UNIDADES DIDÁCTICAS

MODALIDAD COVID-19

UNIVERSITY NETWORK

HELSINKI ESPAÑA

TABLA DE CONTENIDO

de las unidades didácticas para la intervención en el aula

SOBRE HELSINKI ESPAÑA 4

PROYECTO *JÓVENES PARA JÓVENES* 4
INTERVENCIÓN EN EL AULA 5
METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA 8

ÍNDICE DE ABREVIATURAS 11

LISTA DE DERECHOS – DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS 12

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DERECHOS HUMANOS 17

INTRODUCCIÓN 17
METODOLOGÍA PRIMARIA 18
ACTIVIDAD 1.1. NECESIDADES Y DERECHOS 19
ACTIVIDAD 1.2. IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN 21
ACTIVIDAD 1.3. DINÁMICA DE IMÁGENES 23
ACTIVIDAD 1.4. ROLE PLAYING EN CADENA 25
METODOLOGÍA SECUNDARIA 27
ACTIVIDAD 1.5. DINÁMICA DE IMÁGENES 28
ACTIVIDAD 1.6. ROLE PLAYING EN CADENA 30
ACTIVIDAD 1.7. ARTÍCULO 2 DE LA DECLARACIÓN – PRINCIPIO DE IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN 32
ACTIVIDAD 1.8. APRENDAMOS CON KAHOOT! 35
ANEXOS – DERECHOS HUMANOS 37

UNIDAD DIDÁCTICA 2. OBJETIVOS DEL DESARROLLO SOSTENIBLE 40

INTRODUCCIÓN 40
METODOLOGÍA PRIMARIA 41
ACTIVIDAD 2.1. CONGRESO ONU 42
ACTIVIDAD 2.2. ¡JUGUEMOS BINGO! 46
ACTIVIDAD 2.3. LA ISLA DE LOS POLOS DE LIMÓN 50
ACTIVIDAD 2.4. FRIEDA Y LOS OBJETIVOS DEL DESARROLLO SOSTENIBLE 52
METODOLOGÍA SECUNDARIA 55
ACTIVIDAD 2.5. CONGRESO ONU 56
ACTIVIDAD 2.6. ¡JUGUEMOS BINGO! 60
ACTIVIDAD 2.7. LA ISLA DE LOS POLOS DE LIMÓN 64
ACTIVIDAD 2.8. METERSE EN LA PIEL 66
ACTIVIDAD 2.9. INTERCONEXIÓN ODS 68
ANEXOS – OBJETIVOS DEL DESARROLLO SOSTENIBLE 70

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEMOCRACIA Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA 83

INTRODUCCIÓN 83
METODOLOGÍA PRIMARIA 84
ACTIVIDAD 3.1. DEMOCRACIA EN VIDEO 85
ACTIVIDAD 3.2. SITUACIONES DEMOCRÁTICAS: SÍ O NO 87
ACTIVIDAD 3.3. REGLAMENTO DEL CURSO– DEMOCRACIA 90
ACTIVIDAD 3.4. SUEÑO MI CIUDAD 92
ACTIVIDAD 3.5. ESA GRAN PALABRA: PARTICIPAR 94
METODOLOGÍA SECUNDARIA 97
ACTIVIDAD 3.6. DEMOCRACIA EN VIDEO 98
ACTIVIDAD 3.7. SITUACIONES DEMOCRÁTICAS: SÍ O NO 100
ACTIVIDAD 3.8. SUEÑO MI CIUDAD 103
ACTIVIDAD 3.9. ESA GRAN PALABRA: PARTICIPAR 105

ACTIVIDAD 3.10. CONDUCTAS DEMOCRÁTICAS 108
ANEXOS – DEMOCRACIA Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA 110

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDIOAMBIENTE Y SOSTENIBILIDAD 116

INTRODUCCIÓN 116
METODOLOGÍA PRIMARIA 117
ACTIVIDAD 4.1. ESTE OBJETO, ¿DÓNDE VA? 118
ACTIVIDAD 4.2. ¿DE DÓNDE VIENE TU ROPA? 120
ACTIVIDAD 4.3. DOS CARAS 122
ACTIVIDAD 4.4. HUELLA ECOLÓGICA DE CLASE 125
METODOLOGÍA SECUNDARIA 127
ACTIVIDAD 4.5. ESTE OBJETO, ¿DÓNDE VA? 128
ACTIVIDAD 4.6. ¿DE DÓNDE VIENE TU ROPA? 130
ACTIVIDAD 4.7. DOS CARAS 132
ACTIVIDAD 4.8. HUELLA ECOLÓGICA DE CLASE 135
ACTIVIDAD 4.9. ASOCIACIÓN POR EL MEDIO AMBIENTE 137
ACTIVIDAD 4.10. ACTORES POR EL MEDIO AMBIENTE 139
ANEXOS – MEDIOAMBIENTE Y SOSTENIBILIDAD 141

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PAZ, JUSTICIA Y CONVIVENCIA 142

INTRODUCCIÓN 142
METODOLOGÍA PRIMARIA 143
ACTIVIDAD 5.1. EL MUNDO RARO DE MERMEL 144
ACTIVIDAD 5.2. SOPA DE LETRAS 146
ACTIVIDAD 5.3. ME GUSTA/NO ME GUSTA 148
ACTIVIDAD 5.4. CAJAS 150
ACTIVIDAD 5.5. JUEGO DE ROLES 152
METODOLOGÍA SECUNDARIA 156
ACTIVIDAD 5.6. SOPA DE LETRAS 157
ACTIVIDAD 5.7. CAJAS 159
ACTIVIDAD 5.8. JUEGO DE ROLES 162
ACTIVIDAD 5.9. ¿CON QUIÉN TE IRÍAS A UNA ISLA DESIERTA? 166
ACTIVIDAD 5.10. EN LA PIEL DE UN REFUGIADO 168
ANEXOS – PAZ, JUSTICIA Y CONVIVENCIA 173

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROTECCIÓN A PERSONAS EN RIESGO DE VULNERABILIDAD 174

INTRODUCCIÓN 174
METODOLOGÍA PRIMARIA 175
ACTIVIDAD 6.1. CORTOS SOBRE DIVERSIDAD FUNCIONAL 176
ACTIVIDAD 6.2. PREJUICIOS: VERDADERO O FALSO 178
ACTIVIDAD 6.3. COMUNÍCATE CON MÍMICA 180
ACTIVIDAD 6.4. LENGUAJE DE SEÑAS 182
METODOLOGÍA SECUNDARIA 184
ACTIVIDAD 6.5. CORTOS SOBRE DIVERSIDAD FUNCIONAL 185
ACTIVIDAD 6.6. PREJUICIOS: VERDADERO O FALSO 187
ACTIVIDAD 6.7. LENGUAJE DE SEÑAS 189
ANEXOS – PROTECCIÓN A PERSONAS EN RIESGO DE VULNERABILIDAD 191

UNIDAD DIDÁCTICA 7. GÉNERO 192

INTRODUCCIÓN 192
METODOLOGÍA PRIMARIA 193
ACTIVIDAD 7.1. CANCIONES 194
ACTIVIDAD 7.2. POR SER HOMBRE TENGO QUE/POR SER MUJER TENGO QUE 197
ACTIVIDAD 7.3. ¡PRESÉNTAME A TU BEBÉ! 199
ACTIVIDAD 7.4. ROMPIENDO LOS ESTEREOTIPOS 201
ACTIVIDAD 7.5. PROFESIONES 203
ACTIVIDAD 7.6. ACOSO HOMBRES Y MUJERES 205
METODOLOGÍA SECUNDARIA 208

ACTIVIDAD 7.7. ACOSO HOMBRES Y MUJERES 209
ACTIVIDAD 7.8. CANCIONES 212
ACTIVIDAD 7.9. POR SER HOMBRE TENGO QUE/POR SER MUJER TENGO QUE 215
ACTIVIDAD 7.10. ¿QUIÉN ES QUIÉN? 217
ACTIVIDAD 7.11. DIALOGANDO SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO 219
ACTIVIDAD 7.12. GESTIÓN DE EMOCIONES 221
ANEXOS – GÉNERO 223

UNIDAD DIDÁCTICA 8. SALUD MENTAL Y EMOCIONAL 226

INTRODUCCIÓN 226
MATERIAL EXPLICATIVO DE SALUD MENTAL 227
ACTIVIDAD 8.1. EMOCIONES BÁSICAS: CONOCERLAS Y RECONOCERLAS 228
Anexos 8.1 ..... *229*
ACTIVIDAD 8.2. LAS EMOCIONES: GESTIONARLAS 231
Anexos 8.2 ..... *232*
ACTIVIDAD 8.3. LAS EMOCIONES: VIVIRLAS 233
ACTIVIDAD 8.4. IES: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SOCIAL 234
ACTIVIDAD 8.5. IES: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SOCIAL 236
ACTIVIDAD 8.6. LA RESILIENCIA 238
ACTIVIDAD 8.7. RIESGOS ACTUALES: COVID -19 239
Anexos 8.7 ..... *240*
ACTIVIDAD 8.8. RIESGOS ACTUALES: LA TECNOLOGÍA 242
ACTIVIDAD 8.9. LA SALUD ESTÁ RELACIONADA 243
METODOLOGÍA SECUNDARIA 244
ACTIVIDAD 8.10. SALUD MENTAL Y DERECHOS HUMANOS 245
Anexos 8.10 ..... *247*
ACTIVIDAD 8.11. QUÉ ES LA SALUD MENTAL Y SU PROMOCIÓN 251
Anexos 8.11 ..... *253*
ACTIVIDAD 8.12. PROBLEMAS Y TRASTORNOS MENTALES 275
Anexos 8.12 ..... *277*
ACTIVIDAD 8.13. SALUD SENTIMENTAL, AFECTIVA Y SEXUAL 283
Anexos 8.13 ..... *285*
ACTIVIDAD 8.14. CREENCIAS DISFUNCIONALES 287
Anexos 8.14 ..... *289*
ACTIVIDAD 8.15. EMOCIONES BÁSICAS Y SUS FUNCIONES 293
Anexos 8.15 ..... *294*
ACTIVIDAD 8.16. LAS EMOCIONES; CONOCERLAS 295
Anexos 8.16 ..... *297*
ACTIVIDAD 8.17. LAS EMOCIONES; RECONOCERLAS 299
Anexos 8.17 ..... *300*
ACTIVIDAD 8.18. LAS EMOCIONES; GESTIONARLAS 301
Anexos 8.18 ..... *302*
ACTIVIDAD 8.19. LAS EMOCIONES; VIVIRLAS 304
Anexos 8.19 ..... *305*
ACTIVIDAD 8.20. IES INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SOCIAL 306
Anexos 8.20 ..... *308*
ACTIVIDAD 8.21. IES INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SOCIAL 310
ACTIVIDAD 8.22. LA RESILIENCIA 312
ACTIVIDAD 8.23. RIESGOS ACTUALES: COVID-19 313
Anexos 8.23 ..... *315*
ACTIVIDAD 8.24. RIESGOS ACTUALES: USO DE LA TECNOLOGÍA 317
ACTIVIDAD 8.25. LA SALUD ESTÁ RELACIONADA 319

SOBRE HELSINKI ESPAÑA

Helsinki España – Dimensión Humana es una organización de derechos humanos creada en 1992 para promover el cumplimiento de los principios relativos a los derechos humanos y libertades fundamentales del Acta Final de Helsinki de la Organización para la Seguridad y la Cooperación en Europa (OSCE).

Trabaja con una red internacional de profesionales compuesta por especialistas de organizaciones internacionales, centros de pensamiento, universidades, ONGs, cuerpos diplomáticos, fuerzas y cuerpos de seguridad, y miembros de la sociedad civil.

Su principal misión es trabajar por el respeto y la protección de los derechos humanos a través de la educación en el ámbito universitario. Concentrar nuestros esfuerzos en el desarrollo de iniciativas educativas de calidad en materias relacionadas con los derechos humanos, la prevención de conflictos y construcción de paz, y el desarrollo.

Proyecto *Jóvenes para Jóvenes*

El proyecto *Jóvenes para Jóvenes* está diseñado para asegurar el liderazgo de lxs jóvenes participantes. Son lxs propixs universitarixs los que tras los cursos de formación en DDHH y ODS, planifican, diseñan e implementan los 200 talleres de sensibilización que tienen lugar en los centros escolares.

Esta guía pretende orientarlos y reforzar su capacidad de planificar y llevar a cabo las diferentes sesiones en el aula. Ya que no todxs lxs voluntarixs que participan en este proyecto tienen conocimientos o experiencia en intervenciones educativas con menores.

Helsinki España y el personal docente del centro supervisará el trabajo que se ofrece en las aulas, pero sin limitar la plena autonomía en todo el proceso creativo de lxs universitarixs, lo que facilita su aprendizaje y empoderamiento personal.

Los centros que participan en el proyecto reforzarán el trabajo de lxs jóvenes poniendo a su disposición un análisis previo donde se ofrece el punto de partida de cada aula, teniendo en cuenta los temas abordados con anterioridad y que están relacionados con las temáticas de esta guía; además de aquellos que se quieran tratar en las 4 sesiones que conforman la intervención. Con todo esto se logra adecuar los contenidos a las edades y necesidades de lxs niñxs detectadas en el aula. Una vez que el centro haya ofrecido esa información, lxs universitarixs serán lxs encargadxs de organizar la intervención, utilizando como soporte el documento que se presentará a continuación.

La guía está compuesta por diferentes temas que se engloban dentro del marco teórico de los DDHH y ODS que, a su vez, se subdividen en bloques de contenidos. Estos bloques se podrán combinar de forma particular para cada aula, facilitando así que la pareja de universitarixs creen su propia guía y atiendan a las necesidades del alumnado de forma integral.

Además de contenidos teóricos, con sus respectivos criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, cada tema se completará con una parte metodológica que recoge aquellos aspectos pedagógicos de intervención en el aula, y unos recursos materiales y webgrafía que servirá para que los universitarios y las universitarias indaguen más sobre algunos contenidos específicos de éstos, además de dinámicas preparadas para llevar a cabo dentro del aula. Todo ello, ayudarán a completar de manera optima el proceso planificador de la intervención. Dentro de esta guía también se planteará contenido formativo impartido a lxs universitarixs en las ponencias previas.

Intervención en el aula

El proyecto *Jóvenes para Jóvenes* está enmarcado en la *"Estrategia de Educación para los Derechos Humanos y la Paz"* de Helsinki España, estrategia inspirada en el Marco Internacional sobre Educación en Derechos Humanos que integra la sensibilización, la educación, la formación y la participación social como elementos clave. Además, el proyecto está enmarcado en el *Plan Estratégico de Derechos Humanos* 2017-2019 planteado por el Ayuntamiento de la Ciudad de Madrid y desde la organización contribuimos al OE 2.1 y 15.2.1 pues contribuimos a la creación de una cultura de respeto a los DDHH, la convivencia y una cultura de paz, así como a la inclusión de la educación en DDHH en entornos educativos.

Asimismo, el proyecto está alineado con el borrador del *Marco Estratégico para la Ciudadanía Global y Cooperación Internacional de la Ciudad de Madrid* del 29 de diciembre de 2017. También nos enmarcamos y respetamos los objetivos del *V Plan Director de la Cooperación Española* 2018-2021, concretamente en todo lo relativo a la construcción de una ciudadanía informada, responsable y comprometida con la erradicación de la pobreza, el desarrollo humano y sostenible, y el ejercicio pleno de derecho.

Adicionalmente a lo que se determina en la Declaración Universal de los DDHH, otro punto de apoyo a tener en cuenta como reglas o preceptos es el Convenio sobre los Derechos del Niño quienes establecen que *"la educación del niño deberá estar encaminada al desarrollo de la personalidad del niño, sus talentos y habilidades, el respeto de los DDHH y las libertades fundamentales, a una vida responsable en una sociedad libre, a la comprensión, a la tolerancia y a la igualdad, al desarrollo del respeto del medio ambiente".* El ayuntamiento de Madrid trabaja en esta misma línea con su *Plan Estratégico de Infancia y Adolescencia* de Madrid 2016-2019. Desde Helsinki contribuimos al Objetivo Específico 3 al promover el desarrollo integral de niñxs y adolescentes desde la educación no formal en DDHH; y al Objetivo Específico 4 de su *Plan Joven de la Ciudad de Madrid.*

Hasta el momento nos hemos referido al enfoque que, desde la organización entendemos más importante, que es el basado en los Derechos Humanos. Éste se complementa con tres ángulos de acción, todos incluidos en esta guía de intervención en el aula y que sirven de marco de referencia. Estos ángulos son: el enfoque de

igualdad, de sostenibilidad medioambiental y de cultura de paz, prevención de violencias y salud mental.

El primero, se enmarca en el Plan Estratégico de Igualdad de Género 2018-2020 contribuyendo con el ámbito estratégico número 4 y su línea de acción 1 porque este proyecto busca concienciar a la juventud en igualdad de género entre mujeres y hombres, y visibilizar el liderazgo de las mujeres. La perspectiva de género está transversalizada y en los talleres de sensibilización lxs universitarixs incluirán la igualdad entre niños y niñas como parte del contenido, se emplea el manual de lenguaje inclusivo en cada una de las sesiones; y se proporcionan herramientas para que sean capaces de entender el mundo desde la perspectiva de género.

En segundo lugar, se aborda de manera transversal y específica la perspectiva medioambiental y la importancia de la sostenibilidad en los talleres que se imparten en los centros escolares, poniendo el foco en el cuidado del medio ambiente, del consumo responsable y del reciclaje.

Por último, *Jóvenes para Jóvenes* está comprometido con el derecho a la paz de los pueblos y con la resolución 2250 sobre Jóvenes, Paz y Seguridad propuesto en el Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas que se adoptó en 2015. Por ello, uno de los principios de la organización es la cultura de paz, convivencia y prevención de violencias. De manera general se aborda con el empleo de un lenguaje no violento en todos y cada uno de los talleres, así como, trabajando mediante el diálogo socrático y reflexivo. Específicamente, se trabaja con el alumnado temas que promueven la paz, el respeto, la resolución de conflictos, la convivencia y la interculturalidad como el acoso escolar, la inclusión social de los colectivos en riesgo de vulnerabilidad y el derecho al refugio y asilo.

Específico

Helsinki España se pondrá en contacto con el equipo directivo de los centros que van a participar el proyecto *Jóvenes para Jóvenes* y, más concretamente, con lxs tutorxs de cada aula para conocer en profundidad las necesidades específicas, posibles problemáticas o carencias que se presentan sobre los conocimientos y saberes que se engloban en los contenidos de trabajo de la organización. De este modo, se atiende de forma integral y completa a lxs niñxs en edad escolar de 5 a 18 años con lxs que se va a realizar la intervención.

Los talleres de sensibilización dirigidos al alumnado en edad escolar de la ciudad de Madrid impartidos por lxs jóvenes universitarixs se dividen en cuatro sesiones formativas. Son estos últimos los que se encargan de planificar estas sesiones teniendo en cuenta las orientaciones, bloques de contenidos, criterios de evaluación y estándares propuestos en esta guía para ayudarles a reforzar su capacidad para acometer las actividades. Tienen plena autonomía para decir qué contenidos se van a tratar en el aula y se ven apoyados y aconsejados por los centros escolares correspondientes.

La primera sesión, de cincuenta y cinco minutos, se destina a la sensibilización y educación en DDHH, y en las otras tres sesiones, cada una con la misma duración, se

trabajan los temas específicos que se plantean desde la guía, seleccionando aquellos que se adaptan más a la situación de partida del aula. Además, en la primera sesión se reparten unos cuestionarios y formularios al alumnado que nos permite recopilar información sobre el conocimiento previo y utilizar los resultados como línea base para evaluar los resultados de desarrollo *a posteriori*. En otras palabras, se realiza una evaluación inicial en el aula y de ésta se obtienen los resultados que sirven para seleccionar los diferentes temas pertenecientes a los DDHH y ODS que se abordarán en las intervenciones de cada aula. En ella, se contempla el material audiovisual de la sesión, las características del grupo y las temáticas de las sesiones, así como el nivel de conocimientos previos, los temas que han sido tratados desde el centro y las necesidades que presenta el grupo-aula.

La estructura de la guía de intervención pedagógica en el aula está pensada para trabajar específicamente cada uno de los bloques temáticos y dentro de cada uno de ellos, los bloques de contenidos propios a tratar en las diversas etapas educativas y los objetivos, uno general y varios específicos. Para el desarrollo de las sesiones y con el fin de ayudar a los y las universitarias se plantean criterios de evaluación que hacen referencia a la norma o regla de la que se vale el y la universitarix para atribuir valor a la realidad evaluada, para juzgar sobre su mérito o valor; y los estándares de aprendizaje, como la expresión de lo que unx alumnx debe saber y poder hacer en cada uno de los ámbitos de contenidos en relación con el nivel educativo. También se pone a su disposición: recursos materiales teóricos, aquellos de los que se pueden servir de manera personal para poder incidir concretamente en un subcontenido más específico; y recursos materiales prácticos, donde se muestran propuestas de intervención que tratan de manera específica los criterios de evaluación y estándares a los que se hace referencia.

Al finalizar las sesiones, se realiza una evaluación final, y, para ello se pasará otro cuestionario al alumnado donde se refleja su opinión sobre las sesiones formativas y el nivel de consecución de los criterios establecidos para cada tema y contenido. Además, se cuenta con tres cuestionarios globales, que fusionan ambos objetivos, divididos en función de las etapas educativas: uno para infantil y 1º y 2º de primaria, otro para el resto de primaria y el tercero para ESO y bachillerato. Además, cada pareja de universitarixs realiza un informe final donde evalúa al centro, al alumnado y su experiencia personal en lo relativo a la intervención en el aula. Por último, el centro escolar evalúa las actividades que se han realizado en las sesiones y el trabajo global que se realiza desde la ONG y nos da una retroalimentación.

Todos estos cuestionarios e informes aportados por el alumnado, el profesorado y los centros nos ayudan a evaluar, no sólo los contenidos que han sido dados, sino también en qué medida se han conseguido los objetivos y nuevas sugerencias para futuras ediciones.

Metodología y didáctica

En las intervenciones en el aula o en las sesiones de sensibilización se emplea una metodología participativa y activa, junto a una expositiva y explicativa, complementándose la una a la otra.

Infantil y Primaria

1. Metodología expositiva y explicativa: recomendada cuando no hay un buen nivel de conocimientos previos y es necesario informar al alumnado de contenidos base en cualquiera de los temas.

2. Metodología activa y participativa: recomendada cuando hay cierta base y se utiliza con el fin de asentar los conocimientos y para sensibilizar al alumnado. Es aconsejable emplear este tipo de metodología todo lo que sea posible.

Secundaria y Bachillerato

1. Metodología expositiva y explicativa: Se recomienda que no se emplee con el fin de trasmitir conocimientos teóricos puesto que su nivel de conocimientos previos suele ser más elevado (en comparación con Primaria) en los y las adolescentes. Aun así, pueden caer en mitos, estereotipos, *fake news*, que vicien una información veraz. Por ello, se sugiere que se emplee esta metodología para poder argumentar en contra de posibles ideas que atenten contra los DDHH y los ODS.

2. Metodología activa y participativa: Se puede emplear para la creación de conocimiento, prevenir y sensibilizar; así como para desmontar estereotipos y mitos. Es aconsejable recurrir todo lo que sea posible a este tipo de metodología pues es la que mejores resultados ofrece. Eso no significa que no sean necesarias ambas.

Se tomará como referencia el desarrollo madurativo de lxs niñxs y las guías temáticas, y, en base a ello, la pareja universitaria actuará conforme al nivel educativo, de desarrollo y psicológico que presentan lxs alumnxs y alumnas dentro de cada aula que les ha sido asignada para elaborar su taller.

De esta manera contribuimos a formar niñxs con un pensamiento crítico en valores de igualdad, tolerancia, no discriminación y medio ambiente para crear una cultura Universal de Paz. A continuación, se explicarán los diversos métodos, herramientas y estrategias pedagógicas, que se engloban dentro de la metodología activa y participativa, para poder emplear en el aula, siendo válidas para cada uno de los temas y contenidos a tratar.

● Método lúdico: está basada en el aprendizaje por juegos, desarrolla habilidades y actitudes en los alumnos y las alumnas y se caracteriza por ser atractivo y llamativo para el alumnado en donde todos y todas participan. Se plantean las siguientes estrategias:

- Juego Cooperativo: promueve emociones positivas y una conducta pacífica. La lógica interna de estos juegos exige que todos los participantes cooperen para

alcanzar un objetivo común, y desarrollen valores prosociales como la solidaridad, el respeto a los demás, la confianza y la actitud empática (Lagardera & Lavega, 2003), lo que significa una práctica ejemplar de la cultura de paz.

- Juego Didáctico: el alumnado elabora o modifica un juego ya existente en base a un objetivo, contenido o un aprendizaje específico. Por ejemplo, si se quiere visibilizar la figura de la mujer en la ciencia, se puede adaptar el juego de la oca en el cual cada una de las casillas es una mujer científica y cuando se caiga en esa casilla, para permanecer en ella, han de contar a sus compañerxs a qué dedicaba su campo de estudio.
- Juego Inclusivo: la pareja universitaria plantea una situación al alumnado para acercarles a la realidad de las personas con diferentes tipos de exclusión social. Con estas actividades se hará reflexionar al alumnado sobre temas como las barreras físicas, sociales y de comunicación, así como sobre la inclusión escolar y social.
- Juego de Roles (*rol-play*): se desarrolla de manera interpretativa-narrativa, donde una variedad de participantes asume un personaje distinto con sus propias características, imaginando una historia con una trama y con unos diálogos, describiendo sus acciones sin ninguna guía a seguir, quedando el juego sujeto a merced de las decisiones de lxs jugadorxs.

● Método constructivista: trata de proporcionar las herramientas al alumnado para que puedan construir el conocimiento por sí solxs, de tal manera que vaya de lo más simple (lo obvio, lo que conoce), a lo más complejo. La función de lxs universitarixs es de ayuda, acompañamiento y dirección hacia los objetivos planteados. Se plantean las siguientes estrategias:

- Trabajo por Proyectos: se le propone al alumnado realizar un pequeño proyecto, a desarrollar al finalizar las sesiones, pero planificada dentro de las mismas, sobre uno de los ODS, en donde lxs chicxs tienen que buscar una propuesta de acción o de mejorar desde el contexto más próximo en el que se relacionan. Se recomienda cuando el nivel de conocimientos previos es bastante elevado.
- Contrato Didáctico: se les propone a lxs niñxs firmar un contrato en donde se comprometen a llevar a cabo una acción dentro del aula o ya a nivel más amplio en el colegio comprometiéndose a mantenerlo a lo largo del año si es posible. Esta estrategia se puede planificar o desarrollar en el aula en función de las características del grupo.
- Dinámicas Webquest: sirve para facilitar el aprendizaje la cual permite a los alumnos desarrollar habilidades para analizar, sintetizar, transformar, publicar y compartir información. Además, están íntimamente relacionadas con el desarrollo de competencias para el manejo de la búsqueda de la información.

Se divide en 6 etapas:

1. Introducción: se explica el objetivo del trabajo y se provoca interés en el alumnado.
2. Tarea: se describe el producto final, qué es lo que hay que hacer.
3. Proceso: sugiere pautas por las que se pueden guiar.

4. Recursos: proporciona recursos web (o en material físico).
5. Evaluación: describir cómo se va a evaluar la tarea.
6. Conclusión: se resume la experiencia y se reflexiona sobre la misma.

   Debate: es una estrategia en donde los alumnos y las alumnas se posicionan ante un tema en específico y comunican dos ideas y argumentos diferentes para defenderlo.
   Estudio de casos: los alumnos y las alumnas realizan una investigación en documentos oficiales que tratan los movimientos de paz, movimientos sociales, derechos generales y específicos, tratados internacionales, etc.

Estos métodos y estrategias son más efectivas en unas etapas u otras, por lo que se recomienda tener en cuenta lo siguiente:

- Infantil y Primaria: es idóneo emplear el método lúdico, con estrategias como el juego cooperativo, inclusivo, de roles y didáctico, y el método constructivista, con estrategias como el trabajo por proyectos y el contrato didáctico. En las ultimas etapas de primaria se pueden emplear estrategias que se sugieren para secundaria.
- Secundaria: añadiendo a las anteriores, es recomendable incluir el juego de rol-play (método lúdico) y estrategias propias del método constructivista como las dinámicas Webquest y los debates.
- Bachillerato: además de las anteriores se recomienda emplear con ellos el estudio de caso como estrategia del método constructivista para fomentar el pensamiento crítico y reflexivo.

COVID-19

Por las condiciones de la crisis sanitaria en la que se encuentra la comunidad mundial por causa del Covid-19 en 2020, esta guía tiene como objetivo impartir los cursos de derechos humanos a lxs alumnxs teniendo un mínimo contacto entre el alumnado y el/la profesor/a. De esta manera cada involucradx se adhiere a las condiciones normativas del Estado español.

Para cumplir con las mismas, se presentan, para cada actividad, las modalidades: presencial y en línea.

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

DDHH	Derechos Humanos
ODS	Objetivos del Desarrollo Sostenible
ONU	Organización de las Naciones Unidas
DUDH	Declaración Universal de los Derechos Humanos
PIDCP	Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos
PIDESC	Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales
NTICs	Nuevas tecnologías
EDS	Educación sobre Desarrollo Sostenible
CEDAW	Convención sobre la Eliminación de toda forma de Discriminación contra la Mujer
OSCE	Organización para la Seguridad y la Cooperación en Europa
OPS	Organización Panamericana de la Salud
WFMH	World Federation for Mental Health- Federación Internacional de Salud Mental

LISTA DE DERECHOS – DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Artículo 1.
Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2.
Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

Artículo 3.
Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4.
Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5.
Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6.
Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7.
Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 8.
Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Artículo 9.
Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10.

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11.
1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco seimpondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12.
Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13.
1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14.
1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15.
1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16.
1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17.
1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente. 2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18.
Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 19.
Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 20.
1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas. 2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21.
1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22.
Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23.
1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24.
Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25.
1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26.
1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria.
La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27.
1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28.
Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29.

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30.
Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

Se espera que, durante las actividades, en las distintas sesiones, se toquen los derechos humanos que sostiene la DUDH y vincular los respectivos derechos para cada unidad didáctica para su mejor análisis y comprensión.

UNIVERSITY NETWORK HELSINKI ESPAÑA

1. DERECHOS HUMANOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DERECHOS HUMANOS

Introducción

En diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH), estableciendo por primera vez que los derechos humanos fundamentales debían ser protegidos universalmente y creando un estándar común para todos los pueblos y naciones. Este evento supuso un hito histórico en la lucha por la defensa de los derechos de las personas.

Desde su adopción, la DUDH ha sido traducida a más de 500 idiomas y ha inspirado las constituciones de muchos Estados y democracias recientemente creadas. Además, esta Declaración, junto al Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, se han convertido en la base del Derecho Internacional de los Derechos Humanos, instrumento jurídico de vital importancia para garantizar la protección de los derechos más fundamentales.

Sin embargo, esta protección legal de los derechos humanos, así como su reconocimiento universal, no son suficientes por sí solos para garantizar su cumplimiento y es por ello que, al día de hoy, 70 años después de la aprobación de la Declaración, sigue siendo de vital importancia la labor de concienciación y educación en esta materia.

Es por ello que, Helsinki España tiene como objetivo desarrollar actividades de concienciación y sensibilización en las aulas. De esta manera, se busca educar al alumnado en el respeto, la promoción y defensa de los derechos humanos y la cultura de la paz, ya que son ellas, las futuras generaciones, quienes tendrán que seguir trabajando para garantizar la protección de los derechos humanos a nivel global, creando así, una sociedad más justa e igualitaria.

Metodología primaria

Desde Helsinki España se llevan a cabo las siguientes metodologías para lxs alumnxs de educación primaria. Estas metodologías se han separado en primer y segundo ciclo de primaria, pues se considera que hay un gran salto entre ambos ciclos en cuanto al aprendizaje:

- Metodología expositiva y explicativa: recomendada cuando no hay buen nivel de conocimientos previos. El fin de esta metodología es informar al alumnado de los contenidos base.

- Metodología activa y participativa: se utiliza cuando hay una base previa. Tiene como fin asentar los conocimientos y sensibilizar al alumnado.

Con el fin de conseguir los objetivos establecidos anteriormente, se emplean las siguientes dinámicas:

Actividad 1.1. Necesidades y derechos

Nombre	Necesidades y derechos
Criterios	Conocer los derechos y libertades fundamentales que tenemos; entender dónde están codificadas y cómo están garantizadas.
Estándares	Identificar nuestros propios derechos y libertades mediante la comparación de derechos con necesidades (de vivir en unas condiciones mínimas, derecho a una vida digna). Saber qué es y para qué sirve la ONU, así como identificar la DUDH y los pactos internacionales para entender qué garantías tenemos para que nuestras necesidades sean satisfechas.
Ciclo educativo	1º ciclo
Recursos	Anexo 1.
Agrupaciones	Todo el grupo.
Duración	25 minutos.
Métodos Y estrategias	Activa participativa. Método constructivista, estrategia debate.
Fuente	https://www.codhey.org/sites/all/documentos/Ninios/Doctos/ManualNNDH.pdf

Objetivos

Introducir a lxs alumnxs sobre el conocimiento de los derechos humanos a través de la comparación de derechos con necesidades. El objetivo de esta actividad es explicar qué son los derechos humanos a través de su comparación con las necesidades básicas de las plantas y del ser humano. Se acabará concluyendo que para cada necesidad como ir al colegio, tener un techo bajo el que dormir, beber agua, existe un derecho que asegura su satisfacción ante la ley (Artículo 26 DUDH derecho a la educación; Artículo 11 PIDESC derecho a tener una vivienda digna; Observación General nº 15 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales; Artículo 1: el derecho humano al agua es indispensable para una vida humana digna).

Se aconseja hablar de qué garantías tenemos para satisfacer nuestros derechos o necesidades. Para ello se explicará brevemente qué es la ONU, para qué se creó y sus funciones. Dentro de esta explicación se mencionará brevemente que existe una declaración de derechos (DUDH) que enuncia una serie de derechos universales, inalienables e indivisibles así como dos pactos (PIDESC Y PIDCP) que garantizan nuestros derechos frente al Estado.

Metodología presencial

Lxs voluntarixs proyectarán la imagen de la maceta y lxs niñxs en un formato que permita escribir encima de la imagen. Se preguntará a la clase, primero ¿qué creen que necesitan las plantas para crecer y ser árboles fuertes y sanos?; se abre el turno de palabra para que los niños vayan diciendo todos los elementos; lxs voluntarixs irán escribiéndolos encima de la imagen.

Cuando se haya rellenado la imagen de la maceta se pasará a la niña, y después al niño. Se explicará que las personas, al igual que las plantas, necesitan ciertas cosas para crecer y vivir. Se volverá a preguntar a la clase ¿qué creen que necesitan lxs niñxs para vivir y desarrollar plenamente sus capacidades?; se abre el turno de palabra; lxs voluntarixs irán escribiendo lo que dicen los alumnxs encima de la imagen.

Al acabar de escribir dentro de la imagen se hablará de que todxs necesitamos respirar, comer, beber, recibir cariño, tener una familia, etc y que lo necesitamos desde el momento en que nacemos; por eso, satisfacer una necesidad básica es un derecho que tenemos todxs.

Especialmente, lxs niñxs tienen que ver sus necesidades satisfechas, por ello, si algunx tiene una necesidad insatisfecha deben recibir ayuda. Se explicará que los derechos humanos se basan en nuestras necesidades básicas, las cuales no podemos confundir con privilegios o deseos. Por ejemplo, los regalos de Navidad son deseos o privilegios y no necesidades, es decir, no los necesitamos para vivir como sí que necesitamos la comida o ir al médico.

También se explicará cómo todas esas necesidades que tenemos están codificadas en los artículos de, por ejemplo, la DUDH y PIDESC/PIDCP y que son nuestros propios gobiernos quienes tienen la obligación de satisfacer todas estas necesidades y protegernos si alguna vez se vulneran nuestros derechos.

Ejemplos de preguntas previas a la explicación de los derechos:

- ¿Qué necesidades importantes has descubierto en la figura del niñx?
- ¿Qué pasa cuando no satisfacemos estas necesidades?
- ¿Qué necesitamos para satisfacer nuestras necesidades básicas?

Metodología online

La actividad se realizará exactamente igual, sin embargo, en lugar de proyectar la imagen en el proyector e ir escribiendo mediante turno de palabra, se proyectará la imagen en la pantalla del profesor (quien la compartirá) para que todxs lxs alumnxs la vean desde su casa y puedan solicitar el turno de palabra mediante el botón: “levantar la mano”.

Actividad 1.2. Igualdad y no discriminación

Nombre	Igualdad y no discriminación	
Criterios	Conocer el principio de igualdad y no discriminación y trabajar el respeto a la diversidad.	
Estándares	Comprender que todos los seres humanos somos iguales dentro de nuestras diferencias y aprender el respeto a la diversidad. Comprender que todos tenemos los mismos derechos y que tienen que estar garantizados sin distinción alguna por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política, origen nacional o social, etc.	
Ciclo educativo	Primaria	
Recursos	**1º, 2º, 3º:** cuento de Tood Parr, "ESTÁ BIEN SER DIFERENTE": Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=7gJ_QO2vk5I&ab_channel=DaianaB PDF: https://www.slideserve.com/krysty n-norb/cuento-est-bien-ser- diferente-autor-todd-parr	**4º, 5º y 6º:** cuento de David McKee, "ELMER": Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=CFY7SQ nwnbE&ab_channel=Ajugar PDF: http://www.colegioelpradolucena.es/wp-content/uploads/2012/01/elmer-cuento.pdf
Agrupaciones	Todo el grupo.	
Duración	25 minutos.	
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia debate.	
Fuente	Helsinki España	

Objetivos

Mediante esta actividad se pretende explicar el artículo 2 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, es decir, el principio de igualdad y no discriminación. Para ello, se introducirá a lxs alumnxs la idea de que está bien ser diferente ya que todos somos iguales dentro de nuestras diferencias y que las diferencias entre seres humanos no deben ser motivos de discriminación.

Artículo 2 DUDH: "Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía."

Metodología presencial

Esta actividad se puede realizar de dos maneras:

1. La primera posibilidad es imprimir el cuento y repartir uno a cada uno para hacer una lectura en común en la que cada alumnx vaya leyendo una página para involucrar así a todxs lxs alumnxs.
2. La segunda se trata de proyectar el cuento a modo de vídeo y escucharlo todos juntos.

Al acabar de oír/leer el cuento, se abrirá el debate sobre la diversidad y la no discriminación. Acabar citando los artículos de la DUDH que traten sobre la igualdad y la no discriminación para hablar sobre la importancia de no hacer diferencias, sobre todo ante la ley, por razón de sexo, raza, color, idioma, religión, etc.

Se pueden poner ejemplos de situaciones cercanas a los alumnos de discriminación para poder entender ambos principios mejor.

Se abre el debate con alguna de estas preguntas:

- ¿Qué es la diversidad? ¿Qué pasaría si fuésemos todos iguales? ¿Es negativo ser diferente? ¿Qué implica ser normal? ¿Quién decide qué es normal y qué no?
- ¿Qué es la discriminación? ¿En base a qué discriminamos a las personas? ¿Está bien discriminar a las personas? ¿Has vivido alguna situación de discriminación? ¿En qué se basaba esa discriminación?
- ¿Tenemos todos los mismos derechos a pesar de ser diferentes? ¿Pueden negarte algún derecho, como el de venir al colegio, por ser mujer en vez de hombre o por ser negro en vez de blanco? ¿Por qué?
- ¿Podríamos relacionar el principio de igualdad y no discriminación con el *bullying*? ¿En qué se basa el *bullying*? Cuando se hace *bullying*, ¿se discrimina?

Metodología online

En lugar de repartir un cuento a cada uno y hacer una lectura común, se proyectará el vídeo en todas las pantallas y a continuación, se abrirá el debate en el que todos deberán participar pulsando el botón de “levantar la mano” para pedir el turno de palabra. Posteriormente, seguir con las propuestas de debate previamente mencionadas.

Actividad 1.3. Dinámica de imágenes

Nombre	Dinámica de imágenes
Criterios	Conocer los derechos y libertades fundamentales que todxs tenemos (como la libertad de expresión o de conciencia). Más particularmente, esta actividad se centra en aprender que todxs merecemos una vida basada en unos estándares mínimos de bienestar (como tener una vivienda, comida o asistencia médica). Lxs alumnxs también conocerán su derecho a la educación y algunos derechos civiles y políticos como el derecho al matrimonio y la participación ciudadana en el gobierno.
Estándares	Identificar los derechos y libertades fundamentales que tienen; comprender que todxs tenemos derecho a una vida digna y a recibir asistencia básica. También se hará bastante énfasis en ser consciente de que la educación básica es un derecho de todos, que es gratuita y obligatoria. Al acabar la actividad lxs alumnxs serán conscientes, también, de que la educación es una oportunidad para fortalecer los derechos y libertades fundamentales. Sería deseable que al acabar la actividad lxs alumnxs sean capaces de reconocer los derechos y libertades básicas.
Ciclo educativo	Primaria
Recursos	Anexo 2.
Agrupaciones	Todo el grupo.
Duración	20-25 minutos.
Métodos y estrategias	Método constructivista. Estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Introducir a lxs alumnxs sobre el conocimiento de los derechos humanos a través de las imágenes. El objetivo es que lxs alumnxs puedan identificar sus propios derechos y libertades. Por lo menos, se tendrá conciencia de que todxs tenemos derecho a la educación, a la vivienda, a la alimentación, a la asistencia médica, al matrimonio libre y a la participación en el gobierno. También se pretende que puedan identificar las libertades de expresión y de pensamiento o conciencia y la prohibición a la tortura, esclavitud, tratos inhumanos, etc.

Metodología presencial

Dependiendo de la cantidad de actividades que se haya hecho anteriormente o de los conocimientos previos sobre los derechos humanos se puede, o bien proyectar directamente las imágenes, o bien dar una pequeña explicación sobre qué son los

derechos humanos, la ONU, la DUDH, etc.

Una vez dada esta charla previa (si es necesaria), lxs voluntarixs proyectarán frente a toda la clase una serie de imágenes que muestran una necesidad o un derecho.

Al proyectar cada imagen se pregunta a lxs alumnxs qué ven en la imagen. Aquí puede empezar un pequeño debate/explicación para cada una de las fotos, asociando la necesidad o la escena que estan viendo con un derecho fundamental (ejemplo: mujer con un megáfono = libertad de expresión).

Para afianzar conceptos sería deseable que, una vez se hayan mostrado todas las imágenes, se dé otra vuelta rápida diciendo únicamente el derecho fundamental que sale representado.

Cabe la posibilidad de abrir un debate posterior sobre los derechos que han identificado en las imágenes haciendo preguntas como:

- ¿Conoces a alguien al que se le hayan vulnerado sus derechos?...
- ¿Creeís que todas las personas del mundo ven satisfechos todos sus derechos? ¿Por qué? ¿Qué se puede hacer para que nadie vea sus derechos vulnerados?...
- ¿Os sentís privilegiados al estar en el cole? Al saber ahora que la educación es un derecho fundamental ¿creeís que todxs lxs niñxs del mundo van al cole?...
- ¿Quién es el encargado de satisfacer todos estos derechos? ¿Si vemos que se nos ha vulnerado algún derecho, a dónde vamos? ¿Qué haríais?...

Metodología online

Lxs voluntarixs, mediante una presentación de PowerPoint preparada anteriormente, van pasando diapositivas que muestran las imágenes que tienen que asociarse con derechos. A su vez, se pide a lxs alumnxs que vayan pidiendo el turno de palabra (mediante el botón “levantar la mano”) para ir diciendo con qué derecho se les ocurre que pueda ir relacionada la imagen.

Actividad 1.4. Role playing en cadena

Nombre	Role playing DDHH
Criterios	Conocer los derechos humanos, las libertades fundamentales y las obligaciones que los acompañan. Entender que los derechos y libertades son aplicados a todxs por igual sin distinción. Trabajar, sobretodo, en conocer los diferentes derechos que tenemos y aprender por qué son importantes.
Estándares	Identificar y comprender los derechos humanos que conforman una parte importante de lo que es la vida digna. Comprender que todxs tenemos libre acceso a estos derechos, y junto con éstos, también tenemos obligaciones ciudadanas. Derechos como la educación (obligatoria y gratuita), permiten fortalecer los derechos humanos y las libertades fundamentales; entender que la participación ciudadana es posible en el ámbito local y nacional, así como las obligaciones que acompañan los derechos. Comprender la importancia de la protección internacional y la libre circulación en todo el mundo para todxs por igual.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Se reparte a cada alumno un papel donde se especifique un derecho o libertad fundamental. Se pueden usar imágenes o palabras.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	25-30 minutos.
Métodos y estrategias	Método constructivista. Estrategia debate.
Fuente	Helsinki España.

Objetivos

Introducir el conocimiento acerca de los derechos humanos a través de la interpretación y creatividad. Fomentar su misma aplicación de manera que puedan analizar distintos escenarios y logren una comprensión de las distintas situaciones y contextos en los que los derechos humanos pueden ser

Metodología presencial

En primer lugar, se reparte a cada alumnx un folio que contenga un derecho o libertad fundamental. Se trata de hacer un concurso donde lxs voluntarixs comienzan interpretando, mediante la mímica, un derecho o libertad fundamental. Cuando haya acabado de interpretarlo lxs alumnxs que sepan de qué se puede tratar levantarán la mano.

El/la estudiante que adivine el derecho le tocará exponerlo y explicarlo, cuando haya quedado claro qué derecho es y por qué es importante, al mismx alumnx le tocará interpretar, de pie y desde su sitio, el derecho que aparece en la tarjeta que se le ha

repartido anteriormente. Esta acción se repite hasta que el/la profesor/a considere

apropiado. Se recomienda una media de 30 minutos para dar espacio a la reflexión y debate, si es que surge.

Metodología online

En Zoom. Que cada alumnx pida la palabra para adivinar el derecho que ha empezado a interpretar el/la voluntarix, si es correcto le tocará al alumnx primero explicarlo y, después, imaginar otro derecho e interpretarlo para que otro compañero pueda adivinarlo nuevamente. Se van interpretando derechos en cadena dependiendo de si ha adivinado o no hasta que lxs voluntarixs consideren apropiado.

Metodología secundaria

También se llevan a cabo metodologías para educación secundaria:

Metodología expositiva y explicativa: su fin no es sólo transmitir conocimientos teóricos, sino erradicar posibles ideas, estereotipos, mitos, etc.

Metodología activa y participativa: además de lo expuesto anteriormente, con esta metodología se busca crear aprendizaje significativo y fomentar el pensamiento crítico.

Actividad 1.5. Dinámica de imágenes

Nombre	Dinámica de imágenes
Criterios	Conocer los derechos y libertades fundamentales que todxs tenemos (como la libertad de expresión o de conciencia). Más particularmente, esta actividad se centra en aprender que todxs merecemos una vida basada en unos estándares mínimos de bienestar (como tener una vivienda, comida o asistencia médica). Lxs alumnxs también conocerán su derecho a la educación y algunos derechos civiles y políticos como el derecho al matrimonio y la participación ciudadana en el gobierno.
Estándares	Identificar los derechos y libertades fundamentales que tienen; comprender que todxs tenemos derecho a una vida digna y a recibir asistencia básica. También se hará bastante énfasis en ser consciente de que la educación básica es un derecho de todos, que es gratuita y obligatoria. Al acabar la actividad lxs alumnxs serán conscientes, también, de que la educación es una oportunidad para fortalecer los derechos y libertades fundamentales. Sería deseable que al acabar la actividad lxs alumnxs sean capaces de reconocer los derechos y libertades básicas.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Anexo 2.
Agrupaciones	Todo el grupo.
Duración	20-25 minutos.
Métodos y estrategias	Método constructivista. Estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Introducir a lxs alumnxs sobre el conocimiento de los derechos humanos a través de las imágenes. El objetivo es que lxs alumnxs puedan identificar sus propios derechos y libertades. Por lo menos, se tendrá conciencia de que todxs tenemos derecho a la educación, a la vivienda, a la alimentación, a la asistencia médica, al matrimonio libre y a la participación en el gobierno. También se pretende que puedan identificar las libertades de expresión y de pensamiento o conciencia y la prohibición a la tortura, esclavitud, tratos inhumanos, etc.

Metodología presencial

Dependiendo de la cantidad de actividades que se haya hecho anteriormente o de los conocimientos previos sobre los derechos humanos se puede, o bien proyectar directamente las imágenes, o bien dar una pequeña explicación sobre qué son los derechos humanos, la ONU, la DUDH, etc.

Una vez dada esta charla previa (si es necesaria), lxs voluntarixs proyectarán frente a toda la clase una serie de imágenes que muestran una necesidad o un derecho.

Al proyectar cada imagen se pregunta a lxs alumnxs qué ven en la imagen. Aquí puede empezar un pequeño debate/explicación para cada una de las fotos, asociando la necesidad o la escena que están viendo con un derecho fundamental (ejemplo: mujer con un megáfono = libertad de expresión).

Para afianzar conceptos sería deseable que, una vez se hayan mostrado todas las imágenes, se dé otra vuelta rápida diciendo únicamente el derecho fundamental que sale representado.

Cabe la posibilidad de abrir un debate posterior sobre los derechos que han identificado en las imágenes haciendo preguntas como:

- ¿Conoces a alguien al que se le hayan vulnerado sus derechos?...
- ¿Creeís que todas las personas del mundo ven satisfechos todos sus derechos? ¿Por qué? ¿Qué se puede hacer para que nadie vea sus derechos vulnerados?...
- ¿Os sentís privilegiados al estar en el cole? Al saber ahora que la educación es un derecho fundamental ¿creeís que todos los niños del mundo van al cole?...
- ¿Quién es el encargado de satisfacer todos estos derechos? ¿Si vemos que se nos ha vulnerado algún derecho, a dónde vamos? ¿Qué haríais?...

Metodología online

Lxs voluntarixs, mediante una presentación de PowerPoint preparada anteriormente, van pasando diapositivas que muestran las imágenes que tienen que asociarse con derechos. A su vez, se pide a lxs alumnxs que vayan pidiendo el turno de palabra (mediante el botón “levantar la mano”) para ir diciendo con qué derecho se les ocurre que pueda ir relacionada la imagen.

Actividad 1.6. Role playing en cadena

Nombre	Role playing DDHH
Criterios	Conocer los derechos humanos, las libertades fundamentales y las obligaciones que los acompañan. Entender que los derechos y libertades son aplicados a todxs por igual sin distinción. Trabajar, sobretodo, en conocer los diferentes derechos que tenemos y aprender por qué son importantes.
Estándares	Identificar y comprender los derechos humanos que conforman una parte importante de lo que es la vida digna. Comprender que todxs tenemos libre acceso a estos derechos, y junto con éstos, también tenemos obligaciones ciudadanas. Derechos como la educación (obligatoria y gratuita), permiten fortalecer los derechos humanos y las libertades fundamentales; entender que la participación ciudadana es posible en el ámbito local y nacional, así como las obligaciones que acompañan los derechos. Comprender la importancia de la protección internacional y la libre circulación en todo el mundo para todxs por igual.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Se reparte a cada alumno un papel donde se especifique un derecho o libertad fundamental. Se pueden usar imágenes o palabras.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	25-30 minutos.
Métodos y estrategias	Método constructivista. Estrategia debate.
Fuente	Helsinki España.

Objetivos

Introducir el conocimiento acerca de los derechos humanos a través de la interpretación y creatividad. Fomentar su misma aplicación de manera que puedan analizar distintos escenarios y logren una comprensión de las distintas situaciones y contextos en los que los derechos humanos pueden ser vulnerados.

Metodología presencial

En primer lugar, se reparte a cada alumnx un folio que contenga un derecho o libertad fundamental. Se trata de hacer un concurso donde lxs voluntarixs comienzan interpretando, mediante la mímica, un derecho o libertad fundamental. Cuando haya acabado de interpretarlo lxs alumnxs que sepan de qué se puede tratar levantarán la mano.

El/la alumnx que adivine el derecho le tocará exponerlo y explicarlo, cuando haya quedado claro qué derecho es y por qué es importante, al mismx alumnx le tocará

interpretar, de pie y desde su sitio, el derecho que aparece en la tarjeta que se le ha repartido anteriormente. Esta acción se repite hasta que lxs voluntarixs consideren

apropiado. Se recomienda una media de 30 minutos para dar espacio a la reflexión y debate, si es que surge.

Actividad 1.7. Artículo 2 de la Declaración – principio de igualdad y no discriminación

Nombre	Artículo 2 de la Declaración – principio de igualdad y no discriminación
Criterios	Conocer los derechos y libertades fundamentales para todxs. Conocer el sistema de Naciones Unidas y la Declaración Universal. Conocer los derechos y obligaciones y los diferentes niveles de protección de la vida privada.
Estándares	Identifica sus propios derechos y libertades. Entiende qué es la ONU y su función. Conoce la Declaración Universal. Es capaz de reconocer los derechos y obligaciones establecidas por la comunidad. Conoce que todos están protegidos legalmente frente a problemas discriminatorios.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Repartir el artículo 2 de la Declaración Universal para poder analizarlo. También es necesario que cada uno tenga dos carteles, uno verde con un SÍ y otro rojo con un NO.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos.
Métodos y estrategias	Método constructivista. Estrategia debate.
Fuente	https://www.ararteko.eus/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/2_466_3.pdf

Objetivos

Profundizar en el conocimiento de la Declaración Universal y entender el contenido y alcance de su artículo 2.

Metodología presencial

Antes de empezar la actividad se introduce la Declaración Universal de DDHH de la ONU, así como la organización si es que hay desconocimiento sobre este tema. A continuación, se sugiere una lectura previa del texto del artículo 2 de la declaración universal para aclarar las posibles dudas sobre los conceptos indicados y para solicitar opiniones sobre la interpretación del texto:

"1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. 2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía."

La actividad se basa en proporcionar a los alumnos y alumnas una serie de situaciones que pueden o no vulnerar este artículo. Los estudiantes deben decidir si se incumple o

no levantando los carteles de SÍ y NO. Frase por frase se razona por qué se imcumple y por qué no.

Ejemplos de situaciones:

1.- El profesor de matemáticas da las notas de un examen. La nota más alta es un 9 y la más baja un 2,5. ¿Se vulnera el principio de igualdad: todos los alumnos deberían tener un cinco?

2.- Una ejecutiva realiza el mismo trabajo que su homólogo masculino y sin embargo cobra un 30% menos.

3.- Una alumna musulmana acude a clase con el "chador" (el velo que le cubre la cara y el pelo) cumpliendo las reglas de su religión. ¿Debe quitárselo para acudir a las clases y no diferenciarse de los demás compañeros y compañeras?

4.- En Australia, a la hora de marcar el ganado, lo normal es que los aborígenes trabajen a cambio de comida, pero empiezan a pedir además un salario ya que trabajan muchas horas y tienen otras necesidades: medicinas, ropa... para las que necesitan dinero en efectivo. Pero algunos ganaderos australianos no están muy de acuerdo.

5.- Un hombre debe ingresar en la cárcel porque le han impuesto una fianza de 100.000 pts que no puede reunir y, sin embargo, otro que tiene una fianza de 5 millones la paga y sale de la cárcel.

6.- La Premio Nobel de la Paz de 1991 Aung San Suu Kyi, de Myanmar (antigua Birmania) permaneció casi seis años, de 1989 hasta 1995, en arresto domiciliario por manifestar de manera pacífica su oposición política al régimen militar que gobierna su país.

7.- Un hombre, en Estados Unidos, es condenado a muerte. No puede pagarse un buen abogado y su abogado defensor, de oficio, tiene acumulados muchos casos y no puede atender a todos en las mismas condiciones. ¿Te parece que ese hombre ha podido sufrir indefensión?

DEBATE:

- ¿Se te ocurre alguna otra situación que pueda vulnerar este artículo de la Declaración?
- ¿Qué se podría hacer para intentar acabar con las violaciones de los Derechos Humanos? ¿Qué podríais hacer vosotros en vuestra clase o en el colegio?

Metodología online

Se les envía previamente el artículo y se les pide que preparen dos carteles, uno de SÍ en verde y otro de NO en rojo. En primer lugar, se les introduce en el sistema de Naciones Unidas y se explica qué es y para qué sirve la Declaración Universal.

A continuación, se lee entre todos el Artículo 2 y comienza la actividad con el voluntarix estableciendo una serie de situaciones que pueden o no vulnerar este artículo. Los estudiantes deben decidir si se incumple o no levantando los carteles de SÍ y NO. Frase por frase se razona por qué se imcumple y por qué no. Finalmente se abrirá debate.

Actividad 1.8. Aprendamos con Kahoot!

Nombre	Aprendamos con Kahoot!
Criterios	Conocer los derechos fundamentales y obligaciones. Aprender sobre los comienzos de los derechos humanos y el por qué de su creación.
Estándares	Entender sobre su rol como ciudadanos frente a los derechos humanos. Conocer cuáles son los derechos de todos. Ser consciente sobre los derechos humanos que aún faltan por obtener.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Cómo hacer un quiz en Kahoot! desde cero: https://www.youtube.com/watch?v=pANtMqNWBek&vl=es Cómo usar Kahoot! Y Zoom al mismo tiempo: https://www.youtube.com/watch?v=UV9o-0R8Rw4
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Método co.nstructivista. Estrategia debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

A través de una breve introducción a los derechos humanos (entiéndase por historia, el por qué de su existencia, los roles de las organizaciones, Estados, ciudadanos), poner a prueba el conocimiento recién explicado para su completo entendimiento.

Metodología presencial

Para esta actividad es sumamente importante la explicación introductoria en materia de derechos humanos para lxs alumnxs. Si el/la voluntarix cuenta con algún video explicativo acorde a las edades de lxs estudiantes, se puede ver un corto vídeo en el cual se basen ciertas preguntas.
Se espera que toquen los siguientes temas como mínimo:

- Historia de los derechos humanos.
- La creación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- La diferencia entre derechos humanos y derechos fundamentales.
- Convenciones (del derecho del niño, sobre la Eliminación de toda forma de Discriminación contra la Mujer, etc.).
- El rol que tienen los actores (Estados, gobiernos, ciudadanos).
- Cuáles son los derechos que aún nos faltan por obtener.

Es importante que el/la profesor/a realice un Kahoot! previamente utilizando los videos en recursos como herramientas.

El/la voluntarix proyectará al frente del aula el quiz anteriormente preparado en Kahoot! y se invitará a lxs alumnxs a bajar la aplicación y crear su cuenta (tardarán unos 5 minutos como máximo). Se les compartirá el número de pin para entrar al quiz y comenzarán a participar.

Metodología online

Para esta actividad es sumamente importante la explicación introductoria en materia de derechos humanos para lxs alumnxs. Si el/la voluntarix cuenta con algún video explicativo acorde a las edades de lxs estudiantes, se puede ver un corto vídeo en el cual se basen ciertas preguntas.
Se espera que toquen los siguientes temas como mínimo:

- Historia de los derechos humanos.
- La creación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- La diferencia entre derechos humanos y derechos fundamentales.
- Convenciones (del derecho del niño, sobre la Eliminación de toda forma de Discriminación contra la Mujer, etc.).
- El rol que tienen los actores (Estados, gobiernos, ciudadanos).
- Cuáles son los derechos que aún nos faltan por obtener.

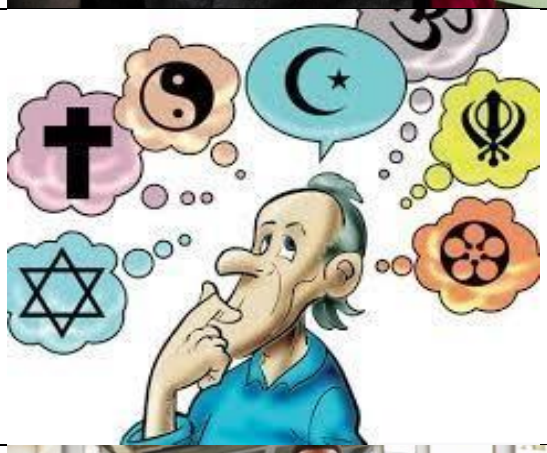
Utilizando los vídeos de cómo hacer un quiz en Kahoot! y cómo usar Kahoot! y Zoom al mismo tiempo, lxs voluntarixs crearán previamente un quiz para compartirlo con los alumnos. Y cada alumno después de haber creado su cuenta, comenzarán a participar en el cuestionario.

Anexos – Derechos Humanos

Anexo 1.

Anexo 2.

Artículo 26 DUDH: toda persona tiene derecho a la educación	
Artículo 25 DUDH: toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios.	

Artículo 25 DUDH: toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios.	
Artículo 19 DUDH: todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión.	
Artículo 18 DUDH: toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión.	
Artículo 2 DUDH: toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, Nacimiento o cualquier otra condición.	

Artículo 4 DUDH: nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas. Artículo 5 DUDH: nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.	
Artículo 25 DUDH: toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios.	
Artículo 21 DUDH: toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.	
Artículo 16 DUDH: los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.	

UNIVERSITY NETWORK
HELSINKI ESPAÑA

2. OBJETIVOS DEL DESARROLLO SOSTENIBLE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. OBJETIVOS DEL DESARROLLO SOSTENIBLE

Introducción

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) planteados por Naciones Unidas son actualmente una de las principales herramientas de transformación social a nivel mundial. Dichas medidas pretenden poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad. Estos objetivos se encuentran interrelacionados y también están conectados con los Derechos Humanos (DDHH), proporcionando orientaciones y metas para que los adopten todos los países de acuerdo con sus características y particularidades propias.

Para la consecución de los ODS es de vital importancia la Educación sobre Desarrollo Sostenible (EDS) ya que ayuda a desarrollar competencias que empoderan a los individuos para reflexionar sobre sus propias acciones, tomando en cuenta sus efectos sociales, culturales, económicos y ambientales desde una perspectiva local y mundial. Es por esto que la EDS tiene que concebirse como parte integral de una educación de calidad, inherente al concepto de aprendizaje a lo largo de toda la vida. Para lograrlo es de vital importancia la labor educativa desarrollada por los gobiernos, el sector privado, la población civil o las ONGs como Helsinki España.

Con esto en mente, Helsinki España, a través de la Educación para el Desarrollo Sostenible, busca concienciar a la ciudadanía y empoderar a la juventud para tomar decisiones conscientes y actuar responsablemente en áreas de la integridad ambiental, la viabilidad económica y una sociedad justa para las generaciones presentes y futuras. Este esfuerzo se concreta en el proyecto *Jóvenes para Jóvenes*, con el que se pretende transformar al alumnado, haciendo de ellos y ellas, ciudadanos y ciudadanas comprometidos con el bienestar social general, convirtiendo al proyecto en una herramienta indispensable con la que contribuir a la protección de nuestro entorno.

Metodología primaria

Desde Helsinki España se llevan a cabo las siguientes metodologías para los alumnos y alumnas de educación primaria. Estas metodologías se han separado en primer y segundo ciclo de primaria, pues se considera que hay un gran salto entre ambos ciclos en cuanto al aprendizaje:

Metodología expositiva y explicativa: recomendada cuando no hay buen nivel de conocimientos previos. El fin de esta metodología es informar al alumnado de los contenidos base.

Metodología activa y participativa: se utiliza cuando hay una base previa. Tiene como fin asentar los conocimientos y sensibilizar al alumnado.

Actividad 2.1. Congreso ONU

Nombre	Congreso ONU
Criterios	Conocer el sistema de Naciones Unidas, por qué se crea, cómo se crea, para qué sirve, por qué es importante. Conocer qué son los ODS, por qué se crean, cómo, para qué, por qué son importantes, etc.
Estándares	Ser conscientes de la importancia de la ONU y de la dificultad de la toma de decisiones y de llegar a consenso (más aún si fueran 193 alumnxs como países de la ONU). Ser conscientes de la importancia de los ODS y concienciar sobre los pasos a tomar para alcanzar las metas de cada objetivo.
Ciclo educativo	**4º, 5º y 6º** de primaria. Es posible adaptar el lenguaje y los contenidos para poder realizarla también en **1º, 2º y 3º.** También es posible hacer la actividad más compleja introduciendo más datos sobre los ODS (como los objetivos del milenio) y la ONU (creación, formación, funciones, etc.) para así poder realizar esta dinámica también en la ESO. También es adaptable si se quiere realizar un MUN con lxs alumnxs de bachillerato.
Recursos	Tabla de los ODS y fichas de ODS con metas para rellenar por cada país.
Agrupaciones	Presencial: toda la clase. Online: dividir a la clase en grupos de 4 o 5 personas.
Duración	Toda la sesión.
Métodos y estrategias	Metodología expositiva y explicativa; método constructivista: si ya se ha dado alguna sesión de los ODS y no se tiene que explicar qué son y qué es la ONU. Metodología activa y participativa: si ya se han dado sesiones previas sobre los ODS (aconsejable).
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Introducir al alumnado en el sistema ONU y los ODS. Al acabar la sesión lxs alumnxs conocerán qué es la ONU y los ODS, para qué se crearon y cómo. Se trata de simular una Asamblea General de las Naciones Unidas centrada en los ODS, al finalizar lxs alumnxs se darán cuenta de la complejidad del proceso de toma de decisiones, así como los pasos a tomar para alcanzar los ODS.

Metodología presencial

Introducción a las Naciones Unidas: explicar a modo introductorio qué es la ONU, por qué se crea, cuáles son sus objetivos, por quién está compuesta, cómo lleva a cabo sus decisiones, el sistema de votación, etc. También se explica que la ONU ha creado

recientemente su nueva herramienta de transformación social a la cual se han adherido casi todos los países del mundo: los ODS. Se necesita una breve explicación de qué son los ODS, por qué se crean, para qué sirven, cómo se van a conseguir esos objetivos, cómo están estructurados, etc. para que lxs alumnxs puedan comprender que para cada objetivo existen una serie de metas.

Simulación MUN: Dividir a la clase por objetivos (ODS). Primero, se le pedirá a cada alumnx que escriba en un papel el país al que quiere representar y que lo ponga en su pupitre. Se explica que una de las formaciones que realiza la ONU para la toma de decisiones es la Asamblea General, la cual se reúne anualmente para debatir sobre cuestiones relevantes. A la Asamblea General asisten los altos cargos de todos los países miembros, es decir, 193.

Se sugiere preparar un mapa señalando los Estados miembros de la ONU por colores para que lxs alumnxs puedan darse cuenta de la cantidad de representantes que acuden a la Asamblea General y puedan elegir uno sabiendo, por lo menos, dónde se sitúa.
(Por ejemplo:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/13/United_Nations_Members.svg)

A continuación, se les reparte una ficha sobre el ODS que les ha tocado desarrollar. En la ficha deben poner primero el objetivo que le ha sido asignado y una breve explicación (entre toda la clase los objetivos serán proporcionales, por ejemplo, si hay 20 alumnxs se repartirán 4 objetivos para que más de tres alumnxs, en este caso 5, tengan el mismo objetivo y puedan debatir sobre las metas para conseguirlo) por ejemplo:

ODS 4 “Educación de calidad”
La educación es la clave para salir de la pobreza. Durante la última década se han conseguido grandes avances en cuanto al acceso a la educación. Sin embargo, alrededor de 260 millones de niños aún estaban fuera de la escuela en 2018; cerca de una quinta parte de la población mundial de ese grupo de edad. Además, más de la mitad de todos los niños y adolescentes de todo el mundo no están alcanzando los estándares mínimos de competencia en lectura y matemáticas.

Se explica que por cada ODS se han establecido una serie de metas que todos los países deben implementar en su territorio para lograr ese objetivo. Por ejemplo, en el ODS 4 se proponen metas tales como: “De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos” o “de aquí a 2030, asegurar el acceso igualitario de todos los hombres y las mujeres a una formación técnica, profesional y superior de calidad, incluida la enseñanza universitaria”.

A continuación, se les dice que en la ficha que se les ha repartido se encuentra el objetivo que les ha tocado desarrollar y que deben establecer dos o tres metas que se les ocurran para lograr dicho objetivo.

Cuando hayan escrito todos sus metas, comenzará el debate. Se escribirá en la pizarra una tabla como esta (si la clase fuese de 20 alumnxs y cada 5 alumnxs tuvieran un ODS):

	ODS 1: FIN DE LA POBREZA
FRANCIA	
MÉXICO	
EEUU	
NIGERIA	
CHINA	

	ODS 2: HAMBRE CERO
ECUADOR	
ITALIA	
CANADÁ	
AUSTRALIA	
AFGANISTÁN	

A continuación, se indicará que lxs alumnxs que tengan el ODS 1 preparen sus intervenciones como país para presentar las metas que han creado para su objetivo. Se irán apuntando en la pizarra qué metas ha propuesto cada alumnx o país para el ODS que les haya tocado. Cuando estén en la pizarra todas las metas de ese objetivo se abrirá el debate entre esos países sobre qué metas creen que son las mejores para llegar a lograr el objetivo. Cuando se llegue a un consenso se anotarán las metas definitivas debajo del objetivo y se pasará al siguiente ODS y grupo de países. Se anotarán las metas que propone cada país y se llegará a un consenso sobre cuáles son las elegidas. Así sucesivamente hasta que hayan hablado todos los países o alumxs.

Metodología online

https://www.youtube.com/watch?v=H0gH6EB6OeE&ab_channel=TutorialesMultiples
La actividad online se realizará mediante la herramienta de crear grupos de Zoom. Se dividirá a la clase en grupos de 4 o 5 personas las cuales tendrán que elegir:

- El país que representan.

- Dos o tres ODS que quieran desarrollar.
- La/el portavoz del grupo. Un/a portavoz por ODS.

A continuación, se les dirá que cada grupo tiene que ponerse de acuerdo en los ODS que elegirán (previamente se les habrá informado sobre qué es la ONU, qué son los ODS, cómo funciona la Asamblea General). Cuando hayan decidido sobre qué ODS van a trabajar se explicará el funcionamiento de los ODS y sus metas y se les pedirá que lleguen a un consenso entre todos para establecer 4 o 5 metas por ODS y por grupo.

Se les dará un tiempo determinado y se enviará un mensaje con la herramienta de "transmitir el mensaje a todos" para indicar que se ha acabado el tiempo y que deben tener sus intervenciones preparadas.

A continuación, todo el mundo abandonará los grupos pequeños y se incorporarán a la "sala principal". Lxs voluntarixs explicarán la metodología que se va a seguir para llevar a cabo las intervenciones. Por ejemplo:

- Se presenta brevemente el país que va a hablar.
- Portavoz de ODS 1 explica:
    - Por qué han elegido ese ODS.
    - Por qué creen que es importante establecer esa causa (por ejemplo, la educación) como objetivo.
    - Se leerá algún dato sobre el objetivo (por ejemplo, alrededor de 260 millones de niños aún estaban fuera de la escuela en 2018, una quinta parte de la población mundial en edad de ir a la escuela).
    - Se especificarán las metas que han acordado para lograr el objetivo.
- Portavoz de ODS 2, igual.
- Portavoz de ODS 3, igual.

Actividad 2.2. ¡Juguemos BINGO!

Nombre	¡Juguemos BINGO!
Criterios	A partir del conocimiento de los derechos humanos, entender el rol que tienen los ODS para el mejoramiento del mundo tanto medioambiental como social. Concienciar a lxs alumnxs sobre la transversalidad de los ODS frente a un solo problema en la vida de miles de personas.
Estándares	El alumnado es capaz de detectar los ODS en cada situación particular y argumentar qué ODS puede mejorar de manera óptima a estas situaciones. Es consciente de la importancia que tienen los ODS sobre el mundo actual y las consecuencias de no ser alcanzados.
Ciclo educativo	Todos los ciclos
Recursos	Presencial: cartones de bingo de Helsinki España plastificados (limpiar antes y después de su uso). Online: cartones de bingo impresos por los alumnos proporcionados por Helsinki España. Anexo 1. Bolitas de papel hechas por lxs alumnxs para usar como fichas.
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	30 – 35 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico y estrategia de debate.
Fuente	Fundación Helsinki

Objetivos

Comprender y dimensionar la importancia de los Objetivos del Desarrollo Sostenible. Saber identificar y ligar cada caso a uno o más ODS. Buscar que lxs alumnxs logren defender, solucionar y/o argumentar con sus conocimientos previamente adquiridos, los casos propuestos por lxs voluntarixs.

Metodología presencial

Se sugiere que la actividad comience después de una explicación sobre los ODS. Cada alumnx tendrá una tabla de bingo proporcionada por el equipo de voluntarixs, donde estarán representados 16 de los 17 ODS. Lxs jóvenes universitarixs estarán exponiendo casos de realidades distintas y el objetivo es que lxs alumnxs puedan detectar cuál es el mejor ODS que podría mejorar tal situación. Para poder obtener el punto, el alumnado deberá argumentar con sus palabras, ¿por qué cree que ese objetivo del desarrollo es el más acertado para solucionar el caso?

En caso de ser correcta la respuesta, la/el participante colocará una bolita de papel sobre el ODS que eligió en su tabla para sustentar su respuesta. Si es incorrecta, no se coloca ningún papel. Quien gane el juego será quien haya formado una línea recta a cualquier dirección de 4 fichas seguidas.

***En la mayoría de los casos habrá respuestas correctas distintas dado que cada objetivo tiene una injerencia transversal al momento de ser aplicado.

Situaciones	ODS propuestos:
En el mundo existen 122 mujeres, entre los 25 y 34 años, que viven en extrema pobreza por cada 100 hombres del mismo grupo de edades. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Fin de la pobreza • Hambre cero • Reducción de desigualdades • Igualdad de género
En 2017, las pérdidas económicas debidas a desastres, incluidos tres grandes huracanes en los Estados Unidos y el Caribe, se estimaron en más de 300 mil millones de dólares. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Acción por el clima • Vida de ecosistemas terrestres • Acción por el clima • Vida de ecosistemas terrestres
El nivel de comprensión lectora de lxs niñxs de 4º grado aumentó internacionalmente durante el año 2016. ¿Cuál ODS ayudó a solucionar este problema?	• Educación de calidad • Igualdad de género
Si bien es cierto que las mujeres han logrado importantes avances en la toma de cargos políticos en todo el mundo, su representación en los parlamentos nacionales de 23,7% aún está lejos de la paridad. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Igualdad de género • Paz, justicia e instituciones sólidas
Más del 80% de las aguas residuales resultantes de actividades humanas se vierten en los ríos o el mar sin ningún tratamiento, lo que provoca su contaminación. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Agua limpia y saneamiento • Vida submarina
La brecha salarial de género en todo el mundo se sitúa en el 23% y, si no se toman medidas, se necesitarán otros 68 años para lograr la igualdad salarial. La tasa de participación de la mujer en la población activa es del 63%, mientras que la de los hombres es del 94%. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Igualdad de género • Trabajo decente y crecimiento económico • Reducción de desigualdades
Entre 2016 y 2030, se necesitan 470 millones de	• Trabajo decente y crecimiento

puestos de trabajo en todo el mundo para aquellos que van a acceder por vez primera al mercado laboral. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	económico
La evidencia de los países en desarrollo muestra que los niños en el 20% más pobre de la población tienen hasta tres veces más probabilidades de morir antes de cumplir cinco años que los niños en los quintiles más ricos. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Fin de la pobreza • Reducción de las desigualdades • Salud y bienestar • Hambre cero
Las ciudades del mundo ocupan solo el 3% de la tierra, pero representan entre el 60% y el 80% del consumo de energía y el 75% de las emisiones de carbono. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Energía asequible y no contaminante • Producción y consumo responsables • Ciudades y comunidades sostenibles
Si todas las personas del mundo utilizaran bombillas de bajo consumo, el mundo se ahorraría 120.000 millones de dólares al año. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Producción y consumo responsables • Energía asequible y no contaminante • Ciudades y comunidades sostenibles
Los océanos contienen casi 200,000 especies identificadas, pero las cifras reales pueden ser de millones. ¿Cuál ODS tiene que ver con este tema?	• Vida submarina
Aproximadamente, el 80 por ciento de las personas que viven en las zonas rurales de los países en desarrollo, dependen de medicamentos tradicionales basados en plantas para la atención básica de la salud. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Fin de la pobreza • Salud y bienestar
“México debe redoblar esfuerzos para proteger a los periodistas”, declararon dos expertos de derechos humanos este lunes al concluir su misión oficial de una semana para evaluar la libertad de expresión en el país. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Paz, justicia e instituciones sólidas

Metodología online

Se solicita a cada unx de lxs alumnxs que imprima un cartón de bingo y lo tenga a la mano para poder jugar. También se les solicitará que hagan bolitas de papel o encuentren en casa algo para usar como fichas. El/la profesor/a desde su pantalla planteará la situación ya sea en una diapositiva PowerPoint o en voz alta. De tal manera que lxs alumnxs puedan identificar el ODS que corresponde basándose en los objetivos de su cartón.

Igualmente, como en la metodología presencial, cuando un/a alumnx acierta en su respuesta, se le da permiso de colocar una ficha sobre el ODS que eligió para responder. Si el/la alumnx da una respuesta incorrecta, entonces no se le permite colocar una ficha. Quien gane el juego será quien haya formado una línea recta con sus fichas de ganador/a a cualquier dirección de 4 fichas seguidas. En la mayoría de los casos habrá respuestas correctas distintas dado que cada objetivo tiene una injerencia transversal al momento de ser aplicado.

Actividad 2.3. La isla de los polos de limón

Nombre	"La isla de los polos de limón"
Criterios	Concienciar a lxs alumnxs a crear sociedades de paz, justicia, inclusión e instituciones sólidas. Hacer ver la importancia que tienen los ecosistemas y cómo nosotrxs como personas deberíamos tomar la responsabilidad de cuidarlos.
Estándares	Identificar el tipo de sociedad que puede mejorar su comunidad. Reconocer que se requiere inclusión, desarrollo sostenible y hacer conciencia sobre el consumo responsable. Dar la importancia que merece al medioambiente.
Ciclo educativo	Primaria
Recursos	https://www.fonsmenorqui.org/sites/default/files/2019-05/20101222_1135cuento_isla_polos.pdf
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	30 – 35 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate.
Fuente	Fundación Helsinki

Objetivos

Sensibilizar a lxs alumnxs acerca del desarrollo y la modernidad (causas y consecuencias). Entender cómo hay países menos desarrollados que otros que a pesar de tener sus grandes riquezas, también forman parte de una comunidad internacional de la cual se han visto influenciados tanto positiva como negativamente por otros países a actuar y tomar medidas. Comprender que el mundo es muy complejo, pero esto no significa que no se pueda resolver con el tiempo.

Metodología presencial

En primer lugar, toda la clase leerá el cuento en voz alta. Se puede pedir a cada persona que lea un fragmento para hacer la actividad más participativa.
En segundo lugar, se debate sobre la historia del desarrollo: cómo el desarrollo y el subdesarrollo son las dos caras de la misma moneda. Lxs dinamizadores lanzarán preguntas que inviten a la reflexión.
Se sugieren las siguientes:

- ¿Os parece justo?
- ¿Qué materiales creéis que pueden ser ejemplos en la realidad de lo que se refleja en el cuento?

- ¿Han cesado los efectos de la colonización, o por el contrario sigue habiendo prácticas de explotación que no han cambiado desde ese momento? ¿Creéis que esta explotación fue puntual o se ha perpetrado en el tiempo hasta la actualidad?
- ¿Son iguales las relaciones de poder entre los países "desarrollados" y los países "subdesarrollados/en vías de desarrollo"?

Algunos ejemplos de explicación sobre casos reales:

- La extracción minera de oro y plata en países hoy conocidos como México, Bolivia o Brasil dañaron las tierras de alrededor, destrozando los cultivos, por el tratamiento de estos minerales. Además, requirieron una gran mano de obra esclava proveniente de África, comercio del cual se beneficiaron las grandes potencias. Los grandes beneficiados fueron España, Portugal, Holanda e Inglaterra.

- Las plantaciones de azúcar en el norte de Brasil, así como en las Antillas (Cuba, República Dominicana, Haití), han desgastado la tierra durante siglos, despojándola de sus minerales, puesto que es un cultivo muy dañino. Además, esta imposición por parte de España, Holanda y Estados Unidos, posteriormente, implicó la prohibición de que existieran otros modos de producción, consolidando la dependencia de este producto y sus relaciones comerciales con las potencias, y condenando a la importación de productos que dejaron de producirse localmente (como la carne, que tuvo que ser importada de Uruguay (a Cuba) contribuyendo al endeudamiento de la isla. Además, requirieron una gran mano de obra esclava proveniente de África, comercio del cual se beneficiaron grandes potencias.

- Las plantaciones de aceite vegetal, como son la palma o la soja, se utilizan en una gran cantidad de productos: bollería industrial, cereales, champús, jabones, pasta de dientes, comida basura. Estas plantaciones arrasan con los bosques tropicales de Asia, especialmente en Indonesia, y en América Latina, amenazando el Amazonas. Algunas de las empresas que se benefician son: Nestlé, L'Oréal, Burger King, McDonald's, Colgate.
  Finalmente, el alumnado deberá proponer los finales que ellos y ellas prefieran.

Metodología online

Lxs universitarixs deberán, a través de su pantalla, elegir a cada alumnx que lea para sus compañerxs, de manera que todos alcancen a leer en voz alta. Se sugiere seguir con las preguntas y situaciones de debate previamente propuestas para poder cuestionarse lo suficiente sobre el tema. Si surgen temas o preguntas interesantes relacionadas a la actividad, adelante.
Después de cada intervención durante el debate, lxs alumnxs deberán proponer los finales para el cuento utilizando el botón "levantar la mano".

Actividad 2.4. Frieda y los Objetivos del Desarrollo Sostenible

Nombre	Frieda y los Objetivos del Desarrollo Sostenible
Criterios	Comprender la información sobre lo importante que son los ODS y su impacto en la vida de cada unx. Entender que no es únicamente una responsabilidad de las organizaciones y gobiernos, sino que está en todxs nosotrxs.
Estándares	Reflexionar sobre los ODS. Identificar los ODS en la vida cotidiana y concienciar a lxs alumnxs sobre la importancia de contribuir al cambio positivo desde su propio entorno.
Ciclo educativo	1º y 2º ciclo
Recursos	https://issuu.com/unpublications/docs/spanish_frieda_2018_final Del Centro de Información de la ONU en Namibia.
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	20 – 25 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate.
Fuente	Fundación Helsinki

Objetivos

Mediante este cuento se pretende explicar qué son los ODS, sensibilizar a los alumnos sobre los ODS y pensar qué puedes hacer para realizar cambios en tu vida y en la de lxs demás y así poder ayudar a proteger nuestro planeta.

El objetivo de esta actividad es que lxs alumnxs vean los ODS como algo cercano y hacerles comprender que, mediante sus acciones en casa, en el colegio o en su ciudad también pueden contribuir a que se cumplan estos objetivos y así hacer del mundo un lugar más justo.

Metodología presencial

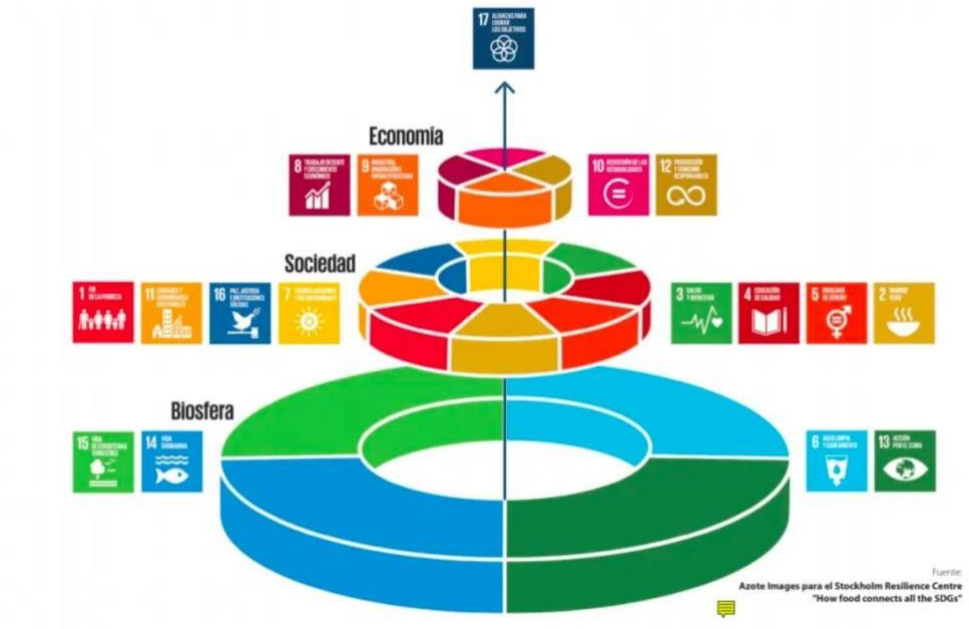
Esta dinámica empieza leyendo entre todos, el cuento de Frieda. Cuando se haya acabado se comenzará con el debate:

- ¿Qué son los ODS?
- ¿Para qué sirven?
- ¿Crees que pueden hacer que el mundo sea más justo?
- ¿Crees que se pueden cumplir? ¿Cómo?
- ¿Son objetivos separados? ¿Se puede cumplir uno sin cumplir el resto?
- ¿Cómo crees que se van a llevar a cabo? ¿Conoces alguna iniciativa de tu ciudad relacionada con los ODS?

- ¿Crees que tú puedes hacer algo o solo es un trabajo para los gobiernos? ¿Se te ocurre algo que puedas hacer para contribuir a que se lleven a cabo estos objetivos?

Para esquematizar los objetivos y que lxs alumnxs puedan entender mejor cómo funcionan se recomienda que después de leer el cuento se haga una actividad de separarlos por áreas. Se recomienda proyectar una foto con todos los objetivos:

- ¿Qué objetivos crees que están relacionados con la biosfera? ¿Y con la sociedad? ¿Y con la economía?
- ¿Qué objetivo queda suelto? ¿Por qué crees que se ha establecido el objetivo 17?



Una vez explicados los ODS y leído el cuento se pide a lxs alumnxs que elijan un área (biosfera, economía o sociedad); lo mejor sería que estuvieran presentes las tres áreas. De cada una de estas áreas se les pide que anoten en un papel dos o tres objetivos de esta área (la imagen anterior estará proyectada para que todos puedan ver claramente los ODS separados por áreas). Se les pide que de cada unx escriban dos o tres metas que puedan conseguir ellos desde casa (ejemplo: objetivo 6, biosfera, cerrar el grifo cada vez que me lavo los dientes).

Se trata de sensibilizar a lxs alumnxs para que realicen acciones cotidianas para mejorar nuestro planeta. Después de escribir las acciones que pueden hacer cada uno desde casa se pondrán en común haciéndoles ver que hay muchas pequeñas cosas que pueden hacer para contribuir a esta causa.

Metodología online

Se presenta el cuento mediante la opción de compartir pantalla. Cuando se haya acabado de leer el cuento se abrirá el debate al igual que de forma presencial. Se les pedirá a lxs estudiantes que escriban en un folio pequeñas cosas que pueden hacer desde casa y se pondrán en común al igual que de forma presencial pero usando el botón de turno de palabra cada vez que un/a alumnx quiera intervenir.

Metodología secundaria

También se llevan a cabo metodologías para educación secundaria:

Metodología expositiva y explicativa: su fin no es sólo transmitir conocimientos teóricos, sino erradicar posibles ideas, estereotipos, mitos, etc.

Metodología activa y participativa: además de lo expuesto anteriormente, con esta metodología se busca crear aprendizaje significativo y fomentar el pensamiento crítico.

Actividad 2.5. Congreso ONU

Nombre	Congreso ONU
Criterios	Conocer el sistema de Naciones Unidas, por qué se crea, cómo se crea, para qué sirve, por qué es importante. Conocer qué son los ODS, por qué se crean, cómo, para qué, por qué son importantes, etc.
Estándares	Ser conscientes de la importancia de la ONU y de la dificultad de la toma de decisiones y de llegar a consenso (más aún si fueran 193 alumnxs como países de la ONU). Ser conscientes de la importancia de los ODS y concienciar sobre los pasos a tomar para alcanzar las metas de cada objetivo.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato.
Recursos	Tabla de los ODS y fichas de ODS con metas para rellenar por cada país.
Agrupaciones	Presencial: toda la clase. Online: dividir a la clase en grupos de 4 o 5 personas.
Duración	Toda la sesión.
Métodos yestrategias	Metodología expositiva y explicativa; método constructivista: si ya se ha dado alguna sesión de los ODS y no se tiene que explicar qué son y qué es la ONU. Metodología activa y participativa: si ya se han dado sesiones previas sobre los ODS (aconsejable).
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Introducir al alumnado en el sistema ONU y los ODS. Al acabar la sesión lxs alumnxs conocerán qué es la ONU y los ODS, para qué se crearon y cómo. Se trata de simular una Asamblea General de las Naciones Unidas centrada en los ODS, al finalizar lxs alumnxs se darán cuenta de la complejidad del proceso de toma de decisiones, así como los pasos a tomar para alcanzar los ODS.

Metodología presencial

Introducción a las Naciones Unidas: explicar a modo introductorio qué es la ONU, por qué se crea, cuáles son sus objetivos, por quién está compuesta, cómo lleva a cabo sus decisiones, el sistema de votación, etc. También se explica que la ONU ha creado recientemente su nueva herramienta de transformación social a la cual se han adherido casi todos los países del mundo: los ODS. Se necesita una breve explicación de qué son los ODS, por qué se crean, para qué sirven, cómo se van a conseguir esos objetivos, cómo están estructurados, etc. para que lxs alumnxs puedan comprender que para cada objetivo existen una serie de metas.

Simulación MUN: Dividir a la clase por objetivos (ODS). Primero, se le pedirá a cada alumnx que escriba en un papel el país al que quiere representar y que lo ponga en su pupitre. Se explica que una de las formaciones que realiza la ONU para la toma de decisiones es la Asamblea General, la cual se reúne anualmente para debatir sobre cuestiones relevantes. A la Asamblea General asisten los altos cargos de todos los países miembros, es decir, 193.

Se sugiere preparar un mapa señalando los Estados miembros de la ONU por colores para que lxs alumnxs puedan darse cuenta de la cantidad de representantes que acuden a la Asamblea General y puedan elegir uno sabiendo, por lo menos, dónde se sitúa.
(Por ejemplo:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/13/United_Nations_Members.svg)

A continuación, se les reparte una ficha sobre el ODS que les ha tocado desarrollar. En la ficha deben poner primero el objetivo que le ha sido asignado y una breve explicación (entre toda la clase los objetivos serán proporcionales, por ejemplo, si hay 20 alumnxs se repartirán 4 objetivos para que más de tres alumnxs, en este caso 5, tengan el mismo objetivo y puedan debatir sobre las metas para conseguirlo) por ejemplo:

ODS 4 "Educación de calidad"
La educación es la clave para salir de la pobreza. Durante la última década se han conseguido grandes avances en cuanto al acceso a la educación. Sin embargo, alrededor de 260 millones de niñxs aún estaban fuera de la escuela en 2018; cerca de una quinta parte de la población mundial de ese grupo de edad. Además, más de la mitad de todos los niñxs y adolescentes de todo el mundo no están alcanzando los estándares mínimos de competencia en lectura y matemáticas.

Se explica que por cada ODS se han establecido una serie de metas que todos los países deben implementar en su territorio para lograr ese objetivo. Por ejemplo, en el ODS 4 se proponen metas tales como: "De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos" o "de aquí a 2030, asegurar el acceso igualitario de todos los hombres y las mujeres a una formación técnica, profesional y superior de calidad, incluida la enseñanza universitaria".

A continuación, se les dice que en la ficha que se les ha repartido se encuentra el objetivo que les ha tocado desarrollar y que deben establecer dos o tres metas que se les ocurran para lograr dicho objetivo.

Cuando hayan escrito todos sus metas comenzará el debate. Se escribirá en la pizarra una tabla como esta (si la clase fuese de 20 alumnxs y cada 5 alumnxs tuvieran un ODS):

	ODS 1: FIN DE LA POBREZA
FRANCIA	
MÉXICO	
EEUU	
NIGERIA	
CHINA	

	ODS 2: HAMBRE CERO
ECUADOR	
ITALIA	
CANADÁ	
AUSTRALIA	
AFGANISTÁN	

A continuación, se indicará que lxs alumnxs que tengan el ODS 1 preparen sus intervenciones como país para presentar las metas que han creado para su objetivo. Se irán apuntando en la pizarra qué metas ha propuesto cada alumnx o país para el ODS que les haya tocado. Cuando estén en la pizarra todas las metas de ese objetivo se abrirá el debate entre esos países sobre qué metas creen que son las mejores para llegar a lograr el objetivo. Cuando se llegue a un consenso se anotarán las metas definitivas debajo del objetivo y se pasará al siguiente ODS y grupo de países. Se anotarán las metas que propone cada país y se llegará a un consenso sobre cuáles son las elegidas. Así sucesivamente hasta que hayan hablado todos los países o alumxs.

Metodología online

La actividad online se realizará mediante la herramienta de crear grupos de Zoom. Se dividirá a la clase en grupos de 4 o 5 personas las cuales tendrán que elegir:

- El país que representan.
- Dos o tres ODS que quieran desarrollar.
- La/el portavoz del grupo. Un/a portavoz por ODS.

A continuación, se les dirá que cada grupo tiene que ponerse de acuerdo en los ODS que elegirán (previamente se les habrá informado sobre qué es la ONU, qué son los ODS, cómo funciona la Asamblea General). Cuando hayan decidido sobre qué ODS van a

trabajar se explicará el funcionamiento de los ODS y sus metas y se les pedirá que lleguen a un consenso entre todxs para establecer 4 o 5 metas por ODS y por grupo.

Se les dará un tiempo determinado y se enviará un mensaje con la herramienta de "transmitir el mensaje a todxs" para indicar que se ha acabado el tiempo y que deben tener sus intervenciones preparadas.

A continuación, todo el mundo abandonará los grupos pequeños y se incorporarán a la "sala principal". Lxs voluntarixs explicarán la metodología que se va a seguir para llevar a cabo las intervenciones. Por ejemplo:

- Se presenta brevemente el país que va a hablar.
- Portavoz de ODS 1 explica:
    - Por qué han elegido ese ODS
    - Por qué creen que es importante establecer esa causa (por ejemplo, la educación) como objetivo.
    - Se leerá algún dato sobre el objetivo (por ejemplo, alrededor de 260 millones de niños aún estaban fuera de la escuela en 2018, una quinta parte de la población mundial en edad de ir a la escuela).
    - Se especificarán las metas que han acordado para lograr el objetivo.
- Portavoz de ODS 2, igual.
- Portavoz de ODS 3, igual.

Actividad 2.6. ¡Juguemos BINGO!

Nombre	¡Juguemos BINGO!
Criterios	A partir del previo conocimiento de los derechos humanos, entender el rol que tienen los ODS para el mejoramiento del mundo tanto medioambiental como social. Concienciar a lxs alumnxs sobre la transversalidad de los ODS frente a un solo problema en la vida de miles de personas.
Estándares	Detectar los ODS en cada situación particular y argumentar qué ODS puede mejorar de manera óptima a estas situaciones. Es consciente de la importancia que tienen los ODS sobre el mundo actual y sus consecuencias de no ser alcanzados.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Presencial: cartones de bingo de Helsinki España plastificados. Online: cartones de bingo impresos por lxs alumnxs proporcionados por Helsinki España. Anexo 1. Bolitas de papel hechas por lxs alumnxs para usar como fichas.
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	30 – 35 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico y estrategia de debate.
Fuente	Fundación Helsinki

Objetivos

Comprender y dimensionar la importancia de los Objetivos del Desarrollo Sostenible. Saber identificar y ligar cada caso a uno o más ODS. Buscar que lxs alumnxs logren defender, solucionar y/o argumentar con sus conocimientos previamente adquiridos, los casos propuestos por lxs voluntarixs.

Metodología presencial

Se sugiere que la actividad comience después de una explicación sobre los ODS. Cada alumnx tendrá una tabla de bingo proporcionada por el equipo de voluntarixs, donde estarán representados 16 de los 17 ODS. Lxs jóvenes universitarixs estarán exponiendo casos de realidades distintas y el objetivo es que lxs alumnxs puedan detectar cuál es el mejor ODS que podría mejorar tal situación. Para poder obtener el punto, el alumnado deberá argumentar con sus palabras, ¿por qué cree que ese objetivo del desarrollo es el más acertado para solucionar el caso?

En caso de ser correcta la respuesta, la/el participante colocará una bolita de papel sobre el ODS que eligió en su tabla para sustentar su respuesta. Si es incorrecta, no se coloca ningún papel. Quien gane el juego será quien haya formado una línea recta a cualquier dirección de 4 fichas seguidas. En la mayoría de los casos habrá respuestas correctas distintas dado que cada objetivo tiene una injerencia transversal al momento de ser aplicado.

Situaciones	ODS propuestos:
En el mundo existen 122 mujeres, entre los 25 y 34 años, que viven en extrema pobreza por cada 100 hombres del mismo grupo de edades. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Fin de la pobreza • Hambre cero • Reducción de desigualdades • Igualdad de género
En 2017, las pérdidas económicas debidas a desastres, incluidos tres grandes huracanes en los Estados Unidos y el Caribe, se estimaron en más de 300 mil millones de dólares. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Acción por el clima • Vida de ecosistemas terrestres • Acción por el clima • Vida de ecosistemas terrestres
El nivel de comprensión lectora de lxs niñxs de 4º grado aumentó internacionalmente durante el año 2016. ¿Cuál ODS ayudó a solucionar este problema?	• Educación de calidad. • Igualdad de género.
Si bien es cierto que las mujeres han logrado importantes avances en la toma de cargos políticos en todo el mundo, su representación en los parlamentos nacionales de 23,7% aún está lejos de la paridad. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Igualdad de género • Paz, justicia e instituciones sólidas
Más del 80% de las aguas residuales resultantes de actividades humanas se vierten en los ríos o el mar sin ningún tratamiento, lo que provoca su contaminación. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Agua limpia y saneamiento • Vida submarina
La brecha salarial de género en todo el mundo se sitúa en el 23% y, si no se toman medidas, se necesitarán otros 68 años para lograr la igualdad salarial. La tasa de participación de la mujer en la población activa es del 63%, mientras que la de los hombres es del 94%. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Igualdad de género • Trabajo decente y crecimiento económico • Reducción de desigualdades
Entre 2016 y 2030, se necesitan 470 millones de puestos de trabajo en todo el mundo para	• Trabajo decente y crecimiento económico

aquellos que van a acceder por vez primera al mercado laboral. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	
La evidencia de los países en desarrollo muestra que los niños en el 20% más pobre de la población tienen hasta tres veces más probabilidades de morir antes de cumplir cinco años que los niños en los quintiles más ricos. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Fin de la pobreza • Reducción de las desigualdades • Salud y bienestar • Hambre cero
Las ciudades del mundo ocupan solo el 3% de la tierra, pero representan entre el 60% y el 80% del consumo de energía y el 75% de las emisiones de carbono. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Energía asequible y no contaminante • Producción y consumo responsables • Ciudades y comunidades sostenibles
Si todas las personas del mundo utilizaran bombillas de bajo consumo, el mundo se ahorraría 120.000 millones de dólares al año. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Producción y consumo responsables • Energía asequible y no contaminante • Ciudades y comunidades sostenibles
Los océanos contienen casi 200,000 especies identificadas, pero las cifras reales pueden ser de millones. ¿Cuál ODS tiene que ver con este tema?	• Vida submarina
Aproximadamente, el 80 por ciento de las personas que viven en las zonas rurales de los países en desarrollo, dependen de medicamentos tradicionales basados en plantas para la atención básica de la salud. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Fin de la pobreza • Salud y bienestar
"México debe redoblar esfuerzos para proteger a los periodistas", declararon dos expertos de derechos humanos este lunes al concluir su misión oficial de una semana para evaluar la libertad de expresión en el país. ¿Cuál ODS puede solucionar este problema?	• Paz, justicia e instituciones sólidas

Metodología online

Se solicita a cada unx de lxs alumnxs que imprima un cartón de bingo y lo tenga a la mano para poder jugar. También se les solicitará que hagan bolitas de papel o encuentren en casa algo para usar como fichas. El/la profesor/a desde su pantalla planteará la situación ya sea en una diapositiva PowerPoint o en voz alta. De tal manera que lxs alumnxs puedan identificar el ODS que corresponde basándose en los objetivos de su cartón.

Igualmente, como en la metodología presencial, cuando un/a alumnx acierta en su respuesta, se le da permiso de colocar una ficha sobre el ODS que eligió para responder. Si el/la alumnx da una respuesta incorrecta, entonces no se le permite colocar una ficha. Quien gane el juego será quien haya formado una línea recta con sus fichas de ganador/a a cualquier dirección de 4 fichas seguidas. En la mayoría de los casos habrá respuestas correctas distintas dado que cada objetivo tiene una injerencia transversal al momento de ser aplicado.

Actividad 2.7. La isla de los polos de limón

Nombre	"La isla de los polos de limón"
Criterios	Concienciar a lxs alumnxs a crear sociedades de paz, justicia, inclusión e instituciones sólidas. Hacer ver la importancia que tienen los ecosistemas y cómo nosotros como personas deberíamos tomar la responsabilidad de cuidarlos.
Estándares	Lograr identificar el tipo de sociedad que puede mejorar su comunidad. Reconocer que se requiere inclusión, desarrollo sostenible y hacer conciencia sobre el consumo responsable. Dar la importancia que merece al medioambiente.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	https://www.fonsmenorqui.org/sites/default/files/2019-05/20101222_1135cuento_isla_polos.pdf
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	30 – 35 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate.
Fuente	Fundación Helsinki

Objetivos

Sensibilizar a lxs alumnxs acerca del desarrollo y la modernidad (causas y consecuencias). Entender cómo hay países menos desarrollados que otros que a pesar de tener sus grandes riquezas, también forman parte de una comunidad internacional de la cual se han visto influenciados tanto positiva como negativamente por otros países a actuar y tomar medidas. Comprender que el mundo es muy complejo, pero esto no significa que no se pueda resolver con el tiempo.

Metodología presencial

En primer lugar, toda la clase leerá el cuento en voz alta. Se puede pedir a cada persona que lea un fragmento para hacer la actividad más participativa.
En segundo lugar, se debate sobre la historia del desarrollo: cómo el desarrollo y el subdesarrollo son las dos caras de la misma moneda. Lxs dinamizadorxs lanzarán preguntas que inviten a la reflexión.
Se sugieren las siguientes:

- ¿Os parece justo?
- ¿Qué materiales creéis que pueden ser ejemplos en la realidad de lo que se refleja en el cuento?

- ¿Han cesado los efectos de la colonización, o por el contrario sigue habiendo prácticas de explotación que no han cambiado desde ese momento? ¿Creéis que esta explotación fue puntual o se ha perpetrado en el tiempo hasta la actualidad?
- ¿Son iguales las relaciones de poder entre los países "desarrollados" y los países "subdesarrollados/en vías de desarrollo"?

Algunos ejemplos de explicación sobre casos reales:

- La extracción minera de oro y plata en países hoy conocidos como México, Bolivia o Brasil dañaron las tierras de alrededor, destrozando los cultivos, por el tratamiento de estos minerales. Además, requirieron una gran mano de obra esclava proveniente de África, comercio del cual se beneficiaron las grandes potencias. Los grandes beneficiados fueron España, Portugal, Holanda e Inglaterra.

- Las plantaciones de azúcar en el norte de Brasil, así como en las Antillas (Cuba, República Dominicana, Haití), han desgastado la tierra durante siglos, despojándola de sus minerales, puesto que es un cultivo muy dañino. Además, esta imposición por parte de España, Holanda y Estados Unidos, posteriormente, implicó la prohibición de que existieran otros modos de producción, consolidando la dependencia de este producto y sus relaciones comerciales con las potencias, y condenando a la importación de productos que dejaron de producirse localmente (como la carne, que tuvo que ser importada de Uruguay (a Cuba) contribuyendo al endeudamiento de la isla. Además, requirieron una gran mano de obra esclava proveniente de África, comercio del cual se beneficiaron grandes potencias.

- Las plantaciones de aceite vegetal, como son la palma o la soja, se utilizan en una gran cantidad de productos: bollería industrial, cereales, champús, jabones, pasta de dientes, comida basura. Estas plantaciones arrasan con los bosques tropicales de Asia, especialmente en Indonesia, y en América Latina, amenazando el Amazonas. Algunas de las empresas que se benefician son: Nestlé, L'Oréal, Burger King, McDonald's, Colgate.
  Finalmente, el alumnado deberá proponer los finales que ellos y ellas prefieran.

Metodología online

Lxs universitarixs deberán, a través de su pantalla, elegir a cada alumnx que lea para sus compañerxs, de manera que todos alcancen a leer en voz alta. Se sugiere seguir con las preguntas y situaciones de debate previamente propuestas para poder cuestionarse lo suficiente sobre el tema. Si surgen temas o preguntas interesantes relacionadas a la actividad, adelante.
Después de cada intervención durante el debate, lxs alumnxs deberán proponer los finales para el cuento utilizando el botón "levantar la mano".

Actividad 2.8. Meterse en la piel

Nombre	Meterse en la piel
Criterios	Promover la igualdad, concienciar sobre la igualdad de género y concienciar para reducir las desigualdades sociales. Conciencias sobre la importancia de recibir una educación de calidad.
Estándares	Saber qué es la igualdad de género, saber en qué ámbitos se dan las desigualdades de género. Conocer los ámbitos donde se puede dar la desigualdad. Reconocer cuáles son los continentes más desfavorecidos a nivel mundial. Conocer las situaciones educativas de otros países. Entender que el acceso a la educación es diferente en cada país.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Relato de Rhinka. Anexo 2.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	20 – 25 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Guía de actividades para fomentar la igualdad de oportunidades entre niños y niñas. FADAE.

Objetivos

Concienciar robre la desigualdad de oportunidades en educación entre el sexo femenino y masculino. Concienciar que el acceso a la educación es diferente en cada país.

Metodología presencial

Se reparte el cuento a todxs lxs alumnxs y lo leen entre todos. Después, se harán preguntas y se conducirá a un debate sobre la educación y la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Si se han trabajado previamente los ODS se les pedirá a lxs alumnxs que digan qué objetivos están relacionados con el tema a tratar (ODS 4, ODS 5, ODS 8, ODS 10).

Ejemplos de preguntas: ¿cómo te sentirías al final de la jornada? ¿Te parece que esta historia está alejada de lo que ocurre hoy en día con las mujeres? ¿Crees que es posible que Rhinka llegue a ser maestra?

Metodología online

Se les envía previamente la historia de Rhinka para que puedan leerla todxs juntxs al comienzo de la sesión. Posteriormente, se harán preguntas y se abrirá el debate, lxs alumnxs que quieran participar en él intervendrán pulsando el botón “levantar la mano”. Si se han trabajado los ODS anteriormente se les preguntará cuáles ven reflejados en esta historia. Si, por el contrario, es la primera sesión de ODS se presentarán previamente y se explicará cuáles se van a tratar en esta actividad.

Actividad 2.9. Interconexión ODS

Nombre	Interconexión ODS
Criterios	Concienciar sobre cada uno de los ODS y el impacto en la vida personal de cada unx y el resto del mundo de acuerdo con sus capacidades. Reconocer en qué tipo de sociedad vive y fomentar la curiosidad para encontrar soluciones.
Estándares	Concienciar de los efectos negativos de ignorar las necesidades que tiene el planeta tanto medioambientales como sociales. Reconocer que se deben crear sociedades más inclusivas, seguras y resilientes.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Roles que se repartirá a cada alumnx. – Anexo 3. Afirmaciones con datos sacados de la página de la ONU.
Agrupaciones	Individual y a toda la clase.
Duración	40 – 50 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar sobre la interconexión de los ODS. Transmitir la comprensión de un mundo interconectado donde la vida de las personas está condicionada por la zona geográfica y por su situación económica y social, poniendo de manifiesto la desigualdad en y entre los países.

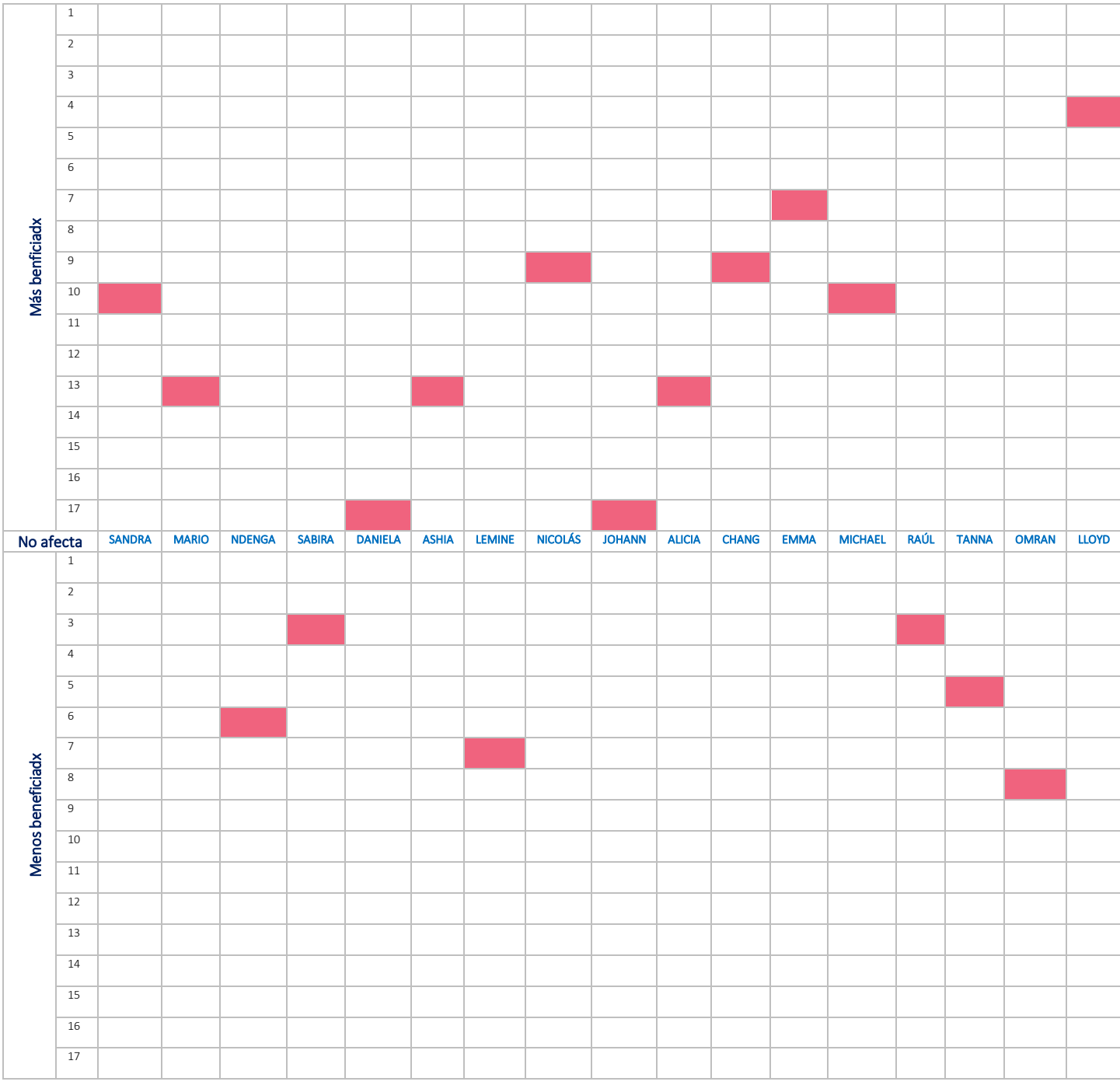
Metodología presencial

En primer lugar, se explica la interconexión de los ODS. A continuación, se les reparte a cada alumnx un rol, por ejemplo: eres una mujer universitaria estudiando el último grado de carrera en Vigo.
***Estos roles están en el *Anexo 3*. de esta unidad.

Después, lxs voluntarixs empezarán a leer datos reales sobre los ODS, por ejemplo: la infraestructura básica, como las carreteras, las tecnologías de la información y la comunicación, el saneamiento, la energía eléctrica y el agua, sigue siendo escasa en muchos países en desarrollo. En los países en desarrollo, apenas el 30% de la producción agrícola se somete a procesos industriales. En los países de altos ingresos, el 98% se procesa.

Cada alumnx teniendo en cuenta el rol que le ha tocado (en este caso la alumna universitaria de Vigo) y, tras escuchar los datos (en este caso el ODS 9) tiene que decidir si estos datos que acaba de escuchar le benefician, le perjudica o no le afectan. A raíz de que lxs alumnxs vayan diciendo cómo les afecta, se va demostrando en la tabla si les

beneficia, perjudica o les es indiferente. La tabla que se adjunta es un ejemplo, se pueden contabilizar los votos de otras maneras. Lo importante es demostrar que a todos nos afectan muchas de estas situaciones de maneras negativas y positivas.



Esta tabla reflejará la desigualdad en cada caso, así como la interconexión de los ODS, pues puede que al/la estudiante le haya tocado ser una estudiante de Vigo pero que aún así le afecten cosas que no pasan en su país. Al final de la actividad se verá cuántas veces ha estado afectada la persona y se podrá comparar con las demás. Conforme vaya

pasando la actividad, lxs voluntarixs deberán usar la parte roja como una ficha del tablero. Al preguntar a quiénes les afecta negativamente esta situación, se mueve el color hacia abajo; a quienes les afecta de manera positiva, se mueve hacia arriba. De esta manera es más sencillo observar la interconexión que tienen los ODS en la vida de todos y su transversalidad.

Lxs voluntarixs escribirán en la pizarra una tabla como esta para contar, en cada caso, a cuántxs alumnxs les beneficia lo que se está diciendo, les perjudica o no les afecta esa situación con respecto a su rol asignado. Ahora, cada uno hablando por sí mismo. Se analizará si son más privilegiados que, por ejemplo, la familia Lemine de Mauritania, etc.

Metodología online

Se realiza igual que la metodología presencial, pero se les envía previamente a cada alumnx su propio rol. Los datos los van leyendo lxs voluntarixs así que no hace falta que se les envíe previamente. Además, se preparará la tabla antes de comenzar la sesión y se compartirá la pantalla para que todo el mundo pueda ver los datos de beneficiados/perjudicados/no les afecta.

Al finalizar la actividad se abrirá debate sobre cómo afectan los temas tratados en los ODS a todas las personas y que si realmente se cumpliesen a todos les afectaría/beneficiaría/les sería indiferente por igual. Lxs voluntarixs escribirán en la pizarra una tabla como esta para contar, en cada caso, a cuántxs alumnxs les beneficia lo que se está diciendo, les perjudica o no les afecta esa situación con respecto a su rol asignado. Ahora, cada uno hablando por sí mismo. Se analizará si son más privilegiados que, por ejemplo, la familia Lemine de Mauritania, etc.

Anexos – Objetivos del Desarrollo Sostenible

Anexo 1.

16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
5 IGUALDAD DE GÉNERO
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
14 VIDA SUBMARINA
2 HAMBRE CERO
1 FIN DE LA POBREZA
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
3 SALUD Y BIENESTAR
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES

6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
14 VIDA SUBMARINA
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
5 IGUALDAD DE GÉNERO
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
3 SALUD Y BIENESTAR
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
2 HAMBRE CERO
1 FIN DE LA POBREZA
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
1 FIN DE LA POBREZA
14 VIDA SUBMARINA
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
2 HAMBRE CERO
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
5 IGUALDAD DE GÉNERO
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
3 SALUD Y BIENESTAR

3 SALUD Y BIENESTAR
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
1 FIN DE LA POBREZA
5 IGUALDAD DE GÉNERO
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
14 VIDA SUBMARINA
2 HAMBRE CERO
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA

14 VIDA SUBMARINA
5 IGUALDAD DE GÉNERO
1 FIN DE LA POBREZA
3 SALUD Y BIENESTAR
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
2 HAMBRE CERO
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
5 IGUALDAD DE GÉNERO
17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
14 VIDA SUBMARINA
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
3 SALUD Y BIENESTAR
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
1 FIN DE LA POBREZA
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
2 HAMBRE CERO

14 VIDA SUBMARINA
5 IGUALDAD DE GÉNERO
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
2 HAMBRE CERO
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
1 FIN DE LA POBREZA
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
3 SALUD Y BIENESTAR
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS

4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
14 VIDA SUBMARINA
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
5 IGUALDAD DE GÉNERO
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
1 FIN DE LA POBREZA
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
3 SALUD Y BIENESTAR
2 HAMBRE CERO

17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
2 HAMBRE CERO
1 FIN DE LA POBREZA
5 IGUALDAD DE GÉNERO
14 VIDA SUBMARINA
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
3 SALUD Y BIENESTAR
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
13 ACCIÓN POR EL CLIMA

2 HAMBRE CERO
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
1 FIN DE LA POBREZA
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
14 VIDA SUBMARINA
3 SALUD Y BIENESTAR
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
5 IGUALDAD DE GÉNERO

17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
2 HAMBRE CERO
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
1 FIN DE LA POBREZA
14 VIDA SUBMARINA
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
3 SALUD Y BIENESTAR
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES

17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
5 IGUALDAD DE GÉNERO
3 SALUD Y BIENESTAR
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
2 HAMBRE CERO
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
14 VIDA SUBMARINA
1 FIN DE LA POBREZA

Anexo 2.

"Ponte en el lugar de Rhinka, una niña que vive en Ghana (África). Asistes a clase en el colegio de tu aldea. A ti te gustaría seguir estudiando en el futuro, y de mayor ser maestra, pero te lo están poniendo difícil. Para empezar, tienes que madrugar más que tus compañeros, porque tú y las otras niñas tenéis que limpiar la clase y las letrinas antes de que empiece la jornada.

En el recreo las chicas tenéis que ir a por agua a la fuente más próxima para abastecer la escuela y la casa del maestro. En esta tarea perdéis una hora y media, que los chicos dedican a jugar al fútbol o a descansar. Para colmo, el profesor no os dedica casi nada de tiempo porque piensa que no merece la pena esforzarse en vosotras, ya que, según él, vuestro único futuro es casaros lo mejor posible.

Después de las clases, tus compañeros se quedan jugando en la aldea, pero tu debes volver a casa para ayudar a las mujeres a preparar la comida, limpiar la casa, hacer la colada y cuidar de tus hermanxs más pequeños. cuando has acabado estas tareas, ya es de noche. no te ha dado tiempo a hacer los deberes. mañana el maestro seguramente te castigará por ello."

Anexo 3.

1. Erradicación de la pobreza

Unos 783 millones de personas viven por debajo del umbral de pobreza internacional, con 1,90 dólares diarios. La pobreza es un problema de derechos humanos. Entre las distintas manifestaciones de la pobreza figuran el hambre, la malnutrición, la falta de una vivienda digna y el acceso limitado a otros servicios básicos como la educación o la salud. También se encuentran la discriminación y la exclusión social.

> ERES SANDRA, UNA PERSONA EN SITUACIÓN DE CALLE QUE VIVE EN MADRID. NO ENCUENTRAS TRABAJO Y VIVES DE LA CARIDAD Y DE LA COMIDA DE LOS CENTROS SOCIALES.

2. Lucha contra el hambre

Una de nueve personas en el mundo está subalimentada en la actualidad; esto es alrededor de 815 millones de personas en el mundo. Pero ahora mismo, nuestros suelos, océanos, bosques y nuestra agua potable y biodiversidad están sufriendo un rápido proceso de degradación debido a los procesos de sobreexplotación. Muchas campesinas y campesinos ya no pueden ganarse la vida en las tierras que trabajan, lo que les obliga a emigrar a las ciudades en busca de oportunidades.

> ERES MARIO, UN HOMBRE DE 55 AÑOS QUE VIVE EN EL SUR DE ITALIA. TODA TU VIDA HAS TRABAJADO EN LOS CAMPOS, PERO AHORA LA TIERRA HA DEJADO DE SER FÉRTIL. TIENES QUE BUSCAR UN EMPLEO EN LA CIUDAD.

3. Salud y bienestar

En muchas regiones del mundo se enfrentan a grandes riesgos para la salud, como altas tasas de mortalidad materna y neonatal, la propagación de enfermedades infecciosas y una mala salud reproductiva. Cada año mueren más de cinco millones de niños antes de cumplir los 5 años. Los niños que nacen pobres tienen casi el doble de probabilidades de morir antes de los cinco años que los de las familias más ricas. A nivel mundial, las adolescentes y las mujeres jóvenes enfrentan desigualdades de género, exclusión, discriminación y violencia, lo que las pone en mayor riesgo de contraer el VIH.

ERES NDENGA, UNA CHICA DE 17 AÑOS, SIN TRABAJO, ESPERAS UN HIJO Y VIVES EN UNA ALDEA DE KINGSHASA, CAPITAL DE LA REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DEL CONGO.

4. Educación de calidad

En la actualidad, más de 265 millones de niños y niñas no están escolarizados y el 22% de éstos están en edad de asistir a la escuela primaria. Las razones de la falta de una educación de calidad son la escasez de recursos de las familias, profesores capacitados y las malas condiciones de las escuelas de muchas zonas del mundo y las cuestiones de equidad relacionadas con las oportunidades que tienen los niños y niñas de zonas rurales. Se estima que el 50% de los niños que no asisten a la escuela primaria viven en zonas afectadas por conflictos.

ERES SABIRA, UNA NIÑA DE 6 AÑOS QUE VIVE EN UNA ALDEA DE AFGANISTÁN Y TUS PADRES NO PUEDEN PERMITIRSE MANDARTE A LA ESCUELA.

5. Igualdad de género

Lamentablemente, en la actualidad, 1 de cada 5 mujeres y niñas entre 15 y 49 años de edad afirmaron haber experimentado violencia física o sexual, o ambas, en manos de su pareja. Sólo el 52% de las mujeres casadas o en una unión, toman libremente sus propias decisiones sobre relaciones sexuales, uso de anticonceptivos y atención médica. Además, 49 países no tienen leyes que protejan a las mujeres de la violencia doméstica, matrimonio infantil y mutilación genital. A nivel mundial, 750 millones de mujeres y niñas se casaron antes de los 18 años y al menos 200 millones de mujeres y niñas en 30 países se sometieron a la mutilación genital femenina (MGF). En 18 países, los esposos no pueden impedir legalmente que sus esposas trabajen; en 39 países, mujeres y hombres no tienen los mismos derechos de herencia, lo cual contribuye a la femInización de la pobreza. La igualdad entre los géneros no es sólo un derecho fundamental humano, sino la base necesaria para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible.

ERES DANIELA, UNA MUJER UNIVERSITARIA, ESTUDIANDO EL ÚLTIMO AÑO DE CARRERA EN LA CIUDAD DE VIGO.

6. Agua potable y saneamiento

La escasez de agua afecta a más del 40% de la población mundial y se prevé que este porcentaje aumente. Esta escasez de recursos hídricos, junto con la mala calidad del agua y el saneamiento inadecuado repercuten en la seguridad alimentaria, los medios de

subsistencia y la oportunidad de educación para las familias pobres en todo el mundo. Además, más del 80% de las aguas residuales resultantes de actividades humanas se vierten en los ríos o el mar sin ningún tratamiento, lo que provoca su contaminación.

ERES ASHIA, UNA NIÑA DE 8 AÑOS EN SOMALIA. NO TIENES FUENTES DE AGUA CERCANAS. TODOS LOS DÍAS TIENES QUE CAMINAR CON TU MADRE 3 KM PARA RECOGER AGUA PARA TU FAMILIA.

7. Energía asequible y no contaminante

En la actualidad, más de 3,000 millones de personas, el 50% de ellas de África Subsahariana, todavía cocinan con combustibles muy contaminantes y tecnologías poco eficientes. La contaminación del aire en locales cerrados debido al uso de combustibles para la energía doméstica causó 4,3 millones de muertes en 2012, 6 de cada 10 de éstas fueron mujeres y niñas. La energía es el factor que contribuye principalmente al cambio climático y representa alrededor del 60% de todas las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero.

ERES LA FAMILIA LEMINE DE MAURITANIA Y NO TIENES ENERGÍA EN TU PUEBLO. LA ÚNICA MANERA DE COCINAS Y CALENTARSE ES UTILIZAR CARBÓN.

8. Empleo digno y crecimiento económico

La energía es el factor que contribuye principalmente al cambio climático y representa alrededor del 60% de todas las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero. La continua falta de oportunidades de trabajo decente, la insuficiente inversión y el abajo consumo producen una erosión del contrato social básico subyacente en las sociedades democráticas: el derecho de todos a compartir el progreso. A pesar de su creciente presencia en la vida pública, las mujeres se siguen haciendo cargo 2,6 veces más del cuidado de personas no remunerado y del trabajo doméstico que los hombres, lo cual contribuye al fenómeno llamado la feminización de la pobreza.

ERES NICOLÁS, UN CHICO DE SANTIAGO DE CHILE, PROVENIENTE DE UNA FAMILIA ACOMODADA, DE 28 AÑOS RECIENTEMENTE GRADUADO.

9. Innovación e infraestructuras

La infraestructura básica, como las carreteras, las tecnologías de la información y la comunicación, el saneamiento, la energía eléctrica y el agua, sigue siendo escasa en muchos países en desarrollo. En los países en desarrollo, apenas el 30% de la producción agrícola se somete a procesos industriales. En los países de altos ingresos, el 98% se procesa.

ERES JOHANN, UN INVESTIGADOR DE INGENIERÍA AMBIENTAL EN ALEMANIA.

10. Reducción de las desigualdades

A pesar de que la desigualdad de los ingresos entre países ha podido reducirse levemente, dentro de los propios países ha aumentado. Existe un consenso cada vez

mayor de que el crecimiento económico no es suficiente para reducir la pobreza si este no es inclusivo ni tiene en cuenta las tres dimensiones del desarrollo sostenible: económica, social y ambiental. Hasta el 30% de la desigualdad de ingresos se debe a la desigualdad dentro de los propios hogares, incluso entre mujeres y hombres. Además, las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de vivir por debajo del 50% del ingreso medio.

ALICIA, 65 AÑOS. HAS VIVIDO TODA LA VIDA EN EL BARRIO MADRILEÑO DE CHAMBERÍ. LLEVAS MESES SIN PODER PAGAR EL ALQUILER. VAN A DESAHUCIARTE.

11. Ciudades y comunidades sostenibles

Desde 2016, el 90% de los habitantes de las ciudades respiraba aire que no cumplía las normas de seguridad establecidas por la Organización Mundial de la Salud, lo que provocó un total de 4,2 millones de muertes debido a la contaminación atmosférica. Más de la mitad de la población urbana mundial estuvo expuesto a niveles de contaminación del aire al menos 2,5 veces más altos que el estándar de seguridad. Actualmente, 883 millones de personas viven en barrios marginales. Las ciudades del mundo ocupan sólo el 3% de la tierra, pero representan entre el 60% y el 80% del consumo de energía y el 75% de las emisiones de carbono.

CHANG, 12 AÑOS. VIVES EN BEIJING Y TIENES PROBLEMAS RESPIRATORIOS.

12. Producción y consumo responsable

Si la población mundial llegase a alcanzar los 9,600 millones en 2050, se necesitaría el equivalente de casi tres planetas para proporcionar los recursos naturales precisos para mantener el estilo de vida actual. Cada año, se calcula que un tercio de todos los alimentos producidos, equivalentes a 1,300 millones de toneladas por valor de alrededor de 1,000 millones de dólares, termina pudriéndose en los contenedores de los consumidores y minoristas, o se estropea debido a las malas prácticas del transporte y la cosecha. La degradación de la tierra, la disminución de la fertilidad del suelo, el uso insostenible del agua, la sobrepesca y la degradación del medio marino están disminuyendo la capacidad de la base de recursos naturales para suministrar alimentos. Además, menos del 3% del agua del mundo es fresca (potable), de la cual 2,5% está congelada en la Antártida, el Ártico y los glaciares. Por tanto, la humanidad debe contar con tan sólo el o,5% para todas las necesidades del ecosistema, del ser humano y del agua dulce.

ERES EMMA, UNA FAMOSA INSTAGRAMMER ESTADOUNIDENSE, TIENES UN CANAL DE YOUTUBE DE MODA.

13. Acción por el clima

Los patrones climáticos están cambiando, los niveles del mar están aumentando, los eventos climáticos son cada vez más extremos y las emisiones del gas de efecto invernadero están ahora en los niveles más altos de la historia. Si no actuamos, la temperatura media de la superficie del mundo podría aumentar unos 3 grados

centígrados este siglo. Las personas más pobres y vulnerables serán los más perjudicados. Los océanos se han calentado, la cantidad de nieve y de hielo ha disminuido, y ha subido el nivel del mar. Las emisiones mundiales de dióxido de carbono (CO2) han aumentado casi un 50% desde 1990.

ERES MICHAEL, DUEÑO DE UN HOTEL EN BAHAMAS.

14. Vida submarina

La gestión prudente de este recurso esencial es una característica clave del futuro sostenible. Sin embargo, en la actualidad, existe un continuo deterioro de las aguas costeras, debido a la contaminación y la acidificación de los océanos, que está teniendo un efecto adverso sobre el funcionamiento de los ecosistemas y la biodiversidad, y que también está afectando negativamente a la pesca de pequeña escala. Las aguas costeras se están deteriorando debido a la contaminación y la eutrofización. Los espacios del mar abierto muestran que los niveles actuales de acidez han aumentado en un 26% desde el comienzo de la Revolución Industrial.

RAÚL, 40 AÑOS, PERUANO. DUEÑO DE UNA EMPRESA DE PESCA, TIENES INGRESOS Y NIVEL DE VIDA ALTOS.

15. Vida de ecosistemas terrestres

El 30.7% de la superficie terrestre es cubierta por bosques, y éstos, además de proporcionar seguridad alimentaria y refugio, son fundamentales para combatir el cambio climático, pues protegen la diversidad biológica y las viviendas de la población indígena. Al proteger los bosques, también podremos fortalecer la gestión de los recursos naturales y aumentar la productividad de la tierra. Actualmente, 13 millones de hectáreas de bosque desaparecen cada año y la degradación persistente de las zonas áridas está provocando además la desertificación de 3,600 millones de hectáreas. El 74% de la población pobre son directamente afectados por la degradación de la tierra a nivel mundial.

ERES TANNA, UNA LIDERESA DE UNA COMUNIDAD INDÍGENA DE LA ISLA DE VANUATU, EN EL OCÉANO PACÍFICO SUR.

16. Paz, justicia e instituciones sólidas

Las amenazas de homicidio intencional, la violencia contra los niños, la trata de personas y la violencia sexual, son temas importantes que deben ser abordados para crear sociedades pacíficas e inclusivas. Entre las instituciones más afectadas por la corrupción se encuentran el poder judicial y la policía.

ERES OMRAN, UN MENOR DE EDAD, NACIONALIDAD SIRIA, HUÍSTE A EUROPA CON TUS VECINOS TRAS HABER CAÍDO UNA BOMBA EN TU CASA. POR EL CAMINO TE QUEDAS SOLO Y DECIDES ENTRAR EN EUROPA POR LA RUTA DE LOS BALCANES.

17. Alianzas para el logro de los objetivos

Un programa exitoso de desarrollo sostenible requiere alianzas entre los gobiernos, el sector privado y la sociedad civil. Estas alianzas inclusivas construidas sobre principios y valores, una visión y metas compartidas, que colocan a la gente y al planeta en el centro, son necesarias a nivel global, regional, nacional y local.

> LLOYD, PRESIDENTE DE UNA MULTINACIONAL. FACTURAS AL AÑO MILES DE MILLONES. INVIERTES PARTE DE LOS BENEFICIOS EN CAUSAS SOCIALES.

UNIVERSITY NETWORK HELSINKI ESPAÑA

3. DEMOCRACIA Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEMOCRACIA Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Introducción

La participación ciudadana es la intervención de la población en la toma de decisiones respecto al manejo de los recursos y las acciones que tienen un impacto en el desarrollo de sus comunidades. Es un legítimo derecho de los ciudadanos que también se encuentra recogido en el artículo 21 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, el cual indica que toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.

Esta participación no solo funciona como medio para conseguir mejores resultados y una mayor eficiencia en los proyectos sociales, sino que también ayuda al fortalecimiento democrático, ya que funciona como proceso de empoderamiento, mejorando las capacidades y el estatus de los grupos vulnerables, a la vez que les dota de mayor control e influencia sobre los recursos y procesos políticos.

Actualmente, los recortes han impulsado a la ciudadanía a ser políticamente más activa y las administraciones locales han adoptado nuevas maneras de hacer política, con esto buscan que la ciudadanía tome mayor control sobre las decisiones adoptadas en sus comunidades.

Una ciudadanía bien informada sobre sus derechos y los problemas de su comunidad podrá participar activamente en el logro del bienestar presente y futuro, ya sea colaborando con acciones simples hasta involucrándose y ejerciendo sus derechos en favor de la solución de los problemas, poniendo en práctica los valores de la participación ciudadana.

Es por esto que Helsinki España desarrolla en las aulas actividades relativas a la democracia y la participación, ayudando de esta manera, a través de debates y reflexiones fruto de las formaciones en temáticas diversas, a que las nuevas generaciones desarrollen su pensamiento crítico. Esta formación transversal acerca de los derechos humanos estimula al alumnado a ejercer una participación política activa y responsable. En definitiva, se pretende enriquecer la vida política animando al alumnado a participar en ella y a ser parte de los mecanismos de rendición de cuentas vertical.

Metodología primaria

Desde Helsinki España se tratarán las siguientes metodologías para los alumnos y alumnas de educación primaria. Estas metodologías se han separado en primer y segundo ciclo de primaria, pues se considera que hay un gran salto entre ambos ciclos en cuanto al aprendizaje:

Metodología expositiva y explicativa: recomendada cuando no hay buen nivel de conocimientos previos. El fin de esta metodología es informar al alumnado de los contenidos base.

Metodología activa y participativa: se utiliza cuando hay una base previa. Tiene como fin asentar los conocimientos y sensibilizar al alumnado.

Actividad 3.1. Democracia en video

Nombre	Democracia en video
Criterios	Dar a conocer qué es la democracia y las diferentes formas de participación ciudadana. Entender la importancia de la participación y la responsabilidad que ello conlleva.
Estándares	Entiende qué es la democracia y cómo funciona. Reconoce diferentes formas de participación ciudadana y es consciente de la responsabilidad que conlleva participar en un sistema democrático.
Ciclo educativo	**1º a 6º** ciclo. Adaptando contenidos del debate acorde al ciclo educativo.
Recursos	https://www.youtube.com/watch?v=mL8FMOShi2c&t=63s&ab_channel=HappyLearningEspa%C3%B1ol
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	30 – 35 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Aprender qué es la democracia, cómo y dónde se creó y para qué sirve. Reflexionar sobre si es un buen modelo de gobierno así como conocer los diferentes tipos de democracia que han habido durante la historia. Sensibilizar a lxs alumnxs sobre la participación en los sistemas democráticos y animarles a realizar acciones de participación en las que se sientan que están contribuyendo a la democracia aunque no puedan votar aún para comprender que la democracia no son sólo elecciones.

Metodología presencial

Se introduce a lxs alumnxs el término democracia y se les enseña el vídeo. Después de haberlo visto se abre el debate sobre la democracia haciendo preguntas e intentando que participen todos.

Ejemplos:

1. ¿Te parece justo que elijamos a representantes que nos gobiernen entre todos?
2. ¿Te parecería justo que sólo una persona de la clase pudiese decidir quién va al recreo y quién no?
3. ¿Qué otras formas de gobernar se te ocurren?
4. ¿Te sientes parte de tu ciudad? ¿Por qué?
5. ¿En qué aspectos de tu vida llevas a cabo elecciones basadas en la democracia

(es decir, votando)?

6. Cuando no sabes a qué jugar con tus amigos, ¿cómo eligen el juego?
7. ¿Te parecería justo que sólo las personas que tienen ojos azules (nombrar a los niños que tengan ojos azules) decidan las normas de la clase?
8. ¿Te parece normal que en la Antigua Grecia las mujeres no votaran o que en la Antigua Roma sólo pudieran participar los hombres ricos? ¿Qué pasaría si en la clase las normas las elijan los chicos o los que tuvieran más juguetes? ¿Crees que porque algo es considerado normal, es justo también?
9. ¿Hay algo que te parece injusto de la democracia? ¿Cómo propones cambiarlo?
10. ¿La democracia se basa sólo en votar?

Metodología online

Mediante la opción de compartir pantalla se proyecta el video para todos después de haber introducido brevemente el tema. Al acabar el vídeo se abre el debate y se les pide que intervengan usando el botón de “pedir turno de palabra”.

Actividad 3.2. Situaciones democráticas: sí o no

Nombre	Situaciones democráticas: sí o no
Criterios	Dar a conocer qué es la democracia, así como los mecanismos de participación ciudadana. Acercar a lxs alumnxs al sistema democrático del país enseñando distintos tipos de participación ciudadana para que comprendan que la democracia no se lleva a cabo sólo el día de las elecciones.
Estándares	Entender la importancia de la participación y la responsabilidad que ello conlleva.
Ciclo educativo	1º a 6º ciclo. Adaptando las situaciones que se narran acorde al ciclo educativo.
Recursos	Cada alumnx debe de tener dos papeles donde pongan en uno si (en verde) y en otro no (en rojo). También se necesita la preparación de un número de situaciones las cuáles tendrán que preparar lxs voluntarixs previamente (se adjuntan ejemplos al terminar la metodología online).
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	20 – 25 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Comprender qué es la democracia, en qué se basa, cuáles son sus principios, etc. a partir de situaciones concretas en las que tendrán que decidir si creen o no que son situaciones democráticas.

El objetivo es conocer la democracia a partir de situaciones concretas así como promover una reflexión personal y un debate grupal respecto a la participación y al proceso político de toma de decisiones. Hacer a lxs alumnxs partícipes de la ciudadanía.

Metodología presencial

Antes de comenzar la actividad, si no se ha introducido el tema de la democracia y la participación previamente, se debe explicar brevemente en qué consiste la democracia, cómo y para qué se creó, en qué se basa, etc. Y lo mismo con el tema de participación ciudadana.

A continuación, se les pide a lxs alumnxs que cojan dos folios en los que tiene que escribir SI (en verde) en uno y NO (en rojo) en otro. Se les explica que ahora se van a narrar ciertas preguntas, declaraciones o situaciones en las que ellos tienen que decidir si piensan que son correctas (levantando SI) o, si por el contrario, no creen que lo sean (levantando el NO).

En cada pregunta o situación se les pide que miren alrededor y vean qué ha votado la mayoría. Ahora, se pide a alumnxs de ambos bandos que expliquen su postura, ¿por qué has votado sí o no? Cuando se hayan explicado las posturas de ambos bandos se mira qué ha votado la mayoría y se abre otro debate, ¿qué te llamó la atención? ¿Esperabas los resultados? ¿Estás decepcionadx?

En el debate mientras explican su postura lxs alumnxs serán libres de cambiar de bando. Importante hacerles reconocer que no hay nada malo en cambiar de postura después de haber sido convencido por los argumentos de alguien desde el otro bando.

SUGERENCIAS DE FRASES:

1. ¿Sabemos la diferencia entre democracia y dictadura? (Explicar qué es la democracia)
2. Sólo los políticos pueden participar en la política (explicar participación ciudadana).
3. Los y las dirigentes políticos siempre hacen lo que quieren.
4. La democracia sólo consiste en votar.
5. Sólo existe un tipo de democracia.
6. Los hombres son más aptos para participar y tomar decisiones políticas.
7. Las personas discapacitadas no son capaces de valorar las cosas que pasan en la ciudad.
8. Las personas mayores no tienen ideas novedosas para mejorar la sociedad.
9. Las personas de otros países pueden participar en la democracia.
10. La responsabilidad de todo lo que pasa y se hace (y no se hace) en nuestra ciudad, es de sus dirigentes políticos.
11. Con enseñar los valores propios de la democracia es suficiente para educar en la participación.
12. El debate entre la ciudadanía y los y las dirigentes políticos hace que todo sea más lento.
13. Sería mejor que las personas inmigrantes no participaran en la toma de decisiones política ya que todo lo que proponen es para el beneficio de su colectivo y no el de toda la ciudadanía.
14. Aquellas personas que padecen una minusvalía física, no tienen capacidad para valorar las cosas que pasan en la ciudad.
15. Las personas mayores carecen de ideas novedosas para mejorar la sociedad.
16. Las personas sin estudio no deberían participar en las decisiones de la ciudadanía.
17. Solo las personas adultas pueden ejercer su derecho como ciudadanas.
18. Los hombres son más aptos para participar y tomar decisiones políticas.

Metodología online

Se realiza igual que de manera presencial, después de cada situación y gracias a los carteles que han preparado previamente se podrá ver en la pantalla a todxs lxs alumnxs y ver cuántos verdes y rojos hay. Después de cada situación o frase se reflexionará sobre los resultados, ¿Qué te llamó la atención? ¿Esperabas los resultados?

Actividad 3.3. Reglamento del curso – democracia

Nombre	Reglamento del curso – democracia
Criterios	Dar a conocer qué es la democracia, así como los mecanismos de participación ciudadana y del proceso político de toma de decisiones. Acercar a lxs alumnxs al sistema democrático del país enseñando distintos tipos de participación ciudadana para que comprendan que la democracia no se lleva a cabo sólo el día de las elecciones.
Estándares	Entender la importancia de la participación y la responsabilidad que ello conlleva. Mostrar interés por participar en las diversas plataformas participativas locales y de distrito.
Ciclo educativo	1º a 6º ciclo
Recursos	Carteles de sí (verde) y no (rojo) de la actividad anterior. Si no cuentan con éstos, puedes ser rotuladores de esos colores.
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	20 – 25 minutos.
Métodos y estrategias	Método constructivista. Estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Fomentar el instinto democrático de lxs alumnxs y su participación como parte de la sociedad. El objetivo de esta actividad es que tomen conciencia de la difícil tarea de toma de decisiones democráticas mediante métodos de participación a través del voto.

Metodología presencial

Lxs voluntarixs proponen a lxs alumnxs votar una serie de normas de convivencia del aula. Lxs alumnxs son quienes deben proponer las normas y de esta manera se comprometerán con más seriedad. La actividad consiste en que lxs alumnxs, mediante el turno de palabra, propongan normas las cuales se llevan a votación por el resto del alumnado (utilizando los carteles de la actividad anterior).

Lxs voluntarixs contarán los votos en la pizarra (a favor y en contra de la norma). Se utilizarán los votos minoritarios para explicar, primero los argumentos de por qué han votado en negativo/positivo y, segundo para explicar que a pesar de que no ganaron, su voto, opinión y voz también cuentan en el aula así como en la ciudadanía.

A raíz de la votación se abrirá un debate que llevará a la reflexión sobre el tema:

1. ¿Si tu amigo votó por algo distinto a lo tuyo, te arrepentiste de tu voto?
2. ¿Estás contento con las normas del aula? ¿Sí, no y por qué?

3. ¿Sentiste que te tomaron en cuenta a la hora de decidir? Es importante entender que si para un aula puede ser complicado, para una ciudad o inclusive un país, este sistema de votos suele ser aún más complicado y por tanto, más organizado.
4. A partir de estas normas, estamos todos obligados a cumplirlas. Es nuestra Constitución (explicar qué es la Constitución y para qué sirve). Explicar importancia de la participación ciudadana y la responsabilidad como ciudadanos que ello conlleva.

Cuando se hayan votado todas las normas se redactarán en una cartulina y se pegarán en el aula para que todos puedan comprometerse con ellas y para que puedan llevarse a cabo durante el curso escolar.

Metodología online

Esta metodología será igual que la presencial. Cada uno en su casa tiene un cartel donde pone si y otro donde pone no. Se pedirá que intervengan pulsando el botón de "levantar la mano" para que puedan proponer normas para la clase las cuales serán votadas cada vez que se propongan.

Se van escribiendo las normas propuestas y sus votos en un documento word el cual se compartirá mediante la herramienta "compartir pantalla". Finalmente, alguien se encargará de redactar todas las normas y se colocarán en el aula una vez se pueda volver a ella.

Actividad 3.4. Sueño mi ciudad

Nombre	Sueño mi ciudad
Criterios	Dar a conocer los mecanismos locales de participación ciudadana. Hacer sentir a lxs alumnxs pertenecientes a su ciudad, sentirla propia y sentir que sus opiniones pueden ayudar a tener una comunidad más unida donde sientan que sus ideas son escuchadas y que son importantes. Motivarlos a utilizar su derecho a la participación.
Estándares	Conocer los mecanismos de participación ciudadana existentes en su ciudad y en su distrito. Entender la importancia de la participación ciudadana y la responsabilidad que ello conlleva. Mostrar interés por participar en las diversas plataformas participativas locales y de distrito.
Ciclo educativo	De 4º a 6º. Se puede adaptar el debate para llevar a cabo esta actividad también en la ESO.
Recursos	Anexo 1. Cuento "Sueño mi ciudad"
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	30 – 35 minutos.
Métodos y estrategias	Método constructivista. Estrategia de debate.
Fuente	Participando que es gerundio. Guía de actividades para aprender y divertirse.

Objetivos

Concienciar sobre la posibilidad de cambio en nuestra ciudad. Hacer a lxs alumnxs partícipes de la ciudadanía.

Metodología presencial

Se leerá entre toda la clase el texto "Sueño mi ciudad" que se habrá repartido a cada unx. Cuando se haya acabado de leer el texto se abrirá el debate. El debate se puede basar en las siguientes preguntas y se pueden hacer más dependiendo del nivel de participación en el aula. Si se hace esta actividad en la ESO se recomienda hacer preguntas algo más complejas.

SUGERENCIAS:

1) El autor del texto está imaginando una ciudad ¿por qué crees que la sueña y no la describe? ¿Crees que esta ciudad que está imaginando puede ser la ciudad en la que resides? ¿Por qué?
2) ¿Qué crees que nos quiere decir el autor con las siguientes expresiones?

– "Sentirla como propia"

- “Vivir la intimidad”
- “Gozar del silencia”

- “Vivir los diferentes espacios”
  3) Además de aprender con la escuela, la familia, la universidad, ¿de qué otra forma podemos aprender?
  4) ¿Qué cosas de las que haces diariamente puedes enseñarle a los demás?
  5) ¿Qué es para ti la libertad?
  6) ¿Conoces algún espacio cercano que esté vacío y que pueda ser aprovechado por la comunidad?
  7) ¿Estás bien informado sobre lo que ocurre con tu ciudad día a día? ¿De qué forma te llega la información?
  8) ¿Qué ocurre si no se tiene información?
  9) ¿Te parece importante aprender a utilizar las NTICs? ¿Por qué?
  10) Si fueses el alcalde o alcaldesa de tu ciudad, ¿qué harías por tu ciudad? Si no existieran representantes políticos, ¿cómo llevarías a cabo estas iniciativas?

Metodología online

Se usará el método compartir pantalla para que todos puedan leer el cuento desde sus pantallas. También se puede enviar previamente el cuento y que cada uno lo tenga impreso para poder leerlo entre todos. Mediante el botón “levantar la mano” se irá pidiendo el turno de palabra para intervenir en el debate.

Actividad 3.5. Esa gran palabra: PARTICIPAR

Nombre	Esa gran palabra: PARTICIPAR
Criterios	Dar a conocer la palabra participación y todo lo que gira en torno a ella como el diálogo, los acuerdos, las opiniones, etc, así como dar a conocer el concepto de democracia y su relación con la participación ciudadana. Concienciar que la participación no solo se lleva a cabo con el voto sino que está presente en muchos otros lugares de debate y formación de opinión pública. También se da a conocer los diferentes mecanismos de participación.
Estándares	Entender la importancia de la participación ciudadana y todo lo que ello conlleva. Mostrar interés por los diferentes mecanismos y niveles de participación ciudadana así como conocer los mecanismos de participación existentes en una sociedad democrática.
Ciclo educativo	Ciclo 5º y 6º.
Recursos	Anexo 2. Generador sopa de letras: educima.com/crosswordgenerator.php Anexo 3. Generador de crucigramas: https://worksheets.theteacherscorner.net/make-your-own/crossword/lang-es/ Anexo 4. Generador de *fill the gap*: https://www.johnsesl.com/generators/gapfill/gapfill.shtml?title=DEMOCRACIA+Y+PARTICIPACI%C3%93N.+&text=
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	Toda la sesión
Métodos y estrategias	Expositiva y explicativa Constructivista y participativa
Fuente	Helsinki España http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/10/materiales_didacticos_particiu.pdf

Objetivos

Identificar los elementos, principios, actores, acciones y características principales que conforman tanto la democracia como la participación ciudadana. Se trata de conocer, comprender y asimilar conceptos que giran en torno a la participación y la democracia así como conocer estos conceptos a partir de la comprensión de otros términos afines a ella.

Metodología presencial

Esta dinámica se divide en tres partes, pudiéndose hacer las partes que se quiera. Si se hacen las tres es posible que dure toda la sesión. Es posible adaptar la actividad a diferentes niveles de educación puesto que el diseño de los materiales permite

introducir o quitar palabras dependiendo de la edad de lxs alumnxs.

Se trata de una actividad compuesta por varias fases (pero siempre las mismas palabras) el objetivo es introducir estos conceptos relacionados con la democracia y la participación ciudadana a la clase. Al acabar la actividad lxs alumnxs estarán familiarizados con estos conceptos.

Esta actividad cuenta con tres fases, una sopa de letras, un crucigrama y una ficha de rellenar huecos. Se puede hacer tanto individual (repartiendo fichas a todos lxs alumnxs y poniéndolas en común al terminar) como colectivamente (se realizarán todas las actividades en grupo proyectándolas en la pizarra. Se puede añadir la modalidad de ganar puntos conforme se vayan adivinando palabras). Se deja a la elección de lxs voluntarixs cómo realizarla.

La actividad se divide en cuatro fases:

Primera fase – BRAINSTORMING

Introducción la tema de la democracia y participación:
Primero se hablará a lxs alumnxs sobre la democracia y la participación y se les preguntará, a modo de lluvia de ideas, qué conceptos se les vienen a la cabeza cuando se habla de democracia o de participación.

Segunda fase – SOPA DE LETRAS

A continuación, se proyectará en la pizarra la gran sopa de letras y se les pide que busquen las palabras. Si alguien encuentra alguna palabra, levanta la mano y le indica al voluntarix dónde se encuentra. Éste la rodeará la palabra proyectada con el rotulador de la pizarra. Para hacer de esta actividad un juego más entretenido se puede hacer un cuadro en la pizarra con los nombres de lxs alumnxs y se pueden adjudicar puntos a las personas que encuentren una palabra.
Apoyarse con el Anexo 2.

Tercera fase – CRUCIGRAMA

En segundo lugar, se proyectará el crucigrama que contiene las mismas palabras que la sopa de letras. Se trata de ir leyendo las definiciones de las palabras a la vez que lxs alumnxs adivinan de qué se trata. Se rellenará el crucigrama en la pizarra con el rotulador a la vez que está proyectado. Si se quiere seguir a modo de juego, se le asignarán puntos a lxs alumnxs que hayan adivinado.
Apoyarse con el Anexo 3.

Cuarta fase – LLENA EL VACÍO o *fill the gap*

Por último, se repartirá la ficha “fill the gap” con las palabras que ya se han encontrado dentro de la sopa de letra añadiendo alguna más para que ellos mismos puedan rellenar la ficha con los conocimientos adquiridos en la sopa de letras y el crucigrama. Si se quiere hacer a modo de juego, se proyectará en la pizarra y a la persona que levante la

mano y adivine la palabra se le pondrá un punto. Con esta última fase lxs alumnxs ya estarán familiarizados con las palabras y no hará falta mostrarlas para realizar la actividad.
Apoyarse con el Anexo 4.

Metodología online

Esta actividad se puede realizar también online simplemente compartiendo pantalla tanto de la sopa de letras y del crucigrama como el "fill the gap". Se proyectarán las actividades en la pantalla a la vez que lxs alumnxs van levantando la mano (botón) para adivinar las palabras, previa introducción al tema.

Metodología secundaria

También se llevan a cabo metodologías para educación secundaria:

Metodología expositiva y explicativa: su fin no es sólo transmitir conocimientos teóricos, sino erradicar posibles ideas, estereotipos, mitos, etc.

Metodología activa y participativa: además de lo expuesto anteriormente, con esta metodología se busca crear aprendizaje significativo y fomentar el pensamiento crítico.

Actividad 3.6. Democracia en video

Nombre	Democracia en video
Criterios	Dar a conocer qué es la democracia y las diferentes formas de participación ciudadana. entender la importancia de la participación y la responsabilidad que ello conlleva.
Estándares	Entender qué es la democracia y cómo funciona. Reconocer diferentes formas de participación ciudadana y es consciente de la responsabilidad que conlleva participar en un sistema democrático.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	https://www.youtube.com/watch?v=k8vVEbCquMw&ab_channel=%23WHYMAPS
Agrupaciones	Todo el grupo.
Duración	20 – 25 minutos.
Métodos y estrategias	Expositiva y explicativa. Estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Aprender qué es la democracia, cómo y dónde se creó y para qué sirve. Reflexionar sobre si es un buen modelo de gobierno así como conocer los diferentes tipos de democracia que han habido durante la historia. Sensibilizar a lxs alumnxs sobre la participación en los sistemas democráticos y animarles a realizar acciones de participación en las que se sientan que están contribuyendo a la democracia aunque no puedan votar aún para comprender que la democracia no son sólo elecciones.

Metodología presencial

Se introduce a lxs alumnxs el término democracia y se les enseña el vídeo. Después de haberlo visto se abre el debate sobre la democracia haciendo preguntas como estas e intentando que participen todxs.
Ejemplos:

1. ¿Te parece justo que elijamos a representantes que nos gobiernen entre todos?
2. ¿Te parecería justo que sólo una persona de la clase pudiese decidir quién va al recreo y quién no?
3. ¿Qué otras formas de gobernar se te ocurren?
4. ¿Te sientes parte de tu ciudad? ¿Por qué?
5. ¿En qué aspectos de tu vida llevas a cabo elecciones basadas en la democracia (es decir, votando)?
6. Cuando no sabes a qué jugar con tus amigos, ¿cómo eligen el juego?

7. ¿Te parecería justo que sólo las personas que tienen ojos de color claro (nombrar a lxs niñxs que tengan ojos de color claro) decidan las normas de la clase?
8. ¿Te parece normal que en la Antigua Grecia las mujeres no votaran o que en la Antigua Roma sólo pudieran participar los hombres ricos? ¿Qué pasaría si en la clase las normas las elijan los chicos o los que tuvieran más juguetes? ¿Crees que porque algo es considerado normal, es justo también?
9. ¿Hay algo que te parece injusto de la democracia? ¿Cómo propones cambiarlo?
10. ¿La democracia se basa sólo en votar?

Metodología online

Mediante la opción de compartir pantalla se proyecta el video para todos después de haber introducido brevemente el tema. Al acabar el vídeo se abre el debate y se les pide que intervengan usando el botón de “pedir turno de palabra”.

Actividad 3.7. Situaciones democráticas: sí o no

Nombre	Situaciones democráticas: sí o no
Criterios	Dar a conocer qué es la democracia, así como los mecanismos de participación ciudadana. Acercar a lxs alumnxs al sistema democrático del país enseñando distintos tipos de participación ciudadana para que comprendan que la democracia no se lleva a cabo sólo el día de las elecciones.
Estándares	Entender la importancia de la participación y la responsabilidad que ello conlleva.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Cada alumnx debe de tener dos papeles donde pongan en uno si (en verde) y en otro no (en rojo). También se necesita la preparación de un número de situaciones las cuáles tendrán que preparar lxs voluntarixs previamente (se adjuntan ejemplos al terminar la metodología online).
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	20 – 25 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Comprender qué es la democracia, en qué se basa, cuáles son sus principios, etc. a partir de situaciones concretas en las que tendrán que decidir si creen o no que son situaciones democráticas.

El objetivo es conocer la democracia a partir de situaciones concretas así como promover una reflexión personal y un debate grupal respecto a la participación y al proceso político de toma de decisiones. Hacer a lxs alumnxs partícipes de la ciudadanía.

Metodología presencial

Antes de comenzar la actividad, si no se ha introducido el tema de la democracia y la participación previamente, se debe explicar brevemente en qué consiste la democracia, cómo y para qué se creó, en qué se basa, etc. Y lo mismo con el tema de participación ciudadana.

A continuación, se les pide a los alumnxs que cojan dos folios en los que tiene que escribir SI (en verde) en uno y NO (en rojo) en otro. Se les explica que ahora se van a narrar ciertas preguntas, declaraciones o situaciones en las que ellos tienen que decidir si piensan que son correctas (levantando SI) o, si por el contrario, no creen que lo sean

(levantando el NO).

En cada pregunta o situación se les pide que miren alrededor y vean qué ha votado la mayoría. Ahora, se pide a alumnxs de ambos bandos que expliquen su postura, ¿por qué has votado sí o no? Cuando se hayan explicado las posturas de ambos bandos se mira qué ha votado la mayoría y se abre otro debate, ¿qué te llamó la atención?
¿Esperabas los resultados? ¿Estás decepcionadx? En el debate mientras explican su postura lxs alumnxs serán libres de cambiar de bando. Puede ser bueno subrayar que no hay nada malo en cambiar de postura después de haber sido convencido por los argumentos de alguien desde el otro bando.

SUGERENCIAS DE FRASES PARA:

1. ¿Sabemos la diferencia entre democracia y dictadura? (Explicar qué es la democracia)
2. Sólo los políticos pueden participar en la política (explicar participación ciudadana).
3. Los y las dirigentes políticos siempre hacen lo que quieren.
4. La democracia sólo consiste en votar.
5. Sólo existe un tipo de democracia.
6. Los hombres son más aptos para participar y tomar decisiones políticas.
7. Las personas discapacitadas no son capaces de valorar las cosas que pasan en la ciudad.
8. Las personas mayores no tienen ideas novedosas para mejorar la sociedad.
9. Las personas de otros países pueden participar en la democracia.
10. La responsabilidad de todo lo que pasa y se hace (y no se hace) en nuestra ciudad, es de sus dirigentes políticos.
11. Con enseñar los valores propios de la democracia es suficiente para educar en la participación.
12. El debate entre la ciudadanía y los y las dirigentes políticos hace que todo sea más lento.
13. Sería mejor que las personas inmigrantes no participaran en la toma de decisiones política ya que todo lo que proponen es para el beneficio de su colectivo y no el de toda la ciudadanía.
14. Aquellas personas que padecen una minusvalía física, no tienen capacidad para valorar las cosas que pasan en la ciudad.
15. Las personas mayores carecen de ideas novedosas para mejorar la sociedad.
16. Las personas sin estudio no deberían participar en las decisiones de la ciudadanía.
17. Solo las personas adultas pueden ejercer su derecho como ciudadanas.
18. Los hombres son más aptos para participar y tomar decisiones políticas.

Metodología online

Se realiza igual que de manera presencial, después de cada situación y gracias a los carteles que han preparado previamente se podrá ver en la pantalla a todos lxs

alumnxs y ver cuántos verdes y rojos hay. Después de cada situación o frase se reflexionará sobre los resultados, ¿qué te llamó la atención? ¿Esperabas los resultados?

Actividad 3.8. Sueño mi ciudad

Nombre	Sueño mi ciudad
Criterios	Dar a conocer los mecanismos locales de participación ciudadana. Hacer sentir a lxs alumnxs pertenecientes a su ciudad, sentirla propia y sentir que sus opiniones pueden ayudar a tener una comunidad más unida donde sientan que sus ideas son escuchadas y que son importantes. Motivarlxs a utilizar su derecho a la participación.
Estándares	Conocer los mecanismos de participación ciudadana existentes en su ciudad y en su distrito. Entender la importancia de la participación ciudadana y la responsabilidad que ello conlleva. Mostrar interés por participar en las diversas plataformas participativas locales y de distrito.
Ciclo educativo	ESO.
Recursos	Anexo 1. Cuento "Sueño mi ciudad"
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	30 – 35 minutos.
Métodos y estrategias	Método constructivista. Estrategia de debate.
Fuente	Participando que es gerundio. Guía de actividades para aprender y divertirse.

Objetivos

Concienciar sobre la posibilidad de cambio en nuestra ciudad. Hacer a lxs alumnxs partícipes de la ciudadanía.

Metodología presencial

Se leerá entre toda la clase el texto "Sueño mi ciudad" que se habrá repartido a cada unx. Cuando se haya acabado de leer el texto se abrirá el debate. El debate se puede basar en las siguientes preguntas y se pueden hacer más dependiendo del nivel de participación en el aula. Si se hace esta actividad en la ESO se recomienda hacer preguntas algo más complejas.

Sugerencias:

1) El autor del texto está imaginando una ciudad ¿por qué crees que la sueña y no la describe? ¿Crees que esta ciudad que está imaginando puede ser la ciudad en la que resides? ¿Por qué?
2) ¿Qué crees que nos quiere decir el autor con las siguientes expresiones?

- "Sentirla como propia"
- "Vivir la intimidad"
- "Gozar del silencia"
- "Vivir los diferentes espacios"

3) Además de aprender con la escuela, la familia, la universidad, ¿de qué otra forma podemos aprender?
4) ¿Qué cosas de las que haces diariamente puedes enseñarle a los demás?
5) ¿Qué es para ti la libertad?
6) ¿Conoces algún espacio cercano que esté vacío y que pueda ser aprovechado por la comunidad?
7) ¿Estás bien informado sobre lo que ocurre con tu ciudad día a día? ¿De qué forma te llega la información?
8) ¿Qué ocurre si no se tiene información?
9) ¿Te parece importante aprender a utilizar las NTICs? ¿Por qué?
10) Si fueses el alcalde o alcaldesa de tu ciudad, ¿qué harías por tu ciudad? Si no existieran representantes políticos, ¿cómo llevarías a cabo estas iniciativas?

Metodología online

Se usará el método compartir pantalla para que todxs puedan leer el cuento desde sus pantallas. También se puede enviar previamente el cuento y que cada unx lo tenga impreso para poder leerlo entre todxs. Mediante el botón “levantar la mano” se irá pidiendo el turno de palabra para intervenir en el debate.

Actividad 3.9. Esa gran palabra: PARTICIPAR

Nombre	Esa gran palabra: PARTICIPAR
Criterios	Dar a conocer la palabra participación y todo lo que gira en torno a ella como el diálogo, los acuerdos, las opiniones, etc, así como dar a conocer el concepto de democracia y su relación con la participación ciudadana. Concienciar que la participación no solo se lleva a cabo con el voto sino que está presente en muchos otros lugares de debate y formación de opinión pública. También se da a conocer los diferentes mecanismos de participación.
Estándares	Entender la importancia de la participación ciudadana y todo lo que ello conlleva. Mostrar interés por los diferentes mecanismos y niveles de participación ciudadana así como conocer los mecanismos de participación existentes en una sociedad democrática.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Anexo 2. Generador sopa de letras: educima.com/crosswordgenerator.php Anexo 3. Generador de crucigramas: https://worksheets.theteacherscorner.net/make-your-own/crossword/lang-es/ Anexo 4. Generador de *fill the gap*: https://www.johnsesl.com/generators/gapfill/gapfill.shtml?title=DEMOCRACIA+Y+PARTICIPACI%C3%93N.+&text=
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	Toda la sesión
Métodos y estrategias	Expositiva y explicativa Constructivista y participativa
Fuente	Helsinki España http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/10/materiales_didacticos_particiu.pdf

Objetivos

Identificar los elementos, principios, actores, acciones y características principales que conforman tanto la democracia como la participación ciudadana. Se trata de conocer, comprender y asimilar conceptos que giran en torno a la participación y la democracia así como conocer estos conceptos a partir de la comprensión de otros términos afines a ella.

Metodología presencial

Esta dinámica se divide en tres partes, pudiéndose hacer las partes que se quiera. Si se hacen las tres es posible que dure toda la sesión. Es posible adaptar la actividad a diferentes niveles de educación puesto que el diseño de los materiales permite introducir o quitar palabras dependiendo de la edad de lxs alumnxs.

Se trata de una actividad compuesta por varias fases (pero siempre las mismas palabras) el objetivo es introducir estos conceptos relacionados con la democracia y la participación ciudadana en lxs alumnxs. Al acabar la actividad lxs alumnxs estarán familiarizados con estos conceptos.

Esta actividad cuenta con tres fases, una sopa de letras, un crucigrama y una ficha de rellenar huecos. Se puede hacer tanto individual (repartiendo fichas a todxs lxs alumnxs y poniéndolas en común al terminar) como colectivamente (se realizarán todas las actividades en grupo proyectándolas en la pizarra. Se puede añadir la modalidad de ganar puntos conforme se vayan adivinando palabras). Se deja a la elección de lxs voluntarixs sobre cómo realizarla.

La actividad se divide en cuatro fases:

Primera fase – BRAINSTORMING

Introducción la tema de la democracia y participación:
Primero se hablará a lxs alumnxs sobre la democracia y la participación y se les preguntará, a modo de lluvia de ideas, qué conceptos se les vienen a la cabeza cuando se habla de democracia o de participación.

Segunda fase – SOPA DE LETRAS

A continuación, se proyectará en la pizarra la gran sopa de letras y se les pide que busquen las palabras. Si alguien encuentra alguna palabra, levanta la mano y le indica al voluntarix dónde se encuentra. Éste la rodeará la palabra proyectada con el rotulador de la pizarra. Para hacer de esta actividad un juego más entretenido se puede hacer un cuadro en la pizarra con los nombres de lxs alumnxs y se pueden adjudicar puntos a las personas que encuentren una palabra.
Apoyarse con el Anexo 2.

Tercera fase – CRUCIGRAMA

En segundo lugar, se proyectará el crucigrama que contiene las mismas palabras que la sopa de letras. Se trata de ir leyendo las definiciones de las palabras a la vez que lxs alumnxs adivinan de qué se trata. Se rellenará el crucigrama en la pizarra con el rotulador a la vez que está proyectado. Si se quiere seguir a modo de juego, se le asignarán puntos a lxs alumnxs que hayan adivinado.
Apoyarse con el Anexo 3.

Cuarta fase – LLENA EL VACÍO o *fill the gap*

Por último, se repartirá la ficha “fill the gap” con las palabras que ya se han encontrado dentro de la sopa de letra añadiendo alguna más para que ellos mismos puedan rellenar la ficha con los conocimientos adquiridos en la sopa de letras y el crucigrama. Si se quiere hacer a modo de juego, se proyectará en la pizarra y a la persona que levante la

mano y adivine la palabra se le pondrá un punto. Con esta última fase lxs alumnxs ya estarán familiarizados con las palabras y no hará falta mostrarlas para realizar la actividad.
Apoyarse con el Anexo 4.

Metodología online

Esta actividad se puede realizar también online simplemente compartiendo pantalla tanto de la sopa de letras y del crucigrama como el "fill the gap". Se proyectarán las actividades en la pantalla a la vez que lxs alumnxs van levantando la mano (botón) para adivinar las palabras, previa introducción al tema.

Actividad 3.10. Conductas democráticas

Nombre	Conductas democráticas
Criterios	Saber qué es la democracia y la participación. Dar a conocer principios democráticos. Identificar estos principios en su día a día.
Estándares	Conoce el significado de democracia. Conoce principios democráticos y los identifica en su vida cotidiana.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Esquema impreso para cada alumnx.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	20 – 30 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	https://www.iidh.ed.cr/IIDH/media/1914/coleccion-educacion-para-la-vida-en- democracia-2003.pdf

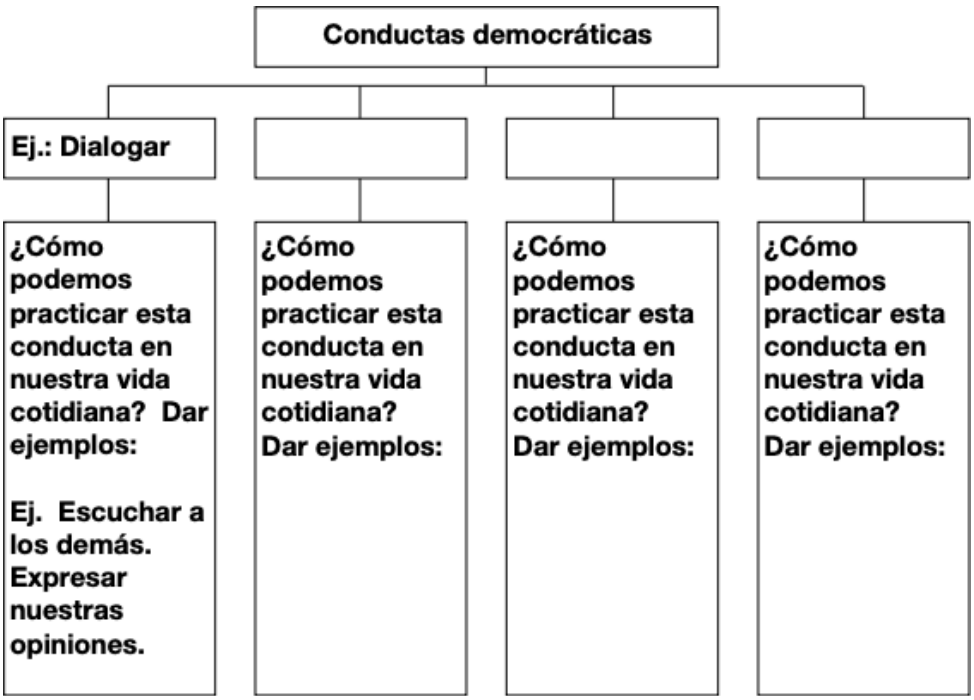
Objetivos

Conocer los principios en los que se basa la democracia y estimular la vivencia de los principios democráticos en el ámbito de la escuela y el colegio.

Metodología presencial

Se les explica a lxs alumnxs que la democracia es fundamentalmente una forma de convivencia que se manifiesta tanto en la organización política de una sociedad como en las relaciones personales entre sus miembros. El pluralismo, la tolerancia, la participación, el diálogo y la solidaridad son principios que sustentan la vida democrática.

Antes de nombrar los principios que sustentan la democracia se les pregunta que si sabrían decir alguna conducta que se pueda considerar democrática. A la vez que se hace el brainstorming se van apuntando las ideas de lxs alumnxs en la pizarra. A continuación, se les reparte el esquema y se les pide que lo rellenen. Una vez lo tengan todos completado se pone en común y se abre debate acerca de cómo practicamos estas conductas en nuestro día a día.



Metodología online

Antes de comenzar la sesión se les envía a cada alumnx el esquema. La actividad se realiza igual que de forma presencial, para poner ideas en común se abrirá una página compartida donde se vayan poniendo todos los principios democráticos que se les ocurran a lxs alumnxs. Después de haber rellenado el esquema individualmente se usará la misma página compartida para poner en común cómo practican lxs alumnxs estas conductas democráticas en su vida cotidiana.

Anexos – Democracia y Participación Ciudadana

Anexo 1.

Sueño una ciudad donde sea posible sentirla como propia, el compartir, el crear, el ser diferente, el vivir la intimidad, el gozar del silencio, el utilizar, vivir, sentir los diferentes espacios, el ofrecer alternativas a sus problemas.

Sueño una ciudad donde el hecho de educar no sea solo papel de la escuela, la universidad y la familia, sino que se incorpore como esencial el tiempo libre, adaptando los espacios que hay en espacios de diálogo y aprendizaje.

Sueño una ciudad donde se pueda disfrutar de los momentos pequeños de cada día, de la vida cotidiana, de forma que no pasen desapercibidos, porque por ellos pasa fundamentalmente la vida, y que a través de ellos se puedan encontrar, provocar e intercambiar experiencias. Donde el fallar, equivocarse, dudar, tener miedos, se considere algo normal y una etapa de crecimiento personal.

Sueño una ciudad donde la libertad se compagine con la existencia de límites, normas y leyes lógicas y justas. Aquella en la que haya esquinas, portales, rincones... que se vivan casi como propios, o propios en compañía de alguien. Donde existan espacios vacíos, aún sin llenar, con posibilidades de concretar, desde la ciudadanía, su utilización.

Sueño una ciudad donde circule la información, donde el saber y el poder no estén separados ni en manos de determinadas personas y de sólo unas pocas. Donde la tecnología no sea un nuevo foco de exclusión a la que sólo acceden los que la conocen y poseen, sino donde los círculos científicos sean ambientes de aprendizaje.

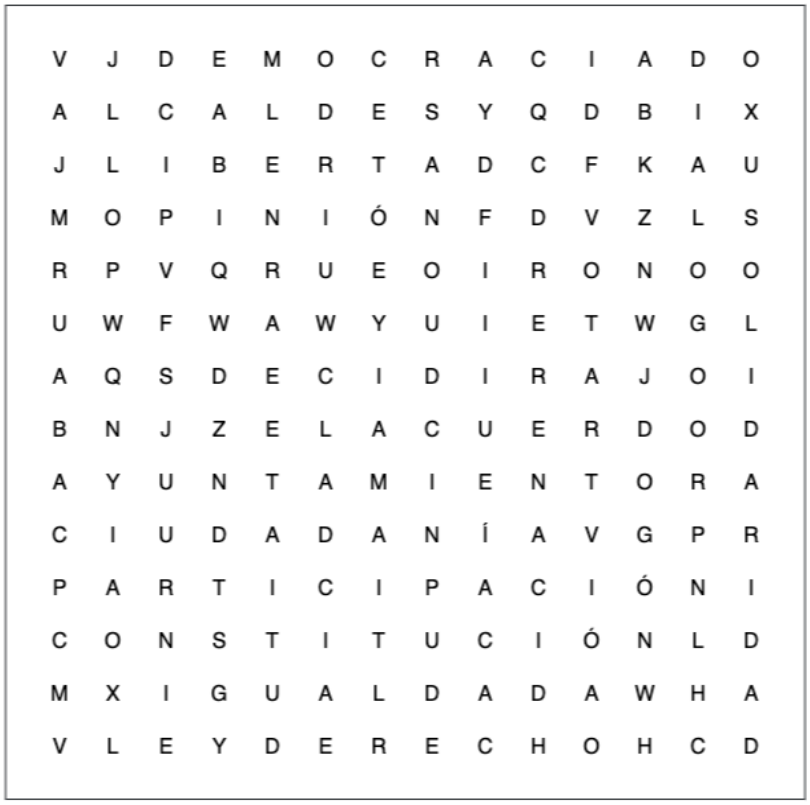
Sueño una ciudad donde se valore que lo fundamental son los diferentes procesos, más que los resultados. Donde se pueda participar de base, de raíz, casi “desde cero” en su diseño, en sus procesos, en la elaboración de sus políticas, en sus momentos de fracaso y de éxito.

Sueño una ciudad donde se pueda recuperar la credibilidad en la política y en los políticos u ofrecer una alternativa real, donde su palabra sea la nuestra y no la impuesta. En consecuencia, una ciudad donde la ciudadanía no sea cliente, paciente, beneficiaria, administrada, sino colaboradora. Donde aumente la ilusión.

Anexo 2.

DEMOCRACIA Y PARTICIPACIÓN

ESA GRAN PALABRA: PARTICIPAR



V	J	D	E	M	O	C	R	A	C	I	A	D	O
A	L	C	A	L	D	E	S	Y	Q	D	B	I	X
J	L	I	B	E	R	T	A	D	C	F	K	A	U
M	O	P	I	N	I	Ó	N	F	D	V	Z	L	S
R	P	V	Q	R	U	E	O	I	R	O	N	O	O
U	W	F	W	A	W	Y	U	I	E	T	W	G	L
A	Q	S	D	E	C	I	D	I	R	A	J	O	I
B	N	J	Z	E	L	A	C	U	E	R	D	O	D
A	Y	U	N	T	A	M	I	E	N	T	O	R	A
C	I	U	D	A	D	A	N	Í	A	V	G	P	R
P	A	R	T	I	C	I	P	A	C	I	Ó	N	I
C	O	N	S	T	I	T	U	C	I	Ó	N	L	D
M	X	I	G	U	A	L	D	A	D	A	W	H	A
V	L	E	Y	D	E	R	E	C	H	O	H	C	D

www.educima.com

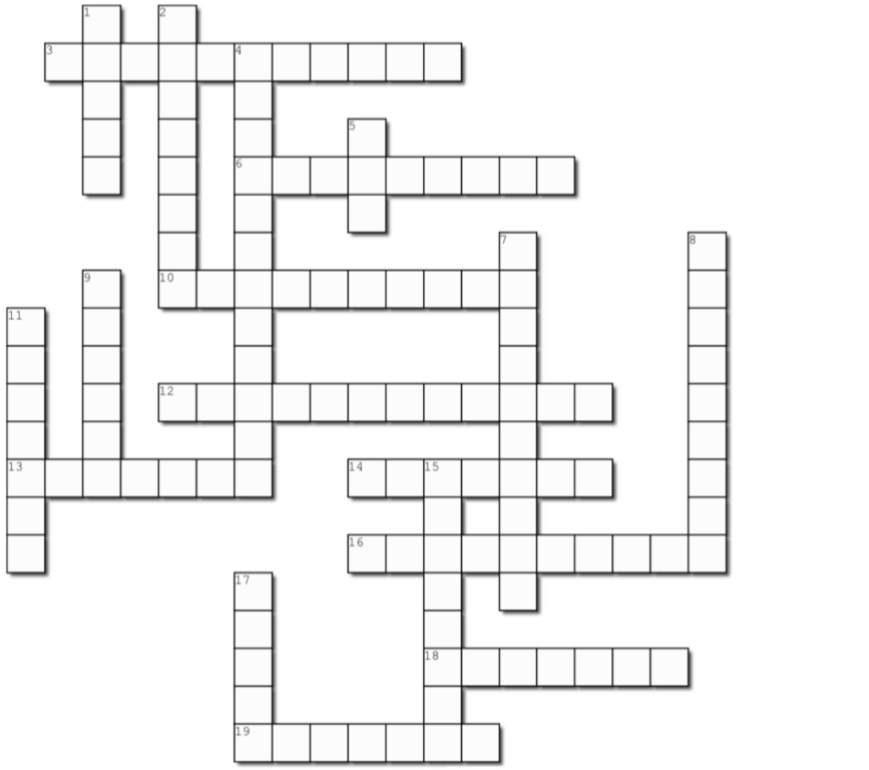
ACUERDO
ALCALDE
AYUNTAMIENTO
CIUDADANÍA
CONSTITUCIÓN
DECIDIR
DEMOCRACIA
DERECHO
DIALOGO
IGUALDAD
LEY
LIBERTAD
OPINIÓN
PARTICIPACIÓN
SOLIDARIDAD
VOTAR

Anexo 3.

Name:_____

DEMOCRACIA Y PARTICIPACIÓN

ESA GRAN PALABRA: PARTICIPAR



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

Horizontal

3. Capacidad de las personas para salir de sí mismas, reconocer y actuar en aras a la promoción de los demás
6. Aquello que a una persona o a varias le hace falta para cumplir o alcanzar un objetivo determinado
10. Forma de gobierno en la que el poder político es ejercido por los ciudadanos
12. Norma fundamental de un Estado que regula el régimen básico de derechos y libertades de las personas
13. Facultad de hacer o de exigir justicia, todo lo que la ley establece en nuestro favor para el pleno desarrollo de las persona
14. Juicio o valoración que se forma una persona respecto de algo o de alguien.
16. Miembros que forman una comunidad política y que conlleva una serie de derechos y deberes
18. Acción de hablar entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos.
19. Resolución tomada en común por dos o más personas.

Vertical

1. Derecho o ejercicio de elegir según la voluntad de cada uno en una asamblea o elección.
2. Facultad de las personas que le permite decidir llevar o no a cabo algo
4. Corporación municipal, órgano de administración de un municipio.
5. Norma jurídica de carácter general dictada por el poder legislativo
7. Involucrarse en el desarrollo de una actividad o proyecto.
8. Funcionarix que se encuentra al frente del Ayuntamiento.
9. Cooperar con esfuerzo a que otro consiga hacer alguna cosa
11. Valorar y optar por escoger una cosa u otra
15. Estado social según el cual las personas son consideradas en el mismo nivel independientemente de sus caracter
17. Regla que se debe seguir o a que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades.

1. Libertad: facultad de las personas que le permite decidir llevar o no a cabo algo/ En los sistemas democráticos, derecho de valor superior que asegura la libre

determinación de las personas. Ejemplos: libertad de expresión, libertad de culto, de cátedra, de circulación, de conciencia…
2. Votar: Derecho o ejercicio de elegir según la voluntad de cada uno en una asamblea o elección.
3. Participar: Dicho de una persona: tomar parte en algo/Involucrarse en el desarrollo de una actividad o proyecto.
4. Alcalde/sa: funcionarix que se encuentra al frente del Ayuntamiento.
5. Ayudar: prestar cooperación/cooperar con esfuerzo a que otro consiga hacer alguna cosa.
6. Acuerdo: resolución tomada en común por dos o más personas.
7. Democracia: forma de gobierno en la que el poder político es ejercido por los ciudadanos.
8. Derecho: facultad de hacer o de exigir justicia, todo lo que la ley establece en nuestro favor para el pleno desarrollo de las personas.
9. Ayuntamiento: corporación municipal, órgano de administración de un municipio.
10. Ley: norma jurídica de carácter general dictada por el poder legislativo./Precepto dictado por la autoridad competente, en que se manda o prohíbe algo en consonancia con la justicia y para el bien de los gobernados.
11. Solidaridad: capacidad de las personas para salir de sí mismas, reconocer y actuar en aras a la promoción de los derechos de los demás./Adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros.
12. Ciudadanía: Miembros que forman una comunidad política y que conlleva una serie de derechos y deberes./Persona considerada como miembro activo de un Estado, titular de derechos políticos y sometido a sus leyes.
13. Constitución: Norma fundamental de un Estado, escrita o no, que regula el régimen básico de derechos y libertades de las personas y organiza a los poderes e instituciones políticas.
14. Decidir: Valorar y optar por escoger una cosa u otra/ formar juicio resolutorio sobre algo dudoso o contestable.
15. Diálogo: Acción de hablar entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos.
16. Opinión: Juicio o valoración que se forma una persona respecto de algo o de alguien.
17. Igualdad: Estado social según el cual las personas son consideradas en el mismo nivel independientemente del país, la cultura, el sexo... al que pertenezcan.
18. Norma: Regla que se debe seguir o a que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades. / Reglas u órdenes del comportamiento dictado por una autoridad que si no se cumplen dan lugar a una sanción.
19. Necesidad: Aquello que a una persona o a varias le hace falta para cumplir o alcanzar un objetivo determinado./Carencia de las cosas que son menester para la conservación de la vida.

Anexo 4.

DEMOCRACIA Y PARTICIPACIÓN. ESA GRAN PALABRA: PARTICIPACIÓN

Student Name: _____

Date: _____

1. Tenemos _____ de expresión cuando decimos o escribimos lo que pensamos.
2. Todos los españoles y las españolas mayores de dieciocho años tenemos derecho a _____.
3. Todo el Centro de Adultos _____, día a día, por mejorar nuestro barrio.
4. La persona que preside un Ayuntamiento es la _____.
5. Hay personas generosas que _____ a otras más necesitadas.
6. Con las condiciones que pones no vamos a llegar nunca a un _____ entre todos.
7. Nuestra clase es una _____: votamos, y damos nuestra opinión sobre los asuntos libremente.
8. Los trabajadores y las trabajadoras se manifiestan para conseguir sus _____ laborales.
9. Las obras de mi barrio las está financiando nuestro _____.
10. Hoy en día las mujeres que sufren violencia de género son respaldadas por la _____.
11. Soy _____ con mi ciudad no tirando papeles al suelo y reciclando.
12. Ser _____ de Navarra/Madrid/Valencia me da el derecho a votar a los representantes políticos que yo quiera en mi ciudad.
13. La _____ón recoge todos los derechos y deberes que tenemos como ciudadanos.
14. Entre todos los vecinos hemos _____ presentar una queja formal al Ayuntamiento.
15. Mediante el diá_____ hemos llegado a un acuerdo sobre cómo queremos hacer la próxima actividad.
16. Debemos respetar la _____ón de las demás.
17. A pesar de nuestras diferencias, todas las personas somos _____ ante la ley.
18. Las _____ del Centro dicen que no se puede fumar en su interior.
19. En ocasiones mis _____ no son las mismas que las del resto de la gente.

Copyright © John's ESL Community: Gap Fill Generator FREE at: http://www.johnsesl.com

1. Tenemos libertad de expresión cuando decimos o escribimos lo que pensamos.
2. Todos los españoles y las españolas mayores de dieciocho años tenemos derecho a votar.
3. Todo el Centro de Adultos participa, día a día, por mejorar nuestro barrio.
4. La persona que preside un Ayuntamiento es la alcaldesa.
5. Hay personas generosas que ayudan a otras más necesitadas.
6. Con las condiciones que pones no vamos a llegar nunca a un acuerdo entre todos.
7. Nuestra clase es una democracia: votamos, y damos nuestra opinión sobre los asuntos libremente.
8. Los trabajadores y las trabajadoras se manifiestan para conseguir sus derechos laborales.

9. Las obras de mi barrio las está financiando nuestro ayuntamiento.
10. Hoy en día las mujeres que sufren violencia de género son respaldadas por la ley.
11. Soy solidaria con mi ciudad no tirando papeles al suelo y reciclando.
12. Ser ciudadana de Navarra/Madrid/Valencia me da el derecho a votar a los representantes políticos que yo quiera en mi ciudad.
13. La constitución recoge todos los derechos y deberes que tenemos como ciudadanos.
14. Entre todos los vecinos hemos decidido presentar una queja formal al Ayuntamiento.
15. Mediante el diálogo hemos llegado a un acuerdo sobre cómo queremos hacer la próxima actividad.
16. Debemos respetar la opinión de lxs demás.
17. A pesar de nuestras diferencias, todas las personas somos iguales ante la ley.
18. Las normas del Centro dicen que no se puede fumar en su interior.
19. En ocasiones mis necesidades no son las mismas que las del resto de la gente.

UNIVERSITY NETWORK HELSINKI ESPAÑA

4. MEDIOAMBIENTE Y SOSTENIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDIOAMBIENTE Y SOSTENIBILIDAD

Introducción

El medio ambiente es de vital importancia para nuestra supervivencia. Sin embargo, los humanos, en su afán de industrialización y urbanización y debido a su mala gestión de los recursos, ha impactado de manera muy negativa en él. Problemas como el cambio climático afectan cada día de manera directa a más personas y como consecuencia, se violan diariamente los derechos humanos fundamentales de amplios grupos poblacionales.

Como respuesta a esta realidad, se han desarrollado nuevos conceptos y modelos productivos. A menudo se habla de la sostenibilidad ambiental, concepto con el que se busca generar una relación armónica entre el ser humano y la naturaleza que lo rodea, esto implica promover el desarrollo económico y alcanzarlo pero sin amenazar, afectar ni degradar nuestro entorno y de esta manera no comprometer los recursos naturales, tanto para las generaciones presentes, como para las futuras.

A nivel global también se han tomado medidas e impulsado iniciativas con el objetivo de aunar los esfuerzos de todos los países en pos de un mundo sostenible. Entre estas herramientas internacionales se encuentran el Programa de las Naciones Unidas para el Medioambiente, la Carta Internacional de Derechos Humanos y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). También se han firmado importantes tratados como el Protocolo de Kioto de 2005 o el Acuerdo de París del 2016.

Desde Helsinki España, con el fin de mejorar la situación medioambiental y crear sociedades sostenibles para poder conservar la vida del planeta, se trabaja con ambas temáticas: el medioambiente y la sostenibilidad. Con el objetivo de concienciar a las nuevas generaciones sobre la realidad medioambiental en la que nos movemos en la actualidad y promover posibles soluciones como nuevos modelos de producción y consumo, Helsinki España ha desarrollado la presente guía de intervención en las aulas.

Metodología primaria

Desde Helsinki España se tratarán las siguientes metodologías para lxs alumnxs de educación primaria. Estas metodologías se han separado en primer y segundo ciclo de primaria, pues se considera que hay un gran salto entre ambos ciclos en cuanto al aprendizaje:

Metodología expositiva y explicativa: recomendada cuando no hay buen nivel de conocimientos previos. El fin de esta metodología es informar al alumnado de los contenidos base.
Metodología activa y participativa: se utiliza cuando hay una base previa. Tiene como fin asentar los conocimientos y sensibilizar al alumnado.

Actividad 4.1. Este objeto, ¿dónde va?

Nombre	Este objeto, ¿dónde va?
Criterios	Dar a conocer el sistema de reciclaje enseñando los colores de los contenedores y qué va dentro de cada uno. Concienciar sobre la producción y el consumo responsable, así como concienciar de realizar acciones por el clima.
Estándares	Reconocer qué envases van en cada contenedor. Entender qué es el consumo responsable y conocer el impacto positivo que tiene reciclar en nuestro ecosistema. Sensibilizar a lxs alumnxs de que el pequeño gesto de reciclar puede tener consecuencias muy grandes.
Ciclo educativo	1º, 2º y 3º Y ESO
Recursos	Cartulinas/rotuladores/ceras/crayones de color verde, azul y amarilla. Se necesita también una presentación de PowerPoint con imágenes de diferentes envases. Anexo 1.
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	20 – 25 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Introducir a los alumnos al reciclaje. Mostrar a lxs alumnxs cómo se debe reciclar y las consecuencias que tiene no hacerlo. Contribuir y motivar a que realicen esta acción de manera correcta en su vida diaria y empezar a hacerlo en las casas que no se recicla.

Metodología presencial

Cada alumnx cuenta con una cartulina/rotulador/cera/crayón de color verde, azul y amarillo. Lxs voluntarixs proyectarán imágenes en la pizarra de diferentes envases como plástico, cartón y vidrio. Por cada imagen, lxs alumnxs levantarán al mismo tiempo las cartulinas/rotuladores/ceras/crayones del color del contenedor en el que cree que irán esos envases.

Después, el/la profesor/a preguntará a los que hayan fallado, ¿por qué lo pondrían en ese contenedor? Se explicará por qué no va ahí.
Apoyarse con el Anexo 1.

Metodología online

Cada alumnx cuenta con una cartulina/rotulador/cera/crayón de color verde, azul y amarillo encontrado en sus casas. Lxs voluntarixs proyectarán desde su pantalla

imágenes de diferentes envases (plástico, cartón y vidrio). Por cada imagen, lxs alumnxs levantarán al mismo tiempo las cartulinas/rotuladores/ceras/crayones del color que creen que corresponde mejor y podrán ver en sus pantallas qué ha votado el resto de sus compañerxs.

Después, el/la profesor/a preguntará a lxs que hayan fallado, ¿por qué lo pondrían en ese contenedor? Se explicará por qué no va ahí.
Apoyarse con el Anexo 1.

Actividad 4.2. ¿De dónde viene tu ropa?

Nombre	¿De dónde viene tu ropa?
Criterios	Concienciar en la gestión de productos químicos y residuos. Dar a conocer los diferentes modelos de producción y el impacto que estos tendrían en las personas y los entornos.
Estándares	Identificar los impactos de los productos químicos y de los residuos en el medio ambiente. Atribuir la importancia de gestionar los productos químicos y los residuos. Entender qué es el consumo responsable y conocer la importancia de fomentar el comercio local. Conocer el impacto positivo que tienen las alternativas de producción en los entornos naturales.
Ciclo educativo	1º a 6º. ESO – Se puede adaptar el debate con conceptos más complejos.
Recursos	La ropa de cada alumnx
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	20 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista. Estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar sobre la contaminación que genera la producción de ropa. Visibilizar el modelo de producción textil. Concienciar sobre el consumo responsable de prendas de vestir.

Metodología presencial

Para llevar a cabo esta dinámica, se les pide a lxs alumnxs que miren la etiqueta de alguna prenda de ropa que lleven puesta. Si llevan uniforme, pedirles que vean la marca de sus zapatos. Se apunta en la pizarra los países mencionados y al lado el número de prendar que provienen de esos países.

La mayoría dirán que en sus etiquetas pone: China, Bangladesh, Indonesia, India, etc. Preferentemente apoyar esta dinámica con un mapamundi para situar los países en el mundo. En ese momento, lxs voluntarixs detallarán lo siguiente:

- En el modelo de producción textil se utiliza mucha agua para fabricar pantalones, camisetas, etc.
- Además, se usan tintes para teñir la ropa, los cuales van a parar a ríos y lagos. Por lo que, a través de estos tintes contaminamos el agua de las ciudades en las que se fabrica.

- Se debe detallar también el modo de producción textil que predomina en el mundo: los países de Asia producen ropa y contaminan sus aguas. Esa ropa será comprada y utilizada predominantemente en Europa y América.

De este modo, lxs voluntarixs acercan al alumnado la realidad que se produce en Asia debido a la fabricación de ropa. De la cual, luego aprovechan países europeos y americanos. Se abre el debate, sugerencias:

- Sabiendo esto, ¿volverías a comprar en Zara o en Nike?
- ¿Crees que existen tiendas de ropa que no usen este modelo de producción?
- ¿Qué se te ocurre que puedes hacer para evitar contribuir a este modelo?
- ¿Crees que occidente se aprovecha de estos países? ¿En qué? ¿Por qué?
- A parte del impacto medioambiental, ¿qué otro tipo de impacto crees que tiene este modelo de producción?

Metodología online

Se realiza igual que en la modalidad presencial. Unx por unx, van abriendo sus micrófonos para decir de dónde viene su prenda y se van anotando en una pantalla compartida para que puedan ver qué países son y qué cantidad de prendas proviene de esos países.

A continuación, se explica el modelo de producción que se ha utilizado para fabricar la ropa y se abre el debate. Si se quiere intervenir en el debate se pulsará el botón “levantar la mano” y lxs alumnxs expondrán lo que piensan acerca de las preguntas realizadas.

Actividad 4.3. Dos caras

Nombre	Dos caras
Criterios	Aprender qué es el cambio climático y su relación con el calentamiento global. Promover el cuidado integral de los ecosistemas y concienciar sobre la necesidad de retrasar el cambio climático actual.
Estándares	Saber cuáles son las consecuencias positivas de una gestión integral de los ecosistemas. saber las consecuencias trascendentales que puede ocasionar el cambio climático. Conocer que el cambio climático afecta al bienestar humano. conocer los diferentes sectores que contribuyen al cambio climático: científico, político, económico y tecnológico. Saber qué es el calentamiento global y entender cómo contribuye al cambio climático. conocer las consecuencias negativas del calentamiento global en el presente y en el futuro y conocer las diferentes acciones que puede llevar a cabo para evitar el cambio climático y el calentamiento global.
Ciclo educativo	1º a 6º ciclo ESO
Recursos	Diapositivas PowerPoint
Agrupaciones	Presencial: Individual Online: en equipo
Duración	20 – 25 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico. Estrategia de juego de roles. Método constructivista. Estrategia de debate
Fuente	Fundación Don Bosco

Objetivos

Dialogar sobre las prácticas no sostenibles. Reflexionar acerca de las prácticas no sostenibles que afectan, además, al medio ambiente.

Metodología presencial

El profesor tendrá, en unas diapositivas, las siguientes ofertas para lxs alumnxs difíciles de rechazar (Cara A) y hará una votación para ver ante cada oferta, cuántos alumnxs dirían (levantando la mano en su lugar) que sí la quieren. Posteriormente, lxs voluntarixs darán una explicación sobre el contexto laboral que sufren las personas detrás de la fabricación del producto ofrecido y las consecuencias medioambientales por cada consumo (Cara B).

Con esta nueva información, lxs alumnxs deberán votar si con esta nueva información, siguen manteniendo la postura de que es una buena idea tomar la oferta o si prefieren cambiar su respuesta. Lxs voluntarixs deberán contabilizar los votos antes y después de

cada oferta apuntándolos en la pizarra y generar una reflexión a los/las alumnos/as de ese cambio.

EJEMPLOS (pueden usarse estos o se pueden tomar otros semejantes):

	CARA A	CARA B
1	Habéis ganado un móvil nuevo cada uno, pudiéndose cambiar cada año por uno nuevo y mejor. También un ordenador nuevo cada dos años, dos tablets, una play y una xbox.	… sin embargo, para que tengáis tal cantidad de productos, son necesarias grandes cantidades de coltán, por lo que tendrían que trabajar en las minas y extraer coltán de éstas.
2	Habéis ganado un vale para rellenar vuestro depósito del coche de gasolina o diésel tantas veces como queráis.	… sin embargo, vuestros coches emitirán tantos gases contaminantes que el aire se ensuciará y sus compañeros o compañeras caerán enfermos a causa de la contaminación del aire.
3	Habéis ganado un vale para comprar toda la ropa que queráis para el resto de vuestra vida a precios baratísimos.	… sin embargo, para que vosotros y vosotras podáis comprar barato es necesario que se pongan a trabajar en largas jornadas laborales (entre 10 y 12 horas al día) sin fines de semana y con sueldos muy bajos.
4	Has ganado un vale para no gastar nada de dinero en las facturas de la luz y el agua, así podréis usar toda el agua que queráis gratis para toda tu vida y podrás dejar todos los dispositivos electrónicos siempre conectados a la electricidad.	… el precio de tener todo encendido, no sólo se paga con la factura. El planeta no es infinito y para que todo el mundo pudiera vivir de este modo, necesitaríamos dos planetas para el 2030. El desperdicio de energía tiene consecuencias ambientales y sociales. Deberán pagar esas consecuencias.

Metodología online

Se separa al grupo en Zoom en 4 grupos. Se le otorga a cada equipo, un número. A cada equipo, también se le otorgará un regalo difícil de rechazar (Cara A) proponiendo que lo pueden lograr sólo con decir que sí. Lxs voluntarixs lo dirán en voz alta y lxs alumnxs dentro del equipo generarán un debate para elegir una respuesta. Cuando se pongan de acuerdo si se lo llevan o no, voluntarixs intervendrán nuevamente a cada uno de los equipos a preguntar cuál es la respuesta y contabilizarlas.

Lxs voluntarixs regresarán a conformar al grupo completo para dar a conocer las respuestas de los equipos (si la mayoría los tomó o no, etc.). Se volverán a separar los equipos tal como estaban antes y lxs jóvenes se introducirán a cada equipo para leer la Cara B del caso que se les entregó a cada uno. Los equipos vuelven a dialogar y debatir

entre ellxs si, con la nueva información, mantienen la decisión que habían tomado o si deciden cambiar.

Actividad 4.4. Huella ecológica de clase

Nombre	Huella ecológica de clase
Criterios	Promover el cuidado integral de los ecosistemas. Concienciar sobre la necesidad de retrasar el cambio climático actual. Dar a conocer que los pequeños actos de nuestra vida cotidiana, a gran escala, tienen un impacto brutal en los ecosistemas y en el calentamiento global.
Estándares	Sabe cuales son las consecuencias positivas de una gestión integral de los ecosistemas. sabe las consecuencias trascendentales que puede tener el cambio climático. Conoce que el cambio climático puede afectar al bienestar de las personas. Conoce los diferentes sectores que pueden afectar al cambio climático y conoce qué es el calentamiento global. Entiende que cambiando pequeñas cosas de su día a día puede ayudar a frenar el cambio climático y mejorar el medioambiente.
Ciclo educativo	1º a 6º y ESO
Recursos	Repartir a cada alumnx una ficha de cálculo de huella ecológica a cada alumnx. http://www.educarmadridsostenible.es/sites/default/files /imagenes/articulo20150413/Huella%20ecol%C3%B3gica%20cole.pdf
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	25 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Educar Madrid Sostenible

Objetivos

Concienciar sobre el impacto ecológico que tienen nuestras actividades diarias. Identificar buenos y malos hábitos de la vida diaria de lxs alumnxs, relacionarlos con el impacto ecológico que pueden tener y motivarlxs para introducir cambios en sus rutinas como el consumo sostenible, el reciclaje o el uso del transporte público.

Metodología presencial

Para empezar la actividad se introducirá el concepto de “huella ecológica”, qué es, qué muestra, cómo se calcula, qué podemos aprender de ello, etc.

A continuación, se les pedirá a lxs alumnxs que rellenen la hoja de cálculo de la huella ecológica. Cuando cada uno lo haya completado se realizará una votación a ver qué ha respondido la mayoría del alumnado en cada una de las preguntas. Cuando se tenga la respuesta mayoritaria de cada una se sumarán los puntos de cada una de las respuestas y así se habrá calculado la huella ecológica de la clase.

Para finalizar se abrirá un debate sobre el impacto de nuestras acciones en el medio ambiente y en el clima y se introducirán acciones que por pequeñas que sean pueden ayudar a frenar tanto el cambio climático como el devenir de nuestro planeta.

Metodología online

Para realizar la votación online se propone que se vayan leyendo las preguntas y que cada unx escriba su respuesta en el chat, al finalizar cada pregunta se verá cuál ha sido la respuesta mayoritaria y se escribirá para poder después calcular la huella ecológica con las respuestas mayoritarias de la clase.

Metodología secundaria

También se llevan a cabo metodologías para educación secundaria:

Metodología expositiva y explicativa: su fin no es sólo transmitir conocimientos teóricos, sino erradicar posibles ideas, estereotipos, mitos, etc.

Metodología activa y participativa: además de lo expuesto anteriormente, con esta metodología se busca crear aprendizaje significativo y fomentar el pensamiento crítico.

Actividad 4.5. Este objeto, ¿dónde va?

Nombre	Este objeto, ¿dónde va?
Criterios	Dar a conocer el sistema de reciclaje enseñando los colores de los contenedores y qué va dentro de cada uno. Concienciar sobre la producción y el consumo responsable, así como concienciar de realizar acciones por el clima.
Estándares	Reconocer qué envases van en cada contenedor. Entender qué es el consumo responsable y conocer el impacto positivo que tiene reciclar en nuestro ecosistema. Sensibilizar a lxs alumnxs de que el pequeño gesto de reciclar puede tener consecuencias muy grandes.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Cartulinas/rotuladores/ceras/crayones de color verde, azul y amarilla. Se necesita también una presentación de PowerPoint con imágenes de diferentes envases. Anexo 1.
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	20 – 25 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Introducir a lxs alumnxs al reciclaje. Mostrar a los alumnos cómo se debe reciclar y las consecuencias que tiene no hacerlo. Contribuir y motivar a que realicen esta acción de manera correcta en su vida diaria y empezar a hacerlo en las casas que no se recicla.

Metodología presencial

Cada alumnx cuenta con una cartulina/rotulador/cera/crayón de color verde, azul y amarillo. Lxs voluntarixs proyectarán imágenes en la pizarra de diferentes envases como plástico, cartón y vidrio. Por cada imagen, lxs alumnxs levantarán al mismo tiempo las cartulinas/rotuladores/ceras/crayones del color del contenedor en el que cree que irán esos envases.

Después, el/la profesor/a preguntará a los que hayan fallado, ¿por qué lo pondrían en ese contenedor? Se explicará por qué no va ahí.
Apoyarse con el Anexo 1.

Metodología online

Cada alumnx cuenta con una cartulina/rotulador/cera/crayón de color verde, azul y amarillo encontrado en sus casas. Lxs voluntarixs proyectarán desde su pantalla

imágenes de diferentes envases (plástico, cartón y vidrio). Por cada imagen, lxs alumnxs levantarán al mismo tiempo las cartulinas/rotuladores/ceras/crayones del color que creen que corresponde mejor y podrán ver en sus pantallas qué ha votado el resto de sus compañerxs.

Después, el/la profesor/a preguntará a los que hayan fallado, ¿por qué lo pondrían en ese contenedor? Se explicará por qué no va ahí.
Apoyarse con el Anexo 1.

Actividad 4.6. ¿De dónde viene tu ropa?

Nombre	¿De dónde viene tu ropa?
Criterios	Concienciar en la gestión de productos químicos y residuos. Dar a conocer los diferentes modelos de producción y el impacto que éstos tendrían en las personas y los entornos.
Estándares	Identificar los impactos de los productos químicos y de los residuos en el medio ambiente. Atribuir la importancia de gestionar los productos químicos y los residuos. Entender qué es el consumo responsable y conocer la importancia de fomentar el comercio local. Conocer el impacto positivo que tienen las alternativas de producción en los entornos naturales.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	La ropa de cada alumnx.
Agrupaciones	Todo el grupo
Duración	20 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista. Estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar sobre la contaminación que genera la producción de ropa. Visibilizar el modelo de producción textil. Concienciar sobre el consumo responsable de prendas de vestir.

Metodología presencial

Para llevar a cabo esta dinámica, se les pide a lxs alumnxs que miren la etiqueta de alguna prenda de ropa que lleven puesta. Si llevan uniforme, pedirles que vean la marca de sus zapatos. Se apunta en la pizarra los países mencionados y al lado el número de prendar que provienen de esos países.

La mayoría dirán que en sus etiquetas pone: China, Bangladesh, Indonesia, India, etc. Preferentemente apoyar esta dinámica con un mapamundi para situar los países en el mundo. En ese momento, lxs voluntarixs detallarán lo siguiente:

- En el modelo de producción textil se utiliza mucha agua para fabricar pantalones, camisetas, etc.
- Además, se usan tintes para teñir la ropa, los cuales van a parar a ríos y lagos. Por lo que, a través de estos tintes contaminamos el agua de las ciudades en las que se fabrica.

- Se debe detallar también el modo de producción textil que predomina en el mundo: los países de Asia producen ropa y contaminan sus aguas. Esa ropa será comprada y utilizada predominantemente en Europa y América.

De este modo, lxs voluntarixs acercan al alumnado la realidad que se produce en Asia debido a la fabricación de ropa. De la cual, luego aprovechan países europeos y americanos. Se abre el debate, sugerencias:

- Sabiendo esto, ¿volverías a comprar en Zara o en Nike?
- ¿Crees que existen tiendas de ropa que no usen este modelo de producción?
- ¿Qué se te ocurre que puedes hacer para evitar contribuir a este modelo?
- ¿Crees que occidente se aprovecha de estos países? ¿En qué? ¿Por qué?
- A parte del impacto medioambiental, ¿qué otro tipo de impacto crees que tiene este modelo de producción?

Metodología online

Se realiza igual que en la modalidad presencial. Unx por unx, van abriendo sus micrófonos para decir de dónde viene su prenda y se van anotando en una pantalla compartida para que puedan ver qué países son y qué cantidad de prendas proviene de esos países.

A continuación, se explica el modelo de producción que se ha utilizado para fabricar la ropa y se abre el debate. Si se quiere intervenir en el debate se pulsará el botón “levantar la mano” y lxs alumnxs expondrán lo que piensan acerca de las preguntas realizadas.

Actividad 4.7. Dos caras

Nombre	Dos caras
Criterios	Aprender qué es el cambio climático y su relación con el calentamiento global. Promover el cuidado integral de los ecosistemas y concienciar sobre la necesidad de retrasar el cambio climático actual.
Estándares	Saber cuáles son las consecuencias positivas de una gestión integral de los ecosistemas. saber las consecuencias trascendentales que puede ocasionar el cambio climático. Conocer que el cambio climático afecta al bienestar humano. conocer los diferentes sectores que contribuyen al cambio climático: científico, político, económico y tecnológico. Saber qué es el calentamiento global y entender cómo contribuye al cambio climático. conocer las consecuencias negativas del calentamiento global en el presente y en el futuro y conocer las diferentes acciones que puede llevar a cabo para evitar el cambio climático y el calentamiento global.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Diapositivas PowerPoint
Agrupaciones	Presencial: Individual Online: en equipo
Duración	20 – 25 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico. Estrategia de juego de roles. Método constructivista. Estrategia de debate
Fuente	Fundación Don Bosco

Objetivos

Dialogar sobre las prácticas no sostenibles. Reflexionar acerca de las prácticas no sostenibles que afectan, además, al medio ambiente.

Metodología presencial

El/la voluntarix tendrá, en unas diapositivas, las siguientes ofertas para lxs alumnxs difíciles de rechazar (Cara A) y hará una votación para ver ante cada oferta, cuántos alumnxs dirían (levantando la mano en su lugar) que sí la quieren. Posteriormente, el profesor dará una explicación sobre el contexto laboral que sufren las personas detrás de la fabricación del producto ofrecido y las consecuencias medioambientales por cada consumo (Cara B).

Con esta nueva información, lxs alumnxs deberán votar si con esta nueva información, siguen manteniendo la postura de que es una buena idea tomar la oferta o si prefieren cambiar su respuesta. El/la voluntarix deberá contabilizar los votos antes y después de

cada oferta apuntándolos en la pizarra y generar una reflexión a lxs alumnxs de ese cambio.

EJEMPLOS (pueden usarse estos o se pueden tomar otros semejantes):

	CARA A	CARA B
1	Habéis ganado un móvil nuevo cada uno, pudiéndose cambiar cada año por uno nuevo y mejor. También un ordenador nuevo cada dos años, dos tablets, una play y una xbox.	… sin embargo, para que tengáis tal cantidad de productos, son necesarias grandes cantidades de coltán, por lo que tendrían que trabajar en las minas y extraer coltán de éstas.
2	Habéis ganado un vale para rellenar vuestro depósito del coche de gasolina o diésel tantas veces como queráis.	… sin embargo, vuestros coches emitirán tantos gases contaminantes que el aire se ensuciará y sus compañeros o compañeras caerán enfermos a causa de la contaminación del aire.
3	Habéis ganado un vale para comprar toda la ropa que queráis para el resto de vuestra vida a precios baratísimos.	… sin embargo, para que vosotros y vosotras podáis comprar barato es necesario que se pongan a trabajar en largas jornadas laborales (entre 10 y 12 horas al día) sin fines de semana y con sueldos muy bajos.
4	Has ganado un vale para no gastar nada de dinero en las facturas de la luz y el agua, así podréis usar toda el agua que queráis gratis para toda tu vida y podrás dejar todos los dispositivos electrónicos siempre conectados a la electricidad.	… el precio de tener todo encendido, no sólo se paga con la factura. El planeta no es infinito y para que todo el mundo pudiera vivir de este modo, necesitaríamos dos planetas para el 2030. El desperdicio de energía tiene consecuencias ambientales y sociales. Deberán pagar esas consecuencias.

Metodología online

Se separa al grupo en Zoom en 4 grupos. Se le otorga a cada equipo, un número. A cada equipo, también se le otorgará un regalo difícil de rechazar (Cara A) proponiendo que lo pueden lograr sólo con decir que sí. El/la profesor/a lo dirá en voz alta y lxs alumnxs dentro del equipo generarán un debate para elegir una respuesta. Cuando se pongan de acuerdo si se lo llevan o no, el/la profesor/a interviene nuevamente a cada uno de los equipos a preguntar cuál es la respuesta y contabilizarlas.

Lxs voluntarixs regresarán a conformar al grupo completo para dar a conocer las respuestas de los equipos (si la mayoría los tomó o no, etc.). Se volverán a separar los equipos tal como estaban antes y lxs jóvenes se introducirán a cada equipo para leer la

Cara B del caso que se les entregó a cada unx. Los equipos vuelven a dialogar y debatir entre ellxs si, con la nueva información, mantienen la decisión que habían tomado o si deciden cambiar.

Actividad 4.8. Huella ecológica de clase

Nombre	Huella ecológica de clase
Criterios	Promover el cuidado integral de los ecosistemas. Concienciar sobre la necesidad de retrasar el cambio climático actual. Dar a conocer que los pequeños actos de nuestra vida cotidiana, a gran escala, tienen un impacto brutal en los ecosistemas y en el calentamiento global.
Estándares	Sabe cuáles son las consecuencias positivas de una gestión integral de los ecosistemas. Sabe las consecuencias trascendentales que puede tener el cambio climático. Conoce que el cambio climático puede afectar al bienestar de las personas. Conoce los diferentes sectores que pueden afectar al cambio climático y conoce qué es el calentamiento global. Entiende que cambiando pequeñas cosas de su día a día puede ayudar a frenar el cambio climático y mejorar el medioambiente.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Repartir a cada alumnx una ficha de cálculo de huella ecológica a cada alumnx. http://www.educarmadridsostenible.es/sites/default/files/imagenes/articulo20150413/Huella%20ecol%C3%B3gica%20cole.pdf
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	25 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Educar Madrid Sostenible

Objetivos

Concienciar sobre el impacto ecológico que tienen nuestras actividades diarias. Identificar buenos y malos hábitos de la vida diaria de lxs alumnxs, relacionarlos con el impacto ecológico que pueden tener y motivarlxs para introducir cambios en sus rutinas como el consumo sostenible, el reciclaje o el uso del transporte público.

Metodología presencial

Para empezar la actividad se introducirá el concepto de “huella ecológica”, qué es, qué muestra, cómo se calcula, qué podemos aprender de ello, etc.

A continuación, se les pedirá a lxs alumnxs que rellenen la hoja de cálculo de la huella ecológica. Cuando cada uno lo haya completado se realizará una votación a ver qué ha respondido la mayoría del alumnado en cada una de las preguntas. Cuando se tenga la respuesta mayoritaria de cada una se sumarán los puntos de cada una de las respuestas y así se habrá calculado la huella ecológica de la clase.

Para finalizar se abrirá un debate sobre el impacto de nuestras acciones en el medio ambiente y en el clima y se introducirán acciones que por pequeñas que sean pueden ayudar a frenar tanto el cambio climático como el devenir de nuestro planeta.

Metodología online

Para realizar la votación online se propone que se vayan leyendo las preguntas y que cada uno escriba su respuesta en el chat, al finalizar cada pregunta se verá cuál ha sido la respuesta mayoritaria y se escribirá para poder después calcular la huella ecológica con las respuestas mayoritarias de la clase.

Actividad 4.9. Asociación por el medio ambiente

Nombre	Asociación por el medio ambiente
Criterios	Dar a conocer los diferentes modelos de producción y el impacto que éstos tienen en las personas y entornos. Promover el cuidado integral de los ecosistemas. Concienciar sobre la necesidad de retrasar el cambio climático.
Estándares	Conocer las consecuencias negativas de la contaminación y conocer cuáles son los beneficios de luchar contra el cambio climático y la contaminación. Conocer las distintas alternativas al modelo de producción actual. Entender qué es el consumo responsable. Conocer el impacto positivo que tienen las alternativas de producción en los entornos naturales y en el bienestar de las comunidades. Reconocer cuales son las consecuencias positivas de una gestión integral de los ecosistemas.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Ordenadores o móviles con acceso al internet.
Agrupaciones	Toda la clase y grupos de 4 de manera online.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Proporcionar información y recursos donde se pueden dirigir lxs alumnxs para estar actualizados en referencia a la información y las actuaciones que se llevan a cabo para mejorar el medioambiente. Acercar al alumnado diferentes alternativas de modelos de producción respetuosas con el medioambiente y los derechos humanos. Concienciar a los escolares sobre el consumo responsable.

Metodología presencial

Tras haber introducido el tema a la clase nombrando los mayores problemas medioambientales que existen hoy en día se les explicará el fin de la dinámica: tienen que crear entre todos una organización que se encargue de cuidar algún aspecto del medio ambiente (aire, agua, tierra...). Una vez elegido el tema entre todos (si hay mucha discordancia se puede hacer votación) tienen que decidir los siguientes puntos acerca de su organización (los cuales se irán apuntando en la pizarra para que todos lo puedan ver):

1. Si la organización va a ser local, nacional o internacional (explicar que el ámbito de actuación de las organizaciones puede ser tanto local, nacional o internacional).
2. Nombre.
3. Objetivos que vayan a trabajar.

4. Actividades que plantean para conseguir el objetivo.
5. Edad a la que se van a dirigir.
6. Modos de evaluar su actividad.

Metodología online

Mediante la aplicación Zoom se dividirá a la clase en grupos de 3 o 4 personas las cuales tendrán que ponerse de acuerdo en los siguientes aspectos de su organización:

1. Si la organización va a ser local, nacional o internacional (explicar que el ámbito de actuación de las organizaciones puede ser tanto local, nacional o internacional).
2. Nombre.
3. Objetivos que vayan a trabajar.
4. Actividades que plantean para conseguir el objetivo.
5. Edad a la que se van a dirigir.
6. Modos de evaluar su actividad.

Cuando lo hayan decidido unx representante de cada grupo explicará la organización que han creado. Entre todos escogerán cuál es el mejor proyecto y, en caso de que haya alguno de ámbito local se estudiará la posibilidad de llevar a cabo dicho proyecto.

Actividad 4.10. Actores por el medio ambiente

Nombre	Actores por el medio ambiente
Criterios	Promover la lucha contra el medio ambiente. Dar a conocer los nuevos avances en transportes sostenibles.
Estándares	Conocer lo que es la contaminación del aire. Conocer las consecuencias negativas que puede acarrear la contaminación del aire en el clima. Reconocer qué son las emisiones de carbono. Conocer los gases de efecto invernadero que desprenden los distintos transportes y cómo estos contribuyen a la contaminación.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Tarjetas con los roles que cada unx tiene que defender.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	20 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar sobre las medidas que se deberían tomar para hacer frente a la destrucción del medioambiente.

Metodología presencial

Se reparte a cada alumnx el rol que tendrán que defender, los cuales son: ciudadanxs, activistas medioambientales, compañías aéreas, partidos políticos nacionales y la UE. Es preferible que las personas que pertenezcan al mismo grupo estén sentadas cerca (por ejemplo, en la misma fila).

Se propondrá un problema y tendrán que debatir para llegar a un acuerdo, por ejemplo, cómo reducir el impacto del tráfico aéreo en el medio ambiente. Cada grupo deberá defender sus intereses, los cuales vendrán expuestos en cada papel de rol:

- Ciudadanxs: quieren irse de vacaciones porque solo tienen dos semanas de vacaciones.
- Activistas: quieren cortar el tráfico aéreo par no dañar el medio ambiente.
- Partidos políticos: quieren más votantes.
- Compañías aéreas: quieren continuar con tanta cantidad de vuelos porque es lo que les da beneficios.
- UE: no quiere cortar los vuelos por el impacto económico que esto conllevaría, pero quiere lograr un consenso.

Reflexión final: mediante esta dinámica se verá que es difícil llegar a un consenso siempre que primen los intereses personales de cada unx. Además, veremos cómo el

medio ambiente siempre quedará en último lugar respecto a los intereses de los demás actores.

Metodología online

Se reparten los roles previamente y se hace una reunión previa de las personas que pertenezcan al mismo grupo para debatir su postura dentro del debate. Una vez la tengan se volverá a la sala principal y comenzará el debate sobre cómo reducir el impacto del tráfico aéreo en el medio ambiente. Cada grupo deberá defender sus intereses, los cuales habrán conocido y debatido previamente con su grupo.

- Ciudadanxs: quieren irse de vacaciones porque solo tienen dos semanas de vacaciones.
- Activistas: quieren cortar el tráfico aéreo par no dañar el medio ambiente-
- Partidos políticos: quieren más votantes.
- Compañías aéreas: quieren continuar con tanta cantidad de vuelos porque es lo que les da beneficios.
- UE: no quiere cortar los vuelos por el impacto económico que esto conllevaría, pero quiere lograr un consenso.

Reflexión final: mediante esta dinámica se verá que es difícil llegar a un consenso siempre que primen los intereses personales de cada uno. Además, veremos como el medio ambiente siempre quedará en último lugar respecto a los intereses de los demás actores.

Anexos – Medioambiente y sostenibilidad

Anexo 1.

VERDE	
AZUL	
AMARILLO	
GENERAL	
AMARILLO	

UNIVERSITY NETWORK
HELSINKI ESPAÑA

5. PAZ, JUSTICIA Y CONVIVENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PAZ, JUSTICIA Y CONVIVENCIA

Introducción

La UNESCO estableció que para vivir en un mundo más humano es necesario entender y aceptar al otro y no mirarlo como alguien extraño o incluso un enemigo si no como alguien con quien se pueden establecer lazos de convivencia, justicia, solidaridad, amor y paz.

Para conseguirlo, es necesario prestar especial interés a la convivencia en las escuelas ya que poner solución a la violencia escolar es necesario para construir una sociedad más justa y pacífica. Debido a su continuidad, al aumento de su incidencia y nivel de gravedad o a la aparición de nuevas formas de acoso a través de las redes como el ciberacoso, se han convertido en indispensables aquellas actuaciones que, desde una perspectiva educativa, impliquen medidas preventivas integrales que den respuesta a esta problemática con soluciones variadas y contextualizadas.

Frente a las múltiples amenazas que dificultan una convivencia social pacífica, respetuosa con la dignidad de las personas, con el bien común y con los derechos humanos, el sistema educativo ha de promover alternativas positivas y para ello es necesario el esfuerzo conjunto de los centros escolares, las familias, los medios de difusión y los agentes sociales como Helsinki España.

Las escuelas, como espacios de paz que promueven la reflexión, la cooperación, el trabajo en equipo, el diálogo y el consenso para la resolución pacífica de conflictos, se convierten en una verdadera comunidad de aprendizaje que aplica estrategias para la mejora de la convivencia y la erradicación de la violencia y es por ello que Helsinki España desarrolla su programa "*Jóvenes para Jóvenes*" en estos centros, con el objetivo de visibilizar el fenómeno e impartir charlas y talleres formativos de sensibilización para el alumnado por parte de los voluntarios y las voluntarias, creando de esta forma una red de lucha contra el acoso. Para lograrlo, se realizan actividades que fomentan la reflexión conjunta y se dota a los centros de las herramientas necesarias para la detección de casos de *bullying*. De esta forma, trabajando desde todos los ámbitos posibles, se pretende contribuir a la prevención y erradicación de conductas violentas en el ámbito escolar y, por consiguiente, en la sociedad.

Metodología primaria

Desde Helsinki España se tratarán las siguientes metodologías para los alumnos y alumnas de educación primaria. Estas metodologías se han separado en primer y segundo ciclo de primaria, pues se considera que hay un gran salto entre ambos ciclos en cuanto al aprendizaje:

Metodología expositiva y explicativa: recomendada cuando no hay buen nivel de conocimientos previos. El fin de esta metodología es informar al alumnado de los contenidos base.

Metodología activa y participativa: se utiliza cuando hay una base previa. Tiene como fin asentar los conocimientos y sensibilizar al alumnado.

Actividad 5.1. El mundo raro de Mermel

Nombre	El mundo raro de Mermel
Criterios	Saber qué es el acoso escolar y los roles que existen en todos los casos. Conocer los items identificadores y las características generales de cualquier caso de acoso escolar. Identificar tipos y modalidades de acoso. Visibilizar las diversas fases presentes del acoso. Conocer la incidencia del acoso en el contexto y las consecuencias que trae consigo.
Estándares	Identifica que el acoso escolar puede venir dado por cualquier característica de la persona, no sólo por connotaciones negativas. Entiende que todas las personas tienen semejanzas y diferencias. Comprende que puede compartir cosas en común con personas diferentes a sí.
Ciclo educativo	**1º, 2º y 3º** de primaria
Recursos	Cuento: https://fe.ccoo.es/b5832f3aabe407bed108a2c92eae20d2000063.pdf
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 – 35 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Somos como somos, 12 inclusiones, 12 transformaciones. https://eprints.ucm.es/39014/2/2060425-Somos_como_somos 12_inclusiones%2C_12_transformaciones.pdf

Objetivos

Respetar la diversidad humana y entenderla como motivo de enriquecimiento y no de discriminación. Comprender que existen variados tipos de diversidades: corporales, culturales, funcionales, sexuales, de género y afectivas. Entender que todas las personas deben tener igualdad de derechos y de oportunidades. Cuestionarse el concepto de "normalidad", empezando por la valoración y el reconocimiento de las propias particularidades y entendiendo que nadie se ajusta a unos cánones únicos.

Metodología presencial

Se proyecta el cuento de "El mundo raro de Mermel" en la pizarra para que se pueda leer entre toda la clase. Al terminar se abre un debate sobre las diversidades y disidencias.

Sugerencias de preguntas:

- ¿Por qué hay personas que han insultado a Mermel? ¿Por qué nos metemos con

la gente?

- ¿Qué características tenemos en el cuerpo?
- Se podrá partir de opuestos como extremos, gordo, flaco, alto, bajo. Incidiendo en que todos formamos parte de un continuo. Es importante que quede reflejado que ninguna diferencia nos hace ser mejor ni peor, solo diversos/as y que para que nuestros amigos/as, familia y entorno más cercano evolucione, es necesaria la diversidad.
- ¿Es bueno cambiar cosas de ti para gustar a otras personas? ¿Qué pensáis que pasará dentro de 10 años?
- ¿Qué habríais hecho si fueras Mermel? ¿Cómo os hubiese gustado ser?
- Partiendo de que existen diferentes cuerpos y diferentes maneras de mostrarse al otro, se podrán comparar unas con otras con interrogantes como: ¿Quiénes somos felices: las personas con pelo rizado o liso? ¿Con gafas o sin gafas? etc.
  ¿Cuál soluciona mejor los problemas? ¿Sabéis que son los motes? ¿Alguien de aquí tiene motes? Trabajar sobre cómo a veces los motes nos disgustan y otras veces nos pueden hacer daño. ¿Cómo nos gusta que nos llamen? Y ¿cómo no nos gusta que nos llamen?

El debate se focalizará en que hay muchas formas de ser y que debemos respetar a todas las personas independientemente de cómo sean físicamente. Hay que hacer alusión explícita a las diferencias de los cuerpos más gordos, más delgados, más altos, más bajos, con diferentes colores de piel, diferentes ojos, pelo, haciendo hincapié en las diferencias raciales o étnicas como elementos positivos y decir que cada unx es como es.

La segunda parte de la actividad consiste en que, después de haber introducido ideas sobre la tolerancia y la no discriminación cada uno dibuje su propio Mermel en función de sus gustos. Se presentarán 3 o 4 dibujos para apreciar que todos son diferentes ya que cada uno percibimos de manera diferente las características de los demás.

Metodología online

Se proyecta el cuento en las pantallas y por turnos se va leyendo el cuento para que participe toda la clase. Cuando se haya acabado se abre el debate. Cada vez que unx alumnx quiera intervenir pulsará el botón “levantar la mano” para pedir el turno de palabra.
El debate se focalizará en que hay muchas formas de ser y que debemos respetar a todas las personas independientemente de cómo sean físicamente.

La segunda parte de la actividad trata de que, después de haber introducido ideas sobre la tolerancia y la no discriminación cada uno dibuje su propio Mermel en función de sus gustos. Se presentarán 3 o 4 dibujos para apreciar que todos son diferentes ya que cada uno percibimos de manera diferente las características de los demás.

Actividad 5.2. Sopa de letras

Nombre	Sopa de letras
Criterios	Saber qué es el acoso escolar y los roles que existen en todos los casos. Conocer los ítems identificadores y las características generales de cualquier caso de acoso escolar. identificar tipos y modalidades de acoso. Visibilizar las diversas fases presentes del acoso. Conocer la incidencia del acoso en el contexto y las consecuencias que trae consigo.
Estándares	Identifica qué es el acoso escolar y conoce sus características generales. Identifica tipos de acoso y sabe las consecuencias que trae consigo.
Ciclo educativo	**4º, 5º y 6º** de primaria
Recursos	Anexo 1.
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	20 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	https://www.albacetejoven.es/wp-content/uploads/2018/03/dinmicas-contra-el- bullying-4-primaria-centro-joven-albacete.pdf

Objetivos

Saber reconocer situaciones de acoso escolar, así como los sentimientos y consecuencias que este conlleva.

Metodología presencial

Se entrega a lxs alumnxs una hoja con la sopa de letras, en la que deben encontrar las palabras de la lista adjunta. Una vez hecho esto, el/la voluntarix pone en marcha un debate entre lxs alumnxs en el que ellxs mismxs deberán reflexionar sobre esas palabras, describiendo qué son y qué ejemplos conocen en su vida diaria y, sobre todo, en el centro educativo.

Debate: ¿Conocéis el significado real de todas las palabras? ¿Habéis visto o vivido alguna de ellas? ¿Qué se debe hacer para evitarlas? ¿Cómo podemos solucionarlas? ¿Cómo podemos prevenirlas?

Metodología online

Se proyectará la sopa de letras en las pantallas de todxs. Cuando unx alumnx haya encontrado una palabra, usa el botón de levantar la mano e indica dónde la ha encontrado, así sucesivamente hasta que se encuentren todas las palabras. Cuando

estén todas identificadas se abrirá el debate acerca de qué opinan de esos sentimientos, así como si los han vivido o no alguna vez.

Actividad 5.3. Me gusta/no me gusta

Nombre	Me gusta/no me gusta
Criterios	Comprender que todos somos iguales a pesar de nuestras diferencias. Aprender a tolerar la diferencia y comprender que puedes tener semejanzas con personas que no se parecen a unx.
Estándares	Entiende que todas las personas tienen semejanzas y diferencias. Comprende que puede compartir cosas en común con personas diferentes a sí.
Ciclo educativo	**1º, 2º y 3º** de primaria
Recursos	-
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	15 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Visibilizar semejanzas entre los compañeros de clase.

Metodología presencial

Todo el mundo está sentado en sus respectivos sitios. El juego ha de comenzarlo una persona diciendo algo que le gusta o algo que no le gusta. (Ej: me gusta bailar/ Ej: no me gustan las aceitunas). Lxs compañerxs que compartan su opinión se pondrán en pie. Todo el mundo girará y mirará quien comparte la opinión de, por ejemplo, a quienes les gusta bailar.

La persona que ha dicho la primera frase mirará quién se ha levantado y dirá el nombre de una de esas personas. Todo el mundo se vuelve a sentar y la persona con el turno de palabra dirá otra frase de me gusta no me gusta, quien esté de acuerdo se levantará y así sucesivamente.

Debate: después de haberlo hecho un par de veces se introducirá el debate de que, aunque todos seamos diferentes, se pueden llegar a tener grandes cosas en común.

Metodología online

El/la voluntarix empieza la actividad diciendo algo que le guste/que no le guste. Quién esté de acuerdo con el/ella usará el botón de levantar la mano para decir si está de acuerdo con lo que se acaba de decir. A continuación, la persona que dijo la frase elige a

la siguiente persona que será la que diga ahora una frase de me gusta/no me gusta, quien esté de acuerdo con lo que ha dicho levantará la mano y así sucesivamente.

Debate: después de haberlo hecho un par de veces se introducirá el debate de que, aunque todos seamos diferentes, se pueden llegar a tener grandes cosas en común.

Actividad 5.4. Cajas

Nombre	Cajas
Criterios	Identificar buenos y malos tratos. Saber qué es el acoso verbal y las consecuencias que éste puede traer. Reconocer situaciones de malos tratos y saber identificar si llas has vivido o no.
Estándares	Entiende qué son los malos tratos. Identifica actitudes positivas y negativas. Reconoce situaciones de maltrato (verbal y físico).
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Dos cajas y una lista de situaciones como la propuesta en esta dinámica.
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	25 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Identificar buenos y malos tratos o acciones que oímos y vemos día a día y que pueden llegar a parecer algo cotidiano. Comprender que a veces nos podemos comportar mal pero que es posible cambiar esas actitudes si sabemos identificar qué está bien y qué está mal.

Metodología presencial

Un/a voluntarix llega con dos cajas para diferenciar buenos tratos y malos tratos. Llevará impresas distintas acciones que se leerán en voz alta y los alumnxs decidirán en qué caja van. Cuando se hayan acabado las situaciones se vaciará la caja y así se diferenciarán los buenos y malos tratos al momento de sacarlos.

Ejemplos de situaciones:

- Gritar a una persona.
- Pegar o pelearme con mis compañerxs, arañar, tirar del pelo, etc.
- Reírse del aspecto físico de un compañerx.
- Hablar mal de una persona a sus espaldas.
- Robarle la comida del recreo a mi compañerx.
- Reirme de que un compañerx no sepa hacer las tareas que se mandan en clase o las acabe más tarde que yo.
- Criticar a un compañerx por ser diferente a mi (color, estatura, peso, etc).
- Ignorar a un compañerx que lo está pasando mal (llorando, siendo acosado, que se están riendo de él/ella, etc.)

- Reírme de la ropa de un compañero porque no es de mi estilo/no me gusta (o criticarlo por ello/ reírme de él/ella con mis amigxs).
- Quedarme callado o no hacer nada cuando veo que un compañero hace sentir mal a otro (o cuando veo que le pega/ se ríe de él/ella, etc.).
- Amenazar a un compañero con quitarle sus pertenencias a cambio de un favor.
- Decir por favor y gracias, buenos días y hasta mañana.
- Compartir la comida a los compañerxs.
- Animar, consolar, abrazar, escuchar a un compañerx que lo está pasando mal.
- Defender o acudir a un adulto mayor cuando veo que hay una situación de acoso involucrando alguno de mis compañerxs.
- Ser amable con lxs chicxs nuevos.
- Solucionar los problemas hablando y expresando cómo nos hemos sentido en vez de enfadarme y agredir a mis compañerxs.
- No discriminar a las personas que no son iguales a mi físicamente.
- Cuando me equivoco no me enfado, intento hacerlo mejor la próxima vez.
- Pido disculpas si he hecho algo mal o he hecho sentir a alguien mal, aunque no me haya dado cuenta.
- No me desespero cuando alguien hace las cosas distinto a como las haría yo. Las acepto y aprendo de ellas.

A su vez, en el pupitre cada alumnx tendrá un folio que dividirán en columnas de buenos y malos tratos, en éste, cada vez que se sientan identificadxs (o que sientan que ellxs mismos la han hecho) con una de las frases que han oído, la apuntarán en sus columnas. Al finalizar la actividad contarán las acciones de manera individual y honesta para ver cuántas veces suelen actuar bien y cuántas veces mal; se invita a reflexionar lo siguiente.

Debate: ¿Cuál crees que es tu mayoría de acciones, buenos o malos tratos? ¿Hay áreas en las que quisieses mejorar? ¿En qué áreas de tu vida pudieses mejorar esos comportamientos? ¿Esperabas estos resultados? Hacer ver a lxs alumnxs que no importa que tengamos áreas de oportunidad, es positivo darnos cuenta y poder accionar en futuras ocasiones para mejorar como personas y ayudar a nuestro entorno. Por otro lado, debemos estar orgullosos de ejercer (los pocos o muchos) buenos tratos hacia lxs demás; también es importante visibilizar las acciones para seguirlas reproduciendo.

Metodología online

Se puede realizar igual que de forma presencial. Lxs voluntarixs irán diciendo una serie de situaciones que lxs alumnxs deberán identificar como buenas o malas acciones. Cada vez que se diga si es mala o buena lxs voluntarixs la introducirán en las cajas que tienen preparadas.

A su vez, en casa cada alumnx va escribiendo en dos columnas si cree que alguna vez ha vivido esa situación y la apunta en una columna u otra. Al final de la actividad se

vaciarán las cajas para leer todas las buenas y malas situaciones y a continuación se abrirá el debate propuesto.

Actividad 5.5. Juego de roles

Nombre	Juego de roles
Criterios	Saber qué es el acoso escolar y los roles que existen en todos los casos. Conocer los ítems identificadores y las características generales de cualquier caso de acoso escolar. Visibilizar las diferentes fases del acoso. Conocer las consecuencias que trae consigo y los sentimientos que ello conlleva.
Estándares	Identifica que el acoso escolar puede venir dado por cualquier característica de la persona, no solo por connotaciones negativas. Entiende que todas las personas tienen semejanzas y diferencias. Entiende las características generales del acoso escolar y comprende las consecuencias que éste puede traer.
Ciclo educativo	4º, 5º y 6º de primaria y ESO
Recursos	Relación de situaciones que se puedan escenificar. Se proponen tres escenarios pudiéndose crear más.
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	25 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Identificar buenos y malos tratos o acciones que oímos y vemos día a día y que pueden llegar a parecer algo cotidiano. Comprender que a veces nos podemos comportar mal pero que es posible cambiar esas actitudes si sabemos identificar qué está bien y qué está mal.

Metodología presencial

Se trata de que lxs voluntarixs escenifiquen ciertas situaciones de *bullying* que planteen un dilema. Seguidamente se señalará a unx alumnx y tendrá que explicar cómo actuaría ante esa situación y cómo se sentiría.

También es posible tener los escenarios y diálogos impresos y en vez de que lxs voluntarixs actúen sean ellxs mismxs los que puedan escenificar las situaciones. En este caso, cuando acaben de actuar desde sus respectivos sitios lxs voluntarixs señalarán al alumnx que tenga que responder cómo actuaría ante esa situación.

Cuando se hayan expuesto unos cuantos escenarios se abrirá un debate sobre el *bullying* y sus consecuencias basándose en los hechos escenificados.

ESCENARIOS

Escenario 1: Marta y Pablo se han llevado mal desde el principio de curso. A Pablo no le gusta la forma de vestir de Marta, ya que opina que viste como un chico. Tampoco le gustan los juegos a los que juega Marta, ya que opina que a esos juegos solo pueden jugar los chicos. Marta no tiene muchos amigos, en cambio, Pablo se lleva bien con toda la clase. Aprovechando su cantidad de amistades Pablo encuentra la oportunidad perfecta para reírse de Marta en el recreo, ya que está acompañado de todos sus amigos y el/la tutor/a de clase no está tan pendiente como dentro del aula. Un día bajan todos al patio y Pablo se da cuenta de que Marta tiene un juguete nuevo el cual todos los chicos quieren. Pablo, dispuesto a quitárselo se acerca a ella:

- PABLO: ¿Qué haces jugando con eso, no ves que es un juguete de niños?
- MARTA: me da igual, a mí me gusta y me lo paso bien.
- PABLO: pues como no es un juguete para niñas me lo llevo yo y te fastidias.

Pablo le roba los juguetes a Marta y se va con el resto de compañerxs mientras todos se ríen de ella. Sin embargo, hay un compañero de la clase de al lado que ha visto toda la situación y siente que debe hacer algo al respecto, ese eres tú *(señalar a algún/a alumnx)*, ¿qué harías ante esta situación?

Escenario 2: Mario es un chico de quien todos quieren ser amigo, y es un chico admirable, un líder, dirían algunos. A mitad del curso llega Ali, un chico nuevo de otra cultura y otro color de piel; con timidez, pero entusiasmo buscó hablar con alguien para iniciar una amistad en aquel colegio nuevo. Mario no se sintió identificado en lo más mínimo con Ali, es más, le daba risa su vestimenta, su manera de hablar y su color de piel, así que decidió que, durante el recreo, nadie le hablara a Ali por ser diferente. Como fue Mario quien lo propuso, muchos accedieron y otros se burlaban de la situación, otros le sonreían a Ali por pena, pero sin dirigirle la palabra, y Ali al observar esta situación de *bullying* se fue al baño a llorar. Tú Mario/Ali/que observaste/profesor/a, ¿qué haces?

Escenario 3: *Antes de comenzar a escenificar esta situación es necesaria una breve explicación de qué es género y qué es sexo.* Cristian es un chico que no se siente a gusto con su cuerpo, su sexo es masculino pero él no se siente representado con el género que le ha sido asignado al nacer por lo que se hace llamar Cristina. Sus compañerxs no lo entienden y, por tanto, no se acercan a ella y la apartan de todos sus juegos. Cristina tampoco sabe explicar cómo se siente por lo que se recluye en ella misma y se pasa todos los recreos leyendo. Un día se le acerca Marcos, un compañero de su clase que tiene muchos amigos.

- MARCOS: ¿Por qué te vistes con ropa de chica si eres chico?, le pregunta.
- CRISTINA: porque me gusta.

- MARCOS: pues eres un bicho raro porque aquí todos los chicos nos vestimos como chicos y las chicas como chicas.
- CRISTINA: vale, pero yo me siento mejor si me visto como una chica.
- MARCOS: ¡Qué raro eres Cristian!
- CRISTINA: me llamo Cristina.
  --A Marcos no le gusta su respuesta y como no logra entenderla le coge el libro y se lo tira a la basura, dejando a Cristina sola y llorando.

(Señalar a unx alumnx) Tú eres un profesor que está oyendo la conversación y no puedes quedarte indiferente, ¿Qué harías? ¿Qué le dirías a Cristina? ¿Y a Marcos?

DEBATES

Debate 1. ¿Qué opinas de Pablo, Mario y Marcos en sus respectivos escenarios? ¿Crees que son líderes? ¿Cómo crees que debería ser un líder? ¿La violencia (física o psicológica) es una manera efectiva de ejercer el poder que tiene un líder? Enseñar que el liderazgo se puede llevar de muchas formas (bueno o malo) y que lo importante es llevar a las personas a hacer un bien común a través de buenas acciones y el ejemplo. Es una responsabilidad muy grande y hay que usarla con conciencia ¿Has vivido alguna experiencia parecida en el colegio o en tu familia?

Debate 2. El rol de los adultos. ¿Crees que las personas que actuaron como adulto, hicieron buen trabajo? ¿Cómo lo manejarías? ¿Es importante su rol a pesar de que ellos no comenzaron el problema? ¿Porqué? ¿En tu ambiente familiar, cómo se lleva a cabo el rol de los adultos al solucionar problemas? Enseñar a lxs alumnxs que el rol de los adultos es muy importante y que éstos también tienen una responsabilidad muy grande y estamos en nuestro derecho de exigir apoyo. ¿Cómo podemos diferenciar un adulto responsable de un adulto irresponsable?

Debate 3. Cuando una persona es diferente, ¿qué te lleva a tratarla diferente? ¿Es válido? ¿Por qué nos cuesta tanto aceptar las diferencias de otras personas? ¿Has vivido alguna situación de discriminación? Enseñar a lxs alumnxs que la discriminación se da desde nuestros colores favoritos, la ropa que usamos, juegos preferidos, hasta sexo, género, raza, cultura, religión y nacionalidad. Debemos abrazar estas diferencias y aprender de ellas. Aceptarlas nos hace más inteligentes y tolerantes.

Debate 4. ¿Por qué acosamos a los que nos rodean? ¿De dónde vienen estos comportamientos? ¿De qué maneras podemos cambiar el comportamiento? El perdón también forma parte del proceso de transformación. Hacer ver a lxs alumnxs que los acosadores también tienen un lado humano que los hace actuar de tal manera y que tienen cosas que trabajar, lo importante es hacerles ver que tienen áreas de oportunidad las cuales tienen que mejorar en su vida, y en su caso, pedir ayuda. El acoso no se da únicamente en el colegio, también en familia ¿Has vivido alguna experiencia parecida de ser el que acosa, y no te has dado cuenta? Después de ver estos comportamientos, en lugar de seguirlos reproduciendo podemos actuar en favor de las víctimas ¿Qué opinas al respecto? ¿Es sencillo? ¿Vale la pena?

Metodología online

Lxs voluntarixs representarán las situaciones y dirán en alto la persona que tiene que intervenir respondiendo cómo actuaría ante la situación representada. Lxs alumnxs abrirán el micrófono a la hora de intervenir.

Metodología secundaria

También se llevan a cabo metodologías para educación secundaria:

Metodología expositiva y explicativa: su fin no es sólo transmitir conocimientos teóricos, sino erradicar posibles ideas, estereotipos, mitos, etc.

Metodología activa y participativa: además de lo expuesto anteriormente, con esta metodología se busca crear aprendizaje significativo y fomentar el pensamiento crítico.

Actividad 5.6. Sopa de letras

Nombre	Sopa de letras
Criterios	Saber qué es el acoso escolar y los roles que existen en todos los casos. Conocer los ítems identificadores y las características generales de cualquier caso de acoso escolar. Identificar tipos y modalidades de acoso. Visibilizar las diversas fases presentes del acoso. Conocer la incidencia del acoso en el contexto y las consecuencias que trae consigo.
Estándares	Identifica qué es el acoso escolar y conoce sus características generales. Identifica tipos de acoso y sabe las consecuencias que trae consigo.
Ciclo educativo	4º, 5º y 6º de primaria y adaptable para la ESO.
Recursos	Anexo 1.
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	20 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	https://www.albacetejoven.es/wp-content/uploads/2018/03/dinmicas-contra-el- bullying-4-primaria-centro-joven-albacete.pdf

Objetivos

Saber reconocer situaciones de acoso escolar, así como los sentimientos y consecuencias que este conlleva.

Metodología presencial

Se entrega a lxs alumnxs una hoja con la sopa de letras, en la que deben encontrar las palabras de la lista adjunta. Una vez hecho esto, el/la profesor/a pone en marcha un debate entre lxs alumnxs en el que ellxs mismxs deberán reflexionar sobre esas palabras, describiendo qué son y qué ejemplos conocen en su vida diaria y, sobre todo, en el centro educativo.

Debate: ¿Conocéis el significado real de todas las palabras? ¿Habéis visto o vivido alguna de ellas? ¿Qué se debe hacer para evitarlas? ¿Cómo podemos solucionarlas? ¿Cómo podemos prevenirlas?

Metodología online

Se proyectará la sopa de letras en las pantallas de todos. Cuando unx alumnx haya encontrado una palabra, usa el botón de levantar la mano e indica dónde la ha encontrado, así sucesivamente hasta que se encuentren todas las palabras. Cuando

estén todas identificadas se abrirá el debate acerca de qué opinan de esos sentimientos, así como si los han vivido o no alguna vez.

Actividad 5.7. Cajas

Nombre	Cajas
Criterios	Identificar buenos y malos tratos. Saber qué es el acoso verbal y las consecuencias que éste puede traer. Reconocer situaciones de malos tratos y saber identificar si las has vivido o no.
Estándares	Entiende qué son los malos tratos. Identifica actitudes positivas y negativas. Reconoce situaciones de maltrato (verbal y físico).
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Dos cajas y una lista de situaciones como la propuesta en esta dinámica.
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	25 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Identificar buenos y malos tratos o acciones que oímos y vemos día a día y que pueden llegar a parecer algo cotidiano. Comprender que a veces nos podemos comportar mal pero que es posible cambiar esas actitudes si sabemos identificar qué está bien y qué está mal.

Metodología presencial

El profesor llega con dos cajas para diferenciar buenos tratos y malos tratos. Llevará impresas distintas acciones que se leerán en voz alta y lxs alumnxs decidirán en qué caja van. Cuando se hayan acabado las situaciones se vaciará la caja y así se diferenciarán los buenos y malos tratos al momento de sacarlos.

Ejemplos de situaciones:

- Gritar a una persona.
- Pegar o pelearme con mis compañerxs, arañar, tirar del pelo, etc.
- Reírse del aspecto físico de un compañerx.
- Hablar mal de una persona a sus espaldas.
- Robarle la comida del recreo a mi compañerx.
- Reirme de que un compañerx no sepa hacer las tareas que se mandan en clase o las acabe más tarde que yo.
- Criticar a un compañerx por ser diferente a mi (color, estatura, peso, etc).
- Ignorar a un compañerx que lo está pasando mal (llorando, siendo acosado, que se están riendo de él/ella, etc.)

- Reírme de la ropa de un/a compañerx porque no es de mi estilo/no me gusta (o criticarlx por ello/ reírme de él/ella con mis amigxs).
- Quedarme calladx o no hacer nada cuando veo que un/a compañerx hace sentir mal a otrx (o cuando veo que le pega/ se ríe de él/ella, etc.).
- Amenazar a un/a compañerx con quitarle sus pertenencias a cambio de un favor.
- Decir por favor y gracias, buenos días y hasta mañana.
- Compartir la comida con lxs compañerxs.
- Animar, consolar, abrazar, escuchar a un compañerx que lo está pasando mal.
- Defender o acudir a un adulto mayor cuando veo que hay una situación de acoso involucrando alguno de mis compañerxs.
- Ser amable con lxs chicxs nuevos.
- Solucionar los problemas hablando y expresando cómo nos hemos sentido en vez de enfadarme y agredir a mis compañerxs.
- No discriminar a las personas que no son iguales a mi físicamente.
- Cuando me equivoco no me enfado, intento hacerlo mejor la próxima vez.
- Pido disculpas si he hecho algo mal o he hecho sentir a alguien mal, aunque no me haya dado cuenta.
- No me desespero cuando alguien hace las cosas distinto a como las haría yo. Las acepto y aprendo de ellas.

A su vez, en el pupitre cada alumnx tendrá un folio que dividirán en columnas de buenos y malos tratos, en éste, cada vez que se sientan identificados (o que sientan que ellos mismos la han hecho) con una de las frases que han oído la apuntarán en sus columnas. Al finalizar la actividad contarán las acciones de manera individual y honesta para ver cuántas veces suelen actuar bien y cuántas veces mal; se invita a reflexionar lo siguiente.

Debate: ¿Cuál crees que es tu mayoría de acciones, buenos o malos tratos? ¿Hay áreas en las que quisieses mejorar? ¿En qué áreas de tu vida pudieses mejorar esos comportamientos? ¿Esperabas estos resultados? Hacer ver a lxs alumnxs que no importa que tengamos áreas de oportunidad, es positivo darnos cuenta y poder accionar en futuras ocasiones para mejorar como personas y ayudar a nuestro entorno. Por otro lado, debemos estar orgullosos de ejercer (los pocos o muchos) buenos tratos hacia lxs demás; también es importante visibilizar las acciones para seguirlas reproduciendo.

Metodología online

Se puede realizar igual que de forma presencial. Lxs voluntarixs irán diciendo una serie de situaciones que lxs alumnxs deberán identificar como buenas o malas acciones. Cada vez que se diga si es mala o buena, lxs voluntarixs la introducirán en las cajas que tienen preparadas.

A su vez, en casa, cada alumnx va escribiendo en dos columnas si cree que alguna vez ha vivido esa situación y la apunta en una columna u otra. Al final de la actividad se vaciarán las cajas para leer todas las buenas y malas situaciones y a continuación se abrirá el debate propuesto.

Actividad 5.8. Juego de roles

Nombre	Juego de roles
Criterios	Saber qué es el acoso escolar y los roles que existen en todos los casos. Conocer los ítems identificadores y las características generales de cualquier caso de acoso escolar. Visibilizar las diferentes fases del acoso. Conocer las consecuencias que trae consigo y los sentimientos que ello conlleva.
Estándares	Saber qué es el acoso escolar y los roles que existen en todos los casos. Conocer los ítems identificadores y las características generales de cualquier caso de acoso escolar. Visibilizar las diferentes fases del acoso. Conocer las consecuencias que trae consigo y los sentimientos que ello conlleva.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Relación de situaciones que se puedan escenificar. Se proponen tres escenarios pudiéndose crear más.
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	25 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Identificar buenos y malos tratos o acciones que oímos y vemos día a día y que pueden llegar a parecer algo cotidiano. Comprender que a veces nos podemos comportar mal pero que es posible cambiar esas actitudes si sabemos identificar qué está bien y qué está mal.

Metodología presencial

Se trata de que lxs voluntarixs escenifiquen ciertas situaciones de *bullying* que planteen un dilema. Seguidamente se señalará a unx alumnx y tendrá que explicar cómo actuaría él/ella ante esa situación y cómo se sentiría.

También es posible tener los escenarios y diálogos impresos y en vez de que lxs voluntarixs actúen sean ellxs mismxs los que puedan escenificar las situaciones. En este caso, cuando acaben de actuar desde sus respectivos sitios lxs voluntarixs señalarán al alumnx que tenga que responder cómo actuaría ante esa situación.

Cuando se hayan expuesto unos cuantos escenarios se abrirá un debate sobre el *bullying* y sus consecuencias basándose en los hechos escenificados.

ESCENARIOS

Escenario 1: Marta y Pablo se han llevado mal desde el principio de curso. A Pablo no le gusta la forma de vestir de Marta, ya que opina que viste como un chico. Tampoco le gustan los juegos a los que juega Marta, ya que opina que a esos juegos solo pueden jugar los chicos. Marta no tiene muchos amigos, en cambio, Pablo se lleva bien con toda la clase. Aprovechando su cantidad de amistades Pablo encuentra la oportunidad perfecta para reírse de Marta en el recreo, ya que está acompañado de todos sus amigos y el/la tutor/a de clase no está tan pendiente como dentro del aula. Un día bajan todos al patio y Pablo se da cuenta de que Marta tiene un juguete nuevo el cual todos los chicos quieren. Pablo, dispuesto a quitárselo se acerca a ella:

- PABLO: ¿Qué haces jugando con eso, no ves que es un juguete de niños?
- MARTA: me da igual, a mí me gusta y me lo paso bien.
- PABLO: pues como no es un juguete para niñas me lo llevo yo y te fastidias.

Pablo le roba los juguetes a Marta y se va con el resto de compañerxs mientras todos se ríen de ella. Sin embargo, hay un compañero de la clase de al lado que ha visto toda la situación y siente que debe hacer algo al respecto, ese eres tú *(señalar a algún alumnx)*, ¿qué harías ante esta situación?

Escenario 2: Mario es un chico de quien todos quieren ser amigo, y es un chico admirable, un líder, dirían algunos. A mitad del curso llega Ali, un chico nuevo de otra cultura y otro color de piel; con timidez, pero entusiasmo buscó hablar con alguien para iniciar una amistad en aquel colegio nuevo. Mario no se sintió identificado en lo más mínimo con Ali, es más, le daba risa su vestimenta, su manera de hablar y su color de piel, así que decidió que, durante el recreo, nadie le hablara a Ali por ser diferente. Como fue Mario quien lo propuso, muchos accedieron y otros se burlaban de la situación, otros le sonreían a Ali por pena, pero sin dirigirle la palabra, y Ali al observar esta situación de *bullying* se fue al baño a llorar. Tú Mario/Ali/que observaste/profesor/a, ¿qué haces?

Escenario 3: *Antes de comenzar a escenificar esta situación es necesaria una breve explicación de qué es género y qué es sexo.* Cristian es un chico que no se siente a gusto con su cuerpo, su sexo es masculino pero él no se siente representado con el género que le ha sido asignado al nacer por lo que se hace llamar Cristina. Sus compañerxs no lo entienden y, por tanto, no se acercan a ella y la apartan de todos sus juegos. Cristina tampoco sabe explicar cómo se siente por lo que se recluye en ella misma y se pasa todos los recreos leyendo. Un día se le acerca Marcos, un compañero de su clase que tiene muchos amigos.

- MARCOS: ¿Por qué te vistes con ropa de chica si eres chico?, le pregunta.
- CRISTINA: porque me gusta.
- MARCOS: pues eres un bicho raro porque aquí todos los chicos nos vestimos como chicos y las chicas como chicas.
- CRISTINA: vale, pero yo me siento mejor si me visto como una chica.
- MARCOS: ¡Qué raro eres Cristian!
- CRISTINA: me llamo Cristina.

--A Marcos no le gusta su respuesta y como no logra entenderla le coge el libro y se lo tira a la basura, dejando a Cristina sola y llorando.

(Señalar a un/a alumnx) Tú eres un profesor que está oyendo la conversación y no puedes quedarte indiferente, ¿qué harías? ¿Qué le dirías a Cristina? ¿Y a Marcos?

DEBATES

Debate 1. ¿Qué opinas de Pablo, Mario y Marcos en sus respectivos escenarios? ¿Crees que son líderes? ¿Cómo crees que debería ser un líder? ¿La violencia (física o psicológica) es una manera efectiva de ejercer el poder que tiene un líder? Enseñar que el liderazgo se puede llevar de muchas formas (bueno o malo) y que lo importante es llevar a las personas a hacer un bien común a través de buenas acciones y el ejemplo. Es una responsabilidad muy grande y hay que usarla con conciencia. ¿Has vivido alguna experiencia parecida en el colegio o en tu familia?

Debate 2. El rol de los adultos. ¿Crees que las personas que actuaron como adulto, hicieron buen trabajo? ¿Cómo lo manejarías? ¿Es importante su rol a pesar de que ellos no comenzaron el problema? ¿Porqué? ¿En tu ambiente familiar, cómo se lleva a cabo el rol de los adultos al solucionar problemas? Enseñar a lxs alumnxs que el rol de los adultos es muy importante y que éstos también tienen una responsabilidad muy grande y estamos en nuestro derecho de exigir apoyo. ¿Cómo podemos diferenciar un adulto responsable de un adulto irresponsable?

Debate 3. Cuando una persona es diferente, ¿qué te lleva a tratarla diferente? ¿Es válido? ¿Por qué nos cuesta tanto aceptar las diferencias de otras personas? ¿Has vivido alguna situación de discriminación? Enseñar a lxs alumnxs que la discriminación se da desde nuestros colores favoritos, la ropa que usamos, juegos preferidos, hasta sexo, género, raza, cultura, religión y nacionalidad. Debemos abrazar estas diferencias y aprender de ellas. Aceptarlas nos hace más inteligentes y tolerantes.

Debate 4. ¿Por qué acosamos a los que nos rodean? ¿De dónde vienen estos comportamientos? ¿De qué maneras podemos cambiar el comportamiento? El perdón también forma parte del proceso de transformación. Hacer ver a lxs alumnxs que los acosadores también tienen un lado humano que los hace actuar de tal manera y que tienen cosas que trabajar, lo importante es hacerles ver que tienen áreas de oportunidad las cuales tienen que mejorar en su vida, y en su caso, pedir ayuda. El acoso no se da únicamente en el colegio, también en familia. ¿Has vivido alguna experiencia parecida de ser el que acosa, y no te has dado cuenta? Después de ver estos comportamientos, en lugar de seguirlos reproduciendo podemos actuar en favor de las víctimas. ¿Qué opinas al respecto? ¿Es sencillo? ¿Vale la pena?

Metodología online

Lxs voluntarixs representarán las situaciones y dirán en alto la persona que tiene que intervenir respondiendo cómo actuaría ante la situación representada. Lxs alumnxs abrirán el micrófono a la hora de intervenir.

Actividad 5.9. ¿Con quién te irías a una isla desierta?

Nombre	¿Con quién te irías a una isla desierta?
Criterios	Dar a conocer qué son los prejuicios y los estereotipos.
Estándares	Sabe qué son los prejuicios y estereotipos. Identifica en su vida cotidiana los diferentes estereotipos que creamos y es consciente de ello.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Pegatinas donde poder escribir.
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	20 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Visibilizar cómo los estereotipos que tenemos sobre diferentes colectivos de la sociedad se convierten en prejuicios.

Metodología presencial

Lxs voluntarixs colocarán una pegatina en la frente de cada alumnx. En cada pegatina pondrá una palabra que determine a la persona que la lleva, por ejemplo:

- Persona con diversidad funcional/discapacidad
- Persona que no habla tu idioma
- Persona con antecedentes penales
- Persona con altas capacidades
- Cirujanx
- Ingenierx aeroespacial
- Personal de limpieza
- Persona transgénero
- Persona de la 3ª edad
- Prostituta
- Ex drogadicto
- Islamista
- Obispo
- Guardia civil
- Campesino
- Persona con autismo
- Profesorx de educación infantil
- Mentiroso compulsivo
- Miembro de la familia real

- Futbolista
- Ex presidentx de un país
- Juez/a
- Persona con VIH
- Persona asexual
- Apátrida
- Matrona

Cuando lxs alumnxs tengan la pegatina se mirarán unxs a otrxs para que vean qué pone en sus pegatinas. Para ello, las letras tienen que ser grandes y mayúsculas para que puedan verse unos a otros desde sus sitios. Si a alguien le cuesta ver lo que pone en alguna frente se lo comentará a lxs voluntarixs para que le ayuden a ver qué dice.

A continuación, cada unx apuntará en un papel a qué tres personas se llevaría a la isla desierta, por ejemplo: a Marta, jueza, Claudia, matrona y Juan, futbolista. Cada unx tendrá que explicar a quién ha elegido y por qué. Seguidamente, lxs voluntarixs harán ver a lxs alumnxs los prejuicios que han tenido a la hora de elegir las tres personas con las que convivir.

Metodología online

Se preparará previamente una lista con los nombres de los alumnxs y se les asignará aleatoriamente una palabra que determine a cada alumnx de las de la lista anterior. Se enviará a cada alumnx una lista con los nombres de sus compañerxs menos el suyo, para que no sepa qué le ha tocado.

A continuación, se le pedirá uno por uno que digan a qué tres personas de la lista han escogido para llevarse a una isla desierta y por qué. Seguidamente, lxs voluntarixs harán ver a lxs alumnxs los prejuicios que han tenido a la hora de elegir las tres personas con las que convivir.

Actividad 5.10. En la piel de un refugiado

Nombre	En la piel de un refugiado
Criterios	Conocer qué es el derecho al refugio. Determinar las condiciones para este estado jurídico. Saber las condiciones de acogida de los solicitantes de refugio.
Estándares	Definir con palabras propias el concepto y las particularidades de la inmigración regulada. Conocer las principales causas y consecuencias de las migraciones climáticas. Reconocer los derechos y las obligaciones de las personas en situación de inmigración regulada y forzada. Conoce las condiciones de acogida de las personas en condición de inmigración regulada y forzada.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Ordenador con acceso a internet
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	45 – 50 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico. Juego de roles.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Contribuir a la sensibilización sobre las situaciones que viven las personas refugiadas. Visibilizar las situaciones de las personas refugiadas y sus actuaciones. Contribuir a evitar procesos de radicalización sobre las personas refugiadas.

Metodología presencial

Cada alumnx dispondrá de una situación (si se trata de una clase grande se hacen grupos y se le da una situación a cada grupo). Deberán leer su situación y concienciarse con ella. Cuando cada alumnx o grupo tenga su situación y haya pensado en ella, se les hará las siguientes preguntas:

- Tú, en su caso, ¿huirías o te quedarías en tu país?
- ¿Qué cosas te llevarías?
- ¿A qué país huirías? ¿Por qué?
- ¿Crees que podrías hacerlo solx?
- ¿Qué riesgos piensas que afrontarías en el camino?
- ¿Cómo crees que te recibirían en el país dde origen?

Una vez realizado esto y para acabar con la dinámica se puede utilizar el vídeo “En la piel del refugiado”, donde se les contará a lxs alumnxs desde primera persona las situaciones que viven las personas refugiadas.

AHMED

Vídeo - https://www.youtube.com/watch?v=7rJDB7P05sc

- Eres de un pueblo cerca de Alepo.
- Tienes 23 años.
- Vives con tu familia.
- Estudias en la universidad.
- A tu padre lo mata la guerra.
- Pretenden obligarte a hacer servicio militar.

OLA

Vídeo - https://www.youtube.com/watch?v=WUBe6YkS6g4

- Eres de Siria
- Tienes 19 años.
- Estás embarazada.
- Tus padres han muerto en la guerra.
- No tienes acceso a comida.
- Las cosas cada vez están más caras y las bombas cada vez más cerca.

MEDINA

- Eres de Afganistán.
- Tienes 30 años.
- Tu marido te ha abandonado.
- Viajas con tus 4 hijos desde Irán. Tus hijos están resfriados.
- Quieres llegar a Alemania.

SHAKIB

- Eres de Afganistán.
- Tienes 18 años y viajas con tu hermano de 16 años.
- Tu viaje durará dos meses.
- La policía búlgara te somete a maltrato.
- Quieres trabajar y tu hermano quiere estudiar ingeniería en Alemania.

LINA

- Eres de Siria y tienes 43 años.
- Te ves forzada a huir a España con tus dos hijos debido a los bombardeos constantes cerca de tu casa y el colegio de tus hijos.
- Consigues integrarte en la sociedad española: hablas la lengua, tienes un trabajo y tus hijos asisten al colegio con total normalidad.

- Sigues preocupada por todos aquellos seres queridos que aún permanecen en Siria.
- Tu sueño es volver a Siria.

ADOU

- Eres del Congo.
- Tienes 27 años.
- Ante la situación de violencia que vive tu país, te metes en una asociación contra la violencia.
- Organizáis una conferencia y la policía intenta detenerte pero consigues escapar.

ALÍ

- Vives en el Congo.
- El gobierno está usando la fuerza para mantenerse en el poder y reprimir a la población.
- Estás pensando en quedarte y mejorar las cosas desde adentro.

KNYAH NEULAK

- Eres del Sudán del Sur y emigras de un pueblo a la capital.
- Tienes que abandonar tu hogar por la guerra y vivir en la Casa de la ONU.
- No puedes salir de la Casa de la ONU, de lo contrario, te atacarán.
- Tu marido fue asesinado al salir.
- Estás cuidando sola a tus 5 hijos.

PETER

- Eres de Nigeria y tienes 21 años.
- Has abandonado tu país por riesgo a que te asesinen.
- Has escapado de un secuestro en Libia y has cruzado el Mediterráneo en un bote hasta llegar a Italia.
- Te han concedido asilo, trabajas duro para integrarte en la sociedad italiana y biscas un futuro.

ALÍ

- Eres de la República Centroafricana.
- Tienes 38 años y trabajas como inspector comercial.

- Huíste con tu mujer y tus hijos debido a la situación de inseguridad.
- Israel te niega el asilo.
- Finalmente, te estableces en España.
- Pese a lo anterior, quieres volver a tu país de origen.

ADAMA

- Eres de Gambia y tienes 18 años.
- Cuando tenías cinco años, te someten a ablación (mutación genital femenina) pero el proceso no culmina.
- Con 15 años lo intentan de nuevo y decides huir en plena noche y con lo puesto.
- Tras pasar por varios países llegas a España e ingresas en un centro de menores.

NOEL

- Eres de Guinea y tienes 24 años.
- Te ves obligado a emigrar a Costa de Marfil por motivos económicos y familiares.
- Tras el estallido de la guerra en 2002, huyes y tras pasar por varios países te asientas en España.
- Llegas a costas españolas en una barca hinchable, pero tienes que ser rescatado.
- Confías en que tu petición de asilo sea favorable.

SARA

- Tienes 43 años y vives en el Salvador.
- Tienes un restaurante.
- Dos personas entran en tu restaurante, se hacen pasar por clientes y disparan a tu hijo en la cara.
- Tu hijo fallece.
- Colaboras con la policía tras descubrir que se trataba de una banda organizada.
- Te empiezan a amenazar.

MARÍA

- Tienes 30 años y vives en Venezuela.
- Eres lesbiana.
- Te secuestran y eres agredida por tu condición sexual.
- Te pasas un año sin salir de casa.

RENZO

- Eres de Perú y tienes 38 años.
- Te ves forzado a abandonar tu país por tu orientación sexual.
- Accedes a España de forma irregular y tras trece años eres detenido.
- Solicitas asilo y eso te permite salir del centro de internamiento.

ALFREDO

- Eres de Venezuela y tienes 39 años.
- Denuncias una situación de corrupción en tu empresa que te cuesta el trabajo y te acarrea amenazas de muertes.
- Tienes que abandonar tu país sin poder despedirte de tus familiares.
- Llevas casi un año esperando la respuesta del gobierno español en relación a tu solicitud de asilo.

OLGA

- Eres de Ucrania y tienes 28 años.
- A punto de comenzar tu primer trabajo, tienes que emigrar a España debido al conflicto interno de tu país.
- Te reencuentras con tu hermano.
- Consigues silo y comienzas a trabajar en una ONG.

Anexos – Paz, justicia y convivencia

Anexo 1.

Palabras a encontrar

MALTRATO
AMENAZAS
AGRESIONES
INSULTOS
ESTRES
HOSTIGAMIENTO
ABUSOS
BURLAS
VICTIMA
DEPRESION
ANSIEDAD
FRUSTRACION
INTIMIDACION
CONVIVENCIA

Maltrato

K N V C U F S O T L U S N I N Y S
S R O Q W R D C I O G X Z A O J A
S E H I G P Z E H C L P T I I J Z
H E R V S K B V O O M I P C C Z A
O I N T I E J G Y Z A S R R A H N
S G Z O S C R W D X L N Y V R H E
T G G K I E T P U O T F W O T R M
I A J S O S U I E X R V Q L S A A
G K N Q O A E A M D A C K K U R Q
A B Q S W S L R C A T Z A F R S W
M H X S I J U I G K O E P M F S B
I J U C F E N B S A L R U B M L C
E F V F E K D J A T O B Z E H I Z
N L P P M J U A T U G O C R E E N
T L B S A P T O D W I T O V G Z S
O P A I C O N V I V E N C I A W T
R S N O I C A D I M I T N I C I A

UNIVERSITY NETWORK HELSINKI ESPAÑA

6. PROTECCIÓN A PERSONAS EN RIESGO DE VULNERABILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROTECCIÓN A PERSONAS EN RIESGO DE VULNERABILIDAD

Introducción

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, en su artículo 25, reconoce a toda persona el derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios. Del mismo modo, en la Constitución Española se configura un modelo de estado social del bienestar que reconoce dentro de los principios rectores de la política social y económica, un conjunto de derechos para proteger a sectores en riesgo, como son el derecho a una vivienda digna y adecuada o la ejecución de políticas sociales de atención a las personas con discapacidad.

Aunque con este tipo de regulaciones queda patente la voluntad de actuar para lograr la inclusión y protección de aquellos sectores de la población en situación de vulnerabilidad, aún estamos lejos de alcanzar la plena inclusión de todos los colectivos en riesgo.

Tomando en consideración el trabajo que aún queda por hacer en esta materia, Helsinki España busca contribuir con el proyecto "Jóvenes para Jóvenes", en el cual se desarrollan diversas actividades para garantizar la inclusión socioeducativa de todas las personas. La inclusión socioeducativa resulta imprescindible para la plena construcción de una sociedad igualitaria, donde existan las mismas oportunidades de acceso, permanencia y aprendizaje para todos los niños, niñas, jóvenes y adultos. Además, esta inclusión y protección de los colectivos en riesgo no debe ser interpretada como una obligación para garantizar el buen trato a las personas que, por una u otra causa, son vulnerables, sino que hay que comprender que se trata de un derecho fundamental de las mismas.

Teniendo en cuenta esta realidad, el proyecto "Jóvenes para Jóvenes" se desarrolla en distintos centros escolares con el objetivo de transmitir que todas las personas debemos tener acceso a las mismas oportunidades de desarrollo, ya que serán los niños y niñas, quienes, gracias a estas actividades de concienciación y visibilización, tendrán el poder para transformar las realidades de dichos colectivos y, en consecuencia, la sociedad.

Metodología primaria

Desde Helsinki España se tratarán las siguientes metodologías para los alumnos y alumnas de educación primaria. Estas metodologías se han separado en primer y segundo ciclo de primaria, pues se considera que hay un gran salto entre ambos ciclos en cuanto al aprendizaje:

Metodología expositiva y explicativa: recomendada cuando no hay buen nivel de conocimientos previos. El fin de esta metodología es informar al alumnado de los contenidos base.

Metodología activa y participativa: se utiliza cuando hay una base previa. Tiene como fin asentar los conocimientos y sensibilizar al alumnado.

Actividad 6.1. Cortos sobre diversidad funcional

Nombre	Cortos sobre diversidad funcional
Criterios	Reconocer la diversidad social con todas sus aristas. Reflexionar sobre las barreras que se deben superar en relación con lxs niñxs con discapacidad y la necesidad de eliminarlas.
Estándares	Conoces las diversidades que se pueden encontrar dentro de la sociedad. Utilizar el término *diversidad* de manera respetuosa, con visión de igualdad y de inclusión social. Sensibiliza y pone de manifiesto su opinión sobre la discapacidad y los obstáculos que se dan en ella a la hora de realizar la vida en sociedad.
Ciclo educativo	Primaria
Recursos	Ian, silla de ruedas. 10min https://www.youtube.com/watch?v=OHma93eZiBY&t=454s&ab_channel=Disney Cuerdas, silla de ruedas. (un poco fuerte) 10min https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw&ab_channel=CuerdasCortometrajeOficial Diego, ciego. 5min https://www.youtube.com/watch?v=Qc93AWtrESk&ab_channel=TICDocenciaIncluyente El cazo de Lorenzo. 5min https://www.youtube.com/watch?v=5pUmAOTQqCg&ab_channel=GuillermoMatia Tamara, sorda. 4min https://www.youtube.com/watch?v=i0dJpzvMV94&t=212s&ab_channel=Diskapazidad Julia, autismo. 10min https://www.youtube.com/watch?v=p47Ehm2z4UI&t=173s&ab_channel=HBOLatino
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	Depende de la cantidad de videos que elijan ver. Se recomienda un total de 20 minutos de videos intercalando un debate de grupo entre cada video.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar sobre los problemas que algunas personas deben atravesar en su vida cotidiana como consecuencia de la diversidad funcional. Incentivar a lxs alumnxs en términos de empatía y solidaridad frente a la diversidad funcional.

Metodología presencial

El/la profesor/a comenzará por entender lo que lxs alumnxs ya conocen de la diversidad funcional o si conocen a alguien con esta condición. Esto, teniendo como objetivo, hacerles ver que también pueden estar en nuestro círculo cercano y es por esto que debemos concienciarnos y sensibilizarnos al respecto.

A continuación, proyectará algunos de los videos sugeridos o si conoce alguno otro sobre la misma temática, se invita a compartirlo. Después de cada video, de manera intercalada, se tendrá un debate sobre lo que acaban de ver con una base de preguntas sugeridas como las siguientes:

- ¿Qué te llamó la atención?
- ¿Qué opinas de la situación por la que tuvo que pasar esa persona?
- ¿Qué harías tú en el lugar de ciertos personajes, o como tú mismx?
- ¿Has presenciado alguna situación similar? ¿Cómo reaccionaste ante ella? ¿Cómo te habría gustado reaccionar?

Metodología online

Se repite la misma dinámica que la mencionada en la presencial. Sin embargo, en lugar de proyectar para todos en el salón de clases los videos, el/la profesor/a compartirá pantalla para que sus alumnxs puedan ver el video al mismo tiempo y al terminar generar el debate con las mismas preguntas base incentivando a lxs alumnxs participar. Se busca que haya respeto del turno de palabra, cuando un/a alumnx quiera hablar, dará click en el botón “levantar mano”.

Actividad 6.2. Prejuicios: verdadero o falso

Nombre	Prejuicios: verdadero o falso
Criterios	Reflexionar y eliminar los estereotipos y prejuicios que conocemos sobre las personas con discapacidad social y/o funcional.
Estándares	Entender lo importante de romper con estas barreras que genera el prejuicio y lograr desmentirlas. Razonar sobre las barreras físicas, sociales y de comunicación que se deben superar.
Ciclo educativo	Primaria
Recursos	Hojas/rotuladores/etc. de color azul y verde. Azul representando: verdadero y verde representando: falso. Presentación PowerPoint
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	20 – 25 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate.
Fuente	Educatolerancia y Helsinki España

Objetivos

Desmentir los prejuicios que solemos tener sobre la diversidad social y/o funcional e incentivar a lxs alumnxs a seguir haciéndolo con las personas del entorno de cada unx. Generar curiosidad en lxs alumnxs para seguir investigando sobre lo que creemos saber de este tema y lo que realmente es.

Metodología presencial

El/la profesor/a tendrá una serie de enunciados como los que aparecen a continuación en una presentación PowerPoint (motivamos a lxs voluntarixs a crear más enunciados que tengan este mismo fin) y lxs alumnxs deberán clasificarlos como verdaderos o falsos de acuerdo con su propia perspectiva usando los recursos solicitados. Mediante un debate/conversación en el aula, se intentará ver cuáles son los errores más frecuentes cuando tratamos o hablamos de las personas con discapacidad.

El/la profesor/a hará un conteo de cuántos falsos y verdaderos hubo para ver qué tanto debemos desmentir todos los prejuicios que genera la sociedad o incluso nosotrxs mismxs y compartirá los resultados al alumnado. Con los resultados, se buscará generar curiosidad sobre lo que creemos saber y de dónde viene tanta certeza de lo que pueden o no pueden hacer las personas con discapacidad.

EJEMPLOS DE ENUNCIADOS:

- Una persona con discapacidad necesitará mucha ayuda para organizar y ordenar sus cosas (libros, juguetes, habitación, etc.)

- Un alumno con discapacidad tiene pocos amigos y amigas.
- Una persona con discapacidad no podrá ser capaz de tomar sus propias decisiones.
- Un niño con discapacidad dispondrá de pocas actividades que realmente le diviertan.
- Una persona con discapacidad no puede realizar ninguna actividad él solo.
- Un alumno con discapacidad no puede hacer las mismas cosas que yo hago.
- A una persona con discapacidad le será difícil tener un novio o novia.
- Una persona con discapacidad nunca tendrá un puesto de trabajo.
- A una persona con discapacidad le será difícil ser padre
- Una niña con discapacidad no puede hacer deporte.
- Una persona con discapacidad no podrá aprender nunca a tocar un instrumento.
- Una persona con discapacidad no podrá ser nunca modelo o famosa.
- Una persona con discapacidad nunca podrá conducir un coche.
- Una persona con discapacidad no puede usar el transporte público.

Al terminar se sugiere el siguiente debate guiado por el/la profesor/a:

DEBATE: Se trata de desmentir ciertos prejuicios que tenemos hacia las personas con diversidad funcional. ¿Qué crees sobre cada una de estas frases? ¿A pesar de ser falsas, alguna vez te lo habías planteado? ¿Tienes algún amigo/familiar con diversidad funcional? ¿Has desmentido, a través de esta actividad, algunos prejuicios que tenías hacia personas con diversidad funcional? ¿Cuántas discapacidades conoces?

Metodología online

El/la profesor/a, en diapositivas de PowerPoint escribirá los enunciados propuestos en la metodología presencial y preguntará al alumnado si consideran que el enunciado es verdadero o falso. Lxs alumnxs deberán votar con una hoja o rotulador color azul para elegir “verdadero” y una hoja o rotulador verde para elegir “falso”, con esto, el/la profesor/a contará la cantidad de verdaderos y de falsos y publicará este recuento en la misma diapositiva a lxs alumnxs para generar conciencia de lo que nos falta por desmentir.

Actividad 6.3. Comunícate con mímica

Nombre	Comunícate con mímica
Criterios	Conocer el tipo de diversidad concreta. Conocer los problemas que puede tener cada día una persona con diversidad funcional. Respetar la diversidad. Reflexionar sobre las barreras que se deben superar en relación con lxs niñxs con discapacidad y la necesidad de eliminarlas.
Estándares	Entiende el tipo de diversidad funcional trabajada y entiende los esfuerzos que tienen que hacer las personas con diversidad funcional en su día a día. Es solidario y empático con las personas con diversidad funcional y respeta la diversidad. Razona sobre las barreras físicas, sociales y de comunicación que se deben superar en relación con las personas con discapacidad.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Preparar previamente tarjetas con frases que tendrán que representar mediante mímica.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	20 – 35 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar sobre algunos de los problemas a los que cada día debe enfrentarse una persona con diversidad funcional. Desarrollar las ideas y habilidades que respondan a las necesidades de las personas con diversidad funcional. Promover la empatía y la solidaridad. Promover el trabajo en equipo activando y dando a conocer aspectos relacionados con las múltiples aristas de todo lo que implica la diversidad funcional.

Metodología presencial

Se reparte a cada alumnx una tarjeta con una frase que tendrá que explicar sin hablar sino a través de los gestos y mímica. Se levanta el/la primer/a voluntarix en su sitio y el resto de la clase debe observarlx. Cuando alguien crea que ha adivinado lo que el/la compañerx quiso expresar, levanta la mano. Si acierta, le toca representar su tarjeta. Si no acierta, el primer compañero sigue representando su tarjeta hasta que alguno lo adivine. Se puede poner tiempo para hacerlo más divertido.

DEBATE: ¿Qué te ha parecido tener que expresarte sin palabras? ¿Ha sido frustrante? ¿Cómo podrías ayudar a unx niñx que no oye bien? ¿Las personas sordas pueden vivir solas?

Metodología online

Se les ha enviado previamente a cada alumnx la frase que va a tener que representar. Se pide a unx voluntarix para empezar la actividad. Si alguien cree que sabe lo que está representado su compañerx usa el botón de “levantar la mano” para acertarlo. Si no lo acierta le toca a él/ella representar su tarjeta. Si no acierta el/la primer/a compañerx lo sigue representando hasta que algunx lo adivine. Finalmente se abrirá el debate.

Actividad 6.4. Lenguaje de señas

Nombre	Lenguaje de señas
Criterios	Reflexionar sobre las dificultades que viven las personas mudas al momento de comunicarse con otras personas. Reconocer la importancia de comunicarse y ser entendido por el resto.
Estándares	Entender el proceso de comunicarse con otro lenguaje distinto al que conocemos desde que somos pequeños. Sensibilizar sobre la importancia de conocer este lenguaje para permitir entender y ser entendido.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Anexo 1. Video de aprendizaje: https://www.youtube.com/watch?v=bVqC_EvOLaI&ab_channel=InfoSordos
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	20 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate y método lúdico.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Preparar a lxs alumxs a comunicarse con una base primaria del lenguaje de los signos para poder comunicarse con personas mudas. Sensibilizar a las alumnxs sobre el tema de la comunicación de distintas maneras dejando de lado el lenguaje oral y abriendo las puertas a otras formas de comunicación. Hacer ver al alumnado que es importante concienciarse sobre el tema para poder vivir en una sociedad más inclusiva y empática.

Metodología presencial

Comenzar por una breve introducción sobre el lenguaje de señas, sus inicios, cómo era la vida para ellxs antes de que existiera, la creación del lenguaje.
Para la actividad, lxs voluntarixs enseñarán frases básicas e introductorias para el lenguaje de señas en caso de que vean a alguien mudo que necesite ayuda y sepa que hay alguien dispuesto a ayudar desde la empatía y solidaridad.

Se proponen las siguientes frases:

- Buenos días
- Buenas tardes
- Buenas noches
- Sí
- No
- Hola, ¿cómo estás? Bien/mal/regular

- ¿Cómo te llamas? me llamo Elisa (buscar cada nombre con el abecedario)
- Encantada/o
- Bienvenida/o
- Perdón
- Por favor
- Gracias
- De nada
- ¿Te puedo ayudar?
- ¿Necesitas algo?
- Hasta la vista
- Adiós
- Su propio nombre en lenguaje de signos

Se busca que lxs alumnxs puedan mantener una breve conversación para asegurarse de que se están dando a entender correctamente y que ellos están comunicándose bien. Al comunicarse, lxs alumnxs se voltearán desde su sitio con la persona de a lado para entablar esta conversación con los conocimientos recientemente adquiridos.

A continuación, se propone el siguiente debate:

DEBATE: Con esto, lxs alumnxs aprenderán a comunicarse a través del lenguaje de señas y comienzan a tener mayor sensibilidad por las personas mudas. ¿Pensaste que era sencillo? Ahora imagina que debes aprender todo lo que sabes de tu idioma en un lenguaje basado en tus manos, te resultará un poco complicado, ¿no es así? Al aprender otras maneras de comunicarnos nos volvemos más empáticos y abrimos nuestros canales de comunicación para ayudar y entender a otras personas dentro de sus capacidades y realidades.

Se les invita a que lleven consigo ese lenguaje de señas a sus casas para que en otro momento puedan tenerlo a la mano en caso de que sea necesario.

Metodología online

Para la metodología en línea, el/la profesor/a comenzará de la misma manera la introducción al lenguaje de señas que se plantea en la metodología presencial.
Al momento de enseñar las frases o palabras en el lenguaje de señas, lxs alumnxs estarán viendo la cámara del/la voluntarix.

Para la conversación entre alumnxs, con el botón de “levantar la mano”, el/la voluntarix que quiera participar, solicitará el turno. El/la profesor/a le enviará en privado un mensaje con la frase y éstx deberá buscar comunicarse, si la clase logra entender, se procede a la siguiente frase y así sucesivamente. De esta manera lxs alumnxs pueden ver si se dan a entender correctamente y la clase si están entendiendo lo que su compañerx quiere decirles. Se ve la importancia de comunicarse y expresarse correctamente.

Metodología secundaria

También se llevan a cabo metodologías para educación secundaria:

Metodología expositiva y explicativa: su fin no es sólo transmitir conocimientos teóricos, sino erradicar posibles ideas, estereotipos, mitos, etc.

Metodología activa y participativa: además de lo expuesto anteriormente, con esta metodología se busca crear aprendizaje significativo y fomentar el pensamiento crítico.

Actividad 6.5. Cortos sobre diversidad funcional

Nombre	Cortos sobre diversidad funcional
Criterios	Reconocer la diversidad social con todas sus aristas. Reflexionar sobre las barreras que se deben superar en relación con lxs niñxs con discapacidad y la necesidad de eliminarlas.
Estándares	Conoces las diversidades que se pueden encontrar dentro de la sociedad. Utilizar el término *diversidad* de manera respetuosa, con visión de igualdad y de inclusión social. Sensibiliza y pone de manifiesto su opinión sobre la discapacidad y los obstáculos que se dan en ella a la hora de realizar la vida en sociedad.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Ian, silla de ruedas. 10min https://www.youtube.com/watch?v=OHma93eZiBY&t=454s&ab_channel=Disney Cuerdas, silla de ruedas. (un poco fuerte) 10min https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw&ab_channel=CuerdasCortometrajeOficial Diego, ciego. 5min https://www.youtube.com/watch?v=Qc93AWtrESk&ab_channel=TICDocenciaIncluyente El cazo de Lorenzo. 5min https://www.youtube.com/watch?v=5pUmAOTQqCg&ab_channel=GuillermoMatia Tamara, sorda. 4min https://www.youtube.com/watch?v=i0dJpzvMV94&t=212s&ab_channel=Diskapazidad Julia, autismo. 10min https://www.youtube.com/watch?v=p47Ehm2z4UI&t=173s&ab_channel=HBOLatino
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	Depende de la cantidad de videos que elijan ver. Se recomienda un total de 20 minutos de videos intercalando un debate de grupo entre cada video.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar sobre los problemas que algunas personas deben atravesar en su vida cotidiana como consecuencia de la diversidad funcional. Incentivar a los alumnxs en términos de empatía y solidaridad frente a la diversidad funcional.

Metodología presencial

El/la profesor/a comenzará por entender un poco lo que lxs alumnxs ya conocen de la diversidad funcional o si conocen a alguien con esta condición. Esto teniendo como objetivo hacerles ver que también pueden estar en nuestro círculo cercano y es por esto que debemos concienciarnos y sensibilizarnos al respecto.

A continuación, proyectará en la pantalla, algunos de los videos sugeridos o si conoce alguno otro sobre la misma temática, se invita a compartirlo. Después de cada video, de manera intercalada, se tendrá un debate sobre lo que acaban de ver con una base de preguntas sugeridas como las siguientes:

- ¿Qué te llamó la atención?
- ¿Qué opinas de la situación por la que tuvo que pasar esa persona?
- ¿Qué harías tú en el lugar de ciertos personajes, o como tú mismx?
- ¿Has presenciado alguna situación similar? ¿Cómo reaccionaste ante ella? ¿Cómo te habría gustado reaccionar?

Metodología online

Se repite la misma dinámica que la mencionada en la presencial. Sin embargo, en lugar de proyectar para todos en el salón de clases los videos, el/la profesor/a compartirá pantalla para que sus alumnxs puedan ver el video al mismo tiempo y al terminar generar el debate con las mismas preguntas base incentivando a lxs alumnxs participar. Se busca que haya respeto del turno de palabra, cuando un alumnx quiera hablar, dará click en el botón “levantar mano”.

Actividad 6.6. Prejuicios: verdadero o falso

Nombre	Prejuicios: verdadero o falso
Criterios	Reflexionar y eliminar los estereotipos y prejuicios que conocemos sobre las personas con discapacidad social y/o funcional.
Estándares	Entender lo importante de romper con estas barreras que genera el prejuicio y lograr desmentirlas. Razonar sobre las barreras físicas, sociales y de comunicación que se deben superar.
Ciclo educativo	Primaria
Recursos	Hojas/rotuladores/etc. de color azul y verde. Azul representando: verdadero y verde representando: falso. Presentación PowerPoint
Agrupaciones	Toda la clase
Duración	20 – 25 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate.
Fuente	Educatolerancia y Helsinki España

Objetivos

Desmentir los prejuicios que solemos tener sobre la diversidad social y/o funcional e incentivar a lxs alumnxs a seguir haciéndolo con las personas del entorno de cada unx. Generar curiosidad en lxs alumnxs para seguir investigando sobre lo que creemos saber de este tema y lo que realmente es.

Metodología presencial

El/la profesor/a tendrá una serie de enunciados como los que aparecen a continuación en una presentación PowerPoint (motivamos a lxs voluntarixs a crear más enunciados que tengan este mismo fin) y lxs alumnxs deberán clasificarlos como verdaderos o falsos de acuerdo con su propia perspectiva usando los recursos solicitados. Mediante un debate/conversación en el aula, se intentará ver cuáles son los errores más frecuentes cuando tratamos o hablamos de las personas con discapacidad.

El/la profesor/a hará un conteo de cuántos falsos y verdaderos hubo para ver qué tanto debemos desmentir todos los prejuicios que genera la sociedad o incluso nosotros mismos y compartirá los resultados al alumnado. Con los resultados, se buscará generar curiosidad sobre lo que creemos saber y de dónde viene tanta certeza de lo que pueden o no pueden hacer las personas con discapacidad.

EJEMPLOS DE ENUNCIADOS:

- Una persona con discapacidad necesitará mucha ayuda para organizar y ordenar sus cosas (libros, juguetes, habitación, etc.)

- Un alumno con discapacidad tiene pocos amigos.
- Una persona con discapacidad no podrá ser capaz de tomar sus propias decisiones.
- Un niño con discapacidad dispondrá de pocas actividades que realmente le diviertan.
- Una persona con discapacidad no puede realizar ninguna actividad él solo.
- Un alumno con discapacidad no puede hacer las mismas cosas que yo hago.
- A una persona con discapacidad le será difícil tener un novio o novia.
- Una persona con discapacidad nunca tendrá un puesto de trabajo.
- A una persona con discapacidad le será difícil ser padre
- Una niña con discapacidad no puede hacer deporte.
- Una persona con discapacidad no podrá aprender nunca a tocar un instrumento.
- Una persona con discapacidad no podrá ser nunca modelo o famosa.
- Una persona con discapacidad nunca podrá conducir un coche.
- Una persona con discapacidad no puede usar el transporte público.

Al terminar se sugiere el siguiente debate guiado por el/la profesor/a:

DEBATE: Se trata de desmentir ciertos prejuicios que tenemos hacia las personas con diversidad funcional. ¿Qué crees sobre cada una de estas frases? ¿A pesar de ser falsas, alguna vez te lo habías planteado? ¿Tienes algún amigo/familiar con diversidad funcional? ¿Has desmentido, a través de esta actividad, algunos prejuicios que tenías hacia personas con diversidad funcional? ¿Cuántas discapacidades conoces?

Metodología online

El/la profesor/a, en diapositivas de PowerPoint escribirá los enunciados propuestos en la metodología presencial y preguntará al alumnado si consideran que el enunciado es verdadero o falso. Lxs alumnxs deberán votar con una hoja o rotulador color azul para elegir “verdadero” y una hoja o rotulador verde para elegir “falso”, con esto, el/la profesor/a contará la cantidad de verdaderos y de falsos y publicará este recuento en la misma diapositiva a lxs alumnxs para generar conciencia de lo que nos falta por desmentir.

Actividad 6.7. Lenguaje de señas

Nombre	Lenguaje de señas
Criterios	Reflexionar sobre las dificultades que viven las personas mudas al momento de comunicarse con otras personas. Reconocer la importancia de comunicarse y ser entendido por el resto.
Estándares	Entender el proceso de comunicarse con otro lenguaje distinto al que conocemos desde que somos pequeños. Sensibilizar sobre la importancia de conocer este lenguaje para permitir entender y ser entendido.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Anexo 1. Video de aprendizaje: https://www.youtube.com/watch?v=bVqC_EvOLaI&ab_channel=InfoSordos
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	20 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Estrategia de debate y método lúdico.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Preparar a lxs alumxs a comunicarse con una base primaria del lenguaje de los signos para poder comunicarse con personas mudas. Sensibilizar a lxs alumnxs sobre el tema de la comunicación de distintas maneras dejando de lado el lenguaje oral y abriendo las puertas a otras formas de comunicación. Hacer ver al alumnado que es importante concienciarse sobre el tema para poder vivir en una sociedad más inclusiva y empática.

Metodología presencial

Comenzar por una breve introducción sobre el lenguaje de señas, sus inicios, cómo era la vida para ellxs antes de que existiera, la creación del lenguaje.
Para la actividad, lxs voluntarixs enseñarán frases básicas e introductorias para el lenguaje de señas en caso de que vean a alguien mudo que necesite ayuda y sepa que hay alguien dispuesto a ayudar desde la empatía y solidaridad.

Se proponen las siguientes frases:

- Buenos días
- Buenas tardes
- Buenas noches
- Sí
- No
- Hola, ¿cómo estás? Bien/mal/regular

- ¿Cómo te llamas? me llamo Elisa (buscar cada nombre con el abecedario)
- Encantada/o
- Bienvenida/o
- Perdón
- Por favor
- Gracias
- De nada
- ¿Te puedo ayudar?
- ¿Necesitas algo?
- Hasta la vista
- Adiós
- Su propio nombre en lenguaje de signos

Se busca que lxs alumnxs puedan mantener una breve conversación para asegurarse de que se están dando a entender correctamente y que ellos están comunicándose bien. Al comunicarse, lxs alumnxs se voltearán desde su sitio con la persona de a lado para entablar esta conversación con los conocimientos recientemente adquiridos.

A continuación, se propone el siguiente debate:

DEBATE: Con esto, lxs alumnxs aprenderán a comunicarse a través del lenguaje de señas y comienzan a tener mayor sensibilidad por las personas mudas. ¿Pensaste que era sencillo? Ahora imagina que debes aprender todo lo que sabes de tu idioma en un lenguaje basado en tus manos, te resultará un poco complicado, ¿no es así? Al aprender otras maneras de comunicarnos nos volvemos más empáticos y abrimos nuestros canales de comunicación para ayudar y entender a otras personas dentro de sus capacidades y realidades.

Se les invita a que lleven consigo ese lenguaje de señas a sus casas para que en otro momento puedan tenerlo a la mano en caso de que sea necesario.

Metodología online

Para la metodología en línea, el/la profesor/a comenzará de la misma manera la introducción al lenguaje de señas que se plantea en la metodología presencial.
Al momento de enseñar las frases o palabras en el lenguaje de señas, lxs alumnxs estarán viendo la cámara del/la voluntarix.

Para la conversación entre alumnxs, con el botón de “levantar la mano”, el/la voluntarix que quiera participar, solicitará el turno. El/la profesor/a le enviará en privado un mensaje con la frase y éstx deberá buscar comunicarse, si la clase logra entender, se procede a la siguiente frase y así sucesivamente. De esta manera lxs alumnxs pueden ver si se dan a entender correctamente y la clase si están entendiendo lo que su compañerx quiere decirles. Se ve la importancia de comunicarse y expresarse correctamente.

Anexo 1.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. GÉNERO

Introducción

La igualdad entre hombres y mujeres, así como la lucha contra la discriminación por motivos de género y orientación sexual constituyen dos pilares fundamentales para la construcción de la sociedad justa e igualitaria a la que Helsinki España aspira contribuir mediante su trabajo. Con el objetivo de garantizar la igualdad de género y luchar contra la discriminación se han aprobado diferentes tratados como la Convención sobre la Eliminación de toda forma de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) en 1979 o la Resolución aprobada por el Consejo de Derechos Humanos en 2016 para la protección contra la violencia y la discriminación por motivos de orientación sexual e identidad de género.

En base a los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud, un 30% de las y los jóvenes y adolescentes reconocen que sufren o han sufrido violencia de género, uno de cada cuatro ven el maltrato como algo normal y el 21% comenta que las instituciones están exagerando en cuanto a situaciones de violencia.

Estos datos son un reflejo del pensamiento generalizado en la sociedad y ponen de manifiesto la importancia de educar en igualdad de género, es por ello que esta labor es una prioridad para Helsinki España que tiene como objetivo educar a los y las menores en materia de género e igualdad para desmontar mitos, estereotipos y contribuir a erradicar las conductas que perpetúan este tipo de violencia. A través del proyecto *Jóvenes para Jóvenes,* se proporciona un espacio seguro y único donde los y las participantes pueden debatir y compartir pensamientos y experiencias sobre estas cuestiones.

De este modo, a través de este tipo de programas de educación y sensibilización, Helsinki España espera contribuir a la creación de una ciudadanía más respetuosa y defensora de la igualdad de derechos y responsabilidades ente hombres y mujeres.

Metodología primaria

Desde Helsinki España se llevan a cabo las siguientes metodologías para los alumnos y alumnas de educación primaria. Estas metodologías se han separado en primer y segundo ciclo de primaria, pues se considera que hay un gran salto entre ambos ciclos en cuanto al aprendizaje:

Metodología expositiva y explicativa: recomendada cuando no hay buen nivel de conocimientos previos. El fin de esta metodología es informar al alumnado de los contenidos base.

Metodología activa y participativa: se utiliza cuando hay una base previa. Tiene como fin asentar los conocimientos y sensibilizar al alumnado.

UNIVERSITY NETWORK
HELSINKI ESPAÑA

7. GÉNERO

Actividad 7.1. Canciones

Nombre	Canciones
Criterios	Saber qué es la cosificación de la mujer y sus cualidades y consecuencias. Identificar escenarios donde la cosificación esté presente. relacionar el concepto con su presencia en las nuevas tecnologías y en redes sociales. Conocer las consecuencias que trae consigo la cosificación.
Estándares	Conoce las siete cualidades para tratar como un objeto: instrumentalidad, negación de la autonomía, inercia, fungibilidad, violabilidad, propiedad y negación de la subjetividad. Identifica de manera global los escenarios donde esta práctica se puede dar. Entiende que las TIC pueden ayudar a reproducir y asentar este concepto. Reconoce las diversas formas de cosificación que se asientan en las redes sociales. Conoce las consecuencias que trae consigo la cosificación.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Frases de canciones impresas o enviadas previamente por el ordenador.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Conocer la diferencia entre género y sexo. Tratar la realidad de género mediante la música actual. Concienciar sobre la cosificación de la imagen de la mujer.

Metodología presencial

Se reparten frases de canciones populares impresas. Lxs alumnxs deberán leerlas en voz alta. Se reflexiona sobre la cosificación de las mujeres en estas canciones. Se les pregunta si conocen alguna canción que contenga estereotipos sobre la mujer/donde se vea cosificada la imagen de la mujer.

DEBATE: se reflexionará sobre las letras de estas canciones y el impacto que tienen sobre nosotros mismos y en la sociedad. Analizar cómo la música contribuye a fomentar los roles de género, los estereotipos machistas y las actitudes sexistas. Lo que les llama la atención, lo que les parece normal o indiferente. Se puede abrir debate sobre otras canciones que conozcan que crean que también cosifican a la mujer y por qué creen que la cosifican.

EJEMPLOS DE CANCIONES:

- “Lunes antes de almorzar”:

“Lunes antes de almorzar,
una niña fue a jugar
pero no pudo jugar
porque tenía que lavar
así lavaba, así, así,
así lavaba, así, así,
así lavaba, así, así,
así lavaba que yo la vi.”

- “Al pasar la barca”

“Al pasar la barca
me dijo el barquero
las niñas bonitas
no pagan dinero.”

- Violetta: “Peligrosamente bellas”

“Irresistibles, siempre tan fabulosas
Increíbles, bonitas muy hermosas
Divertidas, y peligrosamente bellas
Bellas somos bellas

Los hipnotizo
Con mi pelo largo
Con mi perfume
Los hechizo sin hablar
De mi no pueden escapar”

- “La jeepeta”

Arrebatao' dando vuelta' en la jeepeta (dando vuelta' en la jeepeta)
Al lao' mío tengo una rubia
Que tiene grande las teta' (grande las teta')
Quiere que yo se lo meta (yeah, yeah)
Arrebatao' dando vuelta' en la jeepeta (dando vuelta' en la jeepeta)
Conmigo una rubia, tiene grande las teta' (grande las teta')
Quiere que se lo meta
Arrebatao' dando vuelta' en la jeepeta (Juanka)

- Maluma: “4 babys”

Cuatro chimbitas
Cuatro personalidades
Dos me hablan bonito
Dos dicen maldades

Diferentes nacionalidades
Pero cuando chingan gritan todas por iguales
Quiere que la lleve pa' medallo
Quiere que la monte en carros del año

Que a una la coja
A la otra la apriete
Y a las otras 2 les dé juntas en el baño

Digan qué más quieren hacer
El dirty las va a entretener
En la casa gigante y un party en el yate que él quiere tener
No sé si me entiendes bebé

Estoy enamorado de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero
Chingan cuando yo les digo
Ninguna me pone pero

Dos son casadas
Hay una soltera
La otra medio psycho y si no la llamo se desespera

- “Hawai de vacaciones”

Déjame decirte
Se ve que él te trata bien, que es todo un caballero
Pero eso no cambiará que yo llegué primero
Sé que te va ir bien pero no te quiere como yo te quiero
Puede que no te haga falta na', aparentemente na'
Hawái de vacaciones, mis felicitaciones
Muy lindo en Instagram lo que posteas
Pa' que yo vea cómo te va, pa' que yo vea

- “Mala mía”

Esa vez en el party te encontré (au)
No sabía que venías con él (au)
Te me pusiste terca, me abriste la puerta
Y tu novio se descuide y ahí entré (au)
Aquí estoy yo, yo para darte lo que tú quieras beber
Aquí estoy yo, yo, mala mía si te tumbé el plan con él
Aquí estoy yo, yo para darte lo que tú quieras beber
Aquí estoy yo, yo dame tu número pa' volverte a ver
Me besé a tu novia, mala mía.

Metodología online

Se les ha enviado previamente a sus correos las canciones que se han elegido. También se puede compartir la pantalla de lxs voluntarixs con las letras de las canciones para que todxs las puedan leer en voz alta. Se reflexiona sobre la cosificación de las mujeres en estas canciones y se abre debate.

Actividad 7.2. Por ser hombre tengo que/por ser mujer tengo que

Nombre	Por ser hombre tengo que/por ser mujer tengo que
Criterios	Conocer la diferencia entre sexo y género. Conocer los diversos estereotipos de género. Identificar los roles que se les exige al sexo masculino y los roles que se les exige al sexo femenino. Conocer, respetar y promover masculinidades alternativas y feminidades alternativas.
Estándares	Nombra los diversos estereotipos que existen ligados al género en cuestiones del cuerpo, capacidad intelectual, carácter e interacciones sociales. Explica las características o rasgos que se les piden a los niños, chicos adolescentes y hombres adultos así como las características y rasgos que se les piden a las niñas, chicas adolescentes y mujeres adultas. Respeta las identidades masculinas diversas y las identidades femeninas diversas.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Pizarra o PowerPoint
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	20 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Conocer la diferencia entre género y sexo así como conocer los estereotipos ligados al género.

Metodología presencial

En la pizarra se divide en dos columnas. En la primera ponemos “por ser hombre tengo que…” y en la otra “por ser mujer tengo que…”. Se les pregunta *únicamente* a los hombres qué características o comportamientos espera la sociedad de ellos por el simple hecho de ser hombres. Por ejemplo: por ser hombre tengo que ser deportista.

Igualmente, después se les pregunta *únicamente* a las mujeres sus características o comportamientos que se esperan de ellas. Por ejemplo: por ser mujer tengo que ser madre. En esta actividad es el/la profesor/a quien va anotando las ideas comentadas por lxs alumnxs en la pizarra para que sea más visual y puedan ver todas sus respuestas.

Debate: Importante - El/la dinamizador/a deberá aclarar la diferencia entre sexo y género. Dejar clara la distinción. Comienza el debate sobre los estereotipos de género, se busca que lxs alumnxs entiendan que a cada género se le imponen ciertas características y comportamientos que al no ser cumplidos, son juzgados. Esto provoca la destrucción del derecho al libre desarrollo de la personalidad de cada persona.

¿Qué opinas de las respuestas del sexo contrario, te las esperabas? Quienes opinaron ciertas características y/o comportamientos, ¿te has cuestionado por qué actuamos de tal manera a pesar de no sentirnos cómodos? ¡Dejemos a la libertad de cada persona ser quien quiera ser sin lastimar a nadie! Pero para eso, empecemos con unx mismx.

Metodología online

Se comparte una página de word o algún documento donde lxs voluntarixs hayan preparado dos columnas, una donde ponga "por ser mujer tengo que…" y otra en la que ponga "por ser hombre tengo que…". El resto de metodología será igual que la presencial. Mediante turno de palabra primero se le pedirá *únicamente* a los hombres que respondan qué características o comportamientos espera la sociedad de ellos por el hecho de ser hombres y después se le preguntará lo mismo a las mujeres. Cuando se hayan rellenado ambas columnas se abrirá el debate. Cada alumnx pedirá el turno de palabra con el botón "levantar la mano".

Actividad 7.3. ¡Preséntame a tu bebé!

Nombre	¡Preséntame a tu bebé!
Criterios	Conocer los diversos estereotipos de género y conocer la variedad de cuerpos. conocer la variedad de cuerpos, capacidades, caracteres y modos de interacción.
Estándares	Conoce el significado de estereotipo y las consecuencias que traen consigo. nombra los diversos estereotipos que existen ligados al género en cuestiones del: cuerpo, capacidad intelectual, carácter e interacciones sociales. Reconoce y respeta la diversidad de cuerpos, capacidades, caracteres y modos de interacción.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Tener preparada la ficha del bebé con las características que tienen que rellenar.
Agrupaciones	Individual y toda la clase para el debate.
Duración	30 – 40 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Conocer la diferencia entre género y sexo. Desarrollar el conocimiento y la comprensión sobre los estereotipos de género. contribuir en la educación y concienciación de los estereotipos. visibilizar cómo el género influye en los estereotipos.

Metodología presencial

Se les cuenta a lxs alumnxs que acaban de tener un bebé. Se les reparte a cada alumnx una ficha donde se indica el sexo del bebé y se les dice que deberán decidir ciertos adjetivos y caracteristicas personales de su bebé.

1. Nombre
2. Color preferido
3. Juguetes preferidos
4. Deporte preferido
5. Cinco características de su personalidad
6. Estudios que cursará
7. Profesión futura
8. Pasatiempo preferido
9. Marca y modelo de su coche
10. Nombre y trabajo de su pareja
11. Aspiraciones futuras.

Una vez que lxs alumnxs hayan rellenado la ficha se escogen cuatro voluntarixs que tendrán que presentar, desde sus sitios a su bebé, preferiblemente escoger dos bebés niños y dos bebés niñas.

DEBATE: mediante el análisis se podrá ver si el sexo del bebé les ha influido en tomar decisiones sobre sus juguetes o colores favoritos, estudios, profesión, pareja, etc.

Metodología online

Se les ha enviado previamente una ficha con las cualidades que tiene que rellenar cada uno sobre su bebé así como el sexo del bebé. Se les cuenta que han tenido un bebé y que tienen que decidir ciertos adjetivos y características personales de su bebé. Una vez acabado se escogen x voluntarixs que tendrán que presentar a sus bebés. Se debatirá si el sexo del bebé les ha influido en tomar decisiones sobre sus juguetes o colores favoritos, estudios, profesión, etc.

Actividad 7.4. Rompiendo los estereotipos

Nombre	Rompiendo los estereotipos
Criterios	Conocer la diferencia entre género y sexo. Saber qué son los estereotipos, conocer los diversos estereotipos de género y la variedad de cuerpos.
Estándares	Conoce el significado de *estereotipo* y conoce las consecuencias que traen consigo. nombra los diversos estereotipos que existen ligados al género en cuestiones de: cuerpo, capacidad intelectual, carácter e interacciones sociales. Reconoce y respeta la diversidad de cuerpos, capacidades, caracteres y modos de interacción.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Anexo 1. Se sugiere añadir más fotos. Primero debe aparecer la primera foto y después la que rompe con el estereotipo en diapositivas distintas.
Agrupaciones	Individual y toda la clase para el debate.
Duración	20 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Conocer la diferencia entre género y sexo. Desarrollar el conocimiento y la comprensión sobre los estereotipos de género y la variedad de cuerpos. Contribuir en la educación y concienciación de los estereotipos.

Metodología presencial

En primer lugar, se introduce el tema explicando qué son los estereotipos y cómo están ligados al género. Luego, se pone el PowerPoint y en cada imagen principal (ejemplo: falda roja) se pregunta a lxs alumnxs que a quién creen que pertenece dicha falda. Se pide turno de palabra y lxs alumnxs responden. A continuación, se pasa la diapositiva y se rompe el estereotipo y se explica qué significa romper con un estereotipo. Así sucesivamente. Se pueden añadir más imágenes.

DEBATE: ¿Qué opinas de las personas que no cumplieron con tu idea inicial? ¿Te sorprendiste? ¿Crees que están haciendo algo mal? ¡Cada opción es válida! Enseñar que todos podemos o no cumplir con los estereotipos que se nos imponen, lo importante es hacer las cosas que nos gustan a nosotrxs mismxs. Si eres una chica y te gusta jugar futbol, genial; si te gustan las barbies, genial. Si eres chico y te gustan las muñecas, genial; si te gustan las películas de acción, también. No porque tengamos gustos distintos significa que podemos decidir qué está bien y qué está mal. Independientemente de los estereotipos, ¡seamos nosotros mismos e incentivemos al resto a ser ellxs mismxs!

EJEMPLOS HECHOS:

- Falda larga, ¿quién crees que tiene/usa esta falda? -- un chico.
- Una Barbie, ¿quién juega con ella? -- un niño.
- Hot Wheels, ¿quién juega con los carritos? -- un niño.
- Un carro de la policía, ¿quién lo maneja? -- una mujer policía.
- Maquillaje, ¿quién se maquilla? -- un chico.
- Una empresa automotriz, ¿de quién es? GM es de una mujer.
- Caja de herramientas, ¿quién la usa en casa? -- Una mujer que vive sola.
- Muñeca y Hot Wheels, ¿a quién pertenece? -- Ambas a un chico.
- Una pareja que se separa. ¿quién llora más? -- Ambos.
- Tareas domésticas, ¿quién las hará, papá o mamá? -- Papá, en este caso.
- Superhéroes, ¿en quién piensas? ¿Chico o chica? -- Chica.
- Guantes de boxeo, ¿quién los lleva puestos? -- Mujer boxeando.
- ¿Quién es más probable que tenga este tipo de emociones? -- todos sentimos este tipo de emociones, no sólo las mujeres pueden llorar o sentirse mal, los hombres no tienen por qué ser fuertes e implacables.
- Flores, ¿quién las lleva a quién? -- Una niña pequeña que se lo lleva a su padre que está en el hospital.

Metodología online

La metodología es igual que la presencial. Se proyectará la presentación de pptx mediante la herramienta compartir pantalla para que todos vean la presentación a la vez que escuchan a lxs voluntarixs. Cada vez que se muestre la primera imagen se pedirá turno de palabra mediante el botón “levantar la mano” para responder a la pregunta relacionada con la foto que han visto.

Ejemplo: han visto una foto de una barbie y se pregunta que quién creen que está jugando con ella. Una vez lxs alumnxs hayan respondido se pasa a la siguiente imagen que sale un niño jugando con la barbie. Así sucesivamente.

Actividad 7.5. Profesiones

Nombre	Profesiones
Criterios	Aprender la diferencia entre género y sexo. Conocer los diversos estereotipos de género relacionados con las profesiones. Identificar los roles que se exigen a cada género. Conocer, respetar y promover masculinidades y feminidades alternativas.
Estándares	Conoce el significado de estereotipo y la diferencia entre género y sexo. Conoce las consecuencias que traen consigo los estereotipos. Reconoce y respeta la diversidad de capacidades, caracteres y modos de interacción. Es capaz de razonar como las capacidades que se crean están ligadas a los roles de género.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Pizarra El siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=YvGi7CrnqKc&ab_channel=LigaEducacion1986
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Romper con los estereotipos ligados al género. Concienciar a lxs alumnxs de que su género no tiene por qué condicionar a su futura profesión. Entender que no existen profesiones ligadas al género y que pueden elegir su profesión libremente sean lo que sean.

Metodología presencial

La actividad se divide en dos partes. Primero, unx por unx a lxs alumnxs se les pide que digan qué quieren ser de mayor y lo vamos apuntando en la pizarra: Marta - profesora. Una vez se le haya preguntado a cada uno se les vuelve a preguntar la misma pregunta pero esta vez no serán su propio género sino el contrario. Y si en vez de chica fueses chico, ¿qué serías de mayor? En la misma pizarra se pone al lado de la profesión que dijeron la nueva con el género contrario: Marta - profesora/piloto.

Segunda parte de la actividad: poner este video y abrir el debate. https://www.youtube.com/watch?v=YvGi7CrnqKc&ab_channel=LigaEducacion1986

DEBATE: ¿Ha cambiado la profesión que dijiste primero y la que dijiste después? ¿Por qué? ¿Crees que hay profesiones asociadas al género de cada persona? Dependiendo si eres chico o chica, ¿tienes que dedicarte a unas cosas u otras? ¿Podemos dedicarnos a lo que queramos o estamos obligados a elegir en base a nuestro género? ¿Conoces a

muchas chicas bombero/policía/futbolistas/pilotos? ¿Por qué crees que hay más chicos que chicas en este tipo de profesiones? ¿Conoces a muchos chicos profesores/peluqueros/actores/cuidadores? ¿Por qué crees que hay más chicas que chicos en este tipo de profesiones? ¿Qué podemos hacer para evitar los estereotipos? ¿Cómo crees que le pueden perjudicar estos estereotipos a las mujeres? Y, ¿a los hombres?

Metodología online

La actividad se realiza también en dos partes. En la primera, en vez de anotarlo en la pizarra se crea un documento para compartir en las pantallas y poder ir escribiendo las profesiones que vayan diciendo a la vez que las ven. En la segunda parte se pondrá el video también en pantalla compartida y se abrirá el debate, para participar en él se usará el botón de “levantar la mano” para intervenir.

Actividad 7.6. Acoso hombres y mujeres

Nombre	Acoso hombres y mujeres
Criterios	Integrar y reconocer los diversos mitos sobre las agresiones sexuales. Reconocer el acoso sexual y concienciar sobre la realidad de lo que muchas mujeres viven día con día frente al acoso. Conocer la percepción social de las agresiones sexuales. Cuestionar la masculinidad.
Estándares	Disponer de herramientas de autocontrol. Saber actuar frente a situaciones de acoso. Trabajar la empatía y ponerse en lugar de otras personas. Conocer la percepción social de las agresiones sexuales.
Ciclo educativo	4º, 5º y 6º de primaria y la ESO
Recursos	Una diapositiva de PowerPoint
Agrupaciones	Separar a la clase por hombres y mujeres y después unirla para debatir.
Duración	20 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar sobre cómo los estereotipos que reforzamos día con día terminan por afectar violentamente la manera en que las mujeres viven. Generar empatía y buscar terminar con estos actos y pararlos cuando seamos testigos. Fomentar el sentido de la justicia y desarrollar capacidades de análisis crítico que pueden aplicar en su día a día.

Metodología presencial

Algo muy importante en esta actividad es que el/la voluntarix debe establecer desde un inicio a toda la clase que este es un espacio seguro y que todos se tratarán con respeto.

El/la profesor/a dibujará en la pizarra dos columnas. La primera será titulada “lo que los hombres hacen diario para evitar el acoso sexual”. A partir de aquí, se abrirá participación únicamente a los hombres para que den sus respuestas y el profesor las irá anotando debajo del título de la columna. Al terminar, el profesor escribirá el título de la segunda columna “lo que las mujeres diario hacen para evitar el acoso sexual”. Se abre el debate únicamente para las mujeres y el profesor irá anotando cada una de las respuestas de las chicas.
Lo más probable es que la columna de las chicas esté mucho más larga que la de los chicos. El/la profesor/a pedirá a lxs alumnxs que paren un segundo y lean cada una de las respuestas de las chicas y analicen la realidad por la que pasan día con día.

Después, el/la profesor/a hará una tabla a lado de ésta (es importante que no se borre) y la primera columna se titulará “lugares donde los hombres suelen sufrir acoso sexual”.

Se abrirá nuevamente la participación para los alumnos y que den sus respuestas; si nadie responde está bien. Después de esto, el profesor hará la segunda columna que se titulará “lugares donde las mujeres suelen sufrir acoso sexual” en donde se abrirá la palabra a las alumnas y el profesor anotará cada una de las respuestas debajo de la columna. Las respuestas se verán mucho más cargadas para las mujeres que para los hombres, será importante analizar la longitud de respuestas, la rapidez con la que las alumnas responden, ¿qué creen que significa? ¿te esperabas estas respuestas? ¿te imaginas vivir así todos los días?

Esto no quiere decir que los hombres no viven acoso, el punto es demostrar que, en nuestro propio entorno, estadísticamente todas las mujeres han vivido al menos una situación de acoso sexual por parte de un hombre. Uno de los objetivos principales de la actividad es que terminemos con este estereotipo de que la mujer es un objeto sexual y dejemos de cosificarla. Ver que también es persona y una persona que, como víctima de su mismo entorno, vive con miedo al acoso.

¿Qué opinas del gas pimienta? ¿Crees que es la solución? ¿Cuál crees que sea la solución para terminar esto? Darles a entender que es una solución a corto plazo, porque el problema sigue siendo estructural y lo debemos cambiar nosotros. A partir de nuestras acciones y conversaciones en las que nos encontramos y podemos cambiar la mentalidad de nuestros conocidos.

Metodología online

Algo muy importante en esta actividad es que el/la voluntarix debe establecer desde un inicio a toda la clase que este es un espacio seguro y que todos se tratarán con respeto.

El/la profesor/a hará una tabla con dos columnas en una diapositiva PowerPoint que compartirá con el resto de la clase compartiendo pantalla. La primera columna será titulada “lo que los hombres hacen diario para evitar el acoso sexual”. A partir de aquí, se abrirá participación únicamente a los hombres para que den sus respuestas y el profesor las irá anotando debajo del título de la columna. Al terminar, el profesor escribirá el título de la segunda columna “lo que las mujeres diario hacen para evitar el acoso sexual”. Se abre el debate únicamente para las mujeres y el profesor irá anotando cada una de las respuestas de las chicas.

Lo más probable es que la columna de las chicas esté mucho más larga que la de los chicos. El/la profesor/a pedirá a lxs alumnxs que paren un segundo y lean cada una de las respuestas de las chicas y analicen la realidad por la que pasan día con día.

Después, el/la profesor/a hará otra tabla en otra diapositiva (es importante que no se borre la primera) y la primera columna se titulará “lugares donde los hombres suelen sufrir acoso sexual”. Se abrirá nuevamente la participación para lxs alumnxs y que den sus respuestas; si nadie responde está bien. Después de esto, el profesor hará la segunda columna que se titulará “lugares donde las mujeres suelen sufrir acoso sexual” en donde se abrirá la palabra a las alumnas y el profesor anotará cada una de las

respuestas debajo de la columna. Las respuestas se verán mucho más cargadas para las mujeres que para los hombres, y es por eso que al terminar con esta segunda tabla, se deberán ver las dos tablas para analizar. Algo más que será importante es analizar la longitud de respuestas, la rapidez con la que las alumnas responden, preguntar a los chicos ¿qué creen que significa? ¿te esperabas estas respuestas? ¿te imaginas vivir así todos los días?

Esto no quiere decir que los hombres no viven acoso, el punto es demostrar que, en nuestro propio entorno, estadísticamente todas las mujeres han vivido al menos una situación de acoso sexual por parte de un hombre. Uno de los objetivos principales de la actividad es que terminemos con este estereotipo de que la mujer es un objeto sexual y dejemos de cosificarla. Ver que también es persona y una persona que, como víctima de su mismo entorno, vive con miedo al acoso.

¿Qué opinas del gas pimienta? ¿Crees que es la solución? Darles a entender que es una solución a corto plazo, porque el problema sigue siendo estructural y lo debemos cambiar nosotros. A partir de nuestras acciones y conversaciones en las que nos encontramos y podemos cambiar la mentalidad de nuestros conocidos.

Metodología secundaria

También se llevan a cabo metodologías para educación secundaria:

Metodología expositiva y explicativa: su fin no es sólo transmitir conocimientos teóricos, sino erradicar posibles ideas, estereotipos, mitos, etc.

Metodología activa y participativa: además de lo expuesto anteriormente, con esta metodología se busca crear aprendizaje significativo y fomentar el pensamiento crítico.

Actividad 7.7. Acoso hombres y mujeres

Nombre	Acoso hombres y mujeres
Criterios	Integrar y reconocer los diversos mitos sobre las agresiones sexuales. Reconocer el acoso sexual y concienciar sobre la realidad de lo que muchas mujeres viven día con día frente al acoso. Conocer la percepción social de las agresiones sexuales. Cuestionar la masculinidad.
Estándares	Disponer de herramientas de autocontrol. Saber actuar frente a situaciones de acoso. Trabajar la empatía y ponerse en lugar de otras personas. Conocer la percepción social de las agresiones sexuales.
Ciclo educativo	4º, 5º y 6º de primaria y la ESO
Recursos	Una diapositiva de PowerPoint
Agrupaciones	Separar a la clase por hombres y mujeres y después unirla para debatir.
Duración	20 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar sobre cómo los estereotipos que reforzamos día con día terminan por afectar violentamente la manera en que las mujeres viven. Generar empatía y buscar terminar con estos actos y pararlos cuando seamos testigos. Fomentar el sentido de la justicia y desarrollar capacidades de análisis crítico que pueden aplicar en su día a día.

Metodología presencial

Algo muy importante en esta actividad es que el/la voluntarix debe establecer desde un inicio a toda la clase que este es un espacio seguro y que todos se tratarán con respeto.

El/la profesor/a dibujará en la pizarra dos columnas. La primera será titulada “lo que los hombres hacen diario para evitar el acoso sexual”. A partir de aquí, se abrirá participación únicamente a los hombres para que den sus respuestas y el profesor las irá anotando debajo del título de la columna. Al terminar, el profesor escribirá el título de la segunda columna “lo que las mujeres diario hacen para evitar el acoso sexual”. Se abre el debate únicamente para las mujeres y el profesor irá anotando cada una de las respuestas de las chicas.
Lo más probable es que la columna de las chicas esté mucho más larga que la de los chicos. El/la profesor/a pedirá a los alumnos que paren un segundo y lean cada una de las respuestas de las chicas y analicen la realidad por la que pasan día con día.

Después, el/la profesor/a hará una tabla a lado de ésta (es importante que no se borre) y la primera columna se titulará “lugares donde los hombres suelen sufrir acoso sexual”.

Se abrirá nuevamente la participación para los alumnos y que den sus respuestas; si nadie responde está bien. Después de esto, el profesor hará la segunda columna que se titulará “lugares donde las mujeres suelen sufrir acoso sexual” en donde se abrirá la palabra a las alumnas y el profesor anotará cada una de las respuestas debajo de la columna. Las respuestas se verán mucho más cargadas para las mujeres que para los hombres, será importante analizar la longitud de respuestas, la rapidez con la que las alumnas responden, ¿qué creen que significa? ¿te esperabas estas respuestas? ¿te imaginas vivir así todos los días?

Esto no quiere decir que los hombres no viven acoso, el punto es demostrar que, en nuestro propio entorno, estadísticamente todas las mujeres han vivido al menos una situación de acoso sexual por parte de un hombre. Uno de los objetivos principales de la actividad es que terminemos con este estereotipo de que la mujer es un objeto sexual y dejemos de cosificarla. Ver que también es persona y una persona que, como víctima de su mismo entorno, vive con miedo al acoso.

¿Qué opinas del gas pimienta? ¿Crees que es la solución? ¿Cuál crees que sea la solución para terminar esto? Darles a entender que es una solución a corto plazo, porque el problema sigue siendo estructural y lo debemos cambiar nosotros. A partir de nuestras acciones y conversaciones en las que nos encontramos y podemos cambiar la mentalidad de nuestros conocidos.

Metodología online

Algo muy importante en esta actividad es que el/la voluntarix debe establecer desde un inicio a toda la clase que este es un espacio seguro y que todos se tratarán con respeto.

El/la profesor/a hará una tabla con dos columnas en una diapositiva PowerPoint que compartirá con el resto de la clase compartiendo pantalla. La primera columna será titulada “lo que los hombres hacen diario para evitar el acoso sexual”. A partir de aquí, se abrirá participación únicamente a los hombres para que den sus respuestas y el profesor las irá anotando debajo del título de la columna. Al terminar, el profesor escribirá el título de la segunda columna “lo que las mujeres diario hacen para evitar el acoso sexual”. Se abre el debate únicamente para las mujeres y el profesor irá anotando cada una de las respuestas de las chicas.
Lo más probable es que la columna de las chicas esté mucho más larga que la de los chicos. El/la profesor/a pedirá a los alumnos que paren un segundo y lean cada una de las respuestas de las chicas y analicen la realidad por la que pasan día con día.

Después, el/la profesor/a hará otra tabla en otra diapositiva (es importante que no se borre la primera) y la primera columna se titulará “lugares donde los hombres suelen sufrir acoso sexual”. Se abrirá nuevamente la participación para los alumnos y que den sus respuestas; si nadie responde está bien. Después de esto, el profesor hará la segunda columna que se titulará “lugares donde las mujeres suelen sufrir acoso sexual” en donde se abrirá la palabra a las alumnas y el profesor anotará cada una de las respuestas debajo de la columna. Las respuestas se verán mucho más cargadas para las

mujeres que para los hombres, y es por eso que al terminar con esta segunda tabla, se deberán ver las dos tablas para analizar. Algo más que será importante es analizar la longitud de respuestas, la rapidez con la que las alumnas responden, preguntar a los chicos ¿qué creen que significa? ¿te esperabas estas respuestas? ¿te imaginas vivir así todos los días?

Esto no quiere decir que los hombres no viven acoso, el punto es demostrar que, en nuestro propio entorno, estadísticamente todas las mujeres han vivido al menos una situación de acoso sexual por parte de un hombre. Uno de los objetivos principales de la actividad es que terminemos con este estereotipo de que la mujer es un objeto sexual y dejemos de cosificarla. Ver que también es persona y una persona que, como víctima de su mismo entorno, vive con miedo al acoso.

¿Qué opinas del gas pimienta? ¿Crees que es la solución? Darles a entender que es una solución a corto plazo, porque el problema sigue siendo estructural y lo debemos cambiar nosotros. A partir de nuestras acciones y conversaciones en las que nos encontramos y podemos cambiar la mentalidad de nuestros conocidos.

Actividad 7.8. Canciones

Nombre	Canciones
Criterios	Saber qué es la cosificación de la mujer y sus cualidades y consecuencias. Identificar escenarios donde la cosificación esté presente. Relacionar el concepto con su presencia en las nuevas tecnologías y en redes sociales. Conocer las consecuencias que trae consigo la cosificación.
Estándares	Conoce las siete cualidades para tratar como un objeto: instrumentalidad, negación de la autonomía, inercia, fungibilidad, violabilidad, propiedad y negación de la subjetividad. Identifica de manera global los escenarios donde esta práctica se puede dar. Entiende que las TIC pueden ayudar a reproducir y asentar este concepto. Reconoce las diversas formas de cosificación que se asientan en las redes sociales. conoce las consecuencias que trae consigo la cosificación.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Frases de canciones impresas o enviadas previamente por el ordenador.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Conocer la diferencia entre género y sexo. Tratar la realidad de género mediante la música actual. Concienciar sobre la cosificación de la imagen de la

Metodología presencial

Se reparten frases de canciones populares impresas. Lxs alumnxs deberán leerlas en voz alta. Se reflexiona sobre la cosificación de las mujeres en estas canciones. Se les pregunta si conocen alguna canción que contenga estereotipos sobre la mujer/ donde se vea cosificada la imagen de la mujer.

DEBATE: se reflexionará sobre las letras de estas canciones y el impacto que tienen sobre nosotrxs mismxs y en la sociedad. Analizar cómo la música contribuye a fomentar los roles de género, los estereotipos machistas y las actitudes sexistas. Lo que les llama la atención, lo que les parece normal o indiferente. Se puede abrir debate sobre otras canciones que conozcan que crean que también cosifican a la mujer y por qué creen que la cosifican.

EJEMPLOS DE CANCIONES:

- “Lunes antes de almorzar”:

“Lunes antes de almorzar,
una niña fue a jugar
pero no pudo jugar
porque tenía que lavar
así lavaba, así, así,
así lavaba, así, así,
así lavaba, así, así,
así lavaba que yo la vi.”

- “Al pasar la barca”

“Al pasar la barca
me dijo el barquero
las niñas bonitas
no pagan dinero.”

- Violetta: “Peligrosamente bellas”

“Irresistibles, siempre tan fabulosas
Increíbles, bonitas muy hermosas
Divertidas, y peligrosamente bellas
Bellas somos bellas

Los hipnotizo
Con mi pelo largo
Con mi perfume
Los hechizo sin hablar
De mi no pueden escapar”

- “La Jeepeta”

Arrebatao' dando vuelta' en la jeepeta (dando vuelta' en la jeepeta)
Al lao' mío tengo una rubia
Que tiene grande las teta' (grande las teta')
Quiere que yo se lo meta (yeah, yeah)
Arrebatao' dando vuelta' en la jeepeta (dando vuelta' en la jeepeta)
Conmigo una rubia, tiene grande las teta' (grande las teta')
Quiere que se lo meta
Arrebatao' dando vuelta' en la jeepeta (Juanka)

- Maluma: “4 babys”

Cuatro chimbitas
Cuatro personalidades
Dos me hablan bonito
Dos dicen maldades

Diferentes nacionalidades
Pero cuando chingan gritan todas por iguales
Quiere que la lleve pa' medallo
Quiere que la monte en carros del año

Que a una la coja
A la otra la apriete
Y a las otras 2 les dé juntas en el baño

Digan qué más quieren hacer
El dirty las va a entretener
En la casa gigante y un party en el yate que él quiere tener
No sé si me entiendes bebé

Estoy enamorado de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero
Chingan cuando yo les digo
Ninguna me pone pero

Dos son casadas
Hay una soltera
La otra medio psycho y si no la llamo se desespera

- “Hawai de vacaciones”

Déjame decirte
Se ve que él te trata bien, que es todo un caballero
Pero eso no cambiará que yo llegué primero
Sé que te va ir bien pero no te quiere como yo te quiero
Puede que no te haga falta na', aparentemente na'
Hawái de vacaciones, mis felicitaciones
Muy lindo en Instagram lo que posteas
Pa' que yo vea cómo te va, pa' que yo vea

- “Mala mía”

Esa vez en el party te encontré (au)
No sabía que venías con él (au)
Te me pusiste terca, me abriste la puerta
Y tu novio se descuide y ahí entré (au)
Aquí estoy yo, yo para darte lo que tú quieras beber
Aquí estoy yo, yo, mala mía si te tumbé el plan con él
Aquí estoy yo, yo para darte lo que tú quieras beber
Aquí estoy yo, yo dame tu número pa' volverte a ver
Me besé a tu novia, mala mía.

Metodología online

Se les ha enviado previamente a sus correos las canciones que se han elegido. También se puede compartir la pantalla de lxs voluntarixs con las letras de las canciones para que todxs las puedan leer en voz alta. Se reflexiona sobre la cosificación de las mujeres en estas canciones y se abre debate.

Actividad 7.9. Por ser hombre tengo que/por ser mujer tengo que

Nombre	Por ser hombre tengo que/por ser mujer tengo que
Criterios	Conocer la diferencia entre sexo y género. Conocer los diversos estereotipos de género. Identificar los roles que se les exige al sexo masculino y los roles que se les exige al sexo femenino. Conocer, respetar y promover masculinidades alternativas y feminidades alternativas.
Estándares	Nombra los diversos estereotipos que existen ligados al género en cuestiones del cuerpo, capacidad intelectual, carácter e interacciones sociales. Explica las características o rasgos que se les piden a los niños, chicos adolescentes y hombres adultos así como las características y rasgos que se les piden a las niñas, chicas adolescentes y mujeres adultas. Respeta las identidades masculinas diversas y las identidades femeninas diversas.
Ciclo educativo	Primaria y ESO
Recursos	Pizarra o PowerPoint
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	20 – 30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Conocer la diferencia entre género y sexo así como conocer los estereotipos ligados al género.

Metodología presencial

En la pizarra se divide en dos columnas. En la primera ponemos “por ser hombre tengo que…” y en la otra “por ser mujer tengo que…”. Se les pregunta *únicamente* a los hombres qué características o comportamientos espera la sociedad de ellos por el simple hecho de ser hombres. Por ejemplo: por ser hombre tengo que ser deportista.

Igualmente, después se les pregunta *únicamente* a las mujeres sus características o comportamientos que se esperan de ellas. Por ejemplo: por ser mujer tengo que ser madre. En esta actividad es el profesor quien va anotando las ideas comentadas por lxs alumnxs en la pizarra para que sea más visual y puedan ver todas sus respuestas.

Debate: Importante - El/la dinamizador/a deberá aclarar la diferencia entre sexo y género. Dejar clara la distinción. Comienza el debate sobre los estereotipos de género, se busca que lxs alumnxs entiendan que a cada género se le imponen ciertas características y comportamientos que al no ser cumplidos, son juzgados. Esto provoca la destrucción del derecho al libre desarrollo de la personalidad de cada persona.

¿Qué opinas de las respuestas del sexo contrario, te las esperabas? Quienes opinaron ciertas características y/o comportamientos, ¿te has cuestionado por qué actuamos de tal manera a pesar de no sentirnos cómodos? ¡Dejemos a la libertad de cada persona ser quien quiera ser sin lastimar a nadie! Para eso, empecemos con uno mismo.

Metodología online

Se comparte una página de word o algún documento donde lxs voluntarixs hayan preparado dos columnas, una donde ponga "por ser mujer tengo que…" y otra en la que ponga "por ser hombre tengo que…". El resto de metodología será igual que la presencial. Mediante turno de palabra primero se le pedirá *únicamente* a los hombres que respondan qué características o comportamientos espera la sociedad de ellos por el hecho de ser hombres y después se le preguntará lo mismo a las mujeres. Cuando se hayan rellenado ambas columnas se abrirá el debate. Cada alumnx pedirá el turno de palabra con el botón "levantar la mano".

Actividad 7.10. ¿Quién es quién?

Nombre	¿Quién es quién?
Criterios	Conocer el papel de las mujeres a lo largo de la historia. Visibilizar referentes femeninos olvidados a lo largo de la historia.
Estándares	Conoce las profesiones que tienen relación con los roles y estereotipos de género que tradicionalmente se les han atribuido. Percibe la causas y consecuencias de la indivisibilidad de la mujer en la realidad artística y laboral. Conoce referentes femeninos dentro del contexto educativo. conoce referentes femeninos en diferentes contextos como el político, artístico, deportivo, etc.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Papel e internet
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Visibilizar referentes femeninos de la historia. Reflexionar sobre por qué hay diferentes perspectivas sobre el género en cuanto a referentes. Desarrollar capacidades de análisis crítico. Desarrollar curiosidad sobre los referentes femeninos y cuestionar por qué no solemos escuchar sobre ellas.

Metodología presencial

Se pide a cada alumnx que escriba en un papel el nombre de una mujer referente en ciencias, humanidades, etc (por ejemplo: María Zambrano, Amantine Dupin, Marie Curie...).

A continuación, los voluntarixs pasan por las mesas recogiendo los papeles y los ponen todos en un bote. Al terminar, se irán sacando los nombres y el/la alumnx que lo haya escrito tendrá que levantarse en su sitio y explicar más o menos quién era y por qué era importante. Se recomienda que a la vez que lxs alumnxs van hablando se proyecten fotos de la persona sobre la que se habla. Además, lxs voluntarixs completarán la información de cada personaje, quiénes son, qué han hecho para pasar a la historia.

Al final se abrirá un debate sobre la invisibilización de las mujeres a lo largo de la historia.

Metodología online

De forma online se pide a lxs alumnxs que piensen en una mujer referente en algún campo. Se formarán parejas por medio de la aplicación Zoom en una sala a parte de la general. Las parejas empezarán a jugar al quién es quién (preguntas solo con respuestas de si/no) con las mujeres que han elegido a ver si consiguen adivinarlas haciéndole preguntas a sus compañerxs.

Cuando haya pasado x tiempo (a decidir por lxs voluntarixs) se vuelve a la sala general. A cada pareja se le pregunta si lo han adivinado. Si lo han adivinado, la persona que lo haya descubierto tendrá que decir si sabe algo sobre la mujer que ha elegido su compañero para jugar al quién es quién y viceversa. Si no sabe, la persona que ha escrito el nombre completará la información y viceversa.

Actividad 7.11. Dialogando sobre lo que está pasando

Nombre	Dialogando sobre lo que está pasando
Criterios	Conocer qué es la libertad sexual y la sexualidad. Comprender los diversos modos de atentar contra la libertad sexual. Relacionar la violencia de género con los diversos delitos contra la libertad sexual.
Estándares	Explica con sus propias palabras qué es la libertad sexual y la sexualidad. Comprende que la libertad sexual y la sexualidad son derechos para las mujeres y hombres. Conoce los delitos contra la libertad sexual: agresión, abuso sexual, acoso sexual, acoso callejero, exhibicionismo, provocación sexual, corrupción de menores y trata. Conoce las causas y consecuencias de los delitos contra la libertad sexual. Comprende que para mantener relaciones sexuales tiene que existir consentimiento por ambas partes. Conoce las causas y consecuencias legales de los delitos contra la libertad sexual. Sabe relacionar los distintos delitos con la violencia de género.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato.
Recursos	Noticias actuales, relevantes y veraces.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar sobre la eliminación de todas las formas de discriminación. Concienciar sobre la eliminación de la violencia contra mujeres y niñas. desarrollo de valores propios de la igualdad entre mujeres y hombres. Educación y sensibilización en materia de igualdad y violencia de género.

Metodología presencial

Se escogen preferiblemente 7 noticias actuales (lo idóneo serían 7 noticias con 7 delitos diferentes: agresión, abuso, acoso callejero, exhibicionismo y provocación sexual, violación y corrupción de menores. Si no se encuentran lo idóneo es que sean todas sobre violaciones) y veraces sobre delitos contra la libertad sexual. No tienen por qué ser todas de menores; si no hay se hará con mujeres en general.

Noticia por noticia se pide a la clase que extraigan la información relevante del caso y se va apuntando en la pizarra a modo de esquema. Se pide que entre todxs:

- Expliquen qué es para ellxs la libertad sexual.
- Clasifiquen el tipo de delito al que corresponde.

- Determinen las causas y consecuencias del delito no legales: sociales, psicológicas y coyunturales, etc.
- Relacionarlo con delitos de violencia de género.

Se plasmarán los datos y conclusiones también en la pizarra a modo de esquema. Una vez se hayan expuesto todos los casos, se creará un debate donde se recopilen todas las conclusiones a las que se han llegado y:

- Se establece una definición global de libertad sexual.
- Se dialoga sobre el consentimiento en las relaciones sexuales.
- Causas y consecuencias legales.

Metodología online

Se divide la clase en 7 grupos mediante la herramienta de Zoom de crear salas separadas. Se le reparte a cada uno una noticia actualizada y relevante sobre delitos de libertad sexual donde las víctimas sean menores (si no hay, mujeres en general). Lo idóneo serían 7 noticias con 7 delitos diferentes: agresión, abuso, acoso callejero, exhibicionismo y provocación sexual, violación y corrupción de menores. Si no se encuentran lo idóneo es que sean todas sobre violaciones.

Se pide a cada grupo que de forma esquemática extraigan:

- La información relevante de la noticia.
- Explicación de qué es para ellos la libertad sexual.
- Clasificar el delito al que corresponde.
- Determinar causas y consecuencias del delito no legales: sociales, psicológicas y coyunturales, etc.
- Relacionarlo con delitos de violencia de género.

Por orden, cada grupo expone al resto de la clase (en la sala general) todas estas conclusiones sobre la noticia. Cuando todos los grupos hayan acabado se abrirá un debate donde se recopilen todas las conclusiones a las que han llegado los diferentes grupos y se:

- Establece una definición global de libertad sexual.
- Dialoga sobre el consentimiento en las relaciones sexuales.
- Establecen las causas y consecuencias legales generales.

Actividad 7.12. Gestión de emociones

Nombre	Gestión de emociones
Criterios	Reconocer y gestionar las propias emociones. Capacidad de reconocer las emociones ajenas.
Estándares	Sabe actuar ante situaciones de alta afectación emocional. dispone de herramientas de autocontrol. es capaz de hablar sobre sus propios sentimientos y emociones con el resto del grupo. Identifica cuáles son sus reacciones fisiológicas ante una emoción. reconoce y atribuye emociones y sentimientos ajenos. Trabaja la empatía. Es capaz de ponerse en el lugar de otras personas y comprender las situaciones ajenas.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	-
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Fomentar la reflexión y el debate acerca de situaciones de violencia mediante emociones.

Metodología presencial

Toda la clase deberá contestar unas preguntas relacionadas con situaciones de violencia. Una vez hecho, una persona de cada fila explicará el por qué de la respuesta grupal ¿por qué crees que el grupo respondió así? ¿estabas de acuerdo?
El/la voluntarix preguntará a la clase si tienen respuestas parecidas en cada pregunta, invitando a la reflexión grupal.

Ejemplos de preguntas:

- Si pudieras elegir cualquier persona en el mundo, ¿a quién invitarías a cenar? ¿por qué?
- ¿Qué situaciones te generaban temor y violencia cuando eras niñx?
- ¿Qué situaciones te generan temor y violencia ahora?
- Cuéntale a tu interlocutor/a algo que te guste de él/ella.
- ¿Cuál es el mayor logro que has conseguido en tu vida?
- ¿Has sido testigo de alguna situación de incomodidad, fastidio y/o violencia últimamente? ¿qué has sentido? ¿quisiste o pudiste actuar? ¿cómo te sentiste después?

- Si fueras a morir esta noche sin posibilidad de hablar con nadie, ¿qué lamentarías de no haber dicho a alguien? ¿por qué no se lo has dicho hasta ahora?
- ¿Crees que alguna vez has empleado algún tipo de violencia con alguna persona desconocida?
- ¿Por qué aspecto de tu vida te sientes más agradecido?

Metodología online

En la metodología online, el/la profesor/a dividirá a la clase en 4 grupos a través de Zoom para que cada grupo discuta las preguntas. Al terminar unos 20 minutos de reflexión grupal, regresarán todos a la sala principal para poder debatir en conjunto sobre las respuestas.

Anexos – Género

Anexo 1.

GENERAL MOTORS BLOSSOM CHEVROLET IN INDIANAPOLIS GM	
FIX AND BUILD	
FORZA HORIZON 3 HOT WHEELS	HOT WHEELS

UNIVERSITY NETWORK HELSINKI ESPAÑA

8. SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 8. SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Introducción

La salud y la seguridad psicofísica están íntimamente relacionadas. La WFMH; World Federation for Mental Health- Federación Internacional de Salud Mental, declara expresamente que *"no hay desarrollo sostenible sin salud mental y física"*.

El artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos ya habla de salud en manera muy amplia, pero no todavía explícitamente de salud mental. Debido al aumento de problemas al respecto (en el año 2012 una persona cada 4 ha sufrido de trastorno mental en lo largo de su vida y todavía es así), la atención al tema ha ido aumentando y la salud mental ha estado incluida primero en la política sanitaria global "Salud 2020", y actualmente está *incluida entre de los objetivos de la Agenda 2030* de Desarrollo Sostenible. De hecho, forma parte del objetivo 3 de los ODS sobre la Salud y en particular de *la meta 3.4 sobre la promoción de la salud mental y el bienestar.*

La salud mental coincide con el equilibrio de nuestro mundo interior, que sabemos que no *está separado de lo exterior*. Por lo tanto, así como sucede por los otros derechos humanos, el derecho a la salud, también mental, puede ser conseguido plenamente sólo en sociedades pacíficas y en medios naturales sanos y respetados. En otra parte la salud mental de las personas puede tener un impacto en el desarrollo y en la sostenibilidad de las relaciones humanas entre sí, de sus relaciones con el entorno y del funcionamiento de las sociedades en sí. "En concreto, los psicólogos están colaborando en el objetivo del desarrollo sostenible y están investigando sobre cómo facilitar el cambio de comportamiento que promueve el fortalecimiento de los tres pilares de dicho desarrollo: la economía, el medio ambiente y el ámbito social."

Todo esto comienza a partir de la seguridad y el cuidado de lxs niñxs y de los adolescentes.
Como se puede leer en la Estrategia Mundial para Salud de la Mujeres los Niños y los Adolescentes (2016-2030), una guía para la intervención que se fija el objetivo de promover la salud y el desarrollo en la primera infancia y en la adolescencia, uno de los objetivos cruciales es proteger y facilitar el *desarrollo del pleno potencial biológico y psicológico de los jóvenes.* Con eso se entiende garantizar la seguridad y el acceso a todos los recursos necesarios para permitirles al final de tener una calidad de vida óptima y poder devenir agentes de cambio en el mundo.

«Disponer de una población sana y con una buena formación es más importante que nunca para fomentar el crecimiento económico y crear comunidades y sociedades que sean resilientes a diversos tipos de choques.»
(Erna Solberg Primera Ministra de Noruega).

Material explicativo de Salud Mental

El malestar y el bienestar mental y emocional se pueden imaginar como dos direcciones de *un continuum,* que hacen parte del mismo equilibrio ausente o presente en varios grados.

Seguramente la salud es *el resultado de un action activa y de cuidado* y, como recuerda la definición de la OMS, es mucho más que la ausencia de enfermedad. *El bienestar emocional y mental* de una persona, se exprime en tres dimensiones principales: la de la relación consigo mismo, la dimensión de la relación con los demás y la dimensión de la autorrealización y de sus objetivos. Cuando estas tres esferas están alimentadas y cuidadas, se exprime por completo su potencial y se puede entender como condición auténtica de salud.

Además, *los trastornos mentales* no son más que indicadores del mal funcionamiento de nuestro equilibrio o de la opresión de este pleno potencial de vida, que genera sufrimiento. Como todos los malestares, estos trastornos pueden degenerar en patologías, cuando se descuidan o hay una gran alteración.

Una especial tipología de facultad, llamada *"Inteligencia emocional y social" (IES)*, constituye un indicador de nuestra capacidad de reconocer y relacionarnos con las emociones y promover el bienestar nuestro y de los demás.
En los desafíos que *la sociedad de hoy* nos plantea, entre tecnologías que superan las capacidades humanas poniéndolos en riesgo y consecuencias planetarias con las que lidiar, la IES y la resiliencia, son las herramientas fundamentales para promover la salud y prevenir enfermedades mentales.

"Se constata que la noción de salud ha ido evolucionando a lo largo de la historia desde un enfoque médico-biológico hasta un concepto global e integral que incorpora el *paradigma socio-ecológico*". (Frutos y Royo, 2006).

Por ejemplo, nuestro equilibrio químico del sistema nervioso está profundamente influido por los ritmos y la interacción con el medio natural. Así como, nuestras elecciones y las acciones hacia el exterior están muy relacionadas a nuestro bienestar o malestar mental, emocional y sentimental.

Actividad 8.1. Emociones básicas: conocerlas y reconocerlas

Nombre	Emociones básicas: conocerlas y reconocerlas
Criterios	Conocer las emociones básicas y sus funciones.
Estándares	Comprender qué es una emoción y cuál es su función. Conocer las siete emociones básicas distinguiéndolas entre sí. Conocer las expresiones típicas y universales de las diferentes emociones.
Ciclo educativo	Primaria.
Recursos	Videos explicativos: https://www.youtube.com/watch?v=-K-J2pW-kXw&t=2s Anexo 1: imágenes Ejercicio video: https://www.youtube.com/watch?v=xtcQFO-FlpE
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego didáctico.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Aprender a nominar y reconocer las emociones y sus expresiones físicas.

Metodología presencial

1. Ver el primer video explicativo de las cinco emociones básicas.
2. Hablar de las funciones de las emociones con la imagine 1/ 3 contenida en el *Anexo 1.*
3. Nominar con lxs niñxs las emociones de las expresiones faciales de la segunda imagine.
4. Usar la tercera imagen para preguntar qué emociones son expresadas.
5. Terminar con el video para la ejercitación (el último en los recursos).

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.1.

Anexo 1.

Imagen 1/3 (funciones).

Imagen 2/3 (explicar)

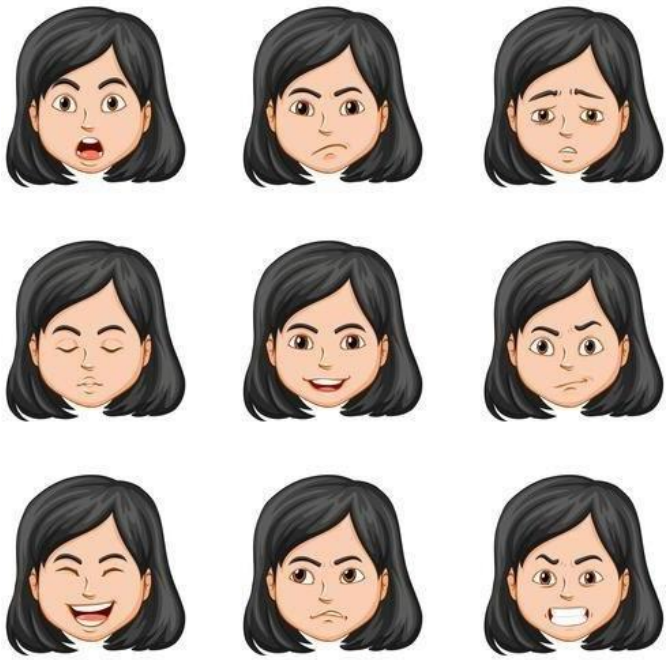


Imagen 3/3 (preguntar)

Actividad 8.2. Las emociones: gestionarlas

Nombre	Gestión de las emociones y espacio interior	
Criterios	Aprender algunas técnicas para gestionar las emociones.	
Estándares	Aprender a gestionar las emociones negativas.	
Ciclo educativo	Primaria.	
Recursos	Video para **1º, 2º y 3º** ciclo la tortuga: https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXRs	Video para **3º, 4º, 5º y 6º** ciclo: aprender el espacio interior con el respiro: https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA
Agrupaciones	Toda la clase.	
Duración	40 minutos.	
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego didáctico.	
Fuente	Helsinki España	

Objetivos

Aprender a regular sus emociones.

Metodología presencial

1º, 2º y 3º ciclo: Ver todo el material explicativo y después hacer el ejercicio de la tortuga en el *Anexo 1*.

A partir del 3º, 4º, 5º y 6º ciclo de primaria hacer el ejercicio de la respiración y espacio interior.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.2.

Anexo 1.

Actividad 8.3. Las emociones: vivirlas

Nombre	Expresar las emociones con el arte
Criterios	Aprender maneras creativas para expresar las emociones.
Estándares	Aprender a utilizar el dibujo para expresar sus emociones y comprenderlas mejor.
Ciclo educativo	Primaria.
Recursos	Video: Las emociones y la creatividad https://www.youtube.com/watch?v=jUQCdwh9ejY
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego de roles.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Usar el dibujo para expresar diferentes tipologías de emociones.

Metodología presencial

Escuchar las emociones que siente en aquel momento y dibujar algo que ayuda a expresar o calmar esta emoción.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Actividad 8.4. IES: Inteligencia emocional y social

Nombre	Inteligencia emocional
Criterios	Desarrollar la Inteligencia emocional en lxs niñxs.
Estándares	Identificar, comunicar y expresar sus sentimientos y emociones correctamente. Desarrollar la empatía. Saber promover su automotivación.
Ciclo educativo	Primaria
Recursos	– Cómo me hacen sentir las emociones: https://www.youtube.com/watch?v=I_VIPnjRS-8&list=PLcnaU-AtBQs0eD2G1Dw4xWpm4IWWkG1Q5&index=4 – Juego "¡Nombra esta emoción!": https://www.youtube.com/watch?v=9SnJBevWeNM – Cuidarse uno a otros: https://www.youtube.com/watch?v=Iqr9JQr1buU https://www.youtube.com/watch?v=6k_B00v4MQw – ¿Cuál es tu sueño?: https://www.youtube.com/watch?v=TILFLCFI84Q
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego de roles.
Fuente	Sesame Street in Communities.

Objetivos

Reconocer las emociones en sí mismx y en lxs demás; reconocer y distinguir emociones. Reflexionar sobre la colaboración y la escucha entre personas; desarrollar la empatía. Hablar de sus propios sueños y cómo se pueden realizar, con qué actitud; trabajar la automotivación.

Metodología presencial

1. Una vez terminado el primer video, lxs alumnxs piensan en un episodio en el que han sentido una emoción muy fuerte y cuentan a los demás como se han sentido y como han sentido esta emoción también físicamente.

2. Ver el segundo video participando al juego que está en éste.

3. Ver los videos de "Cuidarse unxs a otrxs" al terminar cada uno, preguntar a lxs niñxs que piensan sobre éste.

4. Terminar con el video de "¿Cuál es tu sueño?", preguntar a lxs alumnxs si quieren compartir sus sueños con los demás y hablar sobre la actitud que tendrán para realizarlo.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Actividad 8.5. IES: Inteligencia emocional y social

Nombre	Inteligencia social
Criterios	Aprender a desarrollar la Inteligencia social.
Estándares	Reflexionar sobre la importancia y la utilidad de la cooperación.
Ciclo educativo	Primaria.
Recursos	Video inteligencia social: https://www.youtube.com/watch?v=S2seE2JAVB0 Anexo 1. Juego de cooperación
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego de roles/juego didáctico.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Desarrollar la cooperación como habilidad de inteligencia social.

Metodología presencial

Una vez terminado el video se reflexiona juntos sobre lo que se ha visto. Después se empieza el juego de cooperación.

El objetivo de esta actividad es descubrir que las decisiones tomadas en equipo son más acertadas que las decisiones individuales, y que el trabajo en equipo es más eficaz que el trabajo individual. Es conveniente que vayan seguidos de una reflexión.

Sois un grupo de astronautas que ha tenido un accidente con su nave espacial en la Luna y ha tenido que abandonarla. Tenéis que recorrer a pie una distancia de 300 Km hasta llegar a otra nave que os llevará a la Tierra. De todo el material que tenéis en la nave sólo habéis podido aprovechar 15 objetos (cuadro adjunto). Vuestra supervivencia depende de saber decidir y seleccionar los objetos más imprescindibles para el trayecto.

Tenéis que hacer una clasificación de los siguientes objetos de mayor a menor importancia, asignándoles números del 1 al 15. Pensad primero individualmente durante 10 minutos y luego lo ponéis en común en vuestro grupo usando la técnica de "lápices al centro". Una vez acordada la lista, consultad la que recomienda la N.A.S.A. y comprobad cuál de vuestras listas se acerca más, la individual o la colectiva. ***Se puede adaptar con materiales que lxs pequeñxs conocen.***

Materiales	Individual	Grupo	N.A.S.A.
Caja de cerillas			
Comestible concentrado			
20 metros de soga de Nylon			
Tela de seda de paracaídas			
Calentador de alimentos			
Dos pistolas			
Caja de leche en polvo			
Dos botellas de oxígeno			
Mapa de la Luna			
Bote salvavidas			
Brújula			
25 litros de agua			
Bengalas			
Botiquín			
Una radio			

Materiales	N.A.S.A
Caja de cerillas	15 / No hay oxígeno, poca utilidad
Comestible concentrado	4 / Necesidad de alimentación diaria
20 metros de soga de Nylon	6 / Útil para arrastrar materiales o heridos
Tela de seda de paracaídas	8 / Para protegerse del sol
Calentador de alimentos	13 / Solo para ciertos alimentos
Dos pistolas	11/ Al dispraralas se puede tomar impulso y avanzar
Caja de leche en polvo	12/ Hay que mezclarla gastando agua
Dos botellas de oxígeno	1 / Necesarias para respirar
Mapa de la Luna	3 / Orientación en el espacio
Bote salvavidas	9 / Puede servir para protegerse o para trasporte
Brújula	14 / Inútil por ausencia de campos magnéticos
25 litros de agua	2 / Más necesarios para supervivenvicia que el alimento
Bengalas	10 / Útiles para hacer señales de socorro
Botiquín	7/ Para posibles accidentes
Una radio	5/ Para contactar con la nave

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Actividad 8.6. La resiliencia

Nombre	El factor de protección: la resiliencia
Criterios	Aprender qué es la resiliencia.
Estándares	Conocer el concepto de resiliencia. Saber cómo utilizar correctamente la resiliencia en su vida.
Ciclo educativo	Primaria.
Recursos	Video explicación: https://www.youtube.com/watch?v=7Ck4cxhk75c **1º, 2º y 3º** ciclo; cuento: https://www.youtube.com/watch?v=HOPZVXOElKk **4º, 5º y 6º** ciclo; historia : https://www.youtube.com/watch?v=7Ck4cxhk75c
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España y Píldoras de Psicología

Objetivos

Aprender el concepto de resiliencia y desarrollar este tema hablando de sus experiencias e ideas juntos en un debate.

Metodología presencial

Después de la visión explicativa en los videos y el corto, se habla todo juntos (presencial siempre en círculo), del tema de la resiliencia y en particular se puede direccionar la reflexión sobre la utilidad de esta relacionada a las experiencias vividas durante el COVID.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Actividad 8.7. Riesgos actuales: COVID -19

Nombre	Covid-19, salud mental y salud emocional
Criterios	Conocer buenas prácticas para el autocuidado emocional durante la pandemia del Covid.
Estándares	Conocer y ser capaz de utilizar buenas prácticas para cuidar su salud psicofísica durante el periodo de pandemia.
Ciclo educativo	Primaria.
Recursos	1º, 2º y 3º ciclo: Anexo 1. Cuentos para niños 4º, 5º y 6º ciclo: Covid y emociones: https://www.youtube.com/watch?v=RDfLLr4BgOE
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Ser conscientes de lo que está pasando ahora a nivel mundial con la pandemia del Covid y conocer buenas normas y prácticas para el autocuidado de la salud mental y emocional.

Metodología presencial

1º, 2º y 3º ciclo: Se leen los cuentos que están en el *Anexo 1.* a elección de lxs alumnxs.

4º, 5º y 6º ciclo: Después de la visión explicativa de los videos, se habla todxs juntxs de las emociones que están pasando lxs alumnxs en este periodo y si alguien quiere hablar de sus experiencias negativas y positivas se les invita.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.7.

Anexo 1.
Cuentos para niños

Mi casa es un castillo:

https://www.coeducacion.es/wp-content/uploads/2020/03/Mi-casa-es-un-castillo_comprimido.pdf

Mi heroína eres tú:

https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Spanish%29.pdf

Misión quedarse en casa: (contiene una hoja de actividades)

https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/CUENTO-MISION-QUEDARSE-EN-CASA.pdf

¡Quiero salir!

http://www.telemadrid.es/2020/04/02/QUIEROSALIR.pdf

Actividad 8.8. Riesgos actuales: la tecnología

Nombre	Uso de la tecnología
Criterios	Tener conocimiento sobre el funcionamiento y los riesgos del uso de la tecnología.
Estándares	Saber lo que comporta el uso de la tecnología para el propio bienestar.
Ciclo educativo	Primaria.
Recursos	Uso de tecnología en los jóvenes: https://www.youtube.com/watch?v=fjeScUJ0gRE Tecnología y efectos sobre el sueño: https://www.youtube.com/watch?v=eM0CdK_bK-U Red sociales: https://www.youtube.com/watch?v=RRbkwk3RmTg
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia de debate y contrato didáctico individual.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Ser conscientes de los riesgos del uso de la tecnología y saber cómo gestionarla para su propia salud mental, física y emocional.

Metodología presencial

Después ver los videos, se reflexiona en grupo, presencial siempre en círculo para observarse más fácilmente, sobre cómo la tecnología hace parte importante de nuestras vidas, de los riesgos y de cómo se puede gestionar mejor su uso.

Se le solicita a cada alumnx escribir en una hoja, dos columnas. La primera debe ser sobre actividades que hagan virtualmente y en la segunda, cómo se podrían hacer estas actividades en vivo o cómo se pueden sustituir evitando el uso de la tecnología.

Para algo más didáctico se puede utilizar la pizarra del salón de clases para que todxs compartan sus ideas en grupo.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Actividad 8.9. La salud está relacionada

Nombre	Salud mental, física y medioambiente
Criterios	Conocer la relación que hay entre la salud de cada unx y de lo que nos rodea.
Estándares	Darse cuenta de que curar la salud del planeta significa curar la propia salud. Saber cómo curar el medioambiente más cercano a su rutina diaria. Experimentar el contacto con la naturaleza y el bienestar de éste en su vida.
Ciclo educativo	Primaria.
Recursos	**1º, 2º y 3º** ciclo video: https://www.youtube.com/watch?v=zaqlxwEmqWw **4º, 5º y 6º** ciclo video: https://www.youtube.com/watch?v=naIsYIJWUdQ ¿Qué hacer? (toda primaria): https://www.youtube.com/watch?v=Ix07psYaRKs
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia de debate y contrato didáctico individual.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Reflexionar sobre la relación entre naturaleza y bienestar y conocer prácticas para cuidar la naturaleza en la cotidianeidad. Promover este estilo de vida con sí mismo y con los demás en el lugar de la escuela.

Metodología presencial

Después de ver el último video "¿qué hacer?", preguntar al alumnado cómo se cuidan de la naturaleza y cómo disfrutan de ésta. Preguntar y reflexionar al final, qué se puede hacer para promover el cuidado de la naturaleza todos juntos en su propia escuela y llevarlo a la práctica con el apoyo de lxs voluntarixs y de lxs profesorxs.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Metodología secundaria

También se llevan a cabo metodologías para educación secundaria:

- Metodología expositiva y explicativa: su fin no es solo transmitir conocimientos teóricos, sino erradicar posibles ideas, estereotipos, mitos, etc.
- Metodología activa y participativa: además de lo expuesto anteriormente, con esta metodología se busca crear aprendizaje significativo y fomentar el pensamiento crítico.

Actividad 8.10. Salud mental y derechos humanos

Nombre	Salud mental y DDHH
Criterios	Saber cómo los derechos humanos están relacionados con el tema de Salud Mental y trabajar sobre una propuesta de cómo se podría crear un objetivo de desarrollo sostenible de: "salud y bienestar mental".
Estándares	Conocer la información sobre la historia, en particular de los últimos ocho años, entre derechos humanos y salud mental. Comprender la importancia de este tema y especialmente cómo las políticas sociales y sanitarias evalúan la importancia de la promoción de la salud como prevención de trastornos mentales.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Video 1. https://twitter.com/gospeakyourmind/status/1129650816317566976?lang=es Video 2. https://www.youtube.com/watch?v=C9VFHLOnt6M Anexo 1. Resumen histórico Anexo 2. Texto de profundizaje Anexo 3. ODS
Agrupaciones	Agrupaciones.
Duración	30 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, trabajo de proyecto.
Fuente	Helsinki España y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

Objetivos

Profundizar el conocimiento de los derechos humano en el ámbito de la salud mental, generando una reflexión condivisa que alimenta el análisis crítico y consciente de lo que es la relación entre salud mental y derecho humanos, los logros alcanzados y las carencias y las dificultades aún por afrontar. Con el fin de generar un sentido de participación y de protagonismo, a través de un trabajo en equipo.

Metodología presencial

Tomando como referencia el material contenido en el *Anexo 1*, se empieza leyendo el texto integral del anexo a todo el grupo. Se ven los videos y al final abrimos debate sobre estas informaciones. Después, el grupo se divide en subgrupos con igual número de participantes y cada grupo elige un texto de las profundizaciones contenidas en el *Anexo 2*, permitiendo entre ellos a elección entre estos temas:

1. La historia previa.
2. Plan *"Salud 2020"*.

3. *"Post 2015- Global Agenda*" y primeras propuestas sobre ODS.
4. #FoundaMentalSDG.
5. "*Plan de acción sobre la Salud Mental 2015-2020.*
6. *"Estrategia Mundial sobre la salud de la Mujeres, los niños y los adolescentes*".
7. Salud Mental en el Agenda 2030.
8. "El Día Mundial de la Salud Mental" y las páginas web.

A partir de ahora, empieza el trabajo entre los grupos, que al final presentarán una propuesta que abordará un Objetivo de Desarrollo Sostenible específico del tema de la salud mental y de su promoción. A lo largo del desarrollo del programa, los voluntarios desempeñarán una función de facilitador sobre la coordinación de los varios grupos y brindarán ayuda cuando sea necesario.

Metodología online

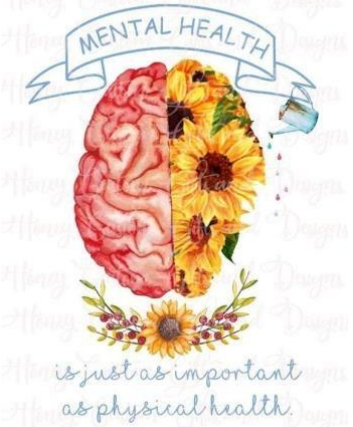
Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.10.

Anexo 1.
Resumen histórico

Salud Mental y Derechos Humanos, un resumen histórico

En el año 2012, la *Oficina Regional de Europa de la Organización Mundial de la Salud* (OMS) aprobó una política sostenible para proteger y promover la salud de las personas europeas, especialmente de los grupos más vulnerables. Esta decisión se tomó debido al aumento de desafíos en el territorio de la Unión Europea y dinámicas sociales desfavorables.



El documento elaborado consistió en una estrategia de política sanitaria global, denominada *(Health 2020)* Salud 2020 que fue el primer documento a escala europea que puso la promoción de la salud y la prevención como estrategias de actuación esenciales para combatir la incidencia de enfermedades en la población.

En el 2014 en el Congreso Internacional de Psicología Aplicada (ICAP), organizado por la Asociación Internacional de Psicología Aplicada (International Association of Applied Psychology-IAAP), elaboró de forma conjunta una declaración relativa al papel de la Psicología en los objetivos de desarrollo sostenible establecidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en su *"Post-2015 Global Agenda"*.
En esta labor conjunta participan también diversas *ONGs del ámbito de la psicología*, cuyo propósito es el de impulsar la salud mental y el bienestar emocional dentro de los objetivos para el desarrollo sostenible marcados por la ONU. Ese mismo año, la WFMH (World Federation for Mental Health-Federación Internacional de Salud Mental), hizo un llamamiento a los líderes de la Salud Mental, para que se unieran al movimiento global #FundaMental SDG, para la inclusión de unos *objetivos específicos, claros y medibles de Salud Mental* dentro de la Agenda de Desarrollo Global.

Todo esto fue impulsado por el aumento de casos de suicidios y la falta de un abordaje adecuado sobre esta temática en aumento global, especialmente a lo largo de los últimos años. La propuesta consistía en *"La prestación de servicios de salud mental y física y de atención social a personas con trastornos mentales, en equiparación con los recursos destinados a la salud física"*.

Con el lema *"No hay salud sin salud mental"* se alcanzaron planes diferentes de salud mental en América, en Europa y en general a nivel global. El primero fue propuesto por la OPS, La Organización Panamericana de la Salud, que hizo adoptar de parte de sus

estados miembros el “Plan de acción sobre la Salud Mental 2015-2020”, reconociendo que muchos trastornos psicológicos y malestares sociales, podrían ser prevenidos por el cuidado de la salud mental.

El año siguiente, en 2016, Naciones Unidas, con el entonces Secretario General Ban Ki-Moon, desarrolló un plan con el nombre de *“Estrategia Mundial sobre la salud de las mujeres, los niños y los adolescentes*”, en el que se entiende la salud mental como parte imprescindible de la salud y del desarrollo del pleno potencial de la juventud y las mujeres.

El objetivo fue ayudar a la adolescencia a gozar de sus derechos a la salud, el bienestar, la educación y la participación plena y por igual en la sociedad, para que se realicen en la vida adulta. Los tres objetivos generales de la Estrategia Mundial actualizada consisten en Sobrevivir, Prosperar y Transformar.

Todo estas empresas realizadas han contribuido entonces a la consideración del tema en la actual Agenda 2030 de la ONU, donde la Salud Mental está contenida en el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 intitulado "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades" y específicamente en la meta 3.4 que se propone de:
“reducir, para el 2030, en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.”

Este último implica un punto de partida más que de llegada, porque en realidad la salud mental se correlaciona con muchas más temáticas y necesita de una profunda transformación social para mantenerse.

Por lo que concierne las actividades de promoción del tema a nivel internacional actuales, el 10 de octubre, cada año se celebra el Día Mundial de la Salud Mental y en todos los países se organizan actividades de información y promoción sobre el tema del cuidado y la salud mental.

Este año el tema elegido fue “Greater Investment Greater access” que en español se expresó como “salud mental y bienestar para todos”, para la defensa de un acceso universal y equitativo a los servicios de cuidado y prevención de la salud mental. Los “parteners” oficiales de estos añe han mostrado dos realidades de promoción de la salud mental de la India, fomentando varias iniciativas y eventos online con el hashtag #Mentalhealthforall.

Anexo 2.
Textos de profundización

1. La historia previa: Antecedentes y desarrollo histórico, antes del 2010 texto 1/1:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11660:historia-salud-mental-ops&Itemid=0&lang=es

2. Plan *"Salud 2020"*, al final de la página se encuentra el documento en pdf: texto 1/1 en inglés:
   http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4250

3. *"Post 2015- Global Agenda"* y primeras propuestas sobre ODS en inglés:
   Declaración – texto 1/4:
   http://www.infocoponline.es/pdf/DECLARACION.pdf
   Psicología y ODS – texto 2/4:
   https://www.apa.org/international/pi/2014/03/un-matters
   Texto 3/4:
   http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5241
   Texto 4/4:
   http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5211

4. #FoundaMentalSDG
   Texto 1/3 en inglés:
   http://www.infocoponline.es/pdf/NOTAWFMH.pdf
   Texto 2/3:
   https://www.fundamentalsdg.org/
   Texto 3/3:
   https://www.fundamentalsdg.org/uploads/3/8/5/0/38504573/appg_mental-health_web_date.pdf

5. "*Plan de acción sobre la Salud Mental 2015-2020"*
   Texto 1/1 leer el folleto al final:
   https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11337:plan-of-action-on-mental-health-2015-2020&Itemid=41600&lang=es.
   https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/Salud-Mental-Brochure-11x17-V5.pdf

6. *"Estrategia Mundial sobre la salud de la Mujeres, los niños y los adolescentes"*
   Texto 1/1 páginas 58 – 60:
   https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf

7. Salud Mental en el Agenda 2030
   Texto 1/3:
   https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/
   Folleto 2/3:
   https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/3_Spanish_Why_it_Matters.pdf
   Texto 3/3:

https://www.globaldev.blog/es/blog/la-salud-mental-y-los-objetivos-de-desarrollo-sostenible).

8. "El Día Mundial de la Salud Mental" y las páginas web
   Página World Mental Health 2020
   http://www.wmhd2020.com/
   - Issue
   http://www.wmhd2020.com/about.html

   Día Mundial de la Salud Mental 2020 – y Covid como oportunidad de impulsar el tema. Al término de este link leer el otro que se encuentra abajo:
   https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/world-mental-health-day-2020#:~:text=El%20D%C3%ADa%20Mundial%20de%20la,la%20pandemia%20de%20COVID%2D19

   Día Mundial de la Salud Mental 2018:
   https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es

   Aquí la página de Instagram de:
   "Youthormentalhealth":
   https://www.instagram.com/youthformentalhealth/
   "Trijog":
   https://www.instagram.com/trijog/
   La iniciativa ART for Mental Health #artformentalhealth
   https://www.instagram.com/artformentalhealth/?hl=es

Anexo 3.
ODS

Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030
https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html

Actividad 8.11. Qué es la salud mental y su promoción

Nombre	La salud mental y su promoción
Criterios	Conocer el concepto de salud mental, en qué consiste y sus tres dimensiones principales. Saber cómo se puede promover con actividades concretas y sobre la base de esto experimentar herramientas válidas para sí mismx y hacer una propuesta para promocionar el bienestar mental y emocional en su propia escuela.
Estándares	Identificar la salud como un proceso dinámico que depende de varios factores. Conocer las tres dimensiones principales de salud: la relación con sí mismx, con lxs demás y con sus objetivos personales. Ser consciente que el bienestar es el éxito de acciones orientadas al cuidado. Conocer buenas prácticas de hábitos saludables, entonces cómo poder desarrollar la salud en la vida del día a día.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Videos explicativos: 1. Bachillerato: https://www.youtube.com/watch?v=HMl4wtEES1Q 2. ESO: https://www.youtube.com/watch?v=pDti-KK1Vg8 3. Promoción de salud: https://www.youtube.com/watch?v=eCjoNnS5k7Y 4. Anexo 1. Recursos online y imágenes. Anexo 2. Materiales explicativos para las tres dimensiones y recursos para actividades. Anexo 3. Ejercicios individuales – página 274 Anexo 4. Videos de reflexión.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, contrato didáctico.
Fuente	https://psicologiaymente.com/ TedX

Objetivos

Asimilar y hacer propio el *concepto de salud mental*, tener h*erramientas válidas* para promover el bienestar en su vida cotidiana y a lo largo del tiempo. Familiarizar y concienciar con este tema para que los jóvenes sean conscientes de cuánto sus propias acciones pueden influenciar el bienestar mental. Promover acciones y *actividades compartidas* en el ámbito de la escuela sobre este tema porque hace parte de la salud y es un derecho poderlo enfrentar y promover. Tener una idea básica de en que se expresa el bienestar, en las tres dimensiones principales de:

- Autoconocimiento
- Las relaciones afectivas y sociales con los demás
- Autonomía de su individualidad en tema de autodeterminación y autorrealización.

Antes de hacer la propuesta para toda la clase o el instituto, realizar los ejercicios individuales en las tres dimensiones de bienestar explicadas en el apartado anterior.

Metodología presencial

Las personas voluntarias proyectan los videos explicativos, seguidos de las imágenes que se acompañarán a algunas explicaciones y un momento dedicado a las preguntas.

- *Anexo 1*: que es la salud mental/ promover la salud mental y diferentes tipologías de inteligencias.

El primer objetivo es leer el material de las tres dimensiones de salud y bienestar y desarrollar los ejercicios contenidos en ellos.

- *Anexo 2* y *Anexo 3*. Esta primera parte tendrá un momento de feedback en el que los jóvenes se podrán confrontar sobre los ejercicios realizados.

En la segunda tarea, todo el grupo recibirá consejos e instrucciones para hacer el proyecto y trabajarán de forma conjunta para presentarlo al final.
Este trabajo deberá ser una propuesta de actividades en grupo que promueva y desarrolle el bienestar y la salud mental y emocional, que se podrá realizar en el propio instituto, basándose en el conocimiento recibido sobre estos conceptos.

La propuesta podrá ser: una actividad como intercambio de ideas o un debate sobre un tema en círculo. Una actividad lúdica en la que se explica los beneficios que tiene para todos los participantes, una sesión de meditación, cualquier forma de expresión de arte compartida, juegos de rol, o otras ideas originales que se justifican en base al conocimiento impartido.

- Utilizar el *Anexo 4.* para este ejercicio.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.11.

Anexo 1.
¿Qué es la salud mental?

Imagen 2/3

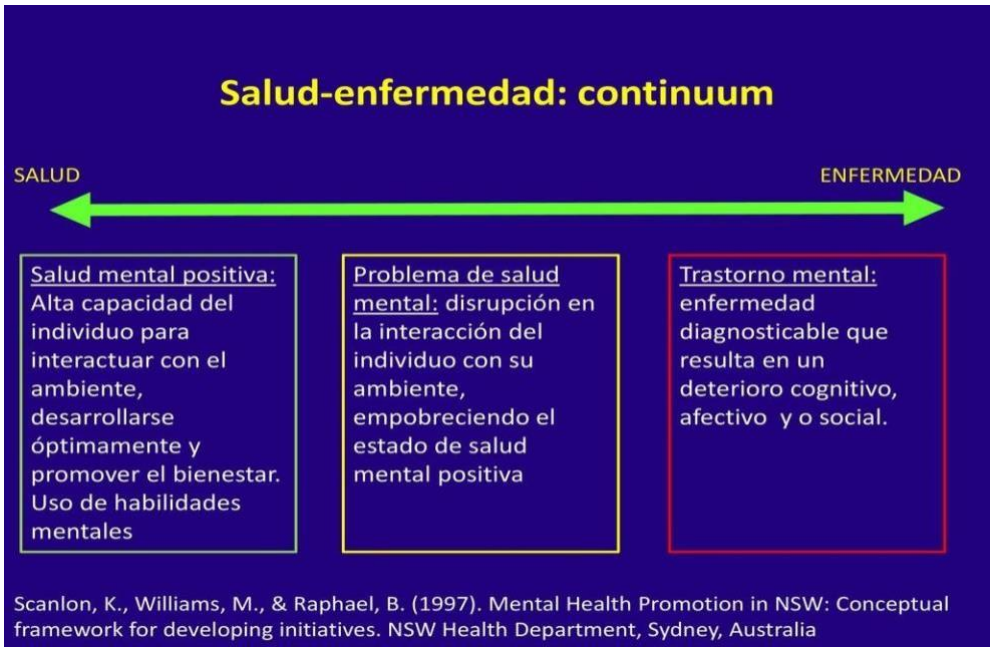


Imagen 3/3 - ¿qué es la salud mental?

Promover la salud mental: imagen 1/3

50 formas de relajarse
psicologosperu.com
Darse un baño
Tomar una siesta
Observar las nubes
Escuchar música
Ver el mar
Encender una vela
Observar las estrellas
Descansar las piernas en una pared
Exhalar un suspiro
Volar una cometa
Escribir una carta
Aprender algo nuevo
Escuchar un ejercicio de relajación
Leer un libro
Sentarse en la naturaleza
Moverse 2 veces más lento
Hacer respiraciones profundas
Meditar
Llamar a un amigo
Caminar por la ciudad
Escribir un diario
Cuidar tu cuerpo
Comprar flores
Oler un aroma relajante
Salir de excursión
Salir a correr
Comer en silencio
Pasear en bicicleta
Tomar bebidas relajantes
Apreciar el arte
Apagar todos los aparatos electrónicos
Visitar un parque
Acariciar una mascota
Observar un objeto común con nuevos ojos
Leer o ver algo divertido
Conducir a un lugar nuevo
Visitar una feria agrícola
Perdonar a alguien
Pintar con crayones
Tocar música
Trepar un árbol
Participar en obras de bien social
Soltar, dejar ir algo
Pintar sobre una superficie que no sea papel
Escribir un poema
Leer poesía
Poner música y bailar
Hacer estiramientos
Agradecer

Promover la salud mental – Imagen 2/3

Promover la salud mental – Imagen 3/3

No existe un sólo tipo de inteligencia – imagen 1/3

Anexo 2.
Autoconocimiento

La importancia de la autorreflexión

Practicar la autoreflexión es un aspecto muy importante en el desarrollo de una persona. Intuitivamente, muchos coincidirán al afirmar que la experiencia es una de las mejores maneras de crecer. Aprender de los errores es algo que nos ha pasado a todos, pero la experiencia puede tener diferentes consecuencias para cada persona: no todo el mundo va a percibir los hechos de igual manera. Sin un proceso de pensamiento activo sobre lo que vivimos o sin cuestionarnos el sentido que tienen esas experiencias, en muchas ocasiones, no se producirá un aprendizaje. En otras palabras, lo que nos lleva de la simple experiencia al aprendizaje, es la autorreflexión.

La autorreflexión nos va a permitir aprender de manera más profunda al ver las situaciones desde diferentes lentes y al favorecer las preguntas desafiantes que nos llevarán a cuestionarnos nuestras propias creencias sobre el mundo. Si la reflexión es adecuada, nos ayudará a ser más realistas y a seguir nuestro camino en el desarrollo personal.

Por ejemplo, el desarrollo del *autocontrol* hace referencia a una mejora en la gestión de los impulsos, la *autorregulación emocional*, la *planificación*, la *autoconciencia* y la *adaptación social*, que son absolutamente esenciales para el bienestar humano y que están en plena consonancia con un aprendizaje significativo por y para la vida. Para adquirir un buen autocontrol, ello exige un buen nivel de *reflexión interior*, por lo que parece evidente, la conexión entre autorreflexión y bienestar.

La palabra *bienestar*, es decir, estar bien, se refiere a "estar en el lugar que quiero estar", e implica lograr el equilibrio y la armonía en nuestra vida diaria; en la relación con nosotras mismas y en la interacción con los otros. Por tanto, el bienestar no es una constante, sino un componente dinámico, que se va construyendo a lo largo de la vida y que puede cambiar en cualquier momento.

Sin embargo, el bienestar puede convertirse en una característica relativamente estable si conseguimos una buena relación con nuestro interior. Al conseguir esto, seremos capaces de hacer frente a las diversas experiencias que se nos presentan a lo largo de nuestro día a día. En eso consiste el desarrollo personal.

La autoreflexión te ayuda en:

- Aprender de los errores
- Tener buenas ideas
- Relacionarse con los demás
- Ver tu perspectiva de las cosas
- Te hace más feliz

Los problemas de evitar la reflexión

Vivir constantemente lejos del presente, en el pasado, en el futuro o en las exigencias desmedidas que nos planteamos, no obedece a un autoconocimiento pleno, sino a una imagen desequilibrada y poco objetiva de nosotros mismos, la cual puede generar:

- Una baja autoestima
- Sentimientos de inadecuación
- Retraimiento social y poca asertividad
- Estrés y ansiedad
- Problemas psicosomáticos y un pobre bienestar emocional

Pese a que la reflexión hacia el desarrollo personal podría parecer fácil a simple vista, son muchas personas que acuden a profesionales del coaching para poder desbloquearse. La persona coach, como facilitador/a del desarrollo personal, consigue que el cliente reflexione a través de preguntas socráticas, permitiendo que éste/a siga creciendo como persona. El coach ayuda a conectar con los deseos y emociones, y aunque la reflexión podría parecer un acto intelectual, es un acto emocional. De hecho, evitar la autorreflexión es algo habitual. Cuando es la curiosidad la que nos lleva a reflexionar y la evitamos, aparece la rigidez. Si nos planteamos que existen otras maneras de hacer las cosas, pero sentimos miedo hacia esa posibilidad, seguramente nunca salgamos de la *zona de confort*. Por el contrario, si es el dolor lo que nos lleva a reflexionar, pero no atacamos a ese desapego, seguramente aparecerá la tristeza. A la larga, la tristeza se convertirá en melancolía y seguiremos pensando que el pasado siempre fue mejor.

Pese a que la reflexión hacia el desarrollo personal podría parecer fácil a simple vista, son muchas personas que acuden a profesionales del coaching para poder desbloquearse. La persona coach, como facilitador/a del desarrollo personal, consigue que el cliente reflexione a través de preguntas socráticas, permitiendo que éste/a siga creciendo como persona. El coach ayuda a conectar con los deseos y emociones, y aunque la reflexión podría parecer un acto intelectual, es un acto emocional. De hecho, evitar la autorreflexión es algo habitual. Cuando es la curiosidad la que nos lleva a reflexionar y la evitamos, aparece la rigidez. Si nos planteamos que existen otras maneras de hacer las cosas, pero sentimos miedo hacia esa posibilidad, seguramente nunca salgamos de la *zona de confort*. Por el contrario, si es el dolor lo que nos lleva a reflexionar, pero no atacamos a ese desapego, seguramente aparecerá la tristeza. A la larga, la tristeza se convertirá en melancolía y seguiremos pensando que el pasado siempre fue mejor.

Mindfulness: un instrumento válido para impulsar la autoconciencia

El Mindfulness es un instrumento útil para el bienestar emocional que tiene una historia muy antigua así como una revisitación moderna: sus orígenes llegan desde el oriente en

particular en las prácticas del budismo, pero también sus beneficios se han comprobado recientemente en los estudios de neurociencia.

El objetivo fundamental del Mindfulness va encaminado a dotarnos de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la *conciencia plena*. Así, ser capaces de descubrir que, a través del desarrollo de la atención plena en el instante presente, desarrollamos ciertas actitudes positivas en relación con nuestro estado mental y emociones, llegando a controlarlos desde la libertad, el conocimiento en uno mismo y la aceptación. Hoy en día esta práctica se está utilizando como actividad que hace parte del planteamiento *cognitivista de psicología*, por sus numerosos y comprobados beneficios en la salud mental y emocional como:

1. Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad

El estilo de vida de las sociedades occidentales puede llevar a muchas personas a padecer estrés. La meditación Mindfulness reduce los niveles de cortisol, una hormona que se libera en respuesta al estrés. El cortisol es necesario para el cuerpo ya que regula y moviliza la energía en situaciones estresantes, pero si tenemos demasiado o aumenta en situaciones que no lo necesitamos, produce muchos efectos secundarios causando problemas de salud psicológica como depresión, ansiedad, etc. La práctica del Mindfulness aporta a sus practicantes un estado de calma y serenidad, lo que sin duda afecta en nuestra salud física y emocional. De esta manera, los niveles de cortisol descienden, provocando además que la presión arterial disminuya.

2. Acaba con los problemas de insomnio

Un estudio de la Universidad de Utah encontró que el entrenamiento con Mindfulness no solo nos puede ayudar a reducir el estrés y a controlar la ansiedad, sino que nos puede ayudar a dormir mejor por las noches. Según Holly Roy, el autor de este estudio, *"la gente que practica mindfulness a diario muestra un mejor control sobre las emociones y los comportamientos durante el día. Por otro lado, estas personas muestran un nivel bajo activación cortical por lo noche, lo cual les ayuda a dormir mejor".*

3. Protege el cerebro

Investigadores estadounidenses de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts demostraron que la meditación, una técnica que forma parte del entrenamiento Mindfulness, aumenta el tamaño de los telómeros, unas estructuras que se localizan en los extremos de los cromosomas y que se relacionan directamente con el envejecimiento y el desarrollo de ciertas patologías asociadas a la vejez.

Además, una investigación de la Universidad de Oregon concluye que la meditación y el Mindfulness pueden modificar la estructura neuronal del cerebro. La práctica habitual de Mindfulness está asociada al aumento de la densidad axonal y al aumento de la mielina en los axones de la corteza cingulada anterior, que significa mejor conexión cerebral.

4. Acrecienta la capacidad de concentración

El Mindfulness es una práctica que se centra en el entrenamiento de la conciencia y la atención plena, para de esta manera poder dirigir de forma voluntaria estos procesos mentales. Un estudio de Walsh y Shapiro demostró que Mindfulness es eficaz a la hora de aumentar nuestra capacidad de concentración. Este hecho, ha llevado a expertos a aconsejar esta práctica como terapia complementaria en los trastornos relacionados con el déficit de atención. Además, en un estudio de Moore y Malinowski en 2009 concluyó que la práctica del Mindfulness correlacionaba positivamente con la flexibilidad cognitiva y el funcionamiento atencional.

5. Desarrolla la inteligencia emocional

El Mindfulness nos ayuda conocernos, a indagar en nuestro interior y mostrarnos tal y como somos. Con su práctica se mejora *la Autoconciencia y el Autoconocimiento* y nos hace evolucionar internamente. Además, a través de la compasión hacia nosotros mismos, se consigue que las cosas no nos afecten tanto. Un estudio de Ortner, investigadora de la Universidad de Toronto, demostró que las personas que incluyen el Mindfulness en su vida poseen más control emocional que las personas que no lo practican.

6. Mejora las relaciones interpersonales

Un estudio de Wachs y Cordova en 2007 sugiere que la capacidad de una persona en la práctica de Mindfuless puede predecir la satisfacción de sus relaciones, es decir, la habilidad de responder de manera apropiada al estrés de la relación y la habilidad de comunicar sus emociones a la otra persona. Por otro lado, la filosofía Mindfulness, basada en la compasión y la aceptación, mejora las relaciones interpersonales según Barnes, investigador de la Universidad de Rochester.

7. Favorece la creatividad

La meditación ayuda a calmar la mente, y una mente calmada tiene más espacio para generar ideas nuevas. Investigadores del Instituto del Cerebro y la Cognición de la Universidad de Leiden en Holanda encontraron un aumento de la creatividad en aquellos practicantes habituales de Mindfulness.

8. Mejora la memoria de trabajo

La mejora de la memoria de trabajo parece ser otro de los beneficios de la práctica de Mindfulness. Un estudio de Jha en 2010 documentó los beneficios del Mindfulness y la meditación sobre un grupo de militares tras su participación en un programa de entrenamiento en Mindfulness que duró un total de ocho semanas. Los datos de este colectivo se compararon con los datos de otro grupo de militares que no había participado en el programa. Los resultados mostraron que el grupo que había participado en el programa de entrenamiento en Mindfulness mejoró su memoria de trabajo en comparación con el otro grupo.

Aun y así, el Mindfulness exige reflexión y un conocimiento de nuestro estado emocional, para posteriormente aceptarnos tal como somos. Además, el presente también nos va a indicar si estamos a gusto o no, pues son dos los caminos que nos van a llevar a la autorreflexión: la curiosidad y el dolor.

Bienestar y el estado de Flow

El Estado de Flow, o Estado de Fluidez, ocurre cuando estamos tan inmersos en una actividad que parece que el tiempo vuela y disfrutamos del placer de cada segundo que pasa. Si alguna vez has experimentado el Estado de Flow, habrás notado que estás tan concentrado o concentrada en aquello que estás haciendo, que te olvidas de lo que ocurre a tu alrededor y no deseas que ese instante acabe. El término Fluir (*flow* en inglés) es introducido por Mihal Csikszentmihalyi y se relaciona con la creadividad, el talento y la felicidad, y es uno de los pilares básicos de la psicología positiva. Para Mihaly Csikszentmihalyi (2009), se define como:

"El flujo o Estado de Flow es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma".

¿Cómo experimentamos el Estado de Flow o fluir?

El Estado de Flow se siente de manera placentera y liberadora, ya que nos vemos inmersos en una actividad que estimula nuestras pasiones, curiosidades, intereses y nuestros sentidos. Perdemos la noción del tiempo y se produce un estado de creatividad y productividad muy elevado. Si has experimentado el Estado de Flow alguna vez, habrás notado que:

- La atención se centra en la tarea y experimentas un alto grado de concentración
- La actividad es intrínsecamente gratificante
- Existe un sentimiento placentero relacionado con lo que estás haciendo

- Te pierdes en el tiempo
- La tarea se percibe como realizable y piensas que eres competente para llevarla a cabo
- Notas que tienes control sobre el esfuerzo que realizas.
- Desaparece la sensación de fatiga
- El estado de conciencia es casi automático, no requiere esfuerzo

Siguiendo las aportaciones de Mihaly Csikszentmihalyi, algunos consejos para poder fluir y llegar al estado óptimo en que tu tarea se convertirá en algo muy gratificante y disfrutar de este estado de flow, pueden ser:

1. Haz algo que te resulte interesante

El Estado de Flow aparece de manera natural cuando existe motivación intrínseca o sientes curiosidad por la actividad que realizas. Para aumentar la productividad y la creatividad en lo que estás haciendo, debes disfrutar con lo que haces.

2. Márcate objetivos claros y alcanzables

Los objetivos que te marcas en la actividad deben ser específicos y realizables. Si consigues que los objetivos en esa actividad estén en sintonía con tu nivel de habilidades, es posible que puedas fluir durante la realización. Por el contrario, si los objetivos que te marcas suponen un grado de dificultad que te exigen un sobreesfuerzo, entonces puede resultar estresante.

Hay que entender, que si la tarea que vas a realizar no representa ningún grado de dificultad, es muy posible que te aburras. La clave está en que exista un nivel adecuado entre la motivación por la tarea y la habilidad para realizarla.

3. Encuentra un momento tranquilo y evita las distracciones

Para muchas personas, un lugar tranquilo es mejor para inducir a un Estado de Flow. De esta manera, es más fácil que no existan distracciones y se pueda disfrutar del momento en toda su totalidad. Las interrupciones continuas no favorecen a que el estado de fluidez esté presente. Si lo que quieres es ser más productivo, puedes identificar el momento del día en que rindes más. Algunas personas trabajan mejor por la mañana, otras por la tarde y otras por la noche.

4. Mantén la atención todo el tiempo que puedas

Una vez que hayas encontrado ese momento tranquilo sin distracciones, intenta mantener la atención en la tarea. En ocasiones, especialmente si practicas una actividad por primera vez, es normal que no estés mucho tiempo concentrado. A medida que te

vayas dominando la actividad, tendrás más tiempo para disfrutarla. Por otro lado, debes de prestar atención a las necesidades fisiológicas (como comer, ir al baño, beber, etc) porque interfieren en tu nivel de atención. Por tanto, es importante cubrir estas necesidades para favorecer el Estado de Flow.

5. Tu nivel de habilidad debe coincidir con la dificultad de la tarea

Si nuestro nivel de habilidad está en sintonía con la actividad que realizamos, más placentera nos va a resultar ésta. En otras palabras, si estamos bien preparados para hacer algo, existen más posibilidades de experimentar el Estado de Flow. Pero añadir un poquito de dificultad a la tarea puede mantener nuestro alto grado de motivación. El problema surge cuando la tarea nos viene grande, entonces deja de ser placentera.

6. Céntrate en el proceso, no en el resultado

El Estado de Flow o Fluidez está relacionado con la realización de la tarea, no con el resultado. Un resultado atractivo puede ser motivante también, pero lo realmente importante es disfrutar de lo que se hace. El Estado de Flow hace referencia a divertirse en el presente, es decir, a perderse en ese momento de felicidad.

Referencias bibliográficas: Csikszentmihalyi, M. (2009). El flujo. Emociones positivas (181-193). Madrid: Ediciones Pirámide.

Reportarse con los demás:

La escucha activa

Saber escuchar es muy importante en la comunicación, y aunque no lo parezca, en muchas ocasiones pasamos mucho tiempo pendientes de lo que nosotros pensamos y de lo que nosotros decimos en vez de escuchar activamente al otro.

La *escucha activa* es una habilidad que puede ser adquirida y desarrollada con la práctica. Sin embargo, puede ser difícil de dominar, pues hay que ser pacientes y tomarse un tiempo para desarrollarla adecuadamente. La escucha activa se refiere, como su nombre indica, a escuchar activamente y con conciencia plena. Por tanto, la escucha activa no es oír a la otra persona, sino a estar totalmente concentrados en el mensaje que el otro individuo intenta comunicar.

Escucha activa: escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla

Pese a que puede parecer que escuchar activamente es tarea fácil, este tipo de escucha requiere un esfuerzo de nuestras capacidades cognitivas y empáticas. La escucha activa no es escuchar de manera pasiva, sino que se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está intentando expresar.

En la escucha activa, la empatía es importante para situarse en el lugar del otro, pero también la aceptación de los demás y de sus emociones y el *feedback*, pues se debe escuchar sin juzgar y es necesario comunicar a la otra persona que se le ha entendido. Por esto, existen dos elementos que facilitan la escucha activa, son los siguientes:

- Disposición psicológica: la preparación interna es importante, estar en el momento presente, prestar atención constante y observar al otro: identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos.
- Expresión de que se está escuchando al otro interlocutor con comunicación verbal, en lo que se conoce como la *función fática* del lenguaje (*ya veo, umm, uh*, etc.) y el lenguaje no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, etc.).

Qué NO es escucha activa

A continuación, repasamos algunos errores que se pueden producir cuando se escucha a la otra persona:

- Distraerse durante la conversación
- Interrumpir a la persona que habla
- Juzgar y querer imponer tus ideas

- Ofrecer ayuda de manera prematura y con falta de información
- Rechazar y no validar lo que el otro esté sintiendo
- Descalificar al dar tu opinión
- Contar tu propia historia en vez de escuchar la suya

Las señales que indican la escucha activa correcta

Existen varias señales que muestran a la otra persona que se le está escuchando activamente. A continuación, se muestran las señales verbales y no verbales de la escucha activa, para que puedas ser capaz de adaptar tu estilo comunicativo hacia un mejor entendimiento y comprensión de tu interlocutor.

Señales no verbales como:

Contacto visual

El contacto visual muestra a la otra persona que se está prestando atención a lo que dice y siente y, además, puede mostrar sinceridad. Combinar el contacto visual con otras señales verbales y no verbales, muestran interés por lo que la otra persona está expresando.

Sonrisa ligera

Esto asegura al interlocutor que la información que está transmitiendo está siendo bien recibida y lo que le motiva a seguir hablando. Por tanto, actúa como reforzador, además de dar un mensaje de empatía.

Postura corporal receptiva

La postura da información del emisor y el receptor en el proceso de comunicación. La persona que escucha activamente tiende a inclinarse ligeramente hacia adelante o hacia los lados mientras está sentado.

Mirroring

El reflejo automático o *mirroring* de cualquier expresión facial del hablante puede ser señal de escucha atenta. Estos gestos expresivos parecen indicar simpatía y empatía en las situaciones emocionales.

Y verbales como:

Emitir palabras de refuerzo o cumplidos

Este tipo de verbalizaciones refuerzan el discurso del hablante al transmitir que uno valida su punto de vista. Frases como “lo hiciste muy bien”, “me gusta cuando eres sincero” o “debes ser muy bueno jugando al fútbol”, muestran atención por parte de la

persona que escucha. Pese a que estas frases pueden ser positivas, no hay que usarlas en exceso, pues pueden distraer al emisor.

Parafrasear

Parafrasear hace referencia a verificar o expresar con las propias palabras lo que parece que el hablante acaba de decir. De esta manera, es posible que el emisor informe al receptor si este último ha entendido bien el mensaje. Un ejemplo de parafrasear puede ser: *"¿Quieres decir que te sentiste de esta manera...?"*

Resumir

Una persona que domina la habilidad de la escucha activa suele resumir lo que le acaba de comunicar el otro interlocutor. Esto ayuda a dejar claro que se entiende el punto de vista del otro antes de exponer el suyo propio.

Hacer preguntas

El oyente puede demostrar que ha estado atento al hacer preguntas relevantes. De esta manera puede clarificar la información que ha recibido y mostrar interés por lo que el emisor intenta comunicar.

Pirámide Maslow:

Autorrealización

La Prospectiva Humanista

El enfoque de la Psicología Humanista se centra en los aspectos más positivos de la experiencia humana y su desarrollo. Los humanistas consideran al individuo responsable de los resultados de su vida, y confían en que, con las condiciones apropiadas, se desarrollará en una dirección deseable, ya que todos los humanos poseemos el potencial necesario para el crecimiento óptimo.

Los psicólogos humanistas creían que la gente es intrínsecamente buena y recurren a causas ambientales para explicar las conductas consideradas negativas. Sin embargo, según Maslow, que todas las personas tengan el poder para ser los motores de su propio desarrollo personal no significa que todas lo hagan. Solo algunas llegan a tomar la decisión de autorrealizarse, con todos los esfuerzos y sacrificios que ello supone. Estas llegarán a ser personas autorrealizadas. Abraham Maslow fue un psicólogo estadounidense perteneciente a la perspectiva humanista, la "tercera fuerza" en lo que a corrientes psicológicas se refiere, después del psicoanálisis y el conductismo.

¿En qué consiste la autorrealización?

La autorrealización, según Maslow, consiste en el pleno desarrollo del potencial humano. La define como "la continua realización de potenciales, capacidades y talentos como el cumplimiento de una misión, destino o vocación, como un conocimiento pleno y aceptación de la naturaleza intrínseca de la persona, como una tendencia incesante hacia la unidad, integración y sinergia dentro de la persona".

Para él, los trastornos psicológicos no serían sino negaciones del propio potencial interno y atentados contra la propia naturaleza del individuo.

Las personas autorrealizadas

Abraham Maslow fue un psicólogo estadounidense perteneciente a la perspectiva humanista, la "tercera fuerza" en lo que a corrientes psicológicas se refiere, después del psicoanálisis y el conductismo.

Maslow creía que la gente se desarrolla a través de varios niveles hacia su potencial completo. Si bien todas las personas pueden llegar a alcanzar las mayores cotas de autorrealización, en la práctica son unos pocos los que alcanzan el nivel más alto de desarrollo. Se trata de las llamadas personas autorrealizadas, y Maslow estimaba que menos del 1% de la población lo era.

Características de las personas autorrealizadas

A partir de una serie de observaciones y estudios, Maslow identificó una serie de características comunes de las personas autorrealizadas.
No se trata de rasgos innatos que algunas personas hayan heredado a través de los genes, sino que son, simplemente, maneras en las que se expresa el proceso de conquista de la autorrealización. Estas características son las siguientes:

1. Percepción eficiente de la realidad

Los individuos autorrealizados perciben la realidad de manera más clara y objetiva. Por lo tanto, es más improbable que sean engañados, ya que muestran facilidad a la hora de detectar las estrategias de manipulación de los demás y son capaces de juzgar a la gente de manera útil y adaptativa.

2. Aceptación

Las personas autorrealizadas muestran un grado de aceptación de sí mismos relativamente alto, y eso se plasma en su autoimagen y autoestima. Esta característica de la aceptación también se extiende a muchos otros ámbitos de la vida. Así, los individuos autorrealizados aceptan lo malo y lo bueno de la vida, habiendo identificado primero qué tipo de situaciones son irremediables y no pueden ser cambiadas radicalmente a través de los actos del ser humano.

Las personas autorrealizadas son conscientes de que hay ciertas situaciones incontrolables en la vida, y es por ello que encajan mejor las pérdidas, elaboran mejor los duelos, se adaptan a los cambios en sus vidas y tienen un menor miedo a la muerte.

3. Espontaneidad

Al estar en contacto con sus impulsos internos y su experiencia subjetiva, las personas autorrealizadas se comportan de manera simple y natural, sin ocultarse detrás de una máscara social o de un falso "yo".

4. Centrados en los problemas

Las personas autorrealizadas se centran en problemas fuera de sí mismas, teniendo un elevado nivel de conciencia social, y no dudan en abandonar su ego para ayudar al prójimo. Suelen estar sensibilizadas y comprometidas con diversas causas sociales y no toleran las injusticias.

5. Necesidad de privacidad

Disfrutan de la soledad. No necesitan gozar continuamente de la aprobación externa, y piensan por sí mismos en lugar de dejar que sean otros los que tomen las decisiones por ellos. Estudios demuestran que pueden tolerar la privación sensorial con más facilidad que los demás.

6. Autonomía

También son independientes, capaces de satisfacer sus propias necesidades y valerse por sí mismas sin depender de los demás en exceso. Toman decisiones sin pedir el consejo de los demás, confiando en su buen criterio y responsabilizándose de las mismas.

7. Frescura en la apreciación

Las personas autorrealizadas muestran un sentido de asombro y de admiración casi infantil. Curiosos, dejan que la vida les sorprenda incluso en aquellos contextos que otros percibirán como banales y aburridos.

8. Experiencias cumbre

Capaces de tener experiencias místicas a las que Maslow definió como *"estados de unidad donde el tiempo tiende a desvanecerse y el sentimiento que sobrecoge hace parecer que todas las necesidades se hallan colmadas"*. Algunas de las fuentes que desatan experiencias cumbre en el individuo son el amor, el arte o el éxtasis erótico.

9. Relación humana

Se identifican con los seres humanos en general, y tienen sensación de relación con la raza humana, sin prejuicios. Además, son capaces de crear relaciones de amor sano, sin apego ni dependencia, únicamente centrándose en hacer crecer a la persona amada.

10. Humildad y respeto

Son humildes y pueden aprender de muchas personas distintas. Son democráticas más que autoritarias y no insisten en mantener un estatus por encima de los demás.

11. Ética y valores

Tienen fuertes estándares éticos, aunque estos no son normas convencionales del bien y el mal, sino ideas propias que se han formado en base a su propio criterio y observación del mundo.

12. Sentido del humor

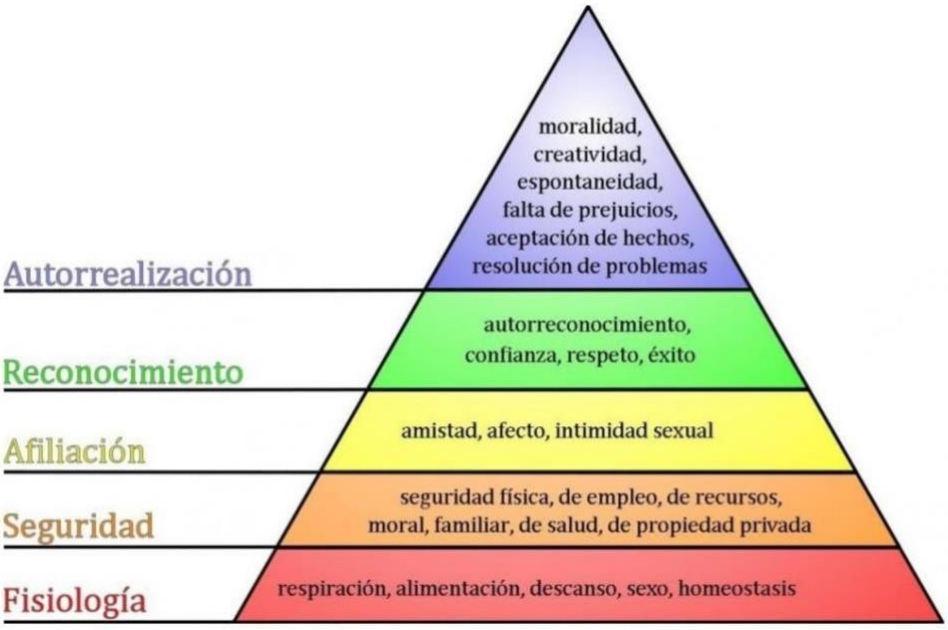
Poseen un gran sentido del humor que no es hostil, no se ríen a expensas de otras personas. Se trata de un sentido del humor más filosófico, existencial.

13. Creatividad

Está presente en todos los sujetos autorrealizados. Son capaces de generar ideas genuinas y soluciones originales ante los problemas.

La autorrealización y las necesidades básicas

Maslow consideraba que todo ser humano era capaz de alcanzar su propia autorrealización habiendo satisfecho previamente sus necesidades básicas, que expuso en su famosa jerarquía de necesidades, representada en forma de pirámide



Mientras que algunas escuelas existentes a mediados del siglo XX (el psicoanálisis o el conductismo) se centra en conductas problemáticas y en el aprendizaje desde un ser pasivo y sin demasiadas opciones de influir en el entorno más de lo que este influye en él, Maslow estaba más preocupado en aprender sobre qué hace a la gente más feliz y lo que se puede hacer para mejorar el desarrollo personal y la autorrealización.

Como humanista, su idea era que las personas tienen *un deseo innato para autorrealizarse*, *para ser lo que quieran ser, y que cuentan con la capacidad para perseguir sus objetivos de manera autónoma si se encuentran en un ambiente propicio*. Sin embargo, los diferentes objetivos que se persiguen en cada momento dependen de qué meta se han conseguido y cuáles quedan por cumplir, según la pirámide de necesidades. Para aspirar a las metas de autorrealización, antes han de cubrirse las necesidades anteriores como la alimentación, la seguridad, etc. Por ejemplo, solo nos preocupamos de temas relacionados con la autorrealización si estamos seguros que tenemos un trabajo estable, comida asegurada y unas amistades que nos aceptan.

En la Pirámide de Maslow, desde las necesidades más básicas hasta las necesidades más complejas, esta jerarquía está compuesta por cinco niveles. Las necesidades básicas se ubican en la base de la pirámide, mientras que las necesidades más complejas se encuentran en la parte alta.

Así pues, las cinco categorías de necesidades de la Pirámide de Maslow son: *fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y de autorrealización*; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel, y subiendo niveles en el orden indicado. Eso sí, como hemos visto, la representación visual en forma de pirámide es una aportación posterior al planteamiento de este modelo explicativo por parte de Maslow. Sin embargo, aquí la trataremos como si fuese equivalente a la jerarquía de necesidades descrita por este psicólogo.

Tipos de necesidades

En la pirámide de Maslow, este investigador habla acerca de las necesidades instintivas y hace una distinción entre necesidades "deficitarias" (fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento) y de "desarrollo del ser" (autorrealización). La diferencia existente entre una y otra se debe a que las "deficitarias" se refieren a una carencia, mientras que las de "desarrollo del ser" hacen referencia al quehacer del individuo. Satisfacer las necesidades deficitarias es importante para evitar consecuencias o sentimientos displacenteros.

Las necesidades del "desarrollo del ser", por su parte, son importantes para el crecimiento personal, y no tienen que ver con el déficit de algo, sino con el deseo de crecer como persona.
Así pues, la pirámide de Maslow tiene 5 niveles de necesidades. Son los siguientes:

1. Necesidades fisiológicas

Incluyen las necesidades vitales para la supervivencia y son de orden biológico. Dentro de este grupo, encontramos necesidades como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio. Así pues, en este estrato de necesidades se encuentran aquellas que hacen posibles los procesos biológicos más fundamentales que hacen que la existencia del cuerpo sea viable. Proporcionan cobertura a las funciones

fisiológicas que mantienen el equilibrio en nuestros tejidos, células, órganos y, especialmente, nuestro sistema nervioso. Maslow piensa que estas necesidades son las más básicas en la jerarquía, ya que las demás necesidades son secundarias hasta que no se hayan cubierto las de este nivel.

2. Necesidades de seguridad

En esta parte de la pirámide de Maslow se incluyen las necesidades de seguridad son necesarias para vivir, pero están a un nivel diferente que las necesidades fisiológicas. Es decir, hasta que las primeras no se satisfacen, no surge un segundo eslabón de necesidades que se orienta a la seguridad personal, al orden, la estabilidad y la protección.

Puede decirse que las necesidades que pertenecen a este nivel de la pirámide de Maslow tienen que ver con las expectativas y con el modo en el que las condiciones de vida permiten desarrollar proyectos a medio y a largo plazo. Se fundamentan en una especie de "colchón" basado tanto en bienes como en derechos y capital social.
Aquí figuran: la seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud, etc.

3. Necesidades de afiliación

Maslow describe estas necesidades como menos básicas, y tienen sentido cuando las necesidades anteriores están satisfechas. Esta necesidad se expresa cuando las personas buscan superar los sentimientos de soledad y sentir que hay vínculos afectivos entre ellas y ciertas personas. Es decir, cuando se intenta trascender el ámbito individual y establecer vínculos con el entorno social. Estas necesidades se presentan continuamente en la vida diaria, cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o asistir a un club social. La pertenencia a un colectivo, ya sea más o menos pequeño, ayuda a aportar sentido a lo que se hace en el día a día, y además el contacto personal y las relaciones sociales que favorecen estos lazos nos estimulan de un modo que, para Maslow, la experiencia resultante puede ser calificada de necesidad.

Ejemplos de estas necesidades son el amor correspondido, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social.

4. Necesidades de reconocimiento

Este nivel de la jerarquía de necesidades humanas también es conocido como necesidades de estima, y tiene que ver con el modo en el que nos valoramos nosotros y nos valoran los demás, el resto de la sociedad.

Tras cubrir las necesidades de los tres primeros niveles de la Pirámide de Maslow, aparecen las necesidades de reconocimiento como aquellas que favorecen el fortalecimiento de la autoestima, el reconocimiento hacia la propia persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer dichas necesidades, la persona se siente segura de sí misma y piensa que es valiosa dentro de la sociedad. Cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor. Esta necesidad de la jerarquía de Maslow se entiende mejor como una manera de sentirse bien con el propio autoconcepto a través de esas cosas de nosotros mismos que vemos reflejadas en el modo en el que los demás nos tratan.

Según Maslow existen dos necesidades de reconocimiento: una inferior, que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como autoconfianza, competencia, logro, independencia y libertad.

Así pues, este nivel de la jerarquía de necesidades humanas se basa en todas aquellas ventajas que supone el hecho de gozar de un buen estatus a los ojos de los demás.

5. Necesidades de autorrealización

Por último, en el nivel más alto se encuentran las necesidades de autorrealización y el desarrollo de las necesidades internas, el desarrollo espiritual, moral, la búsqueda de una misión en la vida, la ayuda desinteresada hacia los demás, etc.
Este nivel de la pirámide de Maslow es uno de los rangos de la jerarquía de necesidades más difíciles de definir, porque tiene que ver con objetivos altamente abstractos y que no se consiguen con acciones concretas, sino con cadenas de acciones que se producen durante periodos relativamente largos. Por consiguiente, cada individuo tendrá necesidades de autorrealización diferentes y personalizadas.

Referencias bibliográficas:

- Boeree, George. (2003). Teorías de la personalidad, de Abraham Maslow. Traducción: Rafael Gautier.
- Camino Roca, J.L. (2013). Los Orígenes de la Psicología Humanista: el Análisis Transaccional en psicoterapia y educación. Madrid: CCS.
- Mahmoud A. Wahba, Lawrence G. Bridwell. (2004). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. Baruch College, The City University of New York USA.
- Maslow, A. H. (1982). La Personalidad Creadora. Barcelona: Kairós.
- Rosal Cortés, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. Anuario de psicología / The UB Journal of psychology. Núm.: 34.
- Maslow, Abraham. (2005). El management según Maslow: una visión humanista para la empresa de hoy (orig.: Maslow on Management). Barcelona: Editorial Paidós Ibérica.
- Städler, Thomas (1998). Lexikon der Psychologie, Stuttgart: Kröner.

- *Video para practicar mindfulness: https://www.youtube.com/watch?v=kwTKk6u30x4*

- *Nuevos hábitos: https://www.youtube.com/watch?v=24JGWBQ8_zM*

- *Prácticas de bienestar: http://www.emocrea.com/es/inspiracion/ Guía Promoción Bienestar Emocional - Dialnet - Universidad ..*

- *Los ochos tipos de inteligencias https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner*

Anexo 3.
Los ejercicios individuales

1. Prueba la práctica de mindfulness o sigue los consejos para experimentar el estado de flow (o todos y dos).

2. Eliges un compañero/a y práctica con ello/a la escucha activa.

3. Crea una pirámide de Maslow de tus exigencias personales.

Anexo 4.
Otros temas de relaciones - complementarios

Videos críticos sobre aprendizaje en las escuelas
https://www.youtube.com/watch?v=g6zBmBUOMhY

Relaciones con adultos
https://www.youtube.com/watch?v=7iZnyWHPVfM

https://www.youtube.com/watch?v=xDEmoMj_stM

Actividad 8.12. Problemas y trastornos mentales

Nombre	Problemas y trastornos mentales
Criterios	Conocer la existencia de los varios trastornos mentales más comunes para ser conscientes del problema y saber enfrentarlo si se presenta en sí mismxs o en los demás de una manera adecuada.
Estándares	Conocer y saber dar un nombre a los diferentes tipos de problemas y trastornos mentales y de qué constituyen. Luchar contra la estigmatización reconociendo que las personas no se identifican con los trastornos. En frente de una necesidad, saber cómo comportarse proporcionando ayuda adecuada.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Videos explicativos: 1. Trastornos: https://www.youtube.com/watch?v=69gRZSpkqnE 2. Estigma: https://www.youtube.com/watch?v=uCFZVPKbk2Q Anexo 1. Video de cada trastorno y ayuda Anexo 2. Imágenes de resúmenes Anexo 3. Material didáctico
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	2 horas.
Métodos estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego de roles.
Fuente	Fundación ASAM familia y otros canales YouTube

Objetivos

Experimentar juntos un juego de rol para familiarizarse con los diferentes tipos de trastornos mentales, sabiendo reconocerlos y distinguirlos, desarrollar la empatía, y tener una idea de como poder brindar ayuda de primo socoroso.
Hay una representación de un caso de problema mental, que permite a lxs estudiantes aplicar sus conocimientos, desarrollar habilidades y resolver problemas con relativa seguridad. Estas características y la flexibilidad del juego de roles lo hacen una metodología relativamente fácil de practicar.

Metodología presencial

La persona voluntaria divide al grupo en distintos subgrupos, de dos o tres personas. A cada subgrupo se le asigna un trastorno mental o malestar, presentándole el material didáctico e información de ese malestar en concreto. Los grupos no saben que malestares tienen los demás grupos, únicamente el suyo.

Una vez se han informado sobre ese malestar o trastorno, deben adoptar un juego de roles y actuarlo en frente de la clase. En ese juego de rol, una persona tiene que

ejemplificar lo que el grupo cree que sería un día sufriendo ese malestar, y otra persona ejemplificará como se puede brindar apoyo a la persona en concreto.

Ejemplo: Depresión. Una persona del grupo está sufriendo depresión y actúa lo que es su día a día, su rutina. Otra persona del grupo ejemplificará las opciones para apoyar/ayudar/acompañar a esa persona.

En el juego de roles el alumnado puede asumir el papel del paciente, o, en ocasiones, también lo puede hacer el instructor de la clase; a la vez, en el juego de roles el/la estudiante puede actuar como alguien diferente de sí mismo y, aun con poca o ninguna preparación, actuar frente a sus compañeros y sus profesores. En este juego el/la estudiante es él/ella mismo/a en el papel de una persona que brinda ayuda, lo cual le ayuda también a adquirir una capacidad de afrentar casos similares si fuera necesario.

Como se mencionó antes, en el juego de roles el/la alumnx puede actuar como persona con problemas o trastornos, lo cual le ayuda a explorar actitudes y sentimientos como parte de su desarrollo de escucha y empatía y como comprensión de los demás.

El resto del grupo escucha la historia y al final trata de averiguar qué malestar es el que se está actuando. Se animará a la clase a hacer una propuesta de ayuda, diciendo cosas que puedan ayudar a la persona con problemas o comentando posibles soluciones para la específica situación.

Las personas voluntarias ayudarán a los jóvenes que interpretarán las historias en la creación del cuento, para que ellos se sientan cómodos y se puedan explicar bien y hacer funcionar el juego y donde sea necesario, interpretarán ellos mismos los casos. Es importante que la persona voluntaria haya estudiado previamente el material, puesto que es un contenido sensible.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.12.

Anexo 1.

- Depresión
https://www.youtube.com/watch?v=PKwMGYdYleI

- Esquizofrenia
https://www.youtube.com/watch?v=nY2odQhVGL0

- Trastorno bipolar
https://www.youtube.com/watch?v=M4qUdlHtCfE
    - Estigma
    https://www.youtube.com/watch?v=4RFFIvuZdOk

- Trastornos de personalidad
https://www.youtube.com/watch?v=FmDQlK9_KKk

- Trastorno de ansiedad
https://www.youtube.com/watch?v=LL4awVHLeMM
    - Cómo ayudar en un ataque de pánico
    https://www.youtube.com/watch?v=CtftkArWqAM

- Trastornos alimenticios
https://www.youtube.com/watch?v=A2fbUR4A4M4

Anexo 2.
Imagen 1/5 alargar la foto.

Imagen 2/5

SÍNTOMAS

ANSIEDAD GENERALIZADA

EMOCIONES

Incapacidad para relajarse, irritabilidad, sensación de nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.

CUERPO

Fatiga, tensión y dolor muscular, sudoración, nausea, diarrea o síndrome de colon irritable, dolores de cabeza.

SUEÑO

Problemas de sueño

COMPORTAMIENTO

Volverse asustadizo, necesitad de saber qué va a pasar en el futuro.

PENSAMIENTOS

Preocupación persistente y desproporcionada sobre un asunto; falta de habilidad para hacer a un lado o dejar pasar una preocupación; incapacidad para relajarse; pensamientos intensivos acerca de cosas que generan ansiedad; dificultad para concentrarse; preocupación acerca de la preocupación excesiva; temor de tomar malas decisiones; dificultad en lidiar con lo incierto y la indecisión.

ALREDEDOR DEL 14.3% DE LA POBLACIÓN MEXICANA HA PRESENTADO ALGÚN TIPO DE ANSIEDAD A LO LARGO DE SU VIDA

Imagen 3/5

SUICIDIO
MITOS VS REALIDADES
MITO
REALIDAD
"El que se quiere matar, no lo anda diciendo"
8 de cada 10 personas que se suicidan han expresado claramente sus intenciones.
"Hablar por preguntar sobre el suicidio, le mete ideas a la persona"
Si la persona se siente escuchada, disminuye la sensación de soledad y desesperanza.
"Se suicidó por que es muy cobarde para enfrentar sus problemas"
Las personas que han pensado en quitarse la vida, se sienten sin esperanza y están sufriendo.
"Todos los que se suicidan están locos"
El suicidio es una conducta multicausal, si bien puede estar relacionado con un trastorno mental, a veces es el resultado de una decisión moral.
"Cuando alguien se quiere matar, nada ni nadie lo podrá detener"
Gran porcentaje de las personas que se suicidan o tienen el deseo de hacerlo, lo comunican, con la intención de recibir ayuda, eso habla de que están dispuestos a recibir ayuda.
• SIEMPRE hay que tomar en serio cualquier amenaza o intento suicida.
• Es muy importante facilitar a la persona, la expresión de sus pensamientos.
• EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE
Si conoces alguna persona que pueda necesitar ayuda, o tu la requieres, no dudes en contactarme.
Dra. Byanca Camacho, Médico Psiquiatra, 5561066436.
Fuente: http://www.who.int/topics/suicide/es/

Imagen 4/5

SÍNTOMAS
ESTRÉS POSTRAUMÁTICO
EMOCIONES
Flashbacks o escenas retrospectivas, sensación de que un evento traumático sucede nuevamente, irritabilidad, enojo, miedo, preocupación, sensación de soledad, pérdida de interés en actividades recreativas, culpabilidad, dificultad para sentir emociones positivas, angustia intensa.
PENSAMIENTO
Pensamientos abrumadores que no se pueden controlar, dificultad para recordar aspectos clave del evento traumático, pensamientos negativos sobre sí mismo y el mundo, dificultad en concentrarte, recuerdos recurrentes, involuntarios y angustiantes del hecho traumático
CUERPO
Tensión, estar siempre alerta al peligro, asombrarte o asustarte fácilmente, reacciones físicas a las cosas que te recuerdan el acontecimiento traumático
SUEÑO
Sueños perturbadores o pesadillas acerca del acontecimiento traumático
COMPORTAMIENTO
Aislamiento, en ocasiones violencia, alcoholismo o depresión, evasiones de pensamientos o sentimientos relacionados al evento, conducta autodestructiva, como por ejemplo beber en exceso o conducir demasiado rápido
SI TIENES PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS PERTURBADORES ACERCA DE UN SUCESO TRAUMÁTICO DURANTE MÁS DE UN MES, SI SON GRAVES, O SI SIENTES QUE TIENES PROBLEMAS PARA RETOMAR EL CONTROL DE TU VIDA, HABLA CON UN PROFESIONAL DE SALUD MENTAL.

Imagen 5/5

Anexo 3.

- Los trastornos principales en la adolescencia https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

- Intervención y señales de alerta https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx

- Hambre emocional https://ffpaciente.es/2019/10/el-hambre-emocional-cuidamos-nuestra-salud-mental/

- Prevención conducta suicida (página 78 adolescentes): https://iris.paho.org/handle/10665.2/31167
    - Artículo http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5258

- Depresión y otros trastornos https://iris.paho.org/handle/10665.2/34006

- Emergencia humanitaria y primera ayuda psicológica https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12508:wmhd2016&Itemid=42091&lang=es

- Para ESO y bachillerato: películas que hablan de trastornos mentales https://psicologiaymente.com/cultura/peliculas-sobre-psicologia

Actividad 8.13. Salud sentimental, afectiva y sexual

Nombre	Salud sentimental, afectiva y sexual
Criterios	Conocer la importancia de la salud mental y sexual y los derechos a la no discriminación de las personas LGBTQI+.
Estándares	Enfrentar los temas de sexualidad, sentimientos, parejas y orientación sexual y de género, combatiendo estereotipos, prejuicios y creencias disfuncionales de cualquier tipo sobre el tema del amor enfrentándose abiertamente.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Videos explicativos: 1. ONU: https://www.youtube.com/watch?v=TKTPD9hfutU&feature=emb_title 2. Salud sexual: https://www.youtube.com/watch?v=cZYZzr1G2iQ 3. Libres iguales: https://www.youtube.com/watch?v=TByMgcAKsxI&feature=emb_title
	Anexo 1. Rebeldes de Género Anexo 2. Guía metodológica: Materiales de profundizaje
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia de debate.
Fuente	Programas de Innovación Educativa; Rebeldes de Género

Objetivos

Abrir un debate abierto y constructivo sobre un tema complejo e importante como la salud sentimental y sexual, siempre en el ámbito y en la conciencia de los derechos humanos de todxs y la libertad de expresarse a sí mismx en el respeto hacia lxs demás.

Metodología presencial

Antes del encuentro se distribuye el material contenido en el Anexo 1 (Rebelde de Género), de manera que todas/os las alumnas/os lo lean y se comparten los contenidos del Anexo 2 como material de profundizaje.

Después, una vez juntos nos enfrentamos a preguntas y reflexiones o deseos de compartir en círculo. La persona voluntaria hará uso de los documentos para ir lanzando preguntas (que ya están planteadas en los documentos) e ir abriendo debate. Las personas voluntarias ayudarán a facilitar el debate de manera que todos/as los/las que desean se puedan expresar y que lo puedan hacer en un clima de respeto y comprensión.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.13.

Anexo 1.

Sexo
http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/files/2020/04/rebeldes-de-genero-1-sexo-2020_04_06.pdf

Amor
http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/files/2020/04/rebeldes-de-genero-2-amor-2020_04_06.pdf

Pareja
http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/files/2020/04/rebeldes-de-genero-4-parejas-2020_04_06.pdf

Anexo 2.

La salud afectivo-sexual de la juventud en España
http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/01/revista_injuve_123.pdf
Rainbow resource
https://woodcraft.org.uk/sites/default/files/RR-English.compressed.pdf
Derechos de las personas LGBT: Algunas preguntas frecuentes
https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2017/05/LGBT-FAQs-Esp.pdf
15 Noviembre: dia de la tolerancia
http://www.injuve.es/convivencia-y-salud/noticia/16-de-noviembre-dia-internacional-de-la-tolerancia
16 Noviembre: "Spirit Day"

https://www.glaad.org/spiritday
Web series recomendada: *Skam España*
https://www.elperiodico.com/es/tele/20200905/skam-espana-una-serie-real-para-adolescentes-en-movistar-8100478

Actividad 8.14. Creencias disfuncionales

Nombre	Creencias disfuncionales y masculinidad tóxica
Criterios	Reconocer la importancia de las creencias disfuncionales y cómo pueden influir en la salud mental.
Estándares	Conocer el concepto de "creencia disfuncional" en psicología: es decir una idea preconcebida que no corresponde a la realidad y que es la base de muchas conductas disfuncionales de patologías psicológicas. Reconoce las influencias que tienen las *creencias culturales machistas* para *los hombres* y sus relaciones con el mundo interior y cómo ésta actúa de manera disfuncional en varias dinámicas personales y relacionales.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Videos explicativos creencias disfuncionales : Primaria - https://www.youtube.com/watch?v=ce6g-aJujNI ESO - https://www.youtube.com/watch?v=AEEqSM2-pRc Artículo: https://depsicologia.com/creencias-irracionales/ Masculinidad tóxica: Anexo 1. Texto Anexo 2. Videos Anexo 3. Materiales
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, dinámica webquest.
Fuente	Rebelde de Género y otras páginas web.

Objetivos

Aprender el tema de las creencias disfuncionales y especialmente de la masculinidad tóxica, con el fin de construir la posibilidad de expresar y compartir diferentes formas de masculinidad sanas y respetuosas de sí mismo y de los demás. Trabajar juntos sobre la expresión y la promoción de este tema a través de una página web que informa de este tema y que puede convertirse en un punto de referencia en el tiempo para los jóvenes.

Metodología presencial

Webquest: sirve para facilitar el aprendizaje la cual permite a lxs alumnxs desarrollar habilidades para analizar, sintetizar, transformar, publicar y compartir información.

Además, están íntimamente relacionadas con el desarrollo de competencias para el manejo de la búsqueda de la información.

Se divide en 6 etapas:

Introducción: "Hay muchos problemas en la sociedad debido a creencias de géneros que no nos ayudan a vivir bien con nosotrxs mismxs y lxs demás. Son creencias viejas y disfuncionales que ponen en riesgo el bienestar de los hombres como el de las mujeres. Queremos ser libres y queremos que también lxs demás lo sean, sin volver a plantear dinámicas de violencia interior o exterior. Por eso decidimos unirnos para retar los estereotipos, para no tener que volver a sufrirlos y descubrir maneras encubiertas y diferentes de ser nosotrxs, cómo nos sentimos y no solo como otros quieren que seamos (especialmente si esto peyora nuestra vida personal y relacional). Por eso creamos una plataforma de información y de puesta en común, que sirva de punto de partida para hablar abiertamente del tema, confrontarnos en la vida de cada unx y compartir experiencias."

Tarea: Utilizar plataformas web a elección para crear una página que actúa como punto de referencia y que promueva conciencia sobre diferentes tipos de masculinidad que no sea "tóxica" es decir: todo lo que no que no repita estereotipos de violencia. Esto significa legitimar sensibilidad, inteligencia emocional, atención y empatía en el género masculino, que no ponen en discusión otras virtudes como el coraje o la fuerza, pero añade más como la reflexión y la sabiduría.

Proceso: Leer todo el material presente y recoger información, también de la experiencia de otras personas que han propuesto ya este tema. Después de esta primera fase investigativa, el grupo trabajará para idear una página web, planteando sus objetivos y contenidos. Aunque el tema habla de estereotipos del género masculino, todas las personas pueden contribuir a crear y promover la página web.

Recursos: aquellos contenidos en los anexos.

Evaluación: La tarea será evaluada por los siguientes criterios:
- Trabajo de grupo (colaboración y distribución de tareas),
- Implicación sobre el tema, independientemente del tipo de resultado (no se exige un cambio si no se propone una reflexión común).

Conclusión: se resume la experiencia y se reflexiona sobre la misma.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.14.

Anexo 1.
Creencias disfuncionales de masculinidad y salud universal

La salud de los hombres ha comenzado a adquirir mayor relieve como un tema que merece especial atención a medida que surge mayor evidencia sobre las tendencias epidemiológicas diferenciales entre hombres y mujeres, en particular con respecto a la mortalidad prematura de los hombres por enfermedades no transmisibles (ENT) y su morbilidad vinculada a comportamientos inadecuados en lo que respecta a la búsqueda de atención médica, la salud mental y la violencia, incluidos los homicidios y los traumatismos. En casi todos los países del mundo, los hombres tienen mayores probabilidades que las mujeres de morir antes de cumplir los 70 años, y los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que alrededor de 52% de las muertes por ENT en todo el mundo se producen en hombres.

A lo largo del curso de la vida, la mortalidad es mayor en los hombres que en las mujeres y, en general, la esperanza de vida de los hombres es menor en todo el mundo. En comparación con las mujeres, los hombres tienen una tasa de mortalidad por causas externas cuatro veces mayor y un riesgo siete veces mayor de ser víctimas de homicidios. La probabilidad de morir por cardiopatías isquémicas es 75% mayor en los hombres que en las mujeres. Además, 36% de las muertes en hombres son evitables, en comparación con 19% de las muertes en mujeres.

Es bien sabido que la alimentación y los modos de vida poco saludables, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol son los principales factores de riesgo de las ENT, y se ha determinado que la subutilización de los servicios de atención primaria de salud por los hombres constituye un problema en muchos países. Las razones por las cuales estos factores de riesgo afectan desproporcionadamente a los hombres están relacionadas a menudo con las formas en que la sociedad nos educa para que comprendamos nuestra identidad y nuestras funciones como hombres y mujeres en relación con las responsabilidades familiares, la vida laboral, las actividades recreativas o la necesidad de acudir a los servicios de salud.

En otras palabras, los comportamientos arriesgados de los hombres y su subutilización de los servicios de salud están fuertemente relacionados con las diferencias entre los sexos y las normas predominantes de masculinidad, es decir, lo que significa ser "hombre".

A lo largo del curso de la vida, la forma en que los hombres aprenden a verse a sí mismos y a proyectar su imagen suele ser un componente inseparable de las causas que explican la muerte prematura atribuible al estrés y a hábitos poco saludables como la conducción imprudente, el consumo de alcohol, el abuso de drogas, el comportamiento sexual arriesgado y los deportes y las actividades recreativas de alto riesgo. Estas normas de género varían según el contexto social y cultural, pero a menudo se asemejan entre los distintos países en lo que se refiere al comportamiento con respecto a la salud. Las inequidades socioeconómicas también influyen en la forma en que estas normas afectan a la salud, ya que las creencias y expectativas acerca del comportamiento de los hombres por ejemplo, que los hombres deben ser el único sostén de la familia pueden convertirse en factores de riesgo cuando se ven exacerbadas por la falta de oportunidades económicas y la marginación social y, por ende, pueden contribuir al comportamiento poco saludable de los hombres y a tasas elevadas de morbilidad por enfermedades prevenibles, en particular el suicidio .

Hasta la fecha son pocas las investigaciones sistemáticas que se han hecho de la relación entre la masculinidad y la salud de los hombres. Aunque algunos estudios se han centrado en las influencias peligrosas del comportamiento masculino, muchos han sido criticados porque parecen partir del supuesto de que las mujeres y los hombres tienen necesidades y rasgos psicológicos innatos que rigen su comportamiento.

En varios análisis de la salud con una perspectiva de género se han examinado las maneras en que las construcciones sociales de la identidad de género afectan a la salud.

Sin embargo, estos estudios han tendido a centrarse en los efectos negativos de las desigualdades de género y las "masculinidades tóxicas" en las mujeres y su salud, así como en la necesidad de empoderar a las mujeres para garantizar su derecho a la salud. Se ha prestado mucha menos atención al nexo entre la naturaleza de género de las identidades de los hombres y ciertos aspectos de su mala salud.

Se necesitan con urgencia investigaciones y prácticas en el ámbito de la salud que tengan más en cuenta las diferencias de género, junto con enfoques integrados, para comprender mejor la relación entre las masculinidades y los distintos aspectos de la

salud de los hombres. Una mejor base de conocimientos podría ayudar a los encargados de formular políticas y los profesionales en el ámbito de la salud a abordar algunas de las creencias y comportamientos relacionados con la salud y trabajar con los hombres para que mejoren su salud, a fin de acelerar el progreso hacia la salud universal.

Promover una idea más diversa de lo que significa ser hombre y estudiar la influencia de estas creencias en la salud también puede servir para abordar la relación a menudo negativa entre la masculinidad y otros factores estructurales de la salud, como la etnicidad, la orientación sexual, la edad y los ingresos. Es evidente que este tipo de esfuerzos redunda en beneficios para la salud y el bienestar de los hombres, pero también contribuye a la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres, ya que combatir las "masculinidades tóxicas" posiblemente lleve a una reducción de las diversas formas de violencia, las ITS, los embarazos no deseados, la ausencia del padre y la renuencia a compartir el cuidado no remunerado de los hijos.

Una mayor atención al tema de las masculinidades y la salud de los hombres podría contribuir a varios Objetivos de Desarrollo Sostenible, entre ellos los relacionados con las ENT, la desigualdad de género y la reducción de las desigualdades en la salud y el bienestar físicos y mentales. Para la Organización Panamericana de la Salud, abordar la masculinidad y la salud de los hombres es una prioridad para avanzar en la agenda de la salud universal y la igualdad de género. En la OPS estamos convencidos de que los esfuerzos por mejorar la salud pública deben incluir la atención a la salud tanto de los hombres como de las mujeres, la reducción de las desigualdades de género y la mejora del bienestar a lo largo de toda la vida.

Fuente: Pan American Journal of Public Health -*La importancia de abordar la masculinidad y la salud de los hombres para avanzar hacia la salud universal y la igualdad de género*-Carissa F. Etienne
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49698/v42e1962018_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Anexo 2.

- Video explicativo masculinidad tóxica
https://www.youtube.com/watch?v=ZhHa8RXXxhk
- Para primaria
https://www.youtube.com/watch?v=LvLLUEwB_Q4
- Fracaso de estereotipos (iniciativa spotlight /onu/eu/A.2030)
https://www.youtube.com/watch?v=BTYY6_hI1VU
- Nuevas masculinidades: los hombres tejedores
https://www.youtube.com/watch?v=B-6NacfSxiA
- Como la masculinidad tóxica perjudica los hombres
https://www.bbc.com/mundo/noticias-45947534

Película recomendada: The Mask You Live In

Anexo 3.

1. Rebelde de Género: despatriarcar la masculinidad
   http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/files/2020/04/rebeldes-de-genero-3-masculinidades-2020_04_06.pdf

2. Despatriarcar el lenguaje
   http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/files/2020/04/rebeldes-de-genero-5-lenguajes-2020_04_06.pdf

3. "Muchas Formas de ser hombre" vocablos
   https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/Ninez_familia/Material/trip-respeto-dif-masculinidades.pdf

Ligas de internet para páginas de Instagram
https://www.instagram.com/reconfigurandonos/

https://www.instagram.com/demachosahombres/

Actividad 8.15. Emociones básicas y sus funciones

Nombre	Emociones básicas: conocerlas y reconocerlas
Criterios	Conocer las emociones básicas y sus funciones.
Estándares	Comprender todas las tipologías de emociones y cómo se expresan. Saber reconocerlas en lxs demás.
Ciclo educativo	ESO
Recursos	Videos explicativos: https://www.youtube.com/watch?v=9F73zBoE_nw Ejercicio video: https://www.youtube.com/watch?v=bqobahFw9VM Ruedas de las emociones: https://www.psicologia-online.com/la-rueda-de-las-emociones-de-robert-plutchik-4707.html#anchor_2 Anexo 1. Imágenes Anexo 2. Material rueda
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategia	Activa y participativa. Método lúdico, juego didáctico.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Conocer las diferentes emociones (primarias y secundarias). Saber nombrarlas, distinguirlas y reconocerlas.

Metodología presencial

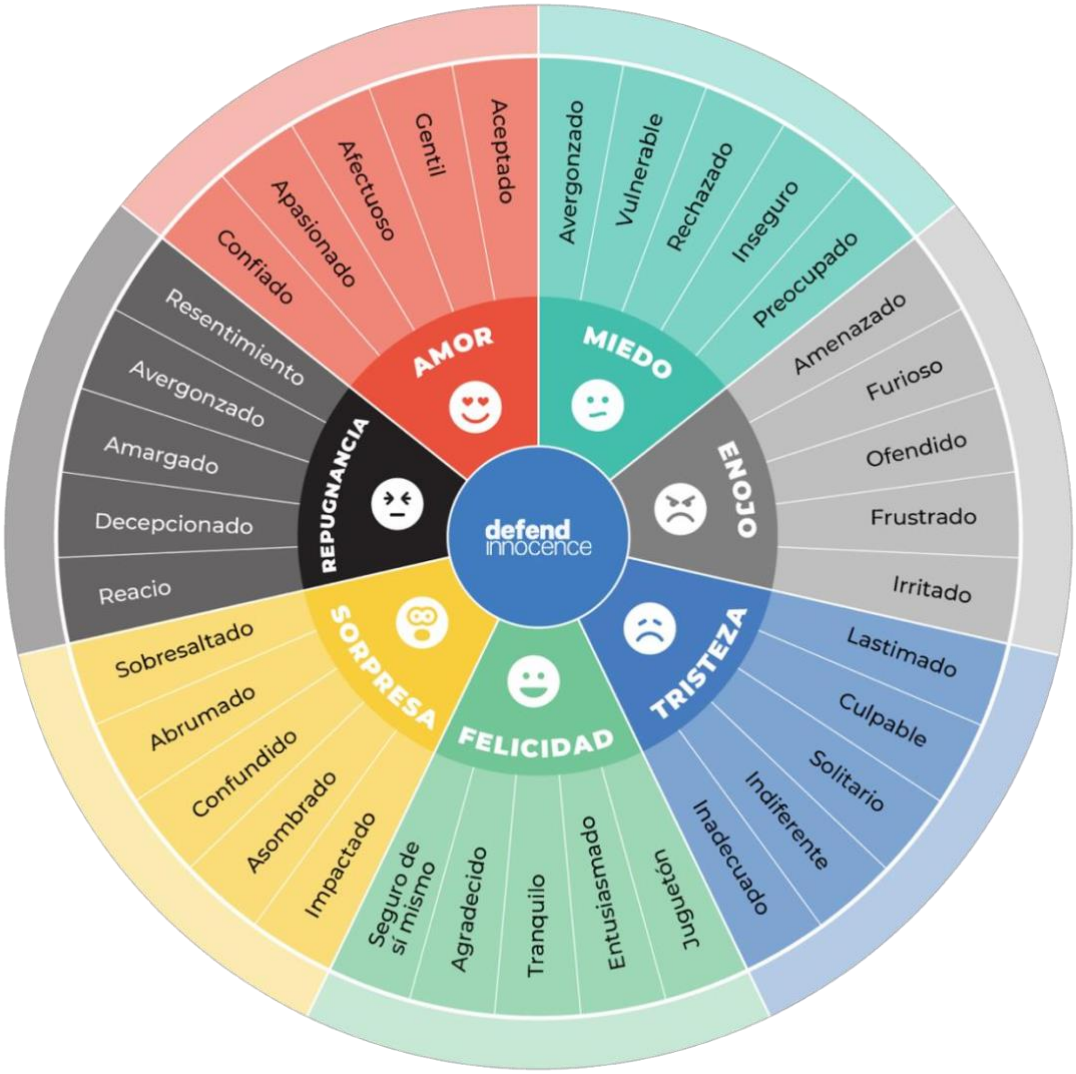
Para la primera parte explicativa, se ve el primer video explicativo, a lo cual sigue la muestra de imágenes.
Para la segunda parte del ejercicio, se distribuye todo el material para conocer la "rueda de las emociones" y basándose sobre esta se deberá designar y reconocer todas las emociones expresadas de los personajes del último video (ejercicio video).

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.15.

Anexo 1.



Actividad 8.16. Las emociones; conocerlas

Nombre	Emociones básicas: conocerlas y reconocerlas
Criterios	Conocer las emociones básicas y reconocerlas.
Estándares	Saber cuáles son las emociones, cómo se expresan y comprender sus funciones. Saber cómo accionan las emociones en el cerebro. Conocer las diferencias entre emociones y sentimientos.
Ciclo educativo	Bachillerato
Recursos	Videos explicativos: https://www.youtube.com/watch?v=AblS7Lz1kZc Neuro explicación: https://www.youtube.com/watch?v=vJjxcrzNpns Anexo 1. Imágenes Anexo 2.
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Identificar los varios mecanismos que implican las diferentes emociones y una vez explicado, confrontarse sobre este tema a través de un debate en el que se puede hablar preguntas, particulares observaciones y comparticiones.

Metodología presencial

Para la primera parte explicativa, se ven los dos videos explicativos y las imágenes contenidas en el *Anexo 1.* A esta explicación seguirá un debate abierto sobre el tema. Lxs voluntarixs se verificarán que:

- Está clara para todxs la diferencia entre las diferentes emociones y sus expresiones (en particular la diferencia entre miedo e ira).
- Todos saben reconocer las diferentes expresiones.
- Lxs alumnxs son capaces de hacer un ejemplo de una propia emoción y un propio sentimiento.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.16.

Anexo 1.

Anexo 2.

Anexo 3.

Emoción y Sentimiento
DIFERENCIAS
Las emociones son estados físicos que surgen como respuesta a estímulos externos
Los sentimientos son asociaciones mentales y reacciones a las emociones
Precede al sentimiento
Posterior a la emoción
Puede ser fácilmente observada por otros
No es fácilmente observada por otros
Aparecen en forma brusca y son intensos
Se presentan con moderada intensidad y no bruscamente
Son estados afectivos pasajeros
Son estados afectivos de carácter duradero

Actividad 8.17. Las emociones; reconocerlas

Nombre	Escucha de las emociones y del cuerpo
Criterios	Saber reconocer las emociones en sí mismx y saber cómo gestionarlas de manera adecuada.
Estándares	Saber distinguir sus propias emociones. Utilizar la escucha del cuerpo para reconocer la emoción.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Ejercicio para la escucha de las emociones: https://www.youtube.com/watch?v=5Obyfaa4EMU Anexo 1. Imágenes
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	20 minutos.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego didáctico.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Identificar las emociones que surgen en sí mismxs. Definir y distinguir las diferentes emociones. Sentir cómo surgen en el cuerpo.

Metodología presencial

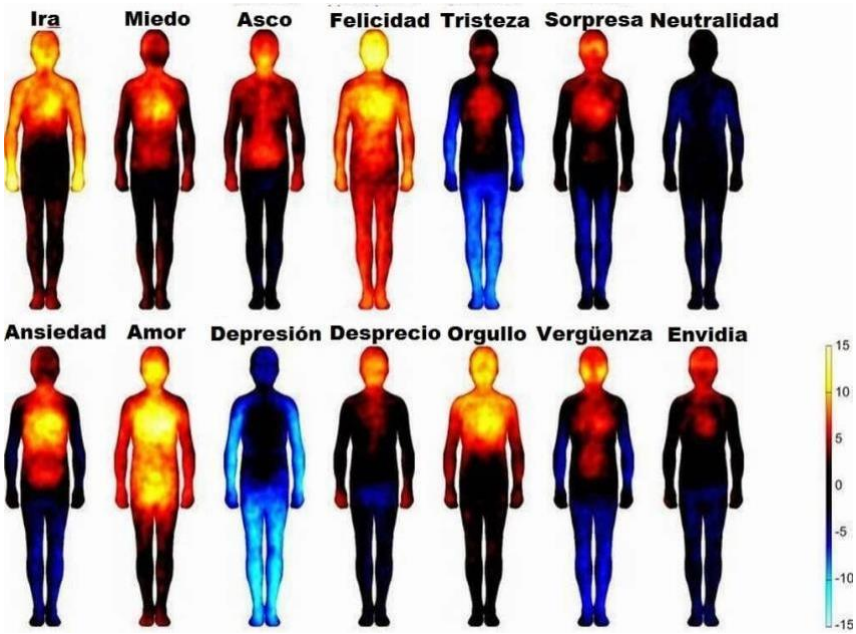
Antes de empezar el ejercicio de escucha de la música, hacer algunos minutos de relajamiento, sentados cómodos y con los ojos cerrados. Accionar el video e interrumpir (lxs voluntarixs) al término de cada canción, para que lxs alumnxs puedan escribir sobre una hoja una emoción que han sentido mientras la escucharon y en cuáles partes del cuerpo. Al final, mostrar las imágenes encontradas en el *Anexo 1.* y resolver preguntas u observaciones de lxs alumnxs.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.17.

Anexo 1.



Actividad 8.18. Las emociones; gestionarlas

Nombre	Asertividad y gestión de las emociones
Criterios	Conocer el concepto de asertividad y saber cómo utilizarlo.
Estándares	Ser capaz de regular las emociones para expresar sus necesidades sin ser agresivx y haciéndose respetar.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	¿Qué es la asertividad? https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58 Anexo 1. Imágenes
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego de roles.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Comprender qué es la asertividad y el buen uso en la práctica durante un juego de roles.

Metodología presencial

Ver y comentar todo el material explicativo y después dividirse en parejas (uno a lado del otro). En cada pareja, un/a alumnx simula poner en dificultad al otro, que debe tratar de reaccionar de manera asertiva y el resto del alumnado observa. Actúa un par a la vez y los otros están en observación y opinan al respecto al final.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.18.

Anexo 1.
Imagen 1/3

Imagen 2/3

Imagen 3/3

PODEROSOS HÁBITOS PARA DOMINAR TUS EMOCIONES
DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL RESULTA FUNDAMENTAL PARA GARANTIZAR UN FUTURO EXITOSO
INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA CAPACIDAD DE GESTIONAR LAS EMOCIONES UTILIZANDO LA RAZÓN
HAY 5 FORMAS DE OBTENERLA
1 CONOCE TUS PROPIAS EMOCIONES
TEN CONCIENCIA DE TU COMPORTAMIENTO Y ACCIONES
2 MANEJA TUS EMOCIONES
EXPRESA TUS SENTIMIENTOS CON RESPETO A LOS DEMÁS
3 AUTOMOTIVACIÓN
IMPULSA EL AUTOCONTROL EMOCIONAL Y LA GRATIFICACIÓN PROPIA
4 RECONOCE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS
SOLIDARÍZATE CON TUS COMPAÑEROS Y SÉ EMPÁTICO
5 ESTABLECE RELACIONES
COMPRENDE A LOS DEMÁS Y ESTABLECE VÍNCULOS DURADEROS
BIEN UTILIZADA, LA RAZÓN SIEMPRE SERÁ MÁS PODEROSA QUE LAS EMOCIONES

Actividad 8.19. Las emociones; vivirlas

Nombre	Expresar las emociones con el arte
Criterios	Aprender maneras creativas para expresar las emociones.
Estándares	Conocer sus propias formas de arte preferidas y utilizarlas en su vida cotidiana.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	El arte: https://www.youtube.com/watch?v=qSgd9gtMut4 ESO arte: https://www.youtube.com/watch?v=s-G7kWvjilM Anexo 1. Imágenes
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego de roles.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Conocer los diferentes tipos de creatividad y saber cómo usarlos para expresar sus emociones más complicadas de gestionar.

Metodología presencial

Escribir en dos columnas para lxs alumnxs en la pizarra:

- Cuáles son las emociones que le parece más difícil de gestionar.
- La forma de arte que prefiere.

Después, expresar las emociones con el arte elegido y compartirlas con los demás explicando el por qué de su arte.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.19.

Anexo 1.

Actividad 8.20. IES Inteligencia emocional y social

Nombre	Inteligencia emocional
Criterios	Aprender a desarrollar la Inteligencia emocional.
Estándares	Identificar, comunicar y expresar sus sentimientos y emociones correctamente. Saber ponerse en el lugar de la otra persona y entender otros puntos de vista. Conocer y saber cómo aplicar una manera de comunicar no violenta. Promover su automotivación.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Video inteligencia emocional: https://www.youtube.com/watch?v=Vu6xM229q9I Juego cooperación: http://www.univsantana.com/sociologia/NASA.pdf
	Anexo 1. Imágenes
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego de roles/juego didáctico
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Aprender herramientas útiles para desarrollar las tres componentes principales que constituyen la inteligencia emocional:
- Autorregulación emocional
- Empatía
- Automotivación

Metodología presencial

Después de la visión explicativa de la inteligencia emocional los alumnxs realizarán cuatro ejercicios:
**Atención porque los primeros dos están relacionados

1) En el primero tendrán que responder a las preguntas:
¿Qué haces cuando estás bajo estrés? ¿cómo te comportas si un amigo o un familiar te molestan? Cada respuesta será compartida con los demás de manera que se pueda reflexionar sobre las modalidades de respuesta mejor.

2) Reconocer las emociones de los demás:

¿Cómo crees que se han sentido tus compañeros mientras hablaban en el ejercicio anterior? Darle un nombre a sus emociones y después y pedir confirmación para asegurarse de que se están comunicando correctamente.

3) Juego de la NASA: (está en PDF en los recursos) distribuir a lxs alumnxs sin la hoja de respuesta.

4) Completar la *Rueda de la vida escolar* (imagen 3/3) y hacer confrontar a lxs alumnxs.
- ¿Hay algo que quieren mejorar? ¿cómo lo harían?

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.20.

Anexo 1.
Imagen 1/3

Imagen 2/3

Imagen 3/3

RUEDA DE LA VIDA ESCOLAR
RELACION CON COMPAÑEROS
10
CREATIVIDAD
FUERZA DE VOLUNTAD Y CONSTANCIA
CAPACIDAD DE SUPERACION ANTE DIFICULTADES
CAPACIDAD PARA PENSAR POR TI MISMO
CAPACIDAD PARA DISCREPAR RAZONADAMENTE
EMOCIONES ASERTIVIDAD
CAPACIDAD DE ORGANIZACION
CAPACIDAD DE ATENCION Y CONCENTRACION
LIDERAZGO
0
PARTICIPACION EN CLASE
RELACION CON PROFESORES

Actividad 8.21. IES Inteligencia emocional y social

Nombre	Inteligencia social
Criterios	Aprender a desarrollar la inteligencia social.
Estándares	Comprender las diferentes situaciones sociales. Saber expresarse de la manera más adecuada. Observar y saber interpretar la comunicación no verbal. Descubrir cómo tener una comunicación eficaz y convincente.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Video inteligencia social: https://www.youtube.com/watch?v=-2eCnp5JthU Comunicación para bachillerato: https://www.youtube.com/watch?v=xF8lqF9LMAg No verbal para secundaria ESO: https://www.youtube.com/watch?v=xFA7-YyaDP4 Persuasión: https://www.youtube.com/watch?v=qpjhYqLVM_c
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método lúdico, juego de roles/juego didáctico
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Aprender herramientas útiles para desarrollar las componentes principales que constituyen la inteligencia social, como:
- La percepción social
- La comunicación no verbal
- El conocimiento social (adaptación y reglas)
- La persuasión

Metodología presencial

Después de la visión explicativa de la inteligencia social lxs alumnxs se acomodarán en círculo y harán los siguientes ejercicios:

1) Primero, deberán responder a las preguntas:
¿Cómo explicas el mismo concepto a: tus amigxs, tus familiares, a un/a profesor/a o a un/a desconocidx? Cada respuesta será compartida con lxs demás de manera que se pueda reflexionar sobre las mejores respuestas elegidas por lxs mismxs alumnxs.

2) Observación de toda la clase de una conversación no verbal entre dos estudiantes:
- ¿Cómo es la comunicación no verbal?

- ¿Que expresa esta comunicación no verbal?

3) Al final estos ejercicios se “corrigen” con feedback de manera que se pueda reflexionar sobre una mejor comunicación:
- ¿Qué significa persuasión?

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Actividad 8.22. La resiliencia

Nombre	El factor de protección: la resiliencia
Criterios	Aprender qué es la resiliencia.
Estándares	Conoce el concepto de resiliencia. Saber cómo utilizar la resiliencia en la vida cotidiana. Saber cómo usar la resiliencia en sus propias experiencias de autorrealización.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Primer video: https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM Video explicativo: https://www.youtube.com/watch?v=Yj4xHh86R9E Corto: https://www.youtube.com/watch?v=XR0iPo-5128
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	30 minutos
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia de debate.
Fuente	Helsinki España y Píldoras de Psicología.

Objetivos

Aprender el concepto de resiliencia y desarrollar este tema hablando de sus experiencias e ideas juntos en un debate.

Metodología presencial

Después de la visión explicativa en los videos y el corto, se reflexiona en conjunto (presencial siempre en círculo), sobre la resiliencia. En particular, se puede enfocar la reflexión en la manera en la que la resiliencia se vive o no en el mundo. Se puede tomar el ejemplo durante la pandemia ¿la gente se ha vuelto más o menos resiliente? Desarrollar y promover el debate.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Actividad 8.23. Riesgos actuales: COVID-19

Nombre	Covid-19, salud mental y salud emocional
Criterios	Tener un conocimiento base sobre la temática y situación del Covid-19 y de lo que esto supone para la salud mental.
Estándares	Conocer los principales riesgos que dependen de las circunstancias externas. Distinguir entre riesgos externos y recursos internos; saber que se puede intervenir sobre los recursos internos. Conocer y ser capaz de utilizar buenas prácticas para cuidar la salud psicofísica durante el periodo de pandemia.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Consecuencias del Covid-19 en la salud mental: https://www.youtube.com/watch?v=AlYmw199igw Adolescentes y Covid-19: https://www.youtube.com/watch?v=LJG_IFcGCDQ Primer video cambio de hábitos: https://www.youtube.com/watch?v=V6mdA8nuGck Covid-19 y autocuidado 1/2: https://www.youtube.com/watch?v=IIcpxo_quDU Covid-19 y autocuidado 2/2: https://www.youtube.com/watch?v=iyXwp7iHqVE Consejos emocionales: https://www.youtube.com/watch?v=8cIhYlwNp8A Anexo 1. Imágenes Anexo 2. Contenidos PDF
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia de debate y contrato didáctico individual.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Ser conscientes de lo sucede a nivel mundial con la pandemia del Covid-19 y conocer tanto buenas normas como prácticas para el autocuidado de la salud mental y emocional.

Metodología presencial

Después de la visión explicativa de los videos, se reflexiona en conjunto (presencial siempre en círculo), sobre el Covid-19 y de lo que viene posteriormente. En particular se compartirán casos de éxito y fracasos de estas buenas normas que se recomiendan, con

la intención de que se reflexione sobre las dificultades y posibilidades intercambiando experiencias y maneras de pensar.

¡Al final del debate, ver las imágenes del *Anexo 1.* y pedir a lxs alumnxs que elijan sus prácticas de rutina diaria de autocuidado! Escribir estas prácticas y compartirlas con los demás. Distribuir contenidos del *Anexo 2*.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Anexos 8.23.

Anexo 1.
Imagen 1/2

Imagen 2/2

Anexo 2.

Estrés
http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017692.pdf

Recomendaciones para el bienestar psicológico y Covid-19
https://www.fespugtmadrid.es/wp-content/uploads/2020/03/recomendaciones-bienestar-emocional.pdf

Actividad 8.24. Riesgos actuales: uso de la tecnología

Nombre	Uso y abuso de la tecnología
Criterios	Tener conocimiento sobre el funcionamiento y los riesgos del uso de la tecnología.
Estándares	Conocer los riesgos que hay en el uso de la tecnología. Conocer el funcionamiento de la actual tecnología y en particular de las redes sociales. Estar al corriente de los riesgos que implican las redes sociales. Conocer buenas prácticas sobre el uso de herramientas tecnológicas.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Reflexión sobre la tecnología ESO: https://www.youtube.com/watch?v=LdwUNMJ8icg Red sociales y salud mental y bienestar: https://www.youtube.com/watch?v=W5e9u4wKTZA Documentario tecnología y salud mental y física: https://www.youtube.com/watch?v=-Q7RjNr5zn0 Tecnología efectos cerebrales: https://www.youtube.com/watch?v=kyOhnk4V1go Tecnología, Covid-19 y normas familiares: https://www.youtube.com/watch?v=l2_22QWNzzE Soluciones y consejos para Adición de red sociales: https://www.youtube.com/watch?v=_TsWTiQdmZs
	Película “The Social Dilemma” (Netflix) – *complementario*
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia de debate y contrato didáctico individual.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Concienciar al alumnado sobre los riesgos del uso de la tecnología y saber cómo gestionarla para su propia salud mental, física y emocional.

Metodología presencial

DEBATE

Después de la visión explicativa de los videos, se reflexiona en conjunto (presencial siempre en círculo), sobre el uso de tecnología, las redes sociales y lo que viene después de esto.

Contrato didáctico individual

Al final del debate lxs alumnxs escribirán/dirán cuánto tiempo creen que usan cotidianamente el móvil o el ordenador, y por qué tanto o tan poco tiempo. Cuestionarles, igualmente, si creen que podrían usar menos esta tecnología y cómo pueden hacerlo.

Película aconsejada: *"The Social Dilemma"*

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.

Actividad 8.25. La salud está relacionada

Nombre	Salud mental, física y medio ambiente
Criterios	Conocer y reflexionar sobre la relación que hay entre la salud de cada uno y de lo que nos rodea.
Estándares	Conocer la relación entre ritmos naturales y equilibro psicológico. Darse cuenta de que curar la salud del planeta significa curar la propia salud. Saber como curar su medioambiente más cerca en su día a día. Hacer experiencia de contacto con la naturaleza y experimenta el bienestar de este contacto en su propia vida.
Ciclo educativo	ESO y bachillerato
Recursos	Contacto con la naturaleza: https://www.youtube.com/watch?v=LEBL1WNPZAM Cuidarse de la salud mental con el contacto de la naturaleza: https://www.youtube.com/watch?v=DGw6dtlRiF0 12 estudios sobre la relación entre la naturaleza y el bienestar: https://www.youtube.com/watch?v=zWOky8-FPPQ Restauración psicológica y naturaleza urbana: https://www.youtube.com/watch?v=JYEpimla_6k Video: la "Ecoansiedad": https://www.youtube.com/watch?v=0X4c-bhAOPM Cuidar el medio ambiente desde casa: https://www.youtube.com/watch?v=L2LL9-_k0GI
Agrupaciones	Toda la clase.
Duración	1 hora.
Métodos y estrategias	Activa y participativa. Método constructivista, estrategia de debate y contrato didáctico.
Fuente	Helsinki España

Objetivos

Conocer la relación que hay entre salud individual (mental y física) y el medioambiente. Conocer los efectos positivos de la naturaleza sobre el bienestar mental y saber cómo promover la salud del medio ambiente y su propia salud con herramientas que se pueden usar en la vida de día en día. Promover este estilo de vida con sí mismxs y el resto, en la escuela.

Metodología presencial

Después haber visto los videos, se reflexiona en conjunto sobre este tema. Motivar al alumnado a compartir sus experiencias e ideas. Al final de estas intervenciones, se hará un contrato didáctico en el que lxs alumnxs eligen actividades que pueden hacer en su vida privada, para cuidar el medio ambiente y disfrutar de los beneficios del contacto con la naturaleza. Después de eso el contrato didáctico colectivo será hacer una

propuesta ecológica en su propia escuela. Lxs voluntarixs supervisarán esta propuesta, para poder mejorarla.

Metodología online

Todas las fases que están descritas en la metodología presencial se pueden adaptar de manera online.