



FACULTAD DE EDUCACIÓN

COMPLEMENTACIÓN 2012 II

TEMA

TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

PROFESORA

MARÍA DEL CARMEN CÁRDENAS

ALUMNOS

- OCHOCHOQUE MAMANI RUTH
- CAMA LARICO MARIBEL
- INQUILLA CUTIPA HAYDEE
- MAMANI CUBA YUSARA

AREQUIPA-PERU

2014

TALLER 1: COMUNICACIÓN HH.SS.

- **OBJETIVO:** Hablar sobre la importancia de la comunicación, los factores que la componen y el rol que desempeña en la interacción social, y observar el comportamiento del que habla y el que escucha dentro de una conversación, y las conductas adecuadas para que sea efectiva la comunicación.

- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20 estudiantes

- **MATERIALES:** Diapositivas

- **DURACIÓN:** 20 minutos

- **PROCEDIMIENTO:**
 - ✓ **IDEAS CENTRALES DEL TEMA:**
 - Saber que la comunicación es importante para poder interactuar en la sociedad.
 - Dentro de una conversación debemos saber escuchar y expresarnos para poder tener una buena comunicación con los demás.
 - Establecer normas de conducta que se puedan utilizar de manera verbal así como también no verbal para relacionarnos positivamente con los demás.
 - Tener una conducta adecuada para que la comunicación sea efectiva.
 - Debemos saber que cuantas más conversaciones iniciemos ,más probabilidades tendremos de hacer amigos.

 - ✓ **ANEXOS**
 - Fichas de trabajo
 - Fichas de evaluación

TALLER 2: ASERTIVIDAD HH.SS.

- **OBJETIVO:** Explicar el concepto de asertividad, o capacidad que tiene la persona para transmitir sus necesidades y deseos de manera, directa y cordial respetando sus derechos y los de los demás.

- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20 estudiantes

- **MATERIALES:** diapositivas, video

- **DURACIÓN:** 20 minutos

- **PROCEDIMIENTO:**
 - ✓ **IDEAS CENTRALES DEL TEMA:**
 - Una persona asertiva es aquella que sabe expresar sus opiniones sin dañar a las demás personas; no hiera ni se deja herir.
 - Es segura de sí misma, es expresiva y espontánea, pero acepta sus limitaciones, y aceptando que también se puede equivocar.
 - Tiene un buen trato hacia los demás, posee una comunicación directa, adecuada, abierta y franca; se comunica fácilmente con toda clase de personas.
 - Controla sus reacciones y emociones, no presenta temores en su comportamiento, es respetable.
 - La asertividad hace que la persona no sea ni muy pasiva ni muy agresiva.

 - ✓ **ANEXOS:**
 - Ficha de evaluación

TALLER 3: EMPATÍA HH.SS

- **OBJETIVO:** Establecer que la empatía es muy importante para mantener y nutrir las relaciones sociales así como también identificar comportamientos asociados con la expresión de la empatía. Los estudiantes serán capaces de decir cómo ciertas acciones pueden afectar los sentimientos de los demás.

- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20 estudiantes

- **MATERIALES:** diapositivas, video

- **DURACIÓN:** 20 minutos

- **PROCEDIMIENTO:**
 - ✓ **IDEAS CENTRALES DEL TEMA:**
 - La empatía es una habilidad, que nos permite comprender y experimentar el punto de vista de otras personas o entender sus pensamientos sin adoptar esa misma perspectiva.
 - Mostrarse empático es tomar la postura de los demás en cualquier situación, tener empatía es sentir cómo están sintiendo los demás.
 - La empatía cumple la función de motivar e informar, ya que va dirigida a aliviar la necesidad de otra persona.
 - Si se emplea esta habilidad con acierto, nos facilitará el progreso de las relaciones entre dos o más personas

 - ✓ **ANEXOS:**
 - Ficha de evaluación

FICHA DE EVALUACION

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿CÓMO TE SENTIRÍAS SI...?

1. Te tiro agua en la ropa?
2. Te quito algo sin pedírtelo?
3. Te piso accidentalmente?
4. Te rompo tu juguete favorito?
5. Te pongo un apodo feo?
6. No te deajo jugar conmigo?
7. Te digo que no me gustas?
8. Me río cuando cometes un error?
9. Te digo que tu ropa está sucia?
10. Me cuelo delante tuyo en la fila?
11. Te pego un puñetazo?
12. Te saco la lengua?
13. No comparto mis juguetes?
14. Me como tu caramelo?
15. Te empujo en la plaza?
16. No te invito a mi fiesta de cumpleaños?
17. Te llamo tonto?
18. Me burlo de tu forma de hablar?
19. Te digo que tu dibujo es feo?
20. Escondo tu almuerzo para que no lo encuentres?

TALLER 4: TOMA DE DECISIONES HH.SS.

- **OBJETIVO:** Que el alumno reconozca la importancia de tomar decisiones correctas, identifique los obstáculos que se pueden presentar y adquiera una técnica para tomar decisiones.
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20
- **MATERIALES:** diapositivas, video
- **DURACIÓN:** 20 minutos
- **PROCEDIMIENTO:**
 - ✓ **IDEAS CENTRALES DEL TEMA:**
 - Se debe analizar cómo tomamos las decisiones y cómo podemos mejorar al hacerlo, considerando que existen decisiones difíciles y relevantes.
 - Es muy importante tomar decisiones adecuadas, ya que nuestro bienestar presente y futuro dependen en gran medida de lo que vayamos a decidir.
 - Es importante que los padres ofrezcan a sus hijos oportunidades para elegir de manera que sus experiencias sean positivas.
 - El tomar decisiones inteligentes construye la autoestima de los niños y se requiere que se sientan apoyados en sus elecciones para encaminarse a la toma de decisiones acertadas cuando crezcan.
 - Toma autónoma de decisiones: la persona aprende a pensar por sí mismo, a ser crítica y a analizar la realidad de forma racional.
 - Toma responsable de decisiones: La persona es consciente de la decisión tomada y acepta sus consecuencias.
 - ✓ **ANEXOS:**
 - Ficha de evaluación

FICHA DE EVALUACIÓN.

- **Problema o interrogantes a resolver**

1. ¿Qué es la toma de decisiones?
2. ¿Cómo tengo que decidir?
3. ¿Tengo derecho a decir no?
 - a. ¿Cuándo puedo decidir?
 - b. ¿Qué consecuencias tiene el tomar decisiones?
 - c. ¿Qué es una mala decisión?
 - d. ¿Qué es una decisión correcta?
 - e. ¿Existen diferentes soluciones para un problema?

TALLER 5: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS HH.SS.

- **OBJETIVO:** Hablar sobre la importancia de saber resolver conflictos y buscar estrategias adecuadas para resolverlos adecuadamente, para crear y mantener las relaciones personales.
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20 estudiantes
- **MATERIALES:** diapositivas
- **DURACIÓN:** 30 minutos
- **PROCEDIMIENTO:**
 - ✓ **IDEAS CENTRALES DEL TEMA:**
 - Saber resolver problemas en el mejor momento y de manera adecuada, para poder mantener las relaciones sociales.
 - Tener en cuenta los siguientes pasos:
 - Definir el problema
 - Buscar alternativas de solución
 - Valorar las consecuencias de cada alternativa
 - Elegir la mejor alternativa posible
 - Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios.
 - ✓ **ANEXOS:**
 - Fichas de evaluación

TALLER DE AUTOESTIMA

El Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso (a), digno (a), que vales la pena y que eres capaz, y afirmarlo. Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo.

Las personas con **alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:**

- Superan sus problemas o dificultades personales.
- Afianzan su personalidad.
- Favorecen su creatividad.
- Son más independientes.
- Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales.

Por el contrario, **las personas con una baja autoestima:**

- Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Desciende el rendimiento.
- No se alcanzan las metas propuestas.
- Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas).
- No se realizan críticas constructivas y positivas.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Incremento de los temores y del rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.



TEMA: MENÚ DE CUALIDADES

DESCRIPCIÓN:

Partiendo de la expresión de sentimientos positivos hacia los otros, los alumnos comprueban que valorar las cualidades de sus compañeros mejora el ambiente y su relación con los demás.

OBJETIVOS:

- Que los alumnos mejoren la autoestima a través del desarrollo de una imagen positiva de sí mismos.
- Aumentar entre los alumnos un sentimiento de pertenencia a un grupo en el que son valorados.

MATERIALES:

- Una hoja de papel
- Colores y lápices

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Pregunte a los alumnos si alguna vez prepararon o vieron cómo se prepara una receta de cocina. ¿Qué pasos se siguen en la preparación? Como por ejemplo:

- Selección de ingredientes,
- Se mezclan en determinadas cantidades,
- Se hierven los ingredientes por un tiempo determinado,
- Se deja reposar para que adquieran sabor,
- Se sirven fríos o calientes.

Establezca un paralelismo entre una receta de cocina y un grupo de personas de forma siguiente: un grupo está formado de varias personas al igual que una receta está formada de varios ingredientes.

Los ingredientes son cada uno de los miembros del grupo. Por lo tanto:

¿Todos los miembros del grupo son importantes para elaborar la receta?

¿Todos aportan lo mismo?

- ❖ Pedimos que los alumnos se dividan en **grupos de 5**. Cada grupo debe elaborar la “receta” para formar el grupo cuyos ingredientes serán...**LAS CUALIDADES DE CADA UNO DE SUS MIEMBROS** (su manera de ser, sus habilidades, sus virtudes).

- ❖ Después deben anotar esas cualidades de cada compañero en una hoja de papel.
- ❖ Se indica a cada uno de los grupos que ahora deberán elaborar una receta del grupo y que los ingredientes son las cualidades que constan en la hoja de papel.
- ❖ El resultado final deberá ser una receta similar a las recetas de cocina. Para terminar esta parte pida que le **pongan un nombre al plato** (el nombre se pone al último de acuerdo a lo que sugiera la receta). Como ejemplo:

CEBICHE DE LA AMISTAD

- 1) ponemos en un recipiente:
- 2) los camarones inteligentes que cocinamos a fuego lento por 5 minutos
- 3) cebollas respetuosas picadas amablemente
- 4) naranjas estudiosas exprimidas con respecto
- 5) Etc...

Lo mezclamos bien y añadimos

1 taza cariñosa de salsa de tomate

2 ramitas trabajadoras de perejil

1 copita de aceite tuco o chévere

Después agregamos una pizca de pimienta solidaria...dejamos dormir y listo.

Y así se va armando la receta hasta terminarla.

EVALUACIÓN:

Se les pide que los chicos hablen de las experiencias vividas y conclusiones hayan sacado como producto del desarrollo de esta actividad.



TALLER DE AUTONOMIA

La **autonomía** se puede definir como la capacidad que se posee para realizar actividades sin ayuda de los demás. En los niños y niñas de infantil es muy importante fomentar y potenciar el desarrollo y adquisición de la misma, por las siguientes razones:

1. Aumenta la autoestima.
2. Desarrolla la responsabilidad.
3. Fomentamos el desarrollo de la capacidad de aprender a aprender.
4. Están más predispuestos/as para afrontar nuevos aprendizajes.



YO FUI BEBÉ.

- Que los alumnos mejoren y se sientan masautonomos a través del desarrollo de una imagen positiva de sí mismos.

OBJETIVO DE ÁREA:

Dramatización de los cambios físicos en relación con el paso del tiempo.

MATERIALES:

•imágenes de bebés.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

“¿Cómo están los bebés colocados en la panza?”. Buscar posturas y movimientos acordes al espacio. “¿Qué cosas hace este bebé cuando nace y según van pasando los meses?” Tiempo de exploración.

“¿Ya está gateando? ¿Qué cosas dice, si no sabe hablar?” Primeros pasos, caídas, llanto. Otras formas de comunicación con los demás. Identifican y ejecutan comportamientos adecuados y no adecuados de los bebés.

Llegan hasta la edad actual de cada uno. Demostración de las destrezas y capacidades actuales comparadas con la foto. Tiempo de juego eligiendo lo que más les gusta hacer en el presente.

EVALUACIÓN

- ¿Qué cosas de las que hacíais cuando erais bebés os gustaron más y cuáles menos?.
- Escuchar las experiencias.
- Hacer un dibujo con ceras de colores.



TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO

El conocimiento de uno mismo es un gran paso en la inteligencia emocional: si no nos conocemos a nosotros mismos difícilmente podremos conocer cómo son los demás.

Es el paso previo y fundamental para lograr la autoestima, el autorespeto y el autocontrol. No se puede amar, respetar ni controlar lo que no se conoce. No puede haber, autoestima sin autoconocimiento.



OBJETIVOS:

Que los alumnos mejoren y demuestren su autoconocimiento a través del desarrollo de una imagen de sí mismos.

MATERIALES:

Copia con las frases

Bolígrafos

DESARROLLO DEL EJERCICIO

Fotocopiaremos una hoja en la que se iniciarán unas frases que tendrán que completar con bastante rapidez.

Tendrán listos los bolígrafos; hay que explicarles que lo importante es que se sitúen en el momento sentimental que quieran y sin razonar demasiado vayan completando las frases, siempre refiriéndose a ellos mismos.

La hoja podría contener palabras como:

1. Quiero...

2. Necesito...
3. Espero...
4. No puedo...
5. Ganaré...
6. Pronto...
7. Todos ...
8. Mi grupo...
9. En mi clase...
10. Mi amigo...
11. Tengo miedo ...
12. Me agrada...
13. Jamás...
14. Ahora mismo ...
15. YO...
16. Los otros...
17. Tú crees que yo.. .
18. El piensa que yo...
19. Sueño...
20. Me divierto...

Contestadas las preguntas, les dejaremos reunirse libremente en grupos afines, es decir, que permitiremos que la puesta en común se haga entre aquellos que se relacionan más y mejor.

Pediremos que uno del grupo se encargue de resumir las opiniones de todos, pero eligiendo algunas preguntas que es más fácil que haya coincidencias. Por ejemplo la 1, 2, 3, 4, 8, 10, 11, 20.

Cuando todos los grupos hayan hecho el resumen de las preguntas seleccionadas, se hará una puesta en común general. Puede hacerlo el encargado de resumir, o bien nombrar a otro que haga de portavoz de las conclusiones del pequeño grupo.

Normalmente habrá más coincidencias que discrepancias, cosa que les ayudará a sentirse normales y a nosotros a darnos cuenta de la homogeneidad o no del grupo - clase.



TALLER DE AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es la imagen que tiene cada persona de sí misma, así como la capacidad de autoreconocerse. Cabe destacar que el autoconcepto no es lo mismo que autoestima. El autoconcepto incluye valoraciones de todos los parámetros que son relevantes para la persona: desde la apariencia física hasta las habilidades para su desempeño sexual, pasando por nuestras capacidades sociales, intelectuales etc.

Se destacan tres características esenciales:

- No es innato: el autoconcepto se va formando con la experiencia y la imagen proyectada o percibida en los otros. Además depende del lenguaje simbólico.
- Es un todo organizado: el individuo tiende a ignorar las variables que percibe de él mismo que no se ajustan al conjunto y tiene su propia jerarquía de atributos a valorar.
- Es dinámico: puede modificarse con nuevos datos, provenientes de una reinterpretación de la propia personalidad o de juicios externos.



CONSTELACIÓN DE SIMBOLOS

OBJETIVOS:

Crear un clima de confianza y comunicación interpersonal en el grupo.

* Descubrir los aspectos positivos que existen en los demás. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Grupo pequeño.

MATERIAL NECESARIO:

Una hoja de papel para cada uno y lo necesario para escribir.

DESARROLLO DEL EJERCICIO

Se divide la clase en grupos de 6 alumnos.

El ejercicio consiste en que cada uno debe escoger para cada uno de los otros cinco compañeros de grupo un SIMBOLO QUE REPRESENTA SU MANERA DE SER, indicando el motivo por el que lo representa así.

Por ejemplo:

- Una estrella, porque sueles acompañar en los momentos difíciles, como las estrellas en la noche.
- Una rosa, porque eres simpático.
- Etcétera.

Pasos del ejercicio:

Durante unos minutos están todos en silencio, mientras cada uno escoge los símbolos que mejor representan a cada uno de sus compañeros.

