

**Technology is everywhere!
Where is the balance?**

VNIVERSITAT
E VALÈNCIA

MÓDULO 2

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS SOFT SKILLS.
EMOCIONES, COMUNICACIÓN, AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD

6-9 años



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

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.

Presentación del módulo

Adquirir la capacidad de reconocer y experimentar todas las emociones de forma constructiva, potenciar la autoestima y comunicarse correctamente se consideran habilidades transversales que permiten gestionar el estrés causado por relaciones disfuncionales y adoptar comportamientos adecuados a las normas y valores compartidos. Por eso consideramos importante que las personas sean capaces de nombrar y gestionar sus emociones, de reconocer la ira o la decepción y de saber cómo afrontarlas. Por último, gestionar las emociones no deseadas de forma constructiva.

OBJETIVOS DEL MÓDULO

- Identificar las emociones asociadas a determinadas situaciones;
- Reconocer lo que hace que una emoción sea agradable o desagradable;
- Ampliar el vocabulario emocional;
- Comprender el origen de las emociones;
- Aprender el origen de los pensamientos para modificar las emociones;
- Practica la autoestima, la comunicación positiva y la asertividad.



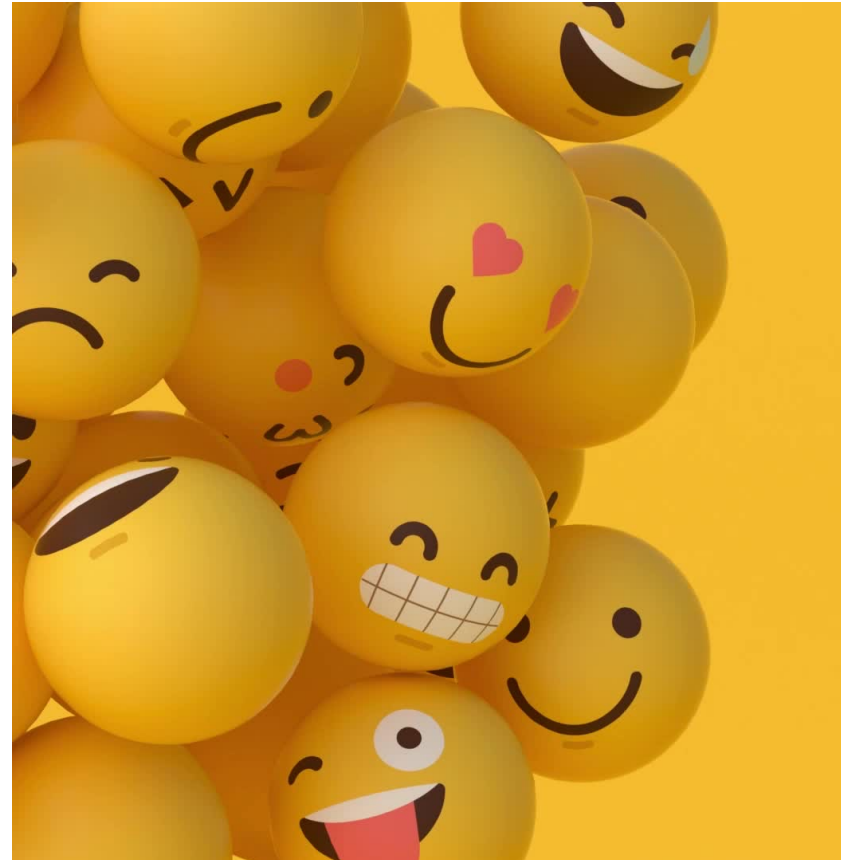
Sesión 1 – emociones



Presentación de la sesión I

Las emociones

- Los docentes son cada vez más conscientes de la importancia de trabajar la inteligencia emocional y social de sus estudiantes, diseñando e implementando un trabajo efectivo que aborde los diversos niveles de la 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 ira, vergüenza y tristeza. Serán los profesores los que expondrán 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.



Algunos consejos para hablar de emociones

- La ira, la alegría, la vergüenza, el miedo, la envidia y los celos. Todo son emoción. No te enojas por nada, incluso si no quieres. Estás triste, pero ni siquiera sabes por qué. Tienes miedo y piensas que eres un cobarde. O, siendo optimista por naturaleza, estallas de alegría y te gustaría contárselo a todo el mundo, pero luego tienes la impresión de que a los demás no les importa realmente. No debes enojarte, pero sabes que lo haces. No quieres estar triste, pero sucede y a 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.

PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN I- emociones

Miedo

- Nadie quiere tener miedo. Pero es muy útil. Servía a nuestros antepasados en la selva o en la sabana para escapar del león cuando escuchaban su rugido o de la serpiente cuando la veían deslizarse. Al igual que nos pasa ahora si sentimos algo bajo nuestros pies: es muy poco probable que se trate de una serpiente, pero el reflejo del miedo se ha mantenido e, instintivamente, nuestro cerebro entra en estado de alarma. Y gritamos, porque así es como también advertimos a los demás del peligro. En resumen, sin miedo, nuestros antepasados no habrían sobrevivido. Lo importante es aprender que algunas cosas se pueden enfrentar sin 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 hoy en día siguen estando estrechamente 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:

1. Congelación: Esta reacción se deriva de nuestra respuesta evolutiva para permanecer ocultos de un depredador. Tu respuesta inicial es automática, lo que significa que si tienes mucho miedo, no podrás detenerlo.
 2. Correr: Nuestro siguiente instinto es alejarnos de lo que sea que nos esté causando miedo.
 3. Pelea: Si no puedes alejarte de lo que te asusta, tu respuesta es pelear
-



Alegría

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



Enojo

Yo 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 era 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 qué es lo que nos molesta. Pero no tenemos que luchar y luchar como los humanos prehistóricos: la ira es una gran energía que hay que usar bien. Y si tenemos que enojarnos, ¡hagámoslo al menos para luchar contra la injusticia!

La ira es una emoción muy común y es causada por varios factores. Los factores internos pueden ser malos pensamientos, celos, recuerdos. Por otro lado, los factores externos pueden ser una pelea con alguien, sufrir una injusticia, no poder manejar una situación que se sale de control. Cuando una persona se enoja, su sistema nervioso central la pone inmediatamente en alerta, desencadenando una serie de reacciones físicas. La pupila se dilata, se libera cortisol, la hormona del estrés, aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria y el flujo sanguíneo se desvía a los músculos, dejándolos tensos

A menudo, el nivel de estrés que genera la ira es tan grande que somos incapaces de volver a nuestro estado racional y explicar con palabras lo que sentimos. Por eso lloramos. Las lágrimas surgen en respuesta a una emoción fuerte, pero también pueden tener un propósito más complejo. El llanto es una forma de comunicación no verbal que sirve para que la otra persona sepa que ha ido demasiado lejos: por lo tanto, sirve para generar empatía o ganar apoyo. Además, las lágrimas contienen un analgésico natural que se libera durante el llanto. Por eso nos sentimos mejor después de llorar.



Tristeza

La tristeza también es útil. Es, entre otras cosas, una forma de pedir ayuda a los demás, de decirles que se queden con nosotros porque algo malo nos está pasando. 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 me siento

"Me alegro por...", "Me enfadé mucho cuando...", etc. Acostúmbrate a usar una expresión facial que coincida con tus emociones y el mensaje que estás transmitiendo. Acostúmbrate a hablar en primera persona. Empieza a practicar para defender tu punto de vista con firmeza y calma. Habla bien de ti mismo y deja de menospreciar los cumplidos que recibes..

Métodos de trabajo y materiales

- Métodos: trabajo en círculo, ronda, lluvia de ideas, trabajo en grupo, conversación
- Materiales: "joya de la emoción" de forma cuadrada



Sesión 1 actividad 1

Procedimiento: Los niños se sientan en círculo y se turnan para completar el comienzo de la oración: "I am proud that..." "that..."

- Por ejemplo:
- *Estoy orgulloso de haberme atrevido a pasar junto a un perro grande y de aspecto amenazante.*
- *Estoy orgulloso de no haber golpeado cuando me molestaron.*
- *Estoy orgullosa de haber aprendido a andar en bicicleta.*
- Al final de la actividad, cuando todos los participantes hayan completado la frase, hablaremos de lo difícil que es controlar emociones como la agresividad, el miedo, el mal autocontrol, pero sí es posible controlar ciertos estados de ánimo, reconocerlos y actuar de forma constructiva sin hacerse daño a uno mismo ni a los demás.

Sesión 1 actividad 2

„ **Erizo**“ Una persona se acurruca, se eriza, se ofende y se enoja. Un niño tiene que ayudarlo a abrirse. Puede hablar con el erizo, acariciarlo, convencerlo. Después de un tiempo, el niño que ha ayudado al erizo a abrirse se convierte en un erizo.

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

Sesión 1 actividad 3

Joya del estado de ánimo: ¿cuál es el color de mi sentimiento?

El objetivo de este ejercicio es identificar y lidiar con las emociones, especialmente cuando no son agradables, y trabajarlas de manera constructiva 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; púrpura = tímido; blanco = tranquilo; amarillo = feliz; verde = juguetón). Los niños trabajan en parejas y tienen que identificar el color que creen que mejor se adapta a su estado de ánimo, un niño sostiene la joya y el otro habla de la emoción que identifican.

Actividad 3

Cuando el sentimiento es negativo, la pareja pregunta "¿qué crees que podríamos hacer para convertir el sentimiento en la emoción opuesta? Para ello, en primer lugar el profesor da algunas ideas como contar y respirar profundamente para sentirse tranquilo; abrazarse para sentirse feliz; hablar de miedos, de superar la vergüenza, etc... Al final, se vuelve a utilizar la joya y se intercambian los papeles para que el que tiene la joya ahora hable de emociones.

Sesión 2: Autoestima



Presentación de la sesión 2 - ¿Qué es la autoestima?

La autoestima, es decir, la forma en que nos vemos y evaluamos a nosotros mismos, afecta a muchas decisiones cotidianas, como con quién nos asociamos, qué actividades realizamos o cómo nos sentimos en las relaciones sociales. El valor que nos asignamos a nosotros mismos no es algo fijo de una vez por todas. La autoestima cambia. Algunas experiencias pueden disminuirla rápidamente, pero vale la pena recordar que hay formas de desarrollar la autoestima aprendiendo sobre tus fortalezas, aprendiendo a respetarte a ti mismo, extrayendo tus propios recursos y siendo consciente de ellos a tu favor. La tarea del profesor es sacar a relucir la mayor cantidad posible de fortalezas de los estudiantes para que su autoestima aumente



¿Qué es la autoestima?

Por lo tanto, la autoestima consta de dos aspectos importantes: la creencia de que uno es capaz de enfrentar los desafíos de la vida y el sentimiento de que es valioso, merece satisfacer sus necesidades y deseos, tiene derecho a disfrutar de los frutos del trabajo, es decir, el derecho a ser un ser humano feliz. La autoeficacia está relacionada con la confianza en la propia mente, la capacidad de aprender, pensar, decidir y tomar decisiones. Significa la capacidad de comprender los hechos relacionados con los intereses, las necesidades, la autosuficiencia y la creencia en las propias capacidades. La autoeficacia es la confianza de una persona en que puede aprender y tomar las medidas necesarias para lograr el objetivo previsto. La autoeficacia no significa que una persona nunca cometerá un error, sino que será capaz de pensar, evaluar y corregir su error.

Métodos de trabajo y materiales

Métodos: lluvia de ideas, trabajo en grupo, trabajo individual, trabajo en parejas



Sesión 2 actividad 1

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

Por ejemplo:

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

Estoy orgulloso de no haber golpeado cuando me molestaron.

Estoy orgullosa de haber aprendido a andar en bicicleta.

..... Intentamos asegurarnos de que los niños encuentren el mayor número posible de motivos para sentirse orgullosos y satisfechos. Por último, preguntamos cómo fue para ellos hablar positivamente de sí mismos, ¿es una tarea fácil?

Sesión 2 actividad 2

- Los maestros reúnen a sus estudiantes en un círculo para que todos puedan verse y piden a cada niño que comparta algo sobre sí mismo, como:
- Tengo un perro / Toco el piano / Mi cumpleaños es en septiembre / Me encanta jugar al 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.

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

Sesión 2 actividad 3

- El niño se sienta en un grupo con algunos amigos y hablan entre ellos sobre las razones por las que son amigos. Mientras uno habla, el otro debe escuchar sin interrumpir. Al final del ejercicio, el maestro puede animar al niño a repetir lo que ha escuchado y comprendido:
- *"¿Cómo te sientes cuando escuchas a tu amigo decir esto sobre ti? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Puedes contarme sobre un momento en el que demostraste una cualidad mencionada por tu amigo?"*
- Este ejercicio se puede realizar en presencia de un adulto que simplemente haga algunas preguntas para guiar y estimular el debate, por ejemplo: "¿Qué los llevó a ser amigos?"; "¿Puedes decirme qué te gusta de él/ella?" ¿Qué tiene de bueno que también te gustaría tener?

Sesión 3 – comunicación , asertividad



Presentación de la Sesión 3 - ¿Qué es la comunicación?

La comunicación humana es el intercambio de información entre dos o más personas, en el que se envían, reciben e interpretan con claridad mensajes verbales o no verbales.

En la comunicación interpersonal, se pueden tener en cuenta una serie de situaciones de comunicación que deben tenerse en cuenta. Desde el habla, la pantomima, la escritura e incluso los medios modernos que están disponibles hoy en día en las nuevas tecnologías como SMS, correos electrónicos, fotos, videos y mensajería instantánea. No se puede pasar nada por alto, ya que el proceso de comunicación es crucial a nivel profesional, de amigos y familiares. Cada palabra y gesto en el proceso de comunicación es de gran importancia. Una persona se comunica con otra persona en cada situación. Cada comportamiento es un mensaje que no siempre es claro. Una bien conducida es la base para la comprensión mutua de los interlocutores.

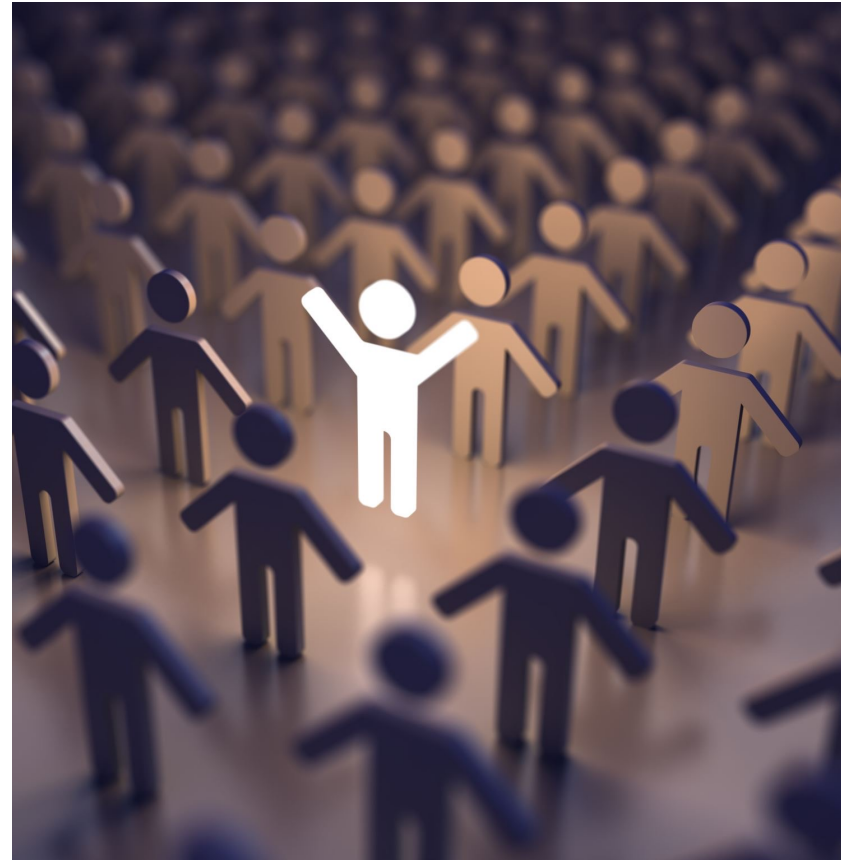


Comunicación

Se entiende por comunicación el intercambio de información entre una persona (emisor) y otra (receptor) cuya finalidad es transmitir un determinado contenido o mensaje. La comunicación está presente en cualquier tipo de interrelación y la forma en la que se hace 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 forma 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, orientada a satisfacer las necesidades de todas las partes. Según Rosenberg, la CNV nos permite escuchar atentamente y nos guía para expresarnos con sinceridad, respetando y empatizando con los demás. También nos ayuda a detectar comportamientos y situaciones que nos perjudican para identificar y expresar claramente lo que esperamos de una situación. La aplicación de la comunicación no violenta tiene ventajas en el entorno 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 un clima positivo, fortalece el rendimiento académico a través de las relaciones con los compañeros y mejora la regulación de conflictos.

¿Qué es la asertividad?

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 se encuentra en un continuo en el que encontramos la comunicación y el comportamiento agresivos, por un lado, y la comunicación y el comportamiento pasivos, por el 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.



La conducta asertiva es, por tanto, una manifestación de 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 que la propia experiencia es tan importante y valiosa como la de los demás;
- ✓ Ser capaz de decir que no a una solicitud;
- ✓ Pide lo que quieres o sientes que necesitas;
- ✓ Cambia de opinión;
- ✓ Ser capaz de no necesariamente tener en cuenta el juicio de los demás.
- ✓ La asertividad es una habilidad que se puede aprender y que te permite mejorar tu relación contigo mismo y con los demás.

Consejos -asertividad

Lo que el estudiante debe saber:

Si quieres ser asertivo, prueba hoy:

1. Use las palabras SÍ y NO abiertamente.
2. No te disculpes si no tienes la culpa.
3. No pongas excusas ni expliques demasiado, pero explica las razones de tus acciones si quieres que te entiendan.

Métodos de trabajo y materiales

Métodos: círculo, ronda, lluvia de ideas, trabajo en grupo, trabajo individual, mini conferencias, charla

Materiales: hojas de postales, rotuladores, rotuladores, rotuladores de colores, lápices de colores



Sesión 3 actividad 1

El profesor asignará aleatoriamente a cada alumno un compañero. Para trabajar la escucha activa y la observación, la primera parte de la actividad consistirá en recoger información a través de la "entrevista con un amigo". Se trata de saber cuáles son tus gustos y disgustos, tus intereses y habilidades. Posteriormente, cada niño deberá escribir y entregar una postal al amigo con un mensaje positivo y ameno relacionado con aquellos aspectos que se hayan recogido a lo largo de la entrevista.

Sesión 3 actividad 2

Divida a los niños en grupos de 4 a 5 y pídales que se sientan en círculo. Elija a un niño para 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 retomen lo que ha dicho. Repita el ejercicio con cada niño del grupo.

Sesión 3 actividad 3

Habla con tus alumnos sobre la ASERTIVIDAD (mini clase) y sobre los posibles comportamientos y reacciones en las situaciones presentadas:

Escena I. Tu amigo saca tu sándwich de la bolsa sin preguntar y tienes mucha hambre. ¿Qué harías tú?

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

II. Has decidido ir con tus compañeros a ver una película a una hora determinada y en un día determinado. Pero mientras tanto, cambiaron la fecha sin siquiera avisarte.

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







Escena III - Tus compañeros de clase han escrito "¡Eres un friki!" en tu mesa.

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

IV - Una persona te engaña diciendo cosas falsas sobre ti en un círculo de amigos.

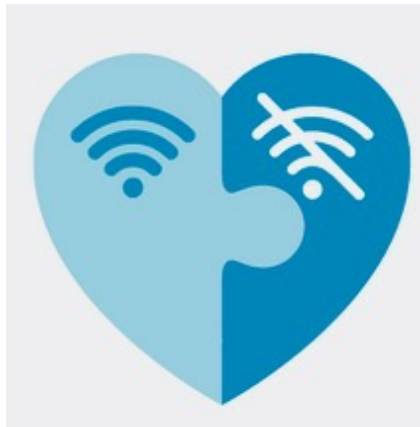
- 1. Respuesta pasiva**
- 2. Respuesta agresiva**
- 3. Respuesta asertiva**

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**
- 
- 
- 
- 

Valoración 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 observación constante de las modalidades y condiciones con las que los niños y las niñas lo poseen. Después de un tiempo inicial, es con la práctica regular de situaciones de investigación y el ejercicio real de la vida cooperativa que puede tener lugar el 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 creen que fueron útiles para los fines previstos, si quieren repetir la experiencia o profundizar en algunos contenidos concretos.



**Technology is
everywhere!
Where is the
balance?**

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

Corrección: Marta Szuberska



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**