



# BRIDGE

Building Resilient compulsory schools  
through an Integrated and Empowering approach  
to well-being



## Cómo navegar por el sitio web de BRIDGE



Cofinanciado por  
la Unión Europea

La [web de BRIDGE](#) está concebida como un espacio práctico para profesores y profesionales del ámbito escolar que deseen trabajar activamente en el bienestar en el día a día de la escuela. No es solo un lugar donde informarse sobre el proyecto, sino un recurso que puedes utilizar a la hora de planificar clases, organizar actividades o hablar sobre el bienestar con tus compañeros.

Al entrar en la página web, la PÁGINA DE INICIO te ofrece una breve descripción general del proyecto y te dirige inmediatamente a las tres secciones principales: cursos de formación para docentes, estrategias de participación de los alumnos y la caja de herramientas para el bienestar. Si dispones de poco tiempo y buscas inspiración, puedes ir directamente a una de estas secciones sin necesidad de leer todo el contenido en orden.

Si quieres comprender la visión general que subyace a los materiales, [EN LA SECCIÓN DE BRIDGE](#) se explican los objetivos del proyecto y su enfoque global del centro educativo. Esto puede resultar útil, por ejemplo, si vas a presentar el trabajo a tus compañeros o a debatir iniciativas de bienestar con la dirección del centro.

La [SECCIÓN DE BIENESTAR](#) te ayuda a reflexionar sobre lo que significa el bienestar en la práctica. Explica las tres dimensiones interrelacionadas, el bienestar mental, social y físico; y cómo influyen en el aprendizaje. Puedes utilizar esta sección al preparar un debate con el personal o al reflexionar sobre qué dimensión requiere más atención en tu propia clase.



# ABOUT WELL-BEING

## BRIDGE BETWEEN THREE WELL-BEING DOMAINS

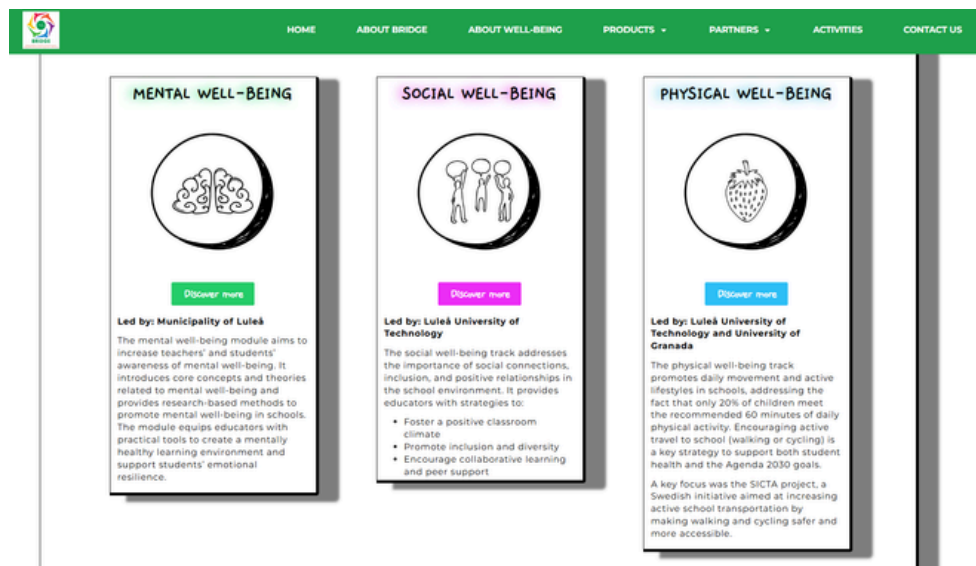
In the BRIDGE project, we have worked together to support the development of well-being in three domains: Physical well-being, mental well-being and social well-being.



La principal área de trabajo de la página web es la sección de [PRODUCTOS](#).

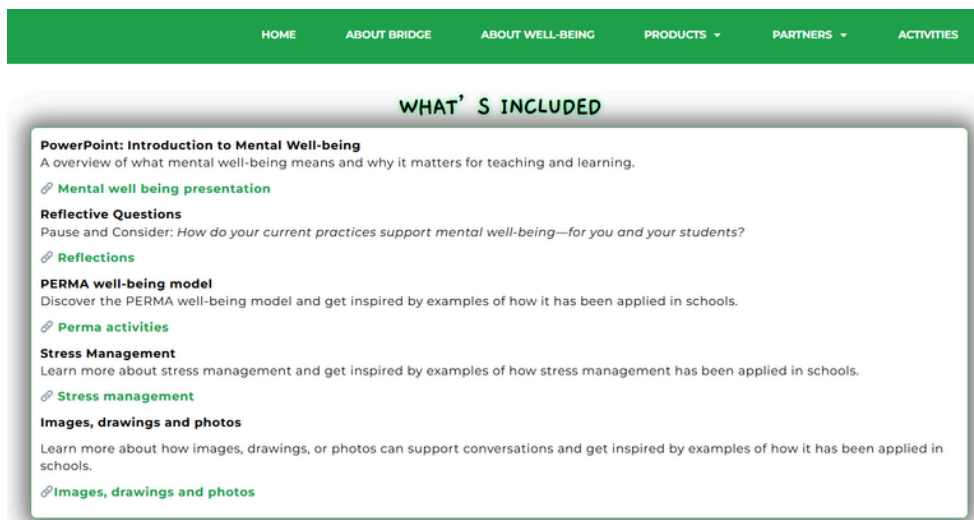
## CURSOS DE FORMACIÓN PARA PROFESORES

La sección «Cursos de formación» puede entenderse como el espacio de desarrollo profesional del sitio web de BRIDGE. Mientras que otras secciones ofrecen estrategias o actividades listas para usar, esta sección está diseñada para ayudarte a profundizar en tu conciencia pedagógica y a reforzar de forma deliberada una o varias dimensiones del bienestar en tu práctica docente.



En lugar de presentar el bienestar como un conjunto de actividades aisladas, los cursos de formación te invitan a reflexionar sobre cómo las decisiones cotidianas en el aula, la forma de iniciar una clase, estructurar la interacción, gestionar las transiciones o responder a las emociones de los alumnos, contribuyen al bienestar mental, social y físico a lo largo del tiempo. Las tres dimensiones (mental, social y física) no pretenden funcionar como caminos separados, sino como lentes a través de las cuales puedes analizar tu propia práctica. Las tres vías (mental, social y física) no pretenden funcionar como caminos separados, sino como lentes a través de las cuales puedes analizar tu propia práctica.

El **MÓDULO DE BIENESTAR MENTAL** resulta especialmente útil cuando detectas signos de estrés, falta de motivación o agotamiento emocional en tu clase. Te ayuda a comprender cómo se pueden reforzar la regulación emocional, la resiliencia y la búsqueda de sentido a través de situaciones cotidianas en el aula. Los materiales te ayudan a pasar de reaccionar ante las dificultades a crear de forma proactiva las condiciones que protegen y refuerzan los recursos internos de los alumnos.



El **MÓDULO DE BIENESTAR SOCIAL** cobra especial relevancia cuando es necesario prestar atención al ambiente del aula, la participación o la dinámica entre compañeros. Se centra en cómo el diálogo, las normas compartidas y los patrones de interacción equitativos pueden transformar las clases habituales en espacios de pertenencia y reconocimiento mutuo. En este contexto, el bienestar se aborda como algo que se construye colectivamente a través de una comunicación estructurada y una facilitación intencionada.

El **MÓDULO DE BIENESTAR FÍSICO** resulta útil cuando se desea replantearse el papel del movimiento y la energía en el aprendizaje. En lugar de limitar la actividad física a momentos concretos de la jornada escolar, esta línea te anima a reflexionar sobre cómo el ritmo, la postura, las transiciones y los descansos activos influyen en la concentración, la implicación y la calidad general del aprendizaje. Es importante destacar que los cursos de formación son modulares. No es necesario seguirlos de forma secuencial. Puedes consultar una sola unidad conceptual para preparar un debate con el personal, explorar una herramienta para abordar una necesidad inmediata en el aula o integrar gradualmente elementos de diferentes itinerarios en un plan de desarrollo a más largo plazo.

De este modo, los cursos de formación funcionan menos como un programa de formación tradicional y más como un recurso de reflexión: un espacio donde puedes hacer una pausa, analizar tu práctica actual y realizar ajustes intencionados que incorporen el bienestar de forma más consciente en tu enseñanza diaria.

## **ESTRATEGIAS DE PARTICIPACIÓN DE LOS ALUMNOS**

La sección «Estrategias de participación de los alumnos» resulta especialmente útil cuando se desea replantearse la participación de los alumnos, el ambiente en el aula o la motivación de una manera concreta y estructurada. Esta parte del sitio web se divide en dos áreas claramente diferenciadas, pero interrelacionadas. En la primera área, puedes explorar los tres ámbitos del bienestar, **mental**, **social** y **físico**, haciendo clic en las páginas correspondientes. Dentro de cada ámbito, encontrarás un conjunto de estrategias basadas en la investigación que se presentan a través de secciones desplegadas. Estas te permiten leer la explicación de cada estrategia de forma concisa y manejable, sin sentirte abrumado por largos bloques de texto. La estructura facilita el desplazamiento entre los distintos ámbitos, la comparación de enfoques y la reflexión sobre qué dimensión puede requerir mayor atención en tu propio contexto.



## STUDENTS' ENGAGEMENT STRATEGIES

Here you'll find practical strategies to boost student engagement and well-being in schools, based on insights from teachers and students across Italy, Latvia, Spain, and Sweden.

We conducted two questionnaires—one for students, one for teachers—asking about what really works to support physical, mental, and social well-being at school. With 702 responses from all school levels (primary to upper secondary). Teachers shared the approaches they found most effective in supporting student well-being, while students told us what they considered most important for a positive school experience.

From this analysis, we derived 12 practical strategies (four for each well-being domain), all of which are supported by both research and the experiences shared by students and teachers. These strategies are presented below, divided into three thematic tracks, and are accompanied by bibliographic references for anyone who wants to explore the research behind them.

Explore the strategies and discover new ways to make schools more engaging and supportive!



Por ejemplo, puedes consultar las estrategias de bienestar mental para reflexionar sobre la gestión del estrés y la conciencia emocional, o explorar las estrategias de bienestar social si estás trabajando en el diálogo en el aula y las relaciones entre compañeros. Si tu prioridad es la actividad física y los hábitos saludables, la sección de bienestar físico ofrece orientación basada en la investigación y la experiencia en el aula. Si tu prioridad es la actividad física y los hábitos saludables, la sección de bienestar físico ofrece orientación basada en la investigación y la experiencia en el aula.

Además de estas estrategias, la sección incluye una segunda parte dedicada a **Actividades Prácticas para Promover el Bienestar** entre los centros educativos asociados.

Se trata de prácticas para el aula listas para usar y probadas en entornos escolares reales. Cada actividad indica claramente su duración, la materia a la que se refiere y el aspecto del bienestar en el que se centra, lo que te permite comprender de inmediato cómo podría encajar en tu propia enseñanza. Podrías introducir los «Brain Breaks» para recuperar la concentración durante las clases más largas, utilizar el «Tablero de estructura de la lección» para aumentar la claridad y la previsibilidad, o aplicar la «Rueda de la energía» para ayudar a los alumnos a reflexionar sobre el equilibrio en su vida cotidiana. Podrías organizar un evento colaborativo inspirado en el Día del Deporte o poner en práctica el «Micrófono abierto» para crear un espacio seguro para la retroalimentación y el diálogo.

## PRACTICAL ACTIVITIES TO PROMOTE WELLBEING AMONG THE PARTNER SCHOOLS

This section brings together inspiring classroom activities designed to promote student well-being and active participation at school. These activities were collected from teachers working at different school levels in Italy, Sweden, and Latvia, and reflect real practices used in everyday teaching. All activities come from schools that directly took part in the BRIDGE project, participating in project events, workshops, and training activities.

Each activity represents a concrete example of strategies that support student engagement, inclusion, and well-being. Alongside the activity, you'll find examples of how it has been replicated and adapted in one or more schools in a different country—showing how small changes can make it fit different contexts, class groups, and student ages.

Take a look, get inspired, and bring new ideas into your daily teaching practice!

**THINKING CRITICALLY**  
Discover more

**Duration:** 4-5 hours  
**Subjects:** English and Philosophy  
**Well-being area:** Social

This activity uses dialogic reasons and shared questioning to explore how language shapes meaning, identity and society. Through guided reading, brainstorming and group mind-mapping, students connect literature and philosophy to real-life issues, strengthening critical thinking, collaboration and respectful dialogues.

**OPEN MICROPHONE**  
Discover more

**Duration:** 4-5 hours  
**Subjects:** English and Philosophy  
**Well-being area:** Social

This activity creates a safe, anonymous space for students to share gratitude, highlight shortcomings, and propose improvements. Feedback is collected throughout the week, then organized by the student council and discussed in class to celebrate positives, clarify misunderstandings, and agree on three repeat actions the school will implement.

**THE COMPETITIVE EVENT**  
Discover more

**Durations:** Single afternoon (approx. 90 min total) + 2h preparation by 8th graders  
**Subjects:** PE, games, problem-solving, citizenship  
**Well-being area:** Physical, mental, social

This mini-Olympics is a student-led event where 8th graders design and run 10 short activity stations (e.g. relays, puzzles, riddles, dances). Mixed-age teams rotate through the stations, earning points for teamwork, creativity and effort, with no eliminations. The format strengthens leadership, peer support and active participation, while boosting cross-grade relationships and motivation through playful competition.

Lo que hace que esta sección resulte especialmente valiosa es la forma en que se presenta cada actividad. En lugar de ofrecer una breve descripción, el sitio web proporciona fichas operativas estructuradas que guían al usuario a lo largo de todo el proceso educativo. En ellas se puede consultar el grupo de edad al que va dirigida, el nivel de participación de los alumnos, los materiales necesarios y la contribución educativa general de la actividad. Las fichas también incluyen reflexiones sobre la fase de prueba y, en muchos casos, ejemplos de cómo se ha reproducido o adaptado la actividad en otro país.

Esta estructura coherente te ayuda a evaluar tanto la viabilidad como el impacto antes de decidir cómo adaptar la actividad a tu propia clase o centro educativo.

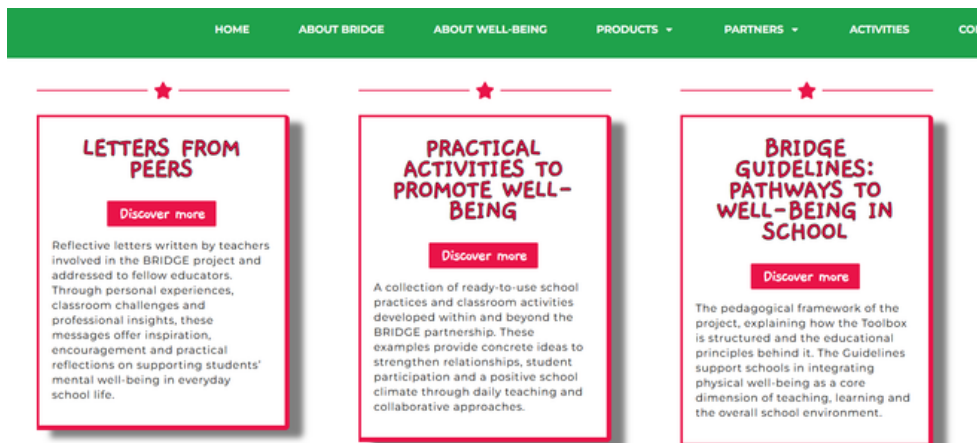
De este modo, la sección «Estrategias para fomentar la participación de los alumnos» ofrece diferentes puntos de partida. Puedes empezar por la teoría y pasar luego a la práctica, o bien comenzar con una actividad concreta y explorar más adelante la investigación y el marco estratégico que la sustentan. La estructura fomenta tanto la experimentación inmediata como la reflexión a largo plazo, lo que ayuda a los docentes a pasar de iniciativas aisladas a un enfoque más deliberado de la participación y el bienestar de los alumnos.

## CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR

Dentro del sitio web de BRIDGE, la «Caja de herramientas para el bienestar» es el espacio donde la visión y la práctica se unen de una forma más estructurada. Mientras que otras secciones pueden ofrecer estrategias individuales o actividades para el aula, la «Caja de herramientas» ayuda a los centros educativos a conectar estos elementos en un enfoque más amplio y coherente.

Si estás explorando el sitio web como docente, puedes considerar la Caja de herramientas como un apoyo para ir más allá de los experimentos aislados. Resulta especialmente útil cuando deseas reflexionar no solo sobre qué hacer, sino también sobre por qué y cómo integrar el bienestar en tus rutinas diarias y en la cultura escolar.

La caja de herramientas se estructura en torno a tres componentes complementarios: cartas de compañeros, actividades prácticas para promover el bienestar y las directrices BRIDGE: Caminos hacia el bienestar en la escuela.



Las **CARTAS DE COMPAÑEROS** dar voz a la experiencia profesional. A través de las reflexiones escritas por los docentes que participan en el proyecto, podrás conocer cómo han interpretado sus colegas el bienestar en sus propios contextos. Estos textos no ofrecen soluciones prefabricadas, sino que muestran cómo los retos, las dudas y los pequeños ajustes pueden ir transformando poco a poco la dinámica del aula y la reflexión profesional.

Las **ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA PROMOVER EL BIENESTAR** gráficas probadas de centros educativos asociados. Lo que distingue a esta sección es que las actividades no se presentan como ideas abstractas, sino como experiencias estructuradas que incluyen información contextual. Esto te permite evaluar su viabilidad, adaptar su alcance y prever cómo podría funcionar una iniciativa en tu propio entorno.

Las **DIRECTRICES DE BRIDGE** proporcionan el marco pedagógico y conceptual. Aclaran cómo se interrelacionan los distintos materiales y cómo reflejan la perspectiva global del centro educativo que guía el proyecto. Si coordinas un equipo o tratas el tema del bienestar en el ámbito directivo, esta sección te ayudará a garantizar la coherencia entre las iniciativas en el aula y el desarrollo organizativo más amplio.

Al combinarse, estos tres componentes permiten que la Caja de herramientas sea algo más que una simple recopilación de materiales. Se convierte en un puente entre la experimentación y la planificación deliberada. Puede consultarla al preparar un debate con el personal, al armonizar diferentes iniciativas de bienestar bajo un marco común o al reflexionar sobre cómo las prácticas en el aula se relacionan con la cultura escolar.

En este sentido, la Caja de herramientas no prescribe un modelo. Apoya la reflexión sistemática, ayudándole a conectar las prácticas individuales, la voz de los alumnos, la visión profesional y el desarrollo institucional en un enfoque coherente y sostenible del bienestar.

El sitio web de BRIDGE te permite crear tu propio itinerario.

Si necesitas algo práctico para la clase de mañana, puedes empezar directamente con una actividad. Si estás planificando una iniciativa a más largo plazo, quizá te convenga comenzar por los itinerarios de formación o las estrategias de participación. Si trabajas a nivel de todo el centro educativo, la «Caja de herramientas» puede ayudarte a conectar las ideas en un enfoque coherente.

Puedes explorar el sitio web de forma individual, en busca de inspiración para tus clases, o junto con tus compañeros durante las sesiones de desarrollo profesional. Las diferentes secciones están interconectadas: los materiales de formación pueden servir de base para las actividades en el aula, y los experimentos prácticos pueden llevarte de vuelta a la investigación y al marco conceptual que los sustenta.

En lugar de ofrecer un programa fijo que seguir paso a paso, el sitio web proporciona una estructura flexible que se adapta a tu realidad. Tanto si impartes clases en primaria como en secundaria superior, tanto si deseas centrarte en una clase como en todo el centro, los materiales están pensados para apoyar un cambio gradual y significativo.

De este modo, el sitio web se convierte en algo más que una recopilación de documentos. Se convierte en un compañero de trabajo, un espacio donde las ideas, estrategias y prácticas pueden ponerse a prueba, adaptarse y perfeccionarse con el tiempo, ayudando a los centros a construir una cultura del bienestar que apoye tanto a los alumnos como a los profesores.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

# BRIDGE



Building Resilient compulsory schools  
through an IntegrateD and EmpowerinG approach  
to wEll-being

SCAN  
ME



[WWW.ERASMUS-BRIDGE.EU](http://WWW.ERASMUS-BRIDGE.EU)  
[facebook.com/bridge.project.erasmus/](https://facebook.com/bridge.project.erasmus/)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.  
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]