



Co-funded by  
the European Union

**ERASMUS-EDU-2022-PEX-TEACH-ACA ERASMUS-PJG 101104036**  
**TASC 36 meses (1 de junio de 2023 - 31 de mayo de 2026)**

**Cambio social a través de la  
Comunicación sostenible  
en el aprendizaje permanente en las escuelas y la sociedad**

**ENTREGA 2.2**  
**Paquete de trabajo 2: Desarrollo de módulos y formación**

**COMUNICACIÓN SOSTENIBLE: EL KIT DE  
HERRAMIENTAS DEL PROFESOR  
para el crecimiento personal y profesional**

**Autores:** BE EA, BE VIVES, DE LUE, LT VIKO, ES RM, PT ALMA, RO UBB, RO  
WUT, TK ASIP

**Beneficiario principal:** RO WUT

**Fecha de entrega:** 30/06/25 Nivel

**de difusión:** PU **Tipo:** Electrónico

**Formato e idioma:** Electrónico/Inglés

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo, Audiovisual y de la Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de los mismos.*



HISTORIAL DE REVISIONES

| Nombre del autor<br>Nombre abreviado del socio | Nombre de la descripción         | Fecha      |
|------------------------------------------------|----------------------------------|------------|
| RO WUT                                         | Borrador del producto final      | 12/06/2025 |
| BE VIVES                                       | Revisión Introducción            | 19/06/2025 |
| RO UBB                                         | Herramientas de revisión grado A | 19/06/2025 |
| LT VIKO                                        | Herramientas de revisión grado B | 19/06/2025 |
| ES MERAKI                                      | Herramientas de revisión grado C | 19/06/2025 |
| TK ASIP                                        | Versión final y diseño           | 30/06/2025 |



Introducción

Descripción general del proyecto ..... 6

Comunicación sostenible ..... 6

    Componentes básicos de la Comunicación sostenible ..... 6

Contribuciones innovadoras del proyecto TASC ..... 13

Objetivo del kit de herramientas para profesores ..... 19

    Aprendizaje reflexivo ..... 20

    Aprendizaje experiencial ..... 21

Cómo utilizar el kit de herramientas para profesores ..... 22

    Navegación por el kit de herramientas..... 23

    Interactuar con las herramientas..... 23

    Adaptación al contexto ..... 24

    Adecuado para el aprendizaje individual y en grupo..... 24

Referencias ..... 29

Introducción al grado A

Herramienta 01. Concienciación..... 32

Herramienta 02. Acoso digital y ciberacoso..... 34

Herramienta 03. Resolución colaborativa de problemas ..... 36

Herramienta 04. ¿Qué sé sobre los valores y la identidad europeos? ..... 38

Herramienta 05. (Des)igualdad en las escuelas ..... 42

Herramienta 06. Factores de Diversidad Cultural ..... 48

Herramienta 07. Mecanismos y fuentes de discriminación, prejuicios y estigmatización ..... 52

Herramienta 08. El camino hacia la no discriminación y los prejuicios sociales ..... 56

Herramienta 09. Consenso: ¡encontremos la mejor solución! ..... 60

Herramienta 10. Mapa de emociones y autorretrato ..... 64



Herramienta 11. Lente de empatía ..... 68

Herramienta 12. ¡Elige la más clara!..... 74

Herramienta 13. ¿Cómo escucho?..... 78

Herramienta 14. Yo y mi pez cofre ..... 82

Herramienta 15. Mi círculo proactivo: paso a paso ..... 86

**Introducción al grado B**

Herramienta 16. El árbol de los deseos de la motivación ..... 94

Herramienta 17. Mapa de empatía ..... 98

Herramienta 18. El método Walt Disney ..... 104

Herramienta 19. El profesor democrático en el aula..... 110

Herramienta 20. Retos y oportunidades de la inclusión..... 114

Herramienta 21. ¿Diseño universal en el aprendizaje (UDL) o educación tradicional?  
.....120

Herramienta 22. El impacto de la discriminación, los prejuicios y el estigma ..... 124

Herramienta 23. Reflexión y apoyo a la diversidad de género ..... 128

Herramienta 24. Consenso: ¡escuchémonos! ..... 132

Herramienta 25. Replanteamiento de perspectivas a través de la empatía ..... 136

Herramienta 26. Explorar las mentalidades culturales..... 140

Herramienta 27. Mapeo de empatía fundamentado ..... 144

Herramienta 28. Mantener un diálogo continuo..... 148

Herramienta 29. Los seis sombreros para pensar para establecer límites..... 152

Herramienta 30. Modelo de toma de decisiones basado en el consentimiento  
(CDMM) ..... 156

**Introducción al grado C**

Herramienta 31. El protocolo RESET ..... 162

Herramienta 32. Las cinco perspectivas de la inclusión ..... 164

Herramienta 33. Mapa de diálogo digital..... 166



Herramienta 34. Conflictos de identidad en el aula ..... 168

Herramienta 35. Garantizar una enseñanza inclusiva utilizando las cuatro lentes de  
Brookfield..... 174

Herramienta 36. Lista de verificación de la inclusión ..... 178

Herramienta 37. Diferencias entre igualdad y equidad ..... 184

Herramienta 38. Pasos del pensamiento crítico y criterios de fuentes fiables ..... 190

Herramienta 39. Técnica de grupo nominal ..... 194

Herramienta 40. ¿Qué pasa si cambio de opinión? ..... 198

Herramienta 41. Relacionar y reflexionar: ¿Cómo me comporto en mis relaciones?202

Herramienta 42. Mapa de posturas relacionales..... 204

Herramienta 43. Brújula de la Cooperación..... 206

Herramienta 44. El arte de preguntar ..... 210

Herramienta 45. Un enfoque de tres pasos para ofrecer retroalimentación ..... 214



### Introducción

Este kit de herramientas para profesores es el resultado del proyecto europeo TASC (Teacher Academy for Sustainable Communication, Academia de Profesores para la Comunicación Sostenible) de la Academia Europea de Profesores.

#### *Resumen del proyecto*

Las sociedades europeas se enfrentan a retos sin precedentes derivados del calentamiento global, los efectos persistentes de la pandemia de COVID-19, la compleja dinámica de la integración sociocultural de los migrantes y refugiados, y la inestabilidad política en las regiones vecinas. Estas presiones interrelacionadas contribuyen a aumentar la polarización social y política en toda la Unión Europea, lo que repercute en el tejido mismo de nuestras comunidades y sistemas educativos. El proyecto Academia de Docentes para la Comunicación Sostenible (TASC) responde directamente a estas cuestiones críticas reconociendo el papel fundamental de los educadores en el fomento de sociedades inclusivas, resilientes y democráticas.

El **proyecto TASC** (Academia de Profesores para la Comunicación Sostenible) tiene como objetivo abordar estos retos dotando a los futuros y actuales profesores de habilidades **de comunicación sostenible**, una competencia fundamental para promover la inclusión, reducir los conflictos y fomentar los valores democráticos en la educación.

El proyecto TASC tiene como objetivo:

- Formar a los profesores en **comunicación sostenible**, haciendo hincapié en la comunicación no violenta, restaurativa e intercultural, la cooperación y la reflexión, e integrando las competencias digitales.
- Desarrollar un **programa de formación conjunto con un valor de 20 créditos ECTS**, que integre plenamente **modelos de movilidad ecológicos e inclusivos**.
- Establecer una **asociación europea estructurada** entre las instituciones que participan en la formación inicial del profesorado (FIP) y el desarrollo profesional continuo (DPC).
- Formular **directrices y recomendaciones políticas** para incorporar la comunicación sostenible como competencia transversal básica del profesorado.

#### *Comunicación sostenible*

La comunicación sostenible es una competencia transversal importante y crucial para los docentes y su vida laboral. Además, creemos que es esencial para el futuro de nuestro planeta. Es una competencia importante en el Espacio Europeo de Educación para respetar la inclusión y la diversidad y promover la responsabilidad y la cooperación.



Por lo tanto, TASC se centra en la comunicación sostenible como una faceta de la ética docente que se centra en el compromiso de los docentes de fomentar relaciones apreciativas y en la competencia de los docentes para cultivar relaciones apreciativas en la escuela. Los docentes de toda Europa reciben formación en competencias, habilidades basadas en conocimientos y Actitudes. Además de estas competencias, en TASC el objetivo general es que los profesores se vuelvan ágiles en la identidad y los valores comunes de la UE mediante la formación en habilidades de comunicación no violenta, intercultural y restaurativa, reflexión y acción, contribuyendo así a la cooperación en el aprendizaje permanente.

La innovación de TASC radica en que se centra en dotar al profesorado europeo de las competencias que constituyen la base de una educación y una sociedad sostenibles. Esta academia para docentes se centra en competencias que son relevantes en cualquier entorno educativo, independientemente del campo de estudio, el nivel de educación, el país o la cultura. La implementación del programa de formación conjunto desarrollado y probado sobre comunicación sostenible, con 20 micro credenciales ECTS en los diferentes países de los socios de TASC, garantiza una amplia dimensión transnacional de este proyecto y la aplicabilidad a escala europea de esta academia de profesores. TASC contribuye a lo que nos une como profesores, que es proporcionar una buena educación para todos, a pesar de la creciente polarización de nuestras sociedades.

#### *Componentes básicos de la Comunicación sostenible*

Con la comunicación sostenible, queremos promover la sostenibilidad. La comunicación sostenible está relacionada con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas. Apoya el grupo «personas» con el ODS 3, centrado en el bienestar, el ODS 4, que hace hincapié en la educación de calidad con especial atención a la inclusión y el aprendizaje permanente, y el ODS 5, que promueve la igualdad de género. Además, también está relacionada con el grupo «prosperidad», con el ODS 10, que reduce las desigualdades; el ODS 16, que fomenta la paz dentro del grupo de la paz; y el ODS 17, que establece alianzas para alcanzar estos objetivos dentro del grupo de las alianzas.



Figura 1. Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas

El proyecto TASC se basa en un riguroso análisis de necesidades que identificó cinco conceptos esenciales para la comunicación sostenible en contextos educativos: Comunicación intercultural, Comunicación no violenta, Cooperación, Resolución de problemas relacionados con la comunicación y Reflexión. Estos conceptos están directamente relacionados con los principales retos a los que se enfrentan los profesores en entornos escolares cada vez más diversos y polarizados.



Figura 2. Cinco conceptos del Programa Conjunto Europeo TASC

Los resultados de una encuesta transnacional revelaron que estos conceptos están interrelacionados y se refuerzan mutuamente.

Para abordar estas necesidades, TASC ha desarrollado un programa de formación conjunto de la UE compuesto por cinco módulos interconectados. Cada módulo está diseñado para cultivar uno o más de los cinco conceptos clave a través de objetivos de aprendizaje estructurados y resultados específicos



alineados con el Marco de Referencia de Competencias para la Cultura Democrática (RFCDC) y el Marco Europeo de Competencias Digitales (DigComp).



Figura 3. Competencias seleccionadas del Marco de Competencias para la Cultura Democrática (FCDC – TASC)

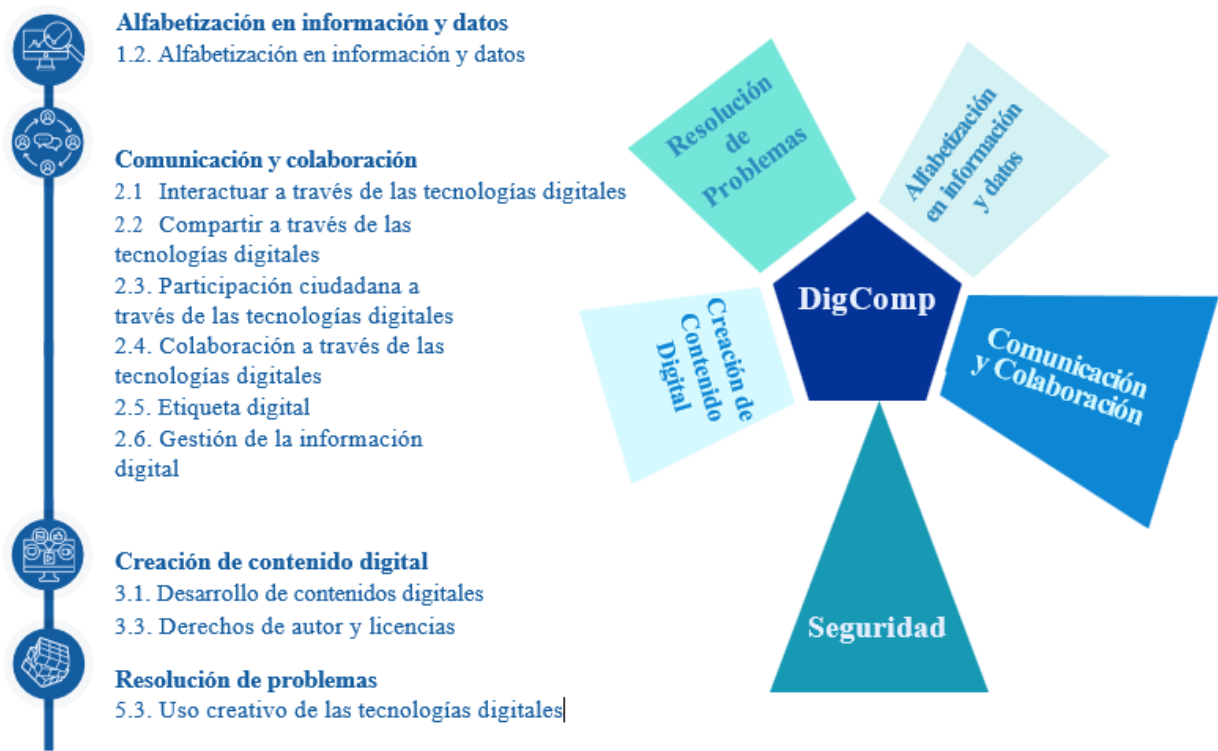


Figura 4 Competencias digitales relacionadas con la comunicación sostenible, selección del [Marco DigComp](#).

Se han diseñado cinco módulos de formación relacionados con las competencias de las figuras 2 y 3 para fomentar una educación inclusiva, equitativa y basada en los derechos humanos: Derechos Humanos y valores, Valores de la UE e identidad, No discriminación y equidad, Comprendernos a nosotros mismos y de los demás y Diálogo.



Figura 5. Cinco módulos - TASC

Estos módulos se diseñaron para proporcionar habilidades y conocimientos esenciales en diversas áreas temáticas, haciendo hincapié en las prácticas de comunicación sostenible. Tuvimos en cuenta los siguientes conceptos clave.

|          |                                                      |                                                                                                                                            |
|----------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Módulo 1 | <b>Derechos Humanos y Valores</b>                    | Valores universales y fundamentales<br>Defensa activista y aplicación de los derechos humanos<br>Derechos Humanos en la Era Digital        |
| Módulo 2 | <b>Valores e Identidad de la UE</b>                  | Identidad<br>Valores de la UE<br>Identidad y valor de los docentes europeos                                                                |
| Módulo 3 | <b>No discriminación y Equidad</b>                   | El respeto por la diversidad<br>El camino hacia la no discriminación<br>Lograr el consenso en un grupo diverso                             |
| Módulo 4 | <b>Comprendernos a nosotros mismos y a los demás</b> | Comprensión de uno mismo<br>Comprensión de los demás<br>Comprensión de la conexión con los demás                                           |
| Módulo 5 | <b>Diálogo</b>                                       | Habilidades de diálogo empático<br>Habilidades para la resolución de problemas y la resolución de conflictos<br>Habilidades de cooperación |

Figura 6. Cinco módulos y conceptos clave

Cada módulo contiene objetivos claros (O) y los correspondientes resultados de aprendizaje (RA) que desarrollan progresivamente las competencias de los alumnos, desde la comprensión de conceptos hasta la aplicación de estrategias en contextos educativos del mundo real (véase la tabla 1).

Cada módulo se subdivide en tres grados progresivos: Comunicación sostenible inicial (Grado A), Comunicación sostenible continua (Grado B) y Comunicación sostenible profesional (Grado C). Los grados reflejan niveles crecientes de complejidad y profundidad. El programa de formación ofrece un total de 20 créditos ECTS. Los objetivos de aprendizaje de todos los módulos siguen la taxonomía de Bloom, fomentando el desarrollo cognitivo desde los conocimientos básicos hasta el pensamiento crítico y la reflexión de orden superior.

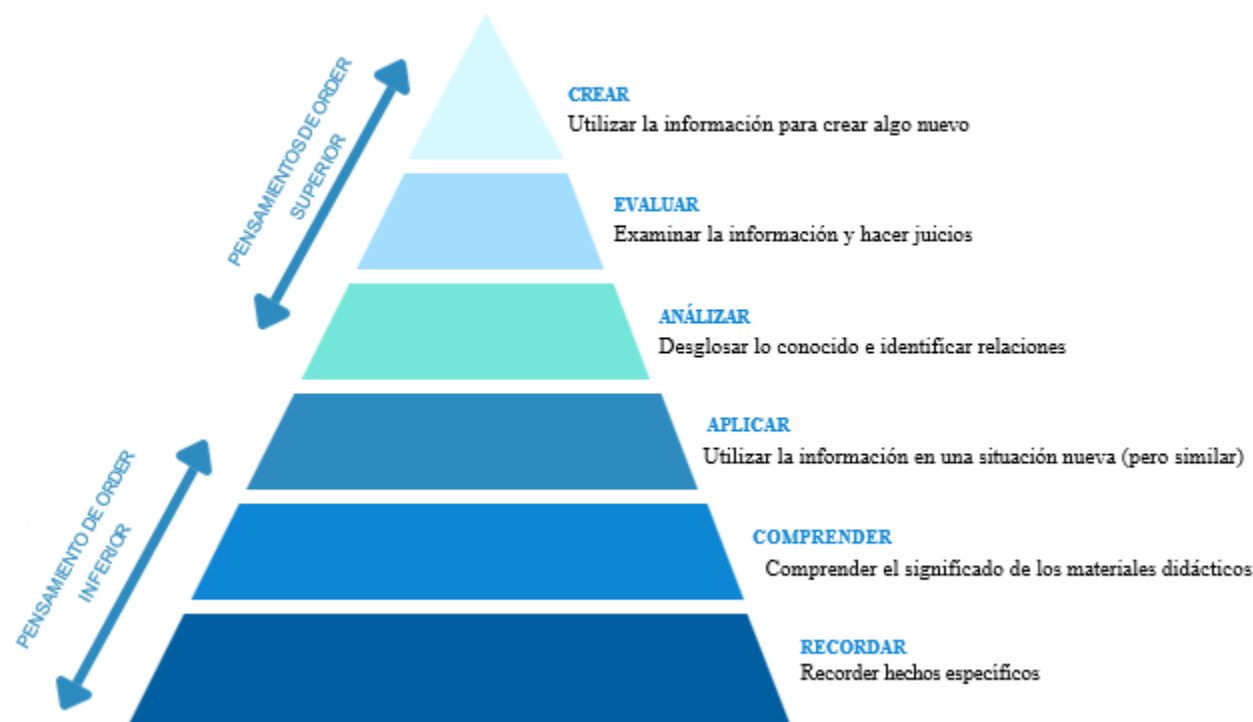


Figura 7. Taxonomía de Bloom

Los tres grados progresivos se ponen en práctica a través de diversas vías de aprendizaje: físico, mixto y virtual, lo que garantiza la flexibilidad y la adaptabilidad en diferentes contextos nacionales.

Cada módulo se estructura en torno a tres objetivos de aprendizaje, cuya complejidad aumenta progresivamente a lo largo de los tres grados (A, B, C).

Los constructos son temas transversales integrados en todo el plan de estudios, que se ponen en práctica a través de tareas, evaluaciones y competencias digitales (alineadas con los marcos DigComp y RFCDC).

La interconexión de los conceptos garantiza que, por ejemplo, mejorar la empatía (comunicación no violenta) también mejore las prácticas reflexivas y la competencia intercultural.

La integración de los cinco constructos en la estructura modular del programa de formación conjunta TASC garantiza un enfoque holístico para dotar a los docentes de las competencias necesarias para una comunicación sostenible. Cada módulo se basa en estos constructos para lograr resultados de aprendizaje que aborden los retos reales identificados en el análisis de necesidades, como la diversidad, los conflictos, el desarrollo socioemocional y la participación digital, preparando en última instancia a los educadores para fomentar entornos educativos inclusivos y respetuosos en toda Europa.

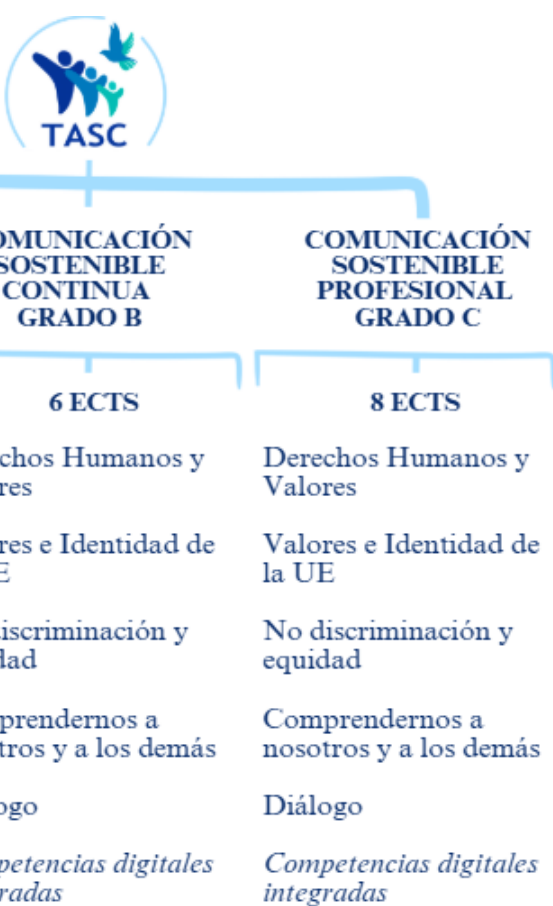


Figura 8. Diagrama visual Tasc

Contribuciones innovadoras del proyecto TASC

TASC se basa en proyectos anteriores de la UE (INCLUDE-ED, HAND in HAND, SAFER, BREAK!, Learning to Be, EMPAQT, ETSIZE, GO PRINCE) al situar la comunicación en el centro de la eficacia educativa, centrándose en la ética docente, es decir, el compromiso profesional de fomentar relaciones apreciativas y respetuosas, y promover la cooperación en el aprendizaje permanente y una identidad y unos valores europeos compartidos.



| Módulo                               | Objetivos de Aprendizaje (O)                                                                                                                                                                          | Resultados del aprendizaje (RA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Módulo 1: Derechos Humanos y valores | Mediante la participación activa y la realización de las actividades de formación, los alumnos serán capaces de...                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                      | O1.1. Analizar y evaluar el impacto de los principios de los en la vida de las en particular centrándose en su oportunidades oportunidades y perspectiva.                                             | <p>LO1.1A: Describir la relación entre la defensa de los derechos defensa activista de los derechos humanos y el desarrollo educativo análisis articulados e informados de la evolución del acceso, la equidad y la calidad en la educación en el contexto de la movimiento de los Derechos Humanos.</p> <p>LO1.1B Describir la relación entre los derechos humanos la defensa activista de los derechos y el desarrollo educativo a través expresar análisis fundamentados sobre la evolución del acceso, Equidad y calidad en la educación en el contexto de la movimiento de Derechos Humanos.</p> <p>LO 1.1C: Identificar oportunidades para incorporar Derechos Humanos en contextos educativos, promoviendo defender políticas y prácticas inclusivas, y fomentar entornos que respeten y defiendan los derechos de todas las personas, contribuyendo así a la creación de espacios educativos inclusivos y equitativos.</p> |
|                                      | O1.2. Desarrollar comunicaciones estrategias que enfatizan comprensión y la cooperación para articular derechos humanos , fomentando los principios respetuosos y el diálogo.                         | <p>LO1.2A Describir el impacto de las políticas de cultura, legales y tecnológicas en los derechos humanos en la comunicación digital, analizando sus relaciones con las estrategias contemporáneas.</p> <p>LO 1.2B Emplear métodos de Comunicación no violenta de manera eficaz en las plataformas de medios digitales para crear acciones en favor de los Derechos Humanos en entornos educativos.</p> <p>LO1.2C Analizar el impacto de las tecnologías digitales en principios fundamentales de los Derechos Humanos, identificar y diseñar estrategias para abordarlos de manera eficaz, contribuyendo al avance de la ética y respetuoso con los derechos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                      | O1.3. Promover/desarrollar estrategias cooperativas de derechos humanos, sensatas para la resolución de problemas entre diferentes agentes educativos: personal, alumnos, padres, partes interesadas. | <p>LO1.3A: Describir el enfoque de colaboración en resolución de en la resolución de cuestiones relacionadas con los Derechos umanos</p> <p>LO1.3B. Analizar y aplicar una cooperación eficiente y estrategias de resolución de problemas para abordar de Derechos Humanos en contextos educativos.</p> <p>LO1.3C. Promover y crear un entorno holístico, inclusivo y sensible a los Derechos Humanos, basado en estrategias de comunicación que integren los Derechos Humanos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Módulo 2: Valores e identidad de la UE

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mediante la participación activa y la realización de actividades de formación, los alumnos serán capaces de...                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| O2.1. Valorar, Promover y aplicar estrategias que respeten la dignidad humana, Derechos Humanos, la diversidad cultural En la vida profesional        | <p>LO2.1A: Describir las relaciones entre cultura, la identidad y las estructuras de poder en el contexto de la Legitimación de los derechos explicando su impacto en las sistema educativo.</p> <p>LO2.1B. Llevar a cabo estrategias sensibles a los Derechos Humanos resolver situaciones específicas en aulas de Diversidad cultural.</p> <p>LO2.1C. Investigar el efecto de la implementación de Derechos Humanos en los procesos educativos mediante las diferentes situaciones.</p>    |
| O2.2. comunicar y cooperar respetuosamente con personas que tienen Diferentes entornos Sociales y culturales . (A28, A29, A39, S94).                  | <p>LO2.2A Ayudar a los profesores a reflexionar, comprender mejor y aceptar a otras personas como seres humanos iguales.</p> <p>LO2.2B. Tratar a todas las personas como igualmente valiosas en en la comunicación y las relaciones profesionales.</p> <p>LO2.2C. Explicar y evaluar las prácticas y comunicación desde la perspectiva de la igualdad y los Derechos</p>                                                                                                                     |
| O2.3. Participar promover y fomentar la diversidad cultural, La variedad, y la Educación inclusiva En los contextos y practicas educativas educativas | <p>LO2.3A. Explicar la Diversidad Cultural y sus componentes/ determinantes (por ejemplo, origen social, género, etnia, religión, etc.).</p> <p>LO2.3B. Adaptar e implementar una enseñanza y estilos de comunicación adecuados para diferentes alumnos según sus potencialidades, necesidades y expectativas.</p> <p>LO2.3C. Reflexionar e investigar sobre la eficiencia de la igualdad de trato de las personas con diferentes prácticas y orígenes sociales en el proceso educativo.</p> |



|                                       |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Módulo 3: No discriminación y Equidad | A través de la participación activa y la realización de actividades de formación, los alumnos serán capaces de...                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                       | O3.1. Comprender la dinámica de discriminación y sus repercusiones en la vida de las (actitudes, comportamientos, oportunidades) e interacciones Igualdad, Equidad, justicia)                   | <p>LO3.1A. Describir el mecanismo y las fuentes de la discriminación, los prejuicios y el estigma en la dinámica educativa procesos educativos/en contextos educativos para explicar la reacciones y actitudes inadecuadas en el ámbito educativo.</p> <p>LO3.1B. Analizar comparativamente los efectos positivos y negativos de la diversidad social y cultural, con especial atención en los niños en contextos educativos, para promover las la aceptación de la diversidad cultural y el respeto por otros personas como seres humanos iguales.</p> <p>LO3.1C. Investigar las diferencias entre igualdad y equidad en contextos educativos (acciones afirmativas) para explicar sus diferentes objetivos y consecuencias.</p> |
|                                       | O3.2. Promover la no discriminación en contextos , utilizando estrategias de pensamiento crítico y no estereotipado                                                                             | <p>LO3.2A. Describir el impacto de las interacciones con personas de diferentes orígenes en las creencias propias. Actitudes y reacciones emocionales y conductuales ante mejorar la aceptación de la diversidad cultural y el respeto hacia otras personas como seres humanos iguales.</p> <p>LO3.2B. Persuadir a favor de la equidad y la no discriminación en educación y la comunidad, especialmente para las personas con difíciles o que están expuestas a la discriminación de género para evitar el maltrato.</p> <p>LO3.2C. Diseñar e implementar un plan de acción basado en el pensamiento crítico y fuentes de información fiables para promover la equidad y la no discriminación en entornos educativos.</p>        |
|                                       | O3.3. Mejorar la colaboración efectiva en diversos contextos educativos independientemente de las diferencias, con el objetivo de alcanzar consenso y objetivos grupales compartidos/valorados. | <p>LO3.3A. Comprender y explicar el logro del consenso en un grupo diverso mediante la identificación, comprensión y negociación de las diferentes perspectivas</p> <p>LO3.3B. Implementar la autorreflexión y la negociación técnicas para alcanzar el Consenso en contextos educativos.</p> <p>LO3.3C. Diseñar un plan de colaboración para crear un un contexto educativo diverso.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Módulo 4: Comprendernos a nosotros mismos y a los demás | Mediante la participación activa y la realización de actividades de formación, los alumnos serán capaces de...                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                         | O4.1. comprender las conexiones entre las creencias, actitudes y comportamientos de una persona.                                                  | <p>LO4.1A. Describir el origen y la estructura del concepto del yo para demostrar sus relaciones con el yo personal emociones y comportamientos personales.</p> <p>LO4.1B. Analizar las relaciones entre las creencias, necesidades, emociones y comportamientos para explicar las diferencias en las reacciones y actitudes.</p> <p>LO4.1C. Investigar el impacto del cambio de Mentalidad/ perspectivas sobre las emociones, los comportamientos y las opciones para diseñar reacciones alternativas ante situaciones.</p>                                                                                                                         |
|                                                         | O4.2. Mejorar la comunicación e Interacciones con los demás a través de una comprensión más profunda de sus mentalidades, emociones y necesidades | <p>LO4.2A. Describir las fuentes de información para demostrar sus relaciones con las emociones y los Emociones y los comprtamientos personales</p> <p>LO4.2B: Explicar cómo diferentes contextos sociales y de cultura crean diferentes mentalidades y valores para explicar las diferencias humanas en cuanto a actitudes y reacciones.</p> <p>LO4.2C. Articular principios humanísticos y empáticos y métodos en la interacción con los demás para profundizar en la la comprensión de los demás.</p>                                                                                                                                             |
|                                                         | O4.3. Mejorar la comunicación e interacciones con los demás a través de una comprensión más profunda de sus mentalidades, emociones y necesidades | <p>LO 4.3A: Describir las fuentes de información para identificar los estados emocionales e intenciones de los demás para evitar prejuicios y adaptarse a diferentes situaciones sociales</p> <p>LO4.3B. Implementar estrategias de comunicación basadas en el respeto mutuo, la autenticidad, la aceptación incondicional, la escucha activa y empatía para construir relaciones saludables, de sólidas.</p> <p>LO4.3C. Articular enfoques de construcción de conexiones adecuados a diferentes personalidades y diversos entornos sociales y culturales para reaccionar de manera flexible y sensible a diferentes circunstancias y contextos.</p> |



|                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Módulo 5: Diálogo | Mediante la participación activa y la realización de las actividades de formación, los alumnos serán capaces de...                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | O1.1. Analizar y evaluar el impacto de los principios de los derechos humanos en la vida de las personas, centrándose particularmente en sus oportunidades y perspectivas educativas         | <p>LO1.1A: Describir la relación entre la defensa de los derechos Humanos y el desarrollo educativo a través de análisis articulados e informados sobre la evolución del acceso, la equidad y la calidad en la educación en el contexto del movimiento de Derechos Humanos.</p> <p>LO1.1B Describir la relación entre la defensa activista de los derechos humanos y el desarrollo educativo articular análisis informados de la evolución del acceso, Equidad y calidad en la educación en el contexto de la movimiento de Derechos Humanos.</p> <p>LO 1.1C: Identificar oportunidades para incorporar Derechos Humanos en contextos educativos, promoviendo defender políticas y prácticas inclusivas, y fomentar entornos que respeten y defiendan los derechos de todas las personas, contribuyendo así a la creación de espacios educativos inclusivos y equitativos.</p> |
|                   | O1.2. Desarrollar estrategias de comunicación que hagan hincapié en la comprensión y la cooperación para articular cuestiones de derechos humanos fomentando un diálogo abierto y respetuoso | <p>LO1.2A Describir el impacto de las dimensiones culturales, legales y tecnológicos en los Derechos Humanos en la era digital, analizando sus relaciones los problemas contemporáneos.</p> <p>LO 1.2B Emplear métodos de comunicación no violenta de manera eficaz en las plataformas de medios digitales para crear acciones en favor de los Derechos Humanos en entornos educativos.</p> <p>LO1.2C Analizar el impacto de las tecnologías digitales en los principios fundamentales de los Derechos Humanos, identificar Posibles dilemas éticos y diseñar estrategias para abordarlos de manera eficaz, contribuyendo al avance de las prácticas éticas y respetuosas de los derechos humanos.</p>                                                                                                                                                                         |
|                   | O1.3. Promover/desarrollar estrategias cooperativas de derechos humanos de resolución de problemas sensatos entre (diferentes) agentes (personal, alumnos, padres, partes interesadas).      | <p>LO1.3A: Describir el enfoque colaborativo de resolución de problemas Para abordar las cuestiones de derechos humanos en el ámbito educativo.</p> <p>LO1.3B. Analizar y aplicar una cooperación eficiente y estrategias de resolución de problemas para abordar Los Derechos Humanos en contextos educativos.</p> <p>LO1.3C. Promover y crear un torno educativo holístico, inclusivo y respetuoso a los Derechos Humanos basado en estrategias de comunicación que integren los valores humanos universals.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Tabla 1: Objetivos de aprendizaje (O) y resultados de aprendizaje (RA) de los módulos

Objetivo del kit de herramientas para profesores

El kit de herramientas para docentes es una recopilación de ejercicios, técnicas, estrategias y procesos diseñados para mejorar la capacidad de los docentes para responder de manera eficaz a diversos retos. Estas herramientas se centran en el crecimiento personal, el desarrollo profesional y el fomento de interacciones constructivas. Al practicar y dominar estas herramientas, los educadores pueden desarrollar habilidades y comportamientos adaptativos que mejoran su enseñanza y se alinean con sus objetivos y valores únicos, validando su individualidad y respeto por su profesión.

Estas herramientas se han desarrollado y estructurado para apoyar el aprendizaje reflexivo y experiencial. El aprendizaje experiencial y reflexivo son enfoques de aprendizaje activo que hacen hincapié en la experiencia personal y el pensamiento crítico.

Este conjunto de herramientas para profesores sirve como recurso práctico y accesible para los educadores en diversas etapas de su desarrollo profesional. Basado en los principios de comunicación sostenible desarrollados en el proyecto TASC, tiene como objetivo:

Proporcionar herramientas y estrategias concretas para fomentar el diálogo no violento, intercultural y restaurativo en entornos educativos.

Apoyar a los profesores en el desarrollo de sus propias habilidades de comunicación sostenible.

Ofrecer orientación práctica para promover la inclusión, gestionar los conflictos de forma constructiva y fomentar los valores democráticos en el aula y en la comunidad escolar en general.

Facilitar procesos de aprendizaje reflexivo y experiencial para el crecimiento profesional continuo.

El kit de herramientas para docentes se basa en marcos teóricos clave en materia de comunicación, educación y cambio social, entre los que se incluyen la comunicación sostenible, la comunicación no violenta (CNV), la comunicación intercultural, las prácticas restaurativas, el constructivismo social y el aprendizaje transformador.



### *Aprendizaje reflexivo*

El aprendizaje reflexivo no es solo un proceso, es un viaje transformador. Inspira a las personas a examinar críticamente sus creencias, suposiciones y experiencias de aprendizaje. Profundiza su comprensión y mejora el crecimiento personal y profesional. A diferencia del aprendizaje pasivo, el aprendizaje reflexivo requiere una autoconciencia continua, un cuestionamiento constante y una adaptación basada en nuevos conocimientos. Está estrechamente relacionado con la metacognición, o el pensamiento sobre el propio pensamiento, y se utiliza a menudo en la educación, el liderazgo y el desarrollo profesional.

El aprendizaje reflexivo también apoya y promueve otros desarrollos personales beneficiosos:

- Fomenta la comprensión profunda, animando a las personas a ir más allá de la memorización y a realizar análisis críticos, lo que favorece una comprensión más profunda de los conceptos (Mezirow, 1991).
- Mejora la autoconciencia y el crecimiento personal y profesional mediante la reflexión continua sobre los propios procesos de aprendizaje y supuestos (Schön, 1983).
- Mejora las competencias para la toma de decisiones y la resolución de problemas, centrándose en la evaluación de experiencias pasadas y los consiguientes ajustes de sus acciones futuras (Moon, 1999).
- Fomenta la adaptabilidad y la apertura mental, manteniéndonos abiertos a nuevas perspectivas y adaptables al cambio.
- De este modo, desarrolla nuestra resiliencia, que es vital en este mundo complejo y en constante cambio (Bolton, 2014).
- Tiende un puente entre la teoría y la práctica, ofreciendo oportunidades para aplicar eficazmente la teoría a la práctica en situaciones del mundo real (Dewey, 1933).

El aprendizaje reflexivo es un enfoque transformador que mejora el conocimiento y cultiva la autoconciencia, la adaptabilidad y el pensamiento crítico. En una era de información rápida y retos globales complejos, la capacidad de reflexionar sobre el propio aprendizaje y adaptarse en consecuencia es más crucial que nunca.

Este conjunto de herramientas fomenta el aprendizaje reflexivo, lo que lleva a los docentes a examinar críticamente sus propias prácticas de comunicación, creencias y sesgos. A través de la reflexión sobre sus experiencias y la aplicación de las herramientas proporcionadas, los educadores pueden adquirir una mayor autoconciencia y perfeccionar continuamente sus habilidades profesionales.



### *Aprendizaje experiencial*

El aprendizaje experiencial es un enfoque en el que las personas adquieren conocimientos y habilidades a través de experiencias directas en lugar de una instrucción pasiva. Hace hincapié en la participación activa, la reflexión y la aplicación en el mundo real, lo que hace que el aprendizaje sea más significativo y eficaz (Kolb, 1984).

El aprendizaje experiencial se basa en la idea de que las personas aprenden mejor haciendo. Según la teoría del aprendizaje experiencial (ELT) de David Kolb, el aprendizaje se produce en un ciclo de cuatro etapas:

- Experiencia concreta: participación activa en una actividad práctica o una situación del mundo real.
- Observación reflexiva: pensar y analizar la experiencia.
- Conceptualización abstracta: extraer conclusiones y aprender principios a partir de la experiencia.
- Experimentación activa: aplicar lo aprendido a nuevas situaciones para poner a prueba y perfeccionar los conocimientos.

Este ciclo garantiza que los alumnos adquieran conocimientos y desarrollen habilidades de pensamiento crítico, resolución de problemas y adaptabilidad.

El aprendizaje experiencial se utiliza ampliamente en la educación, los negocios, la atención sanitaria y el desarrollo personal. La forma en que utilizamos el ciclo de aprendizaje depende de nuestra personalidad, educación, profesión y cultura. Hay nueve estilos de aprendizaje experiencial: experimentar, imaginar, reflexionar, analizar, pensar, decidir, actuar, iniciar y equilibrar. Aunque prefiramos un estilo, nuestra flexibilidad de aprendizaje nos permite utilizar diferentes estilos de aprendizaje experiencial en función de las características de la situación, lo que nos da flexibilidad (Peterson, K.; Kolb, D. A., 2017).

El aprendizaje experiencial aporta las siguientes ventajas:

- Aumenta el compromiso y la retención, ya que es más interactivo e inmersivo que los métodos de aprendizaje tradicionales, lo que conduce a una mayor motivación y una mejor retención del conocimiento (Dewey, 1938).
- Tiende un puente entre la teoría y la práctica y hace que el aprendizaje sea más práctico y aplicable, ya que anima a los alumnos a aplicar los conceptos teóricos en lugar de limitarse a absorberlos (Kolb, 1984).



- Desarrolla el pensamiento crítico y la capacidad para resolver problemas al enfrentar a los alumnos a retos del mundo real, lo que mejora su capacidad para analizar situaciones, tomar decisiones y adaptarse a circunstancias cambiantes (Moon, 2004).
- Fomenta el crecimiento personal y la autoconciencia al promover la autorreflexión, lo que ayuda a las personas a reconocer sus fortalezas, debilidades y preferencias de aprendizaje (Schon, 1983).
- Prepara para el futuro laboral al formar personas con experiencia práctica, capacidad de adaptación y habilidades prácticas para la resolución de problemas, cualidades que buscan los empleadores en el mundo actual, en rápida evolución (Boud, Cohen y Walker, 1993).

El aprendizaje experiencial es un potente enfoque educativo que mejora el compromiso, el pensamiento crítico y la preparación para el mundo real. El conocimiento por sí solo es insuficiente en nuestra era, y la experiencia práctica y la adaptabilidad son cruciales para el éxito. La integración del aprendizaje experiencial en la educación y el desarrollo profesional puede crear aprendices más eficaces, capaces y permanentes.

El conjunto de herramientas está diseñado para apoyar el aprendizaje experiencial, proporcionando oportunidades para que los profesores se involucren activamente con los conceptos y herramientas en contextos educativos reales o simulados. Este enfoque práctico facilita la aplicación práctica de los principios de la comunicación sostenible y el desarrollo de la competencia performativa.

### *Cómo utilizar el conjunto de herramientas para profesores*

El Kit de herramientas para docentes es una recopilación de instrumentos para profesores que constituye un conjunto de herramientas, recursos y actividades de apoyo para el aprendizaje, la práctica y la aplicación de competencias relevantes para la comunicación sostenible en su práctica profesional.

Las herramientas del Kit de herramientas para docentes complementan y se «reflejan» en el Manual para formadores de docentes (en cuanto a los conceptos clave, los objetivos de aprendizaje y los resultados de los módulos).

Las herramientas promueven y apoyan la práctica y la mejora de las competencias relevantes para la comunicación sostenible a través de la autorreflexión, la introspección y la práctica sistemática, de forma progresiva a lo largo de los grados A a C (Tab. 2).

El proceso de profesionalización continua a lo largo de los grados A, B y C en el documento adjunto está estructurado de forma progresiva. Esta estructura refleja una profundización de la comprensión, las habilidades y la aplicación en el contexto de los Derechos Humanos, los Valores de la UE, la no discriminación, la concienciación personal y el diálogo en entornos educativos. Esta progresión está



diseñada para que los educadores se sientan realizados y motivados en su trayectoria de desarrollo profesional.

Este conjunto de herramientas para docentes está estructurado para apoyar a los educadores en diferentes niveles de desarrollo profesional, tal y como se describe en los grados A, B y C. Cada sección ofrece una introducción al enfoque específico de ese grado y proporciona las herramientas correspondientes diseñadas para desarrollar los conocimientos, habilidades y competencias pertinentes.

### *Navegación por el kit de herramientas*

El kit de herramientas para profesores está estructurado para facilitar el desarrollo progresivo de habilidades de comunicación sostenibles. Está organizado principalmente por niveles (A, B y C), en consonancia con el programa de formación conjunta del proyecto TASC. Cada nivel corresponde a una complejidad y profundidad crecientes en los objetivos y resultados del aprendizaje, como se indica a continuación:

- **El grado A, el conocimiento básico**, se centra en el desarrollo de una comprensión descriptiva y un conocimiento conceptual de los conceptos clave.
- **El grado B, la aplicación práctica**, hace hincapié en la aplicación de los conocimientos y las competencias en contextos educativos.
- **El grado C, el compromiso estratégico y transformador**, fomenta el pensamiento estratégico, la innovación y el liderazgo en la promoción de la Comunicación sostenible.

Dentro de cada grado, las herramientas se organizan según los cinco módulos del programa de formación TASC: 1) Derechos Humanos y valores, 2) Valores e identidad de la UE, 3) No discriminación y equidad, 4) Comprensión de nosotros mismos y de los demás, y 5) Diálogo.

Esta estructura permite a los usuarios centrarse en áreas de habilidades específicas dentro de un marco de desarrollo.

### *Interactuar con las herramientas*

El kit de herramientas para profesores ofrece una variedad de herramientas diseñadas para promover la participación activa y el desarrollo de habilidades. Estas herramientas incluyen:

- Técnicas de autoaplicación, métodos para mejorar la autoconciencia, regular las emociones y desarrollar una mentalidad de crecimiento;
- Estrategias autodirigidas: marcos paso a paso para alcanzar objetivos personales y profesionales;



- Procesos paso a paso: directrices claras y prácticas para abordar retos específicos.

Los profesores pueden interactuar con las herramientas a través de diversas actividades, como ejercicios de autorreflexión, juegos de rol, debates en grupo y aplicaciones prácticas en el aula. El kit de herramientas fomenta la introspección, la práctica sistemática y el aprendizaje experiencial para desarrollar la competencia en la comunicación sostenible.

*Adaptación al contexto*

Reconociendo la diversidad de los entornos educativos, el kit de herramientas para profesores hace hincapié en la importancia de adaptar las herramientas a contextos específicos.

Se anima a los profesores a modificar y personalizar las actividades para adaptarlas a las necesidades de sus alumnos, sus antecedentes culturales y los retos únicos de su entorno escolar.

Esta adaptación garantiza la relevancia y la eficacia de las herramientas a la hora de abordar situaciones del mundo real, como la gestión del aula, las interacciones con los padres y la Resolución de conflictos.

*Adecuación al aprendizaje individual y en grupal*

El Kit de herramientas para docentes está diseñado para apoyar tanto las experiencias de aprendizaje individuales como grupales. Se promueve la reflexión individual mediante herramientas que fomentan la autoevaluación y la introspección, lo que favorece el crecimiento personal y la autoconciencia.

El desarrollo profesional colaborativo se facilita mediante herramientas que pueden utilizarse en entornos grupales, promoviendo el aprendizaje compartido, la retroalimentación entre pares y el desarrollo de una comunidad de aprendizaje solidaria.

Este doble enfoque maximiza el impacto del kit de herramientas en el crecimiento profesional tanto personal como colectivo.



|   | GRADO A / Resultados del aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                       | Número y nombre de la herramienta                                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 | LO1.1A. Interpretar la relación entre la defensa activista de los derechos humanos y el desarrollo educativo, y articular análisis fundamentados sobre la evolución del acceso, la equidad y la calidad en la educación en el contexto del movimiento de derechos humanos.                 | 01. Sensibilización                                                      |
|   | LO1.2A. Analizar las cuestiones contemporáneas relacionadas con los Derechos Humanos en la era digital, teniendo en cuenta las dimensiones culturales, jurídicas y tecnológicas.                                                                                                           | 02. Acoso digital y ciberacoso                                           |
|   | LO1.3A. Comprender y explicar el enfoque colaborativo de resolución de problemas para abordar las cuestiones de Derechos Humanos en contextos educativos.                                                                                                                                  | 03. Resolución colaborativa de problemas                                 |
| 2 | LO2.1A: Comprender y explicar las relaciones entre cultura, identidad y estructuras de poder en el contexto de la legitimación de los derechos humanos y su impacto en el sistema educativo.                                                                                               | 04. ¿Qué sé sobre los valores y la identidad europeos?                   |
|   | LO2.2A. Ayudar a los profesores a reflexionar, comprender mejor y aceptar a otras personas como seres humanos en igualdad.                                                                                                                                                                 | 05. (Des)igualdad en las escuelas                                        |
|   | LO2.3A. Explicar la Diversidad Cultural y sus componentes/determinantes (por ejemplo, origen social, género, etnia, religión, etc.).                                                                                                                                                       | 06. Factores de la diversidad cultural                                   |
| 3 | LO3.1A. Describir el mecanismo y las fuentes de la discriminación, los prejuicios y el estigma en los procesos educativos/en los contextos educativos para explicar las reacciones y actitudes inadecuadas en los contextos educativos.                                                    | 07. Mecanismos y fuentes de discriminación, prejuicios y estigmatización |
|   | LO3.2A. Describir el impacto de las interacciones con personas de diferentes orígenes en las creencias, Actitudes y reacciones emocionales y conductuales de cada uno para mejorar la aceptación de la Diversidad Cultural y el Respeto por otras personas como seres humanos de Igualdad. | 08. El camino hacia la no discriminación y los prejuicios sociales       |
|   | LO3.3A. Comprender y explicar el logro del consenso en un grupo diverso mediante la identificación, la comprensión y la negociación de las diferentes perspectivas.                                                                                                                        | 09. Consenso: ¡encontremos la mejor solución!                            |
| 4 | LO4.1A. Describir el origen y la estructura del autoconcepto para demostrar su relación con las emociones y los comportamientos personales.                                                                                                                                                | 10. Mapa de emociones y autorretrato                                     |
|   | LO4.2A. Describir las fuentes de información para identificar los estados emocionales y las intenciones de los demás con el fin de evitar el prejuicio y adaptarse a diferentes situaciones sociales.                                                                                      | 11. Lente de empatía                                                     |
|   | LO 4.3A: Describir la diferencia entre observaciones y evaluaciones para explicar la importancia de las peticiones claras en la comunicación con los demás.                                                                                                                                | 12. ¡Eliga la más clara!                                                 |
| 5 | LO5.1A. Poner en práctica la empatía y las habilidades de escucha activa para mejorar el entendimiento mutuo.                                                                                                                                                                              | 13. ¿Cómo escucho?                                                       |
|   | LO5.2A. Mantener la conexión mientras se escuchan mensajes o contenidos difíciles sin culparse ni criticarse a uno mismo.                                                                                                                                                                  | 14. Yo y mi pez cofre                                                    |
|   | LO5.3A. Aplicar habilidades de escucha empática y expresión honesta para mejorar la comprensión de opiniones diferentes.                                                                                                                                                                   | 15. Mi círculo proactivo: paso a paso                                    |



|   | Calificación B / Resultado del aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                     | Número y nombre de la herramienta                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | LO1.1B Describir la relación entre la defensa activista de los derechos humanos y el desarrollo educativo mediante análisis articulados y fundamentados de la evolución del acceso, la equidad y la calidad en la educación en el contexto del movimiento de derechos humanos. | 16. Árbol de los deseos de la motivación:                                                            |
|   | LO1.2B Emplear métodos de comunicación no violenta de manera eficaz en plataformas de medios digitales para crear acciones de defensa activista de los Derechos Humanos en entornos educativos.                                                                                | 17. Mapa de empatía                                                                                  |
|   | LO1.3B. Analizar y aplicar estrategias eficaces de cooperación y resolución de problemas para abordar cuestiones contemporáneas relacionadas con los Derechos Humanos en contextos educativos.                                                                                 | 18. El método Walt Disney                                                                            |
| 2 | LO2.1B. Implementar estrategias sensibles a los Derechos Humanos en aulas de diversidad cultural.                                                                                                                                                                              | 19. El profesor democrático en el aula                                                               |
|   | LO2.2B. Tratar a todas las personas como igualmente valiosas en la comunicación y las relaciones profesionales.                                                                                                                                                                | 20. Retos y oportunidades de la inclusión                                                            |
|   | LO2.3B. Adaptar y aplicar estilos de enseñanza y de comunicación adecuados para diferentes alumnos en función de sus potencialidades, necesidades y expectativas.                                                                                                              | 21. ¿Diseño universal en el aprendizaje (DUA) o educación tradicional?                               |
| 3 | LO3.1B. Analizar comparativamente los efectos positivos y negativos de la diversidad social y cultural, centrándose en los niños en contextos educativos, para promover la aceptación de la diversidad cultural y el respeto por otras personas como seres humanos iguales.    | 22. El impacto de discriminación, los prejuicios y el estigma en los procesos o contextos educativos |
|   | LO3.2B. Persuadir a favor de la Equidad y la no discriminación en la educación y la comunidad, especialmente para las personas con entornos socioeconómicos difíciles o que están expuestas a la discriminación de género, con el fin de evitar el maltrato.                   | 23. Reflexión y apoyo a la diversidad de género                                                      |
|   | LO3.3B. Implementar técnicas de autorreflexión y negociación para crear consenso en contextos educativos.                                                                                                                                                                      | 24. Consenso: ¡escuchémonos!                                                                         |
| 4 | LO4.1B. Analizar las relaciones entre creencias, necesidades, emociones y comportamientos para explicar las diferencias humanas en las reacciones y Actitudes.                                                                                                                 | 25. Reformulación de perspectivas a través de la empatía                                             |
|   | LO4.2B: Explicar cómo los diferentes contextos sociales y culturales crean diferentes mentalidades y valores para explicar las diferencias humanas en las actitudes y reacciones.                                                                                              | 26. Explorar mentalidades culturales                                                                 |
|   | LO4.3B. Aplicar estrategias de comunicación basadas en el respeto mutuo, la autenticidad, la aceptación incondicional, la escucha activa y la empatía para construir relaciones sanas, sólidas y basadas en la confianza.                                                      | 27. Empatía fundamentada                                                                             |
| 5 | LO5. 1B Expresar apertura (conexión) e interacciones honestas para promover un diálogo genuino.                                                                                                                                                                                | 28. Mantener un diálogo                                                                              |
|   | LO5.2B. Aplicar habilidades de diálogo a pesar de las fricciones o los conflictos con el fin de contribuir a la conexión y la claridad.                                                                                                                                        | 29. Los seis sombreros para pensar y establecer límites                                              |
|   | LO5.3B. Promover la valoración y la consideración de las necesidades de todos en la toma de decisiones, para preservar la cooperación y el deseo de convivencia y trabajo conjunto.                                                                                            | 30. Modelo de toma de decisiones basado en el consentimiento (CDMM)                                  |



|   | GRADO C / Resultado del aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                            | Número y nombre de la herramienta                                                 |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | LO1.1C: Identificar oportunidades para incorporar los Derechos Humanos en contextos educativos, abogando eficazmente por políticas inclusivas y prácticas y fomentar entornos que respeten y defiendan los derechos de todas las personas, contribuyendo así a la creación de espacios educativos equitativos. | 31. El Protocolo RESET                                                            |
|   | LO1.2C Analizar el impacto de las tecnologías digitales en los principios , identificar posibles dilemas éticos y proponer estrategias para abordarlos de manera eficaz, contribuyendo al avance de la ética y el respeto de los derechos.                                                                     | 32. Las cinco lentes de la inclusión                                              |
|   | LO1.3C. Promover y crear un enfoque holístico, inclusivo y basado en los Derechos entorno educativo basado en estrategias de comunicación que integran valores humanos universales.                                                                                                                            | 33. Mapa de diálogo digital                                                       |
| 2 | LO2.1C. Investigar el efecto de la aplicación de los Derechos Humanos en los procesos educativos comparando diferentes situaciones.                                                                                                                                                                            | 34. Conflictos de identidad en el aula                                            |
|   | LO2.2C. Explicar y evaluar las prácticas profesionales y comunicación a la luz de la igualdad y los Derechos Humanos.                                                                                                                                                                                          | 35. Garantizar una enseñanza inclusiva utilizando las cuatro lentes de Brookfield |
|   | LO2.3C. Reflexionar e investigar la eficiencia del trato igualitario de las personas con diferentes orígenes culturales y sociales en el proceso educativo.                                                                                                                                                    | 36. Lista de verificación de la inclusión                                         |
| 3 | LO3.1C. Investigar las diferencias entre igualdad y equidad en contextos educativos (discriminación positiva) para explicar sus diferentes objetivos y consecuencias.                                                                                                                                          | 37. Diferencias entre igualdad y equidad en contextos educativos                  |
|   | LO3.2C. Diseñar e implementar un plan de acción basado en el análisis crítico: pensamiento crítico y fuentes de información fiables para promover la Equidad y no discriminación en los entornos educativos.                                                                                                   | 38. Pasos para el pensamiento crítico y criterios de fuentes fiables              |
|   | LO3.3C. Diseñar un plan de colaboración para crear un grupo de Diversidad. contexto educativo.                                                                                                                                                                                                                 | 39. Técnica del grupo nominal                                                     |
| 4 | LO4.1C. Investigar el impacto del cambio de mentalidad/perspectivas en mis emociones, comportamientos, actitudes y decisiones a la hora de diseñar reacciones alternativas ante las situaciones.                                                                                                               | 40. ¿Qué pasaría si cambiara mi forma de pensar?                                  |
|   | LO4.2C. Articular principios y métodos humanísticos y empáticos al interactuar con los demás para profundizar en la comprensión de los demás.                                                                                                                                                                  | 41. Relacionar y reflexionar: ¿cómo me muestro en mis relaciones?                 |
|   | LO4.3C. Articular enfoques de creación de vínculos adecuados para diferentes personalidades y diversos orígenes sociales y culturales para reaccionar de manera flexible y sensible a diferentes circunstancias y contextos.                                                                                   | 42. Mapa de posturas relacionales                                                 |
| 5 | LO5.1C. Aspirar genuinamente a conectar con los demás de forma natural. Equilibrio entre la conexión con uno mismo, la expresión personal y la empatía.                                                                                                                                                        | 43. Brújula de la cooperación                                                     |
|   | LO5.2C. Construir la interacción social utilizando habilidades de diálogo para contribuir a la resolución de problemas y a la resolución de conflictos.                                                                                                                                                        | 44. El arte de preguntar                                                          |
|   | LO5.3C. Aplicar habilidades de Comunicación no violenta y intercultural para mejorar la cooperación intercultural.                                                                                                                                                                                             | 45. Un enfoque de tres pasos para ofrecer retroalimentación                       |

Tabla 2: Resumen de las herramientas, por cursos y resultados de aprendizaje correspondientes



Las herramientas respaldan y mejoran aún más las competencias de los docentes para actuar de manera eficiente en situaciones específicas (por ejemplo, la organización diaria del aula, las interacciones con compañeros, alumnos o padres, las situaciones conflictivas, las acciones de discriminación y los problemas de comunicación).

Estas herramientas ayudan a los docentes a mejorar sus reacciones ante las situaciones disfuncionales o conflictivas más frecuentes que se manifiestan en la escuela, abordando y resolviendo comportamientos disruptivos, desafiantes y oposicionistas, e interacciones agresivas, mejorando la empatía, reduciendo el pensamiento discriminatorio y prejuicioso, y mejorando las habilidades de comunicación, o abordando de manera eficaz las manifestaciones generadas por el estrés y el agotamiento.

Los componentes básicos del conjunto de herramientas para profesores consisten en:

- Técnicas de autoaplicación (métodos para mejorar la autoconciencia, regular las emociones y desarrollar una mentalidad de crecimiento).
- Estrategias autodirigidas (marcos paso a paso para alcanzar objetivos personales y profesionales)
- Procesos paso a paso (directrices claras y prácticas para abordar retos específicos).

Estas herramientas no se aplican a problemas de gravedad elevada, casos en los que se recomienda el apoyo y las medidas profesionales, como la tutoría entre compañeros, el apoyo grupal, el asesoramiento y la psicoterapia, que deben acompañar a estas herramientas.



### Referencias

Bolton, G. (2014). *Práctica reflexiva: escritura y desarrollo profesional*. Publicaciones SAGE.

Boud, D., Cohen, R. y Walker, D. (1993). *Using Experience for Learning*. McGraw-Hill Education.

Brookfield, S. D. (2017). *Convertirse en un profesor críticamente reflexivo* (2.<sup>a</sup> ed.). Jossey-Bass.

Dewey, J. (1933). *Cómo pensamos: una reformulación de la relación entre el pensamiento reflexivo y el proceso educativo*. D.C. Heath.

Peterson, K.; Kolb, D. A. (2017). *Cómo aprendes es cómo vives: nueve formas de aprender para transformar tu vida*, Berrett-Koehler Publishers.

Kolb, D. A. (1984). *Aprendizaje experiencial: la experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo*. Prentice Hall.

Mezirow, J. (1991). *Dimensiones transformadoras del aprendizaje en adultos*. Jossey-Bass.

Moon, J. (1999). *Reflexión en el aprendizaje y el desarrollo profesional: teoría y práctica*. Routledge.

Moon, J. (2004). *Manual de aprendizaje reflexivo y experiencial*. Routledge.

Schön, D. A. (1983). *El profesional reflexivo: cómo piensan los profesionales en acción*. Basic Books.



Introducción al grado A

El grado A desarrolla los conocimientos básicos de los conceptos clave de la formación.

En este nivel, se hace hincapié en la comprensión descriptiva y el conocimiento conceptual.

Se espera que los docentes comprendan y expliquen los conceptos clave, describan las relaciones y los impactos (por ejemplo, entre los derechos humanos y la educación, o la cultura y la identidad) e identifiquen y analicen cuestiones basándose en los marcos y teorías existentes.

Esta etapa trata sobre el desarrollo de la concienciación cognitiva y la alfabetización, esenciales para cualquier práctica profesional significativa.



Figura 9. Kit de herramientas para docentes, grado A: descripción general de las herramientas 1-15



## Objetivo de la herramienta

LO1.1A. Interpretar la relación entre la defensa activista de los derechos humanos y el desarrollo educativo, y articular un análisis informado sobre la evolución del acceso, la equidad y la calidad en la educación en el contexto del movimiento de derechos humanos.

La herramienta se utilizará para educar e informar a las personas sobre la importancia de los Derechos Humanos, ayudándolas a comprender su significado y cómo afectan a la vida de todos. El póster fomentará la reflexión sobre las acciones personales y las sociedades en las que viven las personas, invitándolas a considerar cómo se respetan o se violan los Derechos Humanos en su entorno. Servirá como punto de partida para debates significativos sobre cuestiones como la Igualdad, la justicia y la libertad en diversos contextos, como escuelas, lugares de trabajo y espacios comunitarios. Al presentar conceptos complejos de Derechos Humanos en un formato visualmente atractivo y simplificado, el póster hará que estas ideas sean más accesibles y comprensibles para un público más amplio. En última instancia, el objetivo es inspirar a las personas a actuar, promover la equidad y defender la protección de los Derechos Humanos, contribuyendo a fomentar un entorno de Respeto, dignidad e Igualdad para todos.

## Descripción del uso de la herramienta

1. Imprima el póster (Apéndice 1) y colóquelo en un lugar visible, como el vestíbulo de la escuela, el pasillo, el aula o la pantalla de su ordenador.
2. Utilice el póster como herramienta para aprender sobre los Derechos Humanos.
3. Elige un Derecho Humano del póster y reflexiona sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Puedes relacionarlo con un ejemplo práctico de tu clase?
  - ¿Qué derecho crees que requiere una atención más específica por tu parte?

## Autorreflexión

¿Cómo aplico los Derechos Humanos en mi escuela/aula?

## Materiales/recursos necesarios

Póster con Derechos Humanos, impreso y expuesto, o en su escritorio.

Enlaces: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

## Introducción Grado A Apéndice Herramienta 1: Cartel sobre Derechos Humanos

**THE UNIVERSAL DECLARATION OF HUMAN RIGHTS**

The Universal Declaration of Human Rights (UDHR) is a milestone document in the history of human rights. It was adopted by the United Nations General Assembly in Paris on 10 December 1948 as a common standard of achievements for all peoples and all nations. It sets out, for the first time, fundamental human rights to be universally protected. \*

**Preamble**

All people everywhere have the same human rights which no one can take away. This is the basis of freedom, justice and peace in the world.

This Declaration affirms the dignity and worth of all people, and the equal rights of women and men. The rights described here are the common standard for all people everywhere. Every person and nation is asked to support the understanding and respect for these rights, and to take steps to make sure that they are recognized and observed everywhere, for all people.

**Basis and Extent of Human Rights**

**ARTICLE 1:** Everyone is born free and equal in dignity and with rights.

**ARTICLE 2:** You should never be discriminated against for any reason.

**Civil & Political Rights**

**ARTICLE 3:** Everyone has the rights to life, liberty and security.

**ARTICLE 4:** No-one shall be held in slavery or servitude.

**ARTICLE 5:** No-one shall be subjected to torture or to cruel or degrading treatment.

**ARTICLE 6:** You have the right to be treated as a person in the eyes of the law.

**ARTICLE 7:** You have the right to equality before the law.

**ARTICLE 8:** You have the right to a fair public hearing.

**ARTICLE 9:** No-one shall be subject to arbitrary arrest, detention or exile.

**ARTICLE 10:** You have the right to a fair public hearing.

**ARTICLE 11:** You have the right to be considered innocent until proven guilty.

**ARTICLE 12:** No-one has the right to interfere with your privacy, family, or home.

**ARTICLE 13:** You have the right to freedom of movement in and out of the country.

**ARTICLE 14:** You have the right to seek asylum in other countries from persecution.

**ARTICLE 15:** You have the right to a nationality.

**ARTICLE 16:** You have the right to marriage and to raise a family.

**ARTICLE 17:** You have the right to own property.

**ARTICLE 18:** You have the right to freedom of belief and religion.

**ARTICLE 19:** You have the right to freedom of opinion and expression.

**ARTICLE 20:** You have the right to freedom of peaceful assembly and association.

**ARTICLE 21:** You have the right to take part in the government of your country.

**Economic, Social, & Cultural Rights**

**ARTICLE 22:** You have the right to social security.

**ARTICLE 23:** You have the right to desirable work and to join trade unions.

**ARTICLE 24:** You have the right to rest and leisure.

**ARTICLE 25:** You have the right to an adequate standard of living.

**ARTICLE 26:** You have the right to education.

**ARTICLE 27:** You have the right to Participate in the Cultural Life of Community.

**Conditions Necessary for the Exercise of the Rights**

**ARTICLE 28:** You have the Right to a Social Order that Articulates this Document.

**ARTICLE 29:** We all have a responsibility to the people around us and should protect their rights and freedoms.

**ARTICLE 30:** You have the right to freedom from State or personal interference in these rights.

**HUMAN RIGHTS EDUCATION** is a lifelong process of teaching and learning that helps individuals develop the knowledge, skills, and values to fully exercise and protect the human rights of themselves and others; to fulfill their responsibilities in the context of internationally agreed upon human rights principles; and to achieve justice and peace in the world. HRE USA strives to promote human dignity, justice, and peace by cultivating an expansive, vibrant base of support for Human Rights Education (HRE) in the United States.

**HRE USA**  
Human Rights Educators USA  
A national network dedicated to building a culture of human rights.  
[hreusa.org](http://hreusa.org)

Enlaces: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



### Objetivo de la herramienta

LO1.2A. Analizar las cuestiones contemporáneas relacionadas con los Derechos Humanos en la era digital, teniendo en cuenta las dimensiones culturales, jurídicas y tecnológicas.

Este ejercicio tiene como objetivo la concienciación y fomentar un comportamiento proactivo en relación con el ciberacoso y el acoso digital. Está diseñado para dotar a los profesores de las habilidades necesarias para reconocer, reflexionar y responder a los incidentes de acoso en línea. Al comprender las señales, los profesores estarán más capacitados para identificar cuándo se producen estos comportamientos, ya sea dirigidos hacia ellos mismos o hacia otros.

### Descripción del uso de la herramienta

1. Muestre el póster, que puede ser una versión física o digital, mostrando las columnas «Peligro/Señales» y «Consejos y trucos» para facilitar su consulta. Asegúrese de que los ejemplos de ciberacoso incluidos sean claros y fáciles de identificar.
2. Utilice la columna «Peligro/Señales» para explorar ejemplos específicos de comportamientos de ciberacoso. Esto ayudará a los profesores a reconocer mejor lo que constituye acoso en línea.
3. Revise los recursos adicionales, como sitios web, artículos y vídeos, para comprender mejor el tema. Asegúrese de que estos materiales sean accesibles y estén actualizados.
4. Interactúe con el contenido del póster: reflexione sobre los ejemplos proporcionados, añada otros nuevos cuando sea apropiado y sugiera posibles respuestas o estrategias basadas en su propia experiencia o en situaciones que haya observado.

| El ciberacoso y el acoso digital pueden manifestarse de la siguiente manera (señales)                                         | Mi forma de actuar (consejos y trucos) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Chismes y rumores en línea                                                                                                    |                                        |
| Excluir a personas de grupos de redes sociales                                                                                |                                        |
| Crear sitios web que se burlan o humillan a otros                                                                             |                                        |
| Compartir información personal de alguien en línea sin su consentimiento (imágenes/fotos, notas de voz, mensajes escritos...) |                                        |
| Compartir la información de alguien para avergonzarlo                                                                         |                                        |
| Etiquetar imágenes de forma inapropiada (por ejemplo, añadir comentarios abusivos, mensajes y hashtags a una foto o vídeo)    |                                        |
| Crear cuentas falsas con el nombre de otra persona. Esto puede hacerse para engañar a alguien o hacerle sentir humillado      |                                        |
| Otro                                                                                                                          |                                        |

### Materiales/recursos necesarios

- Una versión impresa o digital del póster de la Herramienta 1, colocada en un lugar conveniente y visible.
- Una conexión a Internet para acceder a los enlaces recomendados y a los recursos complementarios.

### Autorreflexión

Estas preguntas están diseñadas para incitar a los profesores a reflexionar sobre su papel de forma rigurosa, mediante el pensamiento crítico, en el reconocimiento y la prevención del acoso digital.

- ¿Cómo puedo reconocer los signos de acoso digital y ciberacoso en mi clase o en mi vida personal?
- ¿Cómo puedo responder si soy testigo de un acto de acoso digital o ciberacoso?
- ¿Cómo puedo identificar las primeras señales de alerta que puedan indicar una posible situación de acoso digital, ya sea que me afecte a mí o a otras personas?

Herramientas ya existentes:

<https://teachprivacy.com/> <https://intef.es/>  
<https://www.education.sa.gov.au/parents-and-families/safety-and-wellbeing/bullying-and-cyberbullying/cyberbullying-support/cyberbullying-recognising-signs>



### Objetivo de la herramienta

LO1.3A. Comprender y explicar el enfoque de resolución colaborativa de problemas para abordar cuestiones de Derechos Humanos en contextos educativos.

El modelo ODIS, cuando se aplica a la resolución de problemas, proporciona un marco estructurado y eficaz para analizar y abordar una serie de situaciones o retos. El modelo se basa en cuatro etapas clave: Observación, descripción, interpretación y estrategia.

### Descripción de cómo utilizar la herramienta

Puede utilizar este plan paso a paso para considerar diferentes perspectivas en un conflicto sin emitir inmediatamente un juicio basado en el valor.

1.1. Observación: esta etapa consiste en identificar de forma cuidadosa y objetiva la situación o el problema sin hacer suposiciones. Garantiza una comprensión clara del contexto y de los elementos implicados.

2. Descripción: aquí, el objetivo es detallar con precisión lo que se ha observado para que todas las partes definan y comprendan claramente el problema. A través de este proceso, se aclaran los hechos y los datos.

3. Interpretación: en esta etapa se analizan las causas y consecuencias del problema, teniendo en cuenta diferentes perspectivas y posibles explicaciones. Es esencial realizar una evaluación más profunda para comprender las motivaciones y las implicaciones de la situación.

4. Suspender el juicio: esta etapa final consiste en posponer cualquier juicio basado en el valor hasta que se hayan considerado y verificado todas las interpretaciones y suposiciones.

### Materiales/recursos necesarios

Una versión impresa o digital del modelo ODIS (véase la figura 1).

### Autorreflexión:

- ¿Qué he aprendido sobre mi enfoque para resolver problemas y qué podría mejorar en el futuro?

- ¿Cómo puedo aplicar el modelo ODIS en mi vida diaria para resolver problemas de una manera más organizada y eficaz?

### Apéndice herramienta 3: El modelo ODIS

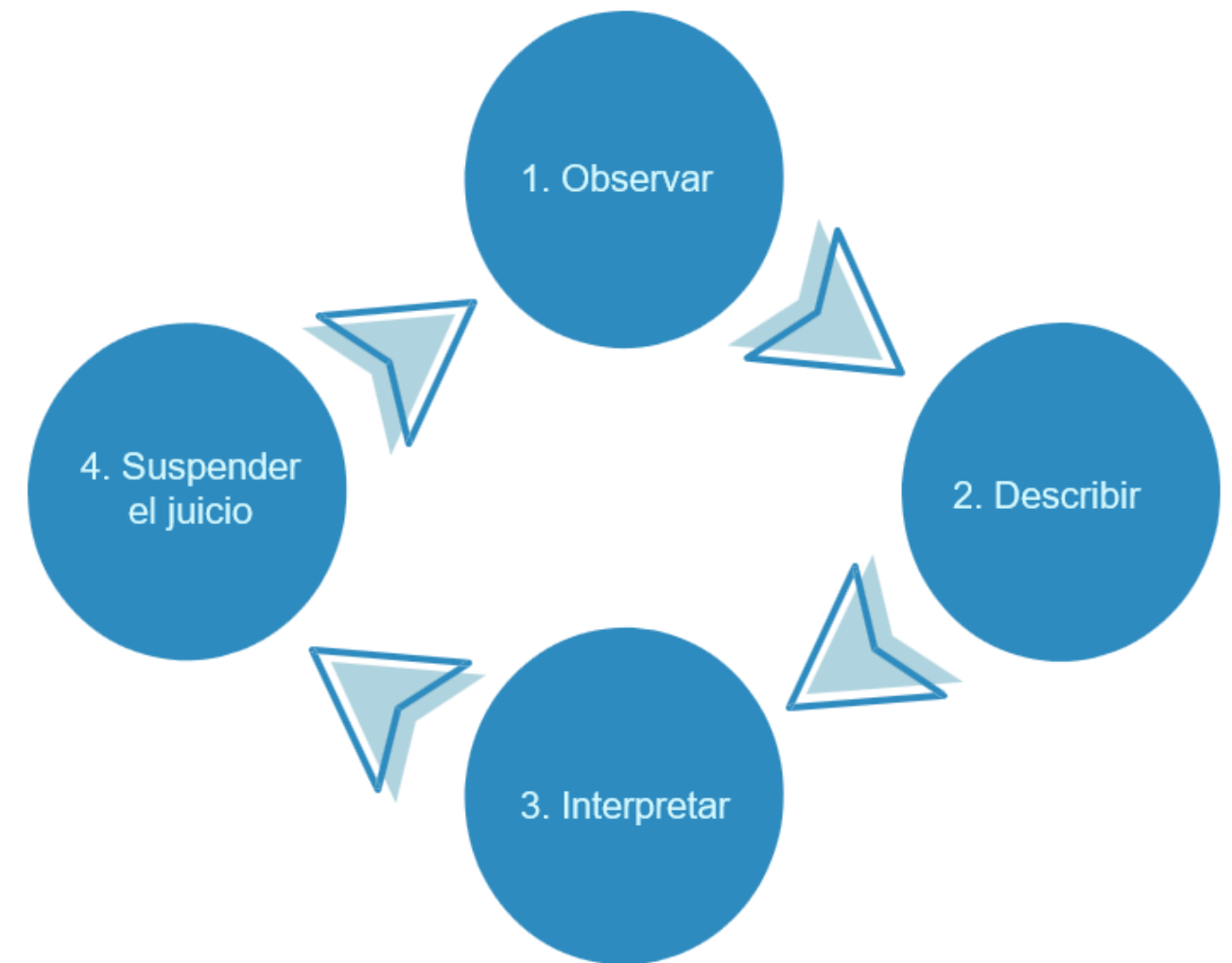


Figura 3.1 - Modelo O-D-I-S de Ting-Toomey (1999)



### Objetivo de la herramienta

LO2.1A: Comprender y explicar las relaciones entre cultura, identidad y estructuras de poder en el contexto de la legitimación de los derechos humanos y su impacto en el sistema educativo.

### Descripción del uso de la herramienta

Antes de profundizar en el tema de los valores y la identidad europeos, conviene comprobar la comprensión que tiene el profesor sobre el tema. El conocimiento se construye normalmente a partir del conocimiento existente. Esta herramienta permitirá al profesor comprobar de forma rápida y sencilla qué comprensión de los valores y la identidad europeos aporta al aula y evaluar los temas que podría valer la pena explorar más a fondo.

El objetivo principal de esta herramienta es facilitar un proceso de autorreflexión.

En una plataforma en línea (también se puede utilizar una versión en papel), accederá a una lista de cinco afirmaciones que pueden evaluarse como verdaderas o falsas. Su tarea consiste en elegir la respuesta que mejor refleje su opinión y su comprensión.

Después de seleccionar una respuesta, puedes comprobar si has elegido la respuesta más adecuada y leer una explicación de por qué algunas respuestas se consideran más adecuadas que otras.

La herramienta puede alojarse en un entorno en línea (por ejemplo, Google Forms) o puede utilizarse una versión en papel. Por ejemplo, cada afirmación puede escribirse en una tarjeta. En una cara de la tarjeta figura la pregunta con dos opciones de respuesta y en la otra cara figura la respuesta con una explicación.

### Materiales/recursos necesarios

Ejemplo en línea: <https://forms.gle/68QSx4wxF8g3GAdLA> Si se utiliza la versión en línea de la herramienta:

- Ordenador o teléfono inteligente
- Internet

Si se utiliza la versión en papel de la herramienta:

- Lista preparada e impresa con 5 afirmaciones de «verdadero o falso»
- Lista preparada e impresa con una explicación de cada afirmación



### Autorreflexión

¿En qué medida influye mi comprensión de los valores y la identidad europeos en mi trabajo diario en la escuela? Si es así, ¿cómo?

- ¿Cómo calificaría mis conocimientos sobre este tema? ¿Me siento seguro de lo que sé?
- ¿Qué sentimientos me despierta el ejercicio (o ejercicios) sobre este tema? ¿Agradables (curiosidad, interés, alegría...)? ¿Desagradables (resistencia, aburrimiento, enfado...)? ¿Por qué me siento así?
- ¿Qué se podría hacer, o qué podría hacer yo, para que este tema me resultara más interesante y motivador y me animara a profundizar en él?



## Las cinco afirmaciones

### 1 *La identidad en Europa solo está influenciada por el origen étnico y la nacionalidad (¿verdadero o falso?).*

Falso. La identidad en Europa es un concepto complejo que depende de un montón de cosas, como la etnia, la nacionalidad, la religión, el idioma, el género, la clase social y más. Las sociedades europeas son muy diversas y la identidad está influenciada por muchos factores culturales, políticos e históricos, que a su vez afectan cómo las personas se relacionan con los valores europeos.

### 2 *Garantizar los Derechos Humanos es la base de la inclusión en las escuelas europeas (¿verdadero o falso?).*

Verdadero. Un enfoque basado en los Derechos Humanos hace hincapié en la igualdad y la no discriminación, lo que constituye la base de la inclusión en las escuelas. Esto significa que los sistemas educativos de toda Europa, basados en la protección de los derechos humanos, deben diseñarse de manera que incluyan a personas de diferentes orígenes, géneros, capacidades y situaciones socioeconómicas.

### 3 *Las estructuras de poder en las sociedades europeas no tienen ningún impacto en la educación (¿verdadero o falso?).*

Falso. Las estructuras de poder, incluidas las jerarquías políticas, económicas y sociales, pueden influir profundamente en el acceso de algunos estudiantes o grupos de estudiantes a una educación de calidad. Por ejemplo, los estudiantes de grupos marginados, como las minorías nacionales, sexuales o religiosas, a menudo se enfrentan a barreras como la discriminación o la falta de recursos, que reflejan las dinámicas de poder más amplias de la sociedad. Es habitual que las estructuras de poder estén impulsadas por los sesgos implícitos que prevalecen en la sociedad.

### 4 *La Unión Europea apoya firmemente la integración de los Derechos Humanos en la educación en todos los Estados miembros (¿Verdadero o falso?).*

Verdadero. La Unión Europea promueve contenidos y prácticas educativas basadas en los Derechos Humanos como parte de sus valores fundamentales. Anima a los Estados miembros a incorporar los principios y temas relacionados con los Derechos Humanos en sus planes de estudios, ayudando a los estudiantes a comprender sus propios derechos y la importancia de respetar los derechos de los demás en sociedades de Diversidad y democráticas.

### 5 *Los aspectos de identidad, como la clase social y el género, no afectan a la experiencia de los estudiantes en el sistema educativo (¿verdadero o falso?).*

Falso. Los aspectos identitarios, como la clase social, el género y el origen étnico, pueden afectar significativamente a la experiencia de los estudiantes en el sistema educativo. Las estructuras de poder dentro de la sociedad a menudo dan lugar a un trato y oportunidades desiguales para los estudiantes en función de su identidad social, lo que refuerza las desigualdades existentes.



### Objetivo de la herramienta

LO2.2A Ayudar a los profesores a reflexionar, comprender mejor y aceptar a otras personas como seres humanos en igualdad.

### Descripción del uso de la herramienta

La herramienta está diseñada para ayudarle a reflexionar más profundamente sobre cómo percibe ciertas situaciones de conflicto relacionadas con la identidad en la escuela. El ejercicio puede ayudarle a examinar sus sesgos y opiniones existentes sobre la mejor manera de responder en situaciones en las que los miembros de la comunidad escolar pueden sentir que se están socavando aspectos sensibles de su identidad.

La herramienta puede alojarse en una plataforma en línea, como Google Forms, y usted puede analizar las situaciones de forma independiente.

Se le invitará a explorar cinco situaciones que podrían darse en un entorno escolar y se le pedirá que elija la respuesta más adecuada en cada caso entre tres opciones posibles. Una vez que haya considerado y respondido a todas las situaciones, accederá a una lista de respuestas sugeridas, junto con explicaciones de por qué una opción puede ser más o menos adecuada que las demás.

### Materiales/recursos necesarios

Ejemplo del ejercicio: <https://forms.gle/hn5aGpRSmoxYavug9> Si se utiliza la

versión en línea de la herramienta:

- Ordenador o teléfono inteligente
- Internet

Si se utiliza la versión en papel de la herramienta:

- Cinco situaciones preparadas e impresas (véase el apéndice);
- Lista preparada e impresa con las respuestas adecuadas y explicaciones de cada situación.

- ¿Cuál de los escenarios le hizo sentir más incómodo y por qué cree que fue así?
- ¿Cómo influyeron tus propios valores en las decisiones que tomaste en cada caso?
- ¿Hubo alguna situación en la que le resultara difícil elegir la acción más adecuada? ¿Qué hizo que la decisión fuera difícil?

● ¿Alguna de las explicaciones de las respuestas recomendadas cuestionó sus suposiciones o formas de pensar anteriores?

● ¿Qué ideas ha adquirido sobre su papel como profesor en la promoción de valores europeos como la igualdad, el respeto por la diversidad y la inclusión en el aula?

● ¿Qué emociones experimentó al reflexionar sobre situaciones de discriminación o trato injusto hacia los alumnos? ¿Cómo podrían influir estas emociones en su forma de enseñar?

● ¿Qué medida o cambio concreto piensa introducir en su aula para fomentar mejor los valores del respeto, la igualdad y la inclusión en el futuro?

● ¿Cómo ayuda este ejercicio a promover una mejor comprensión de la igualdad? ¿Se podrían aplicar ejercicios similares con los alumnos en el entorno escolar cotidiano? Si es así, ¿cómo se podrían integrar?





## Apéndice herramienta 5: Las CUATRO SITUACIONES

Situación 1. Un alumno grita un insulto racista a otro alumno en el patio del colegio. El profesor no está cerca, pero se encuentra a una distancia que le permite intervenir.

Opción A: Ignorar la situación y alejarse.

Opción B: Acercarse inmediatamente al alumno que ha gritado e intervenir para detener su comportamiento.

Opción C: Esperar hasta más tarde para hablar con ambos alumnos en un entorno neutral.

### Explicaciones de la situación 1

Opción A: Ignorar la situación y alejarse.

Explicación: Ignorar la situación transmite tolerancia hacia el comportamiento odioso y socava los esfuerzos por crear un entorno escolar inclusivo.

Opción B: Acercarse inmediatamente al alumno que gritó e intervenir para detener el comportamiento.

Explicación: Correcto. Es esencial abordar el discurso de odio en tiempo real para prevenir daños, promover el Respeto y reforzar que ese comportamiento es inaceptable.

Opción C: Esperar hasta más tarde para hablar con ambos alumnos en un entorno neutral.

Explicación: Aunque una conversación privada puede ser valiosa, retrasar la acción permite que el comportamiento ofensivo quede sin respuesta en ese momento, lo que envía un mensaje equivocado.

Situación 2: Un estudiante se niega a participar en un proyecto grupal debido a diferencias religiosas.

Opción A: Respeto la decisión del estudiante y asignarle un trabajo individual.

Opción B: Insistir en que el estudiante se una al proyecto en grupo, independientemente de su incomodidad.

Opción C: Facilitar un debate entre el estudiante y el grupo, centrándose en el Respeto por la diversidad y en encontrar puntos en común.

### Situación 2: explicaciones

Opción A: Respeto la decisión del estudiante y asignarle un trabajo individual.

Explicación: Permitir que el estudiante trabaje solo evita el conflicto, pero se pierde la oportunidad de promover la inclusión y el entendimiento.

Opción B: Insistir en que el estudiante se una al proyecto grupal, independientemente de su incomodidad.

Explicación: Forzar la participación sin abordar el problema subyacente puede fomentar el resentimiento y reforzar la división en lugar del Respeto mutuo.

Opción C: Facilitar un debate entre el alumno y el grupo, centrándose en el Respeto por la diversidad y la búsqueda de puntos en común.

Explicación: Correcto. Fomentar el diálogo ayuda a los alumnos a comprender y respetar las diferencias de los demás mientras trabajan en equipo, en consonancia con los valores europeos de tolerancia e inclusión.

Situación 3: Durante una clase de matemáticas, un profesor oye a un grupo de chicos decir en tono de broma: «Las matemáticas son para chicos», después de que una chica cometiera un error accidental al resolver un problema delante de la clase.

Opción A: Ignorar la situación, ya que se trata de una broma inofensiva.

Opción B: Intervenir y explicar que esos comentarios perpetúan estereotipos perjudiciales y van en contra de los valores de la escuela.

Opción C: Esperar y abordar el tema de los estereotipos de género en una clase futura.

### Explicaciones de la situación 3:

Opción A: Ignorar la situación, ya que se trata de una broma inofensiva.

Explicación: Ignorar el comportamiento refuerza los estereotipos de género perjudiciales y puede disuadir a las niñas de estudiar materias tradicionalmente dominadas por los niños, como las matemáticas o las ciencias.

Opción B: Intervenir y explicar que ese tipo de comentarios perpetúan estereotipos dañinos y van en contra de los valores de la escuela.

Explicación: Correcto. Intervenir ayuda a dismantelar los estereotipos y promueve la igualdad de género, animando a todos los alumnos a perseguir sus intereses libremente.

Opción C: Esperar y abordar el tema de los estereotipos de género en una clase futura.



Explicación: Aunque abordar el tema en clase es valioso, la intervención inmediata es crucial para detener el comportamiento perjudicial en el momento en que se produce.

Situación 4: Un profesor oye a unos alumnos burlarse de la ropa de un compañero, diciendo que parece «barata».

Opción A: Dejarlo pasar, asumiendo que se trata de una interacción normal entre compañeros.

Opción B: Dirigirse inmediatamente a los alumnos y explicarles el daño que causa juzgar a los demás basándose en sus posesiones materiales.

Opción C: Esperar hasta una fecha posterior para debatir sobre la desigualdad económica y las apariencias en una discusión general en clase.

#### Situación 4: explicaciones

Opción A: Dejarlo pasar, asumiendo que se trata de una interacción normal entre compañeros.

Explicación: Ignorar este tipo de comentarios puede perpetuar las jerarquías sociales y el acoso basado en las diferencias económicas, lo que va en contra de los valores de igualdad.

Opción B: Dirigirse inmediatamente a los alumnos y explicar el daño que causa juzgar a los demás basándose en sus posesiones materiales.

Explicación: Correcto. Educar a los alumnos sobre la empatía y el respeto por los diferentes orígenes socioeconómicos en el momento es esencial para fomentar la igualdad.

Opción C: Esperar hasta una fecha posterior para debatir sobre la desigualdad económica y las apariencias en una discusión general en clase.

Explicación: Retrasar la respuesta permite que el comportamiento dañino continúe sin ser cuestionado.



### Objetivo de la herramienta

LO2.3A. Explicar la Diversidad Cultural y sus componentes/determinantes (por ejemplo, el origen social, el género, la etnia, la religión, etc.).

### Descripción del uso de la herramienta

Esta herramienta le ayudará a evaluar mejor su comprensión de la diversidad cultural y su conocimiento de los factores que definen la cultura.

La herramienta puede alojarse en una plataforma en línea como Google Forms. El ejercicio consiste en identificar y seleccionar de una lista determinada los factores o aspectos que pueden definir la Diversidad de Cultura.

La lista comprende doce factores, de los cuales deben seleccionarse ocho que definan correctamente los aspectos de la Diversidad de la Cultura.

### Materiales/recursos necesarios

Enlace para la prueba: <https://forms.gle/MoKYdP5ygCCNbQUF7> Si se utiliza la versión en línea de la herramienta:

- Ordenador o teléfono inteligente;
- Internet

### Autorreflexión

- ¿Es fácil determinar qué constituye la diversidad de la cultura? ¿Por qué (o por qué no)?
- ¿Es la diversidad cultural un tema en el que piensa o reflexiona a menudo, especialmente en el contexto de la enseñanza? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué aspectos de la Diversidad Cultural fueron más fáciles de identificar y por qué crees que es así?
- ¿Hubo algún aspecto de la Diversidad Cultural que te sorprendiera o que no hubieras tenido en cuenta inicialmente?
- ¿Te planteaste dudas o vacilaste sobre algún aspecto al determinar su relevancia para la cultura?



- ¿Cómo observas la influencia de la diversidad cultural en tu propio

¿En el aula o en el entorno docente?

- ¿Qué medidas puede tomar para profundizar su comprensión de la diversidad cultural y sus factores contribuyentes con el fin de mejorar su enseñanza? ¿Qué oportunidades de desarrollo profesional, estrategias en el aula o prácticas reflexivas podrían ayudarle a seguir creciendo en esta área?



Apéndice herramienta 06: Los doce y ocho factores de la diversidad de Cultura

Aquí está la lista de los doce factores:

- Idioma
- Etnia
- Condición física
- Género
- Preferencias musicales
- Religión
- Edad
- Ubicación geográfica
- Clase económica
- Uso de las redes sociales
- Nacionalidad
- Tradiciones y costumbres

Los ocho factores de la diversidad de la cultura:

- Idioma
- Etnia
- Género
- Religión
- Ubicación geográfica
- Clase económica
- Nacionalidad
- Tradiciones y costumbres

## Objetivo de la herramienta

LO3.1A. Describir el mecanismo y las fuentes de discriminación, prejuicio y estigma en los procesos educativos/en contextos educativos para explicar las reacciones y actitudes inadecuadas en contextos educativos.

## Descripción del uso de la herramienta

Para alcanzar este objetivo de aprendizaje, debes:

**Paso 1:** Leer atentamente la descripción proporcionada en «Materiales y recursos» para

comprender los mecanismos y las fuentes del pensamiento prejuicioso y la discriminación.

**Paso 2:** Reflexionar sobre estas descripciones e identificar ejemplos concretos de contextos educativos.

**Paso 3:** Escriba una explicación de los mecanismos y las fuentes del pensamiento prejuicioso y la discriminación que sustentan las reacciones y Actitudes inapropiadas identificadas en el paso 2. Intente abordar todas las categorías, tanto de mecanismos como de fuentes.

## Materiales/recursos necesarios

Mecanismos del pensamiento prejuicioso y la discriminación

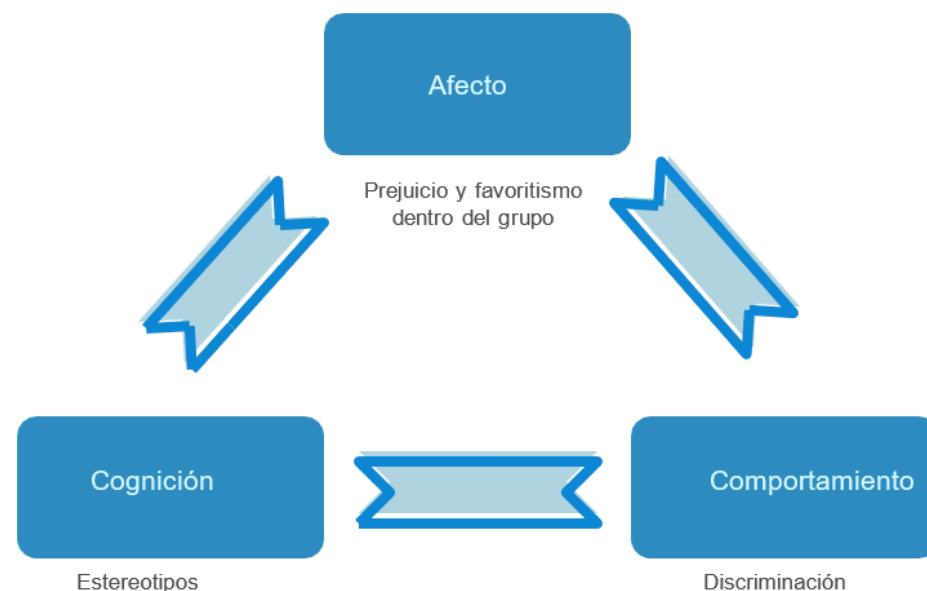


Figura 7.1. El ACC de los prejuicios y la discriminación

Extraído de <https://opentextbc.ca/socialpsychology/part/stereotypes-prejudice-and-discrimination>

## 1.1. Mecanismos del pensamiento prejuicioso y la discriminación

### 1. Sesgos cognitivos:

- **Estereotipos:** La tendencia a generalizar en exceso las características, los atributos y los comportamientos de todo un grupo.
- **Sesgo de confirmación:** La tendencia a buscar, interpretar y recordar información de manera que confirme las ideas preconcebidas.
- **Sesgo dentro del grupo:** favorecer a las personas de tu propio grupo frente a las de otros grupos. fuera.
- **Heurística de disponibilidad:** juzgar la probabilidad de que ocurran los acontecimientos basándose en la facilidad con que vienen a la mente ejemplos, a menudo influenciados por las representaciones de los medios de comunicación y las experiencias personales.

### 2. Influencias sociales y de cultura:

- **Aprendizaje social:** Adquisición de actitudes prejuiciosas y comportamientos discriminatorios a través de la observación y la imitación de otros, en particular de figuras de autoridad y compañeros.
- **Normas culturales:** Creencias y valores compartidos que moldean las actitudes hacia diferentes grupos e influyen en las prácticas discriminatorias.
- **Teoría de la Identidad social:** Teoría según la cual los individuos obtienen un sentido de identidad y autoestima a partir de su pertenencia a un grupo, lo que puede llevar a un favoritismo hacia el propio grupo.

### 3. Mecanismos emocionales:

- **Miedo y ansiedad:** El miedo a lo desconocido o a lo que nos resulta extraño puede conducir a prejuicios y discriminación hacia aquellos que se perciben como diferentes.
- **Chivo expiatorio:** Culpar a un grupo de los problemas sociales como forma de lidiar con la frustración personal o colectiva.

### 4. Factores económicos y políticos:

- **Competencia por los recursos:** La competencia percibida o real por el empleo, la vivienda y otros recursos puede contribuir a Actitudes prejuiciosas y comportamientos discriminatorios.
- **Poder y dominio:** Las personas o grupos que ocupan posiciones de poder pueden utilizar la discriminación para mantener su estatus y control sobre los demás.



## 1.2. Fuentes del pensamiento prejuicioso y la discriminación

### 1. Familia y educación:

- Las creencias y actitudes familiares influyen significativamente en las opiniones y comportamientos de las personas hacia diferentes grupos.
- La influencia de los padres y la socialización durante la primera infancia desempeñan un papel crucial en la formación de actitudes prejuiciosas.

### 2. Educación:

- Los planes de estudio escolares, las actitudes de los profesores y las interacciones entre compañeros contribuyen al desarrollo o la reducción de los prejuicios.
- La falta de exposición a perspectivas diversas puede reforzar los estereotipos y las actitudes discriminatorias.

### 3. Medios de comunicación:

- La televisión, las películas, las noticias y las redes sociales suelen mostrar imágenes y narrativas estereotipadas que refuerzan los prejuicios.
- Los medios de comunicación también pueden desafiar y reducir los prejuicios al ofrecer representaciones de la Diversidad y la Precisión de los diferentes grupos.

### 4. Estructuras institucionales:

- Las leyes, políticas y prácticas dentro de las instituciones, como las escuelas, los lugares de trabajo y el sistema judicial, pueden perpetuar la discriminación.
- La discriminación sistémica, que incluye la discriminación racial y el acceso desigual a las oportunidades, refuerza las actitudes prejuiciosas.

### 5. Contexto histórico:

- Los acontecimientos históricos y el legado del colonialismo, la esclavitud y otras formas de opresión dan forma a las actitudes prejuiciosas y los patrones de discriminación contemporáneos.
- La memoria colectiva y las narrativas históricas dominantes influyen en cómo se percibe y se trata a ciertos grupos.

### 6. Influencia de los compañeros:

Los círculos sociales y los grupos de pares afectan significativamente las actitudes y comportamientos individuales.

Las normas del grupo y la presión social pueden reforzar o cuestionar los prejuicios.

## Autorreflexión

**Paso 1:** Vea y reflexione sobre este ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=ge7i60GuNRg>

**Paso 2:** Escribe un breve comentario de 10 líneas.

**Paso 3:** Escriba una recomendación para sus compañeros y los responsables del centro educativo, haciendo hincapié en por qué este ejercicio es valioso y cómo puede utilizarse para promover entornos escolares más inclusivos.

## Aplicación alternativa

En lugar de utilizar esta herramienta de forma individual, puede ser más beneficioso trabajar en parejas o en pequeños grupos.

Para ello, siga los pasos 1 y 2 descritos anteriormente en las «Instrucciones para utilizar la herramienta». El paso 3 puede consistir en una reflexión conjunta basada en las reflexiones y ejemplos individuales. El grupo debe identificar similitudes y diferencias, que pueden registrarse en un Padlet. Este tablero compartido puede actualizarse con el tiempo a medida que se observan y analizan más ejemplos.



### Objetivo de la herramienta

LO3.2A. Describir el impacto de las interacciones con personas de diferentes orígenes en las creencias, actitudes y reacciones emocionales y conductuales de cada uno para mejorar la aceptación de la diversidad cultural y el respeto por otras personas como seres humanos iguales.

El bienestar económico, la religión, el entorno social y la personalidad individual pueden moldear diferentes valores personales. Esta herramienta ayuda a comprender cómo los valores influyen en las perspectivas sobre diferentes aspectos de la vida.

### Descripción del uso de la herramienta

#### Paso 1: Clasificación personal de valores

- Encontrará un documento digital que contiene 10 valores humanos universales: religión, respeto a los padres, lealtad a la familia, obediencia, hospitalidad, buenos modales, buena educación, defender la propia opinión, autonomía y confianza en uno mismo.
- Ordene estas 10 tarjetas de valor de mayor a menor importancia según sus creencias personales.
- Reflexiona sobre tus prioridades y considera cómo influyen en las decisiones que tomas en diferentes ámbitos de tu vida.

#### Paso 2: Examina tu jerarquía y reflexiona sobre los siguientes aspectos:

- ¿Cómo crees que tu educación (la historia de tu vida) ha influido en esta jerarquía?
- ¿De qué manera crees que la cultura en la que te criaste ha moldeado esta jerarquía?
- ¿Cómo podría una historia de vida o una cultura diferentes cambiar esta jerarquía? ¿Por qué?

#### Paso 3: Implicaciones en las relaciones y la comunicación

- ¿Cómo podrían afectar a las relaciones los diferentes valores personales?
- ¿Cómo podrían influir los diferentes valores personales en la comunicación?

### Materiales/recursos necesarios

- Tarjetas con los 10 valores humanos universales.



- Los valores impresos en las tarjetas son: religión, respeto a los padres, lealtad a

la familia, obediencia, hospitalidad, buenos modales, buena educación, defender la propia opinión, autonomía y confianza en uno mismo.

### Autorreflexión

- ¿De qué manera tu clasificación personal de valores refleja tu propio bagaje cultural, tu educación o tus experiencias vitales? ¿Te ha sorprendido el orden en el que has priorizado los valores?
- ¿De qué manera crees que los factores externos, como la situación económica, la religión o el entorno social, han influido en tu clasificación de valores? ¿Podría cambiar tu priorización de estos valores en circunstancias diferentes?
- ¿Cómo influyó esta actividad en tu comprensión de las perspectivas de otras personas? ¿Te ayudó a desarrollar una mayor empatía o una apreciación más matizada de las diferencias culturales e individuales?
- Una vez completada esta actividad, ¿cómo podrías aplicar los conocimientos adquiridos para mejorar tu comunicación, tu toma de decisiones o tus interacciones con personas de diferentes orígenes en el futuro?

### Aplicación alternativa

Este ejercicio se puede realizar en grupos, lo que permite comparar jerarquías de valores y profundizar en la comunicación.

Subgrupos de 4-5 personas de diferentes países o entornos culturales comparan sus clasificaciones de valores.

Debaten lo siguiente:

- ¿El orden es similar o diferente entre los miembros del grupo?
- ¿Qué diferencias hay en las clasificaciones?
- ¿Por qué crees que existen estas diferencias?
- ¿Cómo podrían haber influido sus propias orientaciones culturales en la forma en que han clasificado los valores?

Durante el debate en grupo, ¿qué diferencias en la clasificación de valores te llamaron más la atención y cómo estas diferencias cuestionaron o reforzaron tu propia perspectiva sobre los valores humanos universales?



**Apéndice herramienta 08**

- Autonomía
- Confianza en uno mismo
- Buena formación académica
- Defender la propia opinión
- Respeto por los padres
- Buenos modales
- Obediencia
- Lealtad a la familia
- Hospitalidad
- Religión



Objetivo de la herramienta:

LO3.3A. Comprender y explicar cómo se alcanza el Consenso en un grupo diverso mediante la identificación, la comprensión y la negociación de las diferentes perspectivas.

El consenso en un grupo diverso significa llegar a una decisión compartida que no solo tenga mérito, sino que también sea el resultado de un proceso de toma de decisiones inclusivo y equitativo. El Consenso no implica que la solución sea ideal para todos, sino que refleja la voluntad colectiva del grupo y representa la elección libre e informada de cada persona.

Hay varias condiciones que hacen necesario y facilitan el consenso dentro de un grupo:

- Es necesario abordar una cuestión o decisión importante.
- El grupo comparte un conjunto de valores fundamentales.
- Hay tiempo suficiente para debatir, analizar y llegar a una decisión.
- Existe una cultura de apertura y respeto por las diferentes perspectivas.

Esta herramienta ayuda a desarrollar la capacidad de alcanzar un consenso entre personas con diferentes agendas o antecedentes culturales. Aunque puede utilizarse individualmente como ejercicio de reflexión, suele ser más reveladora y eficaz cuando se lleva a cabo en grupo.

Descripción del uso de la herramienta:

Esta herramienta es una plantilla para la toma de decisiones basada en el consenso. Aunque la ilustraremos utilizando un escenario específico, el proceso se puede adaptar a una amplia gama de situaciones.

Escenario

Un grupo que representa a diversas categorías de estudiantes desfavorecidos debe analizar y decidir qué proyecto de equidad e inclusión debe recibir financiación de su escuela o institución. Dado que el presupuesto disponible es limitado, solo se puede seleccionar un proyecto. Hay tres proyectos en la ronda final de consideración.

Paso 1

Comience evaluando las ventajas y desventajas de cada proyecto. Esta etapa permite a cada miembro del grupo reflexionar sobre los proyectos y considerar las diversas perspectivas de la diversidad compartidas por el grupo.

Paso 2: Crear una matriz de toma de decisiones:

|                |                         | Opción 1<br>(Proyecto 1) | Opción 2<br>(Proyecto 2) | Opción 3<br>(Proyecto 3) |
|----------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Criterios      | Ponderación/importancia |                          |                          |                          |
| Relevancia     |                         |                          |                          |                          |
| Costes         |                         |                          |                          |                          |
| Sostenibilidad |                         |                          |                          |                          |
| Impacto        |                         |                          |                          |                          |
| Total          |                         |                          |                          |                          |

La columna de la izquierda contiene los criterios seleccionados para evaluar el valor de cada proyecto. Estos criterios pueden incluir los costes, los ingresos/beneficios previstos para los estudiantes desfavorecidos y el impacto duradero y la sostenibilidad del proyecto. Sin embargo, uno de los criterios más importantes es el resultado previsto para la comunidad. Ahí es donde reside el verdadero valor del proyecto, ya que tiene el potencial de marcar una profunda diferencia en la comunidad. Se deben utilizar entre tres y ocho criterios para evaluar un proyecto. A continuación, el grupo debe asignar una ponderación a cada criterio, desde el más importante hasta el menos importante.

Paso 3:

Esta etapa implica una votación y es una parte fundamental del proceso de evaluación. Cada miembro del grupo recibe tres tarjetas numeradas del 1 al 3. Para cada criterio, los participantes asignan una puntuación a los proyectos:

- 3 puntos para el proyecto que mejor cumple el criterio
- 2 para el siguiente mejor
- 1 para el menos adecuado

A continuación, se suman las puntuaciones de cada proyecto y se multiplican por la ponderación asignada a ese criterio. Esto proporciona la puntuación ponderada para ese criterio específico.

Una vez evaluados todos los criterios, se calculan las puntuaciones totales de cada proyecto. El proyecto con la puntuación global más alta recibirá la financiación. Su participación activa



en este proceso es esencial para garantizar que la decisión refleje el juicio colectivo del grupo.

### **Autorreflexión:**

- ¿Cuáles fueron los descubrimientos más interesantes que hice mientras trabajaba en este grupo? ¿Sobre los temas o problemas principales? ¿Sobre mí mismo? ¿Sobre los demás?
- ¿Cuáles fueron los momentos más difíciles durante este proceso y por qué lo fueron?
- ¿Cuándo me di cuenta de que había llegado a mi mejor solución definitiva?
- ¿Cómo se relaciona mi solución con situaciones y problemas del mundo real?
- ¿Qué eficacia tuvieron la comunicación y la interacción del grupo? ¿Qué salió bien y qué salió mal? ¿Por qué?
- ¿Se cumplieron en su mayor parte mis objetivos e intereses? ¿En qué medida me desvié de ellos, si es que lo hice? ¿Y qué hay de mis valores?
- ¿Cómo voy a utilizar lo que he aprendido en el futuro?

### Objetivo de la herramienta:

LO4.1A. Describir el origen y la estructura del autoconcepto para demostrar su relación con las emociones y los comportamientos personales.

La herramienta «Mapeo de emociones y autorretrato» está diseñada para profundizar en la conciencia emocional y ayudar a las personas a comprender la conexión entre los sentimientos y las necesidades subyacentes. A través de la expresión creativa, como el dibujo o el collage, podemos explorar nuestras emociones y nuestro autoconcepto en un proceso estructurado y reflexivo basado en los principios de la comunicación no violenta (CNV). Esta herramienta adaptable se puede utilizar de forma individual o en grupo, y ofrece valiosas perspectivas sobre la inteligencia emocional y la comunicación, al tiempo que fomenta la empatía y la comprensión de uno mismo. Es adecuada para el desarrollo personal, las actividades en el aula o la colaboración profesional.

Esta herramienta favorece la profundización de la conciencia emocional y la comprensión del autoconcepto, al fomentar el reconocimiento de nuestros sentimientos y necesidades. La expresión artística, tal y como se utiliza en este ejercicio, promueve la empatía y ayuda a vincular las emociones con sus necesidades subyacentes, en línea con los principios de la comunicación no violenta (CNV).

### Descripción del uso de la herramienta

#### Paso 1: Preparación

- Consigue materiales artísticos como papel, lápices de colores, rotuladores o materiales para collage. Asegúrate de que el entorno sea tranquilo y propicio para la autorreflexión.

#### Paso 2: Identificar los sentimientos

- Comience por reflexionar sobre una situación reciente que le haya provocado sentimientos intensos. Identifique y anote los sentimientos que experimentó, utilizando la lista de sentimientos de la CNV como guía.

#### Paso 3: Relacione los sentimientos con las necesidades

- Explora las necesidades insatisfechas que hay detrás de estos sentimientos, consultando la lista de necesidades de la CNV. Puedes representar esto visualmente en tu obra de arte dibujando o relacionando los sentimientos con sus necesidades correspondientes.

#### Paso 4: Crea un autorretrato

- Utiliza los materiales artísticos para crear un autorretrato que simbolice tu estado emocional y las necesidades que has identificado. El objetivo no es la perfección artística, sino la expresión auténtica de uno mismo y la claridad emocional.

#### Paso 5: Reflexión y puesta en común (opcional)

- Una vez completada tu obra de arte, tómate un tiempo para reflexionar sobre el proceso. En un entorno grupal, los participantes pueden optar por compartir sus retratos y sus ideas con los demás, fomentando la empatía y la conexión emocional.

### Autorreflexión (ideas para apoyar un mayor crecimiento y mejora personal).

- ¿Qué he aprendido sobre cómo reconocer y comprender mis propios sentimientos?
- ¿Con qué claridad soy capaz de identificar las necesidades que subyacen a mis emociones?
- ¿De qué manera el uso de la expresión artística mejoró mi concienciación emocional y mis habilidades de comunicación?
- ¿Cómo podría adaptar esta actividad a mis alumnos o compañeros de trabajo?

### Sugerencias para adaptar la herramienta

Esta herramienta se puede adaptar a diversos entornos, como actividades en el aula, reuniones individuales o colaboraciones profesionales:

- Adaptación al aula (con niños)

La actividad se puede simplificar para los alumnos más jóvenes utilizando un lenguaje y conceptos adecuados a su edad. En lugar de explorar emociones complejas, los niños pueden centrarse en sentimientos básicos como la alegría, la tristeza o la ira, y relacionarlos con necesidades sencillas como la amistad, la comprensión o la seguridad. El arte puede ser un medio poderoso para que los niños expresen emociones que quizá aún no saben articular con palabras.

- Reuniones entre padres y profesores

Esta herramienta puede utilizarse en las reuniones entre padres y profesores para fomentar el entendimiento mutuo.

Los profesores pueden invitar a los padres a reflexionar sobre sus sentimientos y necesidades en relación con la experiencia educativa de sus hijos. El uso conjunto de esta herramienta puede ayudar a crear un entendimiento y una empatía compartidos.



- Colaboraciones con compañeros

En entornos profesionales, la herramienta puede mejorar la comunicación y la empatía entre compañeros. Durante las sesiones de formación de equipos, el personal puede reflexionar sobre sus respuestas emocionales ante un reto compartido. Crear un autorretrato puede servir como punto de partida para un diálogo significativo sobre la dinámica del equipo y las perspectivas individuales.

### **Materiales/recursos necesarios**

- Materiales artísticos: papel, lápices de colores, acuarelas, revistas para recortar, pegamento, tijeras, etc.
- Entorno: un espacio tranquilo y cómodo para la reflexión y la expresión creativa.
- Materiales de referencia: Las listas de sentimientos y necesidades de la CNV



### Objetivo de la herramienta

LO4.2A. Describir las fuentes de información para identificar los estados emocionales y las intenciones de los demás con el fin de evitar el prejuicio y adaptarse a diferentes situaciones sociales.

El objetivo de esta herramienta es ayudarle a distinguir los hechos de las opiniones y evaluaciones subjetivas.

La lente de la empatía es una herramienta práctica diseñada para mejorar la conciencia emocional mediante la distinción entre observaciones objetivas y juicios personales. Al centrarnos en interpretar las señales verbales y no verbales sin hacer suposiciones, podemos comprender mejor los sentimientos y las intenciones de los demás, como los alumnos, los compañeros de trabajo y los padres. Esta herramienta fomenta un nivel más profundo de empatía, mejora la comunicación y favorece la creación de entornos más inclusivos y solidarios en los centros educativos.

Adaptable a diversos contextos, *Empatía Lens* fomenta la práctica reflexiva y ofrece escenarios para reforzar el compromiso de empatía en las interacciones cotidianas.

Esta herramienta nos ayuda a observar los estados emocionales de los demás sin prejuicios ni suposiciones, lo que nos permite responder de manera más adecuada en situaciones sociales. Su objetivo principal es ayudarnos a separar la observación del juicio, lo que nos permite comprender con mayor claridad los sentimientos y las necesidades de los demás.

### Descripción del uso de la herramienta

#### Paso 1: Preparación

- Elija un entorno tranquilo y propicio para la concentración, como un aula, un taller o un espacio de reunión reflexivo. Prepare versiones impresas o diapositivas digitales con breves situaciones sociales que incluyan expresiones emocionales, tanto verbales como no verbales. Tenga a mano utensilios o dispositivos de escritura para que los participantes puedan anotar sus respuestas.

#### Paso 2: Exploración de los escenarios

- Lea atentamente cada escenario social. Observe las señales verbales y no verbales que puedan revelar el estado emocional de la persona involucrada. Estas pueden incluir la postura corporal, el tono de voz, la elección de palabras o las pistas contextuales.

- Paso 3: Elige entre dos interpretaciones

Para cada escenario, se le presentan dos opciones de respuesta:

- Una refleja una interpretación basada en el juicio (por ejemplo, etiquetar, culpar, suponer intenciones).
- La otra refleja una interpretación basada en la empatía, fundamentada en la observación objetiva y la sintonía con los sentimientos y necesidades subyacentes.

Tu tarea consiste en seleccionar la opción que mejor represente una comprensión emocionalmente consciente y sin juicios.

#### Paso 4: Recibe comentarios y reflexiona

- Después de cada selección, recibirás comentarios inmediatos que explican qué opción se ajusta más a los principios de la comunicación no violenta (CNV) y por qué. Esto profundiza tu comprensión de la Inteligencia emocional y la sensibilidad interpersonal.

#### Paso 5: Reflexión personal y aplicación

Reflexiona sobre tus hábitos interpersonales utilizando preguntas como:

- ¿Con qué frecuencia tengo en cuenta conscientemente los sentimientos de los demás en mis interacciones diarias?
- ¿Puedo distinguir entre la experiencia emocional real de alguien y mis suposiciones?
- ¿Cómo podría esta habilidad mejorar la dinámica de mi clase o mis relaciones profesionales?
- ¿Cómo puedo adaptar esta actividad para apoyar el crecimiento emocional de mis alumnos o compañeros?

### Sugerencias para adaptar la herramienta:

- Juegos de rol en el aula

Los profesores pueden utilizar esta herramienta en parejas o en pequeños grupos para representar diferentes situaciones, practicando la concienciación emocional e interpretando intenciones en tiempo real. Cada grupo puede reflexionar sobre sus observaciones y aprender a distinguir entre hechos y juicios.



- Reuniones entre padres y profesores

Esta herramienta se puede adaptar para ayudar a los profesores a comprender los sentimientos y las necesidades de los padres durante las reuniones. Las situaciones pueden centrarse en reconocer las preocupaciones de los padres y entablar una comunicación empática y sin juicios.

- Colaboración con compañeros

Los escenarios pueden adaptarse al contexto laboral, lo que ayuda al personal a comprender mejor y responder a los comentarios, las emociones o las preocupaciones de los compañeros. Esto puede fomentar una comunicación más saludable y unas relaciones de colaboración más sólidas dentro de los equipos.

La herramienta también es lo suficientemente flexible como para utilizarse tanto en formato digital como impreso. En un entorno en línea, los profesores pueden utilizar una plataforma de aprendizaje como Moodle para registrar sus reflexiones y recibir comentarios sobre sus elecciones. Las tarjetas de escenarios también se pueden utilizar en formato papel para talleres presenciales o sesiones de desarrollo profesional.

### Materiales/recursos necesarios

- Versión en línea: un ordenador o un teléfono inteligente, conexión a Internet y Moodle o un sistema de gestión del aprendizaje similar.
- Versión impresa: tarjetas de escenarios, con dos interpretaciones diferentes en una cara y la respuesta correcta y la explicación en la otra.



### Apéndice herramienta 11: Tarjetas de escenarios

#### Escenario 1: Participación de los alumnos

Situación: Un alumno de tu clase está sentado en silencio durante la lección, mirando constantemente hacia abajo. Mientras que los demás alumnos participan activamente, este alumno no dice nada.

Opción 1: «Este alumno es perezoso y no le interesa la asignatura».

Opción 2: «Es posible que este alumno tenga dificultades para expresarse o no se sienta seguro en clase».

#### Explicación de la respuesta correcta:

La opción 2 se basa en la observación. El hecho de que el alumno mire hacia abajo y permanezca en silencio son simplemente observaciones. En lugar de precipitarse a juzgar que es perezoso, reconocer que detrás de ese comportamiento puede haber inseguridad o dificultad para expresarse permite comprender con más empatía las necesidades emocionales del alumno.

#### Escenario 2: Colaboración entre compañeros

Situación: Durante una reunión de profesores, uno de tus compañeros critica inmediatamente un proyecto que has sugerido y da una respuesta negativa.

Opción 1: «Este compañero siempre es negativo y se opone a mí».

Opción 2: «Este compañero podría tener dudas sobre el proyecto y quizá yo debería comprenderlas mejor».

#### Explicación de la respuesta correcta:

La opción 2 refleja un enfoque más observacional. Aceptar las críticas de tu compañero sin juzgarlo e intentar comprender sus preocupaciones antes de adoptar una actitud negativa forma parte de la comunicación empática.



Escenario 3: Reunión entre padres y profesores

Situación: Un padre habla con ansiedad sobre su hijo durante una reunión, alzando la voz y hablando rápidamente.

Opción 1: «Este padre es muy agresivo y quiere discutir conmigo».

Opción 2: «Es posible que este padre esté preocupado por su hijo y esté pasando por dificultades emocionales».

### Explicación de la respuesta correcta:

La opción 2 interpreta el comportamiento de los padres con más empatía. En lugar de suponer que se trata de una agresión, reconocer que el tono de voz elevado y el habla rápida pueden ser expresiones de preocupación por su hijo ayuda a facilitar una comunicación más saludable.

Escenario 4: Dinámica del aula

Situación: En tu clase, un alumno interrumpe constantemente a otro y se burla de él.

Opción 1: «Este alumno es grosero y disfruta molestando a los demás».

Opción 2: «Es posible que este alumno esté tratando de llamar la atención o de presumir porque quiere sentirse aceptado».

### Explicación de la respuesta correcta:

La opción 2 se basa en comprender la posible motivación emocional que hay detrás del comportamiento del estudiante. En lugar de suponer que se trata de una falta de educación, reconocer su necesidad de aceptación o atención fomenta un enfoque más empático de la situación.

Escenario 5: Comentarios de la supervisión

Situación: El director critica una actividad de tu clase y sugiere un método mejor. Su tono es serio y crítico.

Opción 1: «El director siempre me critica y no le gusta mi trabajo».

Opción 2: «La sugerencia del director puede tener como objetivo mejorar la actividad y encontrar un enfoque más eficiente».

### Explicación de la respuesta correcta:

La opción 2 evita interpretar la crítica como un juicio personal y, en su lugar, la considera una retroalimentación constructiva. Comprender la intención subyacente de la crítica se alinea con el enfoque empático de la comunicación no violenta.



### Objetivo de la herramienta:

LO 4.3A: Describir la diferencia entre observaciones y evaluaciones para explicar la importancia de las peticiones claras en la comunicación con los demás.

Esta herramienta tiene como objetivo proporcionar una mejor comprensión de la importancia de las peticiones claras en la comunicación con los demás. Durante el proceso educativo, los profesores dan a los alumnos muchas instrucciones y peticiones. Cuanto más claras sean estas instrucciones, más fluida será la comunicación y menor será la probabilidad de que se produzcan tensiones o confusiones.

Esta herramienta le ayudará a comprender y evaluar mejor su capacidad para distinguir entre instrucciones adecuadas y menos adecuadas, así como a valorar su eficacia en el aula.

Se puede adaptar fácilmente a una herramienta en línea y personalizar para su uso en el aula o en situaciones cotidianas, modificando el contenido de las afirmaciones proporcionadas.

### Descripción del uso de la herramienta

Una plataforma en línea (también es posible una versión en papel) presenta una lista de breves descripciones de situaciones comunes que se dan en entornos educativos.

Tu tarea consiste en seleccionar la respuesta más adecuada para el aula entre dos posibles opciones. Después de elegir, podrás comprobar si has seleccionado la opción más adecuada y leer una explicación que describe el razonamiento detrás de la solución óptima.

### Autorreflexión (ideas para apoyar el crecimiento y la mejora personal)

- ¿Cuánta atención presto a la claridad con la que formulo las peticiones en clase?
- ¿Puedo nombrar tres razones por las que es importante dar instrucciones claras y explícitas?
- ¿Podría explicar a mis alumnos la importancia de la claridad en la comunicación para mantener un diálogo eficaz?
- Basándome en el ejemplo proporcionado en esta tarea, ¿podría adaptarlo para mis alumnos o sus padres? Si no es así, ¿qué apoyo o recursos podrían ayudarme a hacerlo?

### Sugerencias para adaptar la herramienta:

Esta herramienta se puede adaptar fácilmente a diferentes públicos, como alumnos, padres o compañeros de trabajo. También se puede modificar para adaptarla a diferentes contextos creando escenarios alternativos que reflejen las experiencias y necesidades de grupos específicos.

La herramienta se puede utilizar en línea (por ejemplo, en la plataforma Moodle) o en versión impresa. En la versión en papel, cada escenario se puede presentar en una tarjeta separada: en el anverso se muestra el escenario y dos opciones de respuesta; en el reverso se proporciona la respuesta correcta junto con una explicación.

### Materiales/recursos necesarios

Para la actividad en línea:

- Un ordenador o un smartphone
- Conexión a Internet
- Acceso a una plataforma de gestión del aprendizaje (por ejemplo, Moodle)

Para la actividad en papel:

- Tarjetas con preguntas y respuestas preparadas e impresas previamente
- Apéndice herramienta 12



Apéndice herramienta 12 Hoja de tareas «Elige la más clara»

Imagina que eres el profesor en la situación descrita. ¿Qué tipo de petición te parece más acorde con los principios de la Comunicación Sostenible?

Anverso de la tarjeta

Parte posterior de la tarjeta

Situación n.º 1:  
Tienes que abordar el comportamiento caótico en el aula. ¿Qué tipo de petición elegirías?  
A. «¡No hablen tan alto, dejen de hacerlo!».  
B. «Por favor, dejad de hablar y concentraos en vuestra tarea».

Mejor respuesta: b) «Por favor, dejen de hablar y concéntrense en su tarea».  
Esta petición describe claramente lo que espera el profesor, proporcionando a los alumnos un mensaje preciso sobre lo que se les pide: que dejen de hablar y se concentren en su tarea.

Situación n.º 2:  
Debes dar instrucciones a los alumnos sobre la participación en clase. ¿Qué tipo de petición elegirías?  
A. «Levanten la mano si tienen alguna pregunta o comentario y esperen a que les dé la palabra».  
B. «Si tienen alguna pregunta durante la clase, solo tienen que decírmelo».

Mejor respuesta: a) «Levantad la mano si tenéis alguna pregunta o comentario y esperad a que os dé la palabra».  
Esta respuesta proporciona a los alumnos una pauta clara sobre lo que se espera de ellos cuando quieren hacer una pregunta o un comentario. La frase de la opción b), «solo tienes que decírmelo», es demasiado vaga y puede causar confusión innecesaria.

Situación n.º 3:

Debes pedir a los alumnos que interactúen de forma educada. ¿Qué tipo de petición elegirías?  
A. «¡No sean groseros entre vosotros!».  
B. «Por favor, dirígete a tus compañeros por su nombre y utiliza palabras como "por favor", "gracias" y "disculpa"».

Mejor respuesta: b) «Por favor, diríjanse a sus compañeros por su nombre y utilicen palabras como "por favor", "gracias" y "disculpe"».  
Esta petición es más específica, ya que describe claramente el comportamiento educado que se espera de los alumnos. La opción a) es demasiado vaga y puede dar lugar a malentendidos, ya que lo que se considera «grosero» puede variar en función de la experiencia, la cultura y los antecedentes de cada niño.



### Objetivo de la herramienta

LO5.1A. Demostrar empatía y habilidades de escucha activa para mejorar el entendimiento mutuo.

### Descripción de cómo utilizar esta herramienta

Esta herramienta te ayuda a tomar conciencia de cómo escuchas a los demás (o cómo te escuchan los demás) y cuáles son las ventajas y desventajas de ello. Te ayuda a practicar habilidades de escucha activa y empática, y a utilizar conscientemente estas habilidades en determinadas situaciones.

Esta herramienta es como un espejo doble para ti mismo. Por un lado, encontrarás las características de la escucha activa y la escucha empática; por otro, encontrarás otras formas de escuchar. La escucha activa y la escucha empática ofrecen diferentes beneficios en las relaciones entre las personas. Su objetivo es conectar con la otra persona, ser empático y comprender realmente (la perspectiva de) la otra persona. Al hacer preguntas, prestar atención a los sentimientos y necesidades, y estar plenamente presente, tanto tú como la otra persona podéis sentir que se os escucha y se os comprende de verdad. Estas formas de escuchar te estimulan a responder de forma más consciente a lo que se dice. Estas formas de escuchar fomentan una respuesta más intencionada y consciente a lo que se dice. Otros estilos de escucha, como dar consejos, simpatizar o consolar, pueden cumplir funciones importantes, pero a menudo no crean el mismo nivel de conexión. En algunas situaciones, pueden incluso afectar negativamente a la relación al desviar la atención del interlocutor.

Puedes utilizar los espejos de escucha en conversaciones en las que participes activamente con otras personas. Después de la conversación, tómate un tiempo para reflexionar e identificar qué estilo de escucha has utilizado, lo que te ayudará a ser más consciente de tus hábitos en el aula o en el entorno escolar en general.

El espejo también se puede utilizar durante las conversaciones como guía en tiempo real para fomentar una escucha activa y empática. Se puede utilizar de forma individual o colaborativa, por ejemplo, con un compañero, durante reuniones o debates, para reflexionar sobre cómo escuchan las personas.

Alternativamente, un colega podría observarte y apoyarte mientras practicas la escucha activa y empática, destacando tanto tus puntos fuertes como tus áreas de mejora.

### Sugerencias para adaptar la herramienta a diferentes niveles (Preescolar, Primaria, Secundaria)

Esta herramienta está diseñada principalmente para la autorreflexión y el desarrollo profesional de los adultos. Por lo tanto, no suele ser necesario diferenciarla por grupos de edad. Sin embargo, con la simplificación adecuada o el apoyo visual, se podrían introducir aspectos de la herramienta en entornos de educación secundaria, especialmente para desarrollar la inteligencia emocional y las habilidades de comunicación.

### Materiales/recursos necesarios

Dos espejos de escucha: Puede imprimir las siguientes páginas a doble cara (recto verso).

- En el anverso: «¿Cómo puedo escuchar de forma activa o empática?».
- En el reverso: «Diferentes formas de escuchar con la cabeza».

Estos espejos se pueden laminar o montar en cartulina para utilizarlos durante o después de las conversaciones para la reflexión guiada o la observación entre compañeros.



Apéndice herramienta 13 ¿Cómo escucho? – Espejo 1

| ¿CÓMO PUEDO ESCUCHAR DE MANERA ACTIVA O EMPÁTICA?<br>19 MATICES DE LA ESCUCHA                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>Utilizo claramente mis expresiones faciales en la conversación para dejar algo claro (guiño, sonrisa, levantar los ojos, fruncir el ceño, etc.).<br><br> | 2<br>Resumo o proporciono una visión general de los argumentos, una situación, ...<br><br>                         | 3<br>Reflejo los sentimientos de la otra persona preguntándole.<br><br>                                                                                                           | 4<br>Escucho con el corazón.<br><br>                                                                                                                                      | 5<br>Adopto la perspectiva del otro.<br><br>                                                                  |
| 6<br>Hago sonidos afirmativos («sí» o «mhm») mientras estoy presente.<br><br>                                                                                | 7.<br>Pregunto si ha entendido correctamente a otra persona (siempre pregunto, no doy nada por sentado).<br><br> | 8<br>Intento adivinar los sentimientos de la otra persona, la apoyo expresando sus sentimientos con palabras (por ejemplo, «¿estás triste..., te sientes ansioso...?»).<br><br> | 9<br>Intento adivinar las necesidades de la otra persona. Ayudo a expresar las necesidades de la otra persona (por ejemplo, «necesitas..., ¿te aportaría...?»).<br><br> | 10<br>Estoy aquí en este momento sin reflexionar sobre el pasado o el futuro, estoy en el presente.<br><br> |
| 11<br>Repito literalmente una palabra o una frase (parcial).<br><br>                                                                                        | 12<br>Hago una pregunta abierta (¿Cómo? ¿Por qué? ¿Qué? ...).<br><br>                                            | 13<br>Creo que la otra persona encontrará su propia solución.<br><br>                                                                                                           | 14<br>Dejo hablar al otro sin interrumpirlo. Le doy tiempo.<br><br>                                                                                                     | 15<br>No quiero cambiar a la otra persona ni la situación.<br><br>                                          |
| 16<br>Parafraseo (repito con mis propias palabras)<br><br>                                                                                                  | 17<br>Pido aclaraciones, concretizo.<br><br>                                                                     | 18<br>Dejo silencio. (No hablo)<br><br>                                                                                                                                         | 19<br>Siento una curiosidad genuina por la historia del otro.<br><br>                                                                                                   | © VIVES Kortrijk<br>Charlotte Viane<br>Els Callens                                                                                                                                               |

Apéndice herramienta 13 ¿Cómo escucho? – Espejo 2

| ESCUCHO CON LA CABEZA                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>Doy consejos.<br><br>                                  | 2<br>Cuento mi propia historia; mis propios recuerdos relacionados con la historia que escucho.<br><br> | 3<br>Doy mi propia opinión (creo que...).<br><br>                                                  |
| 4<br>Interrogo; hago preguntas sobre la situación.<br><br> | 5<br>Suspendo y minimizo.<br><br>                                                                      | 6<br>Simpatizo (Te entiendo..., te comprendo...).<br><br>                                         |
| 7<br>Evalúo (el comportamiento de otra persona).<br><br>  | 8<br>Tarareo, pero en realidad no estoy escuchando.<br><br>                                           | 9<br>Estoy consolando a alguien (tratando de hacer que la otra persona se sienta mejor).<br><br> |
| 10<br>Declaro, explico.<br><br>                           | © VIVES Kortrijk<br>Charlotte Viane<br>Els Callens                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |



## Objetivo de la herramienta

LO5.2A. Mantener la conexión mientras se escuchan mensajes/contenidos difíciles sin culparse ni criticarse a uno mismo.

## Descripción de cómo utilizar esta herramienta

Esta herramienta te ayuda a mantener la conexión contigo mismo mientras recibes un mensaje difícil, lo que te permite escuchar realmente lo que la otra persona está tratando de expresar. Este estado interior constituye la base de un diálogo abierto y significativo.

Estar conectado contigo mismo significa ser consciente de tus propios sentimientos y necesidades durante una conversación o situación. Es un primer paso fundamental para establecer conexiones auténticas con los demás. Sin embargo, mantenerse conectado contigo mismo puede ser difícil, especialmente cuando escuchas algo que te provoca emociones o reacciones fuertes. En esos momentos, a menudo reaccionamos de forma impulsiva, basándonos en nuestros pensamientos, suposiciones o juicios. Estas reacciones rápidas pueden dar lugar a malentendidos o conflictos.

Al hacer una pausa y tomar conciencia de tu estado interno, tus propios sentimientos y necesidades, te das el espacio para responder de forma más consciente, con empatía y claridad.

### La metáfora del pez cofre

El pez cofre se utiliza como metáfora en esta herramienta. Una de sus respuestas características cuando se siente amenazado es inflarse y cerrar la boca con fuerza. Cuando recibimos un mensaje desafiante, el pez cofre nos recuerda que debemos hacer algo similar: no cerrarnos, sino hacer una pausa en silencio, permitiendo que el mensaje se asiente y conecte con lo que nos suscita en nuestro interior.

En lugar de reaccionar de inmediato, escuchamos nuestro interior y observamos nuestra respuesta emocional, nuestras necesidades y las diferentes formas en que podríamos responder, sin actuar de inmediato. Esto nos ayuda a pasar de la reactividad a la comunicación consciente y empática.

Ejemplo: una situación difícil



tarea para ayudarla a mejorar. Más tarde, te dice, por tercera vez, que no leyó los comentarios.

Es posible que te sientas provocado y pienses: *«Qué alumna más desagradecida. No se molesta en leer mis comentarios. ¿No se da cuenta del esfuerzo que me ha costado? La próxima vez no me molestaré en revisar su trabajo con tanto detalle. Que se las apañe ella sola».*

Y podrías decir: *«Eres perezosa y no tienes ganas de aprender».*

El pez cofre te invita a hacer una pausa. Permanece en silencio por un momento. Sintoniza con lo que estás sintiendo —quizás decepción, frustración o desánimo— y pregúntate cuáles son tus necesidades. Por ejemplo, tal vez anhelas cooperación, reconocimiento o sentir que tus esfuerzos son significativos y se valoran.

Esta pausa te ayuda a pasar de la reacción a la conexión. En lugar de juzgar, podrías decir: *«Cuando dices que no has leído los comentarios, me siento decepcionado porque valoro la cooperación y realmente quiero apoyar tu aprendizaje».*

## Autorreflexión

- ¿Qué ventajas o desventajas noto cuando me comporto como un pez cofre, cuando permanezco en silencio y tomo conciencia de mis propios sentimientos y necesidades?
- ¿De qué manera estoy creciendo como un «pez cofre»? ¿Cómo estoy mejorando para responder de forma más consciente?
- ¿Qué necesito hacer más?
- ¿Qué necesito hacer menos?
- ¿Cómo me afecta reaccionar de forma más consciente?
- ¿Cómo afecta a la otra persona el hecho de reaccionar de forma más consciente?
- ¿Cómo afecta a la conexión entre la otra persona y yo?

Habla con tus compañeros sobre la metáfora del pez cofre y practicad juntos el ejercicio.



### Sugerencias para adaptar la herramienta a diferentes niveles (preescolar, primaria, secundaria)

La metáfora del pez cofre se centra principalmente en el profesor, en su autoconciencia y regulación emocional. Ayuda a los profesores a mantener la conexión, dándoles tiempo y espacio para procesar las reacciones de los demás (por ejemplo, padres, compañeros, alumnos) de forma más consciente.

Aunque la herramienta está diseñada para la autorreflexión de los adultos, la metáfora podría adaptarse a los alumnos mayores (por ejemplo, de secundaria) en las clases sobre inteligencia emocional, autoconciencia o resolución de conflictos. Para los alumnos más jóvenes, la metáfora podría simplificarse en forma de cuento o ayuda visual para introducir la idea de «hacer una pausa antes de reaccionar».

*Antecedentes: ¿Qué es un pez cofre?*

Los Ostraciidae (también conocidos como Ostraciontidae) son una familia de peces óseos cuadrados pertenecientes al orden Tetraodontiformes, estrechamente relacionados con los peces globo y los peces lima. Entre sus nombres comunes se incluyen pez cofre, pez baúl, pez vaca y pez baúl. Esta familia incluye unas 23 especies existentes en 6 géneros existentes.

Coloque un póster o una imagen del pez cofre en su agenda, aula u oficina como recordatorio visual de los principios descritos anteriormente: deténgase, conecte y responda conscientemente.

### Materiales/recursos necesarios

Una foto del pez cofre (Apéndice)

### Apéndice herramienta 14 Mi pez cofre y yo





### Objetivo de la herramienta

LO5.3A. Practicar la escucha empática y la expresión honesta para mejorar la comprensión de opiniones diferentes.

### Descripción de cómo utilizar la herramienta

Un círculo proactivo es un método de comunicación estructurado en el que los alumnos practican la escucha empática y el habla sincera para fomentar el entendimiento, prevenir conflictos y reconstruir o fortalecer las conexiones. El objetivo principal es crear un espacio seguro para el diálogo respetuoso, cultivar la empatía y fomentar debates productivos que conduzcan a un entendimiento más profundo y a la creación de consenso.

Una ventaja clave del círculo proactivo es que cada participante puede compartir libremente sin interrupciones ni reacciones inmediatas por parte de los demás miembros del círculo. Esto fomenta la confianza y la atención.

Un círculo proactivo puede utilizarse al principio o al final de una lección, dependiendo de su objetivo educativo, por ejemplo, para crear vínculos entre el grupo, reflexionar sobre el aprendizaje o preparar el clima emocional para lo que está por venir.

Estos siete pasos amplían el método de tres pasos descrito en Samen wijs!: herstelgericht werken op school (2014) de Ligand, que incluye:

1. El profesor (o un alumno) comparte el programa.
2. Los alumnos tienen la oportunidad de responder por turnos.
3. Se acuerdan las reglas básicas.

La versión de siete pasos que se muestra a continuación ofrece una estructura más detallada para su uso en el aula.

1. Comience con una actividad para romper el hielo o dinamizar la clase

Comience con una breve actividad para mezclar a los alumnos. Esto ayuda a evitar que los alumnos se sienten siempre junto a su mejor amigo y fomenta una interacción social más amplia. Puede utilizar un juego rápido o distribuir materiales al azar para determinar los asientos.

2. Repase y aclare los acuerdos

Revisa los acuerdos o reglas que ayudan a que el círculo funcione sin problemas (por ejemplo, «Tienes la palabra», «Empieza la frase con «Yo» (yo soy...)», «Usa lenguaje (corporal) positivo», «No se hacen comentarios

excepto...»)»)

3. Asegúrate de que todos entienden y están de acuerdo

Asegúrate de que todos los alumnos entienden las normas y pide su consentimiento. Esto fomenta la responsabilidad compartida y la rendición de cuentas.

4. Presente el tema o la pregunta

Comience el círculo con una pregunta o un tema claro para debatir. Esto le da a la conversación un enfoque y un propósito.

5. Comience el círculo

Pregunte quién quiere empezar y pase el bastón de la palabra a ese alumno. El primer orador elige entonces quién hablará a continuación pasando el bastón de la palabra. Continúe hasta que todos hayan tenido la oportunidad de contribuir.

6. Reconozca la contribución de cada alumno

Agradezca a cada alumno por su aportación. Esto refuerza la idea de que su opinión es importante y que el círculo es un espacio para el respeto mutuo.

7. Invite a los alumnos que inicialmente pasaron a contribuir

Al final, vuelve a los alumnos que decidieron pasar antes y ofréceles la oportunidad de hablar ahora, si lo desean. Esto garantiza que todos tengan una última oportunidad de participar.

### Uso de la herramienta «Círculo»

La herramienta del círculo es una ayuda física o visual que le ayuda a seguir cada paso del método del círculo proactivo.

- Gire la herramienta (por ejemplo, una rueda o un disco) hasta que la abertura se alinee con la palabra «Inicio».
- Continúe girando para revelar y siga cada paso en secuencia, desde el paso 1 hasta el paso 7.
- Utilice la herramienta cada vez que dirija un círculo proactivo hasta que la estructura se convierta en algo natural.



### Autorreflexión

- ¿Cómo le ha ayudado esta herramienta durante su círculo proactivo?
- ¿Ahora es capaz de organizar y dirigir un círculo proactivo por su cuenta?
- ¿Cómo contribuyó el uso de esta herramienta a la escucha empática?
- ¿Cómo contribuyó a la expresión sincera?
- ¿Cómo mejoró la comprensión entre los participantes?

**Sugerencias para adaptar la herramienta a diferentes niveles** (preescolar, primaria, secundaria)

#### Nivel preescolar

- Comience con grupos pequeños de tres niños para desarrollar sus habilidades básicas de escucha y turno de palabra.
- Utilice un objeto sencillo y visual (por ejemplo, un peluche o un palo grande y colorido) para que quede claro quién tiene el turno para hablar.
- Aumente gradualmente el tamaño del grupo a medida que avanza el año y los niños ganan confianza.

#### Escuela primaria

- Amplíe a círculos más grandes a medida que los niños se sientan cómodos y familiarizados con el

formato.

- Utilice un palo o un objeto para hablar de forma coherente para reforzar la escucha y la comunicación respetuosa Comunicación.
- Incorpore preguntas de reflexión sencillas y adecuadas a la edad (por ejemplo, «¿Qué te ha hecho feliz hoy?» o «¿Qué te ha resultado difícil esta semana?»).

#### Escuela secundaria

- Los círculos se pueden llevar a cabo con grupos más grandes, a menudo sin necesidad de un bastón de la palabra físico, ya que los alumnos pueden comprender ya las señales sociales para hablar.
- Considere temas de debate más profundos y adecuados a la edad (por ejemplo, el bienestar, las relaciones, la dinámica escolar).

### Materiales/recursos necesarios

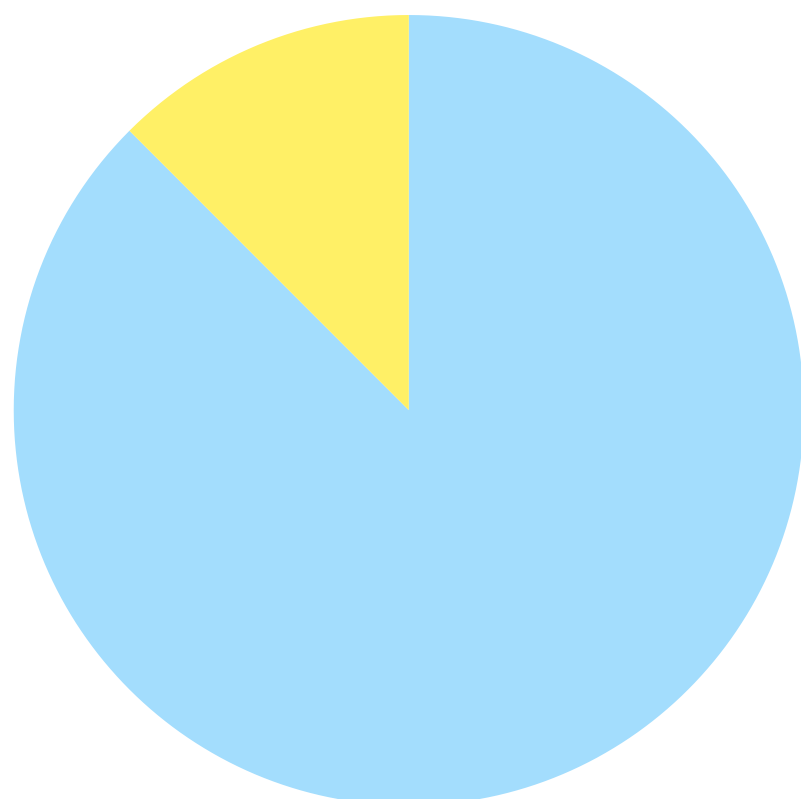
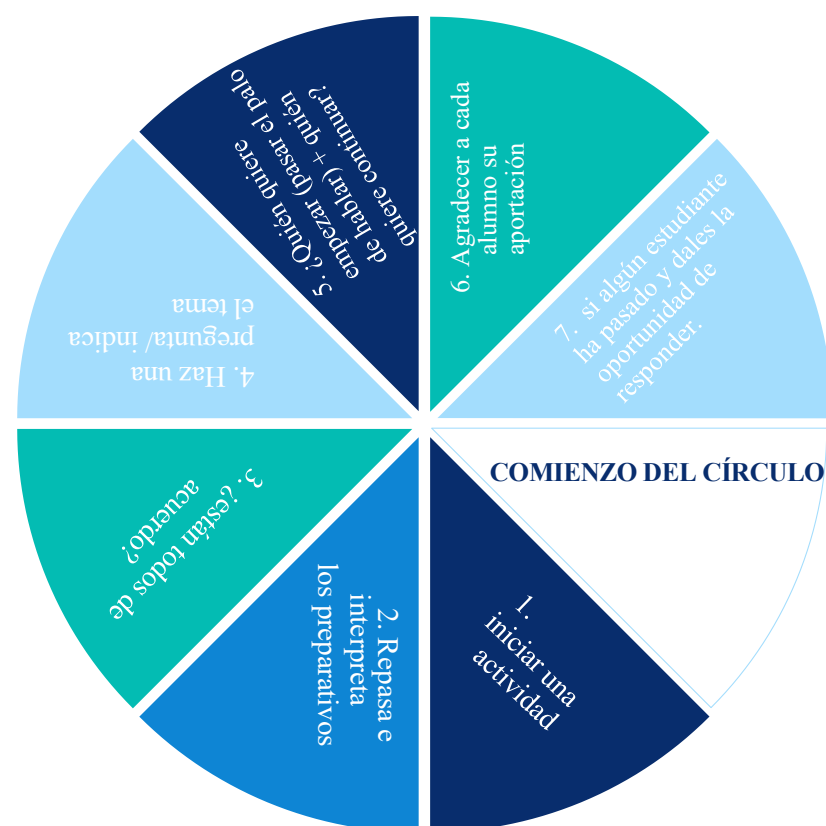
- Un espacio lo suficientemente grande como para formar un círculo (utilice sillas, cojines o siéntense en el suelo, dependiendo de la edad y la comodidad).
- Opcional: bastón de la palabra u objeto (por ejemplo, una pelota pequeña, un peluche o un objeto relacionado con el tema).
- Una sugerencia o tema para el debate (puede prepararse con antelación o crearse conjuntamente con los alumnos).
- La herramienta del círculo de apoyo, utilizada por el facilitador para guiar a través de los 7 pasos.

Creación de la herramienta Círculo de apoyo giratorio (apéndice):

- Imprima ambas plantillas circulares (círculo 1 y círculo 2) en color.
- Recorte ambos círculos con cuidado.
- Del círculo 2, recorte el segmento amarillo (esto crea la «ventana» para ver los pasos).
- Lamine ambos círculos para mayor durabilidad.
- Coloque el círculo 2 encima del círculo 1, alineando sus centros.
- Fíjelos juntos en el centro con una tachuela o un sujetapapeles, permitiendo que el círculo superior gire y revele cada paso de la secuencia.



Apéndice herramienta 15 Mi círculo proactivo: paso a paso – el círculo de apoyo





## Introducción al grado B

El grado B es una etapa fundamental que hace hincapié en la aplicación práctica de los conocimientos y las competencias en contextos educativos. El enfoque se centra en la aplicación práctica y la competencia performativa. Se anima a los docentes a aplicar los conceptos en contextos reales o simulados, practicando la resolución de problemas, la cooperación, la comunicación no violenta y las habilidades para la toma de decisiones éticas.

Esto refleja un cambio del saber al hacer, en el que el desarrollo profesional incluye estrategias y herramientas aplicadas.

|                                                                  |                                                                                                                      |                                                                         |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Módulo 1</b><br>Derechos Humanos y Valores                    | Herramienta 16<br>"Árbol de los deseos de motivación"                                                                | Herramienta 17<br>"Mapa de empatía"                                     | Herramienta 18<br>"El método Walt Disney"                                            |
| <b>Módulo 2</b><br>Valores e identidad de la UE                  | Herramienta 19<br>"El profesor democrático en el aula"                                                               | Herramienta 20<br>"Retos y oportunidades de la inclusión"               | Herramienta 21<br>"¿Diseño universal del aprendizaje (UDL) o educación tradicional?" |
| <b>Módulo 3</b><br>No discriminación y equidad                   | Herramienta 22<br>"El impacto de discriminación, los prejuicios y el estigma en los procesos o contextos educativos" | Herramienta 23<br>"Reflexión y apoyo a la diversidad de género"         | Herramienta 24<br>"Consenso ¡Esuchemos!"                                             |
| <b>Módulo 4</b><br>Comprendernos a nosotros mismos y a los demás | Herramienta 25<br>"Reformulación de perspectivas a través de la empatía"                                             | Herramienta 26<br>"Explorar las mentalidades culturales"                | Herramienta 27<br>"Empatía fundamentada"                                             |
| <b>Módulo 5</b><br>Diálogo                                       | Herramienta 28<br>"Mantener un diálogo"                                                                              | Herramienta 29<br>"Los seis sombreros para pensar y establecer límites" | Herramienta 30<br>"Modelo de toma de decisiones basado en el consentimiento (CDMM)"  |

Figura 10. Kit de herramientas para profesores, grado B. Herramientas 16 a 30



Objetivo de la herramienta

LO1.1B Describir la relación entre la defensa de los derechos humanos y el desarrollo educativo mediante análisis articulados e informados de la evolución del acceso, la equidad y la calidad en la educación en el contexto del movimiento de derechos humanos.

Esta herramienta tiene como objetivo:

- Ayudarle a reflexionar sobre sus motivaciones, aspiraciones y retos profesionales, en particular en relación con los principios de los derechos humanos y cómo estos configuran su trabajo en la educación. Al utilizar esta herramienta, podrá obtener información sobre sus objetivos de desarrollo personal y explorar formas de mejorar su práctica docente en consonancia con principios de derechos humanos como el acceso, la equidad y la calidad.
- Proporcionarle una herramienta reflexiva y creativa para identificar, articular y visualizar sus aspiraciones profesionales.
- Explorar cómo tus motivaciones personales se alinean con los principios generales de los Derechos Humanos, centrándote especialmente en el acceso, la equidad y la calidad en la educación. Al crear una representación visual de tus deseos y objetivos, podrás aclarar tus necesidades de desarrollo profesional, establecer objetivos viables y fomentar un sentido de empoderamiento para buscar activamente el crecimiento.
- Inspirarte para conectar tus metas individuales con la misión más amplia de crear experiencias educativas que promuevan la inclusión, la equidad y sean de alta calidad para todos los estudiantes.

Descripción de cómo utilizar la herramienta

Paso 1: Reflexiona sobre tus aspiraciones profesionales:

Empiece por buscar un lugar tranquilo donde pueda reflexionar. Tómese un momento para pensar en su trabajo como docente y en cómo los principios de Derechos Humanos —como el acceso, la equidad y la calidad— influyen en sus prácticas cotidianas, en sus alumnos y en su propia trayectoria profesional. Reflexione sobre preguntas como:

- ¿Qué me motiva a mejorar mi enseñanza?
- ¿Cómo influyen los principios de Derechos Humanos (por ejemplo, el acceso, la equidad y la calidad) en mi trabajo como docente?
- ¿Qué objetivos de desarrollo profesional tengo para apoyar estos principios?
- ¿Cómo quiero contribuir a crear un entorno de aprendizaje más equitativo para todos los alumnos?

En cada hoja de papel con forma de hoja, escriba un deseo motivador o profesional.

Aspiración que refleje tus objetivos actuales. Estos pueden estar relacionados con tu propio desarrollo como docente o con tu visión más amplia del sistema educativo. Por ejemplo:

- «Me gustaría poder apoyar mejor las necesidades de aprendizaje diversas de mis alumnos».
- «Espero integrar estrategias de enseñanza más inclusivas en mis clases».
- Quiero ampliar mi comprensión de cómo los Derechos Humanos influyen en la educación.
- «Quiero asistir a un taller sobre aprendizaje diferenciado».

Paso 2: Construye tu árbol:

| Árbol «virtual»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Árbol de papel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Organiza tus deseos en la plataforma digital por temas o categorías, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Crecimiento personal:</b> objetivos para tu propio desarrollo docente.</li><li>● <b>Equidad estudiantil:</b> deseos relacionados con garantizar que todos los estudiantes tengan las mismas oportunidades.</li><li>● <b>Educación de calidad:</b> Ideas para mejorar la calidad de la educación que impartes.</li></ul> | <p>Adjunta cada deseo (hoja) a tu «árbol».</p> <p>Organiza las hojas por temas o categorías, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Crecimiento personal:</b> objetivos para su propio desarrollo docente.</li><li>● <b>Equidad estudiantil:</b> deseos relacionados con garantizar que todos los estudiantes tengan las mismas oportunidades</li><li>● <b>Educación de calidad:</b> ideas para mejorar la calidad de la educación que imparte</li></ul> |

Paso 3: Reflexiona sobre los deseos:

Una vez que el árbol esté lleno, da un paso atrás y observa el panorama general. Tómate un momento para reflexionar sobre lo siguiente:

- ¿Qué deseos me llamarían más la atención?
- ¿Hay temas comunes, como el deseo de un mayor aprendizaje profesional, una mayor participación de los estudiantes o un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal?
- ¿Cómo se relacionan estos deseos con los principios de los Derechos Humanos, especialmente en lo que respecta al acceso, la equidad y la calidad de la educación?
- ¿Cómo veo mi crecimiento profesional en consonancia con estos deseos?



Paso 4: Crear medidas de acción personales:

De entre los deseos de tu árbol, elige 2 o 3 en los que te gustaría centrarte en un futuro próximo. Para cada deseo seleccionado, desglosalo en pequeños pasos de acción alcanzables. Por ejemplo:

- Si su deseo es «ampliar mi comprensión de cómo los Derechos Humanos influyen en la educación», su medida concreta podría ser leer un libro o asistir a un seminario web sobre Derechos Humanos y educación.
- Si deseas «apoyar mejor las diversas necesidades de aprendizaje de mis alumnos», las medidas que puedes tomar incluyen investigar técnicas de enseñanza diferenciada o asistir a una sesión de desarrollo profesional sobre enseñanza inclusiva.

Autorreflexión:

El Árbol de los Deseos no es un ejercicio que se realiza una sola vez. Vuelve a visitarlo regularmente para evaluar tu progreso hacia el logro de tus deseos profesionales. Añade nuevos deseos a medida que tus objetivos evolucionen, o ajusta los existentes en función de nuevas experiencias y conocimientos.

Utiliza tu diario o hoja de planificación para documentar tu progreso, reflexionar sobre lo que ha funcionado e identificar las áreas en las que necesitas más apoyo o recursos.

Ventajas del Árbol de los Deseos para el desarrollo personal:

- Establecimiento de objetivos más claros: te ayuda a definir y visualizar tus aspiraciones profesionales de forma concreta.
- Enfoque en el crecimiento: te anima a centrarte en objetivos tanto inmediatos como a largo plazo, al tiempo que reflexionas sobre cómo se relacionan con los principios de los Derechos Humanos.
- Autorreflexión: promueve una profunda autorreflexión sobre tus motivaciones y cómo puedes alinearlas con tu práctica docente.
- Empoderamiento: te da la autonomía para tomar el control de tu desarrollo estableciendo objetivos y haciendo un seguimiento del progreso sin orientación ni estructura externas.
- Motivación visual: El «árbol» en crecimiento sirve como recordatorio visual de tus aspiraciones profesionales y los pasos necesarios para alcanzarlas.

Materiales necesarios

- Puedes elegir entre materiales digitales o analógicos.

| Materiales digitales                                                                                                                                                                                  | Materiales analógicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Una herramienta colaborativa en línea como Padlet, Miro o Trello para crear el árbol de los deseos digital</li><li>● «Hojas» virtuales o «tarjetas»</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Un recorte grande de «árbol» hecho de papel o cartón (o un póster de pared).</li><li>● Pequeños papeles con forma de hoja o notas adhesivas (una para cada deseo).</li><li>● Rotuladores o bolígrafos.</li><li>● Cuerda, clips o cinta adhesiva para pegar las hojas al árbol.</li><li>● Un diario o cuaderno para documentar tus reflexiones y objetivos.</li></ul> |



### Objetivo de la herramienta

LO1.2B Emplear métodos de comunicación no violenta de manera eficaz en plataformas de medios digitales para crear acciones de defensa activista de los Derechos Humanos en entornos educativos.

El mapa de empatía es una herramienta desarrollada por Dave Gray para ponerse en el lugar de otra persona.

Implica imaginar u observar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos para comprender mejor sus necesidades y retos.

- Desarrollar una comprensión más profunda de las experiencias, perspectivas y emociones de los demás.
- Apoyar la creación de estrategias de comunicación que hagan hincapié en la comprensión y la cooperación
- Fomentar el diálogo respetuoso, especialmente en contextos educativos o de defensa activista.
- Mejorar los enfoques basados en la empatía para abordar los retos y crear soluciones inclusivas.

### Cómo utilizar la herramienta

Paso 1: Establezca su objetivo de autorreflexión

Elija un contexto o un reto específico que desee explorar (por ejemplo, estudiantes con dificultades educativas, mejorar las relaciones, gestionar un conflicto reciente).

Paso 2: Prepara tu mapa de empatía Utiliza una plantilla con estas seis secciones:

- **VER**
- **OÍR**
- **PENSAR Y SENTIR**
- **DECIR Y HACER**
- **DOLORES**
- **GANANCIAS**

Utiliza una hoja grande de papel, una página de diario o un lienzo digital. Dibuja una cabeza en el centro y divídela en seis secciones (o consulta la herramienta 17 del apéndice).



Paso 3: Rellena el mapa (preguntas sobre tu propia perspectiva)

Paso 4: Reflexiona y analiza

- Busca patrones. ¿Tus acciones están en consonancia con tus pensamientos y sentimientos?
- ¿Hay influencias externas (cosas que oyes o ves) que provocan un conflicto interno?
- ¿Qué áreas puedes cambiar o ajustar para generar un cambio positivo?

Paso 5: Establece estrategias de crecimiento Utilizando tus conocimientos, escribe:

- Una cosa que seguirá haciendo (que favorezca su bienestar).
- Una cosa que dejarás de hacer (que te cause daño o desequilibrio).
- Una nueva estrategia o comportamiento que empezarás a implementar (basado en los conocimientos sobre empatía).

Paso 6: Revisa y reevalúa

- Revisa tu mapa de empatía semanal o mensualmente.
- Haz un seguimiento de los cambios emocionales y de comportamiento.
- Celebra los progresos y revisa las estrategias según sea necesario.

Beneficios para el crecimiento personal

- Cultiva la autoempatía y la autocompasión.
- Fortalece la toma de decisiones y la regulación emocional.
- Mejora las habilidades relacionales y de comunicación.
- Desarrolla la resiliencia a través de acciones basadas en la intuición
- Fomenta la autorreflexión periódica y la alineación de objetivos

Sugerencia sobre cómo utilizar esta herramienta en la educación en Derechos

Humanos: Paso 1: Establecer el contexto

- Defina el tema específico de derechos humanos que se va a abordar (por ejemplo, la desigualdad en el acceso digital, el sesgo de género en la educación o la inclusión de los grupos marginados).
- Identificar el grupo focal (por ejemplo, estudiantes, padres, educadores o miembros de la comunidad) cuya perspectiva se explorará a través del mapa de empatía.



- Paso 2: Preparar la plantilla del mapa de empatía
- Utilice una plantilla de mapa de empatía digital o física con las siguientes secciones: VER, OÍR, PENSAR Y SENTIR, DECIR Y HACER, DOLORES y GANANCIAS.
  - Asegúrese de que todos los alumnos puedan acceder al mapa.
- Paso 3: Recopilar información y opiniones
- Facilite sesiones de lluvia de ideas con los alumnos o investigue las experiencias del grupo objetivo mediante encuestas, entrevistas o debates.
  - Utilice las indicaciones de cada sección para orientar las aportaciones:
    - **VER:** ¿Qué podría observar el grupo en su entorno en relación con el tema?
    - **ESCUCHAR:** ¿Qué mensajes o comentarios reciben de sus compañeros, educadores o la sociedad?
    - **PENSAR Y SENTIR:** ¿Qué pensamientos y emociones podrían tener sobre el problema?
    - **DICEN Y HACEN:** ¿Cómo se expresan a través de palabras y acciones?
    - **DOLORES:** ¿Qué barreras o frustraciones podrían enfrentar?
    - **GANANCIAS:** ¿Qué objetivos o resultados valorarían?
- Paso 4: Facilitar la reflexión y el análisis
- Colabore con los alumnos para completar el mapa, asegurándose de que se representen diversas perspectivas.
  - Identifique los temas recurrentes y las ideas que reflejan los retos, las necesidades y las aspiraciones del grupo.
- Paso 5: Desarrollar estrategias de Comunicación
- Utilice las ideas del mapa de empatía para elaborar mensajes personalizados que empleen los principios de la comunicación no violenta (CNV):
    - Exprese claramente sus observaciones sin juzgar.
    - Expresa empatía reconociendo los sentimientos y las necesidades.
    - Realice solicitudes viables que fomenten la cooperación y la comprensión.
- Paso 6: Aplique estrategias en la defensa activista digital

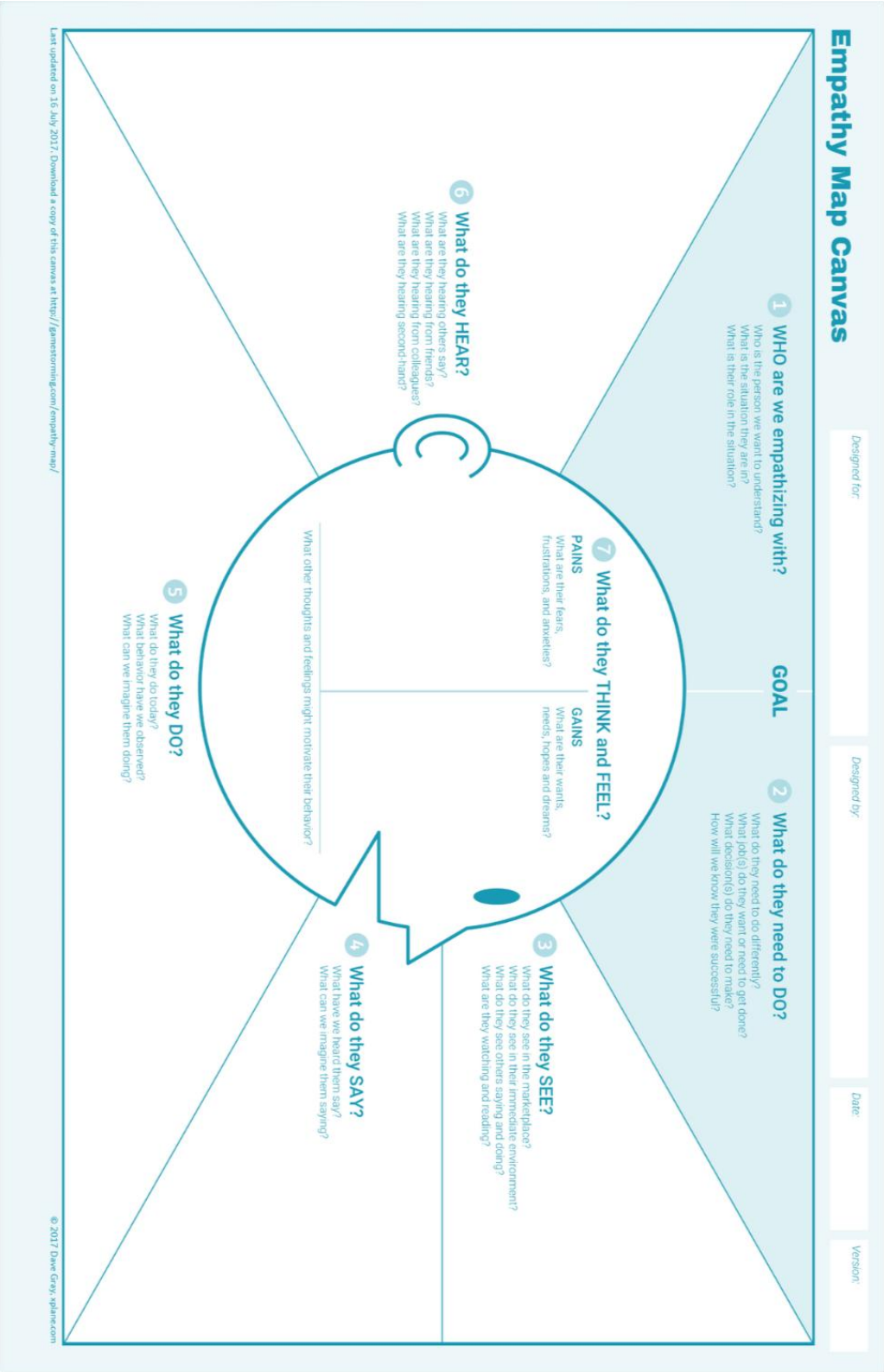


- Utilizar plataformas digitales (por ejemplo, redes sociales, campañas de correo electrónico o sistemas de gestión) para compartir los mensajes personalizados.
  - Fomente un diálogo abierto y respetuoso promoviendo la empatía y el entendimiento mutuo a través de estas comunicaciones.
  - Proporcione medidas prácticas para que el público apoye o participe en la defensa activista de la causa. (por ejemplo, asistir a seminarios web, firmar peticiones o compartir recursos).
- Paso 7: Supervisar y reflexionar sobre la eficacia
- Evalúe el impacto de las estrategias de comunicación utilizando métricas de retroalimentación y participación (por ejemplo, respuestas de la audiencia, tasas de participación).
  - Reflexione sobre si los mensajes promovieron el entendimiento, abordaron los retos y fomentaron la Cooperación.
  - Revisar y perfeccionar las estrategias basándose en esta evaluación.
- Materiales necesarios**
- Notas adhesivas, marcadores o cuadros de texto.
  - Plantilla de mapa de empatía prediseñada o impresa.

| Sección         | Preguntas para la reflexión                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| VER             | ¿Qué observo en mi entorno? ¿Qué imágenes o situaciones me impactan?        |
| OÍR             | ¿Qué escucho de los demás, interna o externamente? ¿Algún Mensajes o ruido? |
| PENSAR Y SENTIR | ¿Qué pensamientos pasan por mi mente? ¿Qué emociones estoy experimentando?  |
| DI Y HAZ        | ¿Qué digo o hago en esta situación? ¿Cómo me comporto o reacciono?          |
| DOLORES         | ¿Qué miedos, frustraciones u obstáculos estoy experimentando?               |
| GANANCIAS       | ¿Qué espero conseguir? ¿Cómo sería el éxito o la resolución para mí?        |



Apéndice herramienta 17 Dibujar mapa de empatía



<https://medium.com/@davegray/updated-empathy-map-canvas-46df22df3c8a>



Objetivo de la herramienta

LO1.3B. Analizar y aplicar estrategias eficaces de cooperación y resolución de problemas para abordar cuestiones contemporáneas relacionadas con los Derechos Humanos en contextos educativos.

Esta herramienta tiene como objetivo:

- Fomentar el pensamiento innovador para abordar los complejos retos de los Derechos Humanos en contextos educativos.
- Convertir las ideas creativas en planes viables adaptados a la aplicación en el mundo real en escuelas o comunidades de aprendizaje, lo que permite a los educadores abordar los retos de los Derechos Humanos de manera eficaz y sostenible.
- Identificar y mitigar los riesgos o desafíos asociados a las soluciones propuestas, garantizando un enfoque sólido y sostenible de las cuestiones relacionadas con los Derechos Humanos.
- Dotar a los profesores de un marco estructurado para analizar y abordar las cuestiones relacionadas con los Derechos Humanos de forma colaborativa e independiente.
- Permitir a los educadores diseñar e implementar soluciones que promuevan la equidad, la inclusión y la concienciación sobre los derechos humanos.

Descripción de la herramienta

El método Walt Disney tiene tres etapas clave (véase el apéndice, herramienta 15)

1. Soñador (fase de pensamiento creativo):

- \* **Objetivo:** La fase Soñador fomenta el pensamiento libre, sin limitaciones, para explorar todas las ideas posibles, por muy poco realistas o «innovadoras» que puedan parecer. Se trata de una fase de lluvia de ideas en la que se anima a los alumnos a pensar de forma amplia sobre el tema en cuestión.
- \* **Enfoque:** El objetivo principal es imaginar lo que podría ser, sin preocuparse por las limitaciones. El objetivo es imaginar una solución ideal o visionaria.

2. Realista (fase de implementación práctica):

- \* **Propósito:** La fase realista es aquella en la que se examina la viabilidad de las ideas generadas en la fase soñadora. Los alumnos adoptan una perspectiva más realista y se preguntan: «¿Cómo podemos hacer que esto suceda?». Aquí, la atención se centra en pasos concretos y soluciones prácticas.
- \***Enfoque:** Esta fase se centra en el «cómo». Se trata de llevar las grandes ideas

y hacerlas viables teniendo en cuenta la logística, los recursos, los plazos y otros factores prácticos.

3. Crítico (fase de evaluación):

- \* **Objetivo:** La fase Crítico se centra en evaluar las ideas de las fases Soñador y Realista para identificar posibles problemas, limitaciones o riesgos. Esta fase permite a los alumnos adoptar una perspectiva crítica, cuestionando si las soluciones son realmente viables o sostenibles.
- \***Enfoque:** El objetivo es analizar los posibles retos, obstáculos y limitaciones que podrían dificultar el éxito de las ideas propuestas. Esto ayuda a perfeccionar el enfoque y a mejorar su eficacia general.

Descripción de cómo utilizar la herramienta en la educación en Derechos Humanos:

Paso 1: Fase soñador (pensamiento creativo)

- **Objetivo:** Hacer una lluvia de ideas y generar todas las soluciones posibles, sin limitaciones, para abordar el problema de Derechos Humanos que hayas identificado.
- **Cuestión de Derechos Humanos que se debe abordar:** (Describa brevemente la cuestión de Derechos Humanos que desea abordar en el contexto educativo, por ejemplo, la desigualdad en el acceso a los recursos, la discriminación de género en las aulas, etc.).
- **Ideas visionarias (lluvia de ideas):** (Enumere todas las ideas creativas para abordar el problema. Deben ser amplias y sin restricciones. Ninguna idea es demasiado descabellada).
- Ejemplos de preguntas:
  - «¿Cómo sería un entorno educativo ideal si se resolviera este problema?».
  - «¿Qué soluciones innovadoras podrían eliminar las barreras a los Derechos Humanos en la educación?».
- **Resultado ideal:** Describe el mejor escenario posible en cuanto al éxito que se obtendría si se abordara plenamente este problema.

Paso 2: Fase realista (implementación práctica)

- **Objetivo:** Tomar las ideas de la fase Soñador y evaluar su viabilidad. Planificar pasos factibles para convertir estas ideas en realidad.
- **Medidas viables:** Para cada una de las ideas visionarias de la fase «Soñador», enumere las medidas prácticas que podrían adoptarse para ponerlas en práctica. Tenga en cuenta los recursos, el tiempo y las personas necesarios. Ejemplos de preguntas:



- «¿Qué recursos necesitamos (financiación, formación, tecnología) para poner esto en práctica?».
- «¿Cómo podemos involucrar a las partes interesadas clave (profesores, alumnos, padres, administradores) para hacer esto realidad?».
- **Calendario:** Establezca un calendario realista para implementar cada paso del plan.
- **Actores clave:** Identifique quiénes serán los responsables de las diferentes acciones en su contexto educativo, ya sean profesores, directivos escolares, padres o socios externos.

#### Paso 3: Fase crítica (Evaluación y valoración de riesgos)

- **Objetivo:** Evaluar críticamente las ideas y los planes de las fases «Soñador» y «Realista», identificando los posibles obstáculos o retos que podrían impedir el progreso.
- **Posibles obstáculos:** Enumere cualquier barrera que pueda impedir la implementación exitosa de sus soluciones, como la falta de recursos, la resistencia al cambio o las barreras sistémicas en la educación. Ejemplos de preguntas:
  - «¿Qué limitaciones tenemos en términos de recursos, políticas o apoyo?».
  - «¿Hay alguna parte interesada que pueda oponerse a estos cambios y por qué?».
- **Riesgos y retos:** Identifique los riesgos que pueden surgir al llevar a cabo el plan y cualquier estrategia para mitigarlos.
- **Perfeccionamiento de la solución:** ¿Cómo se pueden modificar o ajustar las ideas para abordar los riesgos y garantizar mayores posibilidades de éxito?

#### Paso 4: Reflexión y próximos pasos

- **Objetivo:** Después de completar las fases Soñador, Realista y Crítico, reflexiona sobre el plan general y prepárate para la acción.
- **Plan de acción final:** Resuma las soluciones más viables y cómo se implementarán. Incluya una combinación de ideas visionarias y pasos prácticos, al tiempo que aborda los posibles retos.
- **Seguimiento y evaluación continuos:** ¿Cómo se hará un seguimiento del progreso? ¿Cuáles son los indicadores de éxito?
- **Compromiso con el cambio:** Enumere los pasos que usted y su equipo se comprometen a dar, así como cualquier acción de seguimiento para seguir abordando la cuestión de los derechos humanos.

#### Ventajas de utilizar el método Walt Disney en la educación sobre Derechos Humanos:

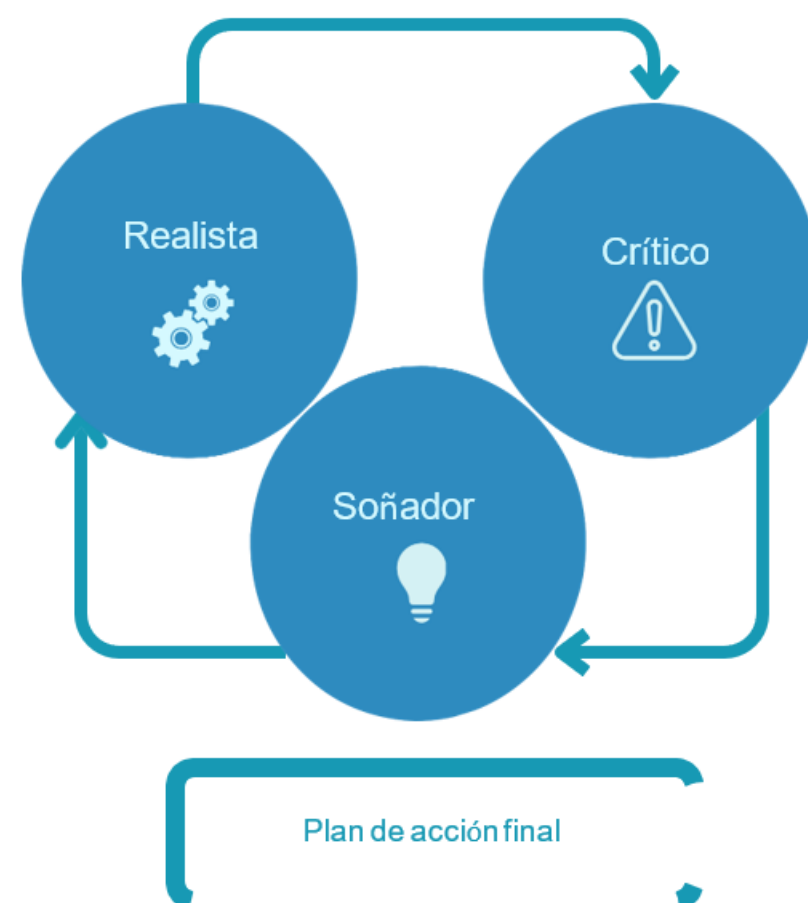
- **Creatividad e innovación:** la fase «Soñador» permite un pensamiento expansivo, lo que puede conducir a soluciones innovadoras para abordar los retos de los Derechos Humanos en la educación.
- **Aplicación práctica:** la fase del Realista garantiza que las ideas sean viables, asegurando que las soluciones se basen en la realidad.
- **Evaluación crítica:** la fase del Crítico ayuda a anticipar los retos, garantizando que las soluciones propuestas sean sólidas y sostenibles.
- **Colaboración:** el método fomenta la diversidad de perspectivas, promoviendo el trabajo en equipo y la cooperación entre los educadores y otras partes interesadas a la hora de abordar las cuestiones relacionadas con los derechos humanos.

#### Materiales necesarios

- Hojas de trabajo preparadas para las fases soñador, realista y crítico
- Una hoja de trabajo de reflexión para resumir los resultados y los planes de acción
- Bolígrafos, rotuladores o marcadores para generar ideas y organizarlas
- Herramientas digitales (opcionales):
  - Software de presentación (por ejemplo, Google Slides, Canva o Miro) para representar visualmente las tres fases
  - Plataformas de colaboración en línea (por ejemplo, Jamboard, Trello o Padlet) para el trabajo en grupo.



Apéndice herramienta 18: El método Walt Disney





### Objetivo de la herramienta

LO2.1B. Implementar estrategias sensibles a los derechos humanos en aulas de diversidad cultural.

Este ejercicio de autorreflexión está diseñado para ayudar a los profesores a evaluar sus prácticas y comportamientos docentes desde la perspectiva de los principios democráticos.

### Descripción del uso de la herramienta

Se le presentará una lista mixta de 10 características: 5 que reflejan cualidades democráticas y 5 que reflejan tendencias antidemocráticas.

Su tarea consiste en elegir de la lista de características aquellas que reflejan al profesor democrático. Después de elegir las respuestas, puede consultar la interpretación sugerida de cada característica. (véase el apéndice más abajo).

### Autorreflexión

- ¿Me reconozco en esas características? Si es así, ¿de qué manera? ¿Qué tendencias predominan en mi estilo de enseñanza: democráticas o antidemocráticas? ¿Por qué?
- ¿Con qué frecuencia animo a los alumnos a compartir sus pensamientos y opiniones?
- ¿Qué conjunto de características (democráticas o antidemocráticas) son más fáciles de implementar en el aula? ¿Por qué?
- ¿Cuáles de las características democráticas enumeradas anteriormente me faltan en el aula? ¿Qué puedo hacer para mejorar? ¿Siento la necesidad de hacerlo?

### Materiales/recursos necesarios

Si se utiliza la versión en línea de la herramienta:

- Ordenador o teléfono inteligente;
- Internet
- Formulario en línea: <https://forms.gle/tpX2wvaWYEWwgZzo6>
- Si se utiliza la versión en papel de la herramienta:
- Lista preparada e impresa con 10 características de un profesor;
- Lista preparada y impresa con la explicación de cada característica.

### Apéndice herramienta 19: Profesor democrático en una clase

**Fomenta la participación de los alumnos:** promueve el diálogo abierto y valora las opiniones de los alumnos, garantizando que todos se sientan escuchados y respetados.

Respuesta: Es democrático.

Explicación: Fomentar la voz de los alumnos promueve la participación, el compromiso y el sentido de pertenencia. Involucrar activamente a los alumnos en los debates y la toma de decisiones les empodera y refleja el principio democrático del Respeto por la diversidad y la responsabilidad compartida.

**Practica la equidad:** Aplica las normas y expectativas de manera coherente y transparente.

Respuesta: Es democrático.

Explicación: La equidad genera confianza y reduce los sentimientos de favoritismo o sesgo. Luchar contra la desigualdad o la injusticia se ajusta al ideal democrático de equidad y garantiza la protección de los derechos de todos.

**Fomenta la Colaboración:** fomenta el trabajo en equipo y la toma de decisiones compartida en las actividades del aula.

Respuesta: Es democrático.

Explicación: La colaboración ayuda a los alumnos a desarrollar habilidades sociales y de resolución de problemas, al tiempo que se sienten parte del proceso de aprendizaje. Expresar los pensamientos con claridad y escuchar activamente ayuda a resolver conflictos y facilita la toma de decisiones colaborativa, ambos aspectos fundamentales para las interacciones democráticas.

**Respeto la diversidad:** Reconoce y celebra las diferencias de cultura, las necesidades, las perspectivas y las capacidades.

Respuesta: Es democrático.

Explicación: El respeto por la diversidad promueve la inclusión y el respeto mutuo en el aula. Reconocer y valorar las diferencias culturales, de opinión y de origen fomenta la inclusión y la igualdad. En una democracia, todas las personas tienen el mismo derecho a participar, independientemente de su identidad o creencias.



**Apoya la autonomía de los estudiantes:** permite a los estudiantes tomar decisiones sobre su aprendizaje y asumir la responsabilidad de sus acciones.

Respuesta: Es democrático.

Explicación: La autonomía fomenta la confianza en uno mismo, la independencia y la responsabilidad. Asumir la responsabilidad de las propias acciones garantiza que las personas y los líderes estén sujetos a las mismas normas, lo que promueve la confianza y la integridad dentro de un grupo o sociedad.

**Sigue estrictamente las reglas:** Se adhiere rígidamente a las políticas y procedimientos sin flexibilidad ni consideración de las circunstancias individuales.

Respuesta: Es antidemocrático.

Explicación: El énfasis excesivo en el cumplimiento estricto de las normas puede obstaculizar la creatividad y no satisfacer las necesidades específicas de los alumnos. El cumplimiento rígido de las normas sin tener en cuenta las circunstancias individuales socava el valor democrático de la flexibilidad y la equidad. La Democracia da prioridad al trato equitativo y a la capacidad de adaptarse a contextos específicos, en lugar del cumplimiento ciego de las normas.

**Depende de sistemas de recompensa y castigo:** utiliza recompensas y sanciones estructuradas para gestionar el comportamiento y el rendimiento.

Respuesta: No es democrático.

Explicación: Aunque los sistemas pueden proporcionar estructura, una dependencia excesiva puede desalentar la motivación intrínseca y el aprendizaje profundo. Un enfoque estricto en los sistemas externos de recompensas y sanciones desalienta la motivación intrínseca y la autonomía individual. Los principios democráticos enfatizan el fomento de la autorregulación y el crecimiento personal por encima del control externo.

**Prefiere la coherencia a la adaptabilidad:** mantiene rutinas y métodos de enseñanza establecidos, incluso cuando nuevos enfoques podrían ser más beneficiosos para los alumnos.

Respuesta: Es antidemocrático.

Explicación: Valorar la coherencia puede, en ocasiones, hacer que se pasen por alto oportunidades de mejora o de respuesta a las necesidades de los alumnos. Favorecer la coherencia por encima de la adaptabilidad puede frenar la innovación y la capacidad de respuesta a las necesidades de un grupo diverso. La democracia se nutre de ajustes dinámicos que reflejan las circunstancias cambiantes y las aportaciones colectivas.



**Promueve estándares uniformes:** espera que todos los estudiantes cumplan con las mismas expectativas, independientemente de sus habilidades o antecedentes individuales.

Respuesta: Es antidemocrático.

Explicación: Los estándares uniformes pueden descuidar las diversas fortalezas y desafíos de los alumnos. Esperar que todos cumplan con estándares idénticos ignora la diversidad de fortalezas, necesidades y habilidades individuales. La democracia valor la inclusión y los enfoques personalizados para garantizar la igualdad de oportunidades para todos.

**Mantiene la autoridad exclusiva en las decisiones:** toma todas las decisiones del aula de forma independiente, creyendo que así se garantiza el orden y la eficiencia.

Respuesta: Es antidemocrático.

Explicación: Excluir a los alumnos de la toma de decisiones puede reducir su sentido de la agencia y su implicación en el aprendizaje. Tomar decisiones de forma unilateral excluye a los demás de la participación, lo que se opone al principio democrático del poder compartido y la gobernanza colaborativa. En una democracia, la aportación colectiva y el consenso son fundamentales para la legitimidad y la equidad.



### Objetivo de la herramienta

LO2.2B. Tratar a todas las personas como igualmente valiosas en la comunicación y las relaciones profesionales.

Esta herramienta tiene como objetivo ayudar a los alumnos a reflexionar sobre la importancia de tratar a todas las personas como igualmente valiosas en la comunicación y las relaciones profesionales.

### Descripción del uso de la herramienta

Aquí tienes cinco situaciones relacionadas con retos de inclusión en la escuela y debes elegir la respuesta más adecuada en cada situación de entre las tres que se te ofrecen, según tu opinión.

Después de considerar y responder a todas las situaciones, debes comparar tus respuestas con las siguientes respuestas y las explicaciones de por qué una u otra respuesta es más o menos adecuada.

### Autorreflexión

- ¿Cuáles son o pueden ser los principales retos de la educación inclusiva en mi escuela?
- ¿Es difícil encontrar las soluciones más adecuadas y respetuosas en cada situación tensa relacionada con la educación inclusiva? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son mis puntos fuertes que pueden ayudarme a manejar mejor estas situaciones?
- ¿Cuáles son los recursos (personas, organizaciones, herramientas...) en los que puedo confiar cuando me enfrento a situaciones y decisiones difíciles?
- ¿Cómo influyen mis valores y creencias personales en la forma en que abordo la inclusión en mi aula?
- ¿Puedo recordar alguna situación en la que haya apoyado con éxito la inclusión en un contexto difícil? ¿Qué hice y cuál fue el resultado?
- ¿Alguna vez he dudado en abordar un tema relacionado con la inclusión porque me parecía demasiado controvertido o incómodo? Si es así, ¿por qué?
- Cuando me enfrento a un conflicto relacionado con la inclusión, ¿doy prioridad a mantener la armonía o a defender lo que es correcto? ¿Por qué? ¿Con qué frecuencia creo oportunidades para el diálogo sobre la Diversidad y la Inclusión en mi aula o en la comunidad escolar?



¿Alguna vez he excluido involuntariamente a alguien en mi práctica docente (por ejemplo, a través de

¿Cómo podría abordar esto en el futuro?

¿Me siento cómodo participando en debates sobre inclusión con padres o compañeros de trabajo? ¿Qué estrategias podría utilizar para facilitar estas conversaciones de manera más eficaz?

### Materiales/recursos necesarios

Si se utiliza la versión en línea de la herramienta:

- Ordenador o teléfono inteligente;
- Internet
- Ejemplo del ejercicio: <https://forms.gle/ttNi9wLW2MJE69xa7>

Si se utiliza la versión en papel de la herramienta:

- 5 situaciones preparadas e impresas (véase el apéndice de la herramienta 20).
- Lista preparada e impresa con explicaciones de cada situación.



## Apéndice herramienta 20: Retos y oportunidades de la inclusión

### Escenario 1: Nuevo alumno procedente de Oriente Medio

Un nuevo estudiante de Oriente Medio se incorpora al colegio. Aunque los estudiantes le dan la bienvenida, algunos padres protestan abierta y agresivamente, alegando que el estudiante y su familia se están beneficiando injustamente de los recursos locales.

*¿Cómo respondería usted como profesor?*

**A. Ignorar la situación, ya que no es su responsabilidad mediar entre las opiniones de los padres.**

*No es la mejor opción.*

Explicación: Ignorar el problema supone descuidar el papel del profesor en el fomento de la inclusión y la lucha contra la discriminación, lo que socava los valores de la empatía y la responsabilidad social.

**B. Denunciar públicamente a los padres que protestan, calificando su comportamiento de racista e inaceptable.**

*No es la mejor opción.*

Explicación: La confrontación sin diálogo conlleva el riesgo de agravar el conflicto y alienar a las partes interesadas, sin lograr modelar un discurso democrático respetuoso.

**C. Facilitar un debate en toda la escuela sobre la diversidad y la inclusión, haciendo hincapié en los beneficios del intercambio cultural.**

*Opción más relevante.*

Explicación: Este enfoque fomenta el entendimiento, educa a la comunidad y defiende los principios democráticos del diálogo, el respeto y la inclusión.

### Escenario 2: Un estudiante con discapacidad en el trabajo en grupo

Un estudiante con discapacidad tiene dificultades para seguir el ritmo durante las tareas en grupo, y algunos compañeros se quejan de que el estudiante les está ralentizando.

*¿Cómo respondería usted como profesor?*

**A. Pedir al alumno con discapacidad que trabaje por su cuenta para evitar tensiones en el grupo.**

*No es la mejor opción.*

Explicación: Aislar al estudiante perpetúa la exclusión y la desigualdad, lo que se opone directamente a las prácticas inclusivas y al trato justo.

**B. Animar al grupo a apoyar al estudiante, pero reducir las expectativas respecto a su participación.**

*No es la mejor opción.*

Explicación: Aunque en apariencia sea una medida de apoyo, rebajar las expectativas puede reforzar los estereotipos y negar al estudiante la igualdad de oportunidades para contribuir.

**C. Proporcionar al grupo herramientas para la colaboración eficaz, destacando el valor de las contribuciones de Diversidad.**

*Opción más relevante.*

Explicación: Este enfoque es un modelo de inclusión, ya que muestra cómo las fortalezas de diversidad mejoran la colaboración, en consonancia con los principios de Equidad y respeto mutuo.

### Escenario 3: Representación LGBTQ+ en las actividades escolares

Durante una obra de teatro escolar, un estudiante sugiere incluir una pareja del mismo sexo en el guion.

Algunos miembros del personal consideran que esto podría molestar a los padres conservadores.

*¿Cómo respondería usted como profesor?*

**A. Desaconsejar la idea, dando prioridad a la armonía de la comunidad sobre un posible conflicto.**

*No es la mejor opción.*

Explicación: Suprimir la representación para evitar conflictos socava el valor democrático de la Igualdad y el derecho a ser visto y escuchado.

**B. Incluir la idea sin abordar la posible reacción negativa, asumiendo que la situación se resolverá por sí sola.**

*No es la mejor opción.*

Explicación: aunque promueve la representación, evitar la comunicación proactiva conlleva el riesgo de que se produzcan más conflictos y no fomenta el diálogo constructivo.

**C. Apoyar la inclusión y prepararse para involucrar a los padres, explicándoles cómo la representación refleja la inclusión y la diversidad.**

*Opción más relevante.*

Explicación: Esta respuesta defiende los principios de equidad y democracia al promover la representación y fomentar el entendimiento a través del diálogo abierto.



#### Escenario 4: Barreras lingüísticas en la comunicación entre padres y profesores

Un padre que no es hispanohablante tiene dificultades para participar en una reunión entre padres y profesores. Otros miembros del personal expresan su frustración y sugieren que el padre «necesita aprender español».

*¿Cómo respondería usted como profesor?*

**A. Estar de acuerdo en que el padre debería aprender español para integrarse mejor en la comunidad escolar.**

*No es la mejor opción.*

Explicación: Aunque el aprendizaje del idioma puede ayudar, esta postura ignora la necesidad inmediata de una comunicación accesible, lo que perpetúa la exclusión.

**B. Ofrecer reprogramar la reunión hasta que los padres puedan traer un traductor.**

*No es la mejor opción.*

Explicación: Aunque es una solución parcialmente satisfactoria, posponer la reunión retrasa la inclusión y hace recaer toda la responsabilidad en los padres.

**C. Organizar servicios de traducción y explorar otras herramientas para apoyar la comunicación continua.**

*Es la opción más adecuada.*

Explicación: Abordar de forma proactiva la barrera del idioma garantiza la inclusión y la equidad, en consonancia con los principios democráticos de acceso y participación.

#### Escenario 5: Prácticas religiosas durante el horario escolar

Un estudiante musulmán solicita adaptaciones para rezar durante el horario escolar, pero algunos miembros del personal argumentan que interrumpe el horario y no debería permitirse.

*¿Cómo respondería usted como profesor?*

**A. Denegar la solicitud, ya que podría sentar un precedente para otras interrupciones.**

*No es la mejor opción.*

Explicación: Denegar la solicitud margina al estudiante y desprecia su derecho a la expresión religiosa, un valor democrático fundamental.

**B. Permitir al estudiante rezar, pero pedirle que lo mantenga en secreto para evitar controversias.**

*No es la mejor opción.*

Explicación: Aunque es tolerante, el secretismo fomenta el estigma y no respeta la transparencia ni el respeto por la diversidad.

**C. Trabajar con la escuela para crear una política respetuosa que permita la oración sin perturbar el aprendizaje.**

*Opción más relevante.*

Explicación: Esta respuesta equilibra la inclusión con la practicidad, respetando las libertades religiosas y fomentando al mismo tiempo un entorno propicio.





### Objetivo de la herramienta

LO2.3B Adaptar e implementar estilos de enseñanza y de comunicación adecuados para diferentes estudiantes según sus potencialidades, necesidades y expectativas.

### Descripción del uso de la herramienta

Esta herramienta le ayudará a analizar mejor las ventajas del diseño universal en el aprendizaje comparando los principios del diseño universal con los principios tradicionales del aprendizaje.

El ejercicio consiste en seleccionar, de una lista de 20 factores, los 10 aspectos que definen la Diversidad Cultural. La herramienta puede alojarse en una plataforma en línea como GoogleForms. Utilizarás el enlace para acceder al ejercicio. Tu objetivo es diferenciar los principios que reflejan el diseño universal en el aprendizaje de los principios comunes en el aprendizaje tradicional (educación).

Ejemplo de ejercicio: <https://forms.gle/iWdMEXkmYziZSCKa6>

### Autorreflexión:

- ¿Te ha resultado difícil distinguir los principios del DUA de los principios de la educación tradicional? ¿Por qué?
- ¿Cuál es mi experiencia personal con la integración de los principios del DUA en el aula? ¿Siento la necesidad de hacerlo? ¿Veo los beneficios?
- ¿Con qué frecuencia adapto mi enseñanza para satisfacer las diversas necesidades de los alumnos y de qué manera podría hacer que mi aula fuera más inclusiva?
- ¿Qué principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) se ajustan más a mis prácticas docentes actuales y cuáles me resultan más difíciles de implementar? ¿Por qué?
- ¿Doy prioridad al aprendizaje centrado en el alumno y a la flexibilidad en mis clases, o me baso más en métodos tradicionales centrados en el profesor? ¿Cómo afecta esto a mis alumnos?
- ¿Cómo evalúo el aprendizaje de mis alumnos? ¿Utilizo medidas estandarizadas o proporciono múltiples vías para que los alumnos demuestren su comprensión?
- Al planificar las clases, ¿tengo en cuenta de forma proactiva los posibles obstáculos para el aprendizaje o solo abordo los retos cuando surgen? ¿Cómo puedo planificar de forma más eficaz?
- ¿Cuáles son las desventajas del DUA? ¿Cuáles son las desventajas de la educación tradicional?
- ¿Cuáles son las ventajas del DUA? ¿Cuáles son las ventajas de la educación tradicional?



### Materiales/recursos necesarios

Si se utiliza la versión en línea de la herramienta:

- Ordenador o teléfono inteligente;
- Internet.



## Apéndice herramienta 21: ¿Diseño universal del aprendizaje (DUA) o educación tradicional?

Lista de principios del DUA frente a los de la educación tradicional:

1. Múltiples medios de representación: presentar la información de diversas maneras para adaptarse a las diferentes preferencias de aprendizaje.
2. Múltiples medios de acción y expresión: ofrecer diversas formas para que los alumnos demuestren sus conocimientos y habilidades.
3. Múltiples medios de participación: proporcionar opciones para fomentar la motivación y el interés sostenido en el aprendizaje.
4. Flexibilidad: adapte los métodos y materiales didácticos para satisfacer las necesidades únicas de todos los alumnos.
5. Accesibilidad: garantizar que todos los alumnos puedan acceder al contenido, independientemente de sus capacidades físicas, sensoriales o cognitivas.
6. Uso de tecnologías de apoyo: integrar herramientas que ayuden a los alumnos con discapacidades o necesidades específicas.
7. Énfasis en los puntos fuertes: centrarse en las capacidades y el potencial de los alumnos, en lugar de en sus limitaciones.
8. Retroalimentación continua: proporcionar retroalimentación frecuente y práctica para ayudar a los estudiantes a mejorar.
9. Centrarse en el proceso más que en el producto: valorar el proceso de aprendizaje tanto como el resultado.
10. Aprendizaje centrado en el alumno: priorizar las necesidades, los intereses y los objetivos de cada alumno.
11. Enseñanza centrada en el profesor: el profesor dirige todo el aprendizaje y los alumnos actúan como receptores pasivos.
12. Plan de estudios fijo: seguir un plan de estudios predeterminado con poca o ninguna flexibilidad.
13. Enfoque único para todos: aplicar los mismos métodos y materiales de enseñanza a todos los alumnos.
14. Centrarse en la memorización: enfatizar el aprendizaje memorístico y la repetición por encima de la comprensión y la aplicación.

15. Evaluación estandarizada: utilizar pruebas y evaluaciones uniformes para medir el rendimiento de los alumnos.
16. Disciplina y orden: priorizar el mantenimiento del control y el cumplimiento de las normas por encima del fomento de la creatividad.
17. Uso limitado de la tecnología: restringir el uso de herramientas y tecnologías en favor de los métodos tradicionales.
18. Transmisión de conocimientos: el profesor imparte conocimientos y se espera que los alumnos los absorban.
19. Enfoque en los resultados: se valora más las calificaciones y los resultados de los exámenes que el desarrollo personal o el aprendizaje basado en procesos.
20. Autoridad y jerarquía: se mantiene una estructura rígida en la que el profesor tiene toda la autoridad.

\*\*\*Los principios 1-10 reflejan el DUA, los principios 11-20 reflejan la educación tradicional.



### Objetivo de la herramienta:

LO3.1B. Analizar comparativamente los efectos positivos y negativos de la diversidad social y cultural, centrándose en los niños en contextos educativos, para promover la aceptación de la diversidad cultural y el respeto por otras personas como seres humanos de igualdad.

### Descripción de cómo utilizar la herramienta

Para alcanzar este resultado de aprendizaje, el alumno debe seguir los siguientes pasos:

Paso 1: Adquirir conocimientos básicos.

Paso 2: Realizar un análisis reflexivo.

Paso 3: Evaluar la comprensión mediante la aplicación.

#### Pasos de la actividad:

Paso 1: Adquirir conocimientos básicos.

Para **adquirir conocimientos básicos**, primero debe **estudiar**: leer artículos académicos, libros y estudios de casos sobre temas como la discriminación, los prejuicios, el estigma y sus implicaciones en la educación. Recursos recomendados:

Informes de la UNESCO y UNICEF sobre educación inclusiva: <https://www.unesco.org/en/inclusion-education>

Artículos sobre pedagogía crítica de Paulo Freire: <https://core.ac.uk/reader/234635740> Artículos de investigación sobre psicología social y educación: <https://link.springer.com/journal/11218/articles>

#### Conceptos clave que hay que aprender:

Tipos de discriminación (racial, de género, socioeconómica, etc.) [https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/tackling-discrimination/-/asset\\_publisher/4a3esYbkstv9/content/improving-well-being-at-school](https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/tackling-discrimination/-/asset_publisher/4a3esYbkstv9/content/improving-well-being-at-school)

La interseccionalidad y su impacto en los resultados educativos. [https://one.oecd.org/document/EDU/WKP\(2023\)17/en/pdf](https://one.oecd.org/document/EDU/WKP(2023)17/en/pdf)

La teoría del estigma y su papel en la configuración de la dinámica del aula. <https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2367147>

#### Analice casos prácticos y ejemplos del mundo real.

Debe buscar ejemplos documentados en los que la discriminación o el estigma hayan afectado a entornos educativos (por ejemplo, marginación de minorías, acoso escolar por prejuicios).



Reflexione sobre los resultados y las causas sistémicas de estos escenarios.

Ejemplos:

<https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/news/creating-safe-and-inclusive-schools-lgbti-youth>

<https://www.euronews.com/video/2023/12/15/why-does-denmark-have-one-of-europes-lowest-rates-of-bullying>

Paso 2: Realizar un análisis reflexivo

Para **el análisis reflexivo**, puede utilizar un diario, escribir reflexiones sobre experiencias personales u observaciones de discriminación o prejuicios en contextos educativos.

### Autorreflexión

¿Cómo se manifiesta el prejuicio en las escuelas o aulas?

¿Qué papel desempeña el estigma en las interacciones entre compañeros o en la dinámica entre profesores y alumnos? ¿Qué factores sistémicos perpetúan o mitigan estos problemas?

#### Uso de marcos analíticos

- Teoría de los sistemas ecológicos de Bronfenbrenner: explore cómo se entrecruzan los factores sociales, institucionales e individuales se entrecruzan.
- Teoría crítica de la raza: examinar el papel de la raza y el sesgo sistémico en los resultados educativos.
- Teoría de la identidad social: Analizar la dinámica de grupo y la discriminación basada en la identidad.

#### Práctica

Debe aplicar estos marcos para evaluar situaciones específicas o escenarios hipotéticos.

O

#### Simular escenarios del mundo real

- Análisis hipotético:  
Hipotéticamente, rediseñar las políticas educativas para abordar prácticas discriminatorias específicas.



Paso 3: Evaluar la comprensión mediante la aplicación

- Resolución de problemas: elabora estrategias para abordar la discriminación o el estigma en contextos educativos, basadas en tus aprendizajes.
- Evaluar el impacto: reflexionar sobre cómo se podrían implementar estas estrategias y sobre sus posibles resultados.

#### **Aplicación alternativa**

Después de haber **adquirido los conocimientos básicos** y realizado **análisis** de casos prácticos, busque perspectivas alternativas y de Diversidad mediante

- Ver documentales o leer relatos de personas afectadas por la discriminación educativa (por ejemplo, **He Named Me Malala**, relatos sobre la desegregación escolar).
- Mantener conversaciones informales con compañeros, educadores o miembros de la comunidad para comprender sus experiencias, dando lugar a posibles estrategias de resolución de problemas.
- Concebir estrategias de resolución de problemas para aplicarlas en sus propios contextos.



### Objetivo de la herramienta

LO3.2B. Persuadir a favor de la equidad y la no discriminación en la educación y la comunidad, especialmente para las personas con entornos socioeconómicos difíciles o que están expuestas a la discriminación de género, con el fin de evitar el maltrato.

Esta herramienta tiene como objetivo crear escuelas en las que todos se sientan incluidos y respetados. Es importante comprender las múltiples facetas de la diversidad de género. La identidad de género, la expresión de género, el sexo biológico y la orientación sexual están relacionados entre sí y determinan la forma en que los alumnos se ven a sí mismos e interactúan con el mundo.

### Descripción de cómo utilizar la herramienta

Aquí hay un marco sencillo, «la persona de género fluido», que le ayudará a reflexionar y a brindar apoyo (véase la herramienta 23 del apéndice).

#### Instrucciones para utilizar la herramienta

Paso 1:

**La identidad de género** se refiere al sentido profundo que tiene una persona de su propio género, que puede coincidir o no con el género que se le asignó al nacer.

#### Autorreflexión:

- ¿Entiendo que la identidad de género existe en un espectro y puede incluir identidades más allá de lo masculino y lo femenino (por ejemplo, no binario, genderqueer)?
- ¿Estoy fomentando un entorno en el que los estudiantes se sienten seguros para explorar y expresar sus identidades de género?
- ¿Cómo puedo abordar situaciones en las que los alumnos puedan estar cuestionándose su identidad de género?

#### Estrategias de apoyo:

- Respete siempre el género con el que se identifica el estudiante, utilizando el nombre y los pronombres que haya elegido.
- Cree oportunidades en el aula para aprender sobre las diversas identidades de género a través de la literatura, la historia y las ciencias sociales. Y facilite el acceso a consejeros o grupos de apoyo especializados en cuestiones de identidad de género y LGTBIQ+.



Paso 2:

**La expresión de género** se refiere a la presentación externa del género a través de la ropa, el peinado, el comportamiento, la voz y otras características.

#### Autorreflexión:

- ¿Cómo reacciono ante los alumnos cuya expresión de género desafía las normas o expectativas sociales?
- ¿Tengo algún sesgo sobre cómo «deberían» presentarse los alumnos en función del género percibido?
- ¿Mi escuela permite a los estudiantes expresar libremente su género o existen normas restrictivas (por ejemplo, códigos de vestimenta)?

#### Estrategias de apoyo:

- Abogar por códigos de vestimenta flexibles que permitan a los estudiantes expresar su género sin temor a ser castigados. Hacer hincapié en que no hay una forma «correcta» de verse o actuar en función del género.
- Abordar el acoso o las burlas relacionadas con la expresión de género de manera rápida y eficaz, haciendo hincapié en el respeto por la individualidad.

Paso 3:

**El sexo biológico** se refiere a los atributos físicos como los cromosomas, las hormonas y la anatomía reproductiva, tradicionalmente clasificados como masculino, femenino o intersexual.

#### Autorreflexión:

- ¿Soy consciente de la diferencia entre sexo biológico e identidad de género?
- ¿Cómo abordo los conceptos erróneos o las suposiciones sobre el sexo biológico en la educación sanitaria u otras materias?
- ¿Reconozco las experiencias de las personas intersexuales en mi enseñanza o en la elaboración de políticas?

#### Estrategias de apoyo:

- Utilizar un lenguaje inclusivo en los debates sobre biología, como «personas con ovarios» o «personas con testículos», en lugar de dar por sentados términos binarios.



- Incluya información sobre las personas intersexuales en las clases de salud o biología para normalizar la diversidad en el sexo biológico.

Paso 4:

La **orientación sexual** se refiere a hacia quién se siente atraída una persona emocional, romántica o sexualmente. Es distinta de la identidad y expresión de género.

#### Autorreflexión:

- ¿Fomento un ambiente en el aula en el que los alumnos se sientan seguros para compartir o explorar su orientación sexual si así lo desean?
  - ¿Cómo respondo al lenguaje homófobo o despectivo entre los alumnos o personal del centro?
- ¿Estoy preparado para desafiar los estereotipos o conceptos erróneos sobre la orientación sexual? orientación sexual cuando surjan?

#### Estrategias de apoyo:

- Incorporar ejemplos inclusivos de familias y relaciones de diversidad en los debates y materiales del aula y proporcionar señales visibles de apoyo, como pegatinas de aliados, señales de espacios seguros o participación en campañas de concienciación.
- Celebrar la representación LGBTQ+ en los planes de estudio, por ejemplo, destacando figuras históricas, autores o científicos que formaban parte de la comunidad LGBTQ+.

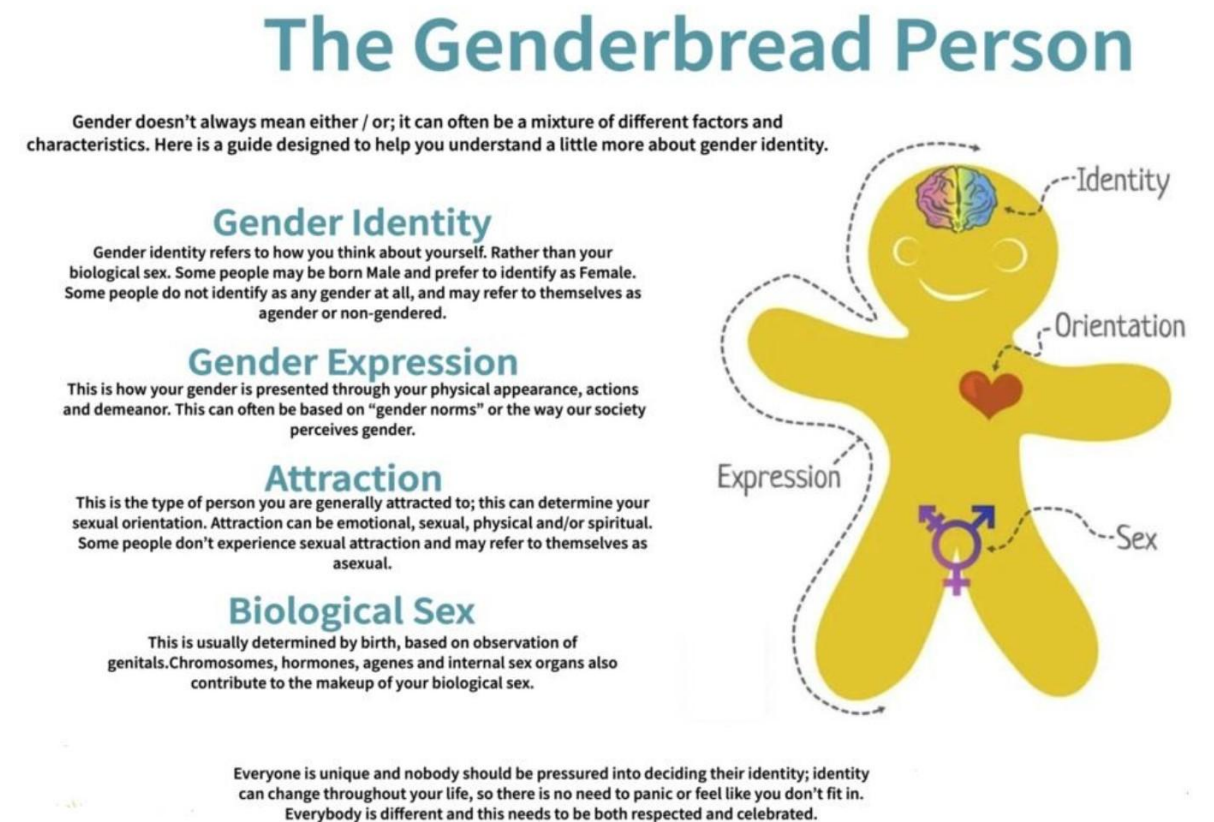
#### Referencias:

Cavaria. (s. f.). Genderkoek. çavaria. <https://cavaria.be/genderkoek>

ILGA Portugal. (s. f.). Schools OUT. ILGA Portugal. <https://www.ilga-portugal.pt/projetos/schools-out>

Bilitis Resource Center. (s. f.). Ciclo escolar. Schools Out. <https://schools.bilitis.org/school-cycle>

## Apéndice herramienta 23: La persona Genderbread





## Objetivo de la herramienta

LO3.3B. Implementar técnicas de autorreflexión y negociación para alcanzar el Consenso en contextos educativos.

Esta herramienta tiene como objetivo alcanzar el consenso, por lo que es necesario practicar la escucha activa durante el proceso. La escucha activa es un comportamiento complejo que requiere habilidades específicas. Esta herramienta le ayudará a desarrollar esas habilidades para poder mantener el diálogo, descodificar el mensaje, fortalecer las relaciones y crear un entendimiento común.

## Descripción del uso de la herramienta

La herramienta se basa en el pictograma chino que representa la palabra «escuchar». Cada sección del pictograma tiene su significado, y puedes explorarlos y practicarlos.

**Paso 1. Explora el pictograma y familiarízate con cada parte.**

**Paso 2. Lee la breve definición y los consejos para cada parte.**

**Paso 3. Prácticalo en tu próxima conversación con alguien.**

## Breve descripción

Escuchar es más que oír. Requiere interactuar con la otra persona en el diálogo, intercambiar mensajes y comentarios, y construir un significado consensuado. El pictograma chino consta de cinco partes, cada una de las cuales debe completarse mediante habilidades y acciones específicas. Las partes son:

- Oídos: la capacidad de participar en la conversación.
- Ojos: descodificar el comportamiento y los significados no verbales.
- Atención plena: capacidad de tranquilizar
- Corazón: habilidades de empatía y validación
- Rey (intelecto): descodificar mensajes.

En la página siguiente, puedes explorar cada dimensión de la escucha activa.



**1. Oídos.** Escuchar comienza por oír a la otra persona y confirmarle que estás ahí para participar en la conversación. Posicionarse en una relación de escucha significa adoptar algunos comportamientos verbales y no verbales específicos. Por lo tanto, intenta comprobar que eres consciente de:

- La distancia entre usted y su interlocutor (un brazo de distancia en la mayoría de los países europeos);
- La postura (relajada);
- El contacto visual (regular);
- Su expresión facial (acorde con sus emociones);
- Tu voz (volumen y ritmo);
- Tu movimiento.

El objetivo principal es construir una relación de diálogo que sea útil y no agresiva.

**2. Los ojos.** El comportamiento no verbal es esencial. Debes controlarlo regularmente e intentar observar los patrones de movimiento y gestos. Ten en cuenta que las expresiones faciales y el tono de voz transmiten más información que las palabras. Comprueba los signos de estrés que podrían indicar una confrontación e intenta suavizar el tono.

**3. Atención exclusiva.** Debemos tranquilizar a nuestra contraparte asegurándole que estamos presentes, involucrados y tratando de llegar a una solución. Por lo tanto, debemos transmitir mensajes que mantengan el diálogo en marcha. Durante la negociación, debemos demostrar a nuestras contrapartes que las comprendemos y que las percibimos de manera positiva. Debemos expresar esos sentimientos y hacer comentarios positivos. Algunos ejemplos de afirmaciones tranquilizadoras son: «¡Me gusta tu explicación!», «¡Gracias por decir esto!», «Veo que estás tratando de llegar a una solución» o «¡Sé que es difícil para ti decir esto!». Todas estas afirmaciones no forman parte de la solución, pero tranquilizan a nuestro interlocutor, ya que le hacen saber que le estamos escuchando y que comprendemos sus emociones y pensamientos.

**4. Corazón.** Cualquier diálogo asertivo se basa en la empatía y la validación. La validación significa que reconocemos sus emociones y su comportamiento. Las afirmaciones de validación son aquellas que transmiten el mensaje de aceptación incondicional y actitud no crítica. Es difícil llegar a un consenso en un ambiente de confrontación en el que los interlocutores se sienten menospreciados y juzgados negativamente. Por lo general, los mensajes de validación están relacionados con los de descodificación (véanse los ejemplos siguientes).



5. **Intelecto.** Descifrar mensajes verbales en tiempo real no es una tarea fácil y requiere un gran esfuerzo intelectual. En un marco de diálogo positivo, el descifrado tiene dos significados:

- Descifrar lo que se dice. Para construir un significado compartido, es útil parafrasear, resumir y hacer preguntas. Parafrasear significa reformular el tema y pedir validación. Al resumir, podemos comprobar directamente si nuestra comprensión es correcta.

- Para descodificar la emoción de la pareja y conectarla con el comportamiento o el mensaje. El papel de la emoción es que utilizamos un modelo en el que el comportamiento (incluso el verbal) se basa en las emociones, que están determinadas por la interpretación cognitiva de una situación (estresante). Solo estamos en contacto con los comportamientos, por lo que debemos intentar retroceder y descifrar la emoción y validar el pensamiento. La validación no significa que aceptemos los comportamientos, sino que comprendemos los motivos de los mismos desde el punto de vista de nuestro interlocutor. Algunos ejemplos de afirmaciones que descifran y validan son:

1. Te sientes frustrado porque las cosas no salen como deberían.
2. Pareces molesto. Entiendo lo que está en juego para ti.
3. Te sientes solo. Crees que nadie se esfuerza por hacer que funcione.

La primera parte consiste en descodificar la emoción. La segunda parte consiste en conectar la emoción con la cognición predominante.

#### Autorreflexión.

#### Consejos para tu próxima conversación:

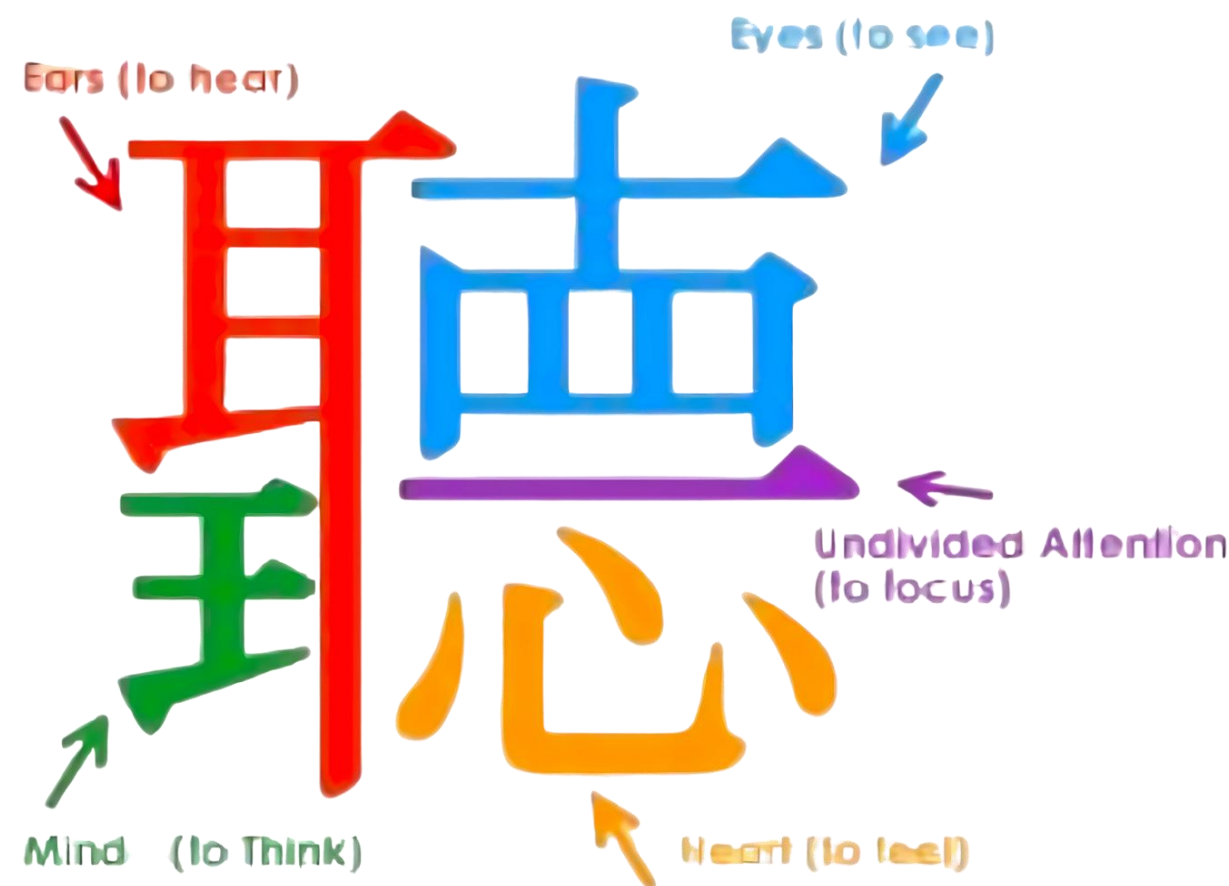
- Sé consciente del contexto.
- Ajusta tu postura, tus gestos y tu expresión facial. Intenta transmitir mensajes positivos.
- Asegura a tu interlocutor que estás comprometido con el diálogo respondiendo, dando tu opinión y haciendo comentarios tranquilizadores.
- Muestre una actitud abierta y positiva, basada en la aceptación incondicional y en no juzgar.
- Intenta descifrar y validar los mensajes verbales identificando las emociones subyacentes y las posibles cogniciones que los generan.
- Parafrasea y reformula para comprobar si has entendido correctamente los mensajes.



Billington, S. y McKay, S. (2022). Capítulo 4: Conseguir que el público escuche. En Hablar en público. SLCC Pressbooks. <https://slcc.pressbooks.pub/comm1020/chapter/chapter-4/>

Martins, J. (24 de mayo de 2025). Escucha activa eficaz: ejemplos, técnicas y ejercicios. Asana. <https://asana.com/resources/escucha-activa>

#### Apéndice herramienta 24: Consenso «¡Escuchemos!» Modelo chino





#### Objetivo de la herramienta

LO4. 1B. Analizar las relaciones entre creencias, necesidades, emociones y comportamientos para explicar las diferencias humanas en las reacciones y Actitudes.

Existe una compleja interdependencia entre el pensamiento, el sentimiento y el comportamiento. Una interpretación particular de una situación genera sentimientos específicos que predisponen a una reacción conductual específica.

Las primeras interpretaciones inmediatas (pensamientos automáticos) de las situaciones dependen de nuestra mentalidad, nuestro conjunto de percepciones, que viene determinado por nuestro sistema de creencias. Las diferentes personas desarrollan diferentes creencias a lo largo de la infancia y la adolescencia debido a los distintos valores y normas culturales y sociales, las costumbres de crianza, las prácticas educativas y disciplinarias, y las diversas experiencias de vida. Por lo tanto, sus interpretaciones del mismo evento pueden diferir. Cuando practicamos la empatía, percibimos la situación desde la perspectiva de otra persona y la interpretamos desde su mentalidad. Esto puede generar una gama diferente de reacciones emocionales y conductuales.

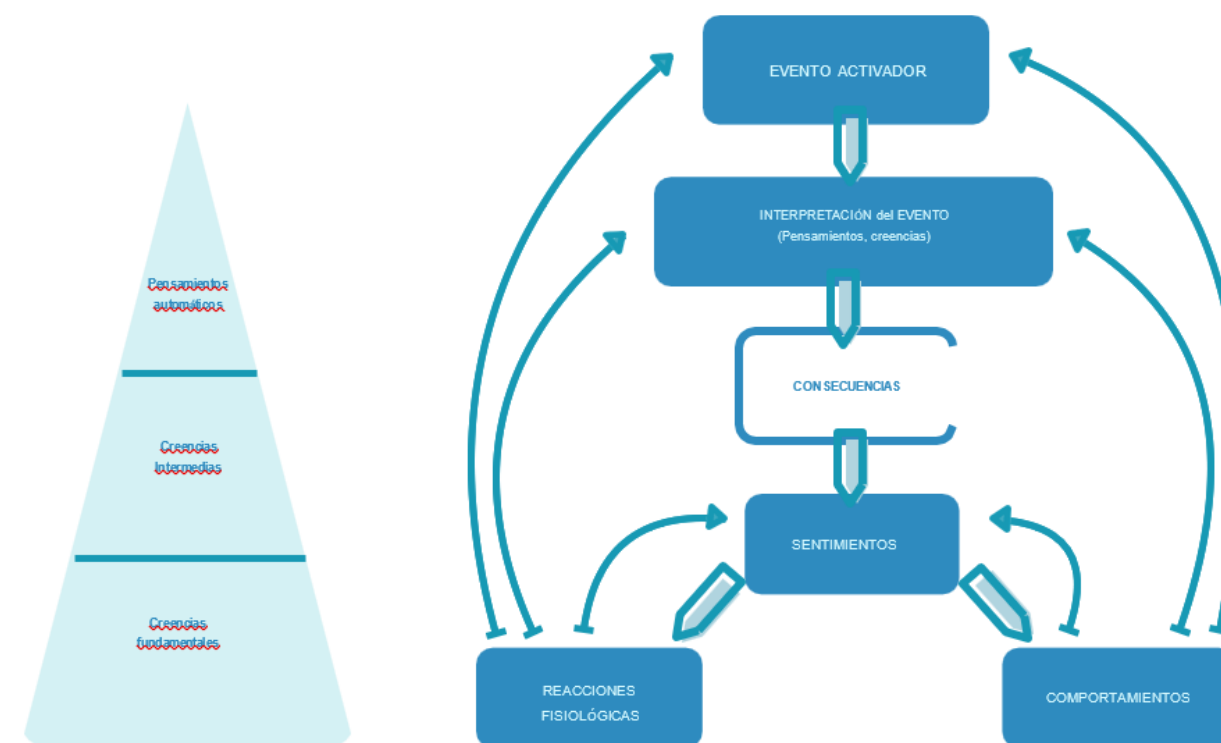
Esta herramienta enseña a ser empático y a explorar una situación desde otras perspectivas. Esto le ayudará a ser más flexible y comprensivo, y menos propenso a los prejuicios y la discriminación.

#### Descripción del uso de la herramienta

Paso 1: Una situación estresante o conflictiva con otra persona

Seleccione una situación en la que haya tenido una interacción estresante o conflictiva con otra persona. Utilice el siguiente modelo (Fig. 1) para revisar esa situación y recordar sus pensamientos, emociones y comportamientos.

- A (evento activador): ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Quién? ¿Qué?
- B (creencias): ¿Qué pensamiento o imagen le viene primero a la mente?
- C (consecuencias):
- Sentimientos: ¿Cómo te hizo sentir eso?
- Reacciones fisiológicas: ¿Cómo lo sintió en su cuerpo?
- Comportamientos: ¿Qué hiciste?



Herramienta 25 - Figura 1: Modelo cognitivo ABC

Paso 2: Preguntas para la reflexión:

¿Por qué considera válida su interpretación inmediata de la situación? Lo cree así porque sabe que es...

Lo crees así porque sabes que las personas/los hombres/las mujeres son...

Lo crees así porque sabes que el mundo/la vida es...

¿Tu interpretación es un hecho o una opinión?

Paso 3: ¡Cambia la perspectiva o perspectivas!

- ¿Es tu interpretación la única posible?
  - Reflexiona sobre si tu interpretación inmediata está determinada por tus creencias personales, normas culturales o experiencias vitales.



- Pregúntate: «¿Estoy viendo esta situación a través de un prisma cultural que puede diferir del de los demás?».

- **¿Otra persona interpretaría la situación de manera diferente? ¿Por qué?**

- Piensa en cómo alguien con un bagaje cultural, social o personal diferente podría percibir el mismo acontecimiento.

- Ejemplo: «En mi cultura, el contacto visual directo es una señal de respeto, pero en otra cultura podría percibirse como una actitud agresiva. ¿Cómo podría afectar esta diferencia a las interpretaciones?».

- ¿Qué podría generar las diferencias en la interpretación y las reacciones?

- Explora factores como:

- Normas culturales: ¿Cómo influyen los valores sociales, las tradiciones y la educación en nuestras expectativas y respuestas?

- Roles sociales: ¿Cómo influyen el género, la edad o los roles profesionales en nuestras opiniones?

- Experiencias vitales: ¿Cómo pueden las experiencias pasadas dar lugar a reacciones emocionales o conductuales diferentes?

- Pregunta para la reflexión:

- «¿Qué sesgos culturales o personales podrían haber influido en mi interpretación inicial?».

- «¿Cómo podría ayudarme comprender otra perspectiva a responder con mayor empatía y flexibilidad?».

Paso 4: ¡Siente la diferencia!

Intenta centrarte en una interpretación (cognición) diferente y alternativa de la situación, y reflexiona sobre cómo esto genera cambios en tus sentimientos y comportamientos.

### Autorreflexión:

- ¿Qué aprendí sobre mis interpretaciones inmediatas?
- ¿Cómo cambió mis sentimientos o comportamientos el hecho de explorar perspectivas alternativas?



Objetivo de la herramienta

LO4.2B. Explicar cómo los diferentes contextos sociales y culturales crean diferentes mentalidades y valores para explicar las diferencias humanas en actitudes y reacciones.

Esta herramienta te ayuda primero a reflexionar sobre tus propios patrones culturales y supuestos de comunicación y, a continuación, a crear una hoja de ruta basada en la empatía para comprender a alguien de un contexto cultural diferente. Fomenta la concienciación intercultural, la adopción de perspectivas y la flexibilidad en la comunicación.

Descripción de cómo utilizar la herramienta:

Esta herramienta se estructura en dos fases:

Fase 1: Reconocer su propia lente de cultura

Esta primera fase le guía en la identificación de sus propios patrones y expectativas culturales internalizadas en la comunicación.

Paso 1: Elija un área de interés en cultura

Seleccione una de las siguientes dimensiones de la cultura. Puede volver a explorar las demás más adelante.

- Expresión de sentimientos;
- Relación con la autoridad/jerarquía;
- Estilos de comunicación directos frente a indirectos.

Paso 2: Cuestionario de autoevaluación

Califíquese en cada una de las siguientes afirmaciones utilizando una escala del 1 (Rara vez) al 5 (Siempre):

| Afirmaciones                                                                                                 | Calificación (1-5) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Soy consciente de que mi bagaje cultural influye en mi forma de comunicarme y de interpretar a los demás.    |                    |
| Considero que los demás pueden expresar su cariño, respeto o emociones de forma diferente a como lo hago yo. |                    |
| Intento comprender las diferencias antes de juzgarlas.                                                       |                    |
| Puedo adaptar mi estilo de comunicación en respuesta a los valores o normas de los demás.                    |                    |
| Incluso en momentos de incomodidad, intento mantener la conexión cuando surgen diferencias culturales.       |                    |

Paso 3: Preguntas para la reflexión

Responda al menos a dos de las siguientes preguntas:

- ¿Qué valores culturales influyen más en mi forma de comunicarme y relacionarme?
- ¿Cuándo tiendo a etiquetar algo como «incorrecto» o «extraño»?
- ¿Qué necesidades o valores personales podrían estar detrás de esos juicios?

Fase 2: Trazando un viaje empático hacia otra cultura

En esta segunda fase, desarrollarás un plan para comprender a alguien de un origen cultural diferente con curiosidad y cuidado.

Paso 1: Elige una cultura para explorar

Puede elegir un grupo en función de la experiencia o los intereses, por ejemplo:

- Un perfil de padres (por ejemplo, migrantes, rurales, conservadores);
- Un perfil de estudiante (por ejemplo, urbano, minoritario, reacio a la autoridad);
- Un perfil de colega o equipo (por ejemplo, devoto religioso, anciano, tradicionalista).

Paso 2: Diseñe un plan de exploración empático

Utilice los siguientes temas de reflexión para explorar la cultura y prepararse para conectar con ella de forma más consciente:

| Tema de autorreflexión                                                   | Su respuesta |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|
| ¿Cuál es el contexto histórico/social de este grupo?                     |              |
| ¿Cómo se expresan valores como el respeto, la ayuda y los límites?       |              |
| ¿Cómo se gestionan o evitan los conflictos?                              |              |
| ¿Cómo me siento normalmente cuando interactúo con este grupo de cultura? |              |
| ¿Qué suposiciones o sesgos puedo tener?                                  |              |
| ¿Qué puedo leer, escuchar o preguntar para comprender mejor?             |              |
| ¿Qué valores míos pueden favorecer una conexión significativa?           |              |



Paso 3: Redactar una declaración de intenciones de cultura

«Para conectar más profundamente con esta cultura, tengo la intención de adoptar \_\_\_\_\_ como enfoque rector. Esto me ayudará a mantenerme fiel al valor de \_\_\_\_\_ al tiempo que apoyo la necesidad de \_\_\_\_».

**Sugerencias para su uso y adaptación**

Los profesores pueden utilizar esta herramienta como ayuda para la preparación o la reflexión antes de interactuar con familias o comunidades cuyos antecedentes culturales difieren de los suyos. También puede servir de apoyo en sesiones de desarrollo profesional centradas en la comunicación inclusiva y en la interculturalidad en la educación.



### Objetivo de la herramienta

LO4.3B. Aplicar estrategias de comunicación basadas en el respeto mutuo, la autenticidad, la aceptación incondicional, la escucha activa y la empatía para construir una relación sana, de confianza y sólida.

Esta herramienta fomenta tanto la conexión emocional como la concienciación física, integrando los principios de la Comunicación no violenta (CNV) con la presencia corporal.

### Descripción del uso de la herramienta

Preparación:

- Busque un espacio tranquilo donde pueda sentarse o estar de pie cómodamente. Si es posible, asegúrese de que haya un mínimo de distracciones.
- Ten a mano los materiales proporcionados: indicaciones para la empatía y dos hojas en blanco. (O imprime la hoja de trabajo para el mapa de empatía, si es posible).

Paso 1: Ejercicio de conexión con el suelo (concienciación física):

- Comience de pie o sentado con los pies apoyados en el suelo.
- Cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Con cada respiración, sienta la conexión entre su cuerpo y la tierra.
- Preste atención a las sensaciones físicas: tensión, relajación, calor o frío.

Paso 2: Mapa de empatía:

- Utilice las indicaciones proporcionadas para explorar lo siguiente:
  - ¿Qué estoy observando en la otra persona? (Separa las observaciones de los juicios).
  - ¿Qué sentimientos podría estar experimentando?
  - ¿Qué necesidades podrían subyacer a esos sentimientos?
  - ¿Cómo puedo expresar mi comprensión con compasión?
- Levántate y «ponte en su lugar» cambiando físicamente de posición o caminando brevemente. Imagina cómo te sentirías si fueras ellos. Utiliza de nuevo las indicaciones para la otra persona.

Paso 3: Reflexión personal:

- Reflexiona sobre tus propios sentimientos y necesidades durante la interacción. Utiliza la autoempatía para comprender tu perspectiva sin dejar de conectar con la experiencia de la otra persona.

Paso 4: Plan de acción:

- Anote una estrategia viable para mostrar empatía en su próxima interacción.

### Autorreflexión:

- «¿Qué he observado sobre la conexión entre el arraigo físico y la conciencia emocional?».
- «¿Cómo cambió mi comprensión el hecho de ponerme en el lugar de la otra persona?».
- «¿Qué haré de manera diferente la próxima vez para mejorar la empatía en mis interacciones?».

### Materiales/recursos:

- Hoja de trabajo para el mapeo de la empatía: incluye secciones para «Observaciones», «Sentimientos», «Necesidades» y «Solicitudes».
- Opcional: Grabación de voz para indicaciones de conexión con la realidad
- Opcional: un pequeño espejo para practicar la observación de expresiones faciales durante la autorreflexión.
- Apéndice





Herramienta 27 del apéndice: Mapeo de empatía fundamentada

| YO MISMO                                           |                                                        |                                                 |                                  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|
| ¿Cómo puedo expresar mi comprensión con compasión? | ¿Qué necesidades podrían subyacer a esos sentimientos? | ¿Qué sentimientos podrían estar experimentando? | ¿Qué observo en la otra persona? |
| SOLICITUD                                          | NECESIDADES                                            | SENTIMIENTOS                                    | OBSERVACIONES                    |

| COMO OTROS                                         |                                                        |                                                 |                                  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|
| ¿Cómo puedo expresar mi comprensión con compasión? | ¿Qué necesidades podrían subyacer a esos sentimientos? | ¿Qué sentimientos podrían estar experimentando? | ¿Qué observo en la otra persona? |
| SOLICITUD                                          | NECESIDADES                                            | SENTIMIENTOS                                    | OBSERVACIONES                    |



## Objetivo de la herramienta

LO5. 1B Expresar apertura (conexión) e interacciones honestas para promover un diálogo genuino.

## Descripción del uso de la herramienta

### Introducción

Todos experimentamos que ciertas cosas que dice una persona nos afectan. Un compañero de trabajo, un padre, un alumno... pueden decirte algo que te resulte difícil de escuchar. Después de esto, no siempre es fácil seguir escuchando de forma activa y empática, ya que puedes tomarte el mensaje demasiado a pecho, reaccionar de forma impulsiva y a la defensiva, sin dejar espacio para que la otra persona siga hablando con sinceridad, desde sus sentimientos y necesidades. Es difícil mantener el diálogo y entenderse realmente.

El objetivo de la herramienta es ayudarte en estas situaciones, para mantener el diálogo. Te ayuda a hacer un **autoexamen** y a ser consciente de cómo escuchas el mensaje o cómo te afecta. Te ayuda a intentar experimentar y comprender tus propios sentimientos y necesidades (autoempatía). Este proceso interno le permite regular mejor sus respuestas y evitar reaccionar de forma impulsiva o defensiva. Estimula su capacidad para hacer una pausa y reflexionar antes de responder, lo que nos permite dar respuestas más meditadas. Además, le ayuda **a invitar a la otra persona a hablar con sinceridad**, desde sus sentimientos y necesidades, y a comprenderlos realmente (empatía).

### Descripción de cómo utilizar la herramienta

Utiliza esta herramienta para la autorreflexión. Reflexiona sobre una situación en la que alguien dijo algo que te resultó difícil de escuchar. Fue difícil mantener el diálogo. Sigue los pasos del póster para reflexionar sobre la situación. Ten en cuenta lo siguiente al utilizar el póster:

- Utilizamos imágenes del chacal y la jirafa como metáfora de nuestra forma de comunicarnos.
-  El chacal es crítico, defensivo e impulsivo.
- La jirafa se comunica desde el corazón y tiene la intención de conectar.
- Este ejercicio te estimula a ser consciente de las cuatro formas posibles de escuchar un mensaje, pasando de la charla del chacal, o de culparte a ti mismo y/o al otro, a

<sup>a</sup> Basado en la teoría de la comunicación no violenta de Marshal B. Rosenberg

giraffe-talk, o autoempatía y empatía. La autoempatía es un primer paso importante para mejorar

regular tus respuestas. Avanzar hacia la (auto)empatía significa que tienes la intención de conectar, que quieres comprender tus sentimientos y necesidades y los de la otra persona, para mantener el diálogo.

- Ten en cuenta que es útil permitirte «culpar» al otro o a ti mismo antes de avanzar hacia la (auto)empatía, para liberar esta energía y sacarla de tu sistema.
- Al responder a una situación similar, puedes intentar integrar los tres elementos (observaciones, curiosidad por los sentimientos y empatía por las necesidades del otro) en tu respuesta, tal y como se sugiere en la cuarta forma de escuchar un mensaje (empatía), para invitar al otro a hablar con sinceridad, desde sus sentimientos y necesidades.

## Materiales/recursos necesarios

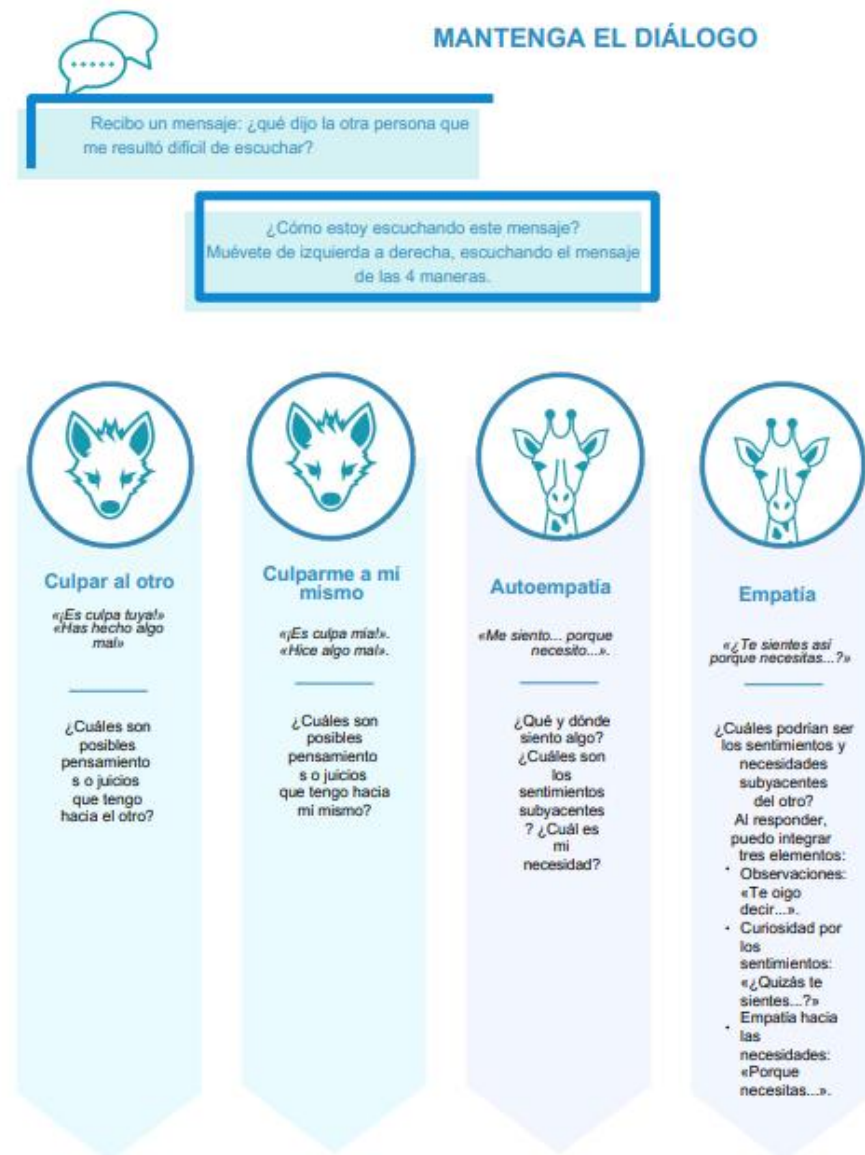
Póster «mantén el diálogo». Puedes imprimir el póster y colgarlo en tu entorno escolar.

**Autorreflexión** (ideas para apoyar un mayor crecimiento y mejora personal).

- ¿Está aumentando mi concienciación sobre cómo escucho los mensajes y respondo a las situaciones?
- ¿Está aumentando mi concienciación de mis propios sentimientos y necesidades en las situaciones?
- ¿De qué manera afecta esto a mi forma de responder ante las situaciones?
- ¿Cómo estoy creciendo en empatía hacia mí mismo y hacia los demás? ¿En comprender realmente los sentimientos y las necesidades?
- ¿Cómo estoy creciendo en mantener un diálogo en el que invito al otro a hablar con honestidad, desde sus sentimientos y necesidades?



## Apéndice herramienta 28: Mantener un diálogo





## Objetivo de la herramienta

LO5.3B. Promover la valoración y la consideración de las necesidades de todos en la toma de decisiones, para preservar la cooperación y el deseo de convivir y trabajar juntos.

Serás capaz de identificar tus límites personales, desarrollar estrategias para comunicar tus límites de forma asertiva, comprender mejor el impacto de los límites en las relaciones y aplicar la herramienta de los Seis Sombreros para Pensar a diversas situaciones ambiguas o conflictivas.

## Descripción de cómo utilizar la herramienta

### Introducción

La herramienta «Seis sombreros para pensar» ayuda a explorar todos los aspectos de un problema, asegurando que no se pase por alto nada importante. Al utilizar cada sombrero, usted puede:

- **Evitar sesgos**, asegurándote de analizar el problema desde diferentes puntos de vista.
- **Tomar mejores decisiones**, ya que se tienen en cuenta no solo los hechos, sino también las emociones, los riesgos y las soluciones creativas.
- **Mejorar la comunicación**, ya que fomenta el pensamiento estructurado y ayuda a expresar las ideas con claridad, especialmente en debates en grupo.

### Uso paso a paso de los Seis Sombreros para Pensar

1. Definir los límites: Articular claramente los límites que quiero establecer. Ser lo más específico posible sobre lo que voy a tolerar y lo que no.
2. Asignar sombreros: Asigne cada sombrero a un aspecto diferente del proceso de establecimiento de límites:
  - \* **Sombrero blanco**: Céntrate en los hechos relacionados con la situación. ¿Cuáles son los comportamientos o acciones específicos que me hacen sentir incómodo?
  - \* **Sombrero rojo**: Explora mis emociones y sentimientos sobre la situación. ¿Cómo me hace sentir esta violación de los límites?
  - \* **Sombrero negro**: Identifica las posibles consecuencias negativas de establecer o no establecer este límite. ¿Cuáles son los riesgos que conlleva?
  - \* **Sombrero amarillo**: Considerar los resultados positivos de establecer este límite. ¿Cómo mejorará mi bienestar?
  - \* **Sombrero verde**: Pensar en formas creativas de comunicación de mis límites y hacerlos respetar. ¿Qué enfoques alternativos hay?
  - \* **Sombrero azul**: Resumir el debate y crear un plan de acción. ¿Cuáles son los pasos específicos que darás para implementar este límite?
3. Facilita una discusión estructurada: Guía la discusión haciendo preguntas relacionadas con cada sombrero.



4. Anotar ideas: Anote las ideas que surjan durante el debate. Esto le ayudará a identificar patrones y desarrollar un plan de acción integral.

5. Crear un plan de acción: Desarrollar un plan específico sobre cómo comunicar los límites a los demás y hacerlos cumplir.

Ejemplo de diálogo: Establecer un límite con un compañero de trabajo

**Problema:** Un compañero de trabajo te pide regularmente que asumas tareas adicionales, incluso cuando estás ocupado con tu propio trabajo.

### Diálogo:

**Compañero:** «Hola, sé que estás ocupado, pero ¿podrías ayudarme con esta tarea? Necesito terminarla hoy».

**Tú (Sombrero blanco):** «Me has pedido ayuda con tareas adicionales cinco veces en las últimas dos semanas y he hecho todo lo posible por ayudarte».

**Tú (Sombrero rojo):** «Pero, sinceramente, me siento abrumado y estresado con mi propio trabajo cuando sigo asumiendo tareas adicionales».

**Tú (Sombrero negro):** «Si sigo diciendo que sí, me quedaré atrás. Podrías pensar que no te estoy apoyando y eso podría afectar a nuestra forma de trabajar juntos».

**Tú (Sombrero amarillo):** «Establecer algunos límites me permitirá concentrarme mejor en mi trabajo, reducir mi estrés y seguir siendo un buen compañero de equipo».

**Tú (Sombrero verde):** «Quizás podamos establecer expectativas claras sobre cuándo necesitas ayuda. Si me avisas con antelación, veré si puedo hacerlo. También podríamos pedirle a otra persona si yo no estoy disponible».

**Tú (Sombrero azul):** «A partir de ahora, te avisaré cuando pueda ayudarte y te informaré claramente de mi carga de trabajo. Así sabrás cuándo puedo echarle una mano».

**Compañero:** «De acuerdo, lo entiendo. Gracias por avisarme. La próxima vez intentaré preguntarte antes».

**Tú:** «¡Genial! Intentemos resolverlo juntos.

### Sugerencias para adaptarse en el aula con los alumnos

- **Debates en grupo:** Utiliza los sombreros para guiar a los alumnos a través del establecimiento y el respeto de los límites de una manera divertida y organizada. Asigna un sombrero a cada alumno para fomentar la participación y las diferentes perspectivas.



● **Resolución de conflictos:** utilice esta herramienta cuando surjan desacuerdos o dificultades en el aula para ayudar a los alumnos a pensar juntos en soluciones.

● **Diario:** Después de utilizar la herramienta, deje que los compañeros y los alumnos reflexionen sobre lo que han aprendido y cómo podrían utilizar las estrategias en la vida real.

#### Para la colaboración profesional o las reuniones entre padres y profesores

● **Resolución de problemas por parte del personal:** Utilice los sombreros durante las reuniones de equipo para resolver problemas o intercambiar ideas sobre cómo apoyar a los alumnos de manera eficaz.

● **Conversaciones con los padres:** Adapte la técnica para hablar sobre los límites o las expectativas de una manera clara, respetuosa y centrada en la búsqueda de soluciones.

#### Materiales/recursos necesarios

Póster (véase el apéndice) en color (en formato apaisado) de los seis sombreros para pensar. Puede imprimir el póster y colgarlo en su entorno escolar.

Bibliografía:

- de Bono, Edward. Seis sombreros para pensar. Little, Brown and Company, 1985.
- MindTools. «Seis sombreros para pensar: una herramienta para el debate en grupo y el pensamiento individual». [https://www.mindtools.com/pages/article/newCT\\_07.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newCT_07.htm)

Los seis sombreros para pensar, de Edward de Bono, para recopilar opiniones.

[https://youtu.be/5Yi7G2-UgIM?si=FbSFBYaioD6m\\_8\\_j](https://youtu.be/5Yi7G2-UgIM?si=FbSFBYaioD6m_8_j)

#### Autorreflexión:

1. ¿Cómo me ayudó la técnica de los seis sombreros para pensar a pensar con mayor claridad sobre cómo establecer mis límites?
2. ¿Qué «sombrero» me resultó más difícil de usar y por qué?
3. ¿Qué medidas voy a tomar a continuación para poner en práctica mi plan de establecimiento de límites?

#### Apéndice herramienta 29: Los seis sombreros para pensar para establecer límites



### Objetivo de la herramienta

LO5.3B: Promover la valoración y la consideración de las necesidades de todos en la toma de decisiones, para preservar la cooperación y el deseo de convivencia y trabajo en equipo.

### Descripción de cómo utilizar la herramienta

Esta herramienta presenta el Modelo de Toma de Decisiones Basado en el Consentimiento (CDMM) para fomentar la toma de decisiones grupales inclusiva y eficiente. Al enfatizar el consentimiento por encima del consenso, los participantes aprenderán a abordar las objeciones de manera constructiva y a colaborar eficazmente para encontrar soluciones que se adapten a las diversas necesidades.

#### Cómo utilizar la herramienta

Paso 1: Aclarar la propuesta presente una propuesta o un tema al grupo.

Asegúrese de que todos los alumnos entienden la propuesta haciendo preguntas aclaratorias.

Paso 2: Recopilar reacciones

Pida a los alumnos que compartan sus primeras impresiones o reacciones emocionales.

Este paso se centra en comprender las perspectivas, no en debatir ni en evaluar.

Paso 3: Perfeccionar la propuesta

Utilice los comentarios para ajustar la propuesta de forma colaborativa.

Anime a los alumnos a sugerir mejoras que aborden las preocupaciones de Diversidad.

Paso 4: Realizar una ronda de consentimiento

Pregunte a todos los miembros del grupo si alguien tiene «objeciones importantes» a la propuesta perfeccionada.

Explique que el objetivo no es la perfección, sino encontrar una solución con la que todos puedan vivir.

Haga esta pregunta: «¿Le parece bien seguir adelante con esta decisión?».

Paso 5: Resuelva las objeciones

Si surgen objeciones, trabajen en equipo para resolverlas. Consideren las objeciones como oportunidades para perfeccionar aún más la propuesta.

Paso 6: Finalice la decisión

Una vez resueltas las objeciones, finalice la decisión.

Confirme que el grupo acepta el resultado como una solución viable, aunque no sea ideal para todos.

#### Sugerencias para la adaptación

- **Uso en el aula:** Modifique el lenguaje y simplifique los pasos para los alumnos. Utilice situaciones con las que puedan identificarse, como la planificación de un proyecto de clase.

- **Colaboración profesional:** Aplique el MTDD durante las reuniones de equipo para tomar decisiones colectivas. Céntrese en armonizar las perspectivas de diversidad para alcanzar los objetivos de la organización.

- **Reuniones entre padres y profesores:** utilice esta herramienta para debatir y resolver problemas de forma colaborativa, asegurándose de que se valoran tanto las perspectivas de los profesores como las de los padres.

#### Autorreflexión:

- ¿Con qué eficacia incorporé las diversas necesidades?
- ¿Qué he aprendido sobre cómo abordar las objeciones de forma constructiva? ¿Cómo ha influido este proceso en la dinámica y la confianza del grupo?

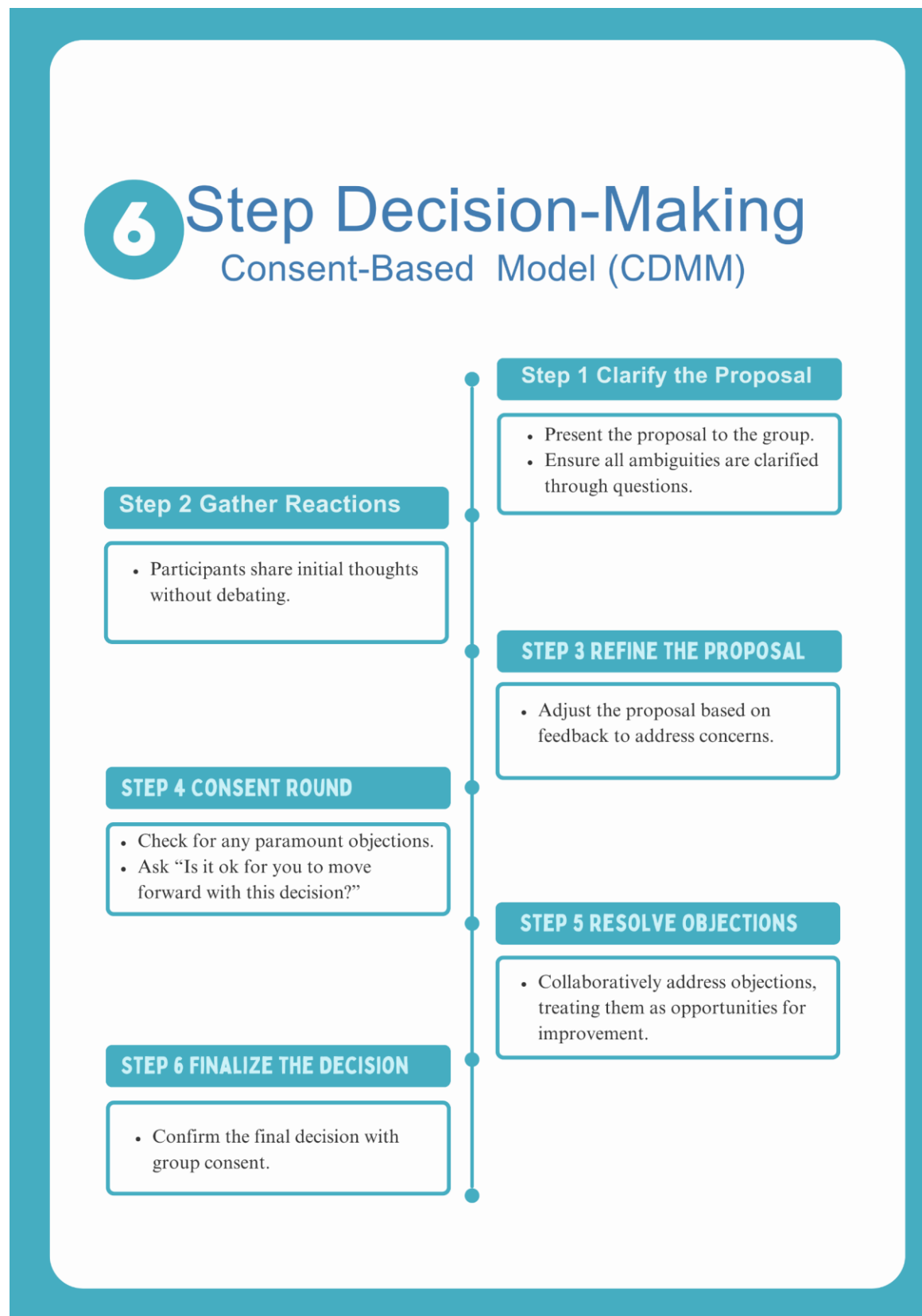
#### Materiales/recursos necesarios:

- Póster «Modelo de toma de decisiones paso a paso basado en el consentimiento (MTDD)» para debate en grupo. Puede imprimir el póster y colgarlo en su centro educativo cuando trabaje con el MTDD. También puede proyectarlo en formato digital. Además, puede crear un folleto con él.

- Pizarra blanca/rotafolio para visualizar los comentarios y ajustes.



Apéndice herramienta 30 Modelo de toma de decisiones por consenso (CDMM)





## Introducción al grado C

El grado C fomenta el compromiso estratégico y transformador de los alumnos, lo que supone el nivel más alto de profesionalización. Este nivel se centra en el pensamiento estratégico, la innovación y el liderazgo. Los profesores aplican sus conocimientos y diseñan, promueven y defienden nuevas soluciones basadas en la reflexión crítica (sobre sí mismos), la práctica inclusiva y el cambio sistémico, convirtiéndose en líderes visionarios en su campo con habilidades de nivel experto y capacidad de liderazgo.

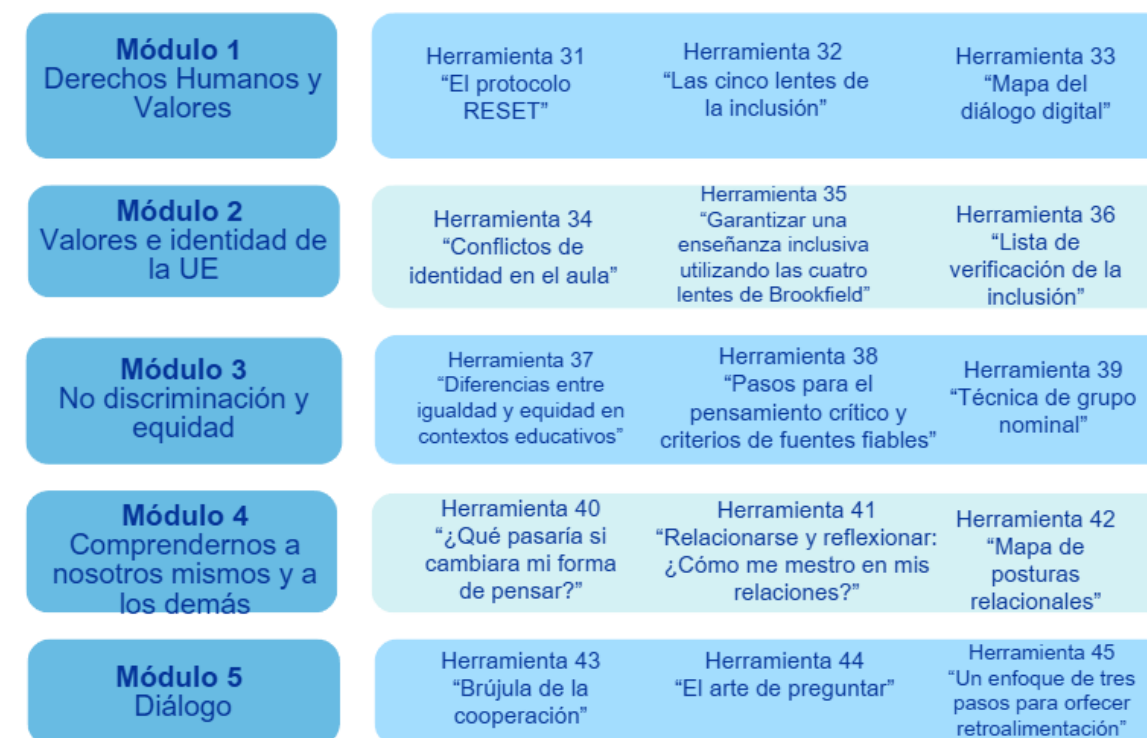


Figura 11. Kit de herramientas para profesores: Grado C. Herramientas 31 a 45



Objetivos de esta herramienta

LO1.1C: Identificar oportunidades para incorporar los Derechos Humanos en los contextos educativos, promoviendo eficazmente políticas y prácticas inclusivas y fomentando entornos que respeten y defiendan los derechos de todas las personas, contribuyendo así a la creación de espacios educativos inclusivos y equitativos.

LO1.3C. Promover y crear un entorno educativo holístico, inclusivo y sensible a los Derechos Humanos, basado en estrategias de comunicación que integren los Valores humanos universales.

- Empoderarte para responder a los conflictos o al estrés con concienciación, empatía y compostura.
- Cultivar una mentalidad reflexiva, mejorando su capacidad para tomar decisiones basadas en el valor.
- Promover una comunicación inclusiva y no discriminatoria, incluso en momentos de gran tensión o carga emocional.
- Apoyar el bienestar de los profesores, prevenir el agotamiento y mejorar la resiliencia emocional.
- Modelar estrategias respetuosas y cooperativas de resolución de conflictos para los estudiantes, los colegas y las familias.
- Contribuir a un clima educativo basado en los Derechos Humanos.

Descripción del uso de la herramienta:

El **Protocolo RESET** es un marco mental y emocional rápido y autoaplicable que cualquiera puede utilizar en tiempo real o poco después de interacciones difíciles. Este método es especialmente eficaz en situaciones cargadas de emoción en las que, de otro modo, las reacciones podrían ser impulsivas, defensivas o desalineadas con los valores y las intenciones profesionales de cada uno.

Utilice esta herramienta como práctica diaria, intervención momentánea o rutina reflexiva para desarrollar una mayor concienciación emocional, compostura profesional y toma de decisiones basada en valores.

¿Cuándo es recomendable y útil utilizar RESET?

- En el momento del conflicto (por ejemplo, durante un arrebató de un alumno, un desacuerdo con un con un compañero de trabajo o un padre);
- Antes de responder a un correo electrónico o mensaje estresante;
- Después de una clase difícil, para relajarse y reorganizarse;
- Como rutina de control al comienzo o al final del día;
- Durante las reuniones de equipo o las sesiones de coaching, para modelar un liderazgo tranquilo.

Pasos

1. R – Reconocer

- Haz una pausa y observa lo que sientes. Identifica la emoción. («Me siento ansioso/irritado/abrumado»).

Este paso ayuda a crear distancia emocional y concienciación.

2. E – Exhalar

- Realiza una breve técnica de respiración para calmar tu sistema nervioso.
- Prueba la respiración en caja: Inhala (4 s) → Aguanta (4 s) → Exhala (4 s) → Aguanta (4 s)
- Repite 2 o 3 veces para recuperar la calma y la presencia.

3. S – Escucha

- Observa lo que está sucediendo de forma objetiva. Céntrate en los hechos, no en las suposiciones. («¿Qué dijo el alumno? ¿Qué comportamiento tuvo? ¿Cuál es el contexto?»).

4. E – Evaluar

- Reflexiona: ¿Cuáles son mis opciones? ¿Qué respuesta se ajusta a mis valores y a las necesidades del momento? («¿Cómo puedo responder de forma de Respeto y constructiva?»).
- Utilice su brújula profesional para guiar su elección.

5. T – Actúa

- Actúa con claridad, confianza y compasión. Comunícate con calma, utilizando un lenguaje orientado a la búsqueda de soluciones. (Ejemplo: «Entiendo que estés molesto. Busquemos juntos una manera de resolver esto»).



### Objetivos de la herramienta:

LO1.2C Analizar el impacto de las tecnologías digitales en los principios fundamentales de los Derechos Humanos, identificar posibles dilemas éticos y diseñar estrategias para abordarlos de manera eficaz, contribuyendo al avance de la ética y el respeto de los derechos.

Esta herramienta tiene como objetivo:

- Aumentar la concienciación sobre cómo los principios de Derechos Humanos afectan el acceso y la experiencia educativa de los estudiantes.
- Identificar las barreras (visibles u ocultas) que limitan la equidad, la participación o el respeto en los entornos educativos.
- Orientar el desarrollo de políticas inclusivas, estrategias docentes y prácticas en el aula.
- Empoderar a los docentes como defensores de la justicia educativa y la inclusión social.
- Promover la reflexión y la rendición de cuentas para mantener entornos inclusivos y basados en los derechos.

### Descripción del uso de la herramienta:

Esta herramienta se utiliza mejor como ejercicio de reflexión diaria, marco para el debate en equipo o guía de planificación para la práctica inclusiva.

Sigue un proceso de investigación de cinco pasos, cada uno de los cuales se corresponde con una perspectiva desde la que el educador examina su enseñanza y su contexto.

Paso 1: I - Concienciación de la identidad

- Identifique quién es visto, escuchado y valorado en su espacio, y quién puede no serlo: *¿Quiénes son mis alumnos? ¿Qué identidades diversas tienen (cultura, idioma, género, capacidad, origen socioeconómico)?*

Paso 2: N – Reconocimiento de las necesidades

- Reflexiona sobre las barreras sistémicas e individuales que pueden afectar al acceso.

Participación o bienestar. *¿Cuáles son las necesidades y retos específicos de los grupos marginados o infrarrepresentados en mi clase o escuela?*

Paso 3: C – Auditoría del plan de estudios y los contenidos

- Evalúa si tu plan de estudios defiende o descuida los temas relacionados con los derechos humanos (por ejemplo, dignidad, equidad, justicia, libertad, participación). *¿Refleja mi contenido docente la diversidad de voces, historias y experiencias?*

Paso 4: L – Evaluación del entorno de aprendizaje

- Tenga en cuenta el uso del lenguaje, la distribución de los asientos, los elementos visuales, las prácticas disciplinarias, las agrupaciones, las rutinas y las normas del aula. *¿Mi aula promueve la Inclusión, la seguridad psicológica y el sentido de pertenencia de todos los alumnos?*

Paso 5: U - Planificación de acciones motivadoras

- Planifica pequeños cambios sostenibles en las políticas, el lenguaje, la pedagogía o las colaboraciones. Ejemplos: diversificar las listas de lectura, crear conjuntamente las normas de la clase, rediseñar las herramientas de evaluación, proponer formación al personal sobre Equidad. *¿Qué medida concreta puedo tomar para que mi práctica sea más inclusiva y se base más en los derechos?*

### Autorreflexión:

- ¿Qué principio de Derechos Humanos es más visible en mi aula? ¿Cuál es el menos visible?
- ¿Qué grupo de alumnos se beneficia más de mi enfoque pedagógico actual? ¿Quiénes podrían estar desatendidos?
- ¿Qué sesgo (consciente o inconsciente) podría estar influyendo en mis expectativas o mi comportamiento?
- ¿Cómo puedo involucrar a las familias, los estudiantes o los compañeros de trabajo en la creación conjunta de un espacio de aprendizaje más inclusivo?





## Objetivos de la herramienta

LO1.3C. Promover y crear un entorno educativo holístico, inclusivo y sensible a los Derechos Humanos basado en estrategias de comunicación que integren los valores humanos universales.

Esta herramienta tiene como objetivo:

- Promover la concienciación sobre cuestiones éticas y relacionadas con los derechos en la comunicación digital.
- Promover una comunicación clara, empática e inclusiva en entornos digitales.
- Apoyar el desarrollo de estrategias cooperativas al abordar temas delicados o controvertidos en línea.
- Ayudar a los educadores a modelar un diálogo digital respetuoso para los estudiantes y las comunidades.
- Reducir los riesgos de malentendidos, exclusión o daños en las interacciones en línea con compañeros, estudiantes y padres.

## Descripción del uso de la herramienta

Utilice esta herramienta para evaluar una situación de comunicación en la que se utilicen herramientas digitales (por ejemplo, plataformas escolares, correos electrónicos, aplicaciones de chat, sistemas de gestión del aprendizaje, redes sociales), especialmente cuando:

- Hablar de temas delicados (por ejemplo, acoso escolar, diversidad, conflictos, Derechos Humanos).
- Abordar el comportamiento, los comentarios o las preocupaciones con los alumnos o las familias
- Gestionar tensiones o desacuerdos en línea
- Preparar debates en el aula sobre ética en línea o derechos digitales

Paso 1: Identificar el contexto

● ¿Cuál es la situación? ¿Quiénes están involucrados? ¿Qué plataforma se está utilizando? (Ejemplo: responder al correo electrónico airado de un padre sobre las calificaciones, la publicación controvertida de un alumno en un foro o el comentario público de un colega en línea).

Paso 2: Evaluar el impacto en los Derechos Humanos



- ¿Podría esta comunicación afectar a la dignidad, la privacidad o la libertad de expresión de alguien? ¿Expresión, inclusión o seguridad? (Pregunte: ¿Hay algún Derecho Humanos en riesgo aquí? ¿Quién podría sentirse excluido, perjudicado o silenciado?).

Paso 3: Identificar dilemas éticos

- ¿Qué tensión existe entre los valores? (Ejemplos: la necesidad de proteger la privacidad de los estudiantes frente a la necesidad de abordar el comportamiento público; la libertad de expresión frente al discurso de odio; la transparencia frente a la confidencialidad).

Paso 4: Planificar la estrategia de comunicación

- Utilice los siguientes principios rectores:
  - Claridad: utilice un lenguaje claro, respetuoso y no provocador.
  - Empatía: tenga en cuenta cómo se recibirá su mensaje y cómo mostrar comprensión.
  - Cooperación: invite al diálogo, no a la confrontación.
  - Límites: Sepa cuándo redirigir los temas delicados a entornos privados o apropiados.

Paso 5: Revise antes de enviar o publicar

- Antes de responder:
  - ¿Ha protegido la privacidad y la confidencialidad?
  - ¿Podría malinterpretarse su mensaje o causar daño?
  - ¿Tu tono es inclusivo, constructivo y respetuoso?
  - ¿Es esta la plataforma o el formato adecuados para esta conversación?

## Autorreflexión

- ¿Cómo afectó la comunicación digital al tono o al resultado de la situación?
- ¿He defendido los principios de los Derechos Humanos en este diálogo?
- ¿Cómo puedo modelar una mejor comunicación digital para mis alumnos?



## Objetivo de la herramienta

LO2.1C. Investigar el efecto de la implementación de los Derechos Humanos en los procesos educativos comparando diferentes situaciones.

Esta herramienta tiene como objetivo:

- Analizar los conflictos de identidad en el aula y las formas de gestionarlos;
- Mejorar las habilidades de autorreflexión en el manejo de conflictos de identidad.

## Descripción de cómo utilizar la herramienta

Los conflictos de identidad en el aula surgen cuando las identidades culturales, nacionales, religiosas o de otro tipo de los alumnos chocan con las de sus compañeros, las normas escolares o las prácticas educativas. Estos conflictos pueden manifestarse en:

- Malentendidos de la cultura (por ejemplo, los alumnos malinterpretan gestos, tradiciones o estilos de comunicación);
- Tensiones religiosas (por ejemplo, opiniones divergentes sobre el código de vestimenta, las restricciones alimentarias o la participación en actividades escolares); conflictos nacionales o étnicos (por ejemplo, alumnos de diferentes orígenes con narrativas históricas contradictorias).

Manejar los conflictos de identidad de manera eficaz es fundamental para fomentar un entorno de aprendizaje seguro, inclusivo y respetuoso. Al reflexionar sobre estas situaciones, se pueden desarrollar estrategias para mediar en los conflictos, promover la empatía y garantizar que todos los alumnos se sientan valorados.

Este ejercicio le guiará a través del análisis de un conflicto de identidad en su aula utilizando un marco DAFO, es decir, examinando las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas de su respuesta a la situación.

Paso 1: Describa un conflicto de identidad en su clase.

Piense en una situación en su clase en la que surgiera un conflicto relacionado con la identidad. Podría tratarse de malentendidos culturales, diferencias religiosas o tensiones relacionadas con la identidad nacional.

Ejemplos:

Dos estudiantes discutieron

Un estudiante se negó a participar en una actividad grupal debido a sus creencias religiosas, y sus compañeros reaccionaron con confusión o frustración.

En esta plataforma en línea (<https://forms.gle/gMRKqh8ESrbxdSeR7>), describa brevemente su situación o tome notas si prefiere una versión offline de la actividad.

Paso 2: Análisis DAFO del conflicto.

Analice el conflicto utilizando el marco DAFO. Responda a las siguientes preguntas para cada aspecto.

### Fortalezas

¿Qué funcionó bien en su manejo de la situación?

- ¿Qué estrategias o medidas adoptó que ayudaron a calmar el conflicto?
- ¿Hubo algún resultado positivo derivado de esta situación (por ejemplo, mayor concienciación, debates abiertos)?
- ¿Consiguió crear un espacio en el que los alumnos se sintieran escuchados y respetados? ¿Qué suele funcionar bien en situaciones similares?
- Comunicación abierta: Crear un espacio para que los alumnos expresen sus puntos de vista.
- Regulación emocional: gestionar el debate con calma para evitar que se intensifique.
- Fomento de la empatía: animar a los alumnos a ver más allá de sus propias experiencias.
- Mediación justa: garantizar que todas las partes se sientan escuchadas y respetadas.

Si su enfoque ayudó a calmar las tensiones y a fomentar el aprendizaje, esos elementos son puntos fuertes en los que basarse en futuros conflictos.

### Puntos débiles

¿Qué retos afrontaste al gestionar el conflicto?

- ¿Qué dificultades encontró al abordar el conflicto?
- ¿Algún estudiante se sintió excluido, ignorado o incomprendido?



- ¿Hubo alguna laguna en tus conocimientos o preparación con respecto a cuestiones culturales, religiosas o de identidad nacional?

En situaciones similares suelen surgir los siguientes retos:

- Falta de preparación: sentirse poco preparado para abordar cuestiones relacionadas con la identidad.
- Intervención poco clara: no saber cuándo ni cómo intervenir de manera eficaz.
- Exclusión involuntaria: centrarse demasiado en una perspectiva y descuidar otras.
- Incomodidad con el tema: dudar en participar por miedo a decir algo incorrecto

Reconocer las áreas de mejora le permite desarrollar mejores estrategias de resolución de conflictos con el tiempo.

**Oportunidades:** ¿Cómo puede convertir esta situación en una experiencia de aprendizaje?

- ¿Qué estrategias podrías implementar para evitar conflictos similares en el futuro?
- ¿Cómo podría esta situación dar lugar a un debate más amplio en el aula sobre el respeto, la diversidad o la empatía?
- ¿Qué recursos adicionales (formación, debates, colaboración entre compañeros) podrían ayudarte a manejar mejor los conflictos de identidad?

Puede convertir la situación en una experiencia de aprendizaje de muchas maneras diferentes:

- Enseñar competencia cultural: aproveche la situación para promover debates sobre la diversidad y el respeto. Reforzar las normas del aula: establezca directrices claras para una comunicación respetuosa.
- Aumentar la concienciación del profesorado: buscar formación profesional sobre cómo gestionar los conflictos de identidad.
- Empoderar las voces de los alumnos: animar a los alumnos a proponer soluciones para fomentar la inclusión.
- Convertir los conflictos en oportunidades de aprendizaje puede mejorar la concienciación cultural y fortalecer las relaciones en el aula.

#### Amenazas

¿Qué riesgos potenciales o desafíos actuales existen?

- ¿Podría este conflicto resurgir o agravarse en el futuro?
- ¿Existen barreras sistémicas o institucionales que dificulten la resolución de los conflictos de identidad?
- ¿Podrían otros estudiantes verse afectados por este problema de formas que no sean visibles de inmediato?

Las amenazas y riesgos potenciales incluyen:

- Resentimiento continuo: es posible que el conflicto no se resuelva por completo, lo que podría dar lugar a problemas en el futuro.
- Divisiones entre compañeros: la situación puede haber creado o reforzado barreras sociales.
- Problemas sistémicos: Las políticas o los planes de estudio de la escuela pueden contribuir a las tensiones basadas en la identidad.
- Riesgo de evasión: si no se aborda, pueden surgir conflictos similares de nuevo.

Supervise la dinámica del aula a lo largo del tiempo y considere la posibilidad de realizar debates de seguimiento o prácticas restaurativas si es necesario.

**Resumen.** Los conflictos de identidad pueden ser difíciles, pero también brindan oportunidades para crecer, comprender mejor otras culturas y desarrollar estrategias de enseñanza inclusivas.

La autorreflexión regular te ayuda a ganar confianza a la hora de manejar estas situaciones y garantiza que todos los alumnos se sientan seguros, valorados y comprendidos.

Le recomendamos que guarde sus respuestas y vuelva a este tema para ver qué ha cambiado durante un período de tiempo o para analizar situaciones diferentes.

Puede continuar con sus respuestas: <https://forms.gle/gMRKqh8ESrxbdSeR7>

#### Materiales/recursos necesarios

Para la versión en línea de la herramienta:

- Ordenador, iPad o teléfono inteligente
- Internet



**Autorreflexión:**

Después de analizar la situación mediante el análisis DAFO, tómese un momento para reflexionar:

- ¿Qué ideas clave has obtenido de esta reflexión?
- ¿Cómo podrías abordar situaciones similares de manera diferente en el futuro?
- ¿Qué medidas puedes tomar para fomentar un entorno educativo más inclusivo y culturalmente

sensible?



### Objetivo de la herramienta

LO2.2C. Explicar y evaluar las prácticas profesionales y la comunicación desde la perspectiva de la igualdad y los Derechos Humanos.

El objetivo de esta herramienta es ayudarle a reflexionar periódicamente sobre los métodos de enseñanza, las experiencias de los estudiantes y su propio proceso de toma de decisiones en el aula.

La enseñanza inclusiva requiere una reflexión periódica sobre los métodos de enseñanza, las experiencias de los alumnos y su propio proceso de toma de decisiones en el aula. Un enfoque eficaz para la autorreflexión es **el modelo de las cuatro lentes de Stephen Brookfield**, que anima a los profesores a examinar sus prácticas docentes desde cuatro perspectivas diferentes:

- **La autorreflexión del profesor:** cómo percibe el profesor sus propias decisiones y acciones.
- **La perspectiva del estudiante:** cómo viven los estudiantes el proceso de aprendizaje.
- **Perspectiva de los compañeros:** cómo pueden interpretar la situación los compañeros.
- **Lente teórica:** cómo la investigación, las teorías pedagógicas y las mejores prácticas

influyen en el enfoque docente.

### Descripción del uso de la herramienta

Este modelo es especialmente útil cuando se enfrentan retos relacionados con la inclusión, como malentendidos, conflictos o incertidumbre sobre cómo apoyar eficazmente a alumnos de diversidad.

Paso 1. Identifique una situación difícil en el aula.

Piense en una lección específica en la que se enfrentó a un reto relacionado con la inclusión. Podría ser una situación en la que participara un alumno con necesidades de aprendizaje diversas, una interacción en la que se produjera un malentendido o un momento en el que se sintiera inseguro sobre cómo apoyar a todos los alumnos de manera eficaz. En particular, intente recordar la situación en la que se encontró con un alumno de un origen cultural o religioso diferente y dudó sobre cómo interactuar o comunicarse con él.



Ejemplo de situación: «Durante un debate en clase, un estudiante migrante recién llegado...

parecían reacios a participar. Cuando les hacía una pregunta, les costaba responder y los demás alumnos empezaban a susurrar. No sabía si intervenir, ralentizar el debate o ofrecerles más apoyo. Después de la clase, me pregunté si sin querer había hecho que el alumno se sintiera incómodo o excluido.

Paso 2: Describa brevemente la situación

Los retos de inclusión pueden surgir de diversas formas, especialmente cuando se tienen en cuenta los antecedentes religiosos y culturales de los alumnos. Algunos ejemplos comunes son:

- Un estudiante que no participa en determinadas actividades debido a sus creencias religiosas (por ejemplo, evita determinados tipos de música, arte o deportes).
- Diferencias en los estilos de comunicación que dan lugar a malentendidos (por ejemplo, un estudiante que evita el contacto visual directo como señal de respeto).
- Un estudiante que se siente aislado debido a las barreras lingüísticas o al desconocimiento de las normas del aula.
- Restricciones alimentarias que entran en conflicto con eventos o celebraciones escolares.
- Códigos de vestimenta religiosos que provocan preguntas o sesgos por parte de los compañeros.

Estas situaciones pueden ser difíciles porque requieren equilibrar la inclusión, el respeto por la diversidad cultural y el entorno de aprendizaje en general. Al reflexionar sobre su respuesta, usted adquiere una mayor concienciación de cómo apoyar a los estudiantes diversos y fomentar un aula más inclusiva.

Paso 3: Reflexionar utilizando las cuatro lentes de Brookfield.

Ahora reflexiona sobre la situación utilizando las cuatro lentes. Para cada lente, considera cómo influye en tu comprensión del evento y qué medidas podrías tomar en el futuro.

#### Lente 1: La autorreflexión del profesor:

- ¿Cómo percibió la situación en ese momento?
- ¿Qué emociones o pensamientos influyeron en tu respuesta?
- En retrospectiva, ¿crees que tu reacción se ajustó a los principios de la enseñanza inclusiva?



La autorreflexión te ayuda a tomar conciencia de los prejuicios personales, las suposiciones y las reacciones emocionales que dan forma a tu enseñanza. Un profesor inclusivo se mantiene abierto a adaptar sus estrategias y reconoce las áreas en las que puede mejorar. Si te sentiste inseguro o reactivo en ese momento, piensa en cómo podrías preparar enfoques alternativos en el futuro, como la agrupación flexible o las estrategias de participación proactiva.

#### Lente 2: La perspectiva del estudiante:

- ¿Cómo cree que vivieron la situación los alumnos implicados?
- ¿Se sintieron apoyados, comprendidos o excluidos?
- ¿Qué comentarios (verbales o no verbales) hicieron, directa o indirectamente?

La enseñanza inclusiva da prioridad a las perspectivas de los alumnos y garantiza que todos los estudiantes se sientan escuchados y valorados. Considere la posibilidad de recabar comentarios de sus alumnos para comprender mejor sus necesidades. La escucha activa y mantener conversaciones directas con los alumnos sobre sus experiencias puede ayudarle a ajustar su enfoque para fomentar la participación y la accesibilidad. Es importante recordar que todos y cada uno de los alumnos deben sentirse seguros e involucrados en su clase, independientemente de sus necesidades individuales o antecedentes.

#### Lente 3: La perspectiva de los compañeros docentes:

- Si un colega observara esta situación, ¿cómo interpretaría su respuesta?
- ¿Qué estrategias alternativas podrían sugerir?
- ¿Ha hablado de retos similares con otros profesores y qué ideas le han aportado?

Buscar la opinión de tus compañeros te proporcionará ideas valiosas y estrategias alternativas para manejar situaciones similares en el futuro. La enseñanza inclusiva se beneficia de la colaboración: hablar de los retos con tus compañeros puede ayudarte a perfeccionar tu enfoque y descubrir las mejores prácticas para crear un entorno de aprendizaje más propicio.

#### Lente 4: La lente teórica:

- ¿Qué dicen la investigación o la teoría educativa sobre situaciones similares?
- ¿Qué estrategias de enseñanza inclusiva podrían aplicarse a este escenario?



- ¿Cómo podría alinear su respuesta con los principios del diseño universal?

La investigación educativa y los marcos de enseñanza inclusiva, como el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), hacen hincapié en estrategias proactivas como la enseñanza flexible, la participación multimodal y el apoyo personalizado. La aplicación de estos principios puede ayudar a garantizar que todos los alumnos, independientemente de sus necesidades, tengan un acceso equitativo a las oportunidades de aprendizaje.

**Resumen.** La reflexión es un proceso continuo, y cada reto es una oportunidad para crecer. Al utilizar las cuatro lentes de Brookfield, usted, como profesor, desarrolla una conciencia más profunda de sus prácticas docentes y perfecciona su enfoque de la inclusión.

Le recomendamos que guarde sus respuestas en el siguiente paso y vuelva a ellas de vez en cuando para comprobar qué ha cambiado o para reflexionar sobre diferentes situaciones.

Puede continuar con las respuestas aquí: <https://forms.gle/QbHJfvLeqGkjK3nh9>

#### Materiales/recursos necesarios

Si se utiliza la versión en línea de la herramienta:

- Ordenador, iPad o teléfono inteligente.
- Internet

#### Autorreflexión:

Después de completar esta reflexión, reflexione sobre las conclusiones:

- ¿Qué aprendiste sobre tu enfoque docente?
- ¿Qué harías de manera diferente la próxima vez?
- ¿Qué medidas puedes tomar para crear un ambiente más inclusivo en el aula?



Objetivo de la herramienta

LO2.3C. Reflexionar e investigar sobre la eficacia de la igualdad de trato de las personas con diferentes antecedentes culturales y sociales en el proceso educativo.

Esta herramienta de autorreflexión está diseñada para ayudarte a evaluar cómo se refleja la inclusión en tu entorno docente, las relaciones con los alumnos, los métodos de enseñanza y el desarrollo profesional.

Descripción del uso de la herramienta

Utilice este cuestionario: <https://forms.gle/bpEJBdUfoAYAuXJS6> o practique con la herramienta en papel (véase más abajo).

Responda con sinceridad utilizando la escala proporcionada.

Escala de respuestas:

- 1 – En absoluto
- 2 – Ligeramente
- 3 – Algo
- 4 – En su mayor parte
- 5 – Totalmente presente

La enseñanza inclusiva beneficia a todos los alumnos. Dedicar tiempo a reflexionar sobre la inclusión nos permite comprender mejor las experiencias de nuestros alumnos, identificar áreas de mejora y celebrar las prácticas inclusivas que ya se están aplicando. Este proceso favorece la creación de espacios de aprendizaje en los que todos los alumnos se sientan seguros, valorados y capacitados para prosperar. Le invitamos a reflexionar sobre cuatro áreas de la enseñanza:

- 1. Entornos educativos
- 2. Relaciones con los alumnos
- 3. Métodos de enseñanza
- 4. Aprendizaje profesional y desarrollo personal

Puede volver a rellenar el formulario periódicamente y ver qué aspectos de su enseñanza cambian con el tiempo.

**1. Entorno de aprendizaje.** Tenga en cuenta los aspectos físicos, visuales y emocionales de El entorno de tu aula.

Respuesta:

|                                                                                                                                          | 1 - nada | 2 - ligeramente | 3 - algo | 4 - en su mayor parte | 5 - totalmente presente |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------------|-------------------------|
| La decoración de mi aula refleja la diversidad cultural, lingüística y social.                                                           |          |                 |          |                       |                         |
| El espacio físico de mi aula es accesible e inclusivo para los alumnos con diferentes necesidades físicas o sensoriales.                 |          |                 |          |                       |                         |
| Los materiales visuales y didácticos evitan los estereotipos y celebran las múltiples identidades.                                       |          |                 |          |                       |                         |
| Se anima a los alumnos a utilizar sus lenguas maternas como parte del proceso de aprendizaje.                                            |          |                 |          |                       |                         |
| Existe un conjunto claro y compartido de normas que promueven el respeto, la seguridad y la inclusión en nuestro espacio de aprendizaje. |          |                 |          |                       |                         |

**2. Relaciones con los alumnos.** Reflexione sobre cómo establece conexiones y fomenta el sentido de pertenencia de todos los alumnos.

Respuesta:

|                                                                                                      | 1 - En absoluto | 2 - Un poco | 3 - algo | 4 - mayormente | 5 - totalmente presente |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|----------|----------------|-------------------------|
| Establezco relaciones de confianza con estudiantes de todos los orígenes.                            |                 |             |          |                |                         |
| Muestro un interés genuino por la identidad, la cultura y las experiencias vitales de los alumnos.   |                 |             |          |                |                         |
| Abordo el lenguaje o comportamiento discriminatorio entre los alumnos de manera rápida y respetuosa. |                 |             |          |                |                         |
| Me aseguro de que todos los alumnos se sientan escuchados y vistos en mi clase.                      |                 |             |          |                |                         |
| Reconozco y respeto las diferentes estructuras familiares y circunstancias individuales.             |                 |             |          |                |                         |



**3. Métodos de enseñanza.** Piensa en cómo tus estrategias de enseñanza favorecen la inclusión.

Respuesta:

|                                                                                                        | 1 -<br>En absoluto | 2 -<br>ligeramente | 3 -<br>algo | 4 -<br>en su mayor<br>parte | 5 -<br>totalmen<br>te<br>presente |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|-------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Adapto mi enseñanza para apoyar a los estudiantes con diferentes necesidades y estilos de aprendizaje. |                    |                    |             |                             |                                   |
| Incluyo diversas perspectivas, culturas y opiniones en el plan de estudios.                            |                    |                    |             |                             |                                   |
| Utilizo métodos de evaluación variados para ofrecer oportunidades justas de éxito.                     |                    |                    |             |                             |                                   |
| Promuevo el aprendizaje colaborativo que valor la contribución de cada estudiante.                     |                    |                    |             |                             |                                   |
| Integro temas globales, de Justicia social e interculturales en los debates en el aula.                |                    |                    |             |                             |                                   |

**4. Aprendizaje profesional y desarrollo personal.** Considera tu propio crecimiento y aprendizaje como educador inclusivo.

| Afirmación                                                                                | 1 -<br>En absoluto | 2 -<br>ligeramente | 3 -<br>algo | 4 -<br>en su<br>mayor<br>parte | 5 -<br>totalmen<br>te<br>presente |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Reflexiono regularmente sobre mis propios sesgos y suposiciones en la enseñanza.          |                    |                    |             |                                |                                   |
| Busco oportunidades de desarrollo profesional relacionadas con la inclusión y la equidad. |                    |                    |             |                                |                                   |
| Me mantengo informado sobre las mejores prácticas actuales en educación inclusiva.        |                    |                    |             |                                |                                   |
| Colaboro con mis compañeros para desarrollar estrategias y recursos inclusivos.           |                    |                    |             |                                |                                   |
| Trabajo activamente para diversificar mis contenidos y prácticas docentes.                |                    |                    |             |                                |                                   |

A continuación se indican algunos puntos clave que hay que tener en cuenta al evaluar cada área de la enseñanza:

1. Un entorno de aprendizaje inclusivo suele incluir:

- Imágenes y recursos de cultura y lingüística diversidad en exposición



- Diseño físicamente accesible para todos los estudiantes (movilidad, necesidades sensoriales, etc.)
- Espacios de aprendizaje que reflejan y afirman múltiples identidades
- Fomento del uso y la celebración de las lenguas maternas de los estudiantes
- Normas de clase de comunicación clara y creadas conjuntamente que promueven la inclusión y la seguridad

2. Las relaciones inclusivas sólidas entre profesores y alumnos se caracterizan por:

- Valor y afirmar la identidad y la experiencia vital de cada estudiante
- Generar confianza más allá de las diferencias de cultura, lingüísticas y sociales
- Abordar y mediar activamente en casos de discriminación o exclusión
- Crear espacios para que los alumnos expresen su opinión, elijan y participen
- Reconocer los contextos familiares de diversidad sin juzgar ni hacer suposiciones

3. Las prácticas docentes inclusivas suelen implicar:

- Una enseñanza diferenciada para satisfacer las diversas necesidades de aprendizaje
- Contenidos curriculares que reflejen la diversidad de culturas, historias y perspectivas
- Evaluaciones alternativas que permiten a todos los estudiantes tener éxito de diferentes maneras
- Fomentar la Colaboración que Respeto las fortalezas individuales
- La integración de la Justicia social, la concienciación global y el aprendizaje contra los prejuicios

4. El crecimiento continuo de la inclusión profesional incluye:

- Reflexión periódica sobre el sesgo implícito y las áreas de mejora
- Búsqueda activa de oportunidades de desarrollo profesional en materia de equidad, UDL (diseño universal para el aprendizaje), antirracismo y diversidad
- Colaboración con compañeros para reforzar los enfoques pedagógicos inclusivos
- Mantenerse al día sobre pedagogía inclusiva y estrategias de apoyo al estudiante
- Revisión de materiales para cuestionar el eurocentrismo, los sesgos o las narrativas excluyentes

**Resumen**

La educación inclusiva es un viaje continuo, no un destino final. Al identificar tanto tus puntos fuertes como tus áreas de crecimiento, estás dando un paso importante hacia la creación de un aula en la que todos los estudiantes sientan una verdadera sensación de pertenencia.

Le recomendamos que guarde sus respuestas y vuelva a este tema para ver qué ha cambiado con el tiempo.

También puede continuar con las respuestas aquí: <https://forms.gle/bpEJBdUfoAYAuXJS6>



### **Materiales/recursos necesarios**

Si se utiliza la versión en línea de la herramienta:

- Ordenador, iPad o teléfono inteligente.
- Internet

### **Autorreflexión**

Responda a uno o varios de los siguientes puntos de reflexión:

- ¿Qué medidas concretas ha tomado este año para que su aula sea más inclusiva?
- ¿Hay algún grupo de estudiantes cuyas necesidades consideras que aún no están suficientemente atendidas en tu práctica docente?
- ¿Qué le gustaría aprender para convertirse en un educador más inclusivo?



Objetivo de la herramienta

LO3.1C. Investigar las diferencias entre igualdad y equidad en contextos educativos (discriminación positiva) para explicar sus diferentes objetivos y consecuencias.

Descripción del uso de la herramienta

Esta herramienta está diseñada para ayudarle a **explorar de forma independiente** las diferencias entre **Igualdad y Equidad** en la educación, con especial atención a **la discriminación positiva**.

El proceso consta de tres fases:

- **Fase 1: Autorreflexión y desarrollo de conocimientos** (trabajo individual – OneNote/Notion);
- **Fase 2: Intercambio colaborativo de conocimientos** (Padlet/Jamboard);
- **Fase 3: Aplicación práctica y planificación de acciones** (OneNote/Notion).

**Reflexionará, investigará, debatirá y desarrollará estrategias** para integrar prácticas centradas en la equidad en su enseñanza o en las políticas institucionales.

Paso 1: Reflexiones y suposiciones iniciales

- Escribe una **breve reflexión** sobre tu comprensión actual de la igualdad frente a la equidad.
- Enumere **tres políticas o prácticas educativas** que promuevan la igualdad o la Equidad.
- Predecir **las posibles consecuencias** (tanto positivas como negativas) de centrarse únicamente en la igualdad frente a centrarse únicamente en la equidad.

Paso 2: Lectura e investigación

- **Recopila al menos tres fuentes** (artículos, informes, vídeos) sobre igualdad y equidad en la educación.
- **Resume las conclusiones principales** en una sección específica de OneNote/Notion.
- **Analice una política de discriminación positiva**, centrándose en:
  - El problema que aborda
  - Si aplica la igualdad o la equidad

- Sus críticas o desafíos

Paso 3: Preguntas críticas

- Responda a preguntas que invitan a la reflexión:
  - ¿Mi escuela/sistema da prioridad a la igualdad o a la equidad? ¿Por qué?
  - ¿Qué barreras impiden la verdadera Equidad educativa?
  - ¿Qué pruebas demuestran el impacto de las políticas centradas en la equidad?

Paso 4: Utilice la rúbrica de autoevaluación que se encuentra al final (véase el apéndice, herramienta 37: Cuestionario de autoevaluación: Investigación sobre la igualdad frente a la equidad en la educación).

Aplicación alternativa

Interactúe con sus compañeros para debatir perspectivas, analizar casos y cuestionar suposiciones.

Paso 5: Debate sobre casos prácticos

- Comparta casos reales o hipotéticos de igualdad frente a equidad en la educación.
- Discuta con sus compañeros:
  - ¿Es este caso un ejemplo de igualdad o de equidad?
  - ¿Cuáles son las consecuencias a corto y largo plazo?
  - ¿Cómo se compara esto con las prácticas de otras escuelas o países?

Paso 6: Representación visual

- Publica o crea **infografías, diagramas o memes** que ilustren la igualdad frente a la equidad.
- Debate: *¿Reflejan con precisión estos elementos visuales los sistemas educativos del mundo real?*

Paso 7: Debate entre compañeros

- **Pregunta para el debate:** ¿Deberían las escuelas priorizar la equidad sobre la igualdad? ¿Por qué sí o por qué no?
- Participa en **debates estructurados**, presentando **argumentos basados en pruebas**.

Aplicación práctica y planificación de acciones (OneNote/Notion)



- Desarrollar estrategias para implementar prácticas centradas en la equidad en la educación.

#### Paso 8: Plan de acción personal

- Identifique **tres cambios específicos** para promover la Equidad en su enseñanza o en su escuela.
- Describa **los retos y las soluciones** para su implementación.

#### Paso 9: Responsabilidad y seguimiento

- Establezca un **calendario de objetivos** para implementar una práctica basada en la Equidad.
- Reflexione mensualmente: *¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? ¿Cómo respondieron los alumnos?*
- Participe en un **debate de seguimiento con sus compañeros** para compartir los progresos.

### Autorreflexión (después de la puntuación)

1. ¿Qué es lo que más me ha sorprendido de mi proceso de aprendizaje?
2. ¿Qué medidas concretas voy a tomar en mi aula o institución basándome en lo que he aprendido?
3. ¿Qué obstáculos podrían impedirme implementar prácticas equitativas y cómo puedo abordarlos?
4. ¿Cómo mediré el impacto de los cambios centrados en la equidad en mi enseñanza o escuela?

### Materiales y recursos

#### Herramientas digitales para la reflexión y la colaboración

- OneNote/Notion: para la autorreflexión y la organización del conocimiento.
- Padlet/Jamboard: para debates entre compañeros y aprendizaje colaborativo

#### Investigación y análisis de casos prácticos

- Al menos tres artículos, informes o vídeos sobre igualdad, equidad y discriminación positiva en la educación.
- Infografías, diagramas o representaciones visuales que comparen la igualdad con la equidad.



- Estudios de casos reales o hipotéticos para debatir.

#### Mejoras interactivas y opcionales

- Google Docs/Trello: para realizar un seguimiento del progreso del aprendizaje y recopilar recursos.
- Encuestas Mentimeter/Slido: para obtener comentarios interactivos de los compañeros
- Flip (reflexión en vídeo): para grabar y compartir ideas sobre prácticas basadas en la equidad.



Apéndice herramienta 37: Cuestionario de autoevaluación: Investigación de la igualdad frente a la equidad en la educación

| Criterios                                                               | Inicial (1)                                                                                     | En desarrollo (2)                                                                                  | Competente (3)                                                                                          | Avanzado (4)                                                                                                                | Autovaloración evaluación Puntuación |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Comprensión de la igualdad frente a la equidad                          | Tiene dificultades para diferenciar entre igualdad y equidad en la educación.                   | Puede definir ambos conceptos, pero tiene dificultades para aplicarlos a contextos del mundo real. | Comprende y explica claramente la igualdad frente a la equidad con ejemplos relevantes.                 | Demuestra una comprensión profunda, analiza críticamente las políticas y explica las diferencias matizadas.                 |                                      |
| Análisis de casos prácticos                                             | Tiene dificultades para identificar si una política o acción promueve la igualdad o la equidad. | Identifica las diferencias básicas, pero carece de un análisis crítico de las consecuencias.       | Analiza los casos de manera eficaz, teniendo en cuenta tanto los impactos positivos como los negativos. | Proporciona un análisis crítico en profundidad, estableciendo conexiones con políticas educativas más amplias.              |                                      |
| Uso de la investigación y las pruebas                                   | Utiliza fuentes externas de forma limitada o nula para respaldar su comprensión.                | Hace referencia a algunas fuentes, pero no integra los resultados clave de la investigación.       | Utiliza múltiples fuentes creíbles e integra las ideas en sus reflexiones.                              | Participa en una amplia gama de investigaciones, evaluando críticamente fuentes y argumentos.                               |                                      |
| Participación en debates entre compañeros (Padlet/Jamboard)             | Participa mínimamente, con respuestas limitadas o argumentos poco claros.                       | Participa, pero sus respuestas carecen de profundidad o pensamiento crítico.                       | Participa de manera significativa, aportando perspectivas reflexivas y pruebas.                         | Dirige debates, cuestiona perspectivas y fomenta una participación profunda.                                                |                                      |
| Aplicación a las prácticas docentes o la defensa activista de políticas | Tiene dificultades para identificar cambios viables en la práctica.                             | Identifica posibles acciones, pero carece de pasos concretos para su implementación.               | Desarrolla un plan de acción claro con pasos factibles.                                                 | Implementa estrategias, reflexiona sobre la eficacia y aboga por un cambio sistémico.                                       |                                      |
| Reflexión crítica y crecimiento                                         | Reflexiona mínimamente o tiene dificultades para articular las conclusiones clave.              | Identifica los aprendizajes clave, pero carece de profundidad en la reflexión.                     | Demuestra una reflexión clara sobre el aprendizaje y las implicaciones futuras.                         | Se involucra en una reflexión profunda y transformadora, vinculando las ideas con el crecimiento profesional a largo plazo. |                                      |

Puntuación e interpretación

- **6-10 puntos** → Necesita un mayor compromiso y una reflexión más profunda.
- **11-16 puntos** → Está desarrollando la comprensión, pero necesita más aplicación.
- **17-22 puntos** → Fuerte compromiso, listo para aplicar los conocimientos a la práctica.
- **23-24 puntos** → Comprensión y aplicación excepcionales: líder potencial en la educación centrada en la equidad!



### Objetivo de la herramienta

LO3.2C. Diseñar y aplicar un plan de acción basado en el pensamiento crítico y en fuentes de información fiables para promover la equidad y la no discriminación en los entornos educativos.

### Descripción del uso de la herramienta

Esta herramienta está diseñada para ayudar a los alumnos a explorar y comprender de forma independiente los pasos del pensamiento crítico y los criterios para evaluar la fiabilidad de las fuentes de información.

#### Aplicación alternativa

La herramienta también se puede utilizar durante la enseñanza y la comunicación con sus alumnos.

Para considerar estrategias de intervención que promuevan el pensamiento crítico, se pueden seguir varios pasos, como los que se describen a continuación.

#### Paso 1: Identificar el problema o la pregunta

El primer paso en el pensamiento crítico es reconocer o definir un problema, es decir, una cuestión de alcance global o local que sea relevante abordar.

#### Paso 2: Recopilar y realizar la evaluación de la información

Una vez identificado o definido el problema, se debe recopilar la información relevante y evaluarla de forma crítica.

#### Paso 3: Analizar e interpretar los datos

El análisis consiste en refinar los datos para hacerlos más comprensibles, por ejemplo, desglosándolos en sus componentes más simples. A continuación, es necesario interpretar los datos, dándoles significado para que sean inteligibles.

#### Paso 4: Considerar diferentes perspectivas

Antes de tomar decisiones o sacar conclusiones, es esencial considerar diferentes perspectivas y asegurarse de que los debates respalden esas decisiones.

#### Paso 5: Desarrollar y justificar argumentos

Para fomentar el pensamiento crítico, se debe animar a las personas a presentar argumentos bien razonados, fundamentados e imparciales que sirvan de base para sus decisiones o conclusiones.

#### Paso 6: Reflexionar y autorregular el pensamiento

La reflexión desempeña un papel crucial a la hora de perfeccionar el proceso de pensamiento, actuar en consonancia con los valores profundamente arraigados o la conciencia social y expresarse de manera adecuada.

#### Paso 7: Aplicar y comunicar los resultados

El último paso consiste en aplicar las conclusiones extraídas en contextos prácticos y comunicarlas de manera eficaz.

### Materiales/recursos necesarios

Resumen adjunto

#### Autorreflexión

- Lea los pasos y/o criterios
- Reflexione sobre su comprensión actual y la forma en que aplica los pasos y/o criterios





CRITERIOS PARA EVALUAR LA FIABILIDAD DE LAS FUENTES DE INFORMACIÓN

Asegurarse de que las fuentes de información sean fiables y no contengan información errónea es esencial en el mundo actual, en el que las noticias y los datos provienen de diversos formatos, incluidos materiales impresos (libros, folletos, periódicos), medios audiovisuales (noticias de televisión, películas, documentales), medios digitales y redes sociales, y contenidos generados por inteligencia artificial. Los siguientes criterios generales ayudan a determinar la credibilidad y la precisión.

1. Autoridad y credibilidad

Verifique las cualificaciones, la experiencia y la reputación del autor o editor en el campo.

2. Exactitud y verificación de los hechos

Asegúrese de que la información esté respaldada por pruebas, referencias o citas de fuentes fiables.

3. Objetividad y sesgo

Identifique posibles sesgos en el contenido. Las fuentes fiables presentan puntos de vista equilibrados en lugar de impulsar una agenda.

4. Actualidad y relevancia

Asegúrese de que la información esté actualizada y sea relevante para el tema que se está investigando.

5. Coherencia entre las fuentes

Compare la información con otras fuentes fiables para confirmar su exactitud.

6. Propósito e intención

Considere si la fuente tiene como objetivo informar, educar, persuadir o entretener. Sea cauteloso con las fuentes diseñadas para manipular opiniones.

7. Transparencia y rendición de cuentas

Las fuentes fiables indican claramente sus fuentes de datos, financiación y políticas editoriales.



## Objetivo de la herramienta

LO3.3C. Diseñar un plan de colaboración para crear un contexto educativo diverso.

El objetivo es aprender a aplicar la técnica del grupo nominal (TGN) en un contexto educativo para alcanzar un consenso. La TGN es una técnica de grupo, pero esta herramienta podría ser utilizada individualmente por un estudiante para aprender los pasos básicos para alcanzar una solución (Varga-Atkins, Bunyan, Fewtrell y McIsaac, 2011).

## Descripción del uso de la herramienta

Seleccione un tema (por ejemplo, estrategias para promover la participación de los estudiantes en el desarrollo del plan de estudios, estrategias para fomentar el diálogo inclusivo en el aula, estrategias para aumentar la participación cívica entre los estudiantes de secundaria).

Aplique los pasos que se indican en la tabla siguiente (apéndice herramienta 39).



Figura 39.1: Proceso nominal del grupo focal

### Pasos

Paso 1: Decidir el tema.

Paso 2: Hacer una lluvia de ideas y anotar tantas ideas como sea posible. El objetivo es llegar a 10 soluciones.

Paso 3: Anote todas las ideas en hojas de papel separadas.

Paso 4: Revise las ideas. Escriba breves explicaciones y desarrollos para cada idea, anticipando posibles preguntas y comentarios.

Paso 5: Seleccione las 5 ideas que considere más eficaces o útiles. Clasifique esas 5 ideas por orden de prioridad (siendo 1 la más alta y 5 la más baja). Asigne una ponderación a cada voto. Sume los puntos.

Paso 6: Revise la lista clasificada. Escriba una breve reflexión sobre por qué eligió la idea mejor clasificada y cómo podría implementarse. Considere los posibles retos.

## Autorreflexiones

- Reflexiona sobre el tema que has elegido. ¿Por qué lo has seleccionado? ¿Qué lo hacía atractivo o relevante?
- ¿Hasta qué punto has profundizado en cada idea? ¿Has sido capaz de anticipar posibles preguntas y comentarios de forma eficaz?
- Describe tu proceso para seleccionar y clasificar las 5 ideas principales. ¿Qué criterios utilizaste para determinar la eficacia o la utilidad? ¿Qué grado de confianza tienes en tu clasificación?
- Reflexiona sobre tu idea mejor clasificada. ¿Por qué destacó por encima de las demás? ¿Qué cualidades específicas la hicieron más prometedora? En tu reflexión sobre la implementación, ¿qué posibles retos identificaste? ¿Cómo podrías mitigar esos retos? ¿Te diste cuenta de que tenías algún tipo de sesgo hacia esta idea?
- ¿Qué ha aprendido sobre su proceso de resolución de problemas y toma de decisiones a través de este ejercicio? ¿Hubo algún aspecto del proceso que le resultara particularmente difícil o revelador? Si tuviera que repetir este ejercicio, ¿qué haría de manera diferente y por qué?
- ¿Cómo puedes aplicar las habilidades y conocimientos adquiridos en este ejercicio a futuros proyectos o decisiones?

### Referencias:

Varga-Atkins, T., Bunyan, N., Fewtrell, R. y McIsaac, J. (2011). La técnica del grupo nominal: guía práctica para facilitadores. Universidad de Liverpool. [https://www.liverpool.ac.uk/media/livacuk/ell/eddev-files/iteach/pdf/guide\\_for\\_ELESIG\\_v1.pdf](https://www.liverpool.ac.uk/media/livacuk/ell/eddev-files/iteach/pdf/guide_for_ELESIG_v1.pdf)





### Objetivo de la herramienta

LO4.1C. Investigar el impacto del cambio de mentalidad/perspectivas en las emociones, los comportamientos y las Actitudes y elecciones para diseñar reacciones alternativas a las situaciones.

Las reacciones emocionales y conductuales dependen de interpretaciones específicas/particulares (pensamientos) de una situación/evento crítico/activador. Además, esas interpretaciones (pensamientos automáticos) están moldeadas por nuestro sistema de creencias. Utilizando esta interdependencia/relación causal entre pensamiento, emoción y comportamiento, podemos practicar la flexibilidad cognitiva y la reestructuración para modular/alterar las reacciones emocionales y conductuales.

Esta herramienta le enseña cómo desarrollar flexibilidad cognitiva y mejorar la regulación emocional y la capacidad de control de los impulsos. Estas habilidades ayudan a disminuir los patrones de reacción disfuncionales, reducir los pensamientos prejuiciosos y prevenir las reacciones de estereotipo e impulsivas.

### Descripción del uso de la herramienta

Paso 1: Recuerda una situación en la que te sentiste incómodo o actuaste mal. Utiliza el siguiente modelo (fig. 40.1) para revisar esa situación.

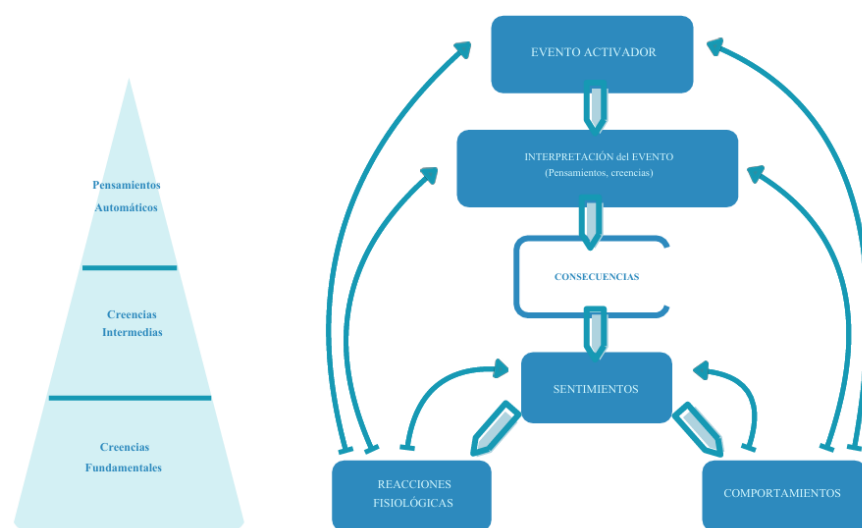


Figura 40.1: ABC cognitivo y jerarquía del sistema de creencias



Paso 2: Concéntrese en la primera impresión/pensamientos/interpretaciones de la situación, y explórela(s) utilizando algunas de las siguientes **preguntas de prueba**:

- ¿Cuál es la prueba o evidencia que respalda este pensamiento? ¿Cuál es la prueba o evidencia que refuta este pensamiento?
- ¿Este pensamiento se basa en hechos o en sentimientos?
- ¿Es una interpretación de todo o nada de la situación, por ejemplo, «siempre fracaso», cuando la realidad es más complicada?
- ¿Podría haber otras interpretaciones de esta situación? ¿Qué otras perspectivas podrían existir?
- ¿Podría haber alguna interpretación errónea de las pruebas? ¿He hecho alguna suposición que pudiera estar influyendo en mi interpretación?
- ¿Se han tenido en cuenta todas las pruebas o solo aquellas que respaldan mi interpretación?
- ¿He adoptado esta creencia/pensamiento de otra persona? ¿Es esta fuente fiable y digna de confianza, o debería ser más cauteloso al aceptarla?
- ¿Es esta interpretación la explicación más probable o es el peor de los casos?

Paso 3: Revisar la situación de nuevo. Utilizar la figura 40.2 para reformular. ¿Ha sufrido la interpretación inicial alguna modificación? En caso afirmativo, ¿cómo afectan estas nuevas interpretaciones a las reacciones emocionales y conductuales?

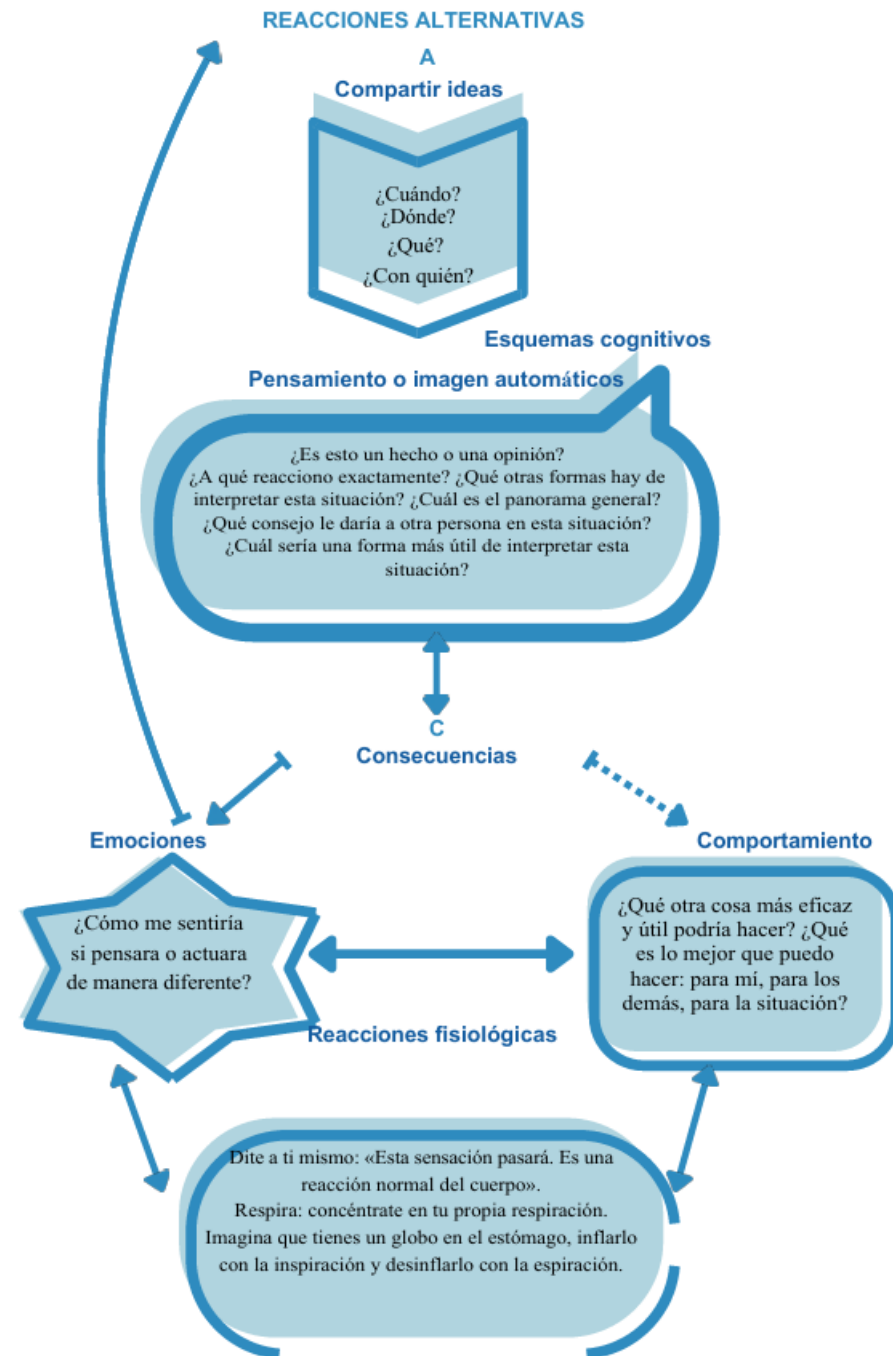
### Autorreflexión

¿Cambiaron sus emociones? ¿Por qué?

¿Cómo afectó esto a su comportamiento?



Figura 40.2: El proceso de reestructuración cognitiva





Objetivo de la herramienta

LO4.2C. Articular principios y métodos humanísticos y empáticos en la interacción con los demás para profundizar en la comprensión de los demás.

«Relacionarse y reflexionar: ¿Cómo me comporto en mis relaciones?» es una herramienta de autoevaluación reflexiva para fortalecer la comunicación respetuosa, empática y auténtica en las relaciones profesionales.

Descripción del uso de la herramienta

Esta herramienta le invita a explorar y evaluar sus hábitos de comunicación en tres tipos de relaciones profesionales clave:

- Profesor y alumno
- Profesor y padre
- Profesor y compañero(s)

Cada tipo de relación se explora utilizando la misma estructura de reflexión.

Paso 1: Elige el enfoque de tu relación

Comience seleccionando uno de los siguientes tipos de relación. Puede completar la reflexión para los tres en diferentes momentos.

Paso 2: Rúbrica de comunicación reflexiva (1: Nunca – 5: Siempre)

| Estrategia de Comunicación                               | ESTUDIANT<br>E | PADRES | COMPAÑERO |
|----------------------------------------------------------|----------------|--------|-----------|
| Escucho activamente sin interrumpir.                     |                |        |           |
| Me expreso con sinceridad y claridad.                    |                |        |           |
| Respondo con empatía, no solo con soluciones o consejos. |                |        |           |
| Valido las emociones y necesidades de la otra persona.   |                |        |           |
| Evito el lenguaje crítico, despectivo o directivo.       |                |        |           |
| Respeto los límites y las diferencias de perspectiva.    |                |        |           |
| Hago un seguimiento o compruebo cuando es necesario.     |                |        |           |

Paso 3: Preguntas para la reflexión

Tómese unos minutos para responder a las siguientes preguntas para cada tipo de relación que esté explorando:

- ¿Cuándo me siento más presente y eficaz en la comunicación?
- ¿Qué puntos fuertes observo en mi estilo de comunicación?
- ¿Qué áreas me resultan difíciles? ¿Por qué podría ser eso?
- ¿Qué pequeño paso podría dar para generar más confianza en esta relación?

Paso 4: Plan de acción

Basándose en su reflexión, establezca un objetivo de comunicación breve para cada tipo de relación.

Ejemplos:

- «Intentaré hacer más preguntas abiertas durante las reuniones con los padres».
- «Expresaré mi agradecimiento con más frecuencia a mis compañeros».
- «Daré a los alumnos más tiempo para que terminen sus ideas antes de responder».

Sugerencias para su uso y adaptación

- Esta herramienta se puede utilizar en sesiones de formación para profesores, talleres o coaching individual.
- Se puede adaptar para su uso con los padres o simplificar para la reflexión de los alumnos.
- Considera utilizar esta herramienta a intervalos regulares para realizar un seguimiento del crecimiento de la comunicación a lo largo del tiempo.



Objetivo de la herramienta

LO4.3C: Articular enfoques para la creación de vínculos adecuados a diferentes personalidades y diversidad de contextos sociales y culturales, con el fin de reaccionar de manera flexible y sensata ante diferentes circunstancias y contextos.

Esta herramienta le guía para diseñar un sistema interno flexible y basado en valor que le ayude a «ajustar su postura» —mental, emocional y relacionalmente— en diversas situaciones interpersonales. Favorece tanto la introspección como la conexión adaptativa.

Descripción de cómo utilizar la herramienta

Pregunta:

Si tuviera una herramienta que pudiera llevar a cualquier tipo de relación, una que apoyara mi autoconciencia, fomentara la flexibilidad y me ayudara a responder con presencia en lugar de resistencia, ¿cómo sería?

Esta herramienta te invita a visualizar, nombrar y encarnar tu postura relacional, es decir, la actitud interior que deseas adoptar al relacionarte con otras personas a pesar de las diferencias, tensiones o incertidumbres.

Paso 1: Identifica tus posturas predeterminadas

Reflexiona sobre situaciones en las que te sientes:

- Provocado o resistente;
- Desconectado o incomprendido;
- Rígido o excesivamente controlador.

¿Cuáles son las posturas internas típicas que adoptas en esos momentos? (por ejemplo, defensor, complaciente, retraído, solucionador, controlador)

Anótalas como hábitos posturales.

Paso 2: Elige tu postura intencional Pregúntate:

- ¿Qué tipo de postura relacional me ayuda a mantenerme centrado y abierto?
- ¿Qué postura me permite mantenerme a mí mismo y al otro con dignidad?

- Defina su postura de referencia: una palabra, metáfora o gesto que exprese cómo quieres aparecer.

Ejemplos:

- El puente (abierto a ambos lados)
- El árbol (arraigado pero flexible)
- El espejo (refleja sin absorber)
- La concha (protectora pero no cerrada)

Paso 3: Traza un mapa del movimiento

Crea una tabla como esta para trazar tu cambio de una postura reactiva/impulsiva a una consciente:

| Situación                          | Reacción predeterminada | Nueva postura | Práctica de apoyo                          |
|------------------------------------|-------------------------|---------------|--------------------------------------------|
| Mis padres cuestionan mi autoridad | A la defensiva          | El árbol      | Respirar + nombrar la intención compartida |
| El alumno se retrae emocionalmente | Arreglar                | El puente     | Mantén la curiosidad, no te precipites     |
| Un compañero da una opinión dura   | Cerrarse                | El espejo     | Reflexiona primero, responde después       |

Paso 4: Establece un recordatorio

Diseña un micro-recordatorio para acceder a tu postura relacional durante el día:

- Un símbolo visual
- Un gesto físico (por ejemplo, la mano sobre el corazón)
- Una pregunta de autoevaluación: «¿Qué postura es la más adecuada para este momento?».

Sugerencias para usos alternativos y adaptaciones

Esta herramienta puede ser:

- Utilizada como control diario para la regulación emocional y la sensibilidad;
- Integrarse en sesiones de coaching o de comunicación en equipo.

Revisar periódicamente el mapa de posturas para perfeccionar y ampliar la flexibilidad interna.



### Objetivo de la herramienta

LO5.1C. Gestionar de forma natural y equilibrada las habilidades de conexión con uno mismo, expresión personal y empatía para conectar genuinamente con los demás.

Se trata de una herramienta de autoevaluación y reflexión diseñada para mejorar la comunicación no violenta y la cooperación en situaciones interculturales.

La herramienta se estructura en torno a cuatro áreas clave que le ayudan a identificar sus puntos fuertes y débiles en sus interacciones. La herramienta se utiliza después de las actividades cooperativas para desarrollar una mejor comunicación e inclusión.

### Descripción del uso de la herramienta

La Brújula de la Cooperación es una adaptación de la herramienta Spider Web (una herramienta de autoevaluación y planificación desarrollada por Clare Feinstein y Claire O'Kane, posteriormente adaptada por Save the Children). [Enlace a la herramienta Spider Web](#)

Utilice la Brújula de la Cooperación después de participar en una actividad cooperativa en la que la comunicación intercultural desempeñe un papel importante. Autoevalúe su rendimiento en las siguientes cuatro áreas clave:

1. Comunicación eficaz (norte)
2. Escucha activa (sur)
3. Gestión de conflictos (Este)
4. Inclusión y empatía (oeste)

Califique su desempeño en una escala del 1 al 5, reflexionando sobre sus fortalezas y debilidades. A continuación, desarrolle estrategias para el crecimiento personal y comparta sus reflexiones en una discusión grupal.

Paso 1: Autoevaluación:

Después de la actividad, reflexiona sobre tu experiencia utilizando las cuatro direcciones cardinales como guía para identificar tus puntos fuertes y las áreas que necesitas mejorar.

Califícate en una escala del 1 al 5, desde **1 (necesita mejorar)** hasta **5 (excelente)** en cada área: comunicación eficaz (norte), escucha activa (sur), gestión de conflictos (este) e inclusión y empatía (oeste).

Paso 2. Diseño de estrategias:

Desarrolle un breve plan de acción con estrategias para mejorar sus áreas más débiles en el futuro

Interacciones:

1. Identifica tus áreas más débiles.
2. Reflexiona sobre qué comportamientos o hábitos específicos necesitas mejorar.
3. Desarrolle tres estrategias concretas para mejorar sus áreas más débiles.
4. Establezca un objetivo para implementar estas estrategias en futuras interacciones.

Paso 3: Reflexión y seguimiento del progreso:

Después de implementar sus estrategias, reflexione sobre su progreso. Vuelva a evaluar periódicamente su puntuación en la Brújula de la Cooperación y anote cualquier mejora, desafío o ajuste necesario.

### Sugerencias para adaptarse a diferentes contextos

- **Para profesores:** adapta la Brújula al entorno del aula para mejorar la comunicación entre alumnos de diversidad de orígenes.
- **En reuniones con padres:** utilice la Brújula como herramienta para mejorar la comunicación y la empatía con padres de diversos orígenes culturales.
- **En equipos profesionales:** aplique la Brújula en actividades corporativas o de formación de equipos multiculturales para mejorar la colaboración y la resolución de conflictos.
- **Para diferentes grupos de alumnos:** personalice la Brújula en función de la edad o el nivel de experiencia de los alumnos. Para los alumnos más jóvenes, utilice un lenguaje más sencillo o debates en grupo.

### Autorreflexión

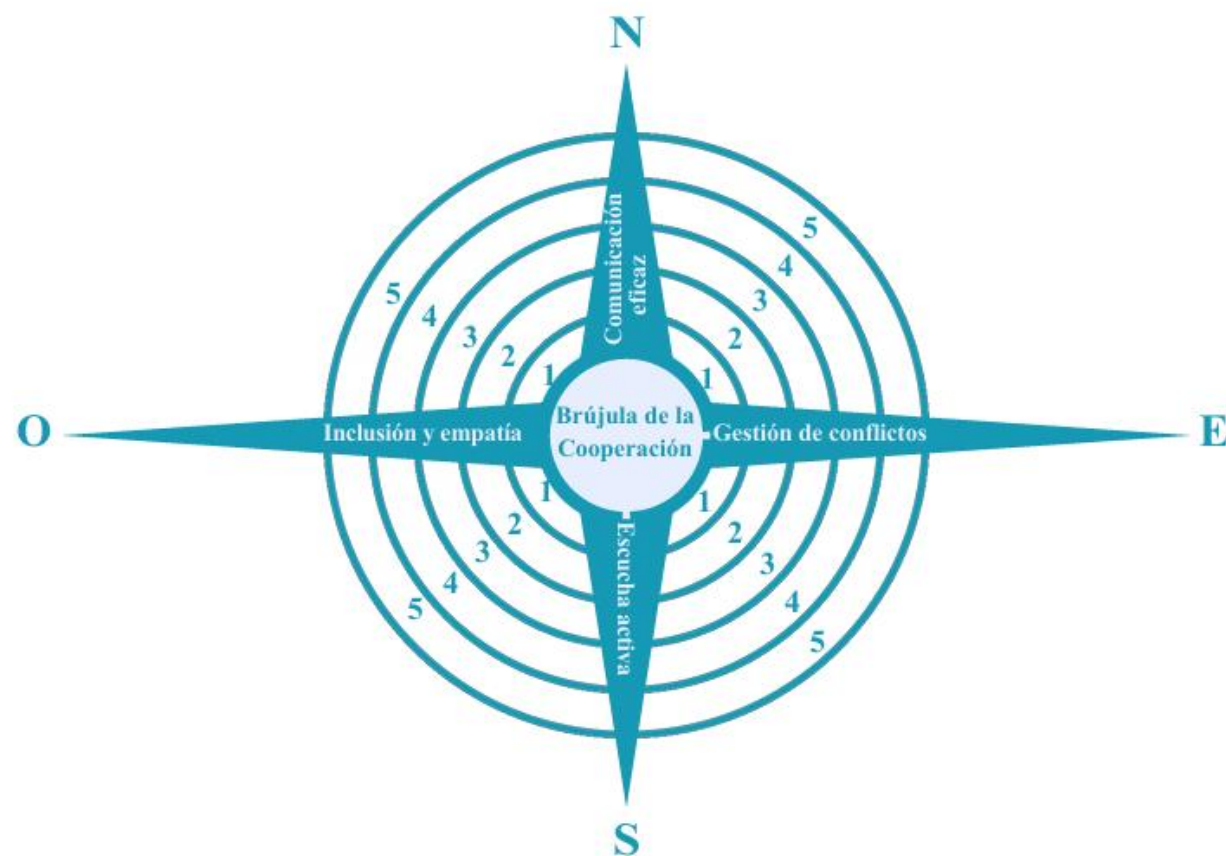
- Reflexiona sobre tus estrategias de comunicación y de resolución de conflictos.
- ¿Cómo puede escuchar mejor y empatizar con personas de otras culturas?
- ¿Qué medidas tomarás para garantizar una mejora continua en la Cooperación intercultural?
- Vuelve a consultar la Brújula con regularidad para evaluar tu progreso y establecer nuevos objetivos personales

### Materiales/recursos necesarios

- Plantilla de la Brújula de la Cooperación [Herramienta Spider Enlace web](#)



## Apéndice herramienta 43: La brújula de la cooperación



### Norte: Comunicación eficaz.

¿Estoy expresando mis ideas de forma clara y respetuosa, asegurándome de que mi mensaje se entiende?

### Sur – Escucha activa:

¿Estoy escuchando atentamente a los demás, reconociendo sus puntos de vista y haciéndoles sentir que se les escucha?

### Este: gestión de conflictos.

¿Cómo reacciono ante los desacuerdos? ¿Busco soluciones constructivas en lugar de agravar los conflictos?

### Oeste: Inclusión y Empatía:

¿Fomento un entorno inclusivo en el que se valoran y respetan las opiniones diversas?



### Objetivo de la herramienta:

LO5.2C. Construir interacciones sociales utilizando habilidades de diálogo para contribuir a la resolución de problemas y resolución de conflictos.

Esta herramienta tiene como objetivo mejorar la comunicación sostenible en entornos educativos ayudándole a desarrollar su capacidad para formular preguntas con un propósito. El ejercicio ayuda a los alumnos a dirigir las conversaciones de forma consciente, fomentando un ambiente abierto y apreciativo, y utilizando técnicas de interrogatorio eficaces para facilitar la resolución de problemas. Mediante la aplicación de diferentes tipos de preguntas, se pueden reducir los malentendidos y obtener una visión más profunda.

### Descripción del uso de la herramienta

Este ejercicio se puede realizar en cualquier momento y en cualquier lugar. Consta de tres pasos, que se pueden completar de forma individual o en pequeños grupos.

#### Paso 1: Autoobservación

- Recuerda una conversación reciente de tu rutina diaria, por ejemplo, con un alumno, un compañero de trabajo o un padre.
- Reflexione: ¿Qué tipo de preguntas hizo? ¿Eran preguntas abiertas o cerradas? ¿Sus preguntas contribuyeron a profundizar la conversación o a encontrar una solución?

#### Paso 2: Aplicación de técnicas de preguntas específicas

En su próxima conversación, aplique conscientemente los siguientes tipos de preguntas:

##### 1. Preguntas abiertas

- Las preguntas abiertas fomentan la reflexión y permiten respuestas detalladas. A menudo comienzan con «cómo», «qué» o «por qué».
- Ejemplo: «¿Qué es lo que más te ha gustado de esta tarea?».
- Ventaja: Fomentan un pensamiento más profundo y evitan respuestas cortas del tipo «sí» o «no».



### Herramienta 44. El arte de hacer

#### 2. Preguntas aclaratorias

- Estas preguntas ayudan a eliminar malentendidos y profundizan la comprensión.
- Ejemplo: «¿Puedes explicarlo con más detalle? ¿Qué quieres decir exactamente con...?»
- Ventaja: Garantizan que todos los interlocutores tengan la misma comprensión de un tema.

#### 3. Preguntas hipotéticas

- Estas preguntas abren nuevas perspectivas y fomentan el pensamiento creativo.
- Ejemplo: «¿Qué harías si no tuvieras miedo a cometer un error?».
- Ventaja: Fomentan la capacidad de resolución de problemas y ayudan a explorar posibilidades alternativas.

#### 4. Preguntas de escalado

- Estas preguntas ayudan a evaluar experiencias subjetivas y a realizar un seguimiento del progreso.
- Ejemplo: «En una escala del 1 al 10, ¿qué grado de confianza te inspira esta tarea?».
- Ventaja: Hacen que las emociones y el progreso sean más tangibles y proporcionan una base para un apoyo específico.

#### 5. Preguntas reflexivas

- Estas preguntas fomentan el pensamiento independiente y el desarrollo personal.
- Ejemplo: «¿Qué podría hacer de manera diferente la próxima vez para lograr un mejor resultado?».
- Ventaja: Fomentan la responsabilidad personal y una reflexión consciente sobre las experiencias.

#### Paso 3: Reflexión y ajuste

- Después de la conversación, tome notas: ¿Qué preguntas funcionaron bien? ¿Hubo alguna que interrumpiera el flujo de la conversación?
- Piensa qué tipos de preguntas te gustaría aplicar de forma más deliberada en futuras conversaciones.



### Autorreflexión: desarrollo y mejora personal:

- ¿Qué tipo de preguntas utilizas con más frecuencia?
- ¿En qué situaciones le resulta difícil formular las preguntas adecuadas?
- ¿Cómo ha cambiado su estilo de conversación al formular preguntas de forma consciente?
- ¿Hay algún tipo de pregunta que le gustaría utilizar más a menudo en el futuro?

### Materiales/recursos:

- Cuaderno o documento digital para la reflexión.
- 5 tarjetas con ejemplos de frases para diferentes tipos de preguntas (herramienta del apéndice 44).



### Anexo herramienta 44: CINCO tarjetas con ejemplos de frases para diferentes tipos de preguntas.

#### Tarjeta 1: Preguntas abiertas

«¿Cómo te sentiste en esta situación?», «¿Qué opinas de esta solución?», «¿Por qué elegiste este enfoque?».

#### Tarjeta 2: Preguntas aclaratorias

«¿Puedes explicarlo con otras palabras?» «¿Qué quieres decir exactamente con...?»  
«¿He entendido bien que...?»

#### Tarjeta 3: Preguntas hipotéticas

«¿Qué harías si tuvieras posibilidades ilimitadas?».  
«¿Cómo cambiaría la situación si...?» «¿Cuál podría ser una solución alternativa?»

#### Tarjeta 4: Preguntas de escala

«En una escala del 1 al 10, ¿qué tan preparado te sientes?». «¿Qué tan seguro estás de esta decisión, del 1 al 10?». «¿Cómo calificarías tu progreso?».

#### Tarjeta 5: Preguntas de reflexión

«¿Qué has aprendido de esta experiencia?». «¿Qué harías de forma diferente la próxima vez?».  
«¿Qué conclusiones clave has sacado de esta situación?».

Modelos de Comunicación y técnicas de interrogatorio para ampliar la lectura (opcional con la ayuda de la autoinvestigación).



## Objetivo de la herramienta

LO5.3C. Aplicar habilidades de comunicación no violenta e intercultural para mejorar la cooperación intercultural.

## Descripción del uso de la herramienta

El enfoque de tres pasos para ofrecer feedback te ayuda en situaciones en las que deseas ofrecer feedback a otra persona. El enfoque de tres pasos para ofrecer feedback tiene sus raíces en la Comunicación No Violenta (CNV).

En primer lugar, puede utilizar la herramienta como herramienta de reflexión: para analizar situaciones anteriores en las que ha ofrecido retroalimentación. Después de utilizar la herramienta como herramienta de reflexión varias veces, puede utilizarla para ayudarle a ofrecer retroalimentación en su entorno profesional y personal.

Ofrecer retroalimentación es proporcionar información específica a otras personas con la intención de ayudarlas a crecer, mejorar o avanzar. Puedes utilizar esta herramienta en situaciones en las que tu intención sea contribuir al aprendizaje y al crecimiento de los demás.

Un aspecto importante de ofrecer retroalimentación es que la otra persona tiene la opción de recibirla. Dado que el enfoque está en el aprendizaje y el crecimiento del otro, siempre se le pregunta si está dispuesto a recibirla, si le gustaría recibir su retroalimentación. Si desea que la otra persona escuche la retroalimentación, es importante «conectar antes de corregir» (Rosenberg).

Ofrecer retroalimentación no siempre es fácil ni tiene siempre el efecto que deseamos, porque podemos interpretarla como una crítica o porque nos falta información específica para crecer y aprender realmente. El enfoque de tres pasos para ofrecer retroalimentación le ayuda a intentar ofrecerla y recibirla según lo previsto. A continuación, encontrará la explicación de los tres pasos.

Explicación del enfoque de tres pasos para ofrecer comentarios Paso 1:

- ¿Por qué quieres ofrecer tu opinión? Aclara tu intención: ¿Por qué quieres ofrecer tu opinión?

Puede ser por alguna de las siguientes razones o por alguna otra:

- Mejorar el entendimiento mutuo: Expresar claramente observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones para garantizar que ambas partes comprenden las perspectivas de la otra.



- Fortalecer las relaciones: generar confianza y buena relación abordando los problemas de

De una manera que respete los sentimientos y las necesidades de ambas partes.

- Fomentar el crecimiento personal y colectivo: proporcionar ideas que ayuden a las personas a reflexionar sobre sus acciones y a realizar cambios positivos.

- Promover la empatía y la compasión: Fomentar un entorno en el que las personas se sientan escuchadas y comprendidas, reduciendo la actitud defensiva y los conflictos.

Ser claro sobre la intención de tu retroalimentación es esencial para que esta resuene en la otra persona y para tu conexión con ella. Cuando la retroalimentación se da con la intención de educar o manipular al otro, culparlo, liberar frustraciones personales, demostrar que tienes razón, etc., será menos eficaz y creará menos conexión. Podría dañar la relación.

- Pide consentimiento. Pregunta si la otra persona está dispuesta a recibir la retroalimentación.

- Presta atención al momento adecuado. Da tu feedback rápidamente después del evento, mientras aún está fresco y es memorable.

- Garantiza la privacidad. Da tu opinión en un entorno privado y adecuado, cara a cara.

Paso 2:

- ¿Qué ocurrió? Comparta observaciones concretas, sin juicios personales: ¿qué dijo y qué hizo la otra persona?

- ¿Cómo me afecta? Comparta sus sentimientos: cómo le afectó lo que sucedió, cuáles son los efectos.

- ¿Cómo afecta a la otra persona? Muestre empatía y comprensión, muestre curiosidad por los sentimientos de la otra persona.

- ¿Por qué me afecta esto? Expresa tus necesidades no satisfechas en el contexto de tu observación.

- Avanzar (alimentación hacia adelante). Pida sugerencias sobre cómo avanzar en el asunto. Si es necesario, dé sus propias sugerencias. Responda y pregunte: ¿qué opina de esto?, ¿es algo con lo que se identifica?, ¿puede hacer algo con esto?

Paso 3:

- Seguimiento y apoyo. Supervisa la implementación de las acciones acordadas y ofrece los comentarios necesarios.



### Materiales/recursos necesarios y preparación

Imprime la visualización del enfoque de tres pasos y llévala contigo en tu agenda o cuélgala en tu aula/oficina. La visualización te ayudará a seguir los pasos necesarios para ofrecer comentarios.

### Autorreflexión

- ¿Cómo le ayuda el enfoque de tres pasos para ofrecer comentarios?
- ¿Su intención es siempre clara?
- ¿Qué pasos le resultan fáciles de aplicar y cuáles le resultan difíciles?
- ¿Cuáles son sus necesidades de aprendizaje? ¿Cuál es su objetivo futuro?
- ¿Cómo desea satisfacer sus necesidades de aprendizaje? ¿Qué acciones formulará para alcanzar su objetivo?



### Apéndice herramienta 45: UN ENFOQUE DE 3 PASOS PARA OFRECER RETROALIMENTACIÓN - VISUALIZACIÓN

