



Libro del profesor

Mis amigos y yo

Tema 2 - Descubro mis habilidades

Fundación **MAPFRE**



facebook.com/FundacionMapfre



twitter.com/fmapfre



youtube.com/user/Fundacionmapfre



fundacionmapfre.org

*Educatur***undo**

DESCUBRO MIS HABILIDADES

INTRODUCCIÓN

Las habilidades para la vida son destrezas psicosociales que facilitan a las personas afrontar de forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria; es decir, son destrezas para aprender a vivir. Por otro lado, se relacionan con la vida saludable y la capacidad para afrontar las adversidades con éxito.

Las habilidades para la vida favorecen el desarrollo de aptitudes personales, actitudes positivas y de aprendizaje que permiten a los niños aprender poco a poco a hacerse cargo de sus experiencias de forma autónoma. Existen diferentes definiciones y categorías que las agrupan, pero de manera general podrían resumirse en la propuesta de la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Habilidades sociales

- a) **Conocimiento de sí mismo:** implica reconocer el ser de cada uno, así como su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y aquello que le desagrada.
- b) **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar del otro e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no se está familiarizado.
- c) **Comunicación asertiva (efectiva):** capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbalmente, de forma apropiada en distintas culturas y situaciones, con una actitud positiva y abierta.
- d) **Relaciones interpersonales:** destreza que ayuda a relacionarse de forma positiva con las personas con las que se interactúa, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener buenas relaciones amistosas y familiares y a ser capaces de terminarlas de manera constructiva.

Habilidades cognitivas

- a) **Capacidad para tomar decisiones:** facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a la vida propia y la de los demás.
- b) **Capacidad para resolver problemas y conflictos:** permite afrontar de forma constructiva los problemas en la vida, evitando malestares físicos, mentales y problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas...).
- c) **Pensamiento creativo:** contribuye a la toma de decisiones y a la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de las acciones u omisiones.



d) Pensamiento crítico: habilidad para analizar la información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a la salud ayudando a reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y en el comportamiento, tales como los medios masivos de comunicación y las presiones de los grupos de pares.

Habilidades para el control de las emociones

- a) Manejo de las emociones:** ayuda a reconocer los sentimientos y emociones propias y de los demás, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social y a responder a ellos de forma apropiada.
- b) Manejo del estrés:** facilita reconocer las fuentes de estrés, así como sus efectos en la vida, y a efectuar cambios para reducirlas.

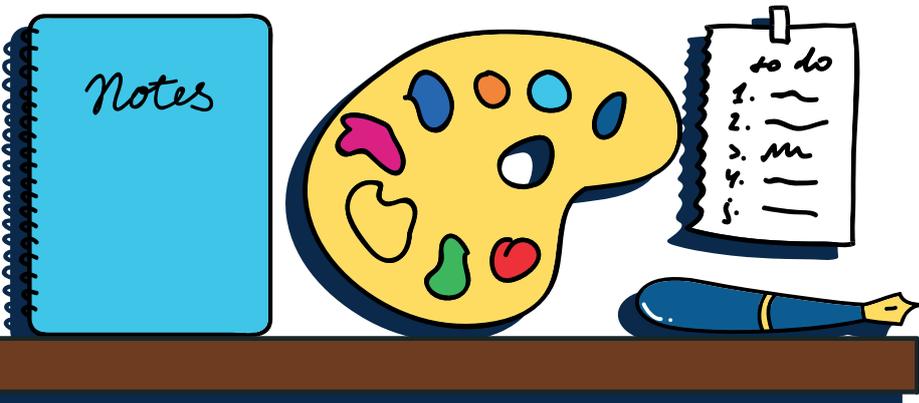
En los niños estas habilidades necesitan desarrollarse en la interacción con sus compañeros/as y también a través del conocimiento de sí mismos, mirando a su alrededor, haciéndose cada vez más conscientes de su entorno y sus posibilidades y reconociendo en los demás habilidades tan valiosas como las propias.

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR CON LOS/LAS ALUMNOS/AS

En el trabajo diario del aula es posible aprovechar las diferentes situaciones que surgen para aprender nuevas formas de organizarse, mejores maneras de relacionarse y descubrir habilidades personales y de otros que les sirvan para mejorar su propio estudio y motivación.

A continuación se proponen una serie de actividades a desarrollar en el aula con el objetivo de apoyar el desarrollo de las siguientes competencias en los alumnos:

- ✓ Reconocer a través de sus actividades cotidianas habilidades personales.
- ✓ Identificar sus propios gustos y posibilidades para realizar determinadas tareas con éxito.
- ✓ Compartir experiencias personales con otros con el fin de valorar sus capacidades.
- ✓ Reconocer sus sentimientos y emociones respecto a sus éxitos y dificultades, con la finalidad de regular su propia conducta y aprender a conducirla positivamente.



«MI IDENTIDAD»

Consiste en elaborar una tarjeta de identificación que contenga sus características más relevantes, habilidades e intereses.

DESCRIPCIÓN

Cada estudiante confecciona una tarjeta donde figuran sus destrezas y dificultades. Todos presentan sus tarjetas a la clase y reflexionan en conjunto.

Para elaborar la tarjeta de identidad se recomienda formar pequeños grupos de trabajo con el fin de compartir el material y comentar mientras cada uno/a realiza su propia tarjeta.

Orientar las reflexiones de los niños con relación a las cuestiones que se plantean para completar la tarjeta:

Mi actividad favorita es...

Lo que me cuesta hacer es...

Lo que no me cuesta hacer es....

Quiero aprender a hacer...

Será necesario que niños y niñas tengan un espacio de conversación para pensar en sus actividades favoritas, que seleccionen una o dos y también puedan reflexionar acerca de las que les cuesta hacer. Es importante que no se comparen con otros compañeros/as, evitando que se cree un ambiente de competencia entre ellos o desvalorizaciones. Por eso se recomienda que el docente cumpla el rol de orientar en un sentido positivo las reflexiones.

Para completar la frase «Quiero aprender a hacer...» el docente podrá ofrecer una lista de posibilidades y sugerencias e ir agregando las que propongan los estudiantes. Una vez que se complete, se propone ofrecer la posibilidad de organizar talleres o grupos para aprender las sugeridas por los estudiantes y ampliar la actividad con los mayores. Asimismo, los alumnos con dificultades se pueden beneficiar de las actividades propuestas para aprender a hacer o mejorar aquellas que más les cuestan.

Se sugiere, para finalizar, hacer una ronda de evaluación a través de preguntas y respuestas rápidas con la técnica didáctica socrática llamada «lluvia de ideas», en la que los estudiantes responden a preguntas como:



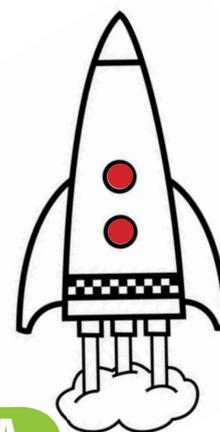
¿Por qué creen que hay actividades que nos cuesta hacer?

¿Quién nos puede ayudar a mejorarlas?

¿Por qué es bueno aprender actividades nuevas?

Es importante que todos participen y presenten su tarjeta, que se escuchen con atención durante la presentación y se le dé a cada uno un aplauso al finalizar.

Al final de cada presentación se pega la tarjeta en la cartulina grande, teniendo en cuenta que las que muestren intereses similares deben colocarse juntas para ayudar a establecer vínculos entre compañeros/as con intereses comunes. De esta manera, en lo sucesivo será más fácil organizar grupos o talleres.



METODOLOGÍA SUGERIDA

Es importante tener presentes los siguientes puntos en el desarrollo de la actividad:

- ✓ Se recomienda iniciarla comentando el tema con los estudiantes, intentando que piensen en varias actividades de su rutina cotidiana y las relacionen con las diferentes habilidades para la vida.
- ✓ Aprovechar para recordar las normas del aula, como, por ejemplo, compartir el material, cuidar la limpieza, reciclar y dejar todo en orden al finalizar, entre otras que sean propias de cada escuela o grupo educativo.
- ✓ Con el fin de promover la autonomía del grupo, invitar a los estudiantes a organizarse en pequeños equipos encargados de repartir el material, vigilar la limpieza del aula y organizar los turnos de presentación.

Propuesta de evaluación cualitativa de la actividad

Se propone como medio de evaluación la presentación de cada tarjeta en conjunto con los comentarios y reflexiones finales.

En general, observar y registrar la forma de participación, el respeto a las opiniones, el respeto a los turnos de palabra y la organización de las tareas.



DURACIÓN APROXIMADA DE LA ACTIVIDAD

Puede tener una duración aproximada de dos sesiones, repartidas en:

- ✓ Una sesión para hablar sobre el tema y confeccionar las tarjetas.
- ✓ Una sesión para realizar la lluvia de ideas y la presentación de las tarjetas.

RECURSOS COMPLEMENTARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Video infantil sobre descubrir los talentos:

<https://www.youtube.com/watch?v=a-QPuNcHBogw>



Para conocer nuestras habilidades, primero tenemos que pensar sobre nosotros mismos y sobre las cosas que hacemos cada día y cómo las hacemos. Pensar en aquellas actividades que se nos dan con facilidad y las que nos cuesta hacer es un ejercicio que nos ayuda a conocernos y saber lo especiales que somos.

Para hacer nuestro propio carnet necesitamos los siguientes materiales:

- ✓ Una cartulina grande.
- ✓ Una tarjeta de papel o cartulina de 20 cm de largo por 15 cm de ancho aproximadamente.
- ✓ Lápices de diferentes colores.
- ✓ Un lugar visible dentro de la sala de clases para poner la cartulina grande.

ELABORO MI CARNET



- ✓ Al finalizar, escojan junto a su profesor/a un lugar para colocar la cartulina grande, donde pegarán los carnets de todos los compañeros.

PRESENTO MI CARNET

- ✓ Primero, cada uno de nosotros se presenta y comenta a los demás lo que ha puesto en el carnet.
- ✓ Pega tu carnet en la cartulina grande que se ha puesto en la sala de clases.
- ✓ Si tienes alguna habilidad parecida a otro/a compañero/a, puedes colocarlo junto a su carnet.



«CARAS»

Está dirigida a identificar y reflexionar acerca de actividades de la rutina diaria del estudiante a través de los sentimientos y reacciones que les provocan realizarlas.

DESCRIPCIÓN

Los estudiantes elaboran un set de tarjetas que representan diferentes sentimientos y con ellas completan un cuadro en el que asocian sus actividades cotidianas con los sentimientos que les producen. Luego comentan y comparten opiniones.

Para realizarla se propone definir en conjunto cada una de las emociones, exponiendo en común qué entiende cada uno y cómo se expresa cada emoción. Como guía, el docente podrá elaborar una serie de tarjetas con una definición general que puedan leer y sobre la que los estudiantes podrán hacer preguntas, aclarar dudas y proponer ejemplos.

Se sugieren las siguientes definiciones para elaborar las tarjetas como material complementario:

Enfado: Sentimiento que una persona experimenta cuando se siente contrariada o perjudicada por otra o por una situación, como ante una falta de respeto, una desobediencia o un error.
Se expresa físicamente a través de: aumento del ritmo cardíaco, expresiones contraídas del rostro, miradas fijas, puños apretados y tensión corporal.

Alegría: Sentimiento de placer que tiene una persona cuando se produce un suceso favorable o cuando obtiene una cosa que deseaba.

Se expresa físicamente a través de: sonrisa, cuerpo relajado y estado general de tranquilidad para realizar las acciones.

Tristeza: Es el sentimiento de desánimo provocado por un suceso negativo o una situación desagradable que nos afecta.
Se expresa físicamente a través de: lágrimas, expresión seria del rostro y falta de energía en los movimientos.

Indiferencia: Es el estado de ánimo en el que una persona no siente inclinación ni rechazo hacia un sujeto, objeto o asunto determinado.

Se expresa físicamente a través de: ausencia de expresión facial y corporal.

Desagrado: Es el sentimiento de disgusto o molestia que siente una persona por algo.

Se expresa físicamente a través de: contracción corporal, rostro contraído con muecas o gestos, rechazo o evitación con el cuerpo.



Felicidad: Es un estado del ánimo que supone una satisfacción completa por haber alcanzado algo que se deseaba o una meta. Es un sentimiento mayor a la alegría.

Se expresa físicamente a través de: risas, alzamiento de brazos, aplausos, saltos o bailes y, en general, movimientos libres y enérgicos del cuerpo.

Se sugiere que los estudiantes escriban detrás de cada tarjeta una definición propia, según sea su edad de desarrollo y capacidad de redacción.

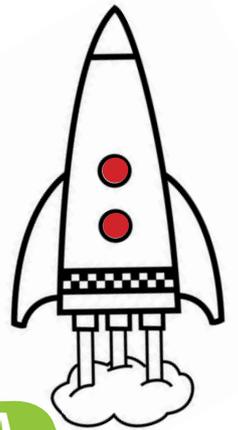
A través de las definiciones y los ejemplos de expresiones físicas, el docente podrá ayudar a los estudiantes a reconocer mejor sus emociones al momento de completar la actividad, además de invitarlos a poner más ejemplos recordando cuáles son sus manifestaciones corporales en cada situación.

Las tarjetas pueden quedar a la vista de los alumnos para leerlas cuando lo necesiten.

Se recomienda enfatizar en la reflexión previa, invitando a la conversación entre compañeros/as más cercanos y luego a compartir sus respuestas con el resto del grupo. Por otro lado, recordar a los estudiantes que deben completar su cuadro con la mayor sinceridad posible, inspirándoles la confianza necesaria para responder lo que realmente sienten y sin calificar las opciones de ninguna forma.

Es importante poder sacar provecho a esta actividad, de forma que se evalúen cuestiones o situaciones que puedan ayudar al docente a identificar conductas o dificultades en los estudiantes que puedan estar interfiriendo en su desempeño escolar.

Para finalizar, se forman pequeños grupos al objeto de comentar las preguntas sugeridas en el material para el estudiante. Durante esta parte se sugiere que cada estudiante conteste las preguntas en su propia hoja y luego comente en el grupo sus respuestas. El docente podrá valorar al final si los estudiantes necesitan aclarar dudas acerca de alguna de las preguntas.



METODOLOGÍA SUGERIDA

Es importante tener presentes los siguientes puntos en el desarrollo de la actividad:

- ✓ Como en las anteriores, se recomienda iniciar esta comentando el tema con los estudiantes; en este caso, invitar a pensar a través de los sentimientos.
- ✓ Como es habitual al inicio de las actividades, recordar las normas del aula, como, por ejemplo, compartir el material, cuidar la limpieza, reciclar y dejar todo en orden al finalizar, entre otras que sean propias de cada escuela o grupo educativo.
- ✓ Promover la autonomía del grupo, haciendo que cada vez que se trabaje con materiales concretos se organicen en pequeños equipos encargados de repartir el material y vigilar la limpieza, responsabilizándose de su propia aula.

SUGERENCIAS PARA LA REFLEXIÓN

Propuesta de evaluación cualitativa de la actividad

Se propone como medio de evaluación la presentación de la tarjeta de identidad y la reflexión final para valorar el grado de comprensión de los temas, las opiniones de los alumnos y el nivel de participación en las tareas realizadas.

En general, observar y registrar la forma de participación, el respeto a las opiniones, el respeto a los turnos de palabra y la organización de las tareas.



DURACIÓN APROXIMADA DE LA ACTIVIDAD

Podrá tener una duración aproximada de dos sesiones:

- ✓ Una sesión para realizar las caras o rostros y hablar sobre el tema de los sentimientos.
- ✓ Una sesión de reflexión personal y grupal sobre las preguntas propuestas.

RECURSOS COMPLEMENTARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Video relacionado con la expresión de sentimientos positivos:

<https://www.youtube.com/watch?v=V-LtlnBFRxA>

Video de apoyo para practicar el reconocimiento de las emociones en diferentes situaciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

Video sobre la expresión de diferentes emociones en personajes de películas infantiles:

<http://link.brightcove.com/services/player/bcpid802565613001?bc-key=AQ~~,AAAAutyeh7E~,3fW9GR-qLN94bkSeE00hDFHjR3HY3cxgV&bc-tid=4299893749001>



✓ Tenemos que elaborar un set de tarjetas con las diferentes caras que representan los sentimientos: enfado, alegría, tristeza, indiferencia, desagrado y felicidad.



✓ Detrás de cada tarjeta escribe una sencilla descripción de cada sentimiento según la información que se ha comentado en clase.

✓ Completa el siguiente cuadro con las caras.

¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...?

Voy a la escuela	
Tengo que ayudar en casa	
Me cuesta hacer la tarea	
Comparto con mis amigos	
Hago las tareas del colegio	
Me regañan	
Tengo que hablar frente a mis compañeros/as	
Salgo al recreo	
Llego a casa	
Algo me sale bien	

COMENTAMOS

- ✓ ¿Te costó pensar en cómo te sientes? ¿Por qué?
- ✓ ¿Compartes tus sentimientos con tus amigos o familiares más cercanos? ¿Quiénes?
- ✓ ¿Crees que podrías reconocer tus sentimientos en otras situaciones? ¿Cuáles?



TEXTOS ELABORADOS POR:
CAROLINA MIŁANCA CABRERA
LAURA HERNÁNDEZ

Fundación
MAPFRE

Síguenos en



Educatumundo

www.fundacionmapfre.org