

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y  
CONTROL DEL ABSENTISMO ESCOLAR

MOCHILAS

MATERIAL DIDÁCTICO PARA LA PROMOCIÓN DE LA  
ASISTENCIA AL CENTRO EDUCATIVO



distrito  
latina

MADRID

## Índice

1.- ¿Por qué un material didáctico para promover la asistencia al centro educativo?	2
2.- Nuestra propuesta de material didáctico: MOCHILAs	5
2.1.- ¿Por qué MOCHILAs?	5
2.2.- ¿Qué guardamos en las MOCHILAs?	6
2.3.- Los personajes de MOCHILAs	8
2.4.- Las historias de MOCHILAs	12
3.- Propuestas didácticas para trabajar MOCHILAs	17
3.1. Una MOCHILA llena de emociones	17
• Información para el profesorado	17
• Propuesta de fichas para el alumnado	21
3.2. Una MOCHILA llena de decisiones	30
• Información para el profesorado	30
• Propuesta de fichas para el alumnado	33
3.3. Mi MOCHILA del futuro	37
• Información para el profesorado	37
• Propuesta de fichas para el alumnado	39
4.- Anexo I guión de MOCHILAs	43
5.- Bibliografía	46

## 1.- ¿POR QUÉ UN MATERIAL DIDÁCTICO PARA PROMOVER LA ASISTENCIA AL CENTRO EDUCATIVO?

El [PROGRAMA MARCO DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL ABSENTISMO ESCOLAR](#) en la Ciudad de Madrid, se inicia en el 2001 a través de un convenio de colaboración interinstitucional entre el Ayuntamiento de Madrid y la Comunidad de Madrid, cuyo objetivo es abordar el absentismo escolar a través de tres fases: prevención, detección e intervención.

La Dirección General de Educación y Juventud perteneciente al Área de Equidad, Servicios Sociales y Empleo del Ayuntamiento de Madrid, desarrolla las actuaciones previstas en el citado Programa Marco a través de un contrato que dota a los 21 Distritos (en los que se organiza la Ciudad de Madrid) de Educadores y Educadoras de Absentismo Escolar, que implementan el programa en el Distrito, a través de la coordinación con los Jefes y las Jefas de las Secciones de Educación, y bajo las directrices de la Dirección General.

Desde la proximidad y cercanía de los Distritos, y a través de esas Secciones de Educación, se complementan las actuaciones preventivas del Programa Marco, con otros proyectos de prevención que tienen en cuenta las características y necesidades específicas de cada zona geográfica.

El material didáctico que presentamos: "MOCHILAS", es una de esas actuaciones de carácter preventivo que desde el Distrito Latina, se han puesto en marcha, para promover la asistencia regular al centro educativo del alumnado en etapa obligatoria, a partir de la promoción de los factores de protección frente al absentismo escolar.

En el curso escolar 2016/2017 desde la experiencia distrital en la prevención del absentismo escolar, se planteó a través del Grupo de Trabajo (en adelante GT), formado por: la Jefa de la Sección de Educación (Coordinadora del Programa de Absentismo) y el Equipo de Educadores y Educadoras de Absentismo Escolar, del Distrito de Latina, la necesidad de contar con un material didáctico que complementara las acciones educativas que en materia preventiva se hacen desde el Distrito. Dicho material debía desarrollarse en un entorno identificable y por tanto, capaz de empatizar con el alumnado. Asimismo, debía promover el desarrollo de aquellos factores de protección que motivan la asistencia regular del alumnado al centro, más allá de la obligatoriedad de la etapa. En marzo de 2017, el GT inició, con el asesoramiento pedagógico de la empresa IDRA SOCIOEDUCATIVO S.L., la definición y desarrollo de este material didáctico.

El GT definió como objetivo general de este material didáctico la promoción de la asistencia del alumno y la alumna al centro educativo. Antes de iniciar el proceso de elaboración, se realizó una búsqueda de recursos didácticos que tuvieran este mismo objetivo. Los materiales más interesantes encontrados, utilizaban herramientas audiovisuales para poner en valor la asistencia al centro educativo. En particular, ponían de manifiesto las dificultades que escolares, de otras zonas o incluso países, tenían que superar para poder asistir a su centro educativo. Si bien estas circunstancias adversas y su superación ponían en valor la asistencia al centro educativo, el GT planteó sus dudas acerca de si el alumnado del distrito Latina podría sentirse identificado con una realidad tan ajena a la suya. En este sentido, se consideró como garantía de éxito elaborar un material didáctico propio, que recogiera aquellos aspectos con los que el alumnado podría sentirse identificado y que permitieran poner en valor la asistencia al centro educativo, como espacio de aprendizaje no sólo académico sino personal.

En este punto, el GT se planteó, en base a las características de los perfiles absentistas con los que habitualmente se trabaja en el programa, y al objetivo del material didáctico, si para lograr esa identificación del alumnado, debía basarse en los factores de riesgo o si, por el contrario, debía centrarse en los factores de protección. Es decir, abordar directamente qué factores inciden negativamente en la asistencia regular al centro educativo, como pueden ser: la falta de límites y normas, la dificultad para tolerar la frustración, el déficit curricular... o plantear que factores inciden positivamente en la asistencia al centro educativo: tener una autoestima equilibrada, el error como una oportunidad para aprender y superarse, el esfuerzo como medio para lograr objetivos.... Finalmente, el GT acordó elaborar el material didáctico a partir de la identificación de aquellos factores que inciden positivamente en la asistencia regular de alumnas y alumnos al centro educativo, de modo que el alumnado pudiera sentirse identificado o bien identificar aquella conducta que promueve la asistencia al centro.

Con respecto al objetivo principal de este material, el GT también se planteó, si se debía hacer referencia explícita a la asistencia regular al centro educativo o si por el contrario seabría la posibilidad de que el alumnado pusiera en valor la asistencia al centro educativo a partir de una reflexión guiada. En este sentido, el GT acordó que el material didáctico debía, de forma implícita, hacer reflexionar al alumnado sobre las experiencias de aprendizaje que pueden tener lugar en el ámbito educativo y que ponen en valor la asistencia al centro como medio generador de oportunidades no sólo académicas sino de desarrollo personal y de convivencia entre chicas y chicos con respeto y buen trato.

Finalmente, el GT acordó utilizar como medio didáctico un video. El uso de esta tecnología permitía:

- 1) Transmitir la información en un entorno conocido e identificable para el alumnado.
- 2) Captar su atención
- 3) Motivar, al proponer el contenido de una forma más atractiva.

El montaje y edición del video ha sido realizado por la empresa HARTFORD S.L.

## 2.- NUESTRA PROPUESTA DE MATERIAL DIDÁCTICO: MOCHILAS

MOCHILAS es un material didáctico que incluye un video con cuatro historias diferentes que plantean en su desarrollo factores de protección frente al absentismo escolar.

Los personajes de cada una de estas historias están basados en aspectos que presentan diferentes perfiles de absentistas con los que se trabaja o se ha trabajado en el Distrito Latina. Son historias positivas que se cuentan a través de las mochilas de sus personajes y que ponen en valor conductas de protección frente al absentismo escolar.

El formato de video, es el más popular en la actualidad en las redes sociales y consiste en ir dibujando los diferentes personajes que conforman las historias. El GT consideró este formato como el más adecuado para captar la atención del alumnado. En este sentido se ha optado por que la propuesta audiovisual sea corta, emulando los tiempos que se plantean en otros materiales similares; toda vez que los videos que generalmente visualizan los pre-adolescentes y adolescentes suelen tener una corta duración. Es más, la pregunta que siempre suelen hacer ante un video educativo es: ¿cuánto dura?

### 2.1.- ¿Por qué MOCHILAS?

Si hay un objeto que representa la etapa académica de cualquier alumno o alumna es su MOCHILA. La mochila acompaña a los escolares, a lo largo de su trayectoria académica. La forma, el tamaño, lo que contiene va modificándose a lo largo de los años escolares. En la etapa de Educación Infantil son pequeñas, y de diferentes formas; en la etapa de Educación Primaria (sobre todo los primeros cursos) suelen ser de ruedas; luego las ruedas desaparecen porque implican aspectos relacionados con la infancia y dejan paso a las mochilas de colgar. Así pues, las mochilas cambian, igual que lo hacen sus dueños y dueñas. Esta metáfora nos permitió relacionar la transformación de un objeto, tan presente en la trayectoria escolar de cualquier niño o niña como es su mochila, con el desarrollo que cada alumno o alumna experimenta a lo largo de la etapa obligatoria y que en consecuencia, les hace ser PERSONAS ÚNICAS E IRREPETIBLES.

## 2.2.- ¿Qué guardamos en las MOCHILAS?

Siguiendo con este simbolismo el GT consideró importante incluir en la mochila no sólo cosas materiales sino también personales. Esta metáfora es muy utilizada en diversas corrientes psicológicas, para hablar del peso que las emociones (sobre todo las negativas) tienen en nuestra vida. Pero profundicemos en el por qué se han incluido en la mochila cosas materiales y personales, empezando por las primeras:

- 1) Cosas materiales: en nuestra experiencia en el abordaje de la problemática del alumnado absentista, en muchas ocasiones, la desmotivación se visualiza a través de una mochila vacía. No llevan cuadernos, ni libros, ni siquiera un estuche con lápices y bolígrafos. Esta actitud desafinante con el entorno académico, genera un clima negativo. En MOCHILAS en lugar de presentar esta situación, lo primero que se incluye en la mochila en cada una de las historias es: los libros del curso que corresponden, el estuche y la merienda. Todo ello con el fin de anclar un factor de protección como es: *asistir a clase con el material necesario*. Incluimos también en la mochila: la merienda, porque la adecuada alimentación es un factor de protección en la asistencia regular al centro educativo. En nuestra experiencia en el abordaje del absentismo escolar, por ejemplo, una alimentación insuficiente en el desayuno, reduce la energía del alumno o la alumna para enfrentarse a las tareas académicas con eficacia. En este sentido, el sueño es otro de los factores de protección frente al absentismo escolar. En nuestra experiencia algunos alumnos y alumnas con protocolo de absentismo escolar, ponen de manifiesto que no duermen las horas suficientes, y que esta circunstancia les impide madrugar y por tanto asistir a clase a primera hora. Este hábito de *"llegar tarde"*, en algunos casos se generaliza y finalmente el alumno o alumna no se incorpora a clase en ningún momento del horario lectivo. En una de las historias de MOCHILAS se justifica la superación de un problema, entre otras cosas, por *"haber dormido suficiente"*. En este sentido, significar que *"haber dormido suficiente"*, permite dar pie a abordar con el alumnado aquellas conductas que pueden estar influyendo negativamente en este factor de protección, tales como: ver series de televisión, jugar a las consolas en línea, ver videos de youtube... hasta muy tarde lo que impide al alumno o alumna madrugar al día siguiente. Asimismo, se incluye en la mochila de cada personaje una actividad motivadora. Según nuestra experiencia con alumnado absentista en muchas ocasiones no cuentan con actividades que les motiven, parecen no tener interés "por nada", ni siquiera fuera del centro educativo, está desmotivación generalizada repercute también negativamente en su asistencia al centro educativo. Una actividad motivadora para un alumno/a puede ejercer como factor de protección frente al absentismo escolar.

2) Cosas personales: en este sentido, se han incluido diferentes componentes personales que se encuentran presentes en “la mochila” de cualquier alumno/a sea o no absentista. Estos rasgos son propios del momento evolutivo en el que se encuentran y tienen que ver con sus motivaciones, intereses, relaciones con iguales, el afecto... Todos estos rasgos psicosociales, se desarrollan de diferente forma en el alumnado absentista, que tiende a tener dificultades para convertir, en oportunidades que superar y mejorar, aspectos propios de su etapa evolutiva transformándose éstos en un lastre que les impide avanzar y provoca el mantenimiento de esa asistencia irregular al centro. Esas características diferenciales que el GT quiso incluir son: GANAS DE APRENDER; ESFUERZO, EXIGENCIAS; MIEDOS; ENCONTRARME CON PERSONAS A LAS QUE APRECIO (en este sentido se utilizó el término “personas” para referirnos no sólo al grupo de iguales sino a aquel profesor o profesora que el alumno/a percibe positivamente y que puede funcionar como factor de protección frente al absentismo escolar); ALEGRÍA; RABIA; INSEGURIDAD.

## 2.3.- LOS PERSONAJES DE MOCHILAS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

### EL PERSONAJE DE JUAN



El [personaje de Juan](#) en las historias de Mochilas es un personaje andrógino, con el que se pueden identificar tanto chicos como chicas. El GT consideró en colaboración con las Técnicas de Igualdad del Distrito Latina necesario incluir un personaje de estas características. Dado que en la etapa adolescente el componente de búsqueda de identidad adquiere su máximo significado. Y dentro de esta búsqueda de identidad ocupa un lugar muy importante en su mochila, la identidad sexual, que en algunos casos no está definida o puede estarlo y no ser la establecida socialmente, tener un personaje así, puede ser un referente para que este tipo de alumnado se sienta identificado con el personaje y por lo tanto incluido en las historias y en el centro educativo, atendiendo de esta forma a la diversidad que pueda existir.

El personaje de Juan se integra en una familia que tiene a su cuidado una persona mayor. Esta estructura familiar está muy presente en la sociedad actual. Y por tanto aparece también en algunos casos de alumnado con perfil absentista. Donde las obligaciones de cuidado se transfieren al alumno/a que falta al centro educativo al tenerse que encargar de estas responsabilidades propias del adulto. En el video esta circunstancia familiar no interfiere en la asistencia de Juan al centro educativo.

Con respecto a los intereses académicos de Juan se refieren explícitamente a la modalidad de Formación Profesional Básica. El GT ha considerado importante poner en valor este itinerario educativo, que en casos de absentismo escolar ofrece una alternativa favorable para la mejora de la asistencia de alumno o la alumna al centro educativo.

EL PERSONAJE DE MARÍA



El [personaje de María](#) en las historias de Mochilas es un personaje de apariencia femenina que presenta intereses relacionados con el fútbol (considerado mayoritariamente un deporte masculino). El GT en colaboración con las Técnicas de Igualdad del Distrito Latina consideró necesario incluir un personaje que promoviera valores de Igualdad de género. Con el personaje de María se pretende esto, romper con los estereotipos de género establecidos socialmente, en este caso en el deporte, fomentando la actividad deportiva en las niñas que están menos estimuladas en estas edades hacia este tipo de actividades, además destacar que esta afición de María puede ser su objetivo profesional, convirtiéndose en el futuro por ejemplo en profesora de educación física, entrenadora de fútbol...

Con el personaje de María el GT pretendía presentar una estructura familiar muy presente en la sociedad actual. Una familia monoparental, formada por: una madre y sus dos hijas. Asimismo, el conflicto entre la madre y el personaje de María permite mostrar actitudes propias de la etapa adolescente como es la dificultad para ponerse en lugar del otro (por el momento egocentrista en el que se encuentra el o la adolescente) aunque exista un clima de afecto en el entorno familiar. Este rasgo psicosocial propio de este estadio evolutivo puede, si no se resuelve y entiende adecuadamente, cronificarse y convertirse en un factor de riesgo frente a la asistencia al centro educativo. Para convertir ese factor de riesgo en un factor de protección la persona adulta de ejercer la autoridad con afecto. Planteando no sólo límites sino haciéndolos cumplir. En la experiencia del GT con alumnado absentista esa falta de límites es un factor de riesgo.

EL PERSONAJE DE KEVIN



El **personaje de Kevin** en las historias de Mochilas representa a aquel alumno/a que viene de otro lugar. Sin definir de dónde. Esto permite que el alumnado en situaciones diferentes de traslado (de otros distritos, municipios, comunidades, o países, puedan sentirse identificados con el personaje.

Asimismo, Kevin está integrado en una familia compuesta por madre, tía y tres hermanos. Esta estructura familiar también está muy presente en la sociedad actual. Y por tanto aparece también en algunos casos de absentismo escolar en relación con la vivencia del traslado y la capacidad del alumno/a para integrarse en su nueva realidad. En nuestro personaje esa integración es positiva con su grupo de iguales que, en el periodo adolescente ocupa un papel muy importante. La experiencia del GT pone de manifiesto que las dificultades de integración por parte del alumno/a son factores de riesgo en la asistencia regular al centro educativo.

El personaje de Kevin, al igual que el personaje de María presenta unos intereses que rompen con los estereotipos de género socialmente establecidos; optando en su ocio por la danza como vehículo de expresión y desarrollo personal, este personaje también facilita que el alumnado se identifique con conductas y aficiones diferentes a la norma, y de esta manera se favorece la atención a la diversidad y la normalización de otros modelos diferentes. Del mismo modo que su afición, como en el caso de María, puede convertirse en un objetivo profesional de futuro no sólo como bailarín profesional sino en otros itinerarios educativos que puedan estar relacionados directa o indirectamente con esta motivación.

Asimismo, el personaje de Kevin es el más introspectivo de los personajes; mostrando uno de los rasgos psicológicos de la adolescencia, la capacidad de abstracción, pasando del plan de la manipulación concreta al de las ideas.

EL PERSONAJE DE SORAYA



El **personaje de Soraya** en las historias de Mochilas es un personaje con el que pueden sentirse identificado aquel alumnado perteneciente a una etnia. Entiende el GT como etnia a aquella comunidad humana definida por afinidades raciales, lingüísticas, culturales, etc...

El personaje de Soraya se integra en una familia muy numerosa formada por: varios hermanos y hermanas, madre y padre. Esa estructura familiar implica obligaciones de cuidado con los niños y niñas más pequeños que la componen. Estas obligaciones familiares, sin embargo, no impiden que el personaje de Soraya asista regularmente al centro educativo. En este sentido el GT consideraba muy importante reflejar una realidad con la que se encuentra, en el desempeño de sus funciones, y que se convierte en factor de riesgo cuando se carga a la alumna o al alumno en escolaridad obligatoria (sobre todo en etapa de Secundaria) de esta responsabilidad: cuidar y atender a hermanos y hermanas más pequeños. En este sentido significar que el GT eligió un personaje femenino porque en nuestra experiencia, las niñas presentan más dificultades para ejercer una autonomía en sus elecciones vitales y de desarrollo personal frente a los niños, ya que socialmente recae en las niñas la socialización en la responsabilidad de las labores domésticas y de cuidado, siendo la variable sexo un factor de riesgo frente a la asistencia al centro educativo.

Con respecto a la afición de Soraya, “escribir historias”, el GT pretendió poner en valor la promoción de las competencias en comunicación lingüística, a través de la escritura creativa. Asimismo dichas competencias están relacionadas con la competencia lectora. Esta afición no sólo contribuye al desarrollo personal sino que sirve de motivación a la alumna o alumno, para itinerarios educativos de futuro a nivel profesional, por eso Soraya sueña con ser escritora.

## 2.4.- LAS HISTORIAS DE LAS MOCHILAs

Cada una de las historias que se proponen, plantean diferentes situaciones con las que el alumnado puede sentirse identificado y donde el centro educativo ocupa un lugar protagonista como espacio de aprendizaje más allá de lo puramente académico.

De manera explícita en las historias de Juan y Soraya donde se presentan escenas propias del ámbito académico (un examen y una presentación) o de manera implícita en el caso de Kevin y María, donde sus situaciones personales (integrarse en una nueva realidad o conflicto en casa) viajan en sus mochilas al ámbito educativo.

En cualquier caso, dicho protagonismo adquiere su máximo valor al final de video donde se muestra al centro educativo como nexo de unión de todas las historias y espacio donde intercambiar experiencias de vida; promoviendo la reflexión del alumnado en torno a la asistencia regular al centro educativo más allá de la obligatoriedad de la etapa.

En todas las historias de MOCHILAs el GT consideró muy importante incluir actividades de ocio como factores de protección frente al absentismo escolar. Estas actividades de los personajes promueven valores, actitudes y un desarrollo personal positivo. Y contribuyen a valorar el esfuerzo, la disciplina, controlar frustraciones, consolidar la pertenencia a un grupo, la capacidad de organizarse y gestionar el tiempo...

LA HISTORIA DE LA MOCHILA DE JUAN



La historia de la mochila de Juan, presenta una situación típicamente académica: un examen. Además se incorpora una variable interna que atribuye la adecuada ejecución de la tarea a la capacidad del personaje: “no se me dan bien las matemáticas”. Frente a esta situación el personaje pone en marcha una serie de estrategias encaminadas a enfrentarse con éxito a la situación (con independencia del miedo que le provoca); poniendo en valor la conducta de “enfrentarse a su miedo” frente a la conducta de evitación/huida. Esos recursos son: haber estudiado, haber dormido suficiente, haber tomado un buen desayuno. ¿Por qué eligió el GT estos recursos? Tal y como se explicó en el apartado 2.2. ¿Qué guardamos en nuestra mochila? Todas estas conductas facilitan la superación del problema y actúan como factores de protección frente al absentismo escolar. En la experiencia con alumnado absentista, ante situaciones que generan ansiedad al alumno o alumna, como puede ser enfrentarse a una prueba de evaluación, pueden llevar a una conducta de evitación o huida, que si bien reduce la ansiedad del momento y evita el conflicto familiar, se convierte en un factor de riesgo frente a la asistencia regular del alumno o alumna al centro.

La historia de la mochila de Juan incluye como factor de protección en el área del ocio saludable: la música y compartirla con el grupo de iguales. Las emociones positivas que se despliegan en el personaje al tocar la guitarra se convierten en un factor de protección frente al absentismo escolar.

LA HISTORIA DE LA MOCHILA DE MARÍA



La historia de la mochila de María presenta una situación de conflicto intergeneracional. El personaje se enfada con su madre. El GT valoró no especificar el motivo del enfado sino hacer mención expresa a los pensamientos y emociones que esto genera en María. En la etapa adolescente los conflictos intrafamiliares son bastante habituales. Sin embargo si no se cuenta con un clima familiar basado en la comunicación positiva y en el afecto, estos pulsos adolescentes pueden convertirse en un factor de riesgo frente a la asistencia regular del alumno/a al centro educativo.

La historia de María incluye como factor de protección en el área del ocio saludable un deporte: que conlleva la realización de ejercicio físico (fundamental en el desarrollo de esta etapa), disciplina, esfuerzo, trabajo en equipo (en el caso de los deportes grupales). El GT eligió como deporte el fútbol desde la perspectiva de género.

LA HISTORIA DE LA MOCHILA DE KEVIN



La historia de la mochila de Kevin presenta una situación de traslado y las implicaciones que esto tiene en cualquier alumno/a. Destaca la integración con el grupo de iguales, como factor de protección. En la adolescencia el sentimiento de pertenencia al grupo y la aceptación entre iguales como rasgo psicosocial propio del desarrollo evolutivo puede convertirse en un factor de riesgo, cuando el grupo de referencia representa valores negativos; o en un factor de protección cuando el grupo de referencia ejerce una influencia positiva. Este rasgo psicosocial propio de la adolescencia alcanza mayor relevancia en el alumnado desplazado, que debe enfrentarse a un proceso de integración. En la experiencia del GT la falta de integración del alumno/a es un factor de riesgo para la asistencia regular del alumno/a al centro.

Por todo lo que antecede la historia de la mochila de Kevin, alterna dos emociones contrapuestas: felicidad y tristeza. La adolescencia es una montaña rusa de emociones, de contradicciones, que forman parte del propio proceso, y el GT quiso con esta historia de mochilas, plantear esos pensamientos y emociones desde la normalización.

La historia de Kevin incluye como factor de protección en el área del ocio saludable una actividad artística como es la danza que sirve de vehículo de expresión de emociones. El GT eligió esta actividad desde la perspectiva de género.

LA HISTORIA DE LA MOCHILA DE SORAYA



La historia de la mochila de Soraya presenta una situación propia de aula, como es la exposición de un trabajo, que en muchas ocasiones genera inseguridades al alumnado. Inseguridades respecto a ¿cómo me veo? y ¿cómo me ven? La respuesta a ambas preguntas tiene que ver con la autoestima. La adolescencia es uno de los periodos más críticos en el desarrollo de la autoestima. Es la etapa de la búsqueda de identidad que tiene que ver con que mi mochila me hace único e irrepetible (distinto a los demás) con mis fortalezas, debilidades y oportunidades. Un o Una adolescente con autoestima aprende más eficazmente, es capaz de relacionarse adecuadamente, aprovecha sus oportunidades.

El alumno y la alumna con autoestima, presenta un factor de protección muy importante frente al absentismo escolar y también para prevenir conductas de violencia de género.

En la experiencia del GT, el alumnado absentista presenta en la mayor parte de los casos una autoestima baja. Son alumnos y alumnas que mantienen un estado de insatisfacción consigo mismo/a muy alto. Tenían serias dificultades en aceptar la crítica, sintiéndose excesivamente atacados, y por este motivo proyectan la culpa en los demás. Suelen ser alumnado tremadamente indeciso, por miedo a equivocarse. No son asertivos/as, y en algunos casos esta percepción de sí mismos, puede desarrollar hostilidad o irritabilidad frente al problema más insignificante.

La historia de Soraya incluye como factor de protección en el área del ocio saludable una actividad artística como es la escritura creativa que sirve de vehículo de expresión de pensamientos.

### 3. PROPUESTAS DIDÁCTICAS PARA TRABAJAR EL VIDEO DE MOCHILA<sub>s</sub>

#### 3.1. Una Mochila Llena De Emociones

##### Información Para El Profesorado

En el video de MOCHILA<sub>s</sub> aparecen en las diferentes historias las emociones desde un punto de vista “normalizado”. Es decir, se asume que todas las mochilas en algún momento guardan: miedo, alegría, rabia o tristeza, la cuestión es qué hacer con esas emociones básicas para que no se conviertan en un lastre que nos impida asistir al centro educativo o desarrollarnos en nuestra vida personal y social.

Una MOCHILA LLENA DE EMOCIONES tiene como objetivo el descubrimiento de las emociones como parte de nuestra mochila diaria y la necesidad de saber gestionarlas adecuadamente.

En el video los personajes manifiestan distintas emociones primarias y otras derivadas que están en su mochila. El objetivo de esta Unidad Didáctica es aprender a reconocer que nuestras mochilas van cargadas de emociones y que al aprender a reconocerlas en nosotros mismos y en los demás estaremos en mejor disposición para enfrentarnos a las situaciones que nos depare no sólo la vida escolar sino también en otras esferas de nuestra vida.

En el desarrollo de esta Unidad Didáctica hemos tomado como referencia al autor Daniel Goleman y su libro, mundialmente reconocido, “Inteligencia Emocional” (publicado en 1995). Si bien el término inteligencia emocional ya lo recogen Salovey y Mayer (1990) para explicar esa habilidad del ser humano para manejar los sentimientos y emociones, diferenciarlas y utilizar ese conocimiento para dirigir mejor los propios pensamientos y acciones.

En este sentido nosotros preferimos la definición de Goleman por las variables que engloba en la misma y la importancia que todas ellas adquieren en el desarrollo integral del alumno/a. Para Goleman la inteligencia emocional supone:

1.- *Conocer las propias emociones*: Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental a partir de la cual desarrollamos el resto. Para conocer nuestras emociones debemos identificarlas, es decir nombrarlas para poder actuar sobre ellas positivamente. En el video se recogen algunas de esas emociones. Si bien se parte de las cuatro emociones que establece Paul Ekman y que se basan en las cuatro expresiones faciales concretas (el miedo, la ira, la tristeza y la alegría), que son reconocidas por personas de culturas diferentes procedentes de todo el mundo (incluso en aquellas culturas que no están contaminadas por las nuevas tecnologías) lo que parece sugerir su universalidad, para Goleman estas emociones propuestas a nivel primordial ofrecen luego un abanico de posibles emociones que en cierto modo derivan o forman parte las mismas (pg 418. inteligencia Emocional. 1996)

- **IRA:** rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, irritabilidad, y hostilidad...
- **TRISTEZA:** aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento...
- **MIEDO:** ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia...
- **ALEGRÍA:** felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, diversión, gratificación, satisfacción...
- **AMOR:** aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento...
- **SORPRESA:** sobresalto, asombro, desconcierto, admiración...
- **AVERSIÓN:** desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto, repugnancia...
- **VERGÜENZA:** culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar, y aflicción.

2.- *Manejar las emociones*: El equilibrio emocional es clave en todos los aspectos de nuestra vida. Mantener las emociones perturbadoras a raya es clave para el bienestar emocional.

**3.- Automotivarse:** La capacidad de las personas individuo para motivarse a sí mismas es fundamental. En el aprendizaje y en el contexto educativo promover aquellos aspectos que generan que el alumno/a sea capaz de automotivarse es garantía de éxito académico y un factor de protección imprescindible frente al absentismo escolar.

Aspectos que intervienen en la automotivación:

- Aprender a controlar los impulsos (autorregularse emocionalmente): Esto supone la capacidad del alumno/a de demorar las gratificaciones inmediatas a favor de otras a largo plazo pero más importantes. Esta habilidad emocional es sin duda un indicador de madurez personal. Esta capacidad tiene que ver con la adecuada tolerancia a la frustración. En nuestra experiencia en el control del absentismo escolar, la falta de capacidad para tolerar la frustración, es un factor de riesgo frente a la asistencia regular del alumno/a al centro.

- Optimismo y esperanza: El optimismo es una actitud frente a la apatía, desesperanza o la depresión frente a las adversidades. En este sentido conviene matizar entre un optimismo realista y un optimismo ingenuo que puede llegar a ser desastroso. Es decir, aquel alumno que se siente optimista frente a un examen que apenas ha preparado se sentirá frustrado cuando la realidad le enfrente al resultado final, que poco tendrá que ver con las expectativas generadas por ese optimismo ingenuo.

El optimismo según Seligman se define en función de la atribución que realizamos a nuestros éxitos y fracasos. Las personas optimistas atribuyen su fracaso a causas modificables, lo que les permite volver a intentarlo. Las personas pesimistas por el contrario atribuyen las causas del fracaso a variables estables que están fuera de su alcance y por tanto imposibles de modificar, lo que les impide volver a intentarlo.

Las atribuciones, por tanto, tienen un papel fundamental en la forma de afrontar las dificultades. Para Goleman al igual que ocurre con la esperanza, el optimismo es un buen predictor del éxito académico.

En el alumno y la alumna absentista se da en algunos casos el optimismo *ingenuo* en su capacidad para reincorporarse al centro educativo. Así como la percepción de ineeficacia frente a las tareas escolares una vez reincorporado al centro.

Albert Bandura explica que las creencias de las personas sobre sus propias habilidades tienen un profundo efecto sobre éstas. Las personas que se sienten eficaces se recuperan en seguida de los fracasos, no los evitan e incluso los perciben como oportunidades de aprendizaje y mejora.

4.- Desarrollo de la empatía: La palabra *empatía* fue utilizada por primera vez por Titchener en los años veinte. La empatía es la capacidad de ponerse en lugar del otro. No implica contagio emocional (simpatía). La empatía parte del reconocimiento de nuestras propias emociones, solo así podremos estar en disposición de reconocer las del otro. La empatía, además es la raíz del altruismo (la comprensión de lo que otras personas sienten en situaciones de perturbación mueve a la gente a la ayuda) y también de la moral.

5.- Desarrollo de la competencia social: Paul Ekman las llama reglas de manifestación al consenso social sobre qué sentimientos pueden ser expresados y cuándo. Estas reglas varían dependiendo de la cultura, pero las básicas y más universales son: la minimización de la expresión emocional (lo que denominamos cara de póker), la exageración (muy habitual en niños) y la sustitución (sonreír de manera forzada en presencia de una frustración).

## Propuesta De Fichas Para El Alumnado

### ⇒ **REFLEXIÓN EN GRUPO GRANDE**

#### **Posibles preguntas después de ver el video:**

- *¿Qué emociones aparecen en el video?*
- *¿Con cual de las emociones que manifiestan los personajes en el video te sientes más identificado o identificada?*

#### **Hablemos de la emoción**

“EMOCION” viene del verbo latino “moveré” que significa “MOVERSE”. Todas las emociones son en esencia impulsos que nos llevan a actuar.

Según han confirmado reciente investigaciones el ser humano tiene 4 emociones básicas o primarias: MIEDO, RABIA, ALEGRÍA Y TRISTEZA.

Las emociones cumplen una función muy importante en nuestro desarrollo psicológico. Nos sirven para guiarnos en nuestro día a día, y en nuestra interacción con lo que nos rodea. Nos proporcionan información útil sobre nuestro estado de ánimo y si las prestamos atención nos ayudan a comprendernos mejor.

#### **POR QUE TODOS Y TODAS**

- ⇒ SENTIMOS TRISTEZA
- ⇒ SENTIMOS ALEGRÍA
- ⇒ SENTIMOS MIEDO
- ⇒ SENTIMOS RABIA

Si aprendemos a gestionar nuestras emociones estaremos mejor preparados y preparadas para afrontar las situaciones que nos depara y deparará el camino de nuestra vida.

**Vamos a adentrarnos sólo un poco en el mundo de las emociones. Hoy hablaremos de las básicas.**

⇒ TRABAJO INDIVIDUAL O EN GRUPO PEQUEÑO (3 personas máximo)

## CONOCIENDO LA ALEGRÍA



La **ALEGRÍA** es una emoción de apertura. Nos ayuda a relacionarnos y establecer vínculos con los demás. Una buena gestión de la ALEGRÍA está muy relacionada con la adecuada gestión de la frustración.

Dos frases célebres sobre la alegría:

***“La alegría se encuentra en el fondo de todas las cosas, pero a cada uno le corresponde extraerla” (Marco Aurelio Emperador Romano. 121-180)***

***“La diferencia entre el misterio y la felicidad depende de lo que hagamos con nuestra atención” (Sharon Salzberg)***



### UN MOMENTO PARA PENSAR EN NUESTRA ALEGRÍA

- ¿CUÁNTA ALEGRÍA LLEVO EN MI MOCHILA?

- ¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIR ALEGRE? ¿LAS LLEVO EN MI MOCHILA?

**Debemos aprender a llevar alegría en la mochila. Buscar que cosas nos hacen sentir alegres, estar bien, y acordarnos de ellas cuando no hemos tenido un buen día.**

## CONOCIENDO LA TRISTEZA



La **TRISTEZA** es una emoción reflexiva. Nos hace pensar en lo que tenemos que dejar o en aquellas cosas que ya no tenemos. La tristeza además tiene un componente de apoyo, entendido como “dejarse apoyar o acompañar”. Si nos sentimos tristes debemos compartirlo y dejarnos ayudar en esa tristeza.

Dos frases célebres sobre la tristeza:

**“No he fallado ni una sola vez. Simplemente he descubierto 10.000 maneras que no funcionan”. (Thomas Edison, inventor)**

**“Si no has aprendido de la tristeza, no puedes apreciar la felicidad” (Nana Mouskouri, cantante)**



### UN MOMENTO PARA PENSAR EN LA TRISTEZA

- ¿CUÁNTA TRISTEZA LLEVO EN MI MOCHILA?

- ¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIR TRISTE? ¿CÓMO PODRÍA GESTIONAR MEJOR MI TRISTEZA?

Si recordáis en el video, la mochila de Kevin a veces se llena de tristeza. Todos y todas nos sentimos tristes alguna vez, por distintos motivos. En esas situaciones debemos compartir nuestro desánimo y dejar que nos apoyen.

## CONOCIENDO AL MIEDO



El **MIEDO** es la emoción encargada de advertirnos de un posible peligro. Tiene que ver con el instinto primario de supervivencia. Tenemos tres respuestas naturales al MIEDO: HUIR, ATACAR O PARALIZAR.

**Si estoy de excursión y me encuentro en el camino una serpiente la respuesta de huir me pondrá a salvo. Pero si tengo examen de matemáticas no sería una respuesta saludable huir.**

Si conocemos nuestro miedo podremos gestionarlo de forma saludable. Sentir cierto miedo y gestionarlo adecuadamente nos ayuda a activarnos y controlar nosotros y nosotras la situación y no al revés.

Dos frases célebres sobre el miedo:

***“Ganamos fuerza, coraje y confianza por cada experiencia en la que realmente nos paramos a mirar al miedo a la cara. Debemos hacer lo que creemos que no podemos”*** (Eleanor Roosevelt)

***“El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente”***  
(Alonso de Ercilla y Zuñiga)



### UN MOMENTO PARA PENSAR EN NUESTRO MIEDO

- **¿CUÁNTO MIEDO LLEVO EN MI MOCHILA? ¿QUÉ SITUACIONES ME HACEN SENTIR MIEDO?**

- **¿CREEIS QUE PODRÍAS GESTIONAR MEJOR TU MIEDO? ¿CÓMO?**

**Si recordáis en el video, la mochila de Juan tiene miedo porque no se le dan bien las matemáticas. Todas las mochilas llevan en algún momento miedos. Ser valiente no significa no tener miedo sino aún teniéndolo enfrentarnos.**

## CONOCIENDO LA IRA



La **RABIA** es una emoción expansiva. Un impulso que nos lleva a apartar de nosotros lo que nos irrita. Para gestionar la ira debemos reconocerla, aceptarla y expresarla de manera adecuada. Eso nos permitirá buscar alternativas positivas que nos ayuden a superarla.

Dos frases célebres sobre la rabia:

***“No vemos las cosas como son, las vemos como somos nosotros”*** (Anais Nin)

***“Lo que hacer con los errores: reconocerlos, admitirlos, aprender de ellos, olvidarlos”*** (Dean Smith)



UN MOMENTO PARA PENSAR EN NUESTRA RABIA

- ¿CUÁNTA IRA LLEVO EN MI MOCHILA?

- ¿PODRÍA GESTIONAR MEJOR MI IRA? ¿CÓMO?

Si recordáis la mochila María guarda rabia porque se ha peleado con su madre. Todas las mochilas llevan en algún momento rabia. Sin embargo esa rabia no puede impedirnos resolver la situación. Debemos de pararnos a pensar que nos hace sentir rabia y buscar una solución pacífica al conflicto.

### 3.2. Una Mochila Llena De Decisiones

#### Información Para El Profesorado

Esta actividad tiene como objetivo potenciar la autonomía en la toma de decisiones y profundizar en el conocimiento personal.

En el video los personajes tienen que tomar decisiones relacionadas con el colegio, la familia, las amistades... y muchas tenemos sentimientos de culpabilidad o malestar por las decisiones tomadas.

En el desarrollo de esta unidad vamos a trabajar la asertividad, el autoconocimiento, las creencias y la toma de decisiones. Estos recursos van a dotar de estrategias al alumnado para las diferentes decisiones que van a tomar a lo largo de su vida. El fin de esta unidad, es que no alberguen sentimientos negativos o de culpabilidad por las decisiones tomadas.

El alumnado al que van dirigidas estas actividades, se encuentran en la etapa adolescente, una etapa llena de cambios físicos y mentales que producen principalmente inseguridad y vulnerabilidad. Es una etapa en la cual la persona deja de ser infantil y emprende el camino hacia la etapa adulta. Es por ello, que consideramos importante desarrollar una buena capacidad para la toma de decisiones, puesto que las decisiones tomadas en esta etapa tendrán una gran repercusión en su futuro personal, académico y laboral.

El objetivo de esta unidad, es que las decisiones tomadas, no aporten peso extra a la mochila. Tenemos que ser consecuentes con las decisiones tomadas, por eso lo mejor es no tomar decisiones a la ligera, si no analizar todas las posibilidades, pros y contras y asumir la decisión final tomada y sus consecuencias.

Para ello vamos a empezar por definir en qué consiste la toma de decisiones, y los pasos a seguir.

La toma de decisiones es un proceso que aplicamos de manera constante a lo largo de la vida. Tomamos decisiones en situaciones simples, como coger el autobús o ir andando de casa al instituto, y en situaciones mucho más complejas y con más repercusiones sobre nuestro futuro como por ejemplo las asignaturas optativas a escoger en un cambio de curso.

Pero en ambas modalidades, seguimos un mismo planteamiento dividido en 3 etapas:

1. *Planteamiento de la decisión*: en este punto somos conscientes de que tenemos que tomar una decisión con respecto a un problema o situación.
2. *Generación de alternativas*: en este momento consideramos las alternativas posibles, con las diferentes decisiones que podemos tomar.
3. *Evaluación de las alternativas*: analizamos cómo nos afectaría cada alternativa planteada en el paso 2 y las posibles consecuencias que tendría.
4. *Toma final de la decisión*: con todos los datos analizados anteriormente, el individuo tomará la decisión que le ofrezca mejores resultados según el análisis que ha realizado.

En cuanto al autoconocimiento es uno de los elementos de la inteligencia emocional. Goleman define autoconocerse como identificar los pensamientos, los sentimientos y las fortalezas de cada uno, y notar cómo esto influye en las decisiones y las acciones. El conocimiento de uno mismo incluye:

- *Conciencia emocional*: Reconocer nuestras emociones y sus efectos.
- *Valoración adecuada de mí mismo*: Conocer nuestras fortalezas y debilidades.
- *Confianza en nosotros mismos*: Seguridad sobre nuestras capacidades y sobre nosotros.

La asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos y opiniones de una manera franca y directa, sin herir los sentimientos de los demás. El objetivo de la asertividad, es que el alumnado sepa expresar deseos, ideas y emociones de una manera ni agresiva ni pasiva. Es decir, sin imponer su opinión y sin dejarse imponer la opinión de los demás.

Para trabajar este tema, enseñaremos al alumnado LAS 7 CS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA:

1. SÉ CLARO/A – evita ambigüedades
2. SÉ CONCISO/A – evita decorar la información
3. SÉ CONCRETO/A – evita abstracciones
4. SÉ CORRECTO/A – evita errores o inexactitudes
5. SÉ COHERENTE – evita desorden y disonancias
6. SÉ COMPLETO – evita olvidarte o prescindir de algo esencial
7. SÉ CORTÉS – evita agresividad o pasivo-agresividad en forma de dobles sentidos o connotaciones ocultas

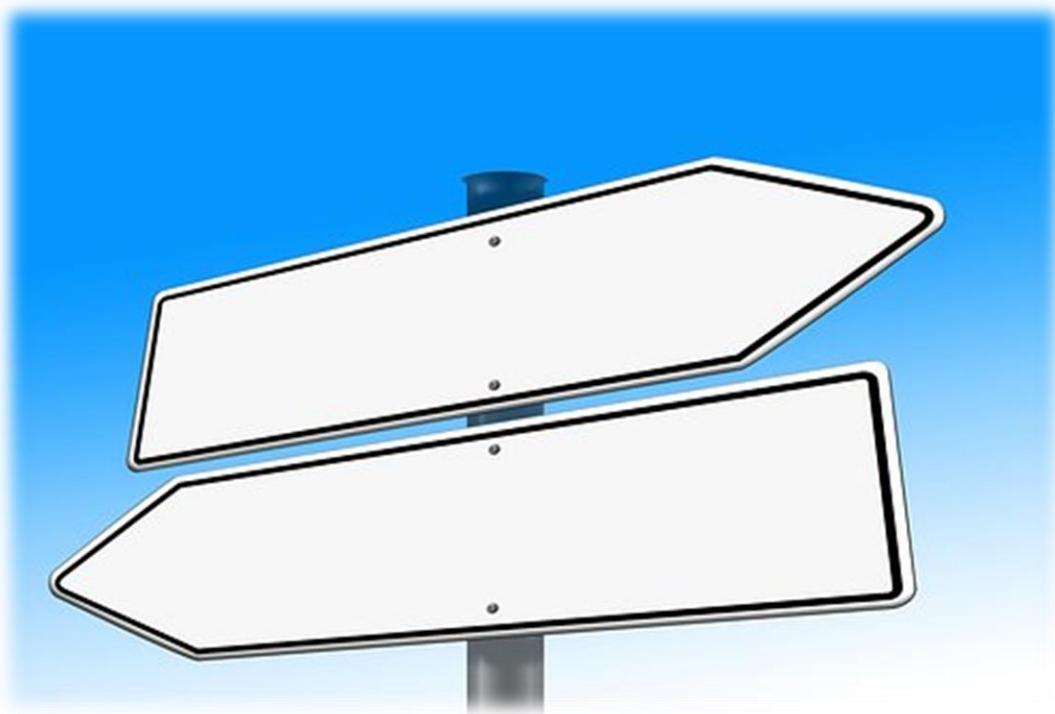
En cuanto a las creencias podemos decir que son estados de la mente en los que las personas asumimos como propios y verdaderos los conocimientos o experiencias que tenemos sobre las cosas. Estas creencias fundamentan también nuestros valores y comportamientos.

Podemos hablar de dos tipos de creencias:

- *Positivas*: son aquellas creencias que tenemos sobre nosotros mismos y nuestras experiencias que nos ayudan a crecer y lograr nuestros objetivos.
- *Limitantes*: son aquellas creencias que tenemos sobre nosotros mismos y nuestras experiencias que crean bajas expectativas a la consecución de logros y malos resultados.

## Propuesta De Fichas Para El Alumnado

### Una Mochila Llena De Decisiones



La toma de decisiones es un proceso que aplicamos de manera constante a lo largo de la vida. Tomamos decisiones en situaciones simples, como coger el autobús o ir andando de casa al instituto, y en situaciones mucho más complejas y con más repercusiones sobre nuestro futuro como por ejemplo las asignaturas optativas a escoger en un cambio de curso.

Para gestionar la toma de decisiones, es imprescindible tener un buen nivel de asertividad. La asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos y opiniones de una manera franca y directa, sin herir los sentimientos de los demás. Con esta habilidad damos nuestra opinión de una manera calmada, sin resultar agresivos ni pasivos. Para trabajar la asertividad vamos a aprender la dinámica de las 7 CS, que nos va a permitir dar nuestra opinión o expresar nuestros deseos de una manera asertiva.

**LAS 7 CS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA:**

1. SÉ CLARO/A – evita ambigüedades
2. SÉ CONCISO/A – evita decorar la información
3. SÉ CONCRETO/A – evita abstracciones
4. SÉ CORRECTO/A – evita errores o inexactitudes
5. SÉ COHERENTE – evita desorden y disonancias
6. SÉ COMPLETO – evita olvidarte o prescindir de algo esencial
7. SÉ CORTÉS – evita agresividad o pasivo-agresividad en forma de dobles sentidos o connotaciones ocultas



El autoconocimiento que es uno de los elementos de la inteligencia emocional. Goleman lo define como identificar los pensamientos, los sentimientos y las fortalezas de cada uno, y notar cómo esto influye en las decisiones y las acciones. Para trabajar este tema, responderemos las siguientes cuestiones

<p>¿Qué 3 aspectos-valores (buenos o positivos) te definen?</p>	<p>¿Qué 3 aspectos-valores (buenos o positivos) piensa la gente que te importa sobre ti?</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.</li> <li>• 2.</li> <li>• 3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.</li> <li>• 2.</li> <li>• 3.</li> </ul>

CREENCIAS POSITIVAS		CREENCIAS LIMITANTES	
Creo que soy		Creo que no soy	
Creo que puedo		Creo que no puedo	
Creo que sirvo		Creo que no sirvo	
Creo que tengo		Creo que no tengo	
Creo que estoy preparado		Creo que no estoy preparado	
Creo que me merezco		Creo que no me merezco	
Creo que		Creo que no	

### ANALIZAMOS NUESTRAS CREENCIAS:

Posteriormente analizaremos que significan para cada uno de nosotros/as estas creencias.

**TOMAMOS DECISIONES:**

Para poner en práctica la toma de decisiones, vamos a plantear situaciones en las que tendrás que decidirte por una de las dos opciones. Para que la toma de decisiones te resulte más fácil, y no te sume peso a tu mochila... te dejamos 4 pasos a seguir:

1. *Planteamiento de la decisión*: en este punto somos conscientes de que tenemos que tomar una decisión con respecto a un problema o situación.
2. *Generación de alternativas*: en este momento consideramos las alternativas posibles, con las diferentes decisiones que podemos tomar.
3. *Evaluación de las alternativas*: analizamos cómo nos afectaría cada alternativa planteada en el paso 2 y las posibles consecuencias que tendría.
4. *Toma final de la decisión*: con todos los datos analizados anteriormente, el individuo tomará la decisión que le ofrezca mejores resultados según el análisis que ha realizado.

**La situación a analizar es:**

El lunes tienes el último examen del curso y de ese examen depende que apruebes o suspendas mate, que es la asignatura que peor se te ha dado este año. Este fin de semana es el cumple de tu mejor amigo/a y lo va a celebrar el domingo en su casa con piscina y barbacoa, tú tienes muchísimas ganas de ir y no quieres perdértelo por nada del mundo, pero si suspendes el examen del lunes, sabes que te van a castigar todo el verano estudiando. ¿Qué haces?

### 3.3. MI MOCHILA DE FUTURO

#### Información Para El Profesorado

Esta última actividad pretende afianzar lo trabajado en las unidades anteriores y seguir desarrollando aspectos como la autoestima y la motivación hacia la meta. Para generar una motivación, es necesaria una acción previa que potencie esa motivación hacia algo.

Para que tengan una buena aceptación de cara a las decisiones y sucesos que puede depararles el futuro, es fundamental que todos cuenten con un nivel adecuado de **autoestima** y autoconocimiento. Por eso a lo largo de esta unidad didáctica vamos a trabajar el tema de la autoestima como novedad, y reforzaremos el tema de autoconocimiento ya tratado anteriormente.

Otro aspecto importante de cara al futuro, es la **motivación hacia la meta**. Los diferentes cambios de nuestra vida son progresivos y la mayoría de ellos son costosos en cuanto a tiempo se refiere. Por esto, en muchas ocasiones, podemos tener ganas de rendirnos y dejar de perseguir la meta que nos habíamos marcado, de ahí que sea tan importante trabajar este punto de motivación, para no perder de vista el objetivo que nos habíamos planteado, y teniendo en cuenta que el esfuerzo siempre es necesario a lo largo de nuestra vida.

Definimos la **Autoestima** como la evaluación o juicio que hacemos sobre nosotros, sobre nuestra valía. Es un conjunto de valoraciones, pensamientos y sentimientos en lo que respecta a nuestro yo interior y exterior.

Hablamos de dos conceptos como bases de la autoestima:

- *El autoconcepto*: imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal.
- *La autoaceptación*: sentimiento de poseer un “yo” del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse.

Tenemos que tener claro la diferencia entre autoestima y autoconcepto. Ambos guardan relación, pero son conceptos similares. El autoconcepto es la imagen que tenemos de nuestros rasgos y capacidades, conociéndonos a nosotros mismos, sabemos cómo somos y que podemos hacer. Y la autoestima sería el juicio que hacemos sobre esas capacidades.

Tener baja autoestima tiene muy malas consecuencias, y algunas de ellas pueden ser:

1. Aprende con dificultad.
2. Adquiere hábitos de crítica a los demás.
3. Hace atribuciones externas cuando surgen problemas.
4. Teme las críticas de los demás.
5. Es muy sensible a las críticas y se siente atacado/a cuando las recibe.
6. Deseo excesivo de complacer.
7. Auto exigencia.
8. Culpabilidad excesiva y neurótica.
9. Tendencia depresiva.
10. Irritabilidad a flor de piel, que podría desencadenar situaciones de violencia.

La **motivación** puede definirse como un proceso que incide en las conductas: iniciándolas, guiándolas o manteniéndolas, con el objetivo de lograr una meta concreta o de satisfacer una necesidad. Digamos que es la fuerza que nos hace actuar.

El grado de motivación de cada uno de nosotros es diferente y además la fuente que nos motiva, es diferente también. Por eso, hablamos de varios tipos de motivación:

Motivación Intrínseca vs. Extrínseca:

1. **Intrínseca:** hace referencia a la motivación que viene del interior del individuo. Factores motivadores: sentirse bien, superación personal, etc.
2. **Extrínseca:** hace referencia a la motivación que viene de fuera del individuo. Factores motivadores: regalos, dinero, aprobación por parte de los demás, etc.

Motivación Positiva vs. Negativa:

1. **Positiva:** la conducta se mantiene gracias a la obtención de una recompensa positiva, sea interna o externa.
2. **Negativa:** la conducta se mantiene para evitar una consecuencia negativa o desagradable, sea interna o externa.

## Propuesta de Fichas para El Alumnado

### Mi Mochila del Futuro



### HACIA DÓNDE VOY

Para poder tener una motivación hacia la que enfocar nuestro trabajo del día a día, tenemos que saber hacia dónde queremos ir y que queremos conseguir. Para descubrir esto, vamos a responder a varias preguntas.

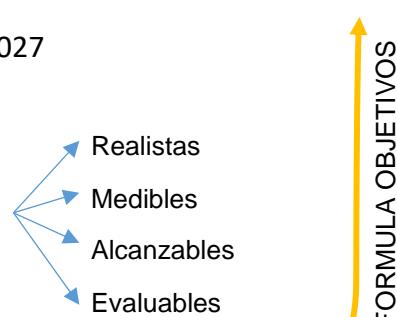
¿Dónde te ves en un FUTURO?

Describete en el 2027

Objetivo 2027

- Objetivos personales para el 2027
- Objetivos profesionales y laborales para el 2027

Todos los objetivos que te has planteado son:



Si

No

REFORMULA OBJETIVOS



¿Qué te comprometes a hacer a partir de ahora para conseguir esos objetivos en 2027?

## ME QUIERO



El concepto de la [autoestima](#), es un concepto necesario para tener una buena visión sobre nosotros mismos y conseguir aquello que nos proponemos.

La autoestima al igual que otras habilidades se entrena y se mejora mediante ejercicios. Una alta autoestima hace que tengamos más facilidad para soltar peso de nuestra mochila cuando la situación no es como esperamos. Por eso os propongo la siguiente actividad.

- [Véndete](#). Cada uno nos inventaremos un anuncio para vendernos a nosotros mismo, lo que supondrá que tengamos que reflexionar sobre las cosas buenas que tenemos, para que los demás nos compren.

Para trabajar el autoconcepto y la autoestima (utilizando la visión que otros tienen sobre nosotros) vamos a trabajar la siguiente actividad:

- **Caricias sin pellizcos:** Sentados en círculo, cada uno dice una **caricia física** (elogio o cualidad positiva de su aspecto físico) de su compañero/a de la derecha y una **caricia psicológica** (elogio o cualidad positiva de su forma de ser) de su compañero/a de la izquierda. En el enunciado de las caricias está prohibido dar pellizcos (enunciar cualidades negativas de la otra persona). Una vez terminada la ronda de caricias, responden a las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo os sentís al dar caricias?
  - ¿Y al recibirlas?
  - ¿Os cuesta más dar o recibir?
  - ¿Tenéis costumbre de decir a los demás lo que os gusta de ellos?
  - ¿Dais refuerzo positivo al que os da la caricia (se lo agradecéis) para que lo vuelva a hacer en el futuro?
  - ¿Son vuestras caricias descriptivas (describen la razón del elogio) para que el receptor se las crea con más facilidad?

**IMPORTANTE:** la realización de esta dinámica depende de la etapa en la que se encuentre el grupo participante. Debe evitarse en grupos en situación de conflicto (previamente habría que trabajar el conflicto), o en las primeras sesiones con el grupo (toda vez que los participantes todavía no se conocen como para que la misma cumpla el objetivo que persigue).

#### 4.- ANEXO I. Guión de MOCHILA<sub>s</sub>



Voy a contaros historias con las que seguro os identificáis y que tienen que ver con vuestra vida escolar. Para empezar os propongo una adivinanza:

En infantil suelen ser pequeñas y con formas llamativas, en Primaria tienen ruedas y en Secundaria son de colgar.

¿Ya sabéis qué objeto os ha acompañado a lo largo de vuestra trayectoria escolar?

#### MOCHILA<sub>s</sub>

Vuestra mochila se ha ido llenando a lo largo de estos años de cosas materiales: libros, estuches, comida, combas, pelotas...y cosas personales ilusiones, ganas de aprender, de ver y estar con personas a las que aprecio, esfuerzo, miedos, enfados, exigencias...

¡FIJAOS! Cada mochila es distinta porque cada persona es diferente. Vuestra MOCHILA os hace personas ÚNICAS e IRREPETIBLES.

Veamos algunas historias de mochilas:

**Juan** tiene una mochila grande donde guarda sus libros de 2º de ESO, aunque espera que con esfuerzo para el curso que viene tenga los de Formación Profesional Básica de informática, su estuche, fruta y su maravillosa guitarra, porque siente pasión por la música y guarda **DIVERSIÓN** cuando comparte cada nota con sus amigas y amigos.

Juan vive con su madre, padre y abuela. Sus padres se van a trabajar temprano y Juan se encarga de preparar el desayuno para su abuela y para él.

En su mochila Juan también lleva **MIEDO**. Hoy tiene examen de matemáticas y no se le dan bien. Todas las mochilas llevan algo de miedo. Juan sabe que ha estudiado, ha dormido suficiente, ha tomado un buen desayuno y que, aunque lleve miedo en su mochila, ser valiente no significa no tener miedo sino aun teniéndolo enfrentarse a él.

**María** tiene una mochila deportiva donde guarda sus cuadernos y libros de 3º de E.S.O., su estuche y sus botas de fútbol. María está federada y sueña con ser profesora de educación física y en su mochila lleva **SATISFACCIÓN**, que se ve cuando marca un **GOL**.

María vive con su madre y su hermana mayor, que ya está en Bachillerato.

En la mochila de María hoy hay **RABIA**, porque se ha enfadado con su madre. Esta situación le hace sentirse rara, pero es que hay veces que no se entienden aunque se quieran mucho. Todas las mochilas alguna vez guardan rabia, pero debemos aprender a gestionarla. Si reconocemos nuestro enfado y lo expresamos adecuadamente resolveremos positivamente la situación. María lo sabe, y cuando su madre vuelva del trabajo intentaran solucionar las cosas.

**Kevin** tiene en su mochila, ya desgastada por el tiempo, sus libros de 4º de E.S.O., su estuche, y sus zapatillas de danza. Le encanta bailar y en ese momento se siente **FELIZ**.

Kevin vive con su madre, su tía y sus tres hermanos. Vinieron de muy lejos y aunque al principio le costó adaptarse ahora empieza a sentirse integrado.

La mochila de Kevin a veces lleva **TRISTEZA**. Todas las mochilas en alguna ocasión guardan tristeza. Hay cosas que nos hacen sentir tristes como no alcanzar determinadas expectativas o, no cumplir con nuestras obligaciones. Pero no debemos dejar que la tristeza ocupe toda nuestra mochila, porque no tendremos hueco para cosas que nos gusten y nos hagan sentir bien.

**Soraya** tiene una mochila llena de aventuras, con libros de 1º de E.S.O., su estuche y su cuaderno especial donde su imaginación crea historias, porque le encanta escribir y esto le hace sentirse **ALEGRE**.

Soraya vive con su madre, su padre sus hermanos y sus hermanas. Es la mayor y cuando puede, ayuda en casa.

Soraya guarda **INSEGURIDAD** en su mochila. Todas las mochilas llevan inseguridades, que tienen que ver con cómo nos vemos y cómo nos ven. Debéis aprender a conoceros, para confiar y creer en vuestras capacidades.

Como veis todas las MOCHILAS son únicas e irrepetibles. **Las vuestras no viajan solas**, sino que se encuentran cada día con otras mochilas en el **CENTRO EDUCATIVO**.

Y AHORA PIENSA, ¿CÓMO ES TU MOCHILA?

## 5.- Bibliografía

- Alonso Tapia, J. (1991). *"Motivación y aprendizaje en el aula"*. Madrid, España: Santillana.
- Bisquerra, R. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Barcelona, España: Síntesis.
- Burón, J. (1994). *Motivación y aprendizaje*. Bilbao, España: Mensajero.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Watkins, C. Wagner, P. (1991). *La disciplina escolar. Propuesta de trabajo en el marco global del centro*. Barcelona, España: Paidós – MEC.
- Caballo Labella, N. *"Aprender a decidir"* (2007). Cuaderno de Docencia-Revista Digital de Educación.
- Ekman, Paul (2004) ¿Qué dice ese gesto? Descubre las emociones ocultas tras las expresiones faciales. España: RBA Libros
- KAST, F. E. (1979). *Administración de las Organizaciones*. Editorial Mc GranW-Hill.
- Salovey, P. & Mayer. J.D. (1990). *Emotional intelligence*. Imagination, Cognition and Personality, 9, 185-211.
- Titchener, E. (1909). *Experimental psychology of the thought processes*. New York: Macmillan. Watkins, C. Wagner, P. (1991). *La disciplina escolar. Propuesta de trabajo en el marco global del centro*. Barcelona, España: Paidós – MEC.

### Otros:

- Proyecto desarrollado por el [Ayuntamiento de Madrid](#), donde puedes encontrar herramientas, materiales e información de utilidad para que puedas llevarlas a cabo, estés informado/a y puedas apoyarte junto con otras personas profesionales que estén unidas a la web para el intercambio de conocimientos y experiencias: [www.sakabolaviolencia.org](http://www.sakabolaviolencia.org)

MOCHILAS ha sido posible gracias a la colaboración y entrega de muchas personas que han querido aportar su granito de arena a este proyecto educativo encaminado a la prevención del absentismo escolar.

### **Coordinación**

Ana M<sup>a</sup> Palmerín García

### **Idea Original y Guion**

Ana M<sup>a</sup> Pérez Riñón (Jefa de la Sección de Educación y Coordinadora del Programa de Absentismo Escolar en el Distrito de Latina)

Equipo de Educadores y Educadoras del Programa de Prevención y Control del Absentismo Escolar en el Distrito Latina: Fernando Díaz Rouco, Ana Aguado Gómez  
Mónica de Castro Prieto

### **Asesoramiento en perspectiva de género**

Soledad Blázquez Jiménez y Ester Pelayo Márquez (Técnicas de Igualdad del Área de Políticas de Género y Diversidad)

### **Asesoramiento pedagógico**

Idra Socioeducativo, S.L.

### **Diseño y Maquetación**

Hartford S.L

Asimismo agradecemos la colaboración prestada a:

-Verónica Bárcenas Rodríguez (Coordinadora de zona del Programa de Prevención y Control del Absentismo Escolar)

-Mónica Fernández Redondo y Pilar de la Iglesia Penas (Educadoras sociales de apoyo al Programa de Prevención y control del Absentismo Escolar de la Agencia para el Empleo)

-Vanessa González Moreno, Alejandra Hernández y Lourdes Hernández Mayoral (Equipo de educadores y educadoras Distrito Latina)