión de las emociones por parte de nuestros alumnos, ya que podemos profundizar en el conocimiento de las seis emociones básicas de forma más sencilla y esto les puede ayudar como base para comprender otras emociones más complejas.

Objetivos:

- Conocer la tipología de emociones primarias y secundarias.
- Identificar las características de cada una de ellas.

Contenidos:

Las emociones:

- Emociones primarias
- Emociones secundarias

Descripción de la actividad:

DIAPPOSITIVA 18: TIPOS DE EMOCIONES

Diapositiva de transición.

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto.

DIAPPOSITIVA 19: TIPOS DE EMOCIONES.

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto.

Se ofrece un anexo explicativo para profundizar o poder responder dudas (ANEXO DIAPOSITIVA 19)

ANEXO DIAPOSITIVA 19

EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS: DEFINICIÓN

Las emociones pueden ser primarias o secundarias.

Emociones primarias:

Las emociones básicas o primarias aparecen durante el desarrollo natural de cualquier persona, con independencia del contexto en el que se desarrolle, y tienen como propósito ayudarnos a sobrevivir, dirigir nuestra conducta y favorecer la relación de los unos con los otros. Las emociones básicas nos sirven para defendernos o alejarnos de estímulos nocivos (enemigos, peligros...) o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensas (agua, comida, actividad sexual, juego...) y tienen como función mantener la supervivencia, tanto personal como de la especie. Las principales características de las emociones básicas en el ser humano son:

1. Se identifican por una expresión determinada (facial-corporal)
2. Provocan una predisposición a la acción característica (función adaptativa)
3. Son las que han tenido un papel esencial en la adaptación del

organismo a su entorno (supervivencia, procreación...)

4. Son universales, se dan en todas las culturas humanas

5. Están presentes desde el nacimiento

6. Perduran a lo largo del tiempo

7. Se contagian (si vemos a una persona riendo, nos contagia su alegría)

8. Provocan una reacción biológica involuntaria en el organismo

9. Algunos autores las consideran como sistemas motivacionales primarios

Emociones secundarias:

Cuando las emociones básicas se combinan para producir otras emociones más complejas, se producen las denominadas emociones secundarias, complejas o derivadas, pues se derivan de las primarias. Por ejemplo, la vergüenza es una mezcla de culpa y miedo.

Las emociones secundarias no presentan rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción, por lo que pueden pasar desapercibidas (por ejemplo, los celos).

Plutchik considera que las emociones secundarias no son más que la combinación de las primarias o básicas, dando emociones en las que se requiere un pensamiento y un nivel de socialización mayor detrás. Es decir, si las emociones primarias son la respuesta instintiva ante las demandas del ambiente, las secundarias son la respuesta, sofisticada y con clara finalidad social, de un entorno con estimulación social, tanto positiva como negativa. Es por este motivo que estas emociones también han recibido el nombre de sociales, pues para que se den es necesario que se hayan establecido vínculos con el entorno social.

Las emociones secundarias se manifiestan en base a lo que se ha ido aprendiendo a lo largo de la vida, nutrida por experiencias y potenciadas por expectativas ante diferentes situaciones. Como son aprendidas y requieren que se posea una cierta capacidad cognitiva, estas emociones empiezan a desarrollarse alrededor de los 2 o 3 años, cuando el niño ya tiene bien asentados unos fuertes vínculos con sus cuidadores y ha tenido la oportunidad de adquirir el lenguaje.

LAS EMOCIONES PRIMARIAS.

También denominadas: básicas, puras o elementales

Cumplen una función adaptativa que favorece una reacción determinada ante un estímulo.

Paul Ekman las denomina como Expresiones Innatas (Retomando propuestas de Darwin, 1873 "La expresión de las emociones en los animales y en el hombre").

Según este autor, son seis: Miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría.

Las seis emociones básicas.

Antes de los estudios de Ekman, la creencia (especialmente por parte de antropólogos como Margaret Mead) era que las expresiones faciales de las emociones estaban determinadas por la cultura, que era algo que las personas aprendían de su entorno cultural y las integraban en sus gestos. Para comprobarlo, Ekman decidió viajar a un lugar como Papúa Nueva Guinea y estudiar las expresiones faciales de los integrantes de la tribu Fore, quienes vivían apartados de la sociedad. A pesar de que la tribu no se había expuesto nunca a otras culturas exteriores, Ekman comprobó que eran capaces de identificar las emociones de las personas que aparecían en su fotografía simplemente con fijarse en las expresiones faciales.

Ekman descubrió entonces que las expresiones faciales son algo

intercultural, y durante la investigación comprobó que existe una serie de expresiones que son universales y se dan tanto en culturas del mundo occidental como del oriental. Esta lista de expresiones básicas fue publicada por Ekman en 1972.

Según sus estudios, estas emociones son seis:

1. Ira. Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación cuando se es agraviado u ofendido.

2. Alegría. Sensación agradable de satisfacción y bienestar.

3. Sorpresa. Malestar o asombro ante algo inesperado.

4. Asco. Condena o intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.

5. Tristeza. Sensación de desdicha o infelicidad.

6. Miedo. Aprehensión provocada por generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.

Diapositivas 20, 21, 22, 23, 24, 25 y 26: LAS EMOCIONES PRIMARIAS.

LAS SEIS EMOCIONES PRIMARIAS.

Justificación

Este grupo de diapositivas es muy útil para el alumnado porque acota el universo emocional. La concreción de las seis emociones básicas les va a permitir a los alumnos identificar lo destacable de cada emoción para poder entenderla e intentar percibirla.

Para cada emoción se han destacado tres cuestiones: la experiencia subjetiva (¿qué siento?), la función (¿para qué sirve?) y los efectos que tiene sobre la persona (¿qué hace?).

Objetivos:

- Identificar las seis emociones primarias.
- Conocer algunos elementos básicos de cada una de ellas:
- ¿qué siento?
- ¿para qué sirve?
- ¿qué hace?

Contenidos:

- Las seis emociones básicas.
- Características de las emociones primarias:
- Forma de presentación en el sujeto
- Función
- Cambios que provocan en las personas

Descripción de la actividad:

EN TODAS LAS DIAPOSITIVAS (ANEXO DIAPOSITIVAS 21, 22, 23, 24, 25 y 26)

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto y el dibujo.

Se puede abrir un breve turno de palabra para que comenten alguna situación en la que han experimentado esta emoción.

ANEXO: LAS EMOCIONES PRIMARIAS

DIAPOSITIVA 21: MIEDO

Es una alarma. Es la anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. Y por esto, activa nuestra vigilancia, incrementa la precaución, hace que nos protejamos, etc.

- Función adaptativa: PROTECCIÓN

Esta es la emoción que más estudian los investigadores en humanos y animales. El miedo es un estado emocional negativo o adverso. Implica una alta activación que conduce a evitar y escapar de situaciones peligrosas. El miedo se manifiesta desde pequeños.

La experiencia del miedo es la de la alta tensión, junto con la preocupación por la salud y la seguridad de uno mismo.

Los síntomas fisiológicos correlacionados nos muestran una rápida elevación de la activación y preparación para el vuelo. La actividad cardíaca se dispara y la respiración se acelera. La respiración se vuelve superficial e irregular.

El miedo es un legado evolutivo que tiene un evidente valor de supervivencia. Esta emoción es útil para preparar el cuerpo y provocar comportamientos de supervivencia

ante situaciones potencialmente peligrosas. Biológicamente programados para huir o mantenernos inmóviles ante peligros como para evitar a depredadores. Además, ayuda a aprender nuevas respuestas de protección.

DIAPOSITIVA 22: ALEGRÍA

Es una sensación de bienestar, de seguridad.

- Función adaptativa: AFILIACIÓN
- Genera actitudes positivas.
- Optimiza la respuesta cognitiva, la creatividad, la memoria, el aprendizaje. Mejora lazos sociales.
- Ayuda en la superación del miedo

De todas las emociones básicas según la psicología, la felicidad es quizás la más positiva. Nosotros asociamos directamente la felicidad con el placer y la alegría. Viene como respuesta a la resolución de algún objetivo personal o después de mitigar una situación negativa, por ejemplo. Debido a la forma en que lo expresamos, no parece tener ningún tipo de función de supervivencia. No parece ser más que el reflejo de nuestro estado interno. Sin embargo, la felicidad es uno de los sistemas corporales que nos mueve a la acción.

También es una recompensa por el comportamiento que nos aporta beneficios. Cuando tomamos algún tipo de acción que cumple una meta, surge la felicidad. Gracias a ese sentimiento de felicidad, repetiremos ese comportamiento para volver a experimentar placer. Estos pueden ser los motivadores más naturales que tenemos. A nivel fisiológico, se observa un aumento de la frecuencia cardíaca y una mejor frecuencia respiratoria. Además de eso, encontramos que el cerebro libera más endorfinas y dopamina.

DIAPOSITIVA 23: SORPRESA

Implica sobresalto, asombro, desconcierto. Es la más breve de las emociones.

- Función adaptativa: EXPLORACIÓN
- Puede llevar una aproximación para saber qué pasa.
- Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado.
- Ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situación.

Según la psicología, podemos definir la sorpresa como la reacción provocada por algo inesperado, nuevo o extraño. En otras palabras, aparece acompañando a un estímulo en el que el sujeto no había pensado de antemano.

La experiencia subjetiva que acompaña a la sorpresa es una sensación de incertidumbre.

En cuanto a las reacciones fisiológicas, normalmente se observa una disminución de la frecuencia cardíaca y un aumento del tono muscular. La respiración se hace más profunda, el tono sube y el sujeto hace vocalizaciones espontáneas.

El propósito de la sorpresa es vaciar la memoria de trabajo de toda la actividad residual para poder enfrentar el estímulo inesperado. Para ello, la sorpresa activa los procesos de atención, junto con el comportamiento relacionado con la exploración y la curiosidad. Dependiendo de la calidad del estímulo inesperado, la alegría (positiva) o la ira (negativa) a menudo siguen a esta emoción.

DIAPOSITIVA 25: ASCO

Expresa disgusto, malestar... solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión. Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

- Función adaptativa: RECHAZO
- Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo...
- Protege de enfermedades, contagios, productos venenosos...

Según la teoría de Ekman, el asco es una de las emociones básicas. Implica una sensación de repulsión o evitación

de la posibilidad (real o imaginaria) de ingerir una sustancia peligrosa con propiedades contaminantes. La sensación subjetiva es de gran desagrado y una marcada aversión al estímulo ofensivo. Los efectos fisiológicos centrales se manifiestan en diferentes problemas gastrointestinales junto con las náuseas. También hay un aumento general de la activación en el cuerpo.

El asco como emoción negativa también se ve reflejado en el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, la respuesta de la conductancia de la piel y la tensión muscular. La función adaptativa de la repugnancia es rechazar cualquier estímulo que pueda ser tóxico. Las náuseas y la incomodidad ayudan a que el sujeto evite ingerir cosas que son dañinas para el cuerpo. Además, con el tiempo, esta emoción también ha adquirido un carácter social. También rechazamos los estímulos sociales tóxicos

DIAPPOSITIVA 25: IRA

La ira se produce cuando:

- Consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria.
- Nos ocurre un fallo de memoria o en alguna capacidad.
- Función adaptativa: AUTODEFENSA

- Disminuye el miedo
- Incrementa la energía para la acción.
- Puede ir dirigida hacia otras personas o hacia uno mismo.

La ira surge cuando un individuo se encuentra en situaciones que producen frustración o aversión. La experiencia de la ira es desagradable. Viene acompañado de un sentimiento de tensión que nos impulsa a actuar. Es una emoción multifacética y, en muchos casos, ambigua. Decimos ambiguo porque no siempre está justificado y el objeto no siempre está bien identificado. A nivel fisiológico, se observa un aumento excesivo de la activación y de la preparación para la acción.

Observamos un aumento de la actividad cardíaca. El tono muscular y la frecuencia respiratoria también aumentan, además hay un aumento significativo de adrenalina en la sangre. Esto, a su vez, aumenta la tensión cognitiva. La ira tiene una clara función evolutiva. Nos da los recursos que necesitamos para hacer frente a situaciones frustrantes.

Cuando tenemos que enfrentarnos a algún tipo de peligro o superar un desafío, gastar estos recursos para aumentar la activación nos ayuda a tener éxito. Si no alcanzamos nuestra

meta después de sentir enojo, entonces pasamos a la tristeza. Esto significa que buscamos resolver el problema utilizando otras herramientas

DIAPOSITIVA 26: TRISTEZA

Es una emoción que se produce ante situaciones de pérdida.

- Función adaptativa:
REINTEGRACIÓN
- Nos motiva hacia una nueva reintegración personal, reconstruyendo nuestros recursos y conservando energía.
- Reflejada en nuestras expresiones es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos.
- Reducir nuestro sufrimiento.

De todas las emociones básicas según la psicología, la tristeza es probablemente la más negativa. Esta emoción implica una disminución del

estado de ánimo, así como una reducción significativa de la actividad cognitiva y conductual.

A pesar de la mala reputación que recibe esta emoción, cumple roles que son tan importantes, incluso más importantes, que el resto de las emociones básicas.

El propósito de la tristeza es actuar en situaciones en las que el sujeto se encuentra impotente o no puede tomar ninguna acción directa. Un ejemplo es la pérdida de un ser querido. La tristeza reduce los niveles de actividad, que es el cuerpo tratando de economizar recursos y evitar esfuerzos innecesarios. La tristeza también juega un papel de autoprotección. Genera un filtro perceptivo que concentra la atención hacia el estímulo dañino. Y lo que es más importante, empuja a las personas a buscar apoyo social, lo que les ayudará a salir de una situación depresiva.

Diapositiva 27 Y 28: EMOCIONES SECUNDARIAS.

Nombre: EMOCIONES SECUNDARIAS.

Justificación

Las emociones adquiridas “amplían” las emociones primarias, con el fin de que lo que sintamos en cada situación se complemente en función de nuestras características individuales, de nuestro aprendizaje, de nuestra propia biografía.

Objetivos:

- Identificar las emociones secundarias.
- Conocer algunas de sus características.

Contenidos:

- Las emociones secundarias.
- Relación entre emociones primarias y secundarias.
- Listado de emociones secundarias.

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 27: EMOCIONES SECUNDARIAS

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto.

Se repasan las características que vimos en la DIAPOSITIVA 19.

DIAPPOSITIVA 28:

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto.

Se puede leer una lista de posibles emociones secundarias que derivan de las primarias.

Diapositiva 29 y 30: EMOCIONES BUENAS-MALAS.

EMOCIONES BUENAS-MALAS.

Justificación

La posibilidad de que se vea afectada nuestra salud o la de nuestros seres queridos es una fuente natural de preocupación y ansiedad. En las circunstancias actuales, serán muy frecuentes, en la mayoría de las personas, emociones como la ansiedad, el miedo, la tristeza, el enfado o la impaciencia. Estas emociones comparten entre si la función de preservar la vida y movilizarnos para defendernos de lo que nos está amenazando (el COVID-19, en este caso).

Todas estas emociones, aunque displacenteras, cumplen una función primaria adaptativa. En este apartado se hace necesario ampliar el VOCABULARIO EMOCIONAL haciéndoles entender que malo y negativo no son sinónimos.

Las emociones “negativas” se consideran así porque provocan malestar o un sentimiento de rechazo por lo que el individuo se encuentra incómodo y contrariado. Pero este malestar que provocan es fundamental para nuestra supervivencia, por lo que, tenemos que concluir resumiendo que: UNA EMOCIÓN NEGATIVA SE DENOMINA ASÍ PORQUE PROVOCA UNA EXPERIENCIA SUBJETIVA DESAGRADABLE, PERO LA CONSECUENCIA PARA NUESTRO BIENESTAR Y SUPERVIVENCIA ES POSITIVA, ES DECIR, ES BUENA.

Objetivos:

- Aclarar el concepto de emoción negativa y positiva.
- Hacerles entender que las sensaciones negativas que experimentan son necesarias para su desarrollo y bienestar.
- Diferenciar entre malo-negativo y bueno-positivo.

Contenidos:

- Las emociones.
- Emociones buenas y malas.
- Emociones positivas y negativas.

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 29: LAS EMOCIONES NO SON NI BUENAS NI MALAS.

Diapositiva de transición.

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto y el dibujo.

DIPOSITIVA 30: LAS EMOCIONES NO SON NI BUENAS NI MALAS.

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto.

Se pueden poner ejemplos relacionados con la pandemia (ANEXO DIAPOSITIVA 30)

ANEXO DIAPOSITIVA 30: EMOCIONES "MALAS" QUE NOS AYUDAN

EJEMPLOS DE SITUACIONES COVID EN LAS QUE NOS AYUDAN EMOCIONES "MALAS":

- El miedo y la ansiedad ayudan a enfocarnos hacia las posibles fuentes de amenaza o daño.
- La incertidumbre, sobre cómo evolucionarán las cosas, sobre la información, cuánto durarán las medidas, impulsa a tratar de recuperar la percepción de control, motivando la búsqueda de certezas, imaginando escenarios posibles y evaluando los recursos con los que se cuenta.
- La preocupación, es un proceso cognitivo y emocional que aparece ligado a todo lo anterior. Tiene una función adaptativa y propicia actos mentales como prestar atención a las potenciales consecuencias negativas o anticiparnos y prepararnos para hacer frente a esas posibles situaciones.
- La tristeza, es una respuesta normal ante la valoración de pérdidas. Adquiere la función de asimilar lo que

está ocurriendo y permite reflexionar sobre cómo afrontar la situación.

- La culpa, ayuda a tomar conciencia sobre actos y comportamientos que hubieran generado daño o riesgo de daño, tanto para uno mismo como para las demás personas. Nos impulsa a reparar los errores y rectificar, en definitiva, a responsabilizarnos y actuar en consecuencia (mantener medidas de aislamiento y prevención, por ejemplo).
- El enfado, tienen la función de poner límites, defendernos de amenazas de daño y defender nuestros derechos.

Todas estas emociones, aunque displacenteras, cumplen una función primaria adaptativa, sin embargo, cuando la emoción sobrepasa unos niveles en intensidad y frecuencia, cuando no responde a un motivo real y objetivo, o sobredimensiona el peligro, lejos de ayudar a la protección y adaptación, pueden contribuir a incrementar la sensación de indefensión y bloquearnos en la acción.

Diapositiva 31,32,33: APLICAR LO APRENDIDO PARA ESTAR BIEN

APLICAR LO APRENDIDO PARA ESTAR BIEN.

Justificación

Estas diapositivas pretenden sintetizar todo lo aprendido y hacer ver una posible aplicación de todos los conceptos vistos.

Se expone una adaptación de una técnica de auto aplicación derivada del “entrenamiento en procesamiento emocional óptimo” (Hervás, 2012). Está concebido para ser integrado en un conjunto más global de componentes terapéuticos específicos. Este módulo está construido sobre la base del modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional (Hervás, 2011).

El programa está basado en la idea de que, más allá de lo que sucede antes de que la emoción se active (lo cual evidentemente es importante y está muy trabajado por la terapia cognitiva), muchos problemas psicológicos se consolidan por las dinámicas negativas que se desarrollan una vez las emociones se han activado. Se hace necesario que la persona se entrene en el uso de este protocolo.

En nuestra guía, el objetivo no es tan amplio ya que trabajamos en gran grupo y nuestra intención no es terapéutica. La finalidad de este procedimiento es hacer partícipes a los alumnos de que todo lo aprendido en la sesión tiene unidad y puede formar parte de una estrategia emocional positiva que pueden aprender y utilizar de forma sencilla.

Objetivos:

- Identificar la utilidad de lo aprendido en la sesión.
- Aprender un conjunto de técnicas emocionales sencillas para utilizar en caso de necesidad ante la pandemia.

- Valorar la importancia de cada uno de los elementos o tareas que se describen en el proceso y utilizarlas de forma conjunta o aislada.

Contenidos:

- Inteligencia emocional.
- Estrategias de gestión de las emociones.

Descripción de la actividad:

DIAPOSITIVA 31: Y AHORA QUE SABEMOS TODO ESTO...

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto y el dibujo.

DIAPOSITIVA 32: ¡INTELIGENCIA EMOCIONAL!

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto y el dibujo.

Se hace hincapié en el uso de todas las técnicas en su conjunto o de forma separada.

DIAPOSITIVA 33: RECUERDA...

Se muestra la diapositiva y se comenta el texto y el dibujo.

DIAPOSITIVA 34: RESUMIENDO

Diapositiva final de síntesis.

Comentar con los alumnos.

3.2/BLOQUE 2: MI KIT DE VITAMINAS. Estrategias para regular las emociones.

Justificación:

La actual situación de pandemia ha hecho que los profesionales de la educación nos tengamos que reinventar ante nuevos escenarios, los nuevos cambios han sido más rápidos y diversos que nunca. Nos hemos ido acomodando y adaptando, pero a un ritmo frenético y vertiginoso. Todo esto ha requerido y requiere de una reflexión profunda sobre cuál es el papel que juega el educador en esta situación del Covid-19 y dónde queda la escuela.

Aprender de situaciones difíciles,

fortalecernos como sociedad, como profesionales es un reto que deberemos ir consiguiendo. Nuestra tarea como docentes es ayudar a nuestro alumnado a desarrollar competencias emocionales que sabemos son claves en este aprendizaje y que sin duda van a contribuir en su crecimiento personal.

En esta sesión vamos a trabajar la Competencia emocional según R. Bisquerra denominada: Regulación emocional.

Dotaremos de pequeñas dosis, vitaminas a nuestra mente, de manera

que nos sirvan para actuar de forma más eficaz en situaciones estresantes, complicadas.

Se trata de una sesión eminentemente práctica, adquirir estos conocimientos e implementarlos en nuestra vida cotidiana será el objetivo principal.

Vamos a presentar algunas estrategias que pueden ayudar a nuestros alumnos para hacer de ellos unos adolescentes resilientes del Covid-19. Es decir, que han aprendido que en situaciones de crisis pueden emerger como un ave-fénix de sus cenizas y hacerse más fuertes personal y socialmente. De la misma manera pueden contribuir a acompañar y ayudar a los que le rodean pues si en algo nos ponemos todos de acuerdo pequeños, adolescentes, adultos y mayores es que somos seres sociales que nos necesitamos mucho. Nunca se había experimentado tan de cerca la necesidad de contacto social y personal. Hemos de saber que, en este momento, esta parte de nuestra vital existencia ha sido modificada. Las necesidades de supervivencia y adaptación de nuestra especie requieren que modifiquemos nuestros hábitos sociales y en muchas ocasiones es este hecho el que nos ha precipitado a experimentar emociones negativas con una intensidad que quizás era desconocida en nosotros/as.

Es en esta segunda parte donde vamos a intentar aprender y enseñar a modular nuestras/sus emociones como si de un semáforo se tratase, o un termómetro, o el volumen de nuestro iPod... Subir y bajar la intensidad, cambiar el sentido y la dirección... Y ¿Cómo podremos hacerlo? etc

1º Conociéndonos y reconociendo nuestras emociones.

2º Sabiendo cómo actúa la emoción en nuestra persona, qué elementos intervienen con ella.

3º Teniendo un plan, con unas herramientas o vitaminas emocionales como las hemos llamado aquí. Estas vitaminas emocionales les podrán acompañar a lo largo de toda su vida y ellos/ellas serán el/la administrador/a si aprenden bien cómo utilizarlas.

Pasamos a detallar los apartados de la SESIÓN:

1/FINALIDAD

Partiendo del conocimiento científico aportado por la educación emocional, trabajaremos la regulación de las emociones bajo el prisma de cómo nos afecta el COVID.

2/OBJETIVOS

2.1.- Conocer el significado de regulación emocional y su importancia en la gestión de la conducta.

2.2.- Tomar conciencia de la relación entre emoción, pensamiento y conducta. Conocer un esquema de procesamiento de la información, sus componentes e interacciones.

2.3.- Conocer algunas técnicas de regulación emocional que pueden ser aplicadas en situación de crisis.

2.4.- Analizar en situaciones concretas del día a día y en situación actual de la pandemia, los distintos elementos que intervienen en el proceso de interpretación de esa situación.

2.5.- Incorporar alguna estrategia de regulación emocional a modo de ejemplos para construir su propio banco de recursos.

3/BLOQUES DE CONTENIDOS

3.1.- Competencia emocional:
Regulación emocional

3.2.- Esquema de procesamiento de la información.

3.3.- Estrategias de regulación emocional "vitaminas emocionales".

Diapositiva 1 y 2: PRESENTACIÓN, MOTIVACIÓN

TAREA: INTRODUCCIÓN

Objetivos:

1.- Dar continuidad al trabajo realizado en la sesión anterior. No perder la perspectiva de globalidad del Kit de supervivencia.

Contenidos:

Repaso de los contenidos de la sesión anterior e introducción al concepto de regulación emocional

Descripción de la actividad:

A través de la diapositiva 1 y 2. El tutor/a realizará una serie de cuestiones para que se contesten de manera voluntaria.

Entonces.... ¿Qué son las emociones?, ¿Podrías decirme alguna? ¿Para qué sirven?

Analizamos la viñeta de la primera diapositiva: ¿Qué os parece?

¿Os apetecería seguir descubriendo el funcionamiento de nuestra mente, creéis que si nos conocemos podremos aprender a gestionar mejor nuestras emociones?

¿Qué creéis que significa la regulación emocional?

A partir de estas preguntas se introduce el tema.

REGULACIÓN EMOCIONAL: Concepto clave. Símbolos visuales: Semáforo, termómetro, volumen...

Definición de R. Bisquerra: Es la 2ª competencia emocional que debemos aprender en un Programa de Educación Emocional. Se define como:

“La capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas...” .

Diapositivas 3,4,5,6,7,8,9,10: ¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE LO QUE PIENSO, SIENTO Y MI CONDUCTA?

¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE LO QUE PIENSO, SIENTO Y MI CONDUCTA?

Objetivos:

- 1.- Conocer el significado de regulación emocional y su importancia en la gestión de la conducta.
- 2.- Tomar conciencia de la relación entre emoción, pensamiento y conducta. Conocer un esquema de procesamiento de la información, sus componentes e interacciones.

Contenidos:

- 1.- Competencia emocional: Regulación emocional. Concepto y aplicación práctica.
- 2.- Esquema de procesamiento de la información. Interacción entre pensamiento, emoción y conducta.
- 3.- Proceso para distinguir cada elemento de la interacción. Aplicación práctica.

Descripción de la actividad:

DIAPOSITIVAS: 3

A través de la Diapositiva 3 introducimos al alumno en el esquema que vamos a utilizar para la explicación de qué es lo que ocurre desde que integramos un estímulo (acontecimiento, hecho concreto), hasta que emitimos una respuesta y cómo nuestra respuesta genera una consecuencia en nosotros y nuestro entorno que además puede condicionar nuestras futuras acciones, emociones, pensamientos como si de un círculo o espiral concéntrica se tratara.

Pasaremos a ejemplificar a partir de una situación concreta, ilustrada con una viñeta dos pensamientos diferentes ante una misma emoción, dos conductas distintas y por tanto consecuencias distintas. Para ello nos valdremos de las

DIAPOSITIVAS: 4,5,6,7,8.

Para más explicación nos puede valer la explicación realizada en el enfoque teórico previo a esta ficha.

DIAPOSITIVAS 9 y 10.

Con la Diapositiva 9 reforzamos el hecho de que las emociones no se dan de forma aislada y que es muy importante prestar atención a los elementos que la acompañan pues nos servirán de llave para poder modularlas.

La Diapositiva 10 es de cierre y anuncio de entrada de las estrategias de reestructuración cognitiva y habilidades de afrontamiento: LA MAGIA DE NUESRO INTERIOR. Incorporamos el término de vitaminas pues nos dan la fuerza y la energía necesaria para fortalecernos como personas. Contribuyen a nuestro equilibrio interior compensando en momentos de crisis y grandes esfuerzos. Son necesarias para el buen funcionamiento interno tanto fisiológico como psicológico de muchas de nuestras acciones, estar en equilibrio y en la dosis adecuada nos ayudarán a regularnos. Las Vitaminas son como los reguladores de nuestro equilibrio homeostático de ahí el símil con las estrategias de regulación emocional.

ANEXO: ¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE LO QUE PIENSO, SIENTO Y MI CONDUCTA?

ENFOQUE TEÓRICO:

1.- Del Modelo Pentagonal de competencias emocionales de R. Bisquerra recogemos el concepto de "Regulación emocional" como segunda competencia emocional básica.

Dentro de esta competencia emocional R. Bisquerra nos comenta que hay unas micro competencias que la configuran, nosotros nos vamos a centrar en la regulación emocional propiamente dicha, es decir en la necesidad de variar la intensidad e incluso en ocasiones el sentido de esos estados emocionales que a su vez inciden en el comportamiento y éstos en la emoción.

Esta difícil tarea es fundamental en el momento actual, mostrar a nuestros alumnos la "magia de nuestra mente", el poder de reinventarnos, reconstruirnos, de superarnos y hacernos fuertes. Ayudar a nuestros adolescentes a resurgir siendo resilientes a situaciones de crisis con gran impacto emocional es quizás no sólo un objetivo actual, sino que también probablemente sea uno de los objetivos educativos de las próximas décadas.

2.- Partimos de un enfoque ecléctico utilizando en pequeñas dosis aspectos de las distintas técnicas psicológicas que permitan acercar al alumnado y al profesorado al conocimiento del propio funcionamiento de la mente. Todo ello desde un formato práctico y preventivo. Desde los enfoques teóricos cognitivos, extraemos una síntesis adaptada para nuestros alumnos con el objetivo de que aprendan nuestro esquema de funcionamiento mental. Nos hemos basado como soporte teórico en Técnicas de reestructuración cognitiva como puede ser la Terapia Racional de Ellis, Técnicas de habilidades de afrontamiento como pueden ser la relajación, respiración y reinterpretación de los pensamientos negativos. También hemos utilizado adaptaciones de la Técnica de autocontrol denominada "Parada del pensamiento" inventada por Bain en la década de 1920 y adaptada por Wolpe en 1950. En nuestro caso no se trata de eliminar el pensamiento sino pararlo el suficiente tiempo para introducir otro alternativo que lo neutralice

Todas estas técnicas no se han introducido con la finalidad terapéutica sino preventiva, facilitar instrumentos que permitan a nuestro

alumnado ir conociéndose poco a poco. Iniciar un descubrimiento interno que permita ir desarrollando su inteligencia intrapersonal.

Pasamos a detallar los aspectos teóricos que consideramos esenciales para transmitir al alumnado:

a) El modo en el que estructuramos cognitivamente nuestras experiencias ejerce una influencia fundamental en cómo nos sentimos y actuamos y en las reacciones físicas que tenemos. Es decir, cuando sucede algo por ejemplo la actual situación de pandemia, nuestra reacción dependerá de cómo la percibimos, qué valor le damos, como la interpretamos y las expectativas que tengamos sobre la misma.

Un ejemplo para que lo entiendan los alumnos:

“Imagina que acabas de conocer a un nuevo amigo y que te parece interesante seguir conociéndolo/a, decís de quedar, pero este no acude a la cita. Si piensas “Vaya seguro que pasaba de mí”, te sentirás triste y no harás nada para volver a verlo y contactar con él/ella; pero si piensas que no ha acudido porque ha pasado algo, tu reacción emocional y

conductual será distinta. Puedes poner otro ejemplo.”

Podemos dar un tiempo para que el alumnado comente alguna situación y se analiza los componentes.

b) Se trata de centrar la atención hacia nuestro pensamiento y el efecto que produce en nuestra conducta y por tanto en nuestra emoción. En muchas ocasiones todo ocurre de forma automática y la relación entre lo que piensas, sientes y actúas están en constante cambio y ebullición según la intensidad de la emoción que te acompañe.

c) Al identificar nuestros pensamientos, al hacerlos conscientes y centrar nuestra atención en ellos podemos desarrollar estrategias para influir en los mismos y sabemos que de manera casi automática este cambio producirá otro en las emociones y en la conducta. Podemos lanzar estas preguntas para provocar la reflexión en nuestros alumnos. ¿Y qué ocurriría si pudieras cambiar tu pensamiento, pudieras pararlo? ¿Sabes que existen pensamientos que son automáticos e involuntarios y que pueden llevarnos a error?

Diapositivas 11 y 12: ESTRATEGIAS PARA REGULAR NUESTRAS EMOCIONES

A través de la DIAPOSITIVA 11 Y 12, centramos la atención en la Fase de Regulación. Reforzamos el símil con las Vitaminas emocionales. En este sentido, nos ayudarán cuando nuestros pensamientos se apoderen de nuestras emociones y nuestras acciones impidiéndonos actuar de manera adecuada. Otras se centrarán en bajar o subir la intensidad de la emoción para que su repercusión en

nuestro pensamiento y por tanto en nuestra conducta, no nos perjudique y por último llevaremos en nuestro Kit de supervivencia otras vitaminas emocionales que se centrarán en nuestra acción, procurarán activar en nosotros acciones que repercutan positivamente en nuestro organismo e indirectamente en nuestro pensamiento y emoción.

Diapositiva 13,14,15,16,17,18: FAVORECER PENSAMIENTOS POSITIVOS

FAVORECER PENSAMIENTOS POSITIVOS (VITAMINA 1)

Objetivos:

- 1.- Conocer algunas técnicas de regulación emocional que pueden ser aplicadas en situación de crisis.
- 2.- Analizar en situaciones concretas del día a día y en situación actual de la pandemia, los distintos elementos que intervienen en el proceso de interpretación de esa situación.
- 3.- Incorporar alguna estrategia de regulación emocional a modo de ejemplos para construir su propio banco de recursos.

Contenidos:

Estrategias de regulación emocional “vitaminas emocionales”: Pensamientos alternativos

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 13: ¿En qué consisten los pensamientos positivos? Ejemplos.

DIPOSITIVA 14: Visionado “aprendiendo a ser optimistas” de Elsa Punset. ¿Se puede aprender a ser optimista?

DIPOSITIVA 15: A partir de las explicaciones anteriores vamos a reflexionar sobre esas frases poderosas que nos ayudan a veniros arriba cuando anímicamente estamos abajo. Hemos de tener preparadas, frases potentes,

poderosas, reales que nos hagan sentirnos bien, nos empoderen y nos permitan tener el control en el momento.

Si las tenemos escritas y cerca de nosotros (nuestro cuaderno, panel del estudio de trabajo...) podemos practicarlas. A veces son frases de personas célebres, otras veces son frases que nos han dicho personas relevantes de nuestro entorno próximo, otras las hemos descubierto nosotros mismos o hemos inventado algunas para la ocasión. Son nuestras vitaminas emocionales. Escríbelo en tu papel, más tarde podremos compartirlo. El profesor las escribirá en la diapositiva y formarán parte de nuestras vitaminas. Al finalizar la sesión el profesor puede hacer una imagen de la diapositiva y mandársela a cada alumno. Se puede poner en la habitación, en la clase, llevarla en la carpeta.

DIAPPOSITIVA 16: Esta vez nos vamos a centrar en aquellas canciones que nos hacen sentirnos muy bien. Vamos a elaborar nuestro propio listado de canciones. De igual manera el profesor podrá capturar la imagen de la diapositiva y enviarla a los alumnos. Se podrá cerrar la SESIÓN o abrir la siguiente con una de las canciones. Poner en el inicio de la tutoría cada vez una al inicio o al final. Todos dispondrán de las canciones de todos y ello les reforzará como grupo.

Si se quiere agilizar la sesión se puede decir al alumnado que traiga desde casa: Una frase positiva, una canción que despierte emociones positivas. Pueden tenerlas como tarea de una semana para otra y el profesor realizar el collage de la diapositiva de manera más rápida.

DIAPPOSITIVA 17, 18: Esta vez nos centramos en nuestro cuerpo, identificamos aquellos músculos que son manifestaciones de emociones negativas y cuáles de las positivas. Intentamos modelar postura que acompañen a emociones positivas.

Mediante las actividades de generación de pensamientos positivos, canciones positivas pretendemos que el alumno se vaya entrenando en la capacidad de generar habilidades de afrontamiento que le permitan afrontar emociones negativas. A través de esta dinámica podremos entrenar la posibilidad de experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas como la alegría, amor, humor.

Diapositivas 19,20,21,22: IDENTIFICAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS: APLICAMOS LA PARADA DEL PENSAMIENTO

IDENTIFICAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y APLICAMOS LA PARADA DEL PENSAMIENTO (VITAMINA 2)

Objetivos:

- 1.- Conocer algunas técnicas de regulación emocional que pueden ser aplicadas en situación de crisis.
- 2.- Analizar en situaciones concretas del día a día y en situación actual de la pandemia, los distintos elementos que intervienen en el proceso de interpretación de esa situación.
- 3.- Incorporar alguna estrategia de regulación emocional a modo de ejemplos para construir su propio banco de recursos.

Contenidos:

Estrategias de regulación emocional "vitaminas emocionales": Identificación de pensamientos negativos. Parada del pensamiento.

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 19 y 20: Detrás o delante o al mismo tiempo que sentimos e inmediatamente anterior o posterior a nuestra acción hay un pensamiento que en muchas ocasiones mantiene una conducta, otras lo inhiben y cuando menos nos hace interpretar la realidad de manera particular y única.

Ya hemos empezado a conocernos, si observamos que esa tormenta emocional se intensifica, nos paraliza, nos hace sentirnos mal es momento de INTERVENIR.

DIPOSITIVA 21: La parada del pensamiento consiste en identificar ese pensamiento que nos está haciendo daño y neutralizarlo. Una palabra clave servirá para traer a nuestra consciencia la necesidad de cambiar el chic, dar la vuelta a la tortilla, cambiar de dirección e intensidad emocional.

Esta parte es compleja, pero necesaria. Decir "no", "stop" "ya está", etc. u otra expresión corta o palabra clave que sea vuestro lenguaje interno y os obligue a no seguir pensando en esa dirección.

DIPOSITIVA 22:

PASOS PARADA DEL PENSAMIENTO

1º **Identifícalos.** Ya has visto algunos en la diapositiva 20.

2º **Desconéctalos:**

2.1. CON UNA **PALABRA CLAVE:** "no", "stop", etc.

2.2. CON **ACTIVIDAD FÍSICA:** entrelazar las manos fuertemente: la sangre se concentra en nuestras manos de esta manera nuestro sistema nervioso autónomo simpático dice: ¿Qué está pasando? Se centra en la sangre que necesita nuestras manos y desvía la atención de nuestro pensamiento que nos hace sentirnos mal. Hemos provocado una situación de emergencia que ha hecho que nuestro sistema nervioso tenga que acudir. Nos vale para DESCONECTAR.

3º **Cámbialos...**

3.1. ACTIVIDAD MENTAL NEUTRA: por ejemplo, hacer cálculos, decir palabras al revés... enumerar jugadores de un equipo, sus fichajes... Este tipo de pensamiento busca ocupar nuestra mente para no seguir con los pensamientos negativos.

3.2. OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS: salir a pasear, llamar a un amigo, etc.

3.3. PENSAMIENTO ALTERNATIVO Y AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS: pensamientos positivos: lo controlo, puedo hacerlo bien, si me pongo la mascarilla y guardo la distancia reduzco el riesgo, me va a salir bien, me lo he estudiado todo, etc.

Diapositivas 23 (y 31): RELAJACIÓN (VITAMINA 3: DESDE LA ACCIÓN. APRENDEMOS A RESPIRAR)

RELAJACIÓN (VITAMINA 3: DESDE LA ACCIÓN. APRENDEMOS A RESPIRAR)

Objetivos:

- 1.- Conocer algunas técnicas de regulación emocional que pueden ser aplicadas en situación de crisis.
- 2.- Analizar en situaciones concretas del día a día y en situación actual de la pandemia, los distintos elementos que intervienen en el proceso de interpretación de esa situación.
- 3.- Incorporar alguna estrategia de regulación emocional a modo de ejemplos para construir su propio banco de recursos.

Contenidos:

Estrategias de regulación emocional “vitaminas emocionales”: Respiración y relajación

Descripción de la actividad:

DIAPOSITIVA 23: A través de este video “Solo respira” creado por Julie Bayer Salzman y Josh Salzman, remarcamos la necesidad de estar pendientes de nuestro cuerpo y lo importante que es la respiración. Nuestra primera conexión con nuestro mundo interior. Centrar la atención en este aspecto es el primer paso para poder regular la intensidad de cualquier tipo de emoción.

enlace: [Sólo respira](#)

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PARA PROFUNDIZAR EN ESTE ASPECTO:

DIAPOSITIVA 31: Esta Diapositiva es opcional, invita al alumnado a ser consciente del grupo de músculos que tensamos para poder destensarlo y percibir esas sensaciones de placer. Recursos: Guion relajación: tutor (Al final de la sesión).

Diapositivas 24 Y 25: ME RELACIONO CON AMIGOS (VITAMINA 4 Y VITAMINA 5: DESDE LA EMOCIÓN A LA ACCIÓN)

ME RELACIONO CON AMIGOS (VITAMINA 4 Y VITAMINA 5: DESDE LA EMOCIÓN A LA ACCIÓN)

Objetivos:

1.- Incorporar alguna estrategia de regulación emocional a modo de ejemplos para construir su propio banco de recursos.

Contenidos:

Estrategias de regulación emocional “vitaminas emocionales”: Contagio emocional

Descripción de la actividad:

DIAPOSITIVA 24: VITAMINA 4. Desde la acción y el poder que tiene la ayuda entre iguales y las relaciones entre iguales, buscar nuevos espacios para las relaciones sociales. Es importante estar pendientes de aquellos que se han descolgado, que no se sabe nada de ellos o que notáis que han cambiado. Hacerles partícipes de vuestras acciones, crear vuestros grupos burbuja de autoayuda. Porque “ellos/as son tu vitamina y tú eres la suya”.

DIAPOSITIVA 25: VITAMINA 5. A través de este video “El contagio de las Emociones” del programa La mirada de Elsa. pretendemos reforzar el papel que tenemos como individuo y cómo nuestras acciones pueden repercutir en las emociones de los que nos rodean. Enlace:

[“El Contagio de las Emociones. La Mirada de Elsa”](#). Su duración es de 6:44 minutos, dependiendo de la evolución de la sesión como de las características y demandas del grupo se puede ver completo.

La finalidad que queremos resaltar aquí viene de la acción poderosa de contagiar emociones positivas lo podemos ver en el video desde el minuto 3:17 hasta el final.

Como profesores/as analizamos la repercusión del visionado en el grupo. ¿Se ha contagiado la emoción? ¿Lo habían visto? ¿Creen que pueden contagiar su estado emocional a los que le rodean? Pueden poner algunos ejemplos.

Diapositivas 26,27,28,29,30: MULTIVITAMÍNICO

MULTIVITAMÍNICO

Objetivos:

1.- Incorporar alguna estrategia de regulación emocional a modo de ejemplos para construir su propio banco de recursos.

Contenidos:

Estrategias de regulación emocional "vitaminas emocionales". La ayuda, el cuidado de uno mismo y de los demás.

Descripción de la actividad:

SET DE VITAMINAS:

DIAPOSITIVA 26 (VITAMINA 6): Al compartir con la familia, dedicarles un tiempo y espacio favorecemos la comunicación y el diálogo, expresamos nuestras inquietudes y abrimos la puerta a emociones positivas. Todo tiene su tiempo y su espacio. Los que viven cerca de ti necesitan que tu proximidad no sea sólo física.

DIAPOSITIVA 27(VITAMINA 7): Desde la acción positiva, ayuda a los demás, también podemos contribuir al inicio de modulación de una emoción positiva. ¿Cuántas veces hemos estado enfadados, tristes y al ayudar a alguien que nos necesitaba no sabemos ni porqué hemos dejado de estar tan enfadados y tristes? Siempre que nos ocupamos de algo no nos preocupamos por algo. Y siempre que realizamos acciones positivas recibimos feedback positivo, nos retroalimentamos de ese contagio emocional.

DIAPOSITIVA 28 (VITAMINA 8): Muy importante es cuidarnos, tanto física como psicológicamente. Aspectos a tener en cuenta:

Sueño: Tener falta de sueño hace que emocionalmente esté enfadado, irascible, iracundo, etc. Debo establecer mis rutinas de sueño.

Alimentación: Si como excesivamente azúcar emocionalmente provoca ansiedad al alterarse nuestro sistema endocrino. Picos de hipoglucemia. Si no como dejo de dar energía a mi organismo y mi cerebro. Emocionalmente me siento triste. Debo tomar una alimentación equilibrada.

Ejercicio físico: Si no hago ejercicio físico nuestros músculos se atrofian, nuestro corazón necesita bombear más sangre y eso hace que esté más cansado. Emocionalmente me siento triste, abatido, apático.

Ocio y tiempo libre: Si consumo muchas horas para estar conectado incide en nuestra falta de comunicación con los que nos rodean, me aísla, dejo de comprender a los que más me necesitan y me hace sentirme rabioso, agresivo, enfadado.

DIAPPOSITIVA 29 (VITAMINA 9): BUSCO AYUDA:

Ten en cuenta que a veces tú solo/a no encuentras la solución, es en ese momento cuando debes pedir ayuda. Es tan importante ayudar como saber pedir ayuda y a quién.

Si estás en casa: a tus padres, madres o hermanos mayores.

Si estás en el centro: Tus profes, tutor/a, orientador/a, especialistas que trabajan contigo, tus compañeros/as tutores....

Cuando tú eres la persona que ayuda puedes enseñar este kit de supervivencia, practicar conjuntamente las estrategias que estamos dando, pero si ves que no es suficiente siempre hay que pedir ayuda de un adulto.

DIAPPOSITIVA 30: CIERRE. Todo lo aprendido hasta aquí va a ayudar a los alumnos a desarrollar su inteligencia emocional. Damos paso al siguiente bloque:

También es interesante ver que a veces lo que yo pienso que es verdadero no implica que lo sea..." presuposiciones falsas". Este aspecto lo veremos en el bloque de Pensamiento Crítico. ¿Cómo influyen los medios de comunicación en mis pensamientos? ¿Sé identificar las *fake news*?

ANEXO: ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA:

RELAJACIÓN PROGRESIVA

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA:

1.- RELAJACIÓN PROGRESIVA. (GUIÓN TUTOR/A)

“Ahora nos relajamos”

Un ejemplo para conducir la relajación en el aula. Integra visualización.

CONSIDERACIONES PREVIAS.

Es preferible que la relajación se lleve a cabo tumbados/as, pero de no ser posible la postura más aconsejable es sentados en la silla con la espalda bien apoyada en el respaldo sin cruzar las piernas y con suficiente espacio por delante para poder estirarlas. Aquellos que están en casa pueden seguir las instrucciones en la posición de tumbados.

Se le taparán los ojos con pañuelos (no muy gruesos ni muy apretados) diciéndoles que es para aislarlos de la luz y favorecer la concentración.

Decirles que no estén pendientes de si lo hacen bien o mal, sino que procuren concentrarse en la voz y en las indicaciones que se le dan.

Al término de la sesión se les ha de decir que vayan moviendo lentamente los miembros del cuerpo, sin brusquedad y que se quiten la venda con los ojos cerrados para abrirlos poco a poco.

1/CONSIDERACIONES PARA LA RESPIRACIÓN.

Cuidado con la hiperventilación ya que pueden marearse. Sobre todo, ahora con la mascarilla. En casa los que estén realizando la actividad vía MEET pueden profundizar más en este aspecto.

No subir los hombros cuando respiren.

Escuchad la respiración, es una pista que indica que se realiza correctamente.

2/CONSIDERACIONES PARA LOS GRUPOS MUSCULARES.

Es recomendable que el tutor /a vaya realizando los ejercicios a la misma vez para reconocer las sensaciones y poder añadir indicaciones sobre la marcha.

Es importante que la distensión se haga muy despacio e incidir en la sensación de bienestar que produce la relajación.

En el grupo nuca-hombros es recomendable decir que quien sienta dolor o mareo no lo haga y que coloquen las manos alrededor de la nuca para que frene la postura hacia atrás.

3/CONSIDERACIONES PARA LA VISUALIZACIÓN.

Es aconsejable poner música sugerente (sonidos de la naturaleza, música clásica tranquila, etc.) para realizar esta técnica. Se les puede pedir que imaginen o visualicen el entorno que representa la música, o un espacio que les guste especialmente y les transmita tranquilidad o que se imaginen en un cine y ellos se monten la "película".

PASOS QUE SE PUEDEN LEER.

RESPIRACIÓN

Pon tus manos sobre el abdomen, y coge aire profundamente por la nariz, aguanta unos segundos, y expulsa también por la nariz. Debes notar que tu barriga se hincha cuando coges aire y baja cuando lo expulsas. Repite este ejercicio 5 veces.

GRUPO MANOS-BRAZOS:

Puños: ciérralos (siente la tensión) 5".

Suelta muy despacio (siente la distensión) 55".

Respira profundamente (tres veces).

Brazos: Parte anterior: dobla los codos pegándolos al cuerpo: tensa 5" suelta muy despacio 55".

Respira profundamente (tres veces).

Brazos: Parte posterior: brazos estirados como si quisiéramos alcanzar algo que está situado enfrente a mucha distancia: tensa 5" y suelta muy despacio 55".

Respira profundamente (tres veces).

Concéntrate en todo el grupo muscular que hemos relajado.

GRUPO: PIERNAS-CADERAS:

Piernas: apretar fuertemente los muslos y las nalgas extendiendo las piernas hacia delante, dirigiendo los dedos de los pies hacia abajo. Tensa 5" y suelta dejando caer las piernas muy despacio 55".

Respira profundamente (tres veces).

Nalgas: aprieta las nalgas fuertemente contra el asiento, tensa 5" y suelta muy despacio 55".

Respira profundamente (tres veces).

Concéntrate en el grupo muscular que hemos relajado

GRUPO: NUCA-HOMBROS:

Hombros: encogidos y llevándolos hacia arriba: Tensa 5" y suelta volviendo a la posición original muy despacio 55".

Respira profundamente (tres veces).

Nuca: apretando la parte posterior de la cabeza inclínala hacia atrás muy suavemente: Tensa 5" y suelta volviendo a la posición original muy despacio 55".

Respira profundamente (tres veces).

Concéntrate en el grupo muscular que hemos relajado.

GRUPO: ESPALDA-TRONCO.

Espalda: intenta juntar los codos por detrás de la espalda. Tensa 5" y Suelta volviendo a la posición original muy despacio 55".

Estómago: encoge los músculos del estómago. Tensa 5" y suelta volviendo a la posición original muy despacio 55".

Respira profundamente (tres veces).

Concéntrate en el grupo muscular que hemos relajado.

6.-GRUPO: FRENTE-CUERO CABELLUDO-OJOS-ENTRECEJO.

Frente y cuero cabelludo: eleva al máximo las cejas, tensa 5" y suelta muy despacio 55".

Ojos y entrecejo: cierra fuertemente los ojos, tensa 5" y suelta muy despacio 55".

Respira profundamente (tres veces).

Concéntrate en el grupo muscular que hemos relajado.

7.- GRUPO: LABIOS-MANDÍBULA-CUELLO.

Labios: apriétalos fuertemente tensa 5" y suelta muy despacio 55".

Mandíbula: aprieta fuertemente los dientes tensa 5" y suelta muy despacio 55".

Cuello: coloca la punta de la lengua en el paladar presionando hacia arriba, tensa 5" y suelta muy despacio 55".

Respira profundamente (tres veces).

Concéntrate en el grupo muscular que hemos relajado.

BÚSQUEDA DE UNA IMAGEN PLACENTERA.

3.3/BLOQUE 3: MIS PRISMÁTICOS. Pensamiento Crítico.

JUSTIFICACIÓN

Han sido muchas las noticias falsas y los bulos sobre la COVID-19 que han podido causar confusión, ansiedad y estrés a nuestro alumnado. Tenemos la responsabilidad de aclarar las dudas y hacer pensar de manera crítica a nuestros discentes con respecto a las *fake news*. Por ello este bloque ha sido concebido para hacer florecer el pensamiento crítico de nuestros alumnos/as.

El pensamiento crítico nos permite observar la realidad desde los prismáticos del escepticismo ante las diversas noticias y bulos que aparecen en los distintos medios de comunicación y plataformas digitales. La ciencia es la aliada del conocimiento por lo que el alumnado debe comprender por qué es importante entenderla y protegerla. Será a través de la ciencia, la argumentación razonada, la mayéutica y la reflexión crítica de la realidad en la que vivimos, como haremos frente a los bulos, creencias erróneas, prejuicios y *fake news* sobre la COVID-19.

Por todo ello, a través de este bloque reflexionaremos sobre:

El pensamiento crítico
Los bulos y *fake news*
La ciencia y el método científico

1/FINALIDAD

El alumnado debe discernir entre noticias falsas y bulos sobre la COVID-19 de la información contrastada y científica, apelando al juicio crítico y a la defensa del método científico.

2/OBJETIVOS

Entender qué es el pensamiento crítico y para qué sirve.

Comprender el fenómeno de las *fake news* y saber detectarlas.

Diferenciar entre episteme (conocimiento) y doxa (opinión) sobre COVID-19.

Entender cómo funciona la ciencia y el método científico.

3/BLOQUES DE CONTENIDOS

Pensamiento crítico y cómo podemos pensar críticamente

Fake news: qué son, para qué sirven y cómo detectarlas

La ciencia y el método científico

4/ ACTIVIDADES

Diapositiva 2: OBJETIVOS

Nombrar y comentar al alumnado los objetivos generales a desarrollar en este bloque:

1. Entender qué es el pensamiento crítico y para qué sirve.
2. Comprender el fenómeno de las fake news y saber detectarlas.

3. Diferenciar entre episteme (conocimiento) y doxa (opinión) sobre COVID-19.

4. Entender cómo funciona la ciencia y el método científico.

Diapositiva 3: CONOCIENDO A LA COVID-19

Antes de empezar: CONOCIENDO A LA COVID-19

Objetivos:

- Conocer qué es el coronavirus: COVID-19.
- Entender qué son los virus y reflexionar sobre los tipos de virus con los que el ser humano convive.
- Comprender qué características singulares tiene el coronavirus con respecto a otros virus.
- Conocer cómo se puede transmitir la COVID-19 para poder prevenir contagios.

Contenidos:

Saber: qué es la COVID-19, los virus y cómo al organismo humano

Saber hacer: Uso de la mascarilla como prevención

Saber ser: protegerse para proteger también a los demás

Descripción de la actividad:

Se le comenta al alumnado que antes de comenzar el Bloque de pensamiento crítico, y una vez vistos los objetivos generales de la sesión, veremos un video de la Youtuber divulgadora científica "La Hiperactina". En dicho vídeo nos van a explicar qué es la COVID-19. Han de estar atentos. Después de la visualización se le pedirá una reflexión al respecto. Podemos ayudarnos con las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que más te ha llamado la atención del video?

... ¿Qué son los virus?

... ¿Qué es el coronavirus?

... ¿Cómo se transmite?

ANEXO Diapositiva 3: CONOCIENDO A LA COVID-19

Descripción teórica:

El 31 de Diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan informó a la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre un grupo de casos de neumonía de etiología desconocida, con una exposición común a un mercado mayorista de marisco, pescado y animales vivos en la ciudad de Wuhan (China).

El agente etiológico fue identificado como un nuevo virus de la familia *Coronaviridae*, SARS-CoV-2 y el cuadro clínico asociado a este virus se ha denominado COVID-19. El día 11 de marzo, la OMS declaró la pandemia mundial.

Los coronavirus son una familia de virus que causan infección en los seres humanos y en una variedad de

animales, incluyendo aves y mamíferos como camellos, gatos y murciélagos.

Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que pueden transmitirse de los animales a los humanos.

Información hallada en:

https://www.murciaeduca.es/iesram/blasdenogalte/sitio/upload/CURSO_PR_EVENCION_COVID19_CENTROS_EDUCATIVOS.pdf

Para saber más:

OMS:

https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwz6_8BRBkEiwA3p02VTZ8lvLh7noY5Q3nXzDL7wgoqY358aYO8jw93HLs2kUbl4EhQ7R11xoCpUUQAvD_BwE

Diapositivas 4 y 5: PENSAMIENTO CRÍTICO

Explicar al alumnado que el pensamiento crítico es:

Una forma de concebir la realidad desde la **duda**. La duda nos lleva a querer conocer y a desear comprender la realidad que nos rodea.

Uso del **conocimiento** para descartar la mera opinión. Hay que diferenciar entre: argumentación razonada y lógica junto al método científico de lo que es nuestra mera opinión de las cosas que nos rodean. A veces la ciencia desmonta nuestras opiniones

y las creencias populares. Entender la frase “la ignorancia es muy atrevida”.

Contrastación de la información. Nos puede llegar mucha información desde distintos canales. La idea es investigar las divergencias y hallar qué información tiende más a la veracidad.

Partir del **conocimiento científico y la argumentación lógica y razonada**.

El pensamiento crítico sirve para contrastar la información que nos llega de diferentes fuentes y así poder tener mayor **libertad para pensar y comportarnos**.

Diapositivas 6 y 7: ¿CÓMO PODEMOS PENSAR CRÍTICAMENTE?

¿CÓMO PODEMOS PENSAR CRÍTICAMENTE?

Objetivos:

- Razonar sobre los pasos que conlleva el pensamiento crítico.
- Poner en duda nuestras ideas iniciales sobre un tema.
- Entender que nuestros prejuicios afectan a cómo entendemos la realidad.

Contenidos:

Saber: pasos del pensamiento crítico.

Saber hacer: uso en el día a día, dichos pasos.

Saber ser: Actitud crítica ante la información que recibimos y los prejuicios que podemos tener sobre un tema.

Descripción de la actividad:

Se le pide al alumnado lo siguiente:

1. Vamos a seleccionar un problema, cuestión o hecho relevante en la actualidad (uso de mascarillas, vacunas, reuniones de 6 personas, ...)
2. Ponemos en común información que tenemos sobre el tema (lluvia de ideas)
3. Ahora vamos a criticar nuestro pensamiento inicial con preguntas, de una forma más estructurada

Se les muestra la diapositiva 7, con las siguientes preguntas:

A) QUIÉN...

... se beneficia/perjudica de esto?

... decide sobre esto?

... has oído que haya discutido sobre esto?

... sería la mejor persona para consultar al respecto?

B) CUÁLES

...pueden ser las alternativas?

...son las debilidades/ fortalezas?

...serían los mejores/peores escenarios?

C) DÓNDE

- ... podemos obtener más información?
- ... podemos encontrar ayuda?
- ... vemos esto en el mundo real?
- ... ocurre algo similar?

D) CUÁNDO

- ... causaría un problema?
- ... sería el mejor momento para actuar?
- ... sabremos si hemos tenido éxito?
- ... ha sido importante en la historia?

E) PORQUÉ

- ... es relevante?
- ... nos beneficia/perjudica?
- ... influye en la vida de la gente?
- ... existe una necesidad social actual?

F) ¿CÓMO

- ... sabemos la verdad sobre esto?
- ...podemos cambiar esto para nuestro bien?
- ... nos beneficia/perjudica?
- ...veremos esto en el futuro?

Por último, se lleva a cabo una reflexión grupal sobre la forma de abordar temas, cuestiones e interrogantes: ¿Ha cambiado mi perspectiva o conocimiento de este tema después de haberlo pasado por las cuestiones trabajadas?

ANEXO: ¿CÓMO PODEMOS PENSAR CRÍTICAMENTE?

Descripción teórica:

El pensamiento crítico se puede abordar desde la perspectiva mayéutica, a través de preguntas que tienen relación directa con el tema o problema que queremos comprender.

Ante una cuestión partimos de un conocimiento previo que puede estar contaminado de prejuicios y de información no veraz. Por lo que el primer paso será conocer qué pensamientos previos tengo sobre

dicho tema y si tales ideas se basan en creencias populares, prejuicios, información errónea o veraz.

Una vez que reflexiono sobre lo que creo que se, es el momento de ponerlo en tela de juicio a través de una serie de preguntas que irán haciéndome comprender que la realidad es más compleja de lo que podríamos pensar en un inicio.

Diapositivas 8,9,10,11: FAKE NEWS

¿Qué son las fake news? ¿Para qué sirven las fake news? ¿Cómo detectar fake news?

Explicación al alumnado de lo que son las fake news, para qué sirven y cómo se detectan:

Las fake news son un tipo de engaño o bulo con contenido pseudoperiodístico. Estas noticias falsas se difunden rápidamente a través de las redes sociales, blogs y otras plataformas.

Sirven para:

Desinformar y con ello sacar rédito político y obtener control social.

Obtener una renta económica con el uso de lo que actualmente se conoce como clickbait, entendido como cebo o anzuelo para alcanzar ingresos publicitarios si consiguen llamar nuestra atención y con ello logran que hagamos click con el ratón para visitar dicha pseudonoticia. **La premisa es básica: cuanto más viral se vuelve una noticia falsa, más dinero gana la**

persona que la ha creado o que la está utilizando para tal fin.

Se detectan:

Cuando recibas una noticia estate atento a:

Mira quién es el autor de la noticia ¿es fiable? y la **fecha de publicación** ¿está actualizada?

Estudia la fuente de donde sale la noticia: periódico, televisión, web, Youtube...

Lee más allá: no fiarse solo de los titulares impactantes.

Comprobar si es una broma: un texto muy extravagante o extraño puede ser una sátira.

Visita webs contrastadas sobre alerta de noticias falsas: Malditobulo, <https://maldita.es>,

Para saber más sobre este tema: <https://lacronicademurcia.com/opinion/noticias-falsas-por-que-se-propagan-con-tanta-rapidez-como-combatir-las-fake-news-en-nuestra-sociedad-posmoderna>

Diapositiva 12: DESMONTANDO BULOS

TAREA: DESMONTANDO BULOS

Objetivos:

- Conocer tipos de bulos sobre la COVID-19.
- Reflexionar sobre las conspiraciones que aparecen ante un acontecimiento relevante para la humanidad.

Contenidos:

Saber: tipos de bulos y fake news que han aparecido sobre la COVID-19

Saber hacer: Uso de información alternativa para contrastar noticias falsas

Saber ser: Actitud crítica ante las noticias que van surgiendo.

Descripción de la actividad:

Se les dice al alumnado que se va a visualizar un video de la Youtuber y divulgadora científica: "La gata de Schrödinger"

Tras la visualización se realiza una reflexión grupal. Pueden utilizarse las siguientes cuestiones:

... ¿Qué bulo te ha llamado más la atención?

... ¿Por qué crees que se crean conspiraciones sobre sucesos importantes para la humanidad?

... Reflexiones sobre este video.

Diapositiva 13: BUSCANDO FAKE NEWS

TAREA: BUSCANDO FAKE NEWS

Objetivos:

1. Saber detectar noticias falsas.
2. Desarrollar un juicio crítico ante las noticias que nos llegan por distintos medios.
3. Conocer cuáles son los factores que hacen que un rumor o noticia falsa pueda expandirse con tanta rapidez y eficacia.

Contenidos:

Saber: diferencia entre noticias verdaderas y fake news

Saber hacer: Uso de información alternativa para contrastar información

Saber ser: juicio crítico ante las noticias que aparecen en distintos medios

Descripción de la actividad:

Podemos pedir esta **tarea para casa**, nos servirá para que el alumnado pueda seguir desarrollando un espíritu crítico después de la sesión.

Se le pide al alumno lo siguiente:

Visita esta web: <https://maldita.es/malditobulo/2020/09/25/coronavirus-bulos-pandemia-prevenir-virus-covid-19/>

Responde en tu cuaderno:

- ¿Qué noticias falsas has descubierto? Expón algunas de ellas.
- ¿Qué has hecho para verificar que se trata de un rumor?
- ¿Por qué crees que ha triunfado como rumor?

A la sesión siguiente podemos comenzar por recordar esta actividad que nos servirá para ir repasando los contenidos dados. Podemos pedir que nos lo entreguen a través de la plataforma Google Classroom u otra similar que utilice tu centro educativo.

ANEXO Diapositivas 8,9,10,11,12 y 13: FAKE NEWS

Descripción teórica:

Las noticias falsas triunfan y se propagan con facilidad porque:

Suelen ser muy llamativas. Los titulares son impactantes para que hagas clickbait.

Suelen despertar curiosidad. Es difícil resistirse a ellas y se pasan a través del móvil con mucha facilidad.

Suelen aprovecharse de tus prejuicios y pensamientos sobre un tema concreto. Es una noticia que casa con tus ideas.

También hemos de tener en cuenta:

1. La INCERTIDUMBRE GENERAL: a mayor ambigüedad social, mayor

probabilidad de éxito. Tratan de resolver la tensión asociada a la ambigüedad cognitiva.

2. La CREDIBILIDAD: es la confianza en el rumor, en su veracidad. Otras personas tienen que pensar que el rumor tiene algo de verdad.

3. La ANSIEDAD: La ansiedad personal experimentada ante la cuestión del rumor. Cuando mayor es la ansiedad, más se transmiten los rumores.

Para saber más:

<https://www.universidadviu.es/por-que-son-efectivas-las-fake-news/>

Diapositiva 16: TAREA: ¿OPINIONES?

TAREA: ¿OPINIONES?

Objetivos:

- Entender qué es el negacionismo y cómo afecta a la ciencia
- Comprender qué es la ciencia y el método científico
- Advertir que no todas las opiniones son igual de válidas

Contenidos:

Saber: qué es el negacionismo y quiénes son los antivacunas

Saber hacer: Uso de argumentos lógicos y argumentos basados en la ciencia

Saber ser: ser crítico con las opiniones que uno mismo tiene y que tienen los demás sobre temas concretos

Descripción de la actividad:

Se les pide a los alumnos la siguiente tarea:

Veamos la siguiente noticia de El País:

https://elpais.com/elpais/2020/09/04/planeta_futuro/1599206211_137960.html

Una vez leído, haremos una reflexión individual y luego conjunta. Podemos basarnos en las siguientes cuestiones:

... ¿De qué trata la noticia?

... ¿Quiénes son los negacionistas?

... ¿Cuántos tipos hay?

... ¿Cómo reconocerlos?

... ¿Qué nos dice el artículo sobre la ciencia y el método científico?

Variante: el profesorado puede hacer una copia de la noticia y repartirla en clase a cada alumno/a. Para alumnado digital, con meterse en el enlace es suficiente.

Puede ponerse como tarea para casa (según disponibilidad de tiempo y motivación del alumnado). A la sesión siguiente podemos pedir una reflexión final sobre las cuestiones planteadas. El ejercicio se puede entregar a través de la plataforma Google clasroom (u otra alternativa que use el centro educativo).

Diapositiva 17: TAREA: RUMORES COVID. OMS

TAREA: RUMORES COVID. OMS

Objetivos:

- Conocer la página de la OMS sobre la COVID-19
- Entender cuáles son los consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus que ofrece la OMS

Contenidos:

Saber: página de la OMS sobre la COVID-19

Saber hacer: Búsqueda de información contrastada de páginas oficiales

Saber ser: ser crítico con la información que nos llega utilizando, para contrastar, páginas oficiales.

Descripción de la actividad:

Se le pide al alumnado la siguiente actividad:

Visita esta página:

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Ha de anotar en su cuaderno:

¿Cuáles son los consejos contrastados sobre el COVID que nos ofrece esta web?

Terminamos con una reflexión grupal.

Esta actividad será complementaria (según disposición de tiempo). Hemos de tener en cuenta si el grupo-clase es proactivo y tiene interés en este tema. Puede realizarse tanto en el aula o como tarea para casa, según disponibilidad de tiempo y motivación del alumnado. Si se hace tarea para casa puede entregarse por la plataforma Google Clasroom u otra que utilice el centro educativo.

Diapositiva 18: Tarea complementaria: MY FAKE NEWS

Tarea complementaria: MY FAKE NEWS

Objetivos:

- Conocer qué son las fake news
- Saber diferenciar una fake news de una noticia verídica

Contenidos:

- Saber: qué es una fake news
- Saber hacer: Diferencia entre noticia verídica y noticia falsa
- Saber ser: actitud crítica ante las noticias que nos llegan desde diferentes medios y dispositivos

Descripción de la actividad:

Pedimos al alumnado la siguiente tarea:

Inventa un rumor. Podéis hacerlo en casa y compartirlos en grupo el próximo día.

Puede estar enmarcado donde vivas, en el momento actual o en el futuro, incluir personas conocidas o partir de alguna noticia conocida.

Recuerda los elementos que influyen en su éxito:

1. La INCERTIDUMBRE GENERAL: a mayor ambigüedad social, mayor probabilidad de éxito. Tratan de resolver la tensión asociada a la ambigüedad cognitiva.
2. La CREDIBILIDAD: es la confianza en el rumor, en su veracidad. Otras personas tienen que pensar que el rumor tiene algo de verdad.
3. La ANSIEDAD: La ansiedad personal experimentada ante la cuestión del rumor. Cuando mayor es la ansiedad, más se transmiten los rumores.

Se realiza una reflexión grupal sobre las consecuencias de sus noticias falsas.

Esta actividad puede ser complementaria (según disposición de tiempo).

Dicha actividad puede sustituir a otras anteriores sobre fake news. Hemos de tener en cuenta si el grupo-clase es proactivo y tiene interés en este tema.

Puede realizarse tanto en el aula o como tarea para casa, según disponibilidad de tiempo y motivación del alumnado.

Diapositiva 19: CONCLUSIÓN

CONCLUSIÓN

Objetivos:

- Comprender qué es la ciencia y el método científico
- Reflexionar sobre el tratamiento que se le hace a la ciencia desde diversos sectores
- Diferenciar entre opiniones y conocimiento científico

Contenidos:

Saber: qué es la ciencia y el método científico

Saber hacer: reflexión sobre la ciencia y el método científico para diferenciar conocimiento científico sobre la mera opinión

Saber ser: Actitud crítica ante cualquier opinión que pueda estar basada en prejuicios, ideas irracionales y/o ideológicas

Descripción de la actividad:

Se le pide al alumnado que reflexione sobre la ciencia y el método científico:

- ¿Qué opinas del tratamiento actual a la ciencia?

¿es lenta? ¿duda? ¿se retracta? ¿es insegura?

Sobre la COVID-19:

- ¿Mascarillas sí, mascarillas no?
- ¿Vacuna sí, vacunas no?
- ¿Hay conspiraciones sobre el coronavirus?

Tras la reflexión sobre dichas cuestiones se ponen los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=PHFg7IPHUdo> (2 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=ohc1R-tWjZc> (4 minutos)

Se les hace las siguientes cuestiones:

- a) ¿Qué opinas de ambos videos?
- b) ¿Tiene razón en algo el protagonista del video?
- c) ¿En qué puede estar equivocado?

Después del análisis de los videos, preguntamos sobre:

¿Es lo mismo opinar que el conocimiento científico?

¿Hemos de escuchar siempre todas las opiniones? ¿Todas las opiniones tienen la misma validez?

¿La tierra es plana o es redonda? ¿Hemos de escuchar ambas versiones y después decidir?

ANEXO Diapositiva 19: CONCLUSIÓN

Descripción teórica:

No todas las opiniones son igual de válidas, pues unas se asientan en unos argumentos lógicos y conocimiento científico más que otras.

No es razonable contrastar en la actualidad si la tierra es plana o redonda ¿de qué nos sirve escuchar

opiniones sobre que la tierra es plana?
¿Tiene sentido contrastar una información con otra que sabemos descartada por la ciencia?

Una cosa es dudar de posibles informaciones sospechosas y otra bien distinta, dudar de lo que la ciencia ya tiene contrastado.

3.4/ BLOQUE 4: MI MAPA ESTRATÉGICO. Acciones para la movilización responsable.

JUSTIFICACIÓN

Damos por sentado que en la adolescencia se producen toda una serie de cambios biológicos, físicos, cognitivos, emocionales, sociales, que están determinando el desarrollo personal de nuestros jóvenes. Los avances en neurociencia han permitido comprender que las conductas diferenciales que observamos en esta etapa madurativa están determinadas por los cambios estructurales neurológicos. Uno de los más importantes es la modificación paulatina de los lóbulos y la corteza prefrontal, sede de los procesos cognitivos de orden superior y por tanto de las habilidades ejecutivas de la inteligencia.

Este desarrollo de las funciones ejecutivas va a permitir al adolescente tomar decisiones de forma activa, preferiblemente desde el conocimiento y la experiencia. De no ser así, primará la improvisación y se asumirán riesgos que pueden implicar costes no deseados. Para ello es preciso actuar con responsabilidad. Aprender a aceptar las consecuencias

de las decisiones, sentirse responsable, se aprende.

Los adolescentes son capaces de realizar juicios de forma flexible, tratar de cumplir con sus obligaciones, valorar las consecuencias de sus acciones y pensar en ello. Desean actuar de forma independiente, aun cuando ello reporte equivocaciones y consecuencias negativas. Sentir satisfacción cuando se actúa responsablemente por la aprobación social, favorece el desarrollo de una autoestima positiva.

Sin embargo, debemos evitar exigir responsabilidad sin ofrecer de forma previa y detallada qué comportamiento se espera de ellos ni los motivos por los cuales, en este momento especial, ese comportamiento se considera adecuado, recomendado o, en su caso, es una obligación.

Ofrecer información, formación y experiencias en las que poner en práctica esos conocimientos les irán permitiendo vivenciar situaciones en las que actuar de forma consciente y responsable en diferentes ambientes.

En este nivel de “acción - movilización” es en el que enmarcamos una serie de actividades en las que los jóvenes asimilan e interiorizan la responsabilidad que como individuos y colectivo tenemos en la situación actual, además de propiciar desde su zona de confort, las redes sociales, sus aptitudes creativas.

1/FINALIDAD

Partiendo de la interpretación de los contenidos abordados hasta aquí, desde las emociones al pensamiento crítico y la cultura científica, ser capaces de analizar, incluso crear, campañas de sensibilización y concienciación para la prevención de la COVID 19.

2/OBJETIVOS

2.1.- Evocar las pautas y claves para minimizar los riesgos de infección por coronavirus.

2.2.- Analizar en situaciones concretas del día a día y en la situación actual de la pandemia, los distintos elementos que favorecen o dificultan el seguimiento de las recomendaciones sanitarias.

2.3.- Conocer la campaña #SumaYSigueRM de la Dirección General de Juventud de la Región de Murcia

2.4.- Identificarse como ciudadanos con capacidad de acción social.

2.5.- Incorporar alguna estrategia que favorezca su participación activa en la sociedad.

3/BLOQUE DE CONTENIDOS

3.1.- Estrategias de regulación de la propia conducta: claves y pautas COVID.

3.2.- Competencia social: identificar necesidades para generar cambios sobre una realidad.

3.3.- Campañas de sensibilización: consumo, análisis y producción de las mismas.

3.4.- Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas y aportación individual a la consecución de los mismos.

3.5.- Redes sociales y uso de las mismas como promotores en la concienciación y movilización individual y colectiva.

4/ACTIVIDADES

Diapositivas 2 y 3: PUNTO DE PARTIDA

PUNTO DE PARTIDA: PAUTAS COVID (2)

TAREA: YO PUEDO Y TÚ ¿CUMPLES? (3)

Objetivos:

- Recordar pautas y recomendaciones COVID: distancia interpersonal, uso de mascarilla, higiene de manos, espacios abiertos, qué hacer en caso de síntomas.
- Identificar situaciones de su vida personal en las que tienden a cumplirse las recomendaciones de las instituciones sanitarias
- Considerar cuáles son los escenarios en los que con mayor frecuencia encuentran conductas que podrían favorecer la transmisión del virus.
- Estimar el impacto que podrían tener determinadas conductas puntuales (propias o ajenas) en su día a día (escolar, social y familiar).

Contenidos:

Pautas y recomendaciones sanitarias de instituciones oficiales para la prevención frente al coronavirus, analizando la aplicación de éstas en el entorno inmediato y los posibles efectos que la transmisión podría tener en su rutina diaria.

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 2. PUNTO DE PARTIDA. PAUTAS COVID (1ª)

Utilizando como punto de partida la imagen, se comienza pidiendo al grupo que recuerden las pautas y recomendaciones generales que ya conocen, diferenciando entre las que son obligatorias (utiliza mascarilla; quédate en casa si estás en aislamiento o cuarentena) y las recomendaciones (prioriza espacios al aire libre; ventila frecuentemente espacios cerrados; mantén la distancia interpersonal de seguridad; lávate las manos con frecuencia; evita tocarte ojos, nariz y boca; cúbrete boca y nariz con el codo al toser o estornudar).

Se pueden ir anotando en la pizarra por actividades: en casa, en el instituto, en reuniones de amigos y familiares, al practicar deporte, en comercios, en bares y restaurantes... Señalar qué recomendaciones son obligatorias en el instituto.

DIAPOSITIVA 2. PUNTO DE PARTIDA. PAUTAS COVID (2ª)

Tras la lluvia de ideas inicial para explorar conocimientos previos del alumnado, se complementará el esquema con información de algunas de las instituciones oficiales de referencia. Se puede consultar información desde lo local a lo global:

- Web del propio centro educativo, en su caso.
- [Murciasalud](#)
- [Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social](#)
- [Organización Mundial para la Salud](#)

DIAPOSITIVA 3. TAREA: YO PUEDO Y TÚ ¿CUMPLES?

Identificadas claves, pautas, recomendaciones, situaciones, conductas y comportamientos, vamos a tratar de identificar cuándo y porqué tienden a seguirse o a incumplirse. Pueden utilizarse cuestiones como:

- ¿En qué situaciones has visto que se suelen cumplir sin un gran esfuerzo?
¿Cómo se consigue?
- ¿En qué situaciones crees que es preciso un esfuerzo mayor para su cumplimiento? ¿Qué factores pueden influir?
- ¿Qué recomendaciones cuesta más seguir? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los “errores” que ves con mayor frecuencia? ¿Has observado algún patrón común (situaciones, conducta, ¿Ha habido consecuencias?
- ¿Cuáles consideras que podrían tener consecuencias de mayor envergadura?
- ¿Cuáles crees que pueden ser los motivos de algunas personas para seguirlos? ¿Y para incumplirlos?
- Otras reflexiones que puedan surgir de forma espontánea

Diapositivas 4 y 5: #SumaYSigueRM

#SumaYSigueRM

Objetivos:

- Conocer la campaña institucional que la Dirección General de Juventud ha lanzado para motivar a todos los jóvenes de la Región para que asuman la importancia del cumplimiento de las medidas de prevención y contención de los contagios por COVID-19.
- Reflexionar sobre el mensaje explícito e implícito recogido en el vídeo divulgado actualmente por redes sociales.
- Valorar el impacto que este tipo de campañas provoca en los jóvenes que lo visualizan por primera vez.

Contenidos:

Campaña de información, concienciación y sensibilización dirigida a los jóvenes de la Región de Murcia sobre los riesgos de la COVID-19 y las medidas de prevención del contagio, bajo el nombre #SumaYSigueRM.

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 4. #SumaYSigueRM

Se informará al alumnado de que vamos a visualizar el vídeo divulgativo de la Campaña #SumaYSigueRM, para ello enlazaremos a la web de la Dirección General de Juventud de la Región de Murcia:

[Campaña #SumaYSigueRM](#)

DIPOSITIVA 5. TAREA: ¿SUMA Y SIGUE?

Tras la visualización del mismo se realizará una reflexión grupal sobre los mensajes que la campaña persigue y la importancia de los pequeños esfuerzos individuales día a día como clave para el éxito colectivo. Pueden utilizarse cuestiones como:

- ¿Cuál es el mensaje de esta campaña?
- ¿Qué verbos utiliza al inicio del video? Enumerarlos.
- ¿Por qué estos verbos? ¿qué importancia tienen en el desarrollo del vídeo?
- ¿Por qué crees que termina con la frase "Suma y sigue"?
- Otras reflexiones que puedan surgir de forma espontánea

ANEXO Diapositivas 4 y 5: #SumaYSigueRM

#SumaYSigueRM es una campaña de información, concienciación y sensibilización dirigida a los jóvenes de la Región de Murcia sobre los riesgos de la COVID-19 y las medidas de prevención del contagio creada y desarrollada desde la Dirección General de Juventud.

Bajo el eslogan “El éxito es seguir sumando”, la Dirección General pretende lanzar un mensaje de optimismo y de ánimo a todos los jóvenes murcianos para seguir actuando de manera responsable en el día a día.

La conclusión que obtendrán nuestros jóvenes de esta campaña es que cada esfuerzo y cada detalle que hacemos en el día a día, como mantener la distancia con los amigos, usar siempre la mascarilla en público o lavarse las manos frecuentemente es clave para superar esta situación.” El éxito es la suma de esfuerzos realizados día tras día”.

Información hallada en la web institucional [MundoJoven](#) y en el enlace [Campaña #SumaYSigueRM _ Más información.](#)

Diapositivas 6,7,8,9,10y11 (22): CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN

CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN

Objetivos:

- Conocer qué es una campaña de sensibilización y qué características la diferencian de otro tipo de campañas.
- Comprender la sinergia entre sensibilización y responsabilidad individual.
- Conocer la relevancia del mensaje en una campaña como activador de las emociones.
- Motivar la implicación del alumnado en la propuesta y desarrollo de campañas propias de prevención frente a la COVID-19.

Contenidos:

Saber: La campaña de sensibilización como plan de actuación informativa y transformativa. Sensibilización-responsabilización. Características de los mensajes en este tipo de campañas.

Saber hacer: Crear contenidos audiovisuales efectivos siguiendo los pasos propuestos.

Saber ser: Actitud constructiva en el compromiso con la participación activa y la promoción del cambio en propuestas de prevención frente a la COVID-19.

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 6: ¿QUÉ ES UNA CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN?

Conectando con la actividad anterior, pretendemos que conozcan con mayor profundidad en qué consisten y cómo se desarrolla una campaña de sensibilización, vamos a conocer los objetivos que se persiguen con las mismas y sus características más relevantes. Esta diapositiva nos permitirá definir qué es una campaña de sensibilización y, junto con los contenidos de las siguientes, dotarlos de los conocimientos previos necesarios para plantearles el diseño y desarrollo de una campaña de sensibilización propia finalmente.

DIPOSITIVA 7: OBJETIVOS EN UNA CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN.

Enumeramos los objetivos que condicionan la planificación a la hora de idear una campaña de sensibilización como promotora de un cambio social. De hecho, los objetivos de este tipo de campañas son:

- Hacer del cambio algo deseable.
- Expresar posibilidades del cambio.
- Identificar actuaciones para hacer viable el cambio.

DIPOSITIVA 8: ¿CÓMO PONER EN MARCHA UNA CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN?

Una vez hemos dejado claro que las campañas de sensibilización promueven cambios hacia una acción, enumeramos los interrogantes que guían el proceso creativo para diseñar el plan. Conlleva una reflexión sobre la situación actual (**dónde estamos ahora**), la identificación de una situación ideal para el futuro (**dónde queremos estar**) y la evaluación de aquellos factores y/o estrategias que determinen la viabilidad de un cambio o la posibilidad de preservar el statu quo. (**¿Podemos llegar ahí? ¿Cómo podemos llegar?**).

Una vez explicada las partes principales o interrogantes que debe asumir, les pediremos que intenten contestar a los mismos utilizando la campaña #SumaYSigueRM presentada en las diapositivas anteriores.

DIPOSITIVA 9. TAREA: ANALIZAMOS CAMPAÑAS.

Las campañas de sensibilización están caracterizadas por ser “Informativas” y “transformativas”. Bajo esta premisa les proponemos una puesta en común solicitando que enumeren o recuerden campañas que actualmente podemos encontrar en los medios de comunicación, en las que quede clara esta triple finalidad.

En caso de necesitar ayuda podemos visualizar la campaña del Comité español de ACNUR 2019: Llámame loco [Soy un loco de ACNUR](#)

DIPOSITIVA 10: MENSAJES EN LAS CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN.

Para que los mensajes de una campaña sean efectivos y llamen la atención, deben causar emociones. un mensaje debería estar construido para que los receptores pasen por seis fases:

1. Concienciación – si el grupo objetivo no es consciente del problema abordado por la campaña, el mensaje tiene que hablar de esta.
2. Conocimiento – Si el grupo objetivo está al tanto del problema, el mensaje debe estar centrado en la difusión de información.
3. Percepción positiva – El mensaje debe presentar un supuesto positivo.
4. Preferencia – El mensaje debe despertar en los receptores una actitud enfocada a actuar.
5. Creencia – Los receptores deberían estar convencidos de las ventajas de actuar.
6. Acción – El mensaje debería incitar a los receptores para actuar.

DIPOSITIVA 11. TAREA: IDENTIFICAMOS EL MENSAJE.

Como en diapositivas anteriores podemos utilizar una campaña cercana a sus intereses o preocupaciones para que visualicen cada una de las fases. Podemos utilizar cualquiera de las campañas vistas hasta ahora o podemos sugerir la siguiente:

[FAD #MentesCuadradas](#)

DIPOSITIVA (22): SE EL MOTOR DE TU PROPIA CAMPAÑA (Tarea complementaria)

Esta actividad será complementaria (según disposición de tiempo). Hemos de tener en cuenta si el grupo-clase es proactivo y tiene interés en este tema. Puede realizarse tanto en el aula o como tarea para casa, según disponibilidad de tiempo y motivación del alumnado. Si se hace tarea para casa puede entregarse por la plataforma Google Classroom u otra que utilice el centro educativo.

Finalizamos este bloque proponiendo que sean ellos los encargados de diseñar una campaña de sensibilización y prevención frente a la COVID-19, aplicando los conocimientos trabajados en las diapositivas anteriores. En este caso el límite es su propia creatividad. Dejaremos abierta la posibilidad de diseñar publicidad para medios escritos o audiovisuales (un póster o cartel, una cuña de radio, un tríptico, grabar un anuncio, etc).

ANEXO: Diapositivas 6, 7, 8, 9, 10 y 11 (22): CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN

En el entorno de las comunicaciones y la publicidad las campañas (tanto publicitarias como de sensibilización) se caracterizan por seguir unos indicadores que no deben ser ajenos a nuestros jóvenes. Para facilitarles el pensamiento crítico y la decisión sobre la idoneidad o de la oportunidad de actuar y responsabilizarse es necesario que estén informados y conozcan el uso que del lenguaje se hace en las mismas.

En la publicación *Manual para la sensibilización y estrategias de motivación. Proyecto BYMBE* (Valenti, 2019), encontramos las premisas para entender qué es y cómo realizar una campaña de sensibilización, recogidas a continuación.

¿Qué entendemos por campaña de sensibilización?

Puede definirse como un plan de actuación, que se desarrollará durante un periodo de tiempo, con el propósito de cumplir unos objetivos. Conlleva una reflexión sobre la situación actual (dónde estamos ahora), la identificación de una situación ideal para el futuro (dónde queremos estar) y la evaluación de aquellos factores y/o estratégicos que determinen la viabilidad de un cambio o la

posibilidad de preservar el statu quo. (¿Podemos llegar ahí? ¿Cómo podemos llegar?).

La meta de toda campaña es la de fomentar y conseguir un cambio.

Sensibilizar sobre algo, es un paso necesario para el cambio social, pero, para conseguir un cambio real, una campaña tiene que proponer a las personas a las que se dirige una acción concreta en la que puedan participar activamente.

Las campañas de sensibilización están caracterizadas por ser "Informativas" y "transformativas". De hecho, los objetivos de este tipo de campañas son:

- Hacer del cambio algo deseable.
- Expresar posibilidades del cambio.
- Identificar actuaciones para hacer viable el cambio.

Llevar a cabo campañas de sensibilización no sólo proporcionan información sobre un problema concreto o las soluciones para resolverlo, sino que también proporcionan información sobre cómo las soluciones pueden ponerse en práctica actuando o apoyándolas.

Sensibilización responsabilización.

Las campañas de sensibilización deben hacer referencia, de forma implícita o explícita, a que movilizarse es una responsabilidad que tenemos como ciudadanos, que es necesario y que provoca resultados.

Deben, asimismo, reforzar el sentimiento de pertenencia, identidad y comunidad (local, nacional y global) formado por diferentes personas, que tienen un objetivo común.

-A nivel Externo: NOS SEÑALA COMO AGENTES DE CAMBIO

La campaña de sensibilización refuerza la idea de que todos somos agentes de cambio. Además de contar y explicar, debe ofrecer herramientas y recursos a la ciudadanía para que actúen como agentes de sensibilización y movilización de, al menos, su entorno más cercano. Esto permite, por una parte, reforzar el compromiso ciudadano con el tema tratado y, por otra, multiplicar el impacto de la iniciativa.

-A nivel interno: EMPODERAMIENTO

Fomentar el compromiso con la participación. Las personas que forman parte de la campaña deciden y participan sobre los objetivos, enfoques, estrategias y acciones a seguir. Bajo esta idea, el proceso pasa a ser tan importante como el resultado final.

La comunicación en las campañas.

Para que los mensajes de una campaña sean efectivos y llamen la atención, deben causar emociones en la población y proporcionarles una oportunidad real y posible de poner en práctica para contribuir al cumplimiento del objetivo.

De acuerdo con la teoría de “la jerarquía de efectos”, un mensaje debería estar construido para que los receptores pasen por seis fases:

1. Concienciación – si el grupo objetivo no es consciente del problema abordado por la campaña, el mensaje tiene que hablar de esta.
2. Conocimiento – Si el grupo objetivo está al tanto del problema, el mensaje debe estar centrado en la difusión de información.
3. Percepción positiva – El mensaje debe presentar un supuesto positivo
4. Preferencia – El mensaje debe despertar en los receptores una actitud enfocada a actuar.
5. Creencia – Los receptores deberían estar convencidos de las ventajas de actuar.
6. Acción – El mensaje debería incitar a los receptores para actuar.

Además, los mensajes tienen que llamar la atención: *un mensaje pegadizo interesará a las personas en el tema y reducirá la resistencia inicial.*

Diapositivas 12, 13 y 14: COVID Y OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

COVID Y OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Objetivos:

- Conocer la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible.
- Conocer los 17 objetivos para el desarrollo sostenible y el concepto de década de acción.
- Entender el llamamiento a que cada uno de nosotros actuemos, tanto de manera individual como colectiva, a nivel local y mundial.

Contenidos:

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible como plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, con la intención de fortalecer la paz universal y el acceso a la justicia.

Descripción de la actividad:

DIPOSITIVA 12: COVID Y LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Conectando con las diapositivas en las que se ha abordado las campañas de sensibilización como recurso para la movilización individual y colectiva, generadoras de cambios, se informará en clase que la actual situación de crisis sanitaria está influyendo en las iniciativas globales económicas, sociales y ambientales propuestas por Naciones Unidas, con la consiguiente adaptación al momento concreto.

Para facilitar el conocimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, enlazaremos a la web oficial [Objetivos de Desarrollo Sostenible](https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/) (link: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>)

DIPOSITIVA 13: COVID Y LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (2ª)

Una vez que en la clase se ha llevado a cabo un rápido recorrido por esta web, haremos hincapié en que la actual situación, nos pone el acento en los objetivos que aparecen en la diapositiva.

DIPOSITIVA 14: TAREA. COVID Y LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Enumerados estos objetivos, solicitamos a los alumnos que reflexionen sobre esta elección, por qué se ajusta a la situación actual y les preguntamos si incluirían objetivos que no aparecen en la imagen.

A continuación, se podrán tratar ejemplos concretos de la vinculación entre los ODS con nuestro día a día y nuestros gestos (diapositiva 17 y 18)

ANEXO Diapositivas 12, 13 y 14: COVID Y OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Fuente: Web institucional de Naciones Unidas. Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) constituyen un llamamiento universal a la acción para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y mejorar las vidas y las perspectivas de las personas en todo el mundo. En 2015, todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas aprobaron 17 Objetivos como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, en la cual se establece un plan para alcanzar los Objetivos en 15 años.

En la Cumbre sobre los ODS celebrada en septiembre de 2019, los líderes mundiales solicitaron un decenio de acción y resultados en favor del desarrollo sostenible, y prometieron movilizar la financiación, mejorar la aplicación a nivel nacional y reforzar las instituciones para lograr los Objetivos en la fecha prevista, el año 2030, sin dejar a nadie atrás.

El Secretario General de las Naciones Unidas hizo un llamamiento para que todos los sectores de la sociedad se movilizasen en favor de una década de acción en tres niveles:

- **acción a nivel mundial** para garantizar un mayor liderazgo, más recursos y soluciones más inteligentes con respecto a los Objetivos de Desarrollo Sostenible;
- **acción a nivel local** que incluya las transiciones necesarias en las políticas, los presupuestos, las instituciones y los marcos reguladores de los gobiernos, las ciudades y las autoridades locales;
- **y acción por parte de las personas**, incluidos la juventud, la sociedad civil, los medios de comunicación, el sector privado, los sindicatos, los círculos académicos y otras partes interesadas, para generar un movimiento imparable que impulse las transformaciones necesarias.

Diapositiva 15: QUE NO TE ATRAPE LA RED

TAREA: QUE NO TE ATRAPE LA RED

Objetivos:

- Garantizar una vida sana y promover el bienestar personal y el cuidado de la salud mental entre los adolescentes.
- Reforzar hábitos de vida saludables en el cuidado de uno mismo.
- Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas.
- Fortalecer la prevención y el tratamiento de las adicciones a las TICS.

Contenidos:

Afianzar y en su caso instaurar hábitos de cuidado y bienestar en el día a día.

Descripción de la actividad:

Iniciaremos la actividad recordando que uno de los ODS, en concreto el número 3, está vinculado a la "Salud y Bienestar". Mirando la foto la ilustración les pediremos que enumeren aquellos hábitos o conductas que pueden estar entorpeciendo en su estado de bienestar (horas sin salir a la calle, descenso de los encuentros con amigos, abandono de la práctica deportiva al aire libre, aumento de las horas conectados a dispositivos, aislamiento del resto de los miembros de la familia, etc.) así como síntomas de posible malestar (fatiga ocular, dolores de cabeza, dolores de espalda...).

El profesorado podrá ir anotando las aportaciones de los alumnos en la pizarra y hacer una clasificación de estos aspectos acordada de forma conjunta.

Una vez que se han enumerado las conductas están interfiriendo en la percepción de bienestar, les pediremos que las mismas las intenten escribir en términos positivos como hábitos saludables que puedan ser incluidos en una de las tres dimensiones propuestas:

- Aire libre (salir a dar un paseo de media hora todas las tardes, merendar en el balcón de casa, tender la ropa en la terraza...)
- Contacto social (hablar con mis amigos al menos una vez al día, hablar con los abuelos todas las semanas...)
- Hobbies (cualquier actividad que implique habilidades artísticas, deportivas, creativas, etc)

Diapositivas 16 y 17: ECO-COVID

ECO-COVID

Objetivos:

- Mejorar la educación, la sensibilización y la capacidad humana e institucional respecto de la reducción de la contaminación por los nuevos desechos parejos a la COVID-19.
- Incorporar medidas relativas a la disminución de desechos.
- Fortalecer la resiliencia y la capacidad de adaptación a los riesgos relacionados con la contaminación ambiental que suponen estos nuevos desechos y los desastres naturales que propician.

Contenidos:

Residuos contaminados o probablemente contaminados (guantes, mascarillas, envases de plástico o de cartón, etc.) y métodos de eliminación.
Prácticas de consumo inadecuadas que conllevan el aumento de uso de plásticos desechables como bolsas, botellas de agua, recipientes para enviar comida a domicilio o embalajes del comercio por internet.

Descripción de la actividad:

DIAPOSITIVA 16: TAREA. ECO-COVID

Fundamentada en esta imagen y conectando con la diapositiva sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible, el profesorado en el aula preguntará a los alumnos sobre las nuevas prácticas de consumo que se están desarrollando en su entorno más cercano y, que puedan estar resultando inadecuadas o perjudiciales tanto para la salud humana como para el cuidado del medioambiente.

La idea es propiciar una lluvia de ideas en la que el grupo de alumnos informen de todas aquellas prácticas que se consideren inadecuadas para el cuidado de la salud y el medioambiente. Se podrán anotar en la pizarra o bien en los cuadernos de los alumnos.

DIAPOSITIVA 17: ECO-COVID

Organizadas las aportaciones del alumnado (diapositiva anterior), el profesor realizará un feedback enumerando datos como los siguientes:

- Se ha observado un incremento en la producción y consumo de material plástico, sobre todo de usar y tirar. Este aumento se da tanto en el uso hospitalario como en el uso doméstico.
- Cuando salimos a la calle o vamos a nuestro centro educativo, también utilizamos otros artículos sanitarios de un solo uso como guantes, geles hidroalcohólicos o toallitas desinfectantes.
- La pandemia de COVID-19 también ha aumentado el consumo de otros plásticos desechables como bolsas, botellas de agua, recipientes para enviar comida a domicilio o embalajes del comercio por internet. Optamos por el uso de bolsas de usar y tirar, en lugar de las bolsas reutilizables, por miedo a que estas últimas se hayan podido contaminar.
- La pandemia está cambiando muchos de nuestros hábitos cotidianos. Ahora preferimos acudir a grandes superficies, donde todo se vende mucho más empaquetado, para realizar una compra completa en un único establecimiento.
- Nos encontramos residuos en el mar, en el suelo, animales con elástico de las mascarillas en las patas, etc.

Diapositiva 18: ARMAS DE CONSTRUCCIÓN MASIVA

TAREA: ARMAS DE CONSTRUCCIÓN MASIVA

Objetivos:

- Mejorar la educación, la sensibilización y la capacidad humana e institucional respecto de la reducción de la contaminación por los nuevos desechos parejos a la COVID-19.
- Incorporar medidas relativas a la disminución de desechos.
- Fortalecer la resiliencia y la capacidad de adaptación a los riesgos relacionados con la contaminación ambiental que suponen estos nuevos desechos y los desastres naturales que propician.

Contenidos:

Modificación en las prácticas de consumo que conllevan aumento de uso de plásticos desechables como bolsas, botellas de agua, recipientes para enviar comida a domicilio o embalajes del comercio por internet.

Descripción de la actividad:

Una vez concretados, en la tarea anterior, los nuevos materiales o nuevos usos que se están dando, se les pedirá que enumeren los gestos que suman, utilizando nuevamente la lluvia de ideas de forma grupal. Se pedirá a los alumnos que anoten sus propuestas en sus cuadernos, iPads, móviles, etc, para después ponerlas en común. En clase se podrán anotar todas las aportaciones en la pizarra y podrán ser ordenadas según el agente implicado en su puesta en práctica, es decir, diferenciando qué puedo hacer yo (individualmente), qué puede hacer el centro, qué podemos hacer en casa, qué puede hacer mi ayuntamiento, etc.

En el caso que los alumnos no encuentren argumentos podemos guiarlos con ejemplos como los siguientes:

- Tener un cubo de basura, preferiblemente con tapa y pedal de apertura.
- Después de su utilización, mascarillas, guantes y toallitas deben ir al contenedor de resto, no son envases por lo que no entrarán en el círculo de reciclaje.
- Cortar elásticos de las mascarillas.

Cerramos la diapositiva con la reflexión final sobre la importancia de los gestos que suman.

Diapositivas 19 y 20: TANDEM REDES SOCIALES - COVID

TANDEM REDES SOCIALES - COVID

Objetivos:

- Conocer las redes sociales más usadas por los jóvenes.
- Valorar el impacto que pueden alcanzar los contenidos publicados en estas redes y la importancia de los hashtags como medio para involucrar a otros.
- Motivar la implicación del alumnado en la propuesta y desarrollo de contenidos propios de prevención-acción frente a la COVID-19.

Contenidos:

Principales redes sociales utilizadas por los estudiantes de secundaria; Instagram y TikTok. Utilidad en el contexto educativo. Uso adecuado de los hashtags como amplificadores de la comunicación.

Descripción de la actividad:

DIAPOSITIVA 19: TÁNDEM REDES SOCIALES-COVID

Conscientes de la facilidad y hábito que tienen en el manejo de redes sociales fundamentadas en la imagen y el video, se comentará en clase las diferencias entre Instagram y TikTok.

Una vez establecidas las diferencias, explicaremos la importancia de usar un hashtag común que permita ampliar el impacto y difusión de un contenido.

DIAPOSITIVA 20. ¿QUÉ SON LOS HASHTAGS?

El uso intuitivo de estas redes muchas veces lleva a que los adolescentes utilicen algunas de sus posibilidades sin una preparación previa. Cobra especialmente importancia que aclaremos las ventajas del uso adecuado de las palabras y los comentarios en las publicaciones que se realicen.

A continuación, les explicaremos que el hashtag, no sólo sirve como etiqueta, es una útil herramienta para facilitar la búsqueda por las redes.

El profesor enumerará las recomendaciones a tener en cuenta a la hora de etiquetar las historias, noticias, tweet o vídeos que publicamos en nuestras redes sociales.

Diapositiva 21: TÚ DECIDES, INSTAGRAMEER O TIKTOKER

TAREA. TÚ DECIDES, INSTAGRAMEER O TIKTOKER.

Objetivos:

Motivar la implicación del alumnado en la propuesta y desarrollo de contenidos propios de prevención-acción frente a la COVID-19.

Contenidos:

Uso adecuado de las redes sociales en la elaboración y desarrollo de una campaña propia de concienciación - acción en el momento actual.

Descripción de la actividad:

Se les animará a que propongan en una de las redes en las que suelen estar, Instagram o TikTok, contenidos propios e imaginativos, en los que aplicar los aprendizajes de estos días entorno a las emociones, el pensamiento crítico y la concienciación para la movilización.

Para ello, el primer paso es que la clase (la decisión como centro sería la situación ideal), decidan la etiqueta/hashtag que identificará las creaciones que se realicen enmarcadas en esta tarea.

Posteriormente el profesor propondrá que creen una publicación etiquetada adecuadamente en la que compartan sus gestos por la prevención y el compromiso de frenar los contagios, cuidar la salud, preservar el medio ambiente, entre otros, con mensajes positivos y optimistas.

OTRAS POSIBILIDADES:

De forma colaborativa con otros profesores, se les puede plantear esta tarea como concurso o como iniciativa compartida por todo el centro, que facilitará la difusión de los contenidos elaborados por los alumnos.

ANEXO Diapositivas 19, 20 y 21: TANDEM REDES SOCIALES - COVID

Las redes sociales han sido una de las revoluciones de la última década. Es complicado encontrar a alguien que no tenga cuenta en alguna de ellas y se han convertido en una forma extraordinaria de mantener el contacto entre personas por más distancia que las separe.

Clarificando conceptos.

¿Por qué usar Instagram en educación?

El uso masivo de tecnologías de la comunicación ha supuesto una revolución a la hora de procesar y transmitir datos. Hoy en día la integración de estas tecnologías y servicios en las aulas va en aumento.

Los datos hablan: Instagram fue en 2019 la tercera red social en nuestro país por detrás de Facebook y Youtube. Cuenta a nivel mundial con más de 1.000 millones de usuarios activos según el estudio Digital 2019 Global Digital Overview (January 2019); de ellos, un tercio de sus usuarios son adolescentes.

¿Qué es Instagram?

Instagram es una red social, propiedad de Facebook, que se utiliza desde una aplicación móvil para compartir fotografías. Los usuarios hacen una foto, la retocan con diversos filtros, incluyen un comentario acompañado de hashtags o etiquetas y la publican,

pudiendo compartirla también en otras redes sociales. La app también permite realizar vídeos de hasta 15 segundos que se comparten del mismo modo, aunque no tienen tanto éxito como las fotografías entre los más jóvenes.

Los menores principalmente comparten selfies o autofotos de sí mismos, o usies, las autofotos grupales. Tienden a acompañarlas de textos emocionales que contienen todos sus sentimientos sobre algo que han vivido en el día, y reciben me gusta y comentarios de todo el grupo de amigos. De hecho, la ratio entre seguidores y me gusta por foto suele ser mucho más alto que entre los adultos, pues ellos no dejan pasar de ver una sola foto de sus iguales. Así, Instagram es un espacio de socialización para ellos

Fuente: Inspira TICs. Blog. "10 ideas para aprovechar Instagram como oportunidad educativa", recuperado del link [recursos-educativos/10-ideas-para-aprovechar-instagram-como-oportunidad-educativa](#)

¿Por qué usar Tik Tok en educación?

Tik Tok (antes conocida como Musica.ly) levanta pasiones entre los chicos y chicas más jóvenes. La media de edad de las personas que usan activamente Tik Tok es de las más bajas: según datos de la propia

plataforma, hasta finales de 2018 más del 50% de los usuarios tenía menos de 24 años. Dicho porcentaje se iba casi hasta el 75% si la ratio de edad se ampliaba hasta la edad de 30 años. Es obvio que se trata de una herramienta digital potencialmente infanto-juvenil. Aprovecharla en el aula no es un reto del futuro.

¿Qué es TikTok?

TikTok es una red social cuyos orígenes giraban en torno a la música. En su aplicación, se inserta un editor de vídeo y de audio para que podamos grabar nuestro baile, cante o interpretar cualquier tipo de performance que se nos ocurra. Este es el concepto para el que fue creado, pero en los 5 años de vida de esta app el contenido musical ha dejado de ser el único para ser un instrumento más de comunicación y divulgación

Fuente: El Español (2020, diario digital). “Qué es TikTok, guía para iniciarse en la red social de moda que marcará el 2020”, recuperado del link [tiktok-guia-iniciarse-red-social-moda-marcara](#)

¿Qué son los hashtags?

Al buscar en el diccionario, encuentras la definición de hashtag como «palabra o frase precedida por un símbolo de numeral (#), utilizado en las redes sociales y en las aplicaciones, especialmente en

Twitter, para identificar mensajes sobre un tema específico.

De forma más sencilla se puede decir que los hashtags son términos asociados a temas o discusiones para vincular los mismos en **redes sociales** como Instagram, Facebook y Twitter. Cuando se publica uno, éste se convierte en enlace que lleva a una página con otras publicaciones relacionadas al mismo tema.

Recomendaciones en el uso de los hashtags de forma adecuada.

Juntar muchas palabras dificulta la lectura, mantén tus hashtags cortos y, si necesitas realmente más de una palabra, inicia cada una de las mismas con letra mayúscula.

Utilizar un hashtag para cada palabra también entorpece la lectura.

Separa los hashtags de tu texto, poniéndolos al final, después de expresar tu idea principal.

Las etiquetas facilitan la búsqueda: no es conveniente utilizar muchas.

Los hashtags son un recurso que debe ser informal y divertido, pero esto no significa que debemos olvidar su ortografía.

Fuente; RD Station (2020) “#Hashtag: ¿Qué significa y cómo utilizarlo de manera adecuada?”, link [Hashtag-significado-uso](#)

Bibliografía

- Barrio, A. y Ruiz, I. (30 de marzo de 2014,). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología*, N°1-Vol.3, 571-576
- Benavidez, V y Flores, R. (enero de 2019). La importancia de las emociones para la Neurodidáctica. *Wimblu, Revista Estudios de Psicología UCR*, 14 (1), 25-53.
- Bisquerra Alzina, R. (1995). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Narcea.
- Bisquerra Alzina, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. (Coord.) (1998). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. (Coord.) (2002). *La práctica de la orientación y la tutoría*. Praxis
- Bisquerra Alzina, R. (2003). *Educación emocional y bienestar*. CISSPRAXIS
- Bisquerra Alzina, R. (2005). *Acción tutorial y educación emocional*. Donbosco.
- Bisquerra Alzina, R. (2013). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Editorial Síntesis
- Bisquerra Alzina, R., y Pérez, N. (17 de abril de 2007). *Las competencias emocionales*. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Cobo Núñez, M, Coord. Galindo, A. (2007). *Emociónate. Programa de desarrollo en competencias emocionales*. Ciclo 2º de secundaria (vol.2). Publicaciones ICCE.
- Cobo Núñez, M, Coord. Galindo, A. (2008). *Emociónate. Programa de desarrollo en competencias emocionales*. Ciclo 1º de secundaria (vol.1). Publicaciones ICCE.
- Douglas A. Bernstein (1983). *Entrenamiento en Relajación Progresiva*. Editorial Desclee de Brouwer, S.A.
- Gallego, D. (1999). *Implicaciones educativas de la inteligencia emocional*. UNED.
- Gallego, D. (2004). *Educación la inteligencia emocional en el aula*. PPC.
- Giroux, H. (2018). *La guerra del neoliberalismo contra la educación superior*. Herder

- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantman.
- Goleman, D. (2009). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós
- Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas*. En Carballo, S. (2006). *Educación de la expresión de la sexualidad y la inteligencia emocional en niñas, niños y adolescentes con derechos*. *Actualidades Investigativas en Educación*, 6 (3). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44760313>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19, 347-372.
- Hervás, G. (2012). *Manual de intervención para el entrenamiento en procesamiento emocional óptimo*. Documento sin publicar (UCM).
- Lipman, M. (1998). *La filosofía en el aula*. Ediciones de la Torre.
- Maciá, D. y Méndez, F.X. (1986). *Aproximación a la evaluación y la modificación de conducta*. Yerba.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (3-31). Basic Books.
- Mora, F (2017). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*. España: Alianza Editorial.
- Nussbaum, M. (2010). *Sin fines de lucro. Por qué la democracia necesita de las humanidades*. Katz.
- Roger H. Bruning, Gregory J. Schraw, Royce R. Ronning (2002). *Psicología cognitiva e instrucción*. Traducción Celina González Serrano. Editorial Alianza.
- Valenti, A. (2019): *Manual para la sensibilización y estrategias de motivación*. Proyecto BYMBE. No. 2017-1-AT01-KA204-035007. CESIE.

Webgrafía

- Biblioteca Virtual del Sistema Sanitario Público de Andalucía (10 de octubre de 2020). *Bulos y 'Fake News' sobre el coronavirus*. <http://www.bvsspa.es/covid19/informacion-para-la-ciudadania/rumores-y-bulos-sobre-el-coronavirus/>
- Campillo, N. E., Jiménez Sarmiento, M. y Cañelles López, M. (3 de octubre de 2020). *Investigadores, negacionistas, antivacunas y vendedores de humo etc El quién es quién del coronavirus*. https://elpais.com/elpais/2020/09/04/planeta_futuro/1599206211_137960.html
- El español (17 de octubre de 2020). *Qué es TikTok, guía para iniciarse en la red social de moda que marcará el 2020*. [tiktok-guia-iniciarse-red-social-moda-marcará\(https://www.lespanol.com/omicron/tecnologia/20200103/tiktok-guia-iniciarse-red-social-moda-marcará/456204654_0.html\)](https://www.lespanol.com/omicron/tecnologia/20200103/tiktok-guia-iniciarse-red-social-moda-marcará/456204654_0.html)
- InspiraTICs (17 de octubre de 2020). *10 ideas para aprovechar Instagram como oportunidad educativa*. [recursos-educativos/10-ideas-para-aprovechar-instagram-como-oportunidad-educativa](https://www.inspiratics.com/recursos-educativos/10-ideas-para-aprovechar-instagram-como-oportunidad-educativa)
- La Crónica de Murcia (12 de octubre de 2020). *Noticias falsas ¿Por qué se propagan con tanta rapidez? ¿Cómo combatir las fake news en nuestra sociedad posmoderna?*<https://lacronicademurcia.com/opinion/noticias-falsas-por-que-se-propagan-con-tanta-rapidez-como-combatir-las-fake-news-en-nuestra-sociedad-posmoderna>
- Maldita.es (30 de octubre de 2020). *La COVID-19 y sus bulos: 810 mentiras, alertas falsas y desinformaciones sobre el coronavirus*. <https://maldita.es/malditobulo/2020/09/25/coronavirus-bulos-pandemia-prevenir-virus-covid-19/>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (7 de octubre de 2020). *Información para la ciudadanía*. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/ciudadania.htm>
- Naciones Unidas (10 de octubre de 2020). *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2020*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/progress-report/>

- Naciones Unidas (10 de octubre de 2020). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- Organización Mundial para la Salud (7 de octubre de 2020). *Brote de enfermedad por Coronavirus: orientaciones para el público*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Portal Sanitario de la Región de Murcia. Murciasalud (20 de octubre de 2020). *Enfermedad por Coronavirus: COVID-19. Recomendaciones*. <http://www.murciasalud.es/pagina.php?id=457922>
- RD Station (17 de octubre de 2020) #Hashtag: *¿Qué significa y cómo utilizarlo de manera adecuada?* <https://www.rdstation.com/es/blog/hashtag-significado-uso/>
- Guterres, A. (21 de octubre de 2020). *Informe de los objetivos de desarrollo sostenible 2020*. https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2020_Spanish.pdf

Filmografía

- Comité español de ACNUR. (2019). *¿Quieres ser un loco de ACNUR?* [Video]. ACNUR. <https://eacnur.org/es/actualidad/videos/quieres-ser-un-loco-de-acnur>
- Dirección General de Juventud de la Región de Murcia. (30 de septiembre 2020). #SUMAYSIGUERM +>. [Video]. Mundojoven. <https://www.mundojoven.org/suma-y-sigue->
- Edufame. (2014). *La función de las emociones*. [Video]. Youtube. <https://youtube/og6xt5CudrQ>
- El Mundo. (5 de octubre de 2020). *Miguel Bosé habla sobre las vacunas: Hoy tienen otros elementos con los que yo no estoy de acuerdo*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ohc1R-tWjZc>
- El Universal. (5 de octubre de 2020). *Miguel Bosé convoca a marchas en contra del uso de mascarillas*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=PHFg7IPHUdo>

- Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. (2019). *Campaña Mentes Cuadradas*. [Video]. FAD. <https://www.fad.es/campana/mentes-cuadradas/>
- Julie Bayer Salzman & Josh Salzman. (2015). *Just Breathe*. [Video]. Wavecrest films. <http://wavecrestfilms.com/portfolio/just-breathe/>
- La gata de Schrödinger. (3 de octubre de 2020). *CORONAVIRUS, Desmontando BULOS*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Claw6QTjvg8&t=519s>
- La Hiperactina. (3 de octubre de 2020). *CORONAVIRUS: ¿Qué ha pasado?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=HfS7sTzuz1c&t=40s>
- Pensamiento creativo.org. (2014). *¿Por qué las emociones mandan más que el razonamiento?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=C3jRy-j-xU>
- Redes. La mirada de Elsa. (2013). El contagio de las emociones. [Video]. Youtube. <https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa/1676633/>
- Redes. La mirada de Elsa. (2012) El optimismo. [Video]. Youtube. <https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-miradaelsa-20121104-1850/1570381/>
- Somos curiosos (2017). *El mapa corporal de las emociones*. [Video]. Youtube. https://youtu.be/Y_EJQHsIT8w?t=3