

# Desarrollo completo de actividades de la Unidad 0

## 1. Actividades de Bienvenida y Cohesión Inicial

Los primeros días son determinantes para establecer el clima de aula. Se recomienda:

- **Dinámicas de acogida:** retirar las mesas y sentarse en el suelo para crear un espacio cercano y relajado.
- **Creación de un lema o símbolo grupal:** mediante lluvia de ideas, el alumnado puede proponer un lema, eslogan, canción o imagen que represente los valores del grupo.
- **Decoración emocional del aula:** incluir frases motivadoras, tablón de experiencias compartidas y carteles de gestión emocional.
- **Eslogan o cartel de grupo:** que funcione como recordatorio de identidad y pertenencia.

### Actividad de Identidad de Grupo

Se propone la co-creación de un **símbolo representativo** como ancla emocional.

- **Fases del proceso:** ideación individual, exposición de diseños, selección de cinco finalistas, creación de diseño final.
- El símbolo se realiza en tamaño A4 para facilitar detalle y visualización.
- **Opcional:** materialización en soportes físicos (chapas, pegatinas, camisetas, pulseras).
- El objetivo es fortalecer la identidad de grupo y generar un vínculo emocional duradero

### Actividad de Evaluación Inicial. Dinámica de movimiento.

Una propuesta para repasar contenidos del curso anterior de manera activa y divertida.

- **Materiales:** hoja con tabla de 12 casillas, fotocopias, lápices, playlist musical con ritmo.
- **Dinámica:**
  1. Se coloca una hoja en cada mesa.
  2. Mientras suena la música, el alumnado se mueve libremente.
  3. Al detenerse la música, se sientan en una mesa y responden un reto en una casilla.
  4. El ciclo se repite hasta completar todas las hojas.
- **Resultados esperados:** repaso de contenidos, aumento de motivación y cohesión grupal.

## **Estrategia de Atención – Paradas Estratégicas**

Se introducen pausas breves en sesiones más teóricas durante el curso para activar la concentración:

- Se interrumpe la explicación y se entrega una tarjeta con consignas como:
  - “Escribe tres palabras clave.”
  - “Formula una pregunta sobre lo visto.”
  - “Resume la idea principal en una frase.”
- El alumnado dispone de 2 minutos (120 segundos) para responder.
- Este recurso promueve la **escucha activa, la síntesis y la organización de ideas**.

## **2. Normas, Límites y Contrato de Grupo**

Es fundamental diferenciar entre:

- **Límites:** no negociables, relacionados con la seguridad, la dignidad y la salud.
- **Normas de grupo:** negociadas y consensuadas, elaboradas colectivamente en un mural.

Una vez acordadas, se puede firmar un **contrato de grupo**, que permanecerá visible en el aula y podrá revisarse durante el curso.

## **Dinámica: "Nuestro Contrato de Valores"**

Esta dinámica es ideal para el alumnado de instituto, ya que va más allá de las reglas y se centra en los valores fundamentales que desean que rijan su convivencia.

### **Objetivo:**

- Crear un código de convivencia basado en valores elegidos por el grupo.
- Fomentar el sentido de pertenencia y responsabilidad colectiva.
- Articular una visión compartida para el ambiente del aula.

### **Materiales:**

- Papel o cartulina grande.
- Rotuladores de varios colores.
- Post-its de varios colores.

## Proceso:

1. **Lluvia de Ideas de Valores:** El profesor pide a los alumnos que piensen en un valor fundamental (por ejemplo, **Respeto, Empatía, Honestidad, Responsabilidad, Compromiso, Coraje**) que consideren esencial para tener un buen año. Cada alumno escribe un valor por post-it. Se recogen todos y se agrupan los que son similares.
2. **Selección de Valores Clave:** Entre todos, se eligen de 3 a 5 valores que serán la base del contrato. Se escriben estos valores en negrita en el centro del cartel.
3. **Definición de Acciones Concretas:** Para cada valor, el grupo responde a la pregunta: "**¿Qué significa para nosotros este valor en la práctica?**" Por ejemplo:
  - **Respeto** significa: "escuchar a los demás sin interrumpir," "usar un tono de voz calmado," "pedir las cosas por favor," "no reírnos de los errores."
  - **Responsabilidad** significa: "entregar las tareas a tiempo," "hacer mi parte en los trabajos de grupo," "cuidar el material de clase."
4. **Redacción de la Visión Común:** El profesor invita al grupo a pensar en cómo se sentirá el aula al vivir estos valores. Se redacta una frase colectiva, como: "**En este curso, nuestro espacio será un lugar de confianza y apoyo, donde nos sentimos seguros para ser nosotros mismos y aprender de nuestros errores.**"
5. **Firma del Contrato:** Cada alumno se acerca al cartel y escribe su nombre o firma en un lugar. Esta acción simboliza un compromiso individual con la visión y los valores del grupo. El cartel se cuelga en un lugar visible del aula.
6. **Revisión Trimestral:** Se revisa el contrato al final de cada trimestre, para ver cómo ha ido el grupo y si se están cumpliendo los acuerdos. Esto sirve como un ejercicio de autoevaluación y responsabilidad colectiva y eleva la conversación del "qué haré" al "por qué lo haré", creando una base de convivencia mucho más sólida y significativa.

## 3. El Principio del Ikigai en el Aula

El Ikigai se define como la "razón de ser", aquello que nos hace levantarnos cada mañana con ilusión. Integrar este concepto en el aula refuerza la idea de que "cuando el aprendizaje conecta con su propósito, la atención se enciende sola."

El Ikigai se encuentra en la intersección de cuatro elementos:

- **Lo que amas:** Tus pasiones e intereses.
- **Lo que se te da bien:** Tus talentos y habilidades.
- **Lo que el mundo necesita:** Las necesidades que te importan.
- **Cómo puedes contribuir:** Tus ideas para aportar valor.

Esta misma reflexión puede aplicarse al ámbito docente, ayudando a los profesores a encontrar su propio propósito educativo.

### **Dinámica: El Mapa del Ikigai del Aula**

Se crea un mural colectivo donde cada estudiante visualiza y comparte sus respuestas a estas cuatro preguntas. Este ejercicio sirve para que el profesor conozca a fondo a su alumnado, y para que el grupo descubra los intereses comunes que pueden servir de base para proyectos futuros.

### **3.1. Objetivos Personales y Grupales**

Se plantea la elaboración de **objetivos individuales**, revisables trimestralmente, que pueden abarcar aspectos personales, académicos y profesionales.

- Estos objetivos se recogen en un **cuaderno emocional**, que puede trabajarse de forma individual o compartida en gran grupo.
- Además, se realizan actividades de reflexión como:
  - “¿Qué acciones puedo hacer yo para que este curso sea el mejor de mi vida?”
  - “¿Qué espero de este curso?”
  - “¿Cómo está mi vida ahora y cómo quiero que termine el curso?”

### **Actividad “Mi Mapa de Objetivos”**

- **Objetivo:** Ayudar a los alumnos a visualizar y definir metas a corto, medio y largo plazo, fomentando el autoconocimiento y la responsabilidad personal.
- **Proceso:** Los alumnos crean un "mapa" o "collage" que represente sus objetivos en áreas clave como la académica, personal/emocional, social, de salud y de hobbies. Deben ser revisables trimestralmente

### **Actividad de Deseos del Curso**

Una propuesta complementaria para fortalecer la motivación y las metas colectivas:

- Cada alumno escribe un deseo realista que le gustaría cumplir durante el curso (académico, personal o social).
- Los deseos se colocan en un mural del aula.
- Cada vez que se cumple uno, se retira del mural como símbolo de avance.

## 4. Técnicas y Herramientas de Educación Emocional

La **Unidad 0** incluye la puesta en marcha de recursos prácticos para fomentar la competencia emocional del alumnado y del profesorado. Estos recursos permiten trabajar la **conciencia emocional, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales** desde los primeros días de clase.

### Técnicas de autorregulación y autocontrol emocional

- **Respiración consciente:** ejercicios breves al inicio de la jornada o antes de actividades que requieran concentración.
- **Escáner corporal:** tomar conciencia de las sensaciones físicas para detectar tensión y aprender a soltarla.
- **El Botón de la Calma:** Se pide a los alumnos que visualicen un botón en su mano que, al presionarlo, les hace sentir más tranquilos y en control.
- **El semáforo emocional:** visualizar en tres colores para identificar emociones y regular la conducta:
  - **Rojo:** Parar. Detenerse y reconocer la emoción que sienten.
  - **Amarillo:** Pensar. Reflexionar sobre la situación y las posibles consecuencias.
  - **Verde:** Actuar. Elegir la respuesta más constructiva.
- **Tiempo fuera positivo:** pausas breves en un rincón del aula acondicionado para recuperar la calma, no como castigo, sino como herramienta de autocuidado (kit de emergencias).

### Técnicas de conciencia emocional

- **Rueda de emociones:** al comenzar la jornada, cada alumno indica en qué estado emocional se encuentra.
- **Diario o cuaderno emocional:** registro personal donde el alumnado anota cómo se siente, qué ha aprendido y por qué se siente agradecido.
- **Termómetro emocional:** escala visual del 1 al 10 para medir la intensidad de una emoción y aprender a ponerle nombre.
- **Mural de las Emociones:** Un espacio en el aula con diferentes caras o emoticonos que representan emociones. Los alumnos pueden pegar una pegatina o escribir su nombre al lado de la emoción que están sintiendo para hacerla visible y normalizar su expresión.

## **Técnicas de empatía y convivencia**

- **Parejas de apoyo:** el alumnado se organiza en parejas para acompañarse emocional y académicamente.
- **Dinámica del espejo:** trabajar la escucha y el reconocimiento mutuo, repitiendo las palabras o gestos de la otra persona.
- **Me pongo en tu lugar:** debates y role play para entrenar la empatía ante situaciones cotidianas de conflicto.

## **Herramientas de comunicación positiva**

- **Mensajes en primera persona:** enseñar a sustituir reproches por frases como “Me siento...” en lugar de “Tú siempre...”.
- **Cartel “Me ofrezco / Yo necesito”:** espacio de aula donde se promueve la colaboración, se fortalecen las cualidades y especialidades de cada persona y a pedir ayuda.
- **Asambleas de aula:** reuniones periódicas para tratar conflictos, propuestas y reflexiones en un clima respetuoso.

## **Dinámicas de gratitud y resiliencia**

- **Buzón de agradecimientos:** el alumnado escribe notas positivas hacia compañeros, profesorado, familia, amigos, etc., que ayuda a estar en el presente, aumenta las endorfinas y es incompatible con la queja.
- **El Diario de Gratitud:** Al final del día, los alumnos escriben de tres a cinco cosas por las que están agradecidos. Esta práctica desplaza el enfoque de las emociones negativas hacia las positivas y aumenta el bienestar.
- **El vaso medio lleno:** transformar dificultades en oportunidades de aprendizaje, verbalizando lo positivo que se extrae de cada experiencia.

## **Ciencia de la Compasión y Acompañamiento**

Se propone trabajar tanto la dimensión intrapersonal como la interpersonal:

- Actividad: “¿Qué tengo que hacer yo para que, a través de mí, este sea el mejor año de mis compañeros?”
- **Parejas de apoyo emocional** o hermanamientos entre grupos.
- Espacios de **resolución de problemas** y dinámicas de cooperación.

## **Rutinas Emocionales**

Para fomentar la regulación emocional y la atención plena:

- Iniciar cada clase con **ejercicios de respiración o mindfulness**. Incorporar **códigos QR con meditaciones, visualizaciones, mantras o dinámicas de atención plena guiadas** que puedan usar docentes con su alumnado.
- Terminar la jornada con **cinco minutos de agradecimiento**.
- Introducir el valor del **silencio** como herramienta de calma y foco.

## **5. Comunicación y Convivencia**

Para que el espacio de la Unidad 0 sea verdaderamente seguro, es vital dotar a los alumnos de herramientas para gestionar sus propios desacuerdos.

### **Justificación y Objetivos**

- **Capacitación para la Convivencia:** Los conflictos son parte natural de la interacción humana. En lugar de evitarlos, el objetivo es enseñar a los alumnos a gestionarlos de forma constructiva, sin la intervención constante de un adulto.
- **Empoderamiento del Alumnado:** Se busca empoderar a los estudiantes para que asuman la responsabilidad de su convivencia, promoviendo la empatía, la comunicación no violenta y el respeto.

### **Tipos de Comunicación**

El concepto de comunicación se puede clasificar en tres tipos principales, basados en la forma en que el mensaje es entregado y recibido. Comprenderlos es fundamental para enseñar al alumnado a interactuar de manera más efectiva y respetuosa.

#### **1. Comunicación Agresiva**

En este tipo de comunicación, la persona se enfoca en defender sus propios derechos y necesidades, a menudo a expensas de los demás. Se caracteriza por un tono de voz alto, una postura corporal intimidante y un lenguaje que busca culpar o dominar al otro. Quien la utiliza cree que sus opiniones y sentimientos son más importantes que los de los demás.

- **Ejemplo:** "¡Siempre tienes que llegar tarde! No te importa nadie más que tú mismo."

## 2. Comunicación Pasiva

Aquí, la persona evita expresar sus propios sentimientos, opiniones y necesidades, permitiendo que los demás decidan por ella. Se caracteriza por un tono de voz bajo, evasión del contacto visual y una postura corporal encogida. Quien la usa a menudo se siente inferior y teme el conflicto, por lo que prefiere callar antes que defender lo que piensa.

- **Ejemplo:** "Lo que digas, me da igual." (Aunque en realidad no sea así).

## 3. Comunicación Asertiva

Este es el tipo de comunicación más saludable. La persona defiende sus derechos y expresa sus sentimientos y opiniones de manera honesta, directa y respetuosa, sin herir ni someter a los demás. Se caracteriza por un tono de voz calmado, contacto visual y una postura corporal abierta y segura. Es la base para la resolución de conflictos, ya que busca una solución donde ambas partes puedan sentirse satisfechas.

- **Ejemplo:** "Cuando no me avisaste que llegarías tarde, me sentí preocupado porque pensé que te había pasado algo. La próxima vez, por favor, avísame con un mensaje."

Enseñar a los alumnos a diferenciar entre estos tipos de comunicación es el primer paso para que puedan desarrollar la asertividad, una habilidad esencial para las relaciones personales y la convivencia.

Se recomienda:

- **Asambleas de aula** para dar voz a los temas que preocupan al grupo.
- **Buzón de problemas/dificultades**, anónimos o dirigidos al equipo de convivencia.

## **Dinámicas de Resolución de Conflictos y Mediación**

Para que el espacio de la Unidad 0 sea verdaderamente seguro, es vital dotar a los alumnos de herramientas para gestionar sus propios desacuerdos.

### **1. Justificación y Objetivos**

- **Capacitación para la Convivencia:** Los conflictos son parte natural de la interacción humana. En lugar de evitarlos, el objetivo es enseñar a los alumnos a gestionarlos de forma constructiva, sin la intervención constante de un adulto.
- **Empoderamiento del Alumnado:** Se busca empoderar a los estudiantes para que asuman la responsabilidad de su convivencia, promoviendo la empatía, la comunicación no violenta y el respeto.

### **2. Desarrollo de la Dinámica de Mediación**

- **Formación de Mediadores:** Se puede seleccionar y formar a un grupo de alumnos mediadores, que pueden ser elegidos por sus compañeros o por el profesorado en base a sus habilidades de escucha y empatía.
- **Proceso de Mediación Estructurado:**
  1. **Solicitud de Mediación:** Cuando surge un conflicto, las partes pueden solicitar la intervención de un mediador.
  2. **Lugar Neutral:** La mediación se realiza en un espacio tranquilo y neutral del aula o el centro.
  3. **Escucha Activa:** El mediador se encarga de que cada parte exponga su versión del conflicto sin interrupciones. El objetivo es que ambos se sientan escuchados.
  4. **Búsqueda de la Solución:** El mediador ayuda a las partes a identificar los intereses y necesidades subyacentes, más allá de las posiciones iniciales.
  5. **Acuerdo Mutuo:** Se llega a una solución que sea aceptable para ambos, la cual se puede plasmar por escrito si es necesario.

### **Ejemplo de Dinámica de Resolución de Conflictos: "Las Cuatro Fases de la CNV"**

Esta dinámica es un proceso estructurado para guiar a los alumnos a través de los cuatro pasos clave de la Comunicación No Violenta para resolver un conflicto.

### **Objetivo:**

- Ayudar a los alumnos a resolver conflictos y a comunicarse de manera empática y constructiva.
- Enseñarles a distinguir entre observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones.
- Fomentar la conexión y el entendimiento mutuo.

### **Proceso (pasos que los mediadores pueden guiar):**

1. **Observación:** El mediador pide a cada una de las partes que describa la situación sin hacer juicios ni acusaciones. Se debe usar un lenguaje neutro y descriptivo.
  - **Ejemplo:** En lugar de "Tú siempre me gritas", se dice: "Cuando alzaste la voz en el pasillo..."
2. **Sentimiento:** Cada persona identifica y nombra la emoción que sintió en esa situación.
  - **Ejemplo:** En lugar de "Me hiciste sentir mal", se dice: "Me sentí asustado y triste."
3. **Necesidad:** El mediador ayuda a las partes a conectar sus sentimientos con la necesidad subyacente que no fue satisfecha. Las necesidades son universales (respeto, seguridad, ser escuchado, etc.).
  - **Ejemplo:** "Me sentí asustado porque necesito sentirme seguro en la escuela."
4. **Petición:** Cada persona hace una petición concreta y factible a la otra persona, en lugar de una demanda. La petición debe ser una acción positiva y específica.
  - **Ejemplo:** "Me gustaría que la próxima vez que te enfades, me pidas un momento para hablar a solas en lugar de gritar."

### **Rol del mediador (o el profesor):**

- El mediador guía a las partes a seguir cada fase de la CNV, ayudándoles a reformular sus frases para evitar la culpa.
- Se asegura de que se escuchen mutuamente con empatía.
- Una vez que ambas partes han completado el proceso, se les invita a reflexionar sobre cómo se sienten y si han logrado entenderse mejor.

## 6. Implicación de Familias

Las familias son parte activa de la Unidad 0. Se pueden realizar reuniones iniciales con preguntas como:

- ¿Qué es lo que más le gusta de tu hijo/a?
- ¿Qué cualidades destacarías?
- ¿Qué necesitas de la escuela para que te ayudemos en casa?
- ¿Qué te hubiera gustado recibir de adolescente?
- ¿Qué desafíos enfrentas como padre/madre y cómo podemos ayudarte?

### **Actividades Integración con las Familias:**

Además de las entrevistas iniciales, se pueden aplicar dinámicas de educación emocional con las familias:

- **Cartas de fortalezas:** las familias escriben una carta destacando las cualidades positivas de sus hijos/as, que se comparte en clase para reforzar su autoestima.
- **Talleres de comunicación positiva:** encuentros con familias para aprender estrategias de escucha activa y resolución de conflictos en el hogar.
- **Encuestas de necesidades:** para que expresen qué esperan del centro educativo en materia emocional y cómo pueden colaborar.

## 7. Autoevaluación del profesorado y Retroalimentación

Se promueve la evaluación bidireccional:

- Cuestionarios para el alumnado: “¿Qué necesitas de mí?”, “¿En qué puedo mejorar?”, “¿Qué esperas de mí?”.
- Espacios para que el alumnado valore cómo se siente en el aula.
- **Cuaderno docente** con reflexiones sobre la práctica y el clima emocional.
- Posibilidad de crear un **buzón para el profesorado**, donde puedan expresar cómo están y recibir apoyo.

**Elena Alonso Cabello**