

“Nos emocionamos, socializamos y todos aprendemos en casa”

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA
INCREMENTAR LAS HABILIDADES
SOCIOMOCIONALES

El Departamento de Educación Especial propone una serie de estrategias con la intención de que la población pueda responder con salud emocional ante el evento de “Distanciamiento voluntario” con el fin de prevenir el contagio por el COVID-19, pandemia que ha afectado a todo el planeta.



“Nos emocionamos,
socializamos y todos
aprendemos en casa”

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA
INCREMENTAR LAS HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES

LIC. LAURA IVETTE MIRABAL SAUCEDO Y
DEPARTAMENTO DE. EDUCACIÓN ESPECIAL
COORDINACIÓN DE SERVICIOS
SEGE

PRESENTACIÓN

Si hay un entorno donde es imprescindible que se dé el desarrollo de competencias y habilidades socioemocionales de forma primordial, este es el de la familia, pues es donde se producen los primeros intercambios de la conducta social y en la cual se dan los primeros modelos significativos para los niños, generándose normas, valores, creencias, costumbres, conductas, etc., que serán las bases para su vida personal y social.

Diversos estudios demuestran que **la calidad de las relaciones interpersonales** (entre ellas las familiares) **son uno de los factores predictivos del bienestar emocional** y curiosamente estas relaciones también son causas principales de conflicto y malestar provocando emociones negativas como la tristeza, el rencor, el odio, etc.

Cohen (2003, cit. por Milicic, Alcalay et al. 2014) precisa que el aprendizaje socioemocional es la apropiación de habilidades, conocimientos y valores que aumentan la capacidad de los niños de conocerse tanto a sí mismos como a los demás, con el propósito de usar esa información para resolver problemas con flexibilidad y creatividad, para la cual la familia como primer nicho del desarrollo y la escuela, son entornos que requieren vincularse para poder generar prácticas y culturas propositivas para el óptimo desarrollo de estas competencias y habilidades.

Es también importante precisar que las habilidades socioemocionales están conformadas por el autoconocimiento, la autorregulación, el autoestima, la conciencia emocional y la socialización, entre otras, e impactan en el rendimiento académico, ya que la práctica de estas habilidades puede reducir actitudes negativas, favorecer el manejo del estrés y prevenir conductas de

riesgo, tomar decisiones reflexivas y asertivas y respetar las normas sociales, entre otros aspectos, no sólo en la infancia, sino a lo largo de la vida.

La clave para el **bienestar emocional** está en conseguir ser **emocionalmente inteligentes**, es decir, desarrollar y poner en juego las competencias y habilidades socioemocionales a la hora de relacionarnos, pues la auténtica comprensión de las emociones es el principio del camino para lograr la integridad socioemocional, ya que de ésta se deriva el control y manejo de las emociones no solo de forma intrapersonal sino también interpersonal, para lo cual el presente bagaje de actividades se suma como una propuesta para poner en desarrollo y práctica las habilidades socioemocionales.

Acerca de las actividades

Organización: El presente bagaje de estrategias y actividades titulado “NOS EMOCIONAMOS, SOCIALIZAMOS Y TODOS APRENDEMOS EN CASA” está diseñado para trabajar en casa e incrementar las habilidades socioemocionales. Está organizado a partir de los aspectos: Autoconocimiento, Autorregulación, Autoestima, Motivación, Conciencia social y Habilidades sociales.

Estos aspectos constituyen la base temática que se desarrolla en las sesiones, cada uno con objetivos específicos, motivación, aspectos neuropsicopedagógicos que se trabajan de forma implícita y explícita, material a considerar, desarrollo de la situación situada en el proceso, cierre implícito y notas para quien dirige, los cuales buscan guiar y ser recursos que enriquezcan la intervención.

CUADRO DE TEMAS GENERALES

Autoconocimiento

Así sentimos cuando...

Las emociones que comunicamos*

Auto-regulación

Regulando mis emociones

Autoestima

Dibujándome

Mi lugar especial

Motivación

¿Qué ve mi familia de mí?

Recordar un buen día también es disfrutar

Conciencia social

Yo siento y los demás también

Habilidades sociales

Comunicandonos asertivamente

Siendo acogedores

Índice

"Así sentimos cuando"	11
"Las emociones que comunicamos"	13
"Regulando mis emociones"	14
"Dibujándome"	16
"Mi Lugar especial"	18
"¿Qué ve mi familia de mí?"	21
"Recordar un buen día también es disfrutar"	23
"Yo siento y los demás también"	25
"Comunicándonos asertivamente"	28
"Siendo acogedores"	33

BIBLIOGRAFÍA

Algunas pautas importantes para abordar las actividades socioemocionales

Para comenzar debes tomar en cuenta que **los niños aprenden a partir de lo que viven en su entorno**, es decir, a través de la imitación y de las interacciones que se dan en su zona de desarrollo, es así como las formas de asumir sus emociones, de reaccionar y de comunicar se verán influenciadas. Esto es gracias a las neuronas espejo las cuales son precisamente las que permiten comprender las emociones de los otros y actuar en cosencuencia.

Como papás, tutores o personas a dirigir a otras personas es importante ser **consciente de las propias emociones**, de las causas y de las posibles consecuencias. Para ello puedes preguntarte: ¿Cómo me siento en este momento? ¿Qué me hace sentir así? ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo? ¿Esto me beneficia? Y si no ¿Qué puedo hacer para que sea diferente?

Ayuda al niño a concientizar cómo se siente. Recuerda que es importante enseñar a los niños a conectar con sí mismos para que puedan comprender mejor cómo se sienten. Es **importante trabajar con ellos la causa de la emoción**, comunicar qué es lo que les ha causado que se sienten de esa manera. **Y es importante hacerle saber que todas las emociones son validas**, pues es tan natural estar enojado o con miedo como estar feliz. Lo importante de identificarles es incidir en el comportamiento que se deriva de las emociones. Por ejemplo: es válido estar enojado, lo que no es válido es pegar porque esta enojado.

Recuerda que hablar constantemente con palabras emocionales genera un clima de **“comunicación emocional”** . Cualquier momento o situación del día a día es buena para practicar y desarrollar la conciencia emocional y las habilidades socioemocionales.

Toma en cuenta que **la empatía** es una parte fundamental de las habilidades socioemocionales, por ello es fundamental para comprender las emociones de los demás, saber cómo se sienten, y poder compartir las emociones. Esta capacidad para reconocer, comprender y conectar con las emociones ajenas permite comprender no solamente el punto de vista de los demás, sino la emoción desde la cual viven un suceso. Entonces es importante que desde ti comience esta empatía, ponerte en el lugar del niño y ser capaz de experimentar sus mismos sentimientos y emociones, validarle escuchándole de una forma activa, haciendo un ejercicio de comprensión y de respeto mutuo. Practicar la empatía es fundamental para que el niño también la desarrolle.

El **refuerzo positivo** así como una **comunicación asertiva**, evitando las críticas negativas, son importantes para el desarrollo personal de los niños, recuerda más empatía y **comunicación afectiva, comprensiva y propositiva**.

Para complementar:

- Permítele al niño conocer, de forma práctica, lo que se pretende que logre y/o realice, así tendrá una meta fija de hacia dónde vamos con la actividad.
- Procura trabajar las actividades con paciencia y sin agobio, muchas de ellas están diseñadas como un juego. Si observas rechazo hacia la actividad intenta otra o bien intentalo más tarde.
- Las actividades tienen pasos y reglas, puedes ayudarle al niño a conocerlas a través de ejemplos. También puedes pedirle al niño que te comparta lo que entendió o bien que pueda darte un ejemplo para cerciorarte que ha comprendido la instrucción.
- Refuerza su autoestima celebrando sus logros, transmite aceptación y cariño.
- Animarles a hacer preguntas les permite tener la certeza de que es bueno preguntar, dar opinión y que a veces no todo lo sabemos y está bien tener dudas.
- Recuerda que el trabajo con niños debe ser divertido para ti y para ellos. Aprenderán sin darse cuenta y cada lección será como un juego. Ponerle creatividad y emoción en la actividad, también les generará emociones que les permitirán afianzar procesos diversos y aprendizajes.

“Así sentimos cuando”

Objetivo: Identificar emociones básicas y secundarias a través de recursos atencionales que faciliten el desarrollo de su autoconcepto e identificar las situaciones en las cuales se siente una determinada emoción.

Habilidad sociemocional a favorecer: Autoconocimiento

Material:

- Tarjetas de las emociones (doble) para poder jugar memorama
- Música (sugerencia: https://www.youtube.com/watch?v=-BsmRZAOiOk&list=RD-BsmRZAOiOk&start_radio=1&t=7 u otra que consideres consideres que pueda funcionar como fondo musical)

Procedimiento:

Vamos a realizar una actividad que se llama “Así sentimos cuando...” . Se realizará a través del juego del memorama, teniendo como primera acción socializar las emociones que se encuentran en las tarjetas. Posteriormente se procede a jugar bajo las siguientes reglas:

- Respeto, tanto del turno como de las participaciones que se tengan. Es importante que levantemos la mano para hablar.
- Honestidad en el juego y en las participaciones
- Trabajaremos juntos. Podemos ayudarnos entre compañeros.

Posteriormente se explican las reglas del juego: El juego se trata de levantar 2 tarjetas, si las tarjetas son iguales tenemos un par ganado. Si no, las tarjetas vuelven a ser volteadas en su lugar; Cada vez que se tenga un par ganamos el par y un turno. Frente a esto es importante preguntarle a los niños ¿Qué te hace sentir... (la emoción descubierta en

las tarjetas)?. O ¿Cómo te sientes cuando...(contextualizar una situación cercana para apoyar)?

Después de cada descubrir de emociones, es importante dar tiempo para que los pequeños aporten otras situaciones que pueda provocar esa emoción.

Notas para quien dirige: Resulta importante hacer de conocimiento a los niños que las emociones que sentimos son naturales, no son sinónimo de “bueno” o “malo” si no que son parte de la reacción que tenemos ante diversas situaciones. Se puede también socializar las diferencias entre diferentes emociones, así como el nivel o matiz que tienen cada una, por ejemplo: molestia, enojo, ira, rabia.

“Las emociones que comunicamos”

Objetivo: Identificar diferentes formas en las que las emociones pueden expresarse a través de diferentes recursos: dibujos, escritos, voz, gestos, etc.

Habilidad socioemocional a favorecer: autoconocimiento y conciencia social

Material:

- Tarjetas de las emociones.
- Música (sugerencia <https://www.youtube.com/watch?v=FsDPTIvEL4&list=RD-BsmRZAOiOk&index=14> u otra que consideres que pueda funcionar como fondo musical).

Procedimiento:

Vamos a realizar una actividad que se llama “La emoción que comunicamos” Se les pide de niño elegir dos o tres emociones con las que quiere trabajar. Se les pide que realicen distintas expresiones de las emociones, las cuales pueden ser: A través de la expresión de la cara, a través de dibujo, a través de una escenificación o palabras, a través de una canción, entre otras.

A continuación todos los que observan la emoción es importante den comentarios positivos para animar a comunicar emociones.

Notas para quien dirige: es importante desde la figura de quien dirige hablar en un clima de alfabetización emocional, es decir hablar de emociones. También es importante que a lo largo de la convivencia se haga discurso casual usando preguntas sencillas como. ¿Cómo te sientes?, ¿Qué te hizo sentir esto que viviste?, ¿Cómo te sentirías si...?, para integrar las emociones a la dinámica diaria.

“Regulando mis emociones”

Objetivo: Identificar las posibles reacciones ante una situación determinada, identificar posibles consecuencias de las reacciones y desarrollar la conciencia emocional y la regulación emocional.

Habilidades socioemocional a favorecer: auto-regulación emocional

Material:

- Tarjetas de las emociones
- Música (sugerencia <https://www.youtube.com/watch?v=MU0Yp0qmYEs> u otra que consideres que pueda funcionar como fondo musical).

Procedimiento:

Vamos a realizar una actividad que se llama “Regulando mis emociones” , para esto quien dirige la actividad lee o bien verbaliza enfáticamente una pequeña historia narrativa que implique reacciones emocionales, por ejemplo: “El pastorcillo y el lobo” o bien una narración que el dirigente pueda contextualizar, como ejemplo: *“En el parque hay un grupo de niños que están jugando fut bol. De pronto uno de los niños es aventado por un compañero del otro equipo, el cual cae y se levanta a golpear al niño que lo aventó”* . Mientras el dirigente va narrando la historia es importante ir anotando las reacciones emocionales o verbales que se generaron en los niños sin hacer más comentarios.

Posteriormente quien guía les invita a identificar y expresar en voz alta las reacciones emocionales y las consecuencias identificadas, retroalimentando lo comentado con lo percibido y anotado previamente.

Acto seguido quien dirige les pide al (los) niño (s) reestructurar a través de los siguientes planteamientos: ¿Has estado en alguna situación similar? ¿Cómo reaccionaste? ¿Pudiste haber reaccionado de alguna forma diferente? ¿Cómo?

Notas para quien dirige: Es importante hacer consiente al alumno de que hay alternativas para reaccionar ante una situación, lo cual puede favorecer o empeorar la situación.

Algunos ejemplos que se pueden considerar son: “Si pegas / Si lloras / Si intentas hablar con el otro niño, ¿Qué pasaría?, ¿Cómo te sentirías?, ¿Cómo crees que el otro se sentiría?, con esta reacción ¿Qué podría mejorar o empeorar?, Y ahora, ¿Qué harías?

“Dibujándome”

Objetivo: Estimular el desarrollo del autoestima, desarrollar la valoración de la propia individualidad y expresar gráficamente pensamientos.

Habilidad socioemocional a favorecer: autoestima

Material:

- Hojas de máquina y lápiz.
- Música (sugerencia <https://www.youtube.com/watch?v=FBHEF1nxbi0&list=RD-BsmRZAOiOk&index=3> u otra que consideres que pueda funcionar como fondo musical).

Procedimiento:

Vamos a realizar la actividad “Dibujándonos” . Dar al (los) niño (s) la siguiente indicación: -En una hoja de maquina dibújate de forma completa. Al finalizar se indica: -Escribir o dibujar cerca de la parte del cuerpo que se indique lo siguiente:

- **Cabeza:** Los sueños e ilusiones
- **En la mano derecha:** Habilidades, actividades en las que te consideres bueno.
- **En la mano izquierda:** Habilidades, actividades en las que batalles o te cueste realizar
- **En la pierna derecha:** Lo que más disfrutas de tu vida, lo que más te guste de ti.
- **En la pierna izquierda:** tus miedos, y lo que te hace enojar.
- **En el pecho:** Lo que más amas (personas, mascotas, etc.)

Se procede a invitarles a compartir de forma aleatoria a través de las siguientes preguntas:

¿Cuáles son tus sueños?, ¿Cuáles son tus habilidades, para qué te consideras bueno?, ¿Cuáles son tus dificultades/ Qué te cuesta realizar?, ¿Qué es lo que más disfrutas? ¿Cuáles son tus miedos?, ¿Quiénes o qué es lo que más amas?. ¿Te habías preguntado esto antes?, ¿Cómo te sentiste?

Notas para quien dirige: Resulta importante hacer de conocimiento a los niños que cada uno puede expresarlo gráficamente de la forma en que le sea posible: dibujando, escribiendo. Se pueden precisar en las indicaciones rescatar 2 o 3 aspectos de cada indicación (por ejemplo: 2 o 3 sueños que tenga, etc.).

También es importante animar en la plenaria a compartir a través de preguntar aleatoriamente, dando oportunidad a participar a todos.

Cada uno es único, autentico y muy valioso, la sesión puede cerrarse con un abrazo a sí mismos como parte de ese reconocimiento y valoración de su persona.

“Mi Lugar especial”

Objetivo: Estimular la conexión del niño con sí mismo a través del autodescubrimiento de sus espacios y lugares especiales.

Habilidad sociomocional a favorecer: autoestima y motivación

Material:

- Hojas de máquina blancas y colores,
- Música relajante (sugerencia <https://www.youtube.com/watch?v=-26vguTgCEs> u otra que consideres que pueda funcionar como fondo musical relajante).

Procedimiento:

Vamos a realizar la actividad “Mi lugar especial” . se les plantea la siguiente introducción: Hay lugares donde nos sentimos cómodos, relajados, felices, a gusto y que nos dan calma y tranquilidad. Por ejemplo: el jardín de la casa, el cuarto de la abuela, la cocina de mamá, una calle, un árbol, el parque, entre otros. Recordar estos espacios nos lleva a una sensación de tranquilidad, de bienestar, incluso cuando estamos tristes, enojados o preocupados.

Acto seguido pedir que los niños se coloquen en la posición más cómoda y cierren los ojos. Haremos ejercicios de respiración (procurando hacerlo tres veces) pausadamente, indicar: -inhalamos (contamos hasta cinco), exhalamos (contamos hasta cinco lentamente

A voz pausada y habiendo inducido la relajación comenzamos el trabajo de visualización:

Visualización “Mi lugar especial”

Ahora imagina o recuerda un lugar que te guste, puede ser el lugar que te haga sentir tranquilo, que te haga sentir bien.... Puede ser también un lugar en que hayas estado o un lugar en el que te gustaría estar, este lugar debe ser muy especial para ti... Mira a tu alrededor, observa los colores... ahora trae a ti esos olores agradables de tu lugar especial... quizás escuches algo que esté ahí y te haga sentir tranquilo, tráelo contigo, escúchalo. Siente y disfruta tu lugar especial... (pausa). Ahora te voy a pedir que todos esos recuerdos los traigas contigo... Ahora vamos a volver aquí y ahora, te voy a pedir nuevamente respirar... inhalamos (contamos hasta cinco pausadamente), exhalamos (contamos hasta cinco pausadamente) (Procurar hacerlo de dos a tres veces). Ahora lentamente irás abriendo tus ojos.

Posteriormente se entrega una hoja de máquina al (los) niño (s) y se le pide que dibuje lo visualizado en el ejercicio anterior. Que lo pinten con colores que reflejen cómo era el lugar y que escriban, dibujen o representen las emociones que sintieron. Al finalizar el dibujo se le (s) pide ponerle nombre y título a su dibujo.

Acto seguido se pega cada dibujo dibujos en la pared para hacer una exposición y que el (los) niño (s) comenten qué dibujaron y por qué.

Al finalizar se socializan las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste con esta actividad?, visualizar tu lugar especial ¿Te resultó fácil o difícil?, ¿Por qué crees que es importante visualizar tu lugar especial?

Notas para quien dirige: Para esta actividad es importante reproducir música suave y tranquila sin letra, para facilitar la relajación y visualización de los alumnos. También se puede proponer hacer la actividad en un espacio diferente como: el jardín, una terraza o un espacio diferente al que hacen la tarea.

También es importante considerar realizar la actividad en un momento apropiado, en el que estemos como adultos relajados y veamos al (los) niños tranquilos para que sea más fácil inducir la relajación y el ejercicio de visualización, utilizar voz suave mientras inducimos la relajación y permitir la realización en un espacio que se preste a poco ruido y distractores.

“¿Qué ve mi familia de mi?”

Objetivo:

- Estimular el desarrollo del autoestima así como desarrollar la valoración de la propia individualidad.
- Valorar aspectos positivos propios que mueven a ser mejores y estimular el conocimiento de las características personales.

Habilidad socioemocional a favorecer: Autoestima y motivación

Materiales: Hojas de máquina u opalina blancas, lapiceros, cinta adhesiva y música (sugerencia: <https://www.youtube.com/watch?v=5gbzYwLQ9K0> u otra que consideres pueda funcionar como fondo musical).

Procedimiento:

Vamos a realizar la actividad “¿Qué ven mi familia de mi” -. Se realizará una breve introducción, tomando en cuenta la siguiente motivación: En ocasiones pocas veces vemos en nosotros lo que los demás observan de nosotros. Esta experiencia te dará la oportunidad de saber cosas positivas que vemos los demás en ti y que te permitirán valorar, reconocer y por qué no hasta motivarte.

Quien dirige solicita a los participantes un lapicero o plumón a cada uno y se reparten las hojas con un pedacito de cinta adhesiva, con la que pegarán la hoja en la espalda.

Ahora bien, todos los participantes (hermanos, papás y demás familiares presentes) pasearán por el espacio donde se haya decidido hacer la actividad. Es importante recordar anotar en la hoja pegada en su espalda aspectos positivos como “Te quiero” , iconos gráficos que demuestren cariño, uno varios aspectos positivos del otro, etc. Toma en cuenta que si hay niños que no saben aún escribir un adulto o niño puede ayudarle a escribir o a dibujar lo que

quiere manifestar, el punto es que todos puedan comunicar aspectos positivos a los demás.

En el momento donde todos tengan su hoja completa con comentarios de los demás, se les darán cinco minutos para mirar lo que les han escrito y entrar en momentos de reflexión personal. Es importante considerar que el quien dirige y/o alguien más de la familia que tenga disposición puede ayudar a aquel o aquellos niños que requieran apoyo para leer comentarios y realizar este apartado.

Acto seguido se procede a una puesta en común donde sería conveniente llegar a una reflexión (dependiendo también de la edad del o los niños) ¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué has descubierto de ti? ¿Te ha gustado la actividad?, ¿Qué te hubiera gustado que te dijeran y no te escribieron?, Después de mirar tu hoja, ¿Piensas que tu familia te ven como tú eres? ¿A qué te invita esto que has descubierto?

Notas para quien dirige: Resulta importante hacer de conocimiento a los niños que cada uno puede expresarlo gráficamente de la forma en que le sea posible: dibujando, escribiendo. Al tratarse de un tema delicado es importante que quien dirige, centre en compartir las características personales positivas de los demás, ya que según Renom (2012) a esta edad están en proceso de formación del autoestima y la edad infantil puede ser un momento difícil para la aceptación de críticas. También es importante considerar que quien dirige puede apoyar a aquellos niños que requieran apoyo para expresar su punto en las hojas de los demás miembros que participan.

Cada uno es único, auténtico y muy valioso, la sesión puede cerrarse con un abrazo a sí mismos como parte de ese reconocimiento y valoración de su persona y con un abrazo a quien se quiera abrazar. También se puede invitar a los niños que durante la semana le digan a una persona diferente a través de una nota o verbalmente algo positivo.

“Recordar un buen día también es disfrutar”

Objetivo: Identificar momentos en la vida que han sido significativos y conectarse con aquellas experiencias y aspectos de su vida que les satisfacen y favorecen su actitud positiva.

Habilidad socioemocional a favorecer: Motivación

Materiales:

Con el que gusten trabajar

- Hojas de máquina
- Marcadores o plumones
- Plastilina
- Música (sugerencia: <https://www.youtube.com/watch?v=p7efQ4NTZcY> u otra que consideres pueda funcionar como fondo musical)

Procedimiento:

Vamos a realizar la actividad “Recordar un buen día también es disfrutar” . Se realizará una breve introducción, tomando en cuenta la motivación de la sesión: Todos hemos vivido situaciones que nos han hecho muy felices y logros que nos han motivado y mostrado que sí podemos, y que a veces olvidamos. Algunas veces son cosas muy sencillas que nos ponen muy felices y nos dan motivación y energía para nuestra vida. Incluso a veces las dejamos de hacer y podemos volver a retomarlas, nos dan una chispa de felicidad, por ejemplo pintar o bailar.

Se pide al o los niños que piensen por unos momentos en situaciones de su vida que los haya hecho muy felices. Y se plantea la pregunta: ¿Cuál dirían ustedes

que fue uno de los mejores días de su vida? Y se les pide que en una hoja blanca lo dibujen, o lo escriban, también pueden optar por hacer una representación con la plastilina o lo recuerden de la manera que ellos quieran.

Acto seguido, quien dirige pide que de forma voluntaria compartan cómo se sentían antes y cómo se sienten ahora al recordar esa situación que les hizo felices.

Para cerrar se centra que algunas personas pueden mirar lo positivo de su vida fácilmente y otras requieren de algunos empujoncitos para dejar de fijarse en las cosas negativas. Hacer el esfuerzo por encontrar lo positivo en los aspectos de nuestra vida, cambia nuestro estado de ánimo, nos dan ganas de hacer más cosas, nos dan alegría y generan un actuar positivo, nos hace pasarla bien. Incluso siempre es posible encontrar algo que nos pueda hacer sentir mejor.

Como sugerencia final se puede empezar el día en casa realizando alguna actividad que los niños hayan compartido como algo que les permita comenzar la jornada disfrutando.

Notas para quien dirige: Es importante resaltar que cuando recordamos y hacemos lo que nos hace felices le ayudamos a nuestro cuerpo y cerebro a sentirse bien. Las cosas pequeñas que podemos hacer por ejemplo es hacer esas pequeñas actividades: si te gusta cantar, bailar, pintar, tocar algún instrumento, hacer algún deporte. Es importante recordarlo e intentar hacerlo no sólo cuando nos sentimos mal, sino también cuando estamos bien para fortalecer nuestra motivación.

También como dirigentes es posible compartir una experiencia de buen día.

“Yo siento y los demás también”

Objetivo: Favorecer la aceptación de los demás, detectar las emociones de los otros y buscar alternativas de solución.

Habilidad socioemocionales a favorecer: Conciencia social

Materiales:

- Ficha impresa (Anexo 1) o bien pasar el cuadro de la ficha en una hoja de máquina, opalina o cartulina.
- Marcador o plumón para anotar
- Música (sugerencia: https://www.youtube.com/watch?v=PNDMgg5mx_U&list=RDPNDMgg5mx_U&start_radio=1&t=3 u otra que consideres pueda funcionar como fondo musical)

Procedimiento:

Vamos a realizar la actividad “Yo siento y los demás también” . Se realizará una breve introducción, tomando en cuenta la motivación de la sesión: De la misma manera en la que sentimos emociones, los demás también las sienten y posiblemente sean vividas por cada uno de manera diferente. Aceptar a los demás es parte de entender los sentimientos de los otros, lo que nos ayuda también a ser más empáticos

La actividad se puede realizar entre toda la familia o bien en grupos de 2, 3 o 4 personas (en caso de haber muchos participantes) a quienes le entrega una ficha con una pregunta y cuatro situaciones.

Quien dirige la actividad u otra persona voluntaria será el secretario encargado de llenar la ficha con las aportaciones de los miembros . El

secretario leerá la situación y por orden, cada miembro del equipo dirá las emociones que según su opinión siente la persona afectada de cada una. El secretario debe ir anotando en la ficha todas las emociones aportadas. Se deben escribir sin discutir, corregir ni opinar, ya que todas las respuestas pueden ser válidas.

Acto seguido se compartirá lo escrito en cada situación. Se invita al o los niños a compartir lo que se dialogó y se escribió sobre el cómo se sintieron las personas en cada situación. Es importante acompañar a los niños en la identificación de emociones.

Finalmente se agregan las siguientes preguntas: ¿Quién ha estado en una situación similar a las que leímos?, ¿Has estado en alguna otra situación que quieras comentar? Te escuchamos/ te escucho, ¿Cómo te sentiste?.

Notas para quien dirige: La actividad puede generar distintas emociones, es importante guiar y tener acercamientos con los niños. Es importante también hacer ver a los niños qué actitudes podemos adoptar para favorecer las relaciones sociales, tomando en cuenta las emociones de los demás.

Finalmente es importante llegar a conclusiones ¿Cómo podríamos ayudar para que la persona implicada no se sienta mal?.. por ejemplo: ¿Cómo podrías decirle a tu amigo que has perdido su estuche? ¿Qué podría ayudar a resolver la situación?

Ficha de actividad “Yo siento y los demás también”

Pregunta ¿Cómo crees que se sentirán las personas que se encuentran en estas situaciones?

Situación	Emociones
1. No invitas a un amigo a tu fiesta de cumpleaños	
2. Le regalas a tu hermano un juguete que siempre ha deseado	
3. Pierdes la pelota favorita de tu amigo	
4. Un amigo tiene que representar una función de teatro y tú tienes que ayudarlo	
5. Otra situación	

“Comunicándonos asertivamente”

Objetivo: Identificar actitudes asertivas así como emociones que generan actitudes asertivas y analizar las propias actitudes.

Habilidades socioemocionales a fortalecer: Habilidades sociales, comunicación asertiva.

Materiales:

- Cuento presente en el procedimiento.
- Música (sugerencia https://www.youtube.com/watch?v=bOZCnxJAq_0 u otra que consideres pueda funcionar como fondo musical)

Procedimiento:

Vamos a realizar la actividad “Comunicándonos asertivamente” . Se realizará una breve introducción tomando en cuenta la motivación: ¿Qué es ser asertivo? Ser asertivo es tener la capacidad de expresar una opinión o sentimiento de una manera respetuosa, honesta y también directa. Ser asertivo hace que tanto niños como adultos seamos capaces de decir lo que pensamos con respeto. Todos tenemos derecho a decir «no» cuando algo no nos gusta o nos parece mal o bien a decir «si» cuando algo sí nos gusta o nos parece bien . El respeto a los demás empieza por respetarnos primero a nosotros mismos. Claudia y su asertividad es un cuento con el que vamos a trabajar hoy la asertividad, donde la protagonista llamada Claudia aprenderá que ser bueno es importante, pero no hay que someterse a los demás.

Se procede a dar lectura al cuento “La asertividad de Claudia” , haciendo uso de la narración y de la expresión de diferentes énfasis.

Acto seguido se le hacen las siguientes preguntas al o los niños:

- ¿Por qué se había peleado Claudia con su amiga?
- ¿Crees que actuó bien Paula? ¿Has actuado alguna vez como Paula?
- La abuela le cuenta la historia de Ruth ¿Crees que Ruth y Claudia se parecen?
- Cuando Ruth enferma ¿qué sucede con sus amigas?
- El nuevo amigo de Ruth le propone ser sinceros el uno con el otro ¿te parece correcta esta actitud? ¿Por qué?
- ¿Sabes decir a tus amigos/as lo que piensas con respeto?
- ¿Has estado en una situación similar? ¿Cómo actuaste?
- ¿Cómo le harías tú para decir que no quieres hacer algo?

Notas para quien dirige: Esta actividad permite identificar la asertividad desde lo práctico y los conceptos a los cuales está asociada. La comunicación asertiva nos permite ser sinceros, honestos y respetuosos con nuestras decisiones y con los demás. Es importante recordarle al o los niños que todos tenemos derecho a decir «no» cuando algo no nos gusta o nos parece mal o bien a decir «sí» cuando algo sí nos gusta o nos parece bien. El respeto a los demás empieza por respetarnos primero a nosotros mismos y decir lo que pensamos de forma respetuosa, aunque no sea lo mismo que los demás piensan también está bien.

Cuento: “La asertividad de Claudia”

Cuando Claudia entró en casa, su rostro mostraba cansada y tristeza. Normalmente siempre volvía muy contenta del colegio, así que su abuela comprendió en seguida que algo había ocurrido en el colegio.

– Claudia ¿quieres que salgamos a merendar? Han abierto una pastelería nueva y los pasteles tienen un aspecto delicioso – preguntó la abuelita.

– Gracias abuela, pero no tengo mucha hambre-

– Bueno cariño, pues si quieres me cuentas primero lo que te pasa y cuando te encuentres mejor y más alegre nos vamos juntas. ¿Qué te parece? ¿quieres contarme por qué estás tan triste?

Claudia estaba sorprendida, ¿cómo se habría enterado su abuela de lo sucedido en el cole? Comenzó a ponerse muy nerviosa y su frente empezó a arrugarse como la de uno de esos perros que tienen tanta piel.

– Pero abuela, ¿cómo te has enterado?

– He visto tu cara y me he imaginado que algo te había pasado, porque esta mañana estabas muy contenta y ahora has vuelto totalmente abatida.

En ese momento Claudia se relajó, nadie había dicho nada, era todo un alivio.

– Pues veras abuelita, es que hoy me peleé con mi mejor amiga, Paula, porque ella siempre me está diciendo lo que debemos hacer y a lo que debemos jugar. Pero hoy fui muy egoísta, porque yo no quería jugar a las “atrapaditas” y le dije que si no le importaba nos quedábamos sentadas porque me dolía un poco la panza y cuando a Paula le sucede algo, yo siempre me quedo a su lado. Pero, ella se fue a jugar con otras niñas y me dijo que soy una egoísta por no querer jugar.

La abuela se quedó unos segundos en silencio, respiró hondo y se acercó a la librería. Con el dedo seleccionó un minúsculo cuento, lo sacó y lo abrió. Te voy a contar una historia:

Este libro se llama “La asertividad de Ruth”

Había una vez una pequeña llamada Ruth. Todo el mundo decía de ella que era la niña más buena de la aldea. Ruth siempre estaba dispuesta a ayudar a los demás, aunque tuviese que dejar lo que estuviera haciendo. Era incapaz de decir que no a un amigo y siempre hacía todo lo que la pedían.

Un día, llegó una niña nueva al colegio, se llamaba Marta. Era una niña bastante revoltosa, pero Ruth se presentó y le ofreció su ayuda para todo lo que Martha necesitase.

Marta entendió que Ruth era muy buena y decidió aprovecharse de ella. Cada vez que su mamá le mandaba a hacer un mandado, ella llamaba a Ruth y le encargaba que lo hiciera por ella. Siempre le pedía que terminase sus deberes y no paraba de molestarla con pedidos agotadores.

Ruth siempre estaba dispuesta a ayudar, pero una mañana amaneció enferma y tuvo que decir a Marta que no podría ayudarla con todo lo que la pedía. También tuvo que pedir al resto de personas de la aldea que la dejaran descansar, pues con tanto ayudar a los demás había descuidado su salud y había enfermado.

Pasados unos días, Ruth mejoró y volvió a la escuela, pero para su sorpresa ninguna amiga la quería dirigir la palabra. En seguida se dio cuenta de que Marta estaba todo el rato cuchicheando a sus espaldas. De pronto, una de sus mejores amigas se acercó y le dijo: “Ruth, eres muy egoísta, estos días hemos tenido que jugar solas y nadie nos ha ayudado a hacer las cosas”

Ruth no entendía como habiendo sido siempre tan buena con todo el mundo, ahora nadie agradecía su esfuerzo.

En ese momento un niño, que siempre jugaba solo, se acercó a ella y le dijo: yo seré tu amigo. Pero no quiero que hagas siempre lo que yo te diga, al igual que yo no lo haré. Los amigos deben ser sinceros y tenemos que ser capaces de decir “no” cuando algo no nos parezca bien.

Ruth sonrió; ella no estaba acostumbrada a que nadie tuviera en cuenta su opinión. Durante toda su vida se había dedicado a complacer a los demás y nunca nadie había tenido en cuenta si le apetecía o no hacerlo.

Y desde entonces Ruth aprendió el valor del respeto hacia uno mismo y hacia los demás y la importancia de la amistad sin condiciones.

La abuelita dio por terminado el cuento, se quitó sus gafas y se dirigió a Claudia diciendo:– La moraleja de este cuento, querida nieta, es que hay que saber decir que “no” , con respeto hacia los demás, pero también sabiendo respetar tus propios deseos. No por complacer a todo el mundo vas a conseguir que todos sean tus amigos.

Si alguien no es capaz de tener en cuenta tu opinión, tal vez no sea tan buena idea tenerlo como amigo o amiga.

En la vida hay que saber decir que “no” cuando algo no quieres hacer o no te parece correcto. El respeto y las buenas formas no deben estar peleadas con saber hacer entender cuáles son tus preferencias. Si en algún momento no puedes ayudar a alguien porque estás muy ocupado, debes ser capaz de decir “no” ; a veces hay que dar importancia a tus propias obligaciones.

Así que “NO” Claudia, no te has comportado como una egoísta con tu amiga Paula. Lo único que ha ocurrido es que has encontrado tu asertividad.-

– ¿Cómo? – preguntó Claudia con el gesto torcido.

– Pues eso, que has encontrado tú asertividad. Has aprendido a decir que “NO” cuando ha sido necesario y sin faltar al respeto a nadie. Y lo más importante es que al ser asertivo has aprendido a respetar tus propias opiniones, porque ¿sabes qué? Todos tenemos derecho a dar nuestra opinión, y a ser tomados en cuenta.

Y ahora, ¿te apetece merendar o te prefieres descansar en casa? Ya sabes tienes derecho a decidir, pues por fin has encontrado tu asertividad.-

– Pues veras abuela, con tanta asertividad se me ha abierto el apetito, así que acepto tu invitación.-

Y tú ¿sabes dónde está tu asertividad? Disfruta con tus amigos y haz que tu opinión se haga respetar.

<https://www.cuentosyrecetas.com/ser-asertivo-claudia-y-su-asertividad/>

“Siendo acogedores”

Objetivo: Identificar factores favorecedores y obstaculizadores para una buena integración social e Inculcar en los niños una actitud abierta y empática para acoger a los nuevos alumnos y ayudarlos en su integración social.

Habilidad socioemocional a favorecer: Habilidad social-empatía.

Materiales:

- Música (sugerencia <https://www.youtube.com/watch?v=KCCqgPqDqSY&t=200s> u otra que consideres pueda funcionar como fondo musical)

Procedimiento:

Vamos a realizar una actividad que se llama “siendo acogedores...” . Se puede introducir a la actividad con la siguiente motivación: Cuando un niño o niña tiene que entrar a un grupo nuevo, muchas veces tiene miedo de ser rechazado y se siente “acorralado” . SI en esta situación alguien nos brinda ayuda, lo vivimos como un gesto de amistad y solidaridad que se agradece mucho. ¿Alguna vez algún compañero ha tenido un gesto o acción que los hizo sentirse muy bien? Así mismo ellos se sienten bien cuando hacemos algo positivo por ellos.

Quien dirige pide al o los niños recordar alguna situación en que se sintieron “acorralados” : Es importante pedirles describir: Qué sucedió, Quién los apoyó y qué les hubiera gustado que pasara. Se puede ejemplificar la situación citando un ejemplo como:

Recuerdo cuando era niño, llegué a una fiesta de cumpleaños donde no conocía a nadie, quería entrar al brincolín y me quité los zapatos para entrar. Cuando estuve ahí había un niño que me decía “tu no puedes jugar aquí porque aquí sólo jugamos los amigos” . Me sentí triste pero una niña llamada María me dijo –Yo puedo ser tu amiga- Y me invitó a jugar a la resbaladilla.

Acto seguido se les invita a sentarse en el piso de tal forma que todos los participantes logren verse (en círculo por ejemplo o frente a frente) y proceden a platicar sus experiencias. Posteriormente se dialogan las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron (en cada situación)? ¿Qué hubieras hecho para hacer que fuera diferente, es decir, que los que se sintieron acorralados se sintieran acogidos? O bien ¿Cómo te hubiera gustado ser tratado o acogido?

Notas para quien dirige: es importante que si hay adultos también se les invite a participar para que los niños descubran que también los adultos se sienten así y que también compartan sus formas de actuar.

Así mismo es primordial considerar durante la actividad ayudarles a los niños a concientizar sus experiencias propias, apoyarles para identificar cuáles son los factores que favorecen la acogida, por ejemplo: Saludar, preguntar algunos datos personales, invitar a participar en alguna actividad del grupo. Es importante también apoyarles a identificar los factores que obstaculizan la integración de un niño a un grupo o a un juego, por ejemplo: Ignorarlo, ridiculizarlo, excluirlo.

Para terminar se señala que una buena acogida no se olvida y se recuerda y agradece siempre.

BIBLIOGRAFÍA

BISQUERRA R. (2000) Educación emocional y bienestar (Eds) Barcelona: Práxis

CABALLO V. (2007) Las habilidades sociales, un marco teórico; Los elementos componentes de la habilidad social en *“Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales”* (Pp. 1-16, 17-98) España: Siglo XXI

GARCÍA, E. (2012) Educar con inteligencia emocional en la familia. VI Cuaderno Faros: ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.

GOLEMAN D. (2000) ¿Qué es emoción?, El cerebro emocional en *“Inteligencia emocional”* (Pp. , ” (Pp. 12-35, 331-354) Argentina: Vergara Edit.

MAYER, J.D y Salovey P. (2000) “Selecting measure of emotional intelligence. Te case oh ability scales: en The hankboock of emotional Intelligence. Theory, develompment, assement and application at school, and in the work place. (Pp. 320-342). San Francisco: Pfeiffer.

MILIC N, Alcalay et. al (2014) Aprendizaje socioemocional . Programa BASE (Bienestar y Aprendizaje Socioemocional) como estrategia de desarrollo en el contexto escolar (Eds), México: Planeta.