



Technology is
everywhere!
Where is the
balance?

Módulo 2

Actividades para trabajar las soft skills.

Emociones, comunicación, autoestima, asertividad.



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.



Tabla de contenido

Presentación del módulo 2

Objetivos del módulo 2

Presentación de la sesión I/ Las emociones

Sesión I: actividades 1; 2; 3; 4

Algunos consejos para hablar de las emociones

Miedo

Alegría

Enojo

Tristeza

Hablando de cómo me siento

Sesión II: Empatía/ actividad 1

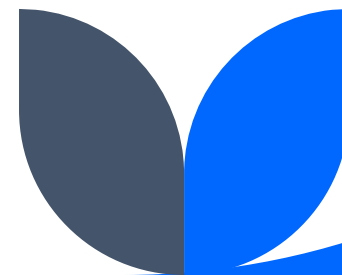
Sesión III: Autoestima/ actividad 1

Sesión IV: Comunicación/ Presentación

Sesión IV: Comunicación/ actividades 1; 2; 3

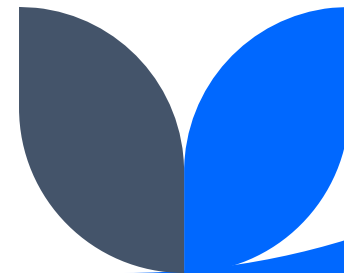
Sesión V: Asertividad/ Presentación

Sesión V: Asertividad/ actividad 1



Presentación del módulo 2

Adquirir la capacidad de reconocer y experimentar todas las emociones de una manera constructiva, aumentar la autoestima y comunicarse correctamente se consideran habilidades transversales que permiten el manejo del estrés causado por las relaciones disfuncionales y la adopción de comportamientos apropiados para las normas y valores compartidos. Es por eso que consideramos importante que las personas puedan nombrar y manejar sus emociones, reconocer la ira o la decepción y saber cómo lidiar con ellas. Finalmente, manejar las emociones no deseadas de una manera constructiva.



Objetivos

- ❑ Identificar las emociones asociadas con ciertas situaciones;
- ❑ Reconocer lo que hace que una emoción sea agradable o desagradable;
- ❑ Expandir el vocabulario emocional;
- ❑ Comprender el origen de las emociones:



Presentación de la sesión I

Las emociones

El profesorado es cada vez más consciente de la importancia de trabajar en las inteligencias emocionales y sociales de su alumnado, diseñando e implementando un trabajo efectivo que aborda los diversos niveles de vida afectiva, para reconocer, comprender y expresar estados, a través de los diversos lenguajes, procesos cognitivos, valores y normas de negociación. En esta primera sesión, se experimentarán las emociones de la ira, la vergüenza y la tristeza. Será el profesorado quien presentará el tema en clase, tratando de estimular un enfoque original y reconstructivo por parte de todos los participantes para abordar las actividades propuestas con una actitud crítica y consciente.



Sesión I Actividad 1

Los/as niños/as se sientan en círculo y se turnan para completar el comienzo de la oración: "Estoy orgulloso/a de que...".

Por ejemplo:

Estoy orgulloso de haberme atrevido a pasar junto a un perro grande y amenazante.

Estoy orgulloso de no haber golpeado cuando me molestaron.

Estoy orgulloso de haber aprendido a andar en bicicleta.

Al final de la actividad cuando todos los participantes hayan completado la frase, hablaremos de cómo es difícil controlar emociones como la ira o el miedo, pero es posible controlar ciertos estados de ánimo, reconocerlos y actuar constructivamente sin dañarse a sí mismo ni a los demás.



Sesión I Actividad 2

El grupo se sienta en círculo, los participantes se turnan para entrar al círculo, dicen el nombre y hacen mímica de lo que hacen cuando están enojados. Luego explican cómo se sienten y qué los enoja. También explican lo que hacen y lo que les gustaría hacer.

Cuando estoy enojado...

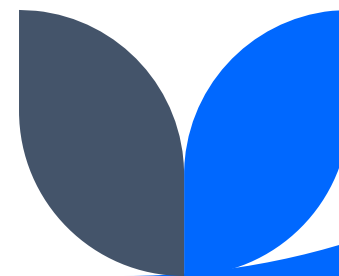
Me enfado mucho cuando...

Cuando otros niños me hacen enojar, yo...

Sesión I Actividad 3

Una persona se acurruca, se eriza, se ofende y se enfada. Un niño tiene que ayudarlo a abrirse. Puede hablar con el erizo, acariciarlo, convencerlo. Al cabo de un rato, el niño que ha ayudado al erizo a abrirse se convierte en erizo.

Este juego enseña a establecer contactos no agresivos ya hablar con calma en una situación nerviosa.



Sesión I Actividad 4

El objetivo de este ejercicio es identificar y tratar las emociones, especialmente cuando no son agradables, y trabajarlas constructivamente con los compañeros. Jugamos con la joya del estado de ánimo mostrando los diferentes colores correspondientes a los diferentes estados de ánimo (rojo=enojado; azul=triste; morado=tímido; blanco=tranquilo; amarillo=feliz; verde=juguetero). Los niños trabajan en parejas y tienen que identificar el color que creen que va mejor con su estado de ánimo, un niño sostiene la joya y el otro habla sobre la emoción que identifican. Cuando el sentimiento es negativo, el compañero pregunta "¿qué crees que podríamos hacer para convertir el sentimiento en la emoción opuesta?" sentirse feliz, hablar de miedos, superar la vergüenza, etc.... Al final se vuelve a usar la joya y se intercambian los roles para que el que tiene la joya ahora hable de emociones.



Sesión I Algunos consejos para hablar de emociones

Ira, alegría, vergüenza, miedo, envidia y celos. Todas son emoción. Te enfadas por nada aunque no quieras. Estás triste, pero ni siquiera sabes por qué. Tienes miedo y te crees un cobarde. O, siendo optimista por naturaleza, estallas de alegría y te gustaría contárselo a todos, pero luego tiene la impresión de que a los demás realmente no les importa. No deberías enojarte, pero sabes que lo haces. No quieres estar triste, pero sucede ya veces la razón es obvia (a veces no). O te gustaría ser feliz, pero la alegría no se puede comprar. Y para hacerlo más difícil, también está el hecho de que nadie parece entenderte realmente. De hecho, a veces piensas que ya ni siquiera te entiendes a ti mismo. Si esto es todo lo que te pasa: relájate: eres perfectamente normal.

Sí, manejar tus emociones es un trabajo duro.

¿Para qué sirven las emociones? Las emociones son muy importantes. muy importante. Sin ellos, la vida sería muy aburrida.



Sesión I El miedo

Nadie quiere tener miedo. Pero es muy útil. A nuestros antepasados les servía en la selva o en la sabana para escapar del león cuando escuchaban su rugido o de la serpiente cuando la veían deslizarse. Igual que hacemos ahora si sentimos algo bajo nuestros pies: es muy poco probable que sea una serpiente, pero el reflejo del miedo se ha mantenido e, instintivamente, nuestro cerebro entra en estado de alarma. Y gritamos, porque así también advertimos a los demás del peligro. En resumen, sin miedo, nuestros antepasados no habrían sobrevivido. Lo importante que hay que aprender es que algunas cosas se pueden afrontar sin miedo.



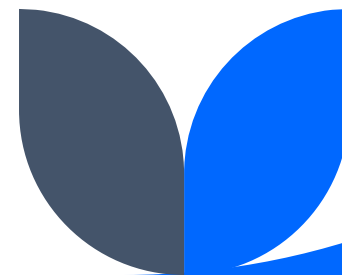
Sesión I El miedo

El miedo es una emoción fuerte que ha jugado un papel importante en nuestra evolución y supervivencia. Puede ser abrumador y paralizante, pero también es necesario para nuestra seguridad. De hecho, algunos tipos de miedo que experimentamos en la actualidad siguen estando muy ligados a nuestra necesidad instintiva de supervivencia, como el miedo a las alturas y a los insectos. El miedo comienza en el cerebro y los efectos físicos en todo nuestro cuerpo nos ayudan a adaptarnos para que podamos tener la respuesta más efectiva a una situación peligrosa. A nivel instintivo, nuestro cuerpo nos prepara para luchar o huir. Debido a la naturaleza automática de la respuesta al miedo, normalmente la experimentamos en tres etapas:

Paralizarse: esta reacción tiene su origen en nuestra respuesta evolutiva de permanecer ocultos de un depredador. Tu respuesta inicial es automática, lo que significa que si realmente tienes miedo, no podrás detenerlo.

Correr: Nuestro próximo instinto es alejarnos de lo que sea que nos esté causando miedo.

Luchar: si no puedes alejarte de lo que te asusta, tu respuesta es luchar.



Sesión I: La alegría

Cuando uno supera una dificultad o logra algo, a menudo desencadena la emoción más hermosa de todas: la alegría. A veces la llamamos felicidad, a veces alegría, pero sabemos lo que es. La cara de alguien que está feliz es inmediatamente reconocible. La alegría nos hace sentir bien y nunca querríamos que se fuera. Muchos dicen que si sonríes a menudo es más fácil sentirte feliz, y esto es cierto. Otra técnica es guardar cosas que nos hayan hecho felices o que nos recuerden momentos de felicidad.



Sesión I: la ira

Me enfado mucho, ¿y tú? Una emoción muy fácil de reconocer es la ira, ¡la emoción más explosiva que existe! Es como una explosión, una bomba. La ira nos fue útil cuando éramos humanos prehistóricos y teníamos que luchar contra animales o enemigos. Pero, ¿para qué lo necesitamos ahora? Por ejemplo, nos ayuda a entender lo que nos molesta. Pero no tenemos que luchar y luchar como los humanos prehistóricos: la ira es una gran energía que hay que aprovechar bien. Y si tenemos que enojarnos, ¡al menos hagámoslo para luchar contra las injusticias!



Sesión I: la tristeza

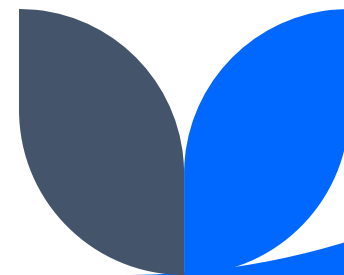
También la tristeza es útil. Es, entre otras cosas, una forma de pedir ayuda a los demás, de decirles que se queden con nosotros porque nos está pasando algo malo. Si no estuviéramos tristes, los demás no se darían cuenta y pensarían que todo está bien, aunque no lo esté. Una persona triste debe ser consolada y no distraída diciéndole que deje de pensar en lo que la entristece. A veces no es fácil reconocer la tristeza. Algunas personas no quieren expresarlo. Todos podemos sentirnos tristes, y todos necesitamos consuelo, no hay nada extraño o malo en eso.



Hablando de cómo te sientes

“Estoy feliz por...”, “Me enojé mucho cuando...”, etc.

- ❑ Acostúmbrate a usar una expresión facial acorde con tus emociones y el mensaje que estás transmitiendo.
- ❑ Acostúmbrate a hablar en primera persona.
- ❑ Comienza a practicar para defender tu punto de vista con firmeza y calma.
- ❑ Habla bien de ti y deja de menospreciar los cumplidos que recibes.



Sesión II: Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el papel de otro y de centrarse en las características de la propia personalidad y la de los demás.

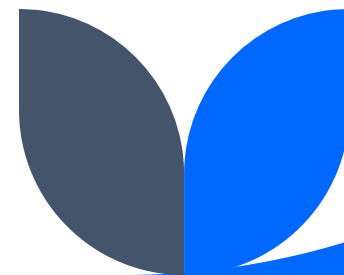
Actividad 1

El profesorado reúne a su alumnado en un círculo para que todos puedan verse y pedirles a cada niño que comparta algo sobre sí mismos, como:

Tengo un perro/Toco el piano/Mi cumpleaños es en septiembre/Me encanta jugar fútbol/Mi color favorito es el amarillo.

Si una declaración también se aplica a otros estudiantes, pídales que levanten la mano. En la segunda parte del juego, cada niño debe recordar las características en común con los demás niños.

Por ejemplo: *Me gusta el color amarillo como Erick, Pau, Lisa ect.*



Sesión III: Autoestima

Actividad 1

El niño se siente en grupo con varios amigos y por turnos, hablan entre ellos y las razones por las que son amigos. Mientras uno habla, el otro debe escuchar sin interrumpir. Al final del ejercicio, el profesorado puede animar al niño a reformular lo que ha oído y entendido:

"¿Qué sientes cuando escuchas a tu amigo decir esto de ti mismo? ¿Qué has aprendido de ti mismo? ¿Me puedes decir alguna ocasión en la que hayas demostrado alguna cualidad mencionada por tu amigo?"

Este ejercicio se puede realizar en presencia de un adulto que se limite a formular algunas preguntas para orientar y estimular el debate, por ejemplo:

"¿Qué os llevó a ser amigos?"; "¿Puedes decirme qué te gusta de él/ella?" ¿Qué tiene de bueno que a ti también te gustaría tener?"



Sesión IV: Comunicación

Se entiende por comunicación el intercambio de información entre una persona (emisor) y otra (receptor) cuyo fin es transmitir un determinado contenido o mensaje. La comunicación está presente en cualquier tipo de interrelación y la forma en que se realiza es crucial en la resolución de conflictos y en el transcurso de la vida. Los conflictos surgen a diario en las aulas, donde los niños se comunican de forma incorrecta sin ser conscientes de los riesgos que se pueden derivar de una mala comunicación. También les resulta difícil expresar sus sentimientos de manera asertiva y empática con los demás. En este sentido, la comunicación no violenta, término acuñado por Rosenberg (2013), se presenta como una forma de relacionarse basada en la asertividad, la empatía y la escucha activa, encaminada a satisfacer las necesidades de todas las partes. Según Rosenberg, la CNV nos permite escuchar con atención y guiarnos para expresarnos con sinceridad, respetando y empatizando con los demás. También nos ayuda a detectar comportamientos y situaciones que nos perjudican para identificar claramente y expresar lo que esperamos de una situación. La aplicación de la comunicación no violenta tiene ventajas en el ámbito escolar y en la vida cotidiana. Algunos de los beneficios son que fomenta las relaciones basadas en la sinceridad y la empatía, así como aumenta la seguridad y el clima positivo, fortalece el rendimiento académico a través de las relaciones con los compañeros y mejora la regulación de conflictos.



Sesión IV: Comunicación

Actividad 1 Inicie esta actividad mostrando al alumnado una manzana madura, pida a cada niño que insulte y la tire al suelo. Después de que cada niño la haya tirado y dicho algo malo, corte la manzana por la mitad y enseñe todos los moretones que hay dentro. Explique que nuestras palabras tienen consecuencias y que todo lo que decimos puede tener un impacto en otra persona.

Actividad 2 Divida a los niños en grupos de 4-5 y pídeles que se sientan en un círculo. Escoja a un niño que hable de lo que ha hecho durante el fin de semana, en unas vacaciones, o que le gusta hacer con su familia, mientras los demás escuchan con atención. Cuando el niño termina de hablar, pide a los demás que recuerden lo que ha dicho. Repita el ejercicio con cada niño del grupo.

Actividad 3

El profesorado asignará aleatoriamente a cada alumno un compañero. Para trabajar la escucha activa y la observación, la primera parte de la actividad consistirá en la recogida de información a través de la “entrevista a un amigo”. Se trata de saber cuáles son las cosas que le gustan o no, sus intereses y habilidades. Posteriormente, cada niño deberá escribir y entregar una postal al amigo con un mensaje positivo y agradable relacionado con aquellos aspectos que se han recogido a lo largo de la entrevista.



Sesión V: Asertividad/ Presentación

La asertividad es esa peculiar capacidad comunicativa que permite a las personas hacer valer sus propias opiniones, necesidades y demandas respetando plenamente las necesidades y derechos de los demás. La asertividad está en un continuo en el que encontramos comunicación y conducta agresiva, por un lado, y comunicación y conducta pasiva por otro. Los dos polos opuestos, la agresividad y la pasividad conducen a la creación de relaciones insatisfactorias y frustrantes. La asertividad, por su parte, favorece la creación de relaciones positivas y significativas. El comportamiento asertivo es, por tanto, una manifestación del pleno reconocimiento, para uno mismo y para los demás, de ciertos derechos inalienables que aquí resumimos:

Ser tratado siempre con respeto y dignidad;

Expresar los propios sentimientos, emociones y puntos de vista;

Reconocer la propia experiencia como igualmente importante y valiosa que la de los demás;

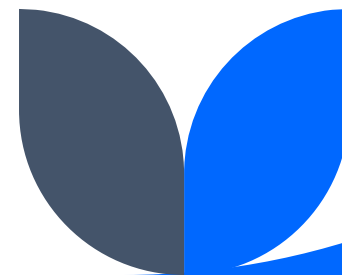
Poder decir no a una solicitud;

Pedir lo que uno quiere o siente que necesita;

Cambiar de opinión;

Ser capaz de no tener necesariamente en cuenta el juicio de los demás.

La asertividad es una habilidad que se puede aprender y que permite mejorar la relación con uno mismo y con los demás.



Sesión V: Asertividad

Actividad 1

Para esta actividad se utilizará la técnica del juego de roles. La clase se dividirá en grupos, cada uno de los cuales trabajará una escena concreta, poniendo en práctica respuestas pasivas, asertivas o agresivas.

Escena I. Tu amigo toma tu sándwich de la bolsa sin preguntar y tu tienes mucha hambre. ¿Qué haces?

1. Respuesta pasiva
2. Respuesta agresiva
3. Respuesta asertiva

Escena II. Has decidido ir con tus compañeros a ver una película a una hora y un día determinado. Pero mientras tanto, cambiaron la fecha sin siquiera avisarte. ¿Qué haces?

1. Respuesta pasiva
2. Respuesta agresiva
3. Respuesta asertiva

Escena III - Tus compañeros de clase han escrito "¡Eres un geek!" sobre tu mesa ¿Qué haces?

1. Respuesta pasiva
2. Respuesta agresiva
3. Respuesta asertiva

Escena IV - Una persona te engaña diciendo cosas falsas sobre ti en un círculo de amigos. ¿Qué haces?

1. Respuesta pasiva
2. Respuesta agresiva
3. Respuesta asertiva

Escena V - Eres un maestro. ¿Qué les dirías a los estudiantes que siempre llegan tarde a clase?

1. Respuesta pasiva
2. Respuesta agresiva
3. Respuesta asertiva



Evaluación del módulo

La introducción de un tema, un tema y actividades específicas en la clase implica siempre, por parte del docente, una reflexión sobre sus intenciones pedagógicas y educativas, acompañada de la constante observación de las modalidades y condiciones con las que los niños y las niñas me pertenece. Después de un tiempo inicial, es con la práctica regular de situaciones de investigación y el ejercicio real de la vida cooperativa que se puede producir un verdadero aprendizaje. Por ello, es fundamental dedicar momentos de reflexión, diálogo e intercambio de opiniones sobre cómo se sintieron los alumnos al realizar los ejercicios propuestos, si les parecen útiles para los fines previstos, si quieren repetir la experiencia o profundizar en algunos. contenidos específicos.





Technology is everywhere! Where is the balance?

Preparado por: Ana Ancheta Arrabal, Angel San Martin Alonso, Donatella Donato y Natalia Giménez Gonzalvo



Dofinansowane przez
Unię Europejską

