



Human AI



SESIONES FORMATIVAS Y DINÁMICAS PARA CONOCER Y DESARROLLAR LAS SES

Guía con ejemplos para profesorado

Ejemplos de contenidos y recursos específicos para trabajar con adolescentes
en el aula



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

Introducción:

Una vez se han evaluado las competencias socioemocionales (SES, OCDE)¹ del alumnado, tanto individual, como grupalmente, se sugiere llevar a cabo sesiones formativas y dinámicas que nos permitan potenciarlas. Para ello, en este documento se muestran ejemplos de contenidos y recursos específicos para trabajar con adolescentes en el aula y para proponerles actividades individuales.

Tabla de contenido

APERTURA A EXPERIENCIAS Y MENTALIDAD ABIERTA.....	3
SECCIÓN 1: Taller grupal sobre Creatividad y Exploración	3
1.1 Descripción y desarrollo de la actividad grupal:.....	3
1.2 Presentación para el profesor:.....	3
1.3 Dinámicas:	4
SECCIÓN 2: Actividades individuales.....	5
SECCIÓN 3: Fuentes complementarias	6
RESPONSABILIDAD Y DESEMPEÑO DE HABILIDADES	7
SECCION 1: Taller grupal sobre Liderazgo y Responsabilidad.....	7
1.1 Descripción y desarrollo de la actividad grupal:.....	7
1.2 Presentación para el profesor:.....	8
1.3 Dinámicas:	9
SECCIÓN 2: Actividades individuales.....	10
SECCION 3: Fuentes complementarias.....	11
EXTRAVERSIÓN Y COMPROMISO CON LOS DEMÁS	13
SECCIÓN 1: Taller grupal sobre Comunicación y Redes Sociales	13
1.1 Descripción y desarrollo de la actividad grupal:.....	13
1.2 Presentación para el profesor:.....	13
1.3 Dinámicas:	14
SECCIÓN 2: Actividades individuales.....	15

¹ Informe SES España 15 años, publicado por Ministerio Educación y FP en 2024
<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:40d1bcd2-9692-4050-a3a2-564e83383994/sses-2023-indexado.pdf>



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

SECCIÓN 3: Fuentes complementarias.....	15
AMABILIDAD Y COLABORACIÓN	17
SECCIÓN 1: Taller grupal sobre Cooperación y Trabajo en Equipo.....	17
1.1 Descripción y desarrollo de la actividad grupal:.....	17
1.2 Presentación para el profesor:.....	17
1.3 Dinámicas:	18
SECCIÓN 2: Actividades individuales.....	19
SECCIÓN 3: Fuentes complementarias.....	19
DESREGULACIÓN EMOCIONAL (NEUROTICISMO).....	21
SECCIÓN 1: Taller grupal sobre Gestión emocional y Reducción del estrés	21
1.1 Descripción y desarrollo de la actividad grupal:.....	21
1.2 Presentación para el profesor:.....	21
1.3 Dinámicas:	22
SECCIÓN 2: Actividades individuales.....	23
SECCIÓN 3: Fuentes complementarias.....	23



APERTURA A EXPERIENCIAS Y MENTALIDAD ABIERTA

SECCIÓN 1: Taller grupal sobre Creatividad y Exploración

1.1 Descripción y desarrollo de la actividad grupal:

Objetivo General: Promover la curiosidad intelectual y la apertura a nuevas ideas y experiencias.

Objetivos Específicos:

- Fomentar la exploración de nuevos temas y áreas de interés.
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico y solución creativa de problemas.

Desarrollo:

- Introducción y Contexto: Discusión sobre la importancia de ser abierto a nuevas experiencias.
- Actividades de Creatividad: Ejercicios en grupo que incluyen brainstorming para un proyecto innovador, análisis de estudios de caso sobre innovaciones disruptivas, y discusiones guiadas sobre arte y cultura.
- Recursos:
 - Videos de TED Talks sobre creatividad e innovación.
 - Artículos y ejemplos de innovaciones en diferentes campos.

Evaluación: Observación directa y discusión grupal al final sobre lo aprendido y las áreas de mejora.

1.2 Presentación para el profesor:

- **Diapositiva 1:**
 - Título - "Creatividad y Exploración"



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

- **Diapositiva 2:** Definición de Apertura a la Experiencia
 - Contenido: "La tendencia a buscar y apreciar nuevas experiencias, arte, ideas y valores."

Fuentes: Kaufman, S.B., & Gregoire, C. (2016). Wired to Create. Psicología y mente: *Apertura a la experiencia: ¿cómo es este rasgo de personalidad?* <https://psicologiymente.com/personalidad/apertura-a-experiencia>
- **Diapositiva 3:** Importancia de la Apertura
 - Contenido: "Crucial para la innovación y adaptabilidad en un mundo globalizado."

Fuente: Scott Barry Kaufman (2014). Openness to Experience and Cognitive Growth.
- **Diapositiva 4:** Objetivos del Taller
 - Contenido: "Desarrollar curiosidad intelectual y la apertura a nuevas ideas y experiencias."

Fuente: Feist, G.J. (1998). A Meta-Analysis of Personality in Scientific and Artistic Creativity.

1.3 Dinámicas:

"El Desafío Emprendedor"

Descripción: Esta actividad involucra a los estudiantes en un ejercicio de resolución de problemas y creatividad, simulando una situación de emprendimiento.

1. **Preparación:** Divide a los estudiantes en grupos pequeños y presenta un escenario: "Imagina que están empezando un negocio que debe resolver un problema en su comunidad. Tienen un presupuesto limitado y tres recursos principales para usar".
2. **Ejercicio:** Cada grupo debe discutir y diseñar una idea de negocio que aborde un problema o necesidad local utilizando los recursos limitados que se les han asignado.
3. **Presentación:** Cada grupo presenta su idea de negocio de manera creativa, utilizando pósteres o una breve dramatización.



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

"La Entrevista Creativa"

Descripción: Esta actividad enseña a los estudiantes habilidades de comunicación y creatividad en el contexto de una entrevista de trabajo simulada.

1. **Preparación:** Divide a los estudiantes en parejas: uno actuará como entrevistador y el otro como solicitante de empleo.
2. **Ejercicio:** Los estudiantes que son solicitantes de empleo deben responder a preguntas de entrevista de manera creativa. Por ejemplo, "¿Por qué deberíamos contratarte?, ¿Cómo actuarías si en la empresa se diera un caso de acoso laboral?, ¿Cómo le dirías a tu compañero que ha hecho algo mal y que crea mal ambiente en el grupo?". El entrevistador puede cambiar su rol haciendo de empleado al que hay que echar la bronca, de jefe al que hay que pedir un aumento de sueldo...
3. **Debriefing:** Después de las entrevistas simuladas, discute en grupo las ventajas de mostrar creatividad en situaciones de entrevista de trabajo y cómo esta habilidad puede ser útil en el mundo real.

SECCIÓN 2: Actividades individuales

1. **Exploración de Nuevos Hobbies:**
 - Desarrollo: Elegir y aprender un nuevo hobby documentando el proceso.
 - Simulación: "Experimenten y exploren un área completamente nueva para ustedes. Presenten lo aprendido al final del mes."
2. **Diario de Viajes Imaginarios:**
 - Desarrollo: Investigar y escribir sobre un país nunca visitado.
 - Simulación: "Imaginen que están viajando por un país desconocido. Documenten todo lo que 'experimentan'."
3. **Análisis de Películas Extranjeras:**
 - Desarrollo: Ver y analizar una película extranjera.
 - Simulación: "Escojan una película de un país que les intrigue y analicen cómo se presenta su cultura a través del cine."



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

SECCIÓN 3: Fuentes complementarias

Innovactoras

- **Descripción:** Personas innovadoras de 17 países y proyectos que muestran creatividad e innovación. Testimonios de innovación en ámbitos científicos, tecnológicos, educativos y empresariales. Recursos educativos para desarrollar la innovación en el blog.
- **Enlaces:** www.innovactoras.eu Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UC59ioqhFziQVblcPRbyU3jA/videos>

Videos TED sobre innovación:

<https://www.wearetesters.com/investigacion-de-mercados/5-charlas-ted-para-reflexionar-sobre-innovacion/>

Smithsonian Learning Lab:

- **Descripción:** Acceso a una vasta colección de recursos que promueven la exploración de nuevas ideas y culturas.
- **Enlace:** [Smithsonian Learning Lab](https://learninglab.si.edu/)

Google Arts & Culture:

- **Descripción:** Ofrece recorridos virtuales y acceso a arte mundial, perfecto para explorar y aprender sobre diversas culturas.
- **Enlace:** [Google Arts & Culture](https://artsandculture.google.com/)

Coursera - Curso 'Creatividad, Innovación y Cambio':

- **Descripción:** Curso que proporciona herramientas para fomentar la creatividad y adaptabilidad.
- **Enlace:** [Coursera - Creatividad, Innovación y Cambio](https://www.coursera.org/creativity-innovation-change)

Sites con recursos y casos prácticos de innovación por familias profesionales:

- **Descripción:** Tendencias, casos y ejemplos para las familias profesionales: Administración, Agraria, Comercio y marketing, Edificación, Electricidad, Fabricación, Industria alimentaria, Servicios socioculturales
- **Enlace:** [Servicio Navarro de empleo: digitalización y sostenibilidad](https://servicio.navarra.es/servicio-navarro-de-empleo-digitalizacion-y-sostenibilidad)



RESPONSABILIDAD Y DESEMPEÑO DE HABILIDADES

SECCION 1: Taller grupal sobre Liderazgo y Responsabilidad

1.1 Descripción y desarrollo de la actividad grupal:

Objetivo General: Fomentar habilidades de liderazgo responsables y efectivas.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar habilidades de gestión de equipos y proyectos.
- Promover la responsabilidad individual dentro de un contexto grupal.

Desarrollo:

- Introducción y Contexto: Breve charla sobre qué significa ser un líder responsable.
- Actividades y Role-Playing: Ejercicios en grupo donde los estudiantes rotarán roles de liderazgo, enfrentándose a diferentes desafíos de gestión.
- Recursos:
 - Guías de liderazgo, videos inspiradores de TED Talks sobre liderazgo.
 - Escenarios para role-playing diseñados por el profesor.

Evaluación: Observación directa durante las actividades y discusión grupal al final sobre lo aprendido y las áreas de mejora.

Simulación como Profesor: "Para comenzar, vamos a discutir qué características consideran esenciales en un líder. Luego, en nuestros role-playing, cada uno de ustedes tendrá la oportunidad de liderar el grupo en un escenario específico que les presentaré. Quiero que presten atención no solo a cómo se sienten al liderar, sino también a cómo responden a las instrucciones de sus compañeros cuando ellos lideran."



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

1.2 Presentación para el profesor:

- **Diapositiva 1: Título**
 - "Talleres de Liderazgo y Responsabilidad"
- **Diapositiva 2: Introducción al Liderazgo Responsable**
 - **Definición de Liderazgo:** "La capacidad de dirigir grupos hacia objetivos comunes con ética y eficiencia."
 - **Importancia del Liderazgo Responsable:** "En un mundo empresarial complejo, liderar con responsabilidad es crucial para el desarrollo sostenible y el bienestar organizacional."

Fuentes para la diapositiva: Covey, S. R. (2009). El liderazgo centrado en principios. Paidós. Northouse, P. G. (2018). Leadership: Theory and Practice. Sage publications.

- **Diapositiva 3: Características de un Líder Responsable**
 - **Empatía:** "Capacidad para comprender las emociones y circunstancias de los demás."
 - **Integridad:** "Adherencia constante a principios éticos y morales."
 - **Capacidad de Decisión:** "Habilidad para tomar decisiones efectivas incluso bajo presión."

Fuentes para la diapositiva: Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). El líder resonante crea más. Debolsillo. Brown, B. (2018). Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts. Random House.

- **Diapositiva 4: Objetivos del Taller**
 - **Desarrollo de Habilidades:** "Fortalecer capacidades de gestión de equipos y liderazgo ético."
 - **Toma de Decisiones Éticas:** "Promover decisiones que respeten los valores organizacionales y personales."

Fuentes para la diapositiva: Robbins, S. P., & Judge, T. (2009). Comportamiento organizacional. Pearson Educación. George, B. (2003). Authentic Leadership: Rediscovering the Secrets to Creating Lasting Value. Jossey-Bass.



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

1.3 Dinámicas:

A) Genéricas:

- **Situación:** Un fallo informático masivo en una multinacional compromete datos críticos.
- **Tarea:** Formular un plan de respuesta inmediata para manejar la crisis y minimizar daños.
- **Discusión:** Evaluación de la efectividad de las estrategias de respuesta y comunicación interna y externa.
- **Situación:** Implementación de un nuevo sistema académico que requiere que los estudiantes gestionen múltiples tareas.
- **Tarea:** Desarrollar un plan semanal que incluya tiempo para estudio, actividades extracurriculares y descanso.
- **Discusión:** Evaluación de la eficacia del plan en base a su desempeño semanal.

B) Específicas

- **Situación:** "Juan es el líder de un equipo en una empresa de desarrollo de software que enfrenta el reto de entregar un proyecto en un plazo muy ajustado debido a demandas del cliente."
- **Roles:** Juan (Líder del equipo), Ana (Desarrolladora Senior), Carlos (Analista de QA), Laura (Diseñadora UI/UX).
- **Tarea:** "Decidir cómo gestionar el equipo para cumplir con el plazo sin comprometer la calidad del trabajo y la moral del equipo."
- **Discusión:** "Análisis de las decisiones de Juan y sus consecuencias en la moral y resultados del equipo."
- **Situación:** Preparación para una competencia académica importante.
- **Roles:** Estudiantes, Tutor académico, Organizador del evento.
- **Tarea:** Organizar y ejecutar un cronograma de preparación durante un mes.
- **Discusión:** Reflexión sobre cómo la gestión del tiempo y la responsabilidad afectaron los resultados de la competencia.



SECCIÓN 2: Actividades individuales

1. Planificador Semanal

- **Desarrollo:** Los estudiantes crearán y mantendrán un planificador semanal donde organizarán sus tareas académicas y personales.
- **Recursos:** Plantillas de planificadores, tutoriales en YouTube sobre gestión del tiempo.
- **Simulación:** "Vamos a aprender a organizar nuestro tiempo efectivamente. Cada uno recibirá una plantilla para planificar su semana. Quiero que identifiquen sus prioridades y distribuyan sus tareas de manera que puedan cumplirlas todas."

2. Diario de Responsabilidades

- **Desarrollo:** Mantener un diario donde se registren las tareas completadas y reflexionar sobre el cumplimiento de responsabilidades diarias.
- **Recursos:** Cuaderno de notas.
- **Simulación:** "Este diario será vuestro espacio personal para seguimiento de tareas. Al final de cada día, anotad qué tareas completasteis y cómo os sentís respecto a vuestra organización y responsabilidad."

3. Análisis de Decisiones

- **Desarrollo:** Estudio de casos donde se analicen decisiones éticas y sus consecuencias.
- **Recursos:** Estudios de caso disponibles en plataformas educativas.
- **Simulación:** "Hoy analizaremos un caso donde un empleado debe decidir entre reportar una conducta incorrecta o ignorarla. Discutiremos las posibles consecuencias de cada opción y vuestra opinión al respecto."

4. Proyecto de Cumplimiento de Objetivos

- **Desarrollo:** Definir y realizar un proyecto personal pequeño con objetivos claros y plazos específicos.
- **Recursos:** Guías de gestión de proyectos.
- **Simulación:** "Vamos a definir un proyecto personal. Este deberá tener objetivos específicos y alcanzables. Cada semana, revisaremos el progreso y ajustaremos lo necesario para asegurar el cumplimiento."



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

5. Evaluación de Riesgos

- **Desarrollo:** Realizar una evaluación de riesgos para un proyecto hipotético.
- **Recursos:** Plantillas de evaluación de riesgos.
- **Simulación:** "Hoy aprenderemos a identificar y evaluar riesgos en un proyecto. Usaremos esta plantilla para analizar un escenario hipotético y discutiremos cómo mitigar estos riesgos."

SECCION 3: Fuentes complementarias

Vídeo orientación al logro: Javier Iriondo “Donde te lleven tus sueños”

<https://www.youtube.com/watch?v=QUqngcQFNEI>

Organización Mundial del Movimiento Scout:

- **Descripción:** Ofrece varios recursos y programas de liderazgo juvenil.
- **Enlace:** [Scout.org Leadership](https://www.scout.org/leadership)

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD):

- **Descripción:** Programas de liderazgo y empoderamiento juvenil.
- **Enlace:** [UNDP Youth Leadership Programme](https://www.un.org/development/dpd/youth/)

UNICEF - La Voz de los Jóvenes:

- **Descripción:** Incluye artículos y debates sobre cómo los jóvenes pueden involucrarse en la responsabilidad social.
- **Enlace:** [UNICEF Voices of Youth](https://www.unicef.org/voicesofyouth/)

Red Española del Pacto Mundial:

- **Descripción:** Ofrece información y recursos sobre la implementación de los objetivos de desarrollo sostenible en empresas, que puede ser adaptada para educar a los jóvenes sobre RSC.
- **Enlace:** [Pacto Mundial - Responsabilidad Social Empresarial](https://www.pactomundial.es/)



Human AI



CaixaBank

dualiza



FPEMPRESA

Asociación de Centros
de Formación Profesional



LA FORMACIÓN DE TU FUTURO

Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

Cruz Roja Juventud:

- **Descripción:** Proporciona cursos y talleres sobre primeros auxilios y respuesta a emergencias adaptados para jóvenes.
- **Enlace:** [Cruz Roja Juventud](#)

Plan Internacional:

- **Descripción:** Ofrece programas educativos sobre preparación y respuesta ante desastres naturales dirigidos a jóvenes.
- **Enlace:** [Plan International - Disaster Preparedness](#)



EXTRAVERSIÓN Y COMPROMISO CON LOS DEMÁS

SECCIÓN 1: Taller grupal sobre Comunicación y Redes Sociales

1.1 Descripción y desarrollo de la actividad grupal:

Objetivo General: Mejorar habilidades de comunicación y fomentar la construcción de redes sociales saludables.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar habilidades de comunicación efectiva y pública.
- Fomentar la interacción y la colaboración entre compañeros.

Desarrollo:

- Introducción y Contexto (30 minutos): Explicación sobre la importancia de la extroversión en las relaciones personales y profesionales.
- Actividades (2 horas y 30 minutos): Ejercicios prácticos de comunicación, dinámicas de grupo para mejorar habilidades sociales, y sesiones de role-playing enfocadas en la red de contactos.
- Recursos:
 - Guías y vídeos sobre técnicas de comunicación.
 - Escenarios de role-playing diseñados para fomentar la interacción.

Evaluación: Retroalimentación en tiempo real sobre la participación en actividades y la eficacia en la comunicación.

1.2 Presentación para el profesor:

- **Diapositiva 1:** Título - "Comunicación y Redes Sociales"
- **Diapositiva 2:** Definición de Extroversión

- "Tendencia a ser sociable, energético y buscar la compañía de otros."

Fuentes: Eysenck, H.J. (1990). Biological Dimensions of Personality. Psicología y mente: ¿Por qué unas personas son extrovertidas y otras introvertidas?



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

<https://psicologiyamente.com/personalidad/por-que-unas-personas-son-extrovertidas-y-otras-introvertidas>

- **Diapositiva 3:** Beneficios de la Extroversión
 - "Mejora las oportunidades de carrera y el bienestar personal."

Fuente: Argyle, M. & Lu, L. (1990). The Happiness of Extroverts.

- **Diapositiva 4:** Objetivos del Taller
 - "Potenciar habilidades de liderazgo y cooperación."

Fuente: Buss, A.H. (2001). Personality and Social Encounter.

1.3 Dinámicas:

A) Genéricas:

- **Situación:** Organización de un evento comunitario.
- **Tarea:** Planificar y coordinar todas las fases del evento, promoviendo la participación activa.
- **Discusión:** Evaluar la efectividad de la comunicación y colaboración.

- **Situación:** Desarrollo de una solución innovadora para un problema social local.
- **Tarea:** Identificar un problema local relevante para el entorno interactuando con el mismo. Posteriormente desarrollar y proponer a la comunidad una solución al problema.
- **Discusión:** Evaluar la efectividad de la comunicación en el grupo, la colaboración entre los miembros y la capacidad para generar y presentar ideas innovadoras.

B) Específicas:

- **Situación:** Participación en una feria de empleo.
- **Roles:** Organizadores, Participantes, Reclutadores.
- **Tarea:** Desarrollar estrategias para maximizar las oportunidades de networking.
- **Discusión:** Reflexión sobre las habilidades de extroversión utilizadas y las conexiones logradas.



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

- **Situación:** Organización y participación en una feria de innovación para presentar soluciones a problemas locales.
- **Roles:** Organizadores, Presentadores, Visitantes.
- **Tarea:** Los participantes deben organizar y participar en una feria de innovación donde presentarán sus soluciones a problemas locales a la comunidad (simulada por otros participantes). Cada grupo debe preparar un stand interactivo y estar listo para explicar su solución a los visitantes, responder preguntas y recibir retroalimentación.
- **Discusión:** Reflexionar sobre las habilidades de extraversión empleadas, la eficacia de las técnicas de comunicación y la capacidad para interactuar y comprometer al público en un entorno de feria.

SECCIÓN 2: Actividades individuales

1. Entrenamiento en Hablar en Público:

- Desarrollo: Preparación y presentación de un discurso sobre un tema asignado.

2. Proyecto de Entrevistas:

- Desarrollo: Realizar entrevistas con profesionales en un campo de interés para entender sus trayectorias.

3. Diario de Interacciones Sociales:

- Desarrollo: Mantener un registro diario de todas las interacciones sociales durante un mes.

SECCIÓN 3: Fuentes complementarias

Toastmasters International:

- **Descripción:** Organización que ayuda a mejorar las habilidades de comunicación y liderazgo a través de clubes locales.
- **Enlace:** [Toastmasters International](#)

LinkedIn Learning:

- **Descripción:** Cursos para desarrollar habilidades de networking y comunicación.
- **Enlace:** [LinkedIn Learning](#)



Human AI



CaixaBank

dualiza



FPEMPRESA

Asociación de Centros
de Formación Profesional



LA FORMACIÓN DE TU FUTURO

Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

Dinámicas de grupo para adolescentes y jóvenes:

- **Descripción:** Ejemplos de dinámicas de grupo para jóvenes, para trabajar habilidades comunicativas.
- **Enlace:** <https://psicologiyamente.com/desarrollo/dinamicas-grupo-adolescentes-jovenes>

Dale Carnegie Training

- **Descripción:** Programa de entrenamiento que ofrece cursos y talleres sobre habilidades de comunicación, liderazgo y relaciones interpersonales.
- **Enlace:** [Dale Carnegie Training](#)



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

AMABILIDAD Y COLABORACIÓN

SECCIÓN 1: Taller grupal sobre Cooperación y Trabajo en Equipo

1.1 Descripción y desarrollo de la actividad grupal:

- Objetivo General: Fomentar el desarrollo de habilidades interpersonales y de cooperación.
- Objetivos Específicos:
 - Promover la cooperación y el trabajo en equipo.
 - Desarrollar habilidades de comunicación empática y resolución de conflictos.
- Desarrollo:
 - Introducción y Contexto (30 minutos): Presentación sobre la importancia de la amabilidad y la cooperación en entornos profesionales y personales.
 - Actividades (2 horas y 30 minutos): Ejercicios de role-playing para resolver conflictos, dinámicas de grupo para fomentar la colaboración y discusiones guiadas sobre casos de estudio relacionados con la empatía y el apoyo mutuo.
 - Recursos:
 - Guías de dinámicas de grupo y ejercicios de role-playing.
 - Casos de estudio sobre cooperación efectiva.
- Evaluación: Observación de la participación en las actividades y capacidad para aplicar técnicas de comunicación empática.

1.2 Presentación para el profesor:

- **Diapositiva 1:**
 - Título - "Cooperación y Trabajo en Equipo"
- **Diapositiva 2:** Definición de Amabilidad
 - "Tendencia a ser compasivo y cooperativo hacia los demás."

Fuentes: McCrae, R.R. & Costa, P.T. (2003). Personality in Adulthood.



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

Psicología y mente ¿Qué es la conducta prosocial y cómo se desarrolla?

<https://psicologiymente.com/social/conducta-prosocial>

- **Diapositiva 3:** Beneficios de la Amabilidad
 - "Facilita relaciones más fuertes y ambientes laborales más saludables."

Fuente: Lyubomirsky, S. (2007). The How of Happiness.

- **Diapositiva 4:** Objetivos del Taller
 - "Desarrollar habilidades para trabajar efectivamente en equipo y fomentar ambientes de apoyo mutuo."

Fuente: Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence.

1.3 Dinámicas:

A) Genéricas:

- **Situación:** Organizar un proyecto comunitario que requiere colaboración interdisciplinaria.
- **Tarea:** Planificar el proyecto, asignar roles y gestionar la colaboración.
- **Discusión:** Evaluar cómo la amabilidad afectó la dinámica del equipo y el éxito del proyecto.
- **zsgssSituación:** Organización de una jornada de voluntariado para mejorar un espacio público.
- **Tarea:** Los participantes deben trabajar juntos para planificar y ejecutar una jornada de voluntariado destinada a mejorar un espacio público (como un parque, una escuela o un centro comunitario). Las tareas incluirán la coordinación de actividades, la asignación de roles y la colaboración efectiva.
- **Discusión:** Evaluar cómo la amabilidad y la disposición para ayudar a los demás influyeron en la dinámica del grupo y en la realización efectiva de las tareas.

B) Específicas:

- **Situación:** Resolución de un conflicto entre departamentos en una empresa.
- **Roles:** Gerentes de departamento, empleados, mediador.
- **Tarea:** Utilizar técnicas de negociación y empatía para resolver el conflicto.



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

- **Discusión:** Reflexión sobre las estrategias empleadas y su efectividad en la resolución del conflicto.
- **Situación:** Resolución de una disputa entre vecinos sobre el uso de un espacio común.
- **Roles:** Vecinos en conflicto, Mediador, Observadores.
- **Tarea:** Los participantes deben simular una sesión de mediación para resolver una disputa entre vecinos sobre el uso de un espacio común (como un jardín o un estacionamiento). Utilizarán técnicas de empatía, escucha activa y negociación para llegar a una solución amistosa.
- **Discusión:** Reflexionar sobre las estrategias empleadas, la efectividad de la amabilidad y la empatía en la mediación, y cómo estas habilidades pueden aplicarse en situaciones reales.

SECCIÓN 2: Actividades individuales

1. Mentoría entre Pares:

- **Desarrollo:** Emparejar estudiantes para roles de mentoría, donde guíen y apoyen a sus compañeros en proyectos académicos o personales.

2. Diario de Actos de Bondad:

- **Desarrollo:** Mantener un registro diario de actos de bondad realizados y recibidos.

3. Análisis de Relaciones:

- **Desarrollo:** Reflexionar sobre sus relaciones personales y escribir un análisis sobre cómo la amabilidad impacta estas interacciones.

SECCIÓN 3: Fuentes complementarias

Guías y fichas. Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes

- **Descripción:** Talleres y guías didácticas para adolescentes. "Aprendiendo a aceptarnos" "Los demás también existen y valen la pena. Los demás son



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

diferentes" Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones"

- Enlace: [Entornos saludables, Ministerio de Salud](#)

Centro para la Investigación de la Amabilidad en UCLA:

- **Descripción:** Proporciona investigaciones y recursos sobre los beneficios de la amabilidad.
- **Enlace:** [UCLA Kindness](#)

Coursera - Curso 'La Ciencia del Bienestar':

- **Descripción:** Curso que explora cómo prácticas como la amabilidad mejoran el bienestar personal y profesional.
- **Enlace:** [Coursera - La Ciencia del Bienestar](#)

Plataforma 'Activa tu Bondad' de Shari Arison:

- **Descripción:** Recursos y guías para activar actos de bondad en la vida diaria y profesional.
- **Enlace:** [Activa tu Bondad](#)



DESREGULACIÓN EMOCIONAL (NEUROTICISMO)

SECCIÓN 1: Taller grupal sobre Gestión emocional y Reducción del estrés

1.1 Descripción y desarrollo de la actividad grupal:

Objetivo General: Enseñar técnicas efectivas para la gestión del estrés y la regulación emocional.

Objetivos Específicos:

- Proporcionar herramientas para manejar y reducir el estrés.
- Fomentar el desarrollo de habilidades para la resiliencia emocional y la adaptación a situaciones adversas.

Desarrollo:

- Introducción y Contexto: Discusión sobre cómo el neuroticismo puede influir en la percepción del estrés y la toma de decisiones.
- Actividades: Talleres de técnicas de relajación como la meditación y el mindfulness, ejercicios de respiración, y escenarios de role-playing para la gestión de situaciones estresantes.
- Recursos:
 - Videos instructivos sobre técnicas de relajación.
 - Materiales impresos con ejercicios de mindfulness y meditación.

Evaluación: Retroalimentación continua durante los ejercicios y discusión final sobre las técnicas aprendidas y su aplicación.

1.2 Presentación para el profesor:

- **Diapositiva 1:** Título - "Gestión Emocional y Reducción del Estrés"
- **Diapositiva 2:** Definición de Neuroticismo



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

- "La tendencia a experimentar emociones negativas como la ansiedad, la ira o la depresión."

Fuentes: Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1992). Revised NEO Personality Inventory.

- **Diapositiva 3:** Impacto del Neuroticismo
 - "Relevancia del neuroticismo en la salud mental y la calidad de vida."

Fuentes: Nolen-Hoeksema, S. (1991). Gender Differences in Depression.

Psicología y mente: Camino hacia una mayor Estabilidad Emocional: beneficios y estrategias prácticas de la autorregulación emocional.

<https://psicologiymente.com/psicologia/camino-hacia-mayor-estabilidad-emocional>

- **Diapositiva 4:** Objetivos del Taller
 - "Equipar a los estudiantes con herramientas para enfrentar y reducir el impacto de emociones negativas."

Fuente: Sapolsky, R. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers.

1.3 Dinámicas:

A) Genéricas:

- **Situación:** Preparación para exámenes finales bajo presión.
- **Tarea:** Aplicar técnicas de relajación y gestión del tiempo para minimizar el estrés.
- **Discusión:** Reflexión sobre la efectividad de las técnicas utilizadas.
- **Situación:** Manejo del estrés en el entorno laboral.
- **Tarea:** Los participantes deben aprender y aplicar técnicas de manejo del estrés para situaciones comunes en el entorno laboral, como plazos ajustados y carga de trabajo elevada. Trabajarán en grupos para identificar fuentes de estrés y practicar técnicas de relajación y manejo emocional.
- **Discusión:** Reflexionar sobre cómo las técnicas de manejo del estrés ayudaron a reducir la ansiedad y mejorar la capacidad para enfrentar situaciones estresantes en el trabajo.

B) Específicas:

- **Situación:** Responder a un feedback negativo en un entorno académico.
- **Roles:** Estudiante, Profesor, Consejero.



Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

- **Tarea:** Utilizar estrategias de comunicación asertiva y regulación emocional para manejar la situación.
- **Discusión:** Análisis de la respuesta emocional y estrategias de mejora.
- **Situación:** Manejo de una crisis inesperada en el lugar de trabajo.
- **Roles:** Gerente, Empleados, Consultor de Crisis.
- **Tarea:** Los participantes deben simular la gestión de una crisis inesperada en el lugar de trabajo (como un problema técnico importante, una queja de un cliente clave o una emergencia de salud). Utilizarán estrategias de regulación emocional y comunicación efectiva para manejar la situación de manera constructiva.
- **Discusión:** Reflexionar sobre la efectividad de las estrategias de regulación emocional y comunicación utilizadas, y cómo estas habilidades pueden aplicarse en situaciones reales de crisis en el trabajo.

SECCIÓN 2: Actividades individuales

1. Técnicas de Autoayuda:

- **Desarrollo:** Aprender y practicar técnicas de autoayuda para la regulación emocional.

2. Diario de Estabilidad Emocional:

- **Desarrollo:** Registrar diariamente los estados emocionales y las situaciones que los provocan.

3. Planificación de Respuestas a la Ansiedad:

- **Desarrollo:** Desarrollar un plan personal para manejar situaciones que generan ansiedad.

SECCIÓN 3: Fuentes complementarias

Programas y guías didácticas para el bienestar socioemocional

- Descripción: 10 programas y guías didácticas para desarrollar el bienestar socioemocional en el aula
- Enlace: <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/programas-guias-didacticas/>



Human AI



CaixaBank

dualiza



FPEMPRESA

Asociación de Centros
de Formación Profesional



LA FORMACIÓN DE TU FUTURO

Ejemplos y recursos para trabajar SES en entorno educativo

Mindful.org:

- Descripción: Proporciona recursos y artículos sobre mindfulness y meditación.
- Enlace: [Mindful.org](https://www.mindful.org)

Coursera - Curso 'Gestión del Estrés y la Ansiedad':

- Descripción: Enseña estrategias efectivas para manejar el estrés y la ansiedad.
- Enlace: [Coursera - Gestión del Estrés](https://www.coursera.org/course/management-of-stress-and-anxiety)

App 'Headspace':

- Descripción: Ofrece meditaciones guiadas para mejorar la salud mental y reducir el estrés.
- Enlace: [Headspace](https://www.headspace.com)