

2022-1-IT02-KA220-SCH-000089154



Bridge

E+ project

TOOLKIT

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Co-funded by
the European Union

CONTENT

BIENESTAR

- ¡Ciberbullying!
- El clima y la sostenibilidad
- Viajeros en el tiempo para el bienestar
- Mapa del bienestar
- En busca del bienestar
- Exploradores de la Comunicación Positiva
- Cultivando mentes sanas

BIENESTAR 1 - ¡Ciberbullying!

Asturia vzw

Plantilla

n.º 62

El objetivo final de esta tarea es que los alumnos reflexionen sobre los efectos del ciberacoso. La lección proporciona puntos de partida para debates en clase, juegos de preguntas, debates, etc. sobre habilidades sociales, acoso y ciberacoso.

Metodología:	Trabajo en grupo	Estrategias para la prevención del ciberacoso
Asignatura	TIC	
Habilidades para la vida relacionadas	Bienestar	
Título	¡Ciberacoso!	
Edad/Grado	Niños de 14 años o más	
Tiempo	60 minutos	
Sugerencia para quien facilita	Niños de 14 años o más que necesitan utilizar las TIC de forma segura, responsable y eficaz.	
Descripción de la actividad	<p>Paso 1: Busque con antelación varios vídeos sobre el ciberacoso, por ejemplo, en el sitio de vídeos www.youtube.com.</p> <p>Puedes buscar vídeos de campañas buscando "detener el ciberacoso". Muchos de estos vídeos fueron creados por gobiernos, otros por estudiantes como parte de proyectos escolares o de clase.</p> <p>Paso 2: Muestre a la clase el video que ha elegido. Luego, pida a los estudiantes que trabajen en cuatro grupos para reflexionar sobre diversos aspectos del video. Las preguntas guía son:</p> <p>Grupo 1: ¿Qué es el ciberacoso? ¿Qué formas de acoso existen? Por ejemplo, acoso verbal, acoso psicológico o físico, exclusión o acoso social, acoso indirecto (incitar a alguien contra alguien). ¿Cuáles son las formas digitales de este tipo de acoso?</p> <p>- Grupo 2: ¿Por qué los niños hacen bullying a otros?</p> <p>Grupo 3: ¿Cuáles podrían ser las consecuencias para la víctima? ¿Son diferentes las consecuencias si se produce ciberacoso?</p> <p>- Grupo 4: ¿Qué puedes hacer si sufres acoso? ¿Y qué haces cuando eres testigo de acoso? ¿Cómo puedes prevenirlo?</p> <p>Paso 3: Las respuestas dan lugar a un debate en clase. Como docente, puedes establecer vínculos con la política escolar sobre el acoso escolar. Puedes reflexionar antes o después sobre el papel de los teléfonos móviles en los videos.</p> <p>Puntos de atención</p> <p>Una clase sobre un tema tan delicado puede resultar a veces muy conflictiva para niños mayores de 14 años que han sido víctimas de acoso (digital) o que aún lo sufren. Estén especialmente alertas a este respecto.</p> <p>Si nota que hay un problema de acoso escolar en el aula, abórdelo inmediatamente con los estudiantes involucrados, sus padres y los directores de la escuela.</p> <p>Después de la lección, deje siempre una apertura para los alumnos que quieran volver al problema más tarde, por ejemplo, derivándolos al profesor</p>	

confidencial/orientador de la escuela, a la línea telefónica para niños y jóvenes,
etc.

BIENESTAR 2 - El clima y la sostenibilidad

Asturia vzw

Plantilla

n.º 63

Metodologías: Desarrollar la conciencia sobre la importancia de un medio ambiente sostenible.

La forma en que tratamos el medio ambiente está cambiando. Esta actividad identifica la importancia de un buen clima para los niños. Primero, se les pide a los alumnos que identifiquen su grupo y los temas de investigación, y luego que reflexionen sobre las posibles consecuencias de la contaminación.

Metodología:	Trabajo en grupo	Estrategias para desarrollar la conciencia sobre la importancia de un medio ambiente sostenible
Asignatura	Clima y sostenibilidad	
Habilidades para la vida relacionadas	Bienestar, geografía, ciudadanía	
Título	Clima y sostenibilidad	
Edad/Grado	Niños de 14 años o más	
Tiempo	135 minutos	
Sugerencia para quien facilita	Niños de 14 años o más que deben trabajar en una tarea mutua durante una capacitación sobre clima y sostenibilidad.	
Descripción de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> ● Divida el grupo en parejas. ● Proporcione a cada pareja una copia del folleto 'Clima y sostenibilidad' ● Al iniciar la capacitación, haga las siguientes preguntas al grupo <i>¿Le parece que el cambio climático es algo inverosímil, un problema mundial sobre el cual usted tiene poco control?</i> <i>¿O te preocupa, pero no sabes qué puedes hacer tú mismo? Quizás ya lo estás haciendo todo.</i> <i>¿De verdad ayuda? Aprende más al respecto mientras completas esta tarea.</i> ● Deje que los alumnos trabajen con cada elemento del material, contrastando su visión sobre el clima y la sostenibilidad. ● Ayude a los estudiantes a seguir las descripciones de la tarea. ● Llene las respuestas en las casillas del folleto. 	

Clima y sostenibilidad

Una buena conciencia ambiental requiere una buena documentación. Por eso, creamos un paquete informativo con toda la clase. Son responsables de desarrollar un tema en parejas. Para ese tema, crean una hoja informativa (de 2 a 3 páginas) y una hoja de trabajo (de 1 a 2 páginas).

Puedes elegir a tu compañero de grupo y tu tema. ¡Comparte tus 3 favoritos! Cuanto antes respondas, más posibilidades tendrás de obtener tu primera opción.

Los temas son los siguientes:

1. Bosques antiguos: una discusión sobre la protección forestal.
2. Ayuda a las abejas: Sin flores, no hay abejas.
3. El monstruo de plástico: ¿Qué es el plástico y por qué gran parte del mismo acaba en el mar?
4. Energía eólica: ¿indispensable para el futuro?
5. El clima y el Polo Norte: uno no puede existir sin el otro.
6. El petróleo, el oro negro: Los peligros de la extracción de petróleo.
7. Sostenibilidad: Conoce lo que comes. El impacto de nuestra alimentación en el medio ambiente, los animales y las personas.
8. Ropa libre de tóxicos: Los ríos de Asia se colorean como la temporada de moda, ¿a qué se debe esto?

1. La fase de orientación

Para esta fase no tienes que buscar nada en internet; solo anota lo que ya sabes. Lo que no sepas, déjalo abierto.

1. Colaboración

- ¿De qué personas está formada nuestra pareja? (Dos nombres)

- ¿Cuál será el público objetivo que verá este trabajo posteriormente?

2. Recupera tus conocimientos previos

- ¿Cuál es tu tema?

- ¿Qué sabes ya sobre este tema?

2. La fase de implementación

Crea una hoja informativa sobre tu tema.

- Mínimo 2 páginas, máximo 3 páginas
- Calibri o Times New Roman, 11 o 12
- Proporcionar un diseño claro y algunas imágenes.
- Preste atención a los errores de lenguaje o de ortografía.

Haz una hoja de trabajo para los demás estudiantes sobre tu tema.

- Mínimo 1 página, máximo 2 páginas
- Calibri o Times New Roman, 11 o 12
- Sé creativo
- Proporcionar instrucciones claras
- Preste atención a los errores de lenguaje o de ortografía.

BIENESTAR 3 - Viajeros en el tiempo para el bienestar

YAEDA

Plantilla

n.º 64

Metodologías: Trabajo en grupo. Aprendizaje basado en debates, aprendizaje visual, narración de historias.
Explorar ejemplos históricos de sociedades e individuos que priorizaron la satisfacción con la vida, la salud física, mental y social, y la vida sostenible, y extraer lecciones aplicables a nuestras vidas actuales.

Metodología:	Trabajo en grupo
Asignatura	Historia y Ciencias Sociales y Ciudadanía
Habilidades para la vida relacionadas	Bienestar
Título	Viajeros del tiempo para el bienestar
Edad/Grado	12-13, 7º grado, +
Tiempo	60 minutos
Sugerencia para quien facilita	Figura de profesor y educador de Historia. Por ejemplo, la presentación puede ser encomendada a los profesores y la investigación a los estudiantes.
Descripción de la actividad	<p>- Introducción a “El bienestar en la historia” (10 minutos): Discuta brevemente el concepto de “bienestar” y su importancia. Introduzca la idea de aprender de la historia para mejorar nuestro bienestar hoy.</p> <p>- Sociedad Destacada: Grecia Antigua (15 minutos): Analice el concepto de “eudaimonia” (florecimiento) en la sociedad griega antigua. Destacar la aptitud física, la estimulación mental a través de la filosofía y el compromiso comunitario en el Ágora. Realice una actividad grupal en la que los estudiantes representen diferentes roles en una sociedad griega antigua.</p> <p>-Estudio de caso individual: Leonardo da Vinci (10 minutos): Examine la búsqueda de satisfacción vital de Leonardo da Vinci a través del arte, la ciencia y la naturaleza. Hable sobre su estilo de vida equilibrado y su aprendizaje impulsado por la curiosidad. Muestra algunos de los bocetos e inventos de Da Vinci y analiza su conexión con su bienestar.</p> <p>-Explorando sociedades sostenibles: culturas indígenas (15 minutos): Estudia las sociedades indígenas que vivían en armonía con la naturaleza, como las tribus nativas americanas y los maoríes de Nueva Zelanda. Discuta sus prácticas sostenibles, respeto por el medio ambiente y enfoque holístico de la salud. Muestra imágenes o vídeos cortos que reflejen su forma de vida.</p> <p>-Reflexión y planificación de acciones (10 minutos): Pida a los estudiantes que reflexionen sobre las lecciones aprendidas de la historia con respecto al bienestar. Anímelos a identificar un aspecto que puedan incorporar a su vida diaria para mejorar su propio bienestar. Proporcionar recursos y apoyo para que los estudiantes tomen medidas, como crear un diario de bienestar o probar una nueva actividad física.</p>
Nota final	Esta actividad puede interpretarse y realizarse de diferentes maneras. Se puede adaptar al grupo.

BIENESTAR 4 - Mapa del bienestar

LA STRADA - DER WEG

Plantilla

n.º 65

Metodologías:

La actividad «Mapa del Bienestar» ofrece a los estudiantes la oportunidad de explorar y reflexionar sobre las diferentes dimensiones del bienestar que influyen en sus vidas. Al crear y compartir sus propios mapas, los estudiantes toman conciencia de la complejidad del concepto de bienestar y aprenden la importancia de cuidar todos los aspectos de su vida para vivir una vida sana y plena.

Metodología:		
Asignatura	Ciencia	
Habilidades para la vida relacionadas	Bienestar	
Título	Mapa del bienestar	
Edad/Grado	Escuela secundaria	
Tiempo	90 minutos	
Sugerencia para quien facilita	<ul style="list-style-type: none"> - Comience la lección con una breve discusión del concepto de bienestar. - Pregúntele a los estudiantes qué creen que significa ser "feliz" o "sentirse bien". - Enfatizar que el bienestar no se trata sólo de la salud física, sino que también incluye la salud mental, las relaciones interpersonales, la autoestima, el aprendizaje y la participación social. - Explica a los estudiantes que realizarán un 'Mapa del Bienestar', donde identificarán y representarán las diferentes dimensiones del bienestar que consideran importantes en sus vidas. - Animar a los estudiantes a incluir aspectos como: salud física, salud mental, relaciones interpersonales, pasatiempos y pasiones, compromiso social, aprendizaje, autoestima, etc. 	
Descripción de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Pídeles a los estudiantes que dibujen un mapa que represente las diferentes dimensiones del bienestar que consideren significativas. - Los estudiantes pueden usar símbolos, palabras clave, imágenes y colores para representar cada dimensión del bienestar. - Después de completar los mapas de bienestar, comparte los suyos con el resto de la clase. - Cada estudiante tendrá la oportunidad de explicar qué incluyó en su mapa y por qué lo considera importante para su propio bienestar. - Mientras comparten, anime a los estudiantes a hacer preguntas y brindar comentarios positivos sobre los elementos incluidos en los mapas de sus compañeros. - Concluya la actividad con una breve reflexión grupal. Pregunte a los estudiantes qué han aprendido de la actividad y si han notado alguna dimensión del bienestar que no hayan considerado previamente. 	

BIENESTAR 5 - En busca del bienestar

LA STRADA - DER WEG

Plantilla

n.º 66

Metodología:	Trabajo en grupo Trabajo individual
Asignatura	Geografía y posibilidad de otros cursos
Habilidades para la vida relacionadas	Bienestar
Título	En busca del bienestar
Edad/Grado	10 - 14
Tiempo	180 min eventualmente más
Sugerencia para quien facilita	<ul style="list-style-type: none"> - Artículos personales que se deben llevar a la escuela - tarjetas didácticas proporcionadas por el profesor - uso de herramientas que faciliten compartir información en clase (por ejemplo Padlet, WordCloud)
Descripción de la actividad	<p>1. Introducción al concepto de bienestar (20 min)</p> <p>Formule estas dos preguntas a los alumnos para encontrar una definición del concepto de bienestar. ¿Qué significa bienestar? ¿Por qué hablamos de bienestar? Comparta la definición de bienestar de la OMS:</p> <p><i>El bienestar es un estado positivo que experimentan los individuos y las sociedades. Al igual que la salud, es un recurso para la vida diaria y está determinado por las condiciones sociales, económicas y ambientales. El bienestar abarca la calidad de vida, así como la capacidad de las personas y las sociedades para contribuir al mundo con un sentido de propósito. Centrarse en el bienestar facilita el seguimiento de la distribución equitativa de los recursos, el progreso general y la sostenibilidad. El bienestar de una sociedad se puede observar en función de su resiliencia, su capacidad de acción y su preparación para superar los desafíos.</i></p> <p>2. Tarjetas didácticas y lluvia de ideas (20 min)</p> <p>Utilice tarjetas didácticas con palabras y definiciones sencillas (p. ej., "Felicidad = sentirse contento y tranquilo", "Relajación = tomarse un tiempo para descansar") para motivar a los estudiantes y fomentar el debate sobre el concepto de bienestar. Pídales que compartan su opinión sobre el significado de estas palabras, sus experiencias personales relacionadas con ellas o qué hacen para sentirse bien. Invítelos a reflexionar sobre las diferencias en el bienestar entre el entorno escolar y el doméstico. Recopile ideas y reflexiones en un Padlet compartido para fomentar el intercambio.</p> <p>3. Objetos personales y compartir la experiencia personal de bienestar (60 min)</p> <p>Antes de la actividad en clase, pida a los alumnos que traigan objetos personales que asocien con su bienestar. Durante la actividad, los alumnos se turnarán para mostrar su objeto personal y explicar por qué lo eligieron, cómo les hace sentir bien o cómo se relaciona con su bienestar.</p>

Relacionen cada objeto con una palabra clave o definición en una tarjeta.
Creen un "círculo del bienestar" con todas las tarjetas y objetos juntos.

4. Reflexión personal

Concluye con una reflexión: ¿Cómo puedes alcanzar tu bienestar personal? ¿Es igual para todos?

Piensa y comparte tu estrategia para sentirte mejor (por ejemplo, respiración profunda, amigos).

Ejemplo de tarjetas didácticas:



exercise



healthy eating



meditation



sleep



hygiene



**stress
management**

BIENESTAR 6 - Exploradores de la Comunicación Positiva

IRECOOP AAS

Plantilla

n.º 67

Desarrollar habilidades lingüísticas mediante el uso de la comunicación positiva.
Promover la competencia del bienestar a través de la interacción positiva y la empatía.
Desarrollar metodologías que fomenten el aprendizaje entre pares y cooperativo
Fomentar la colaboración y construir relaciones positivas entre los estudiantes

Metodología:	Aprendizaje entre pares y cooperativo
Asignatura	Lenguas y ciencias sociales
Habilidades para la vida relacionadas	Bienestar
Título	Exploradores de la comunicación positiva
Edad/Grado	11- 14 años +
Tiempo	3 horas - 3 reuniones
Sugerencia para quien facilita	<p>Materiales necesarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Papel y bolígrafos ● Hojas grandes de papel o carteles ● Marcadores, colores y otros materiales de arte. ● Música positiva para crear un ambiente alentador.
Descripción de la actividad	<p>Lección 1: "Explorando palabras positivas"</p> <p>Actividad inicial (15 min): Divida la clase en parejas de aprendizaje. Cada pareja conversa sobre la importancia de las palabras positivas y cómo pueden influir en el bienestar emocional. Los estudiantes se sientan juntos en parejas y conversan sobre la importancia de las palabras positivas en su vida diaria. Por ejemplo, pueden reflexionar sobre situaciones en las que se usaron palabras positivas y cómo afectaron su estado emocional y el de los demás. Pueden compartir experiencias personales o historias inspiradoras.</p> <p>Aprendizaje entre pares: Lluvia de ideas de palabras positivas (20 min): Las parejas colaboran para crear una lista de palabras positivas y alentadoras. Cada pareja comparte sus palabras con el resto de la clase. Empiezan la lluvia de ideas, anotando en papelitos las palabras que consideran positivas y alentadoras. Se pueden incluir palabras como "amor", "gratitud", "amabilidad", "valor", "esperanza" y otras. Después de crear la lista, cada pareja comparte sus palabras con la clase y explica por qué las eligieron.</p> <p>Aprendizaje Cooperativo: Creación de Posters (25 min): Las parejas trabajan juntas para crear posters decorados con las palabras positivas identificadas. Pueden usar materiales artísticos y colores para que los posters sean más llamativos. Esto fomenta la colaboración y el sentido de pertenencia grupal. Cada pareja recibe una hoja grande de papel o un póster y comienza a decorarlo con las palabras positivas identificadas durante la lluvia de ideas. Pueden dibujar, escribir y añadir ilustraciones o símbolos que representen el significado de cada palabra. Por ejemplo, si eligen la palabra "esperanza", podrían dibujar un arcoíris o una flor. Este proceso fomenta la colaboración y la creatividad entre los estudiantes. Finalmente, los posters pueden colgarse en las aulas como un recordatorio constante del poder de las palabras positivas.</p> <p>Lección 2: "Comunicar empatía"</p> <p>Actividad de calentamiento (10 min): Realice breves ejercicios de conciencia emocional para preparar a los estudiantes para el aprendizaje. Dirija un ejercicio de conciencia emocional pidiéndoles que cierren los ojos y se concentren en sus sensaciones físicas y emocionales en ese momento. Luego, pídale que reflexionen sobre alguna ocasión en la que sintieron empatía por alguien o recibieron empatía de</p>

otra persona. Esto los prepara para abordar el tema con una mentalidad abierta y sensible.

Aprendizaje entre pares: Análisis de escenarios (25 min): En parejas, lean escenarios breves y discutan cómo comunicarse con empatía en esas situaciones. Pueden ponerse en el lugar de las personas involucradas y compartir sus perspectivas. Distribuyan los escenarios impresos en hojas, como "Un compañero no puede completar una tarea debido a problemas familiares". En parejas, lean las hojas y discutan cómo podrían comunicarse con empatía con el compañero en esa situación. Pueden sugerir frases de apoyo y gestos de bondad que ayuden al compañero a sentirse comprendido y apoyado.

Aprendizaje Cooperativo: Juego de Rol Empático (25 min): Los estudiantes participan en juegos de rol para practicar la comunicación empática y positiva. Pueden turnarse en diferentes roles y compartir retroalimentación para mejorar sus habilidades empáticas. Organice juegos de rol donde los estudiantes representen diferentes situaciones cotidianas que requieran empatía, como un conflicto entre amigos o un momento de tristeza.

Por ejemplo, un estudiante puede fingir estar molesto por algo, mientras que el otro debe demostrar empatía e intentar resolver la situación positivamente. Después de cada juego de rol, los estudiantes pueden intercambiar comentarios sobre su desempeño, reconociendo qué fue efectivo para expresar empatía e identificando áreas de mejora.

Lección 3: "Construyendo relaciones positivas"

Actividad de calentamiento (15 min): Los estudiantes se reúnen en grupos y comparten experiencias personales positivas o momentos en los que experimentaron una comunicación positiva. Dividan la clase en grupos de cuatro o cinco estudiantes. Cada grupo se reúne y comparte experiencias personales positivas relacionadas con la comunicación positiva. Pueden contar historias de momentos en los que se sintieron escuchados, apoyados o experimentaron una conexión genuina con los demás.

Este ejercicio ayuda a los estudiantes a sintonizar con el tema de la lección y crea una atmósfera de confianza y de compartir.

Aprendizaje entre pares: Creando historias positivas (30 min): Los grupos colaboran para crear historias que enfatizan la comunicación positiva en las relaciones. Cada grupo puede centrarse en un aspecto diferente de la comunicación positiva, como la resolución de conflictos o el apoyo mutuo. Cada grupo trabaja en conjunto para crear una historia que destaque la importancia de la comunicación positiva en las relaciones.

Por ejemplo, podrían crear una historia sobre dos amigos que enfrentan un conflicto, pero que superan sus diferencias y fortalecen su vínculo mediante la comunicación abierta y la escucha activa. Se puede animar a los estudiantes a incluir diálogos realistas y situaciones que reflejen sus experiencias cotidianas.

Aprendizaje Cooperativo: Presentación de Historias (15 min): Los grupos presentan sus historias a la clase, destacando la importancia de la comunicación positiva en las relaciones. También pueden recibir retroalimentación de otros grupos para mejorar sus historias y compartir sus experiencias de aprendizaje. Cada grupo presenta su historia a la clase, utilizando pósteres o presentaciones digitales para que la narrativa sea atractiva. Durante las presentaciones, los estudiantes pueden destacar los momentos clave donde la comunicación positiva fue crucial para mejorar las relaciones entre los personajes de la historia.

Después de cada presentación, otros grupos pueden hacer preguntas y compartir sus reacciones. Esto fomenta el debate y permite que los estudiantes aprendan de otros grupos, ampliando su comprensión de la comunicación positiva en las relaciones.

Este enfoque combina el aprendizaje entre pares y la cooperación, lo que permite a los estudiantes aprender unos de otros y colaborar activamente para desarrollar habilidades lingüísticas y de bienestar a través de una comunicación positiva y empática.

Evaluación: La evaluación se basará en la participación activa, la creatividad en las actividades, la comprensión de la comunicación positiva y empática y la colaboración durante las actividades grupales.

Notas finales: Esta actividad tiene como objetivo integrar el lenguaje con la competencia “Bienestar” a través del aprendizaje entre pares y cooperativo, animando a los estudiantes a explorar el poder de las palabras positivas y practicar la comunicación empática para construir relaciones más saludables y positivas.

Los ejemplos proporcionados son adecuados para estudiantes de secundaria y les brindan herramientas prácticas para mejorar su propio bienestar y el de los demás a través de una comunicación positiva.

BIENESTAR 7 - Cultivando mentes sanas

Asociatia Edulifelong

Plantilla

n.º 68

Metodologías: Aprendizaje interactivo, Aprendizaje experiencial, Práctica reflexiva, Establecimiento de metas, Aprendizaje colaborativo.

El programa "Nutrición de Mentes Saludables - Desarrollo Cerebral en la Adolescencia" está diseñado para capacitar a los estudiantes sobre cómo se desarrolla su cerebro durante la adolescencia y cómo esto influye en su procesamiento cognitivo, emociones y toma de decisiones. Al comprender estos conceptos, los estudiantes pueden desarrollar y mantener hábitos saludables a lo largo de su vida.

Metodología:	Aprendizaje interactivo	Aprendizaje experiencial Práctica reflexiva Establecimiento de metas Aprendizaje colaborativo
Asignatura	Biología y ciencias sociales	
Habilidades para la vida relacionadas	Bienestar, Promoción de la Salud, Toma de Decisiones	
Título	Cultivando mentes sanas	
Edad/Grado	11-12 años/5to grado +	
Tiempo	45-50 minutos x 3	
Sugerencia para quien facilita	Profesores de biología	
Descripción de la actividad	<p>Descripción general de la actividad:</p> <p>Sesión 1: Comprensión del desarrollo cerebral en la adolescencia (1 período de clase)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al desarrollo cerebral: Comience introduciendo el concepto del desarrollo cerebral durante la adolescencia. Explique cómo el cerebro experimenta cambios significativos durante este período, especialmente en áreas relacionadas con el procesamiento cognitivo, las emociones y la toma de decisiones. • Estructura y función del cerebro: Proporciona una descripción general de las diferentes partes del cerebro y sus funciones, centrándose en áreas como la corteza prefrontal (responsable de la toma de decisiones y el control de los impulsos) y el sistema límbico (responsable de las emociones). • Discusión interactiva: Involucre a los estudiantes en una discusión interactiva sobre el impacto del desarrollo cerebral adolescente en su comportamiento y toma de decisiones. Anímelos a compartir experiencias u observaciones personales relacionadas con los cambios en su propio comportamiento durante la adolescencia. <p>Sesión 2: Promoviendo el bienestar a través de conductas saludables (1 período de clase)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorando comportamientos que promueven la salud: Presente a los estudiantes el concepto de bienestar y la importancia de adoptar comportamientos que promuevan la salud. Analice estrategias para mantener la salud física, el bienestar emocional y la función cognitiva. • Actividades interactivas: Involucre a los estudiantes en actividades interactivas que promuevan el bienestar, como ejercicios de atención plena, técnicas para aliviar el estrés o retos para un estilo de vida saludable. Anime a los estudiantes a reflexionar sobre cómo estas actividades pueden impactar positivamente su desarrollo cerebral y bienestar general. • Establecimiento de metas: Guíe a los estudiantes en el establecimiento de metas personales para promover su bienestar, como dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente, practicar la atención plena o buscar apoyo cuando sea necesario. 	

Anímelos a crear planes de acción para lograr estos objetivos y a apoyarse mutuamente en sus esfuerzos.

Conclusión:

Concluya el taller resumiendo las conclusiones clave sobre el desarrollo del cerebro adolescente y su impacto en el bienestar.

Anime a los estudiantes a seguir explorando formas de promover su propio bienestar y apoyarse mutuamente para mantener comportamientos saludables.



Bridge

E+ project

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Co-funded by
the European Union