



Resultado 3 del proyecto TRAYECTORIA DE HABILIDADES

12 ACTIVIDADES ADICIONALES para profesores y alumnos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PROJECT NUMBER – 2021-1-BG01-KA220-SCH-000032462





**ACTIVIDADES ADICIONALES para
Pensamiento innovador-Creatividad-
Escucha activa-Trabajo en equipo.**



Habilidad

Innovación



ACTIVIDAD NUMERO: 1

INCUBADORA DE INNOVACIÓN

Tiempo: 120 min.



01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



- Desarrollar la capacidad de pensamiento innovador mediante un ejercicio rápido de resolución de problemas.
- Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración en la resolución de problemas.
- Mejorar las habilidades de presentación y comunicación.
- Fomentar la adaptabilidad y la capacidad de perfeccionar las ideas a partir de los comentarios recibidos.
- Fomentar la asunción de riesgos y la experimentación.

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



Los alumnos aprenderán a generar y perfeccionar rápidamente ideas innovadoras. Los profesores observarán los procesos de pensamiento creativo de los alumnos.

03 Tareas y proceso



Ejecución de actividades:

1. Identificación del problema (15 minutos)

Presente a la clase un reto específico o el enunciado de un problema. Anime a los alumnos a captar rápidamente la esencia del problema.

Ejemplos: Reducir los residuos plásticos en nuestra escuela; potenciar la actividad física durante los recreos; promover la inclusión en el aula; revitalizar un espacio exterior descuidado, etc..

2. Expresar ideas (20 minutos)

Pida a los alumnos que, individualmente, hagan una lluvia de ideas y escriban el mayor número posible de soluciones. En esta fase, haga hincapié en la cantidad frente a la calidad.

3. Presentación de ideas (15 minutos)

Los alumnos presentan sus mejores ideas a la clase en presentaciones rápidas y concisas (1-2 minutos cada una). Fomentar los comentarios y las preguntas.

4. Selección y desarrollo de ideas (15 minutos)

En pequeños grupos (divididos por el profesor o por similitud de ideas), los alumnos seleccionan la(s) idea(s) más prometedora(s) de las presentaciones. Afinan y desarrollan estas ideas.

5. Prototipo o plan (25 minutos)

Dependiendo de la naturaleza del reto, los estudiantes crearán un prototipo físico básico o desarrollarán un plan detallado en papel.

6. Presentación de prototipos/planes (15 minutos)

Cada grupo presenta su prototipo o plan final a la clase. Deje tiempo para preguntas y breves comentarios.

7. Reflexión y debate (15 minutos)

Dirija un debate en clase sobre el proceso de pensamiento innovador. Pida a los alumnos que compartan los resultados de la actividad.



04 Materiales



- Pizarra blanca y rotuladores (para el planteamiento del problema y la lluvia de ideas)
- Material básico de manualidades (para prototipos físicos, si procede)
- Papel y útiles de escritura.

05 Consejos



- Fomente un ambiente animado y abierto para estimular la creatividad.
- Destaque la importancia de generar ideas rápidamente al principio.
- Recuerde a los alumnos que deben centrarse en perfeccionar una o dos ideas prometedoras, en lugar de dispersarse demasiado.



Habilidad Creatividad



ACTIVIDAD NUMERO: 2

**GALERIA DE EXPRESION
CREATIVA**

Tiempo: 80 min.



01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



- Animar a los alumnos a explorar y expresar su creatividad a través de diversas formas de arte.
- Fomentar la autoexpresión, la imaginación y la originalidad.
- Desarrollar el aprecio por las diversas formas de creatividad.

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



Los profesores observarán las capacidades creativas únicas de los alumnos y conocerán sus puntos fuertes y estilos individuales. Los alumnos aprenderán a apreciar y respetar las distintas formas de expresión creativa.

03 Tareas y proceso



Activity implementation:

1. Preparación (10 minutos)

Explique brevemente la actividad y sus objetivos a la clase. Disponga una selección de materiales artísticos en puestos accesibles.

2. Exploración creativa (30 minutos)

Invite a los alumnos a moverse entre las estaciones y a elegir los materiales que más les interesen. Anímeles a crear cualquier cosa que se les ocurra, sin directrices ni temas específicos. Haga hincapié en que en esta actividad no hay respuestas correctas o incorrectas.

3. Configuración de la galería (15 minutos)

Asigne un espacio en el aula donde los alumnos puedan exponer sus creaciones. Proporcione materiales como cinta adhesiva, cuerdas, tableros y ganchos para montar o colgar las obras de arte.

4. Paseo por la galería y reflexión (20 minutos)

Pida a los alumnos que recorran la galería observando las obras de los demás. Formule preguntas de reflexión guiadas.

Opcional: Muestra de expresión creativa (5 minutos)

Si el tiempo lo permite, los alumnos pueden presentar brevemente su trabajo a la clase.

04 Materiales



- Dibujo y pintura: Cuadernos o papel de dibujo, Lápices (de grafito y de colores), Gomas de borrar, Acuarelas y pinceles, Acrílicos y pinceles, Pasteles al óleo, Rotuladores.

- Técnica mixta: Materiales para collage (revistas, periódicos, libros viejos), Pegamento en barra, Tijeras, Retazos de tela, Botones, cuentas y otros adornos pequeños.
- Escultura y arte en 3D: Arcilla secada al aire o plastilina, Herramientas para esculpir, Alambre, Materiales de papel maché (tiras de periódico, harina, agua),
- Arte con objetos encontrados: Objetos encontrados variados de la naturaleza (hojas, ramitas, piedras), Reciclables (tapones de botellas, cartón, envases de plástico)
- Textiles y artes de la fibra: Recortes de tela, Agujas e hilo, Hilados o hilo de bordar, Rotuladores o pinturas para tela
- Suministros adicionales: Delantales o camisetas viejas para proteger la ropa, Guantes desechables (para actividades sucias), Manteles o lonas de plástico (para proteger las superficies)
- Material de exposición: Tableros o cartulinas para montar, Ganchos, cuerdas o clips para colgar

05

Consejos



- Animar a los alumnos a explorar y expresar su creatividad a través de diversas formas de arte.
- Promover la autoexpresión, la imaginación y la originalidad.



HABILIDAD



Escucha activa



ACTIVIDAD NUMERO: 3 CADENA DE HISTORIAS

Tiempo: 40 min.



01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



- Desarrollar la capacidad de escucha activa tanto en los profesores como en los alumnos.
- Mejorar la capacidad de retener y transmitir información con precisión..

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



Los profesores perfeccionarán su capacidad de escucha prestando especial atención a los detalles. Los alumnos practicarán una comunicación clara y concisa.

03 Tareas y proceso



Ejecución de actividades:

1. Comenzar la historia (5 minutos)

Comenzar con una historia sencilla y atractiva que guarde relación con el plan de estudios o la asignatura.

2. Comenzar la cadena (1ª Vuelta) (5 minutos)

El profesor comienza compartiendo la primera frase o párrafo de la historia. A continuación, elige a un alumno para que continúe la historia.

3. Continuar la cadena (Rondas siguientes) (15 minutos)

Each participant, teacher or student, adds a sentence or paragraph to the story. The catch: they must include a detail or keyword from the previous person's contribution.

4. Reflexionar y recapitular (10 minutos)

Una vez terminada la historia, pida a los participantes que recapitulen toda la narración, asegurándose de que se incluyen todos los detalles.

04 Materiales



- No se necesitan materiales específicos para la realización de esta actividad.

05 Consejos



Modele la escucha activa: Como profesor, demuestre que escucha atentamente incorporando elementos de la intervención de la persona anterior a la suya propia.



Fomente la retención de detalles: Recuerde a los participantes que presten mucha atención a la historia para garantizar la exactitud de sus contribuciones.

Mantenga una atmósfera de apoyo: Fomente un ambiente sin prejuicios, en el que los participantes se sientan cómodos compartiendo sus contribuciones.

Resultados: Esta actividad fomenta la escucha activa, la atención a los detalles y la claridad



SKILL



Trabajo en equipo



ACTIVIDAD NUMERO: 4 ROMPECABEZAS

Tiempo: 80 min.



01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



- Fomentar el trabajo en equipo, la comunicación y la paciencia.
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas en un entorno de colaboración.

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



Los profesores observarán y facilitarán dinámicas de trabajo en equipo, perfeccionando sus habilidades para guiar las actividades de grupo.

Los alumnos practicarán la comunicación eficaz, el pensamiento crítico y la adaptabilidad.



03 Tareas y proceso

Ejecución de la actividad:

1. Preparación (3 minutos)

Prepara el área designada con los rompecabezas, asegurándote de que cada equipo tenga un rompecabezas. Explica brevemente la actividad y sus objetivos a todos los participantes.

2. Formación del equipo (5 minutos)

Divida a los participantes en equipos. Lo ideal es que cada equipo tenga aproximadamente el mismo número de miembros.

3. Presentar el reto (2 minutos)

Explique que el objetivo es completar el rompecabezas en un tiempo determinado. Haga hincapié en que cada equipo tendrá sólo una parte de las piezas del rompecabezas.

4. Distribuir las piezas del puzzle (10 minutos)

Reparte a cada equipo la parte del puzzle que le corresponde. Asegúrese de que ningún equipo tenga todas las piezas necesarias para completar su rompecabezas. En función de la complejidad del rompecabezas y del tiempo disponible, fije un plazo razonable para completarlo.

5. Comenzar el desafío (30 minutos)

Ponga en marcha el cronómetro y deje que los equipos trabajen en sus rompecabezas. Fomente la comunicación y la colaboración dentro de cada equipo para resolver su parte.

6. Introducir la fase de negociación (5 minutos)

Tras el periodo de trabajo inicial, anuncia la fase de negociación. Cada equipo puede ahora negociar con otros equipos para intercambiar piezas.

7. Continuar con el montaje del puzzle (20 minutos)

Reanuda el cronómetro y permite que los equipos sigan trabajando en sus rompecabezas con las nuevas piezas adquiridas.

8. Reflexión e informe (10 minutos)

Detén el cronómetro cuando se alcance el límite de tiempo. Reúna a todos los participantes sesión informativa. Discuta la experiencia, centrándose en las estrategias de trabajo en equipo, la eficacia de la comunicación y los enfoques de resolución de problemas.

04 Materiales



- Varios rompecabezas (la complejidad y las piezas pueden variar en función de la edad o las preferencias)
- Temporizador o cronómetro
- Espacio lo suficientemente grande como para distribuir los puzzles y acomodar a los equipos)

05 Consejos



- Anime a los equipos a elaborar estrategias antes de realizar operaciones.
- Deben determinar qué piezas necesitan más y negociar en consecuencia.
- Destaque la importancia de una comunicación clara. La descripción eficaz de las piezas puede determinar el éxito de la actividad.
- Recuerde a los participantes que la paciencia es la clave. Puede surgir la frustración, pero es crucial mantener la calma y la concentración



**ACTIVIDADES ADICIONALES para
Resiliencia y gestión del estrés- Actitud
positiva - Pasión y automotivación -
Comunicación eficaz**





HABILIDAD



Resiliencia y gestión del estrés



ACTIVITY NUMBER: 1

Tiempo: 20 mins



La actividad de los tres sentidos

01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



Los objetivos de esta tarea son:

- ✓ Evocar un estado de atención plena incluso en situaciones de estrés.
- ✓ Cultivar la conciencia plena de las diferentes partes del cuerpo.

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



Esta actividad dará a profesores y alumnos la oportunidad de prestar atención a lo que observan y sienten mientras utilizan sus diferentes sentidos de uno en uno.

Se trata de una técnica que puede ayudar en momentos de estrés o tensión.

03 Tareas y procedimiento



The procedure for this activity makes it easy to quickly assimilate the necessary steps as follows.



Paso 1: Se pide a los alumnos que miren a su alrededor y VEAN tres cosas a las que normalmente no prestarían atención (su sombra, por ejemplo).

Paso 2: Se pide a los alumnos que miren a su alrededor y se fijen en una cosa que puedan SABOREAR.

Paso 4: Aquí el profesor tiene que hacer varios ruidos para dificultar que oigan lo mismo. Se pide a los alumnos que miren a su alrededor y se fijen en LO MISMO que todos puedan OÍR. Esta técnica les ayudará en momentos de estrés en el futuro

04 Materiales



Objetos de alrededor.

05 Consejos



- Anima a los alumnos a descubrir cosas insólitas siguiendo la actividad de los tres sentidos.
- Anímales a hacerlo incluso cuando estén estresados para que se relajen de las emociones negativas.



HABILIDAD

Actitud positiva



ACTIVITY NUMBER: 2

Tiempo: 20 mins



**Felicitaciones por toda la
actividad**

01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



Los objetivos de esta tarea son:

- ✓ Adoptar una actitud positiva dentro y fuera del aula
- ✓ Ser capaz de expresar sonrisas de alegría
- ✓ Demostrar un pensamiento positivo al compartir un cumplido con un compañero de clase-

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



Esta actividad dará a profesores y alumnos la oportunidad de expresar una actitud positiva compartiendo cumplidos con sus compañeros. Tendrán la oportunidad de enriquecerse con los pensamientos positivos de los demás estando en un círculo de felicidad.

03 Tareas y proceso



El procedimiento de esta actividad facilita la rápida asimilación de los pasos necesarios.

Paso 1: Los alumnos se sientan en círculo, en sillas.

Paso 2: Los alumnos comparten un cumplido con el compañero de al lado y destacan una cualidad que empiece por la inicial de su nombre de pila. Puede ser verbal o escrito. Una vez que alguien ha recibido un cumplido, cruza las piernas para mostrar que lo ha recibido.

Paso 3: La actividad termina cuando todos tienen su turno.

04 Materiales



Sillas. Papel, Bolígrafo

05 Consejos



- Anima, pero no fuerces, a los niños a hacerlo si hay malentendidos entre ellos y la persona que tienen al lado.
- Asegúrate de que todos los alumnos participan.



HABILIDAD



Pasión y automotivación



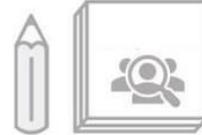
ACTIVITY NUMBER: 3

Tiempo: 20 mins



Actos de bondad

01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



Los objetivos de esta tarea son:

- ✓ Aprovechar al máximo las habilidades de motivación
- ✓ Explorar la creatividad, la pasión y validar los puntos fuertes personales

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



Esta actividad dará a profesores y alumnos la oportunidad de reflexionar sobre su pasión y automotivación a través de actos de bondad. Les permitirá difundir la positividad y desarrollar un pensamiento positivo.

03 Tareas y proceso



El procedimiento de esta actividad permite asimilar rápidamente los pasos necesarios de la siguiente manera.



Paso 1: Los alumnos se dividen en dos grupos. Se les pide que realicen pequeños actos de amabilidad para sus compañeros y profesores.

Paso 2: Estos actos pueden ir desde escribir cartas de agradecimiento hasta dibujar algo bonito para la otra persona, crear adornos, etc.

Paso 3: Al final, el profesor puede conservar las cartas, dibujos, adornos, creaciones en la clase para recordar el positivismo de la actividad

04 Materiales

Papel
Lápices
Tijeras
Adornos
Papel crepé



05 Consejos

- Fomentar la reacción de positividad dentro del aula.
- Motivar a los alumnos para que sigan difundiendo positividad más allá de las paredes del aula..





Habilidad

Comunicación Efectiva



ACTIVITY NUMBER: 4

Tiempo: 30 mins



Actividad mímica.

01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



The objectives of this task are:

- ✓ To be able to communicate effectively and appropriately using non-verbal communication.
- ✓ To practice mime skills.

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



This activity will give teachers and students the chance to practice mime skills by using non-verbal communication. Their non-verbal communication skills in class or blended learning will also be improved.

03 Tareas y proceso



El procedimiento de esta actividad facilita la rápida asimilación de los pasos necesarios.

Paso 1: Se pide a los alumnos que elijan un objeto y lo escondan.

Paso 2: Cada alumno dispone de 30 segundos para comunicarse de forma no verbal e imitar el objeto elegido, mientras que los demás deben adivinarlo.

Paso 3: Al final, el profesor debe utilizar el lenguaje no verbal para expresar su opinión sobre cómo han realizado los niños la actividad

04 Materiales



Objetos de alrededor

05 Consejos



- Deja libertad a los niños para que elijan su objeto favorito.
- Asegúrate de que quieren participar en la actividad y no les obligues si no quieren.
- Asegúrate de que hay un espacio seguro para la actividad.



ACTIVIDADES ADICIONALES para Empatía- Adaptabilidad-Organización-Resolución de problemas.





HABILIDAD

Empatía



ACTIVIDAD NUMERO: 1

Tiempo: Min 30



01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



El objetivo de esta actividad es el trabajo diario de la empatía a través de acciones sencillas como prestar toda la atención a las conversaciones, mostrar interés sincero por lo que expresa la otra persona.

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



Los profesores practicarán la empatía mediante el ejercicio de la atención plena en las conversaciones, aprenderán a observar los gestos y movimientos que puedan revelar sentimientos ocultos y aprenderán a aceptar y validar los sentimientos de los demás, aunque sean diferentes de los nuestros.

03 Tareas y proceso





La realización de esta actividad es sencilla pero efectiva para el desarrollo de la empatía, se trata de que mientras participas en la conversación, (ya sea con otro profesor, con alumnos etc) prestes especial atención a lo que siente esa persona. Los pasos son muy sencillos pero se trata de ser conscientes de que los estamos llevando a cabo:

- 1- Céntrate en escuchar. Controla tanto las distracciones como tus propios sentimientos, que podrían captar fácilmente tu atención, y esfuérzate por mantenerte en sintonía emocional durante toda la conversación, prestando toda tu atención a la conversación, mostrando un interés sincero por lo que la otra persona está expresando.
- 2- Análisis del lenguaje corporal: Observar gestos y movimientos que puedan revelar sentimientos ocultos. Observa las señales del lenguaje corporal. Esto puede incluir el tono de voz y cambios sutiles en la energía.
- 3- Practicar la empatía no verbal: La empatía no verbal es importante porque nos permite conectar con los demás de una forma más profunda. Puede que las personas no sean capaces de expresar sus sentimientos con palabras, pero la empatía no verbal nos permite leer y comprender sus emociones de todos modos. Algunas formas de practicar la empatía no verbal son, por ejemplo:
 - La postura corporal, que puede decir mucho sobre cómo se siente una persona: si alguien está encorvado con la cabeza gacha, probablemente se sienta triste o deprimido. Si alguien está de pie, con los hombros hacia atrás y la cabeza erguida, probablemente se sienta seguro y feliz.
 - El contacto visual es una forma importante de comunicación no verbal; si alguien evita el contacto visual, es posible que se sienta incómodo o avergonzado. Si alguien mantiene el contacto visual, probablemente se sienta cómodo y confiado.
 - El tono de voz puede decir mucho sobre el estado emocional de una persona; si una persona habla con un tono de voz monótono y sin emoción, probablemente se sienta triste o deprimida. Si alguien

habla con un tono de voz alto y entusiasta, probablemente se siente feliz y motivado.

-La expresión facial es una de las formas más evidentes de comunicación no verbal; alguien que sonrío es probable que se sienta feliz y alegre. Si alguien tiene una expresión de enfado en la cara, probablemente esté sintiendo ira o frustración.

- 4- Reconocimiento de las emociones: Acepta y valida los sentimientos de los demás, aunque sean diferentes a los tuyos.
- 5- Reflexión personal: intenta ser consciente de tus propias reacciones emocionales durante las interacciones con esa persona.

04 **Materiales**



No es necesario ningún material para realizar esta actividad, pero sería importante que hicieras una especie de checklist para ver si en las interacciones que has tenido con alumnos o profesores has sido consciente de que has puesto en práctica estos cinco puntos.

05 **Consejos**



Mejorar tu empatía requiere una práctica regular y, con el tiempo, comprobarás que tu capacidad para comprender y relacionarte con las emociones de los demás se fortalece. Si pones en práctica este ejercicio conscientemente, intentando en tus conversaciones e interacciones apreciar si sigues los 5 puntos te ayudará a convertirte en una persona más empática en tus interacciones con alumnos y otros profesores



HABILIDAD

Adaptabilidad

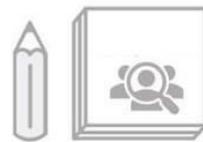


ACTIVIDAD NUMERO: 2

Tiempo: 30 mins



01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



El objetivo de esta actividad es que desarrollen la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones y cambios en el entorno, ya sea en el trabajo, en su vida personal o en cualquier otro contexto.

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



Los profesores aprenderán a evaluar las opciones disponibles y a tomar decisiones fundamentadas en la resolución de problemas. También desarrollarán la capacidad de anticipar posibles resultados y evaluar sus consecuencias.

También les ayudará a estimular la generación de ideas nuevas y creativas para abordar los problemas. Desarrollarán la capacidad de pensar "fuera de la caja" y encontrar soluciones innovadoras



03 Tareas y proceso



Paso 1. El objetivo de la sesión:

Establecer una visión del futuro próximo y, a continuación, definir los pasos de acción para alcanzarla.

Sentado cómodamente, con papel y bolígrafo, cierre los ojos e imagine que faltan 6 meses. Imagina que has logrado todo lo que te habías propuesto. Piensa en lo que has hecho y conseguido en estos seis meses. Cómo es tu trabajo. Cómo son tus relaciones. Qué te hace feliz.

Ahora dibuja tu visión del futuro en la parte derecha del papel. Redúcela a 4 ó 5 temas diferentes que conformen esta visión, utilizando tan pocas palabras pero tantos elementos visuales como desees

Paso 2:

En la parte superior de la página, escriba al menos 5 factores útiles que le ayudarán a hacer realidad su visión. Puede tratarse de personas, oportunidades, tecnologías, situaciones, etc.

Paso 3:

En la parte inferior de la página, escriba al menos 5 factores de apoyo que le ayudarán a hacer realidad su visión. De nuevo, puede tratarse de personas, oportunidades, tecnologías, situaciones, etc.

Paso 4:

Ahora defina los pasos de acción, dibuje tres recuadros desde la izquierda del papel hasta la visión de la derecha. Estos serán los tres grandes pasos que tienes que dar para alcanzar su visión.



Write one step in each box, concisely, but with as much detail as you need

04 **Materiales**



Rotuladores Cuadernos y bolígrafos o también puedes hacerlo en formato digital utilizando un ordenador.

05 **Consejos**



Esta actividad se puede realizar individualmente o en grupo para ver las distintas formas en que cada participante resolvió el conflicto o problema.



SKILL



Planificación/Organización



ACTIVIDAD NUMERO: 3

Time: 30-50 min



01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



Following the GROW model teachers can define goals or objectives by analysing their current situation; and by weighing the options they have, design an action plan and carry it out with will and commitment. GOAL-OBJECTIVE: Define and establish the goal to be achieved.

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



El modelo GROW es un marco sencillo pero muy eficaz que puede utilizarse en cualquier entorno. Puede adaptarse a cualquier entorno en el que haya que tomar decisiones o superar obstáculos. La ventaja de tener

estructura es que el tema elegido por la persona puede avanzar en sus propios términos. Ayuda a establecer una agenda, y las preguntas abiertas permiten a los profesores estar abiertos a las posibilidades que puedan surgir.

El modelo GROW hace que el proceso sea un poco más estructurado



03 Tareas y proceso



GROW es el acrónimo de Goal (objetivo), Reality (realidad), Obstacles/Options (obstáculos/opciones) y Will (voluntad).

Etapas 1:

ESTABLECER LA META (aspiración)

Los objetivos son esenciales, y cuanto más alineados estén los profesores en avanzar hacia esos objetivos, más comprometidos estarán en participar en acciones que hagan realidad esos objetivos.

Pídanse que describan cuál es su objetivo/aspiración(es). Algunos ejemplos

¿Qué quiere conseguir?

¿Qué nuevas habilidades quiere aprender o desarrollar?

¿En qué le gustaría centrarse hoy?

¿Qué es importante para ti en este momento?

¿A qué retos te enfrentas en este momento?

Paso 2

EXAMINAR LA REALIDAD ACTUAL

A continuación, pídanse que describa su realidad actual.

Este es un paso importante. Debe tener un punto de partida. Esta área es una invitación a la autoevaluación.

A medida que analiza su realidad actual, pueden empezar a surgir pistas.

Preguntas útiles para este paso

¿Qué funciona bien en este momento? ¿Qué necesito?

¿Qué excusas ha utilizado siempre para no alcanzar sus objetivos? ¿Ha dado ya algún paso hacia su objetivo?

¿Esta meta entra en conflicto con otras metas u objetivos? ¿Qué miedos tiene?



Paso 3:

EXPLORAR LOS OBSTÁCULOS/OPCIONES

Una vez explorada la realidad actual, es hora de determinar qué posibilidades hay de alcanzar tu objetivo.

Haz una lluvia de ideas con tantas buenas opciones como sea posible. A continuación, decida cuáles son las mejores.

Las preguntas típicas que puedes utilizar para explorar opciones son las siguientes: ¿Qué obstáculos se interponen en mi camino?

Si tuviera un 50% más de confianza, ¿qué haría de forma diferente? ¿Qué podría hacer?

¿Qué haría de forma diferente?

Si se eliminara este obstáculo, ¿cambiaría algo? ¿Cuáles son los pros y los contras de cada opción?

Paso 4:

ESTABLECER LA VOLUNTAD

El camino a seguir (responsabilidad personal y acciones) (Qué, Cuándo y la VOLUNTAD de hacerlo)

Una vez establecida su realidad actual y exploradas las opciones, el profesor tendrá una idea bastante clara de cómo puede alcanzar su objetivo. Impresionante, pero puede no ser suficiente. El último paso es conseguir que el profesor se comprometa a realizar acciones concretas para avanzar hacia su objetivo. Este paso les ayuda a activar su fuerza de voluntad y les da un impulso de empoderamiento.

Algunas de las preguntas más eficaces son

En una escala del 1 al 10, ¿qué grado de motivación tiene para alcanzar su objetivo? ¿Qué hace falta para que esa motivación se acerque al 10?

Sea cual sea tu primer paso, ¿se te ocurre algo que pueda impedirte darlo?

¿Hasta qué punto estás comprometido con la consecución de este objetivo?

¿Cómo quieres que te responsabilicen de este objetivo?

¿Cómo celebrarás el logro de tu objetivo?

¿Qué vas a hacer en las próximas 24 horas?

¿Qué hará cuando haya alcanzado su objetivo?

¿A quién necesitas incluir en tu viaje hacia este objetivo?

¿Qué más necesitas tener en cuenta antes de empezar?



04 **Materials**



Rotuladores Cuadernos y bolígrafos

05 **Consejos**



Una de las muchas ventajas del método GROW es que no es necesario ser coach para aplicarlo. Cualquiera puede utilizarlo para guiarse hacia un objetivo utilizando el método GROW. Seguir los pasos propuestos por esta técnica puede ser de gran ayuda en la planificación hacia tus objetivos.



HABILIDAD



SOLUCION DE PROBLEMAS



ACTIVIDAD NUMERO: 4

Tiempo: 20 minutos



01 ¿Cuáles son los objetivos de la actividad?



Fomentar la capacidad de analizar situaciones, identificar problemas y evaluar posibles soluciones. Mejorar la capacidad de pensar de forma lógica y reflexiva.

02 ¿Qué aprenderán profesores y alumnos?



Los profesores aprenderán a evaluar las opciones disponibles y a tomar decisiones fundamentadas en la resolución de problemas. También desarrollarán la capacidad de anticipar posibles resultados y evaluar sus consecuencias.

También les ayudará a estimular la generación de ideas nuevas y creativas para abordar los problemas. Desarrollarán la capacidad de pensar "fuera de la caja" y encontrar soluciones innovadoras.



03 Tareas y proceso



Paso 1:

Piense en conflictos o problemas que haya experimentado. Pueden provenir de dentro o fuera del equipo actual, y de dentro o fuera de la organización.

Identifique tantos conflictos o problemas significativos como sea posible, remontándose varios años atrás si es necesario. Anótelos en sus cuadernos.

Paso 2:

De los conflictos históricos que has anotado, clasifica cada uno del 1 al 3.

1 = Conflicto o problema que gestioné bien

2 = Conflicto o problema que manejé más o menos bien

3 = Conflicto o problema que manejé mal.

Paso 3:

Reflexione individualmente sobre las siguientes preguntas:

¿Qué respuestas se mostraron durante los conflictos o problemas que identifiqué?

¿Qué comportamientos y acciones fueron eficaces para resolver los conflictos?

¿Qué comportamientos y acciones no fueron eficaces para resolver los conflictos?

Paso 4:

A partir de las reflexiones, elabora 2 ó 3 pautas para gestionar eficazmente los conflictos.

Anota las directrices e intenta ponerlas en práctica cada vez que te enfrentes al mismo problema o conflicto.



04 **Materiales**



Rotuladores Cuadernos y bolígrafos o también puedes hacerlo en formato digital utilizando un ordenador.

05 **Consejos**



Esta actividad se puede realizar individualmente o en grupo para ver las distintas formas en que cada participante resolvió el conflicto o problema.