



UAP

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CURSO:

Pensamiento del niño

DOCENTE

Carmen Cárdenas

TEMA:

Programa para fomentar la autoestima y las habilidades sociales

PARTICIPANTES

Esmeralda PanccaNarrea

Jimena Katherine MillioVilcapaza

Luz Marina Loaiza Alejandro

Karla

Talleres para fomentar las Habilidades Sociales

¿Qué son las habilidades sociales?

Son un conjunto de hábitos o estilos (que incluyen comportamientos, pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.

El concepto de habilidades sociales incluye temas afines como la asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional. Destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales

Objetivo General

El objetivo general es que los componentes del grupo adquieran y/o mejoren habilidades interpersonales, que les permitan tener una adecuada interacción en diferentes contextos sociales, así como manejar la ansiedad que impide la puesta en marcha de dichas habilidades.

COMUNICACIÓN

Objetivos:

Desarrollar la capacidad colectiva de tomar decisiones y resolver conflictos. Fomentar la necesidad de cooperar. Desarrollar la confianza del grupo.
Incentivar herramientas de comunicación y técnicas que permitan resolver los conflictos que suscitan en nuestra realidad.

"LA TELARAÑA"

Nº DE PARTICIPANTES: 20 niños

MATERIALES: una cuerda

DURACION: 15 minutos

PROCEDIMIENTO:

Se trata de que todas las personas participantes pasen a través de una "telaraña" sin tocarla. Utilizando la cuerda, construir una telaraña entre dos lados (árboles, postes, ...) de unos dos metros de ancho. Conviene hacerla dejando muchos espacios de varios tamaños, los más grandes por encima de un metro.

El grupo debe pasar por la telaraña sin tocarla, es decir, sin tocar las cuerdas. Podemos plantearle al grupo que están atrapados en una cueva o una prisión y que la única salida es a través de esta valla electrificada. Hay que buscar la solución para pasar los primeros con la ayuda de los demás; luego uno/a a uno/a van saliendo hasta llegar al nuevo problema de los/as últimos/as. ¿Cómo se tomaron las decisiones? ¿Qué tipo de estrategia se siguió?

IDEAS CENTRALES DEL TEMA:

Diariamente es necesario enfrentar problemas y conflictos a los cuales se les deben encontrar soluciones aceptables de acuerdo al contexto.

La resolución de problemas es una actividad cognitiva que consiste en proporcionar una respuesta-producto a partir de un objeto o de una situación.

Una de las capacidades más importantes en la resolución de problemas es la de hacer preguntas que permitan surgir de un conflicto y sortear la dificultad, algunas preguntas pueden servir para identificar el problema, otras para buscar alternativas, etc. Es posible preguntarse: ¿qué es lo que hace problemática esta situación? ¿qué me falta por saber? ¿cuántos problemas están involucrados? ¿cuál voy a intentar resolver? ¿qué es lo que no funciona? ¿cuáles son las alternativas que se pueden tomar? ¿qué conozco sobre este tema? ¿por dónde puedo empezar para que sea más fácil? Etc. Afrontar los conflictos con una mentalidad abierta.

ASERTIVIDAD:

"NO"

Número de participantes:

En gran grupo

Los materiales:

Marionetas

Duración:

Aproximadamente unos 20 minutos.

Procedimiento:

Vamos a enseñar a los niños a saber decir no. La marioneta hará preguntas a todo el grupo de alumnos que ellos tendrán que contestar seguidamente:

Estoy jugando con algo que necesito. Un compañero me lo pide, y yo no se lo puedo dar.

La profesora nos pide que vayamos a buscar una hoja y no podemos porque tenemos las manos sucias.

Una niña está rompiendo un juguete y me dice que yo también lo haga.

Un niño no quiere colorear el dibujo y me pide que se lo coloree yo.

Estás viendo en la televisión unos dibujos que te gustan, y tu hermano cambia de canal

Idea central del tema

Es muy importante que los niños aprendan a decir que no, sin enfadarse ni chillar; por eso, se pueden realizar role-playing de situaciones donde sea necesario saber decir no.

EMPATIA:

Me pongo en tu lugar

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

Niños y niñas de 4 años en adelante

LOS MATERIALES:

Tarjetas con diferentes personajes (mamá, papá, abuelo, tendero, cartero, profesora, dentista, conductor, etc.), caja con material para disfrazarnos, tarjetas con diferentes situaciones (en la cola del súper, de compras, en el médico, llamada de teléfono, etc.)

DURACION:

30 minutos

PROCEDIMIENTO:

Preparación:

Colocamos las tarjetas con diferentes personajes (papá, mamá, abuelo, profesora, tendero, conductor, hermano, conserje, etc.) boca abajo sobre una mesa y tendremos preparada antes una o varias cajas con material para disfrazarnos (trozos de tela, sombreros, lazos, gafas, pañuelos, todo lo que se nos pueda ser útil), dejaremos cerca las tarjetas de situación para la segunda parte de la dinámica.

Explicación:

Con todo el material preparado, empezamos a explicar a los niños y niñas: Vamos a jugar a un juego que consiste en ponernos en el lugar de otras personas. Repartiremos una tarjeta (boca abajo) a cada uno de los participantes.

Cada uno de nosotros tiene una tarjeta, tienes que mirar la tarjeta y ver el personaje que te ha tocado, sin enseñárselo a los demás. Tenemos que transformarnos en ese personaje, vamos a jugar a ser esa persona que nos ha tocado. Tienes que pensar muy bien como es esa persona, qué ropa lleva puesta, qué cosas hace, cómo habla, cómo se mueve, qué cosas le gusta hacer, etc. Cuando lo hayas pensado iras a la caja de los disfraces y escogerás aquello que necesites para convertirnos en esa persona, puedes usar todo lo que quieras

A continuación les dejaremos un tiempo para que se transformen en el personaje correspondiente, cuando todos los participantes se hayan transformado les pediremos que actúen como si fueran su personaje que hablen, que se muevan como él, y que intenten pensar como lo haría esa persona. Pero todavía deben mantener en secreto su identidad

Comenzaremos ahora con la segunda parte de la dinámica, los niños y niñas ya se han disfrazado y han actuado como su personaje, ya han entrado en contacto con el mismo, ahora tendrán que meterse de lleno en su piel. Para esta parte de la dinámica haremos parejas aleatorias, (para ello por ejemplo podemos anotar números en papeles, cada número lo anotamos dos veces, doblamos todos los papeles y cada participante cogerá un número, las parejas se formarán por aquellos que tengan el mismo número).

Cada pareja tendrá que coger una tarjeta de situación, (en el médico, en la cola del súper, llamada de teléfono, preparando las vacaciones, recogiendo la habitación, de compras. etc.), y sin conocer la identidad del otro, deberán escenificar la situación comportándose como si fueran su personaje. Tenemos que dejarles esto muy claro, “hay que hacer y decir lo que haría la persona en la que nos hemos transformado y no lo que haríamos y diríamos nosotros

Idea central del tema:

El juego consiste en ayudar a los niños y niñas a ponerse en el lugar de los otros. Los pequeños jugarán por un rato a ser otra persona, tendrán que vestirse, hablar,

moverse y pensar como esa otra persona. De esta forma mediante una sencilla y divertida dinámica les enseñaremos a entender otros puntos de vista, desarrollando su empatía y favoreciendo sus habilidades sociales. Sin darse cuenta estarán poniéndose en el lugar de otros. Aprovechamos en esta dinámica, el valor del juego simbólico y su carácter lúdico para transmitir una valiosa habilidad como es la empatía

"TOMANDO DECISIONES RÁPIDAS"

OBJETIVOS:

- Aprender a concentrarse en lo esencial a la hora de tomar decisiones.
- Desarrollar la creatividad a la hora de buscar soluciones rápidamente, en situaciones difíciles.

Nº DE PARTICIPANTES:

20 niños(a partir de 9 años) 5to de primaria

MATERIALES:

Útiles para escribir.

DURACION: 15 minutos

PROCEDIMIENTO:

Dividirse en grupos de 3 o 4 personas. El tiempo de reflexión será muy corto (30 segundos).

El animador/a va planteando situaciones, dando un tiempo para que los grupos escriban sus soluciones. Se continúa, de igual forma, con el resto de situaciones (unas 6). A continuación, se vuelve a leer a una de las situaciones, escuchando todas las soluciones escritas por los grupos y evaluándolas, antes de pasar a la siguiente situación. Se discute sobre las diferentes soluciones planteadas. Se puede intentar sacar otras nuevas que salgan de escuchar las planteadas.

Plantear cuestiones variadas, por ejemplo:

- A la salida del cine llegamos al coche. Alguien está intentando abrirlo forzando la cerradura. ¿Qué haríais?
- Estás moderando una reunión muy importante. Un grupito perturba continuamente. ¿Qué haces?
- Organizáis una conferencia sobre pacifismo. La sala está llena. La policía anuncia un aviso de bomba en el local y hay que desalojar. ¿Qué haríais?
- Unos amigos se han ido de vacaciones y te han dejado la llave de su piso. Esa noche vas a dormir allí sólo. A media noche oyes que se abre la puerta, ¿qué haces

IDEAS CENTRALES DEL TEMA:

La toma de decisiones, es la capacidad de elegir un curso de acción entre varias alternativas.

Además de comprender la situación que se presenta, se debe analizar, evaluar, reunir alternativas y considerar las variables, comparar varios cursos de acción y finalmente seleccionar la acción que se va a realizar.

La calidad de las decisiones tomadas marca la diferencia entre el éxito o el fracaso.

**Programa para desarrollar
la autoestima**

EL AUTOCONOCIMIENTO

OBJETIVO:

Comunicar al grupo aquellos aspectos positivos de la propia personalidad que uno considera importantes.

MI ESCUDO DE ARMAS

Nº DE PARTICIPANTES: A partir de 10 años.

MATERIALES:

Una cartulina grande para hacer un mural; una para cada uno.
Materiales necesarios para hacer un mural: fotos recortes de revistas, rotuladores, material para dibujar, cola, etc.

DURACION:20minutos

PROCEDIMIENTO:

Primer paso: Trabajo personal (20 minutos)

1.La tarea a realizar consiste en lo siguiente:

- a) Cada alumno va a realizar un escudo de armas, su propio escudo personal. En el deben representarse aquellos aspectos de su propia personalidad que considere más importantes y que sean positivos.

Se pueden representar aspectos como:

- Lo mejor que cada uno ha conseguido
- La cualidad personal de la uno está más satisfecho
- La afición que uno más estima en sí mismo.
- Los objetivos más importantes para uno.

Pero sólo deben representarse cosas positivas.

Se pueden representar mediante el dibujo, o mediante fotos, recortes, etc.

- b) Se divide el escudo en tantas partes como aspectos se quieran representar, y en cada una de las casillas se representa un solo aspecto.
Una vez terminado su trabajo, cada cual coloca en la pared su escudo.

Segundo paso: Puesta en común en gran grupo (20 minutos)

- c) U una vez que todos han terminado, se da un tiempo para que los alumnos examinen los trabajos, paseando en torno a la clase y fijándose en ellos.
- d) posteriormente se abre el dialogo sobre estos temas:
- Aspectos de algún trabajo cuyo significado no se entiende.
 - Qué aspectos de algún compañero me han llamado la atención.

IDEAS CENTRALES DEL TEMA.

Promover el autoconocimiento de los participantes, a través de experiencias vivenciales, lo que les permitirá un desarrollo consciente de sus talentos y habilidades, de la valoración de

si mismos y así mejorar sus relaciones interpersonales, lo que redundará en un mejor desempeño laboral.

Mediante este tipo de juegos o dinámicas se pretende profundizar en el conocimiento de uno mismo, con la propuesta de situaciones que inviten a la reflexión, mediante la expresión de sentimientos, etc

DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

"EL GATO Y EL RATÓN:"

OBJETIVOS:

- Experimentar sentimientos de empatía hacia otras personas.
- Ponerse en el otro punto de vista.
- Puede servir para hablar de valores.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 20 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso y tranquilo.

PROCEDIMIENTO:

El animador pide a los integrantes del grupo que cierren los ojos y se concentren. Seguidamente cuenta una historia del “gato y el ratón”. La historia dice así: “ Entramos en una casa, es muy grande, inmensa, llega un momento donde nos convertimos en ratón, todo aquello que nos rodea nos parece inmenso. Cuando nos encontramos a un gato y nos quiere comer, justo en el momento de darnos el primer bocado, nosotros nos convertimos en gato y el gato en ratón.

OBSERVACIONES:

Es un psicograma con mediador/a para enfocar los problemas. Es importante que la mecánica de la técnica nos sirviera para practicar las habilidades sociales y resolución de conflictos.

ME CONOZCO A MI MISMO

Me conozco y te conozco

Objetivos

- Identificar los aspectos positivos virtudes de los demás
- Expresar y recibir elogios

Materiales

- Globos de colores
- Cartillas
- Plumones
- Cinta
- Música

Participantes

Un grupo mínimo de 8 niños

Desarrollo de la actividad

Primer momento

Es recomendable que la actividad se desarrolle en un espacio amplio primero explicamos que colocaremos una música donde todos tienen que bailar posteriormente cada niño escoge una pareja o un amigo.

Segundo momento

Una vez que escogieron a su pareja dividiremos en dos grupos compuesto por tres parejas, al primer grupo los invitaremos a salir fuera del salón por unos instantes mientras que al segundo grupo le repartiremos unas cartillas a cada uno y un plumón o lapicero para que en ella escriba la cualidad de un integrante del primer grupo.

Tercer momento

Hacemos pasar al primer grupo y cada integrante del segundo grupo pega su cartilla al revés en el globo previamente inflado para que el integrante del primer grupo no lo pueda leer y se dirige al integrante que eligió del primer grupo y se lo entrega y así sucesivamente, hasta que cada integrante del primer grupo tenga un globo cada uno.

Cuarto momento

Luego cada integrante del primer grupo guarda su globo. Continuamos de la misma manera con el segundo grupo; para concluir todos observan su globo con una cualidad y hacemos unas preguntas, como por ejemplo ¿Quién crees que te dio el globo?... ¿Cómo te sientes con tu cualidad? después de descubrir el remitente del globo le preguntamos porque escribió esa cualidad y así lo hacemos con los demás niños.

IDEA CENTRAL DEL TEMA

Anexo

Cuestionario

Profesor

1. ¿Cómo te sientes con la cualidad que escribieron sobre ti?
2. ¿Quién crees que te dio el globo? ¿Por qué?
3. ¿Quién le entrego el globo? Dirigiéndose a todos en general
4. ¿Por qué crees que ella o el es..... (cualidad)?

AUTOCONCEPTO

LOS PELUCHES

DESCRPCIÓN:

Se presenta esta actividad de trabajo en grupo en la que es necesario valorar las cualidades de los demás, centrándose en los aspectos más positivos de cada persona.

OBJETIVOS:

- Que los alumnos sepan identificar los aspectos positivos que hay en los demás.
- Que sean capaces de expresar y recibir elogios adecuadamente.

MATERIALES:

- Pequeñas tarjetas de papel
- Maskin

DESARROLLO

• **SECUENCIA 1**

Pisa a los niños que se sienten formando un círculo, usted siéntese entre ellos. Sugiera que los niños vayan pasando de uno en uno al centro y se sienten.

(Todos los niños tienen lápices y un número de tarjetas igual que el número de niños que participan).

(Para agilizar el tiempo, puede dividirse el grupo en dos o tres subgrupos.)

• **SUGERENCIA 2**

Diga a los niños que están haciendo el círculo que se concentren en el niño que está en el centro, pensando en cómo es, en los momentos bonitos que han pasado juntos, en las cosas que sabe hacer, etc. Pida que todos escriban en una tarjeta eso bonito que están pasando en ese momento de él y a continuación haga que se lo digan de uno en uno y siempre hablando

en primera persona. Ejemplos: “Me gusta...”, “Lo que admiro de ti”, “Pase muy bien contigo cuando...”

- **SUGERENCIA 3**

Cada niño con un pedacito de maskin, se levanta y pega su tarjeta sobre su compañero que está en el centro.

(Estimule a que todos escriban sus tarjetas)

(Tenga el maskin recortado previamente)

- **SUGERENCIA 4**

Ahora pasa otro niño y se hace lo mismo con él, luego pasa otro y así hasta terminar.

Pida un aplauso del grupo dirigido a ellos mismos.

- **EVALUACIÓN:**

Pregunte a los niños cómo se han sentido. Recogiendo las respuestas de los niños, plantee las ventajas de poder expresarse así.

Expresar a alguien lo que nos gusta o lo que admiramos de él o de ella sirva para:

¿Quizá para que esa persona se sienta mejor?

¿Para qué se anime a seguir siendo de esa forma que nos gusta?

¿Quizá para que nosotros mismos nos sintamos bien, satisfechos de poder expresar lo que vemos o sentimos o de causar un buen estado de ánimo en el otro?