



Red Escuelas de Aprendizaje

Las capacidades sociales:

“El arte de establecer buenas relaciones con los demás”

<p>Módulo 4 Las capacidades sociales</p>	<p>En este módulo nos centraremos en el desarrollo de las capacidades sociales que facilitan el manejo saludable y gratificante de las relaciones con los demás, aprendidas en la familia y en la escuela. Estas capacidades incluyen el dominio de las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, compartir las emociones, el comportamiento prosocial y de cooperación y gestionar situaciones emocionales.</p>
<p>Fundamentación</p>	<p>¿Por qué creemos que son importantes las Capacidades Sociales?</p> <p>El ser humano es social, se desarrolla en sociedad y necesita formar vínculos significativos para su supervivencia. Más aún, el aprendizaje es un proceso individual, social, dinámico y en contexto, y por eso cobra significativa importancia la enseñanza y el aprendizaje de capacidades como el respeto, la cooperación, la empatía, la compasión, honestidad, el agradecimiento, la apreciación y la formación de amistades, entre otras.</p> <p>Por lo tanto, la propuesta para fomentar las capacidades sociales que favorecen una convivencia saludable en el entorno escolar, requiere enseñar explícitamente las habilidades sociales y emocionales de un modo sistemático y gradual en el aula. Esta enseñanza se podrá llevar adelante si creamos un entorno propicio para el aprendizaje seguro, respetuoso, solidario, que se caracterice por relaciones de apoyo, tanto entre los niños y docentes como entre los niños entre sí.</p>



Objetivos

- Abordar la capacidad para desarrollar vínculos sociales positivos.
- Comprender el impacto que tienen en las relaciones constructivas con otras personas.
- Facilitar situaciones para demostrar confianza en el intercambio con los otros.

Contenidos

- Las capacidades sociales para un vínculo positivo con los demás.
- Capacidades sociales básicas de cortesía y cordialidad: saludo, usar palabras respetuosas (por favor, permiso, gracias).
- El respeto por los demás: Ser conscientes y escuchar; (escucha activa) y entender los puntos de vista de los demás, respetar las diferencias.
- La gratitud y la confianza.
- Trabajo cooperativo
- Dar y recibir ayuda



Marco teórico

Hemos visto en los módulos anteriores la importancia de desarrollar las capacidades de Autoconocimiento y Regulación Emocional, ya que identificar, reconocer, ponerles nombre a nuestras emociones, aceptarlas, expresarlas adecuadamente y finalmente regularlas, impacta en el aprendizaje y en nuestro bienestar personal y social.

Las Capacidades Sociales



Las capacidades sociales son aquellas que nos permiten establecer y mantener relaciones positivas con otras personas.

El ser humano es social, se desarrolla en sociedad y necesita formar vínculos significativos para su supervivencia.

Estas capacidades nos permiten:

- Reconocer las emociones de los demás
- Saber ayudar a otras personas a sentirse bien
- Desarrollar la empatía
- Saber estar con otras personas
- Responder a los demás y mantener buenas relaciones interpersonales a través de la comunicación, la cooperación, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos que se presentan en la vida cotidiana.

Idea fuerza

Somos seres sociales y tenemos la necesidad de vivir en comunidad, interactuando con los demás. Nuestro cerebro es altamente social y pertenecer a un grupo nos genera placer y fortalece nuestro desarrollo personal y social. Además, el ser aceptado por los demás, nos produce sensación de seguridad, ya que ello fue lo que nos permitió triunfar como especie y llegar hasta nuestros días.



Emociones Secundarias o Sociales o Sentimientos

Estamos biológicamente conectados con los demás y no podemos vivir sintiéndonos solos. Esto ha sido un salto evolutivo importante: nuestra capacidad de vivir en comunidades complejas. Vincularnos con los demás nos da placer, y promueve la cohesión social. Comprendemos a los demás por medio de la comprensión de nosotros mismos y poseemos además un mecanismo biológico por el cual podemos internalizar y aprender de las acciones y pensamientos de los demás. La supervivencia humana es una construcción social y cultural compleja y las emociones sirven como lenguaje para comunicarse y crean lazos emocionales en los diferentes contextos sociales ;(familia, escuela, etc.).

En el desarrollo de nuestro mundo emocional, **las emociones sociales, secundarias o también llamadas sentimientos**, se manifiestan alrededor de los 2 años de edad, y se desarrollan a lo largo de toda la vida.

- Los estímulos que las disparan no son amenazantes para la vida y su reacción es más compleja ya que involucra procesos cognitivos y sociales.
- “Se relacionan con lo que sentimos acerca de los otros, y dado que se aprenden, es función de la escuela enseñarlas. Jensen (2009) sostiene que todos nacemos con un teclado emocional, con teclas para tocar. Pero no todos tocamos o aprendemos las mismas teclas; hay quienes tienen más teclas por haber nacido en contextos más enriquecidos y en entornos familiares más maduros y sanos emocionalmente. Cuando los niños llegan a la escuela con pocas teclas para tocar, la escuela tiene un rol fundamental: ayudar a que se desarrollen más teclas en el teclado emocional de los alumnos.” (Williams de Fox, S, 2014: pág 53).
- Como son sociales, requieren de la presencia de por lo menos una segunda persona para expresarse y manifestarse.
- Estas emociones sociales están influidas por la cultura y existen porque hay un proceso de socialización necesario a desarrollar para poder vivir en comunidad. *Las emociones sociales se relacionan con lo que sentimos acerca de los otros, y dado que estas se aprenden, es función de la escuela enseñarlas* (Williams de Fox, 2014)

El optimismo, el orgullo, el entusiasmo, la empatía, el reconocimiento y la confianza son claves en el aprendizaje escolar.



Funciones de las emociones

Las emociones, como vimos en los módulos anteriores, tienen una función adaptativa a nuestro entorno y son muy importantes para nuestro bienestar y para la supervivencia personal y colectiva. Sin embargo, las emociones desempeñan otras funciones fundamentales:

Función Motivadora de la conducta

Todos tenemos una predisposición a la acción.

Las emociones tienen una función motivadora de la conducta.

Todo lo que hacemos está impulsado por una energía que nos lleva a la acción.

Función Social

Las emociones desempeñan una función social de interacción y vinculación, para comunicar a las demás personas cómo nos sentimos, para influir en ellos y viceversa.

Estas funciones:

- Tienen una naturaleza preventiva y anticipatoria e influyen de un modo significativo en el desarrollo personal.
- Poseen efectos sobre otros procesos mentales, de modo que pueden afectar a cómo se percibe, atiende, memoriza, razona y crea la realidad.
- Nuestra atención y memoria son dependientes del estado emocional en que nos encontremos.

Investigaciones realizadas por Devaney et. Al, 2006; Greenberg et al., 2003; Zin et. Al., 2004 indican resultados positivos al enseñar de manera proactiva y explícita las capacidades socioemocionales en la escuela.

- ¹Mayor comprensión de las consecuencias de las acciones
- Incremento de actitudes positivas
- Niveles más altos de la conducta pro social
- Mejor rendimiento académico
- Mayor capacidad para la resolución de conflictos y planificación
- Mayor uso de estrategias de razonamiento de orden superior.

¹ Devaney et. Al, 2006; Greenberg et al., 2003; Zin et. Al., 2004



1-CAPACIDADES SOCIALES BÁSICAS DE CORTESÍA Y CORDIALIDAD



Las Capacidades Sociales Básicas incluyen el uso de palabras respetuosas: pedimos por favor, pedimos permiso (¿puedo?), decimos gracias.

Idea Fuerza: Vincularnos con los demás nos da placer, y promueve la cohesión social. La mirada, la sonrisa, el saludo, el abrazo, son gestos que nos acercan a los otros, favoreciendo una convivencia saludable y facilitando un entorno propicio para el aprendizaje.



2. RESPETO POR LOS DEMÁS



Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas”. (Bisquerra, 2007).

Idea Fuerza:

El aprendizaje en contextos sociales se fortalece y enriquece cuando los niños ponen en juego las capacidades prosociales que generan apertura y respeto hacia los demás.

Cuando apreciamos aquello que nos hace bien y nos da bienestar, surge en nosotros un sentimiento poderoso de conexión con los demás, con el mundo y con nosotros mismos.

Los vínculos son esenciales para la vida, pero a la vez necesitamos desarrollar autonomía y reconocernos como seres únicos, especiales, diferentes.



3- LA GRATITUD Y LA CONFIANZA



LA GRATITUD

Consiste en “ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Tomarse tiempo para expresar agradecimiento”. (Seligman, 2005)

Sentir y expresar gratitud, conlleva una gran cantidad de emociones positivas: alegría, simpatía, entusiasmo, empatía, tanto para la persona que lo expresa como para el que lo recibe; es uno de los pilares básicos para transmitir y alcanzar felicidad.

Desde pequeños es importante que los niños empiecen a valorar y tomar conciencia de todas las cosas por las que se sienten agradecidos y habituarse a expresarlo. Sentir y expresar gratitud ha de enseñarse de un modo explícito en el ámbito educativo (Caruana Vañó, 2010)

“Las ventajas de sentir y expresar gratitud son obvias: satisfacción y enriquecimiento personal, desarrollo de las relaciones sociales, aporte de emociones positivas. Por tanto es uno de los caminos para alcanzar la tan deseada felicidad”. (Ricardo Arguís Rey, 2012)

CONFIANZA

La confianza es la seguridad o esperanza firme que alguien tiene de sí mismo o de otra persona o situación. Es el fundamento de toda relación humana. Nadie puede caminar junto al otro sin tener la certeza de que puede confiar en él. Sin confianza es imposible avanzar y crecer.



4. TRABAJO COOPERATIVO



Consiste en la capacidad para aguardar el turno, compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto por los demás. (Bisquerra, 2007).

En el trabajo colaborativo reside el antídoto frente al aislamiento social, la despersonalización o el individualismo.

Dentro de las situaciones de cooperación, los individuos buscan resultados que sean beneficiosos para ellos mismos y beneficiosos para todos los demás miembros del grupo.

Idea Fuerza

La cooperación permite a las personas aprender con otros y de otros. A su vez fomenta el compromiso y la responsabilidad individual (Montserrat del Pozo, 2009).



5. DAR Y RECIBIR AYUDA



Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.

Es la capacidad para reconducir situaciones emocionales muy presentes en los demás que requieren una regulación. Es la capacidad para percibir con precisión el punto de vista de los demás. (Bisquerra, 2007)

Implica estar atento al otro, registrando sus expresiones emocionales y sus necesidades para luego poner en acción una conducta. Esta acción puede estar mediada por la palabra, por la acción lingüística o generando situaciones para pedir algo y responder a un pedido de ayuda.

EMPATÍA

- La empatía es compartir el estado emocional de otros.
- Es necesaria para poder comprender cómo se está sintiendo la otra persona y en qué está pensando, y nos ayuda a comprender nuestras propias emociones.

El desarrollo de esta capacidad tendrá lugar en el próximo módulo.

Idea Fuerza: un manejo saludable de las relaciones con los demás necesita del desarrollo de capacidades prosociales que pueden ser aprendidas en la familia y en el jardín, a fin de promover un crecimiento emocional de nuestro alumnos, docentes, y de toda la comunidad educativa.

El aprendizaje en contextos sociales, como la escuela, depende del desarrollo de la conciencia social que es la capacidad de ponerse en el lugar de otra



persona y empatizar con los demás, reconocer y apreciar las similitudes y diferencias individuales y de grupo y reconocer y utilizar los recursos familiares, escolares y comunitarios. Requiere además el aprendizaje de habilidades de relación, para poder establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes basadas en la cooperación, como resistir la presión social perjudicial; prevenir, gestionar y resolver conflictos interpersonales y pedir ayuda cuando sea necesario. (Bisquerra, R. coord., 2012).

A modo de cierre:

Uno de los pilares de la educación para el SXXI, a los que hace referencia el documento de la UNESCO, La educación encierra un tesoro, es el **Aprender a convivir** y trabajar en proyectos comunes. Este es uno de los retos de este siglo, donde la convivencia entre personas diferentes nos obliga a descubrir lo que tenemos en común y a comprender que todos somos interdependientes. Pero para descubrir al otro antes tenemos que descubrirnos a nosotros mismos (Begoña Ibarrola L. De Davalillo)



Actividades transversales

Seguimos trabajando en el aula con las siguientes actividades transversales.

AGENDA DEL DÍA



Idea Fuerza: Recordemos que hacer explícito a través de imágenes la secuencia de actividades del día les permite a los niños anticipar lo que vendrá, y tener la información necesaria para “ver el todo” a fin de abordar “las partes”; esto brinda seguridad y calma, y baja el nivel de ansiedad por lo desconocido.



A tener en cuenta:
En los cuadernillos anteriores contamos con diferentes variantes para realizarla.



RONDAS DE INTERCAMBIO:(Inicio y cierre):



Idea fuerza:

Este “tiempo de pausa” y reflexión es beneficioso para dar sentido a las experiencias personales y tomar decisiones acerca del comportamiento futuro. (Immordino Yang, 2017).

Prestar ayuda de forma voluntaria y altruista nos hace sentir bien, así como también estar contentos, porque nos damos cuenta que somos útiles para nuestros amigos y otras personas. Todo esto se traduce en una gran dosis de amabilidad y felicidad para todos.

Pedir y Ofrecer ayuda



Desarrollo: Nos ubicamos en círculo a fin de poder mirarnos.

Antes de iniciar la actividad se recuerdan las pautas:

- Es importante estar en silencio para escuchar a los compañeros
- Cuando hablamos no se puede interrumpir ni opinar
- Se aceptan y respetan todas las respuestas
- La frase inicial la repite cada uno que habla, en este caso:

Cuando ayudo a otros me siento...

Cuando otras personas me ayudan me siento...



Ronda de Elogios



Desarrollo: Ubicados en ronda los invitamos a mirar al compañero que está a la derecha para decirle un elogio que comienza así:

“Lo que más me gusta de vos es... “

Luego la ronda va hacia la izquierda para que el dijo algo lindo reciba también un elogio.

Circulación de Gestos



Desarrollo: Ubicados en ronda, el docente inicia la circulación de un gesto, puede ser una sonrisa, abrazo, apretón de manos, cara de enojado, «todo OK», gestos de alegría, etc. El gesto va circulando de uno a uno por la ronda. Cuando vuelve el gesto al docente, se inicia el giro con uno diferente. Se puede ir variando la circulación del gesto hacia la derecha o hacia la izquierda.



TERMÓMETRO EMOCIONAL



Idea Fuerza:

- Registrar nuestras emociones es indispensable para comprendernos a nosotros mismos y a los demás.
- Las emociones sirven como lenguaje para comunicarnos y crean lazos emocionales en los diferentes contextos sociales.



A tener en cuenta:

Podemos incorporar algunas emociones secundarias. Los invitamos a conocer los diferentes termómetros emocionales que fueron creando los demás Jardines pertenecientes a la Red.



MOMENTOS DE ATENCIÓN PLENA



Idea Fuerza:

La atención plena consiste en prestar atención de manera deliberada al momento presente teniendo conciencia de los pensamientos y emociones que se suceden en la mente y observar de manera abierta, no reactiva, no juzgadora sino con una actitud bondadosa.

Estamos atentos cuando nos centramos en un estímulo (la respiración, el cuerpo, el sonido de la lluvia o una persona que nos habla).

RESPIRACIÓN 7-11



Desarrollo: Se invita a los niños a acostarse en el piso y ponerse un objeto;(peluche) en el abdomen y que observen cómo sube y baja el mismo, mientras la docente va relatando cómo realizar el ritmo de las respiraciones.

Ritmo de las respiraciones:

- **7/11 (Para relajar):** La docente cuenta siete inhalaciones y once exhalaciones.
- **11/7 (Para recuperar energía)** la docente cuenta 11 inhalaciones y 7 exhalaciones. Respirar todos juntos.



EL SONIDO



Desarrollo: Los niños sentados o acostados con los ojos cerrados, deben hacer silencio para escuchar y contar los sonidos que detectan en su entorno.

Variante:

- Poner un cronómetro y contar en un minuto cuántos sonidos escucharon.
- Que los niños detecten cuáles de los sonidos se escuchaban lejos y cuales cerca.
- Realizarlo en un espacio externo, con más contacto con la naturaleza y comparar qué nuevos sonidos aparecieron.

CAMINAR



Desarrollo: El docente invita a los niños a caminar por toda la sala, siguiendo las diferentes consignas que les va a proponer:

- ir caminando muy despacio, como si estuvieran en cámara lenta. Vamos a tomarnos todo el tiempo necesario en realizar el movimiento lento con las piernas y los brazos Caminar muy despacio, requiere concentración.
- Caminar con una moneda en el pie sin que se caiga.
- Caminar con un peluche en la cabeza. Tengo que tener en cuenta que no se me tiene que caer, y a la vez no chocarme con mis compañeros.

El docente invita a los niños a crear diferentes formas de desplazarse que requieran mucha concentración.



Actividades
que promueven
las Capacidades
Sociales

1- Capacidades Sociales Básicas

Jugamos a saludarnos y conectarnos de diferentes maneras



Objetivo:

- Practicar y crear diferentes maneras de saludarse
- Conectar con la mirada del otro.



Tiempo: 15- 20 minutos



Recursos: Canciones infantiles



Desarrollo:

Los niños escuchan la música y caminan por el espacio. Cuando la música se detiene, o escuchan un golpe de la pandereta, deben buscar un compañero y saludarlo según la consigna que dé la docente: Con un apretón de manos, con un beso, agitando las manos en forma de saludo, con los codos que se tocan, con un pie, con las caderas, etc. Luego los niños crearán maneras de saludarse.



A tener en cuenta: El docente debe mirar que todos los niños encuentren un compañero para realizar el saludo.



Por favor... gracias...



Objetivo:

- Poner en práctica el registro y el respeto por el otro.



Tiempo: 20 minutos



Recursos: Títeres. Imágenes



Desarrollo:

El docente relata historias de situaciones cotidianas en el Jardín, utilizando títeres o imágenes donde los personajes se dirigen de manera descortés a otros. Refuerza frases como: “¡Quiero mi pelota ya!”, “ ¡Aguaaaaaa!”, entre otras y les pide a los niños que las transformen en expresiones respetuosas. Destacaremos la importancia de dirigirse con respeto a los demás, insistiendo en el hecho de que a todos nos gusta que se nos aprecie y se nos trate con amabilidad, y por eso tenemos que pedir las cosas diciendo “por favor” y dar las gracias cuando las recibimos.



A tener en cuenta: Deseamos al enseñar “por favor” y “gracias”, algo más que enseñar a “ser bien educados”. Pedir “por favor” y dar gracias, supone REGISTRAR, tomar en cuenta al otro.



2. Respeto por los demás Cada uno es especial



Objetivos:

- Reflexionar sobre la singularidad y diversidad.



Tiempo: 20 minutos



Recurso: Poema



Desarrollo:

La docente les compartirá a los niños una poesía: "Cada uno es especial" de Emma Dammon. Finalizada la presentación de la misma, se los invitará a reflexionar sobre la misma.

La intencionalidad de trabajar esta poesía con los niños, es poder reflexionar que cada uno de nosotros es diferente; tanto en su aspecto físico como en sus deseos y potencialidades ya que eso nos hace especial.

Hablamos por micrófono



Objetivo:

- Escuchar al otro.
- Valorar el silencio
- Ejercitar el control para no interrumpir mientras el otro se expresa.



Tiempo: 30 minutos



Recursos: Micrófono



Desarrollo:

Haremos un micrófono en clase (con un palo y una bola de plastilina). Cada mañana, sentados/as en el suelo, el docente se presentará y contará un cuento, un chiste, una poesía, etc. Los alumnos podrán hacer preguntas, para ello levantarán la mano y solicitarán el micrófono. Sin micrófono no se podrá hablar. Subrayamos la importancia de la necesidad del silencio para escuchar al que habla y para prestarle atención.



Variantes:

Otra opción sería utilizar los lunes para contar lo que han hecho el fin de semana. Se utilizará el micrófono y se respetarán los turnos de la palabra. También podemos crear conversaciones proponiendo a cada alumno pensar una pregunta para el docente. El docente dará ideas: quién es su mejor amigo o amiga, cuál es su comida favorita, cuál es el nombre de sus abuelos.

El árbol de las actitudes positivas



Objetivos:

-Desarrollar el sentido de seguridad y pertenencia, a través del reconocimiento de las actitudes positivas.



Tiempo: 20 minutos



Recurso: Tarjetas.
Ramas de árbol.



Desarrollo:

El docente invita a los niños a realizar de manera conjunta, un torbellino de ideas sobre diferentes actitudes positivas, y las irá escribiendo para que luego entre todos elijan las que consideran más pertinentes. A continuación, los alumnos las escribirán /dibujarán, en tarjetas de colores.



Las tarjetas serán colgadas en una rama de un árbol que estar ubicado en algún lugar destacado del aula.



Sugerencias:

- Ejemplos de palabras y frases positivas: sonreír, prestar los útiles, ofrecer ayuda, acompañar a algún alumno nuevo, entre otras.
- Periódicamente se pueden agregar nuevas tarjetas.

3. La Gratitud y la Confianza

El mural de la gratitud



Objetivo:

- Valorar y agradecer las cosas y actitudes buenas.



Tiempo: 30 minutos



Recursos: Afiches para armar el mural. Tarjetas y fibrones.



Desarrollo:

Luego de plantear la importancia del agradecimiento y con el objetivo de desarrollar la capacidad de distinguir las “buenas acciones” en lo cotidiano; vamos a reservar un espacio de la sala para colocar un “mural de agradecimientos”. Podemos utilizar una pared libre y pegar allí un trozo grande de papel de embalar. Invitamos a los niños a decorar el título: “Mural de agradecimientos” o “Doy las gracias a...”. Cerca del mural, colocaremos un taco de papeles para que dibujen o escriban aquello que deseen agradecer y lo peguen en el mural. El agradecimiento puede ir



dirigido a compañeros de clase, padres, docentes, amigos, animales, sucesos, la vida, etc.

Me siento agradecido



Objetivo:

- Registrar lo bueno y valioso de las experiencias y de los otros
- Promover el agradecimiento a los otros.



Tiempo: 20 minutos



Recursos: caja decorada e imágenes con diferentes emociones



Desarrollo:

Para realizar esta actividad es importante que planifiquemos una experiencia positiva para todo el grupo; (una salida, nos visita alguien, jugamos en un lugar diferente con los alumnos de otra sala, etc.) y que tengamos en la sala un cofre o baúl de imágenes de emociones, de tal forma que los niños puedan mejorar y enriquecer su vocabulario emocional.

Realizada la experiencia, el docente invita a sus alumnos a buscar en el "cofre o baúl de las emociones" alguna imagen que se relacione con lo sentido durante la actividad. En ronda conversa acerca del valor de lo vivido y le dará oportunidad a cada niño para mostrar su imagen, expresar lo sentido y agradecer lo vivido.



Variante:

-Luego de la visita de un abuelo a la sala, o luego de una salida, preparamos una tarjeta de agradecimiento para expresar nuestra gratitud, firman todos y se la entregan.

Sugerencia: También podemos desarrollar en los niños la capacidad de agradecer a la persona que nos prepara la merienda, limpia la sala o nos busca al jardín , entre otras.

Juego de la Confianza Ciega



Objetivo:

- Confiar en el otro y en uno mismo.



Tiempo: 20 minutos



Desarrollo:

El docente les propone a los niños a ubicarse en parejas. Uno de ellos cierra los ojos mientras el otro lo traslada lentamente por el espacio sin soltarse. Luego se les propone que se suelten y continúen caminando solos. A continuación que finaliza el primer participante, se invierten los roles y se repite la actividad.



4. Trabajo Cooperativo

Trabajo cooperativamente



Objetivo:

- Respetar las decisiones de los demás.
- Aceptar las diferencias.
- Trabajar con los otros



Tiempo: 20 minutos



Recursos: Hojas en blanco.
Fibrones



Desarrollo:

El docente agrupa a los niños de a dos o en pequeños grupos. Luego les plantea la realización de una construcción con bloques o ladrillos o la realización de un dibujo de manera cooperativa donde los niños se van turnando uno a la vez, respetando el lugar donde su compañero coloca el bloque (uno por vez) o realiza el trazo en la hoja (un trazo por vez). En esta producción colectiva se pone en juego el respeto por las decisiones del compañero, la aceptación de las diferencias y la satisfacción por el resultado final.

Rompecabezas



Objetivo:

- Buscar alcanzar un objetivo con los otros.
- Compartir la alegría por el resultado final.



Tiempo: 20 minutos



Recursos: La imagen de la cooperación ampliada. Copias de la imagen. Punzones / tijeras.



Desarrollo:

El docente presentará una imagen gigante, que represente la cooperación y la pondrá en el piso de la sala. A continuación presentará en pequeña piezas de puzzle, las partes que componen la totalidad del mismo.

Invitará a los niños a que entre todos puedan colocar cada pieza en el lugar que corresponde, hasta completar la imagen modelo que colocó en el piso de la sala.



Variantes:

-Los alumnos de tres y cuatro años, para que se haga más fácil, armarán el puzzle encima de la foto.

-Los alumnos de cinco años, armarán el mismo sin el modelo de base, y también podrán ser ellos los que recortan la imagen total, siguiendo las líneas marcadas de las piezas del puzzle.

Lo hacemos juntos



Objetivo:

- Buscar acuerdos.
- Ayudarse mutuamente.
- Buscar alternativas



Tiempo: una semana



Recursos: dos medallas en cartulina con las fotos de los niños/as



Desarrollo:

Semanalmente, dos alumnos de la clase se ponen en parejas. Los niños llevarán una medalla con la foto del compañero/a con el que se hayan emparejado. Esa semana se sentarán juntos. Entre los dos intentarán solucionar las dudas y preocupaciones que surjan en la sala o en el recreo ayudándose mutuamente. El viernes expresarán en la ronda de inicio cómo se han sentido durante la semana y en qué se han ayudado. Se comentarán también los aspectos a mejorar.

El ciempiés



Objetivo:

- Disfrutar del juego entre todos
- Consensuar entre todos los pasos a seguir para el logro de un fin común.



Tiempo: 15 minutos



Desarrollo:

El docente les propone a sus alumnos crear un ciempiés, sentándolos en fila. Comenzarán por parejas y mientras escuchan la música se va integrando el resto. El objetivo es que los niños y niñas se den cuenta de que deben hacerlo todos juntos.



5. Dar y pedir ayuda

Practicar diversas maneras de ofrecer ayuda



Objetivos:

- Practicar diferentes formas de ayuda.
- Escuchar y agradecer.



Tiempo: 20 minutos



Desarrollo:

Ubicados en ronda, el docente invita a uno de sus alumnos a que se ubique en el centro porque van a “practicar diferentes maneras de ayudar a su compañero”.

El niño debe compartir un problema o una situación que le preocupa o incomoda mientras todos lo escuchan en silencio. Se les da unos minutos para que cada alumno piense en una solución posible para ofrecerle a su compañero. Una vez listos, levantan la mano para pasar y colocándose detrás de él, le ofrecen la solución. Todos escuchan y cuando terminan el compañero que planteó la dificultad le agradece la ayuda brindada. Pueden acercarse varios para ofrecer su ayuda antes de pasar a otro voluntario. (Williams de Fox, S, 2014).



Buscamos distintas soluciones



Objetivo:

- Buscar alternativas.



Tiempo: 20 minutos



Desarrollo

El docente elegirá diferentes situaciones, que son frecuentes en las relaciones interpersonales que se presentan cotidianamente en el jardín, por ejemplo:

- Quiero ser el primero..
- Nadie quiere jugar conmigo
- Lo tenía yo primero

A partir de allí, le propone a los niños en pequeños grupos, dramatizar las mismas.

Una vez finalizada cada dramatización, se realizará un espacio de reflexión en común con los alumnos, permitiendo el intercambio de ideas y opiniones que surge en relación a la temática dramatizada.



ANEXO: CAPACIDADES SOCIALES

REFLEXIONES Y ACTIVIDADES PARA EL DOCENTE Y DIRECTOR

1 Practicando Gratitude:

Fundamentación:

Sentir y expresar gratitud se aprende de un modo explícito. Adoptar una actitud agradecida ante la vida y ante aquellos/as que nos rodean va a mejorar significativamente nuestras relaciones interpersonales y nuestro bienestar personal. El desarrollo de la felicidad está relacionado con el desarrollo de ciertas actitudes personales como son la perseverancia, la gratitud y el perdón.

Los siguientes ejercicios o actividades que proponemos, a pesar de su apariencia simple, son fruto de estudios exhaustivos y su eficacia ha sido comprobada tanto por los profesionales que lo llevaron a cabo como por las personas que lo vivenciaron.

Actividad 1: TRES JOYAS DIARIAS

Los objetivos de esta actividad son:

- Contribuir al desarrollo de una visión agradecida hacia los que nos rodean
- Hacer consciente las cosas buenas que nos suceden
- Hacer consciente la necesidad de tener un tiempo para expresar agradecimiento, sea a personas concretas o a la vida en general.

Registra en tu bitácora:

- Te invitamos a que durante el transcurso del día prestes especial atención y detectes tres cosas que te hayan hecho sentir bien y que quieras agradecer. Escríbelas en tu bitácora explicando por qué te parece que te fueron bien.
- Ahora te invitamos a que a la noche antes de irte a dormir, vuelvas a agradecer esas tres cosas que escribiste en tu bitácora.
- Realiza este ejercicio al menos 4 semanas, y reflexiona sobre la actividad, descubriendo en tí, qué consecuencias tiene adoptar una actitud agradecida ante los que nos rodean y ante lo que nos sucede en general.

JUSTIFICACIÓN: Según el doctor Martin Seligman (2005), practicar este ejercicio hace que las personas se sientan menos deprimidas y más contentas, no solo a corto plazo, sino meses después. Lo que sucede es que, durante el día, la persona se va fijando en qué cosas podrían recordar antes de irse a dormir. Este hábito cambia la memoria, la atención y la forma de vivir el día a día.



Actividad 2: EL ÁRBOL DE LA GRATITUD

Los objetivos de esta actividad son:

- Contribuir al desarrollo de una visión agradecida hacia los que nos rodean.
- Hacer consciente de que todas las personas son merecedoras de agradecimiento.
- Fomentar un clima de gratitud en la institución, para contribuir al bienestar de las personas.

Desarrollo:

En esta actividad te invitamos a abrir y compartir la gratitud con todos los integrantes de la institución.

El desafío es que cada docente, director y personal que trabaje en la institución, piense cada día en una persona de la escuela a quién le quiera agradecer algo, lo escriba en un papel, poniendo primero el nombre de la persona y lo pegue en el árbol de la gratitud. Este árbol debe estar ubicado en un lugar central, para que todos tengan fácil acceso a él.

Es importante que donde esté el árbol, haya también una canasta con un marcador, cinta y papeles recortados con formas de hojas, flores o lo que les guste, donde escribirán el agradecimiento.

Al finalizar la semana o cada quince días, cada persona puede llevarse el agradecimiento recibido.

Registra en tu bitácora:

- Te proponemos realizar una reflexión personal sobre esta actividad, consignando cómo te resultó poder agradecer cada día a una persona diferente. Y cómo te resultó el tener que dedicarle un tiempo para frenar y escribirlo. ¿Sentías que perdías el tiempo? ¿Lo hiciste apurada/o? o te tomaste un tiempo y lo que escribiste con amor y actitud de gratitud, hacia la persona a quien agradecerías. ¿Cómo te sentís?

JUSTIFICACIÓN: Se ha demostrado científicamente que incorporar esta práctica reduce la ansiedad y la depresión y produce más felicidad duradera. Dentro de los rasgos de personalidad de las personas felices, ser agradecido es uno de los que más sobresalen estadísticamente. Cuánto menos gratitud tengas en tu vida, más infeliz serás. Realizar esta actividad aumenta la felicidad del que lo recibe y del que lo da.

RECUERDA: Los cambios llevan tiempo y esfuerzo por parte del alumno y el docente.



ANEXO: CAPACIDADES SOCIALES
SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL
Y PROFESIONAL DEL DOCENTE

Los invitamos a:

- Continuar registrando en tu “Bitácora personal” tus emociones y prácticas.
- Poner en práctica habitualmente las actividades transversales sugeridas.
- Poner en práctica las cuatro actividades sugeridas en el guión para el referente: “Jugamos a saludarnos y a conectarnos de diferentes maneras”, “Circulación de gestos”, “Respiración de los Superhéroes” (Cuadernillo 3) y “El ciempiés” en la Ronda de inicio del día para promover el desarrollo de las Capacidades Sociales.



ANEXO: CAPACIDADES SOCIALES

SUGERENCIAS PARA TRABAJAR CON LOS PADRES

SUGERENCIAS PARA LAS REUNIONES CON LAS FAMILIAS

EL ÁRBOL DE LA GRATITUD

Los objetivos de esta actividad son:

- Contribuir al desarrollo de una visión agradecida hacia los que nos rodean.
- Hacer consciente de que todas las personas son merecedoras de agradecimiento.
- Fomentar un clima de gratitud para contribuir al bienestar familiar.

Desarrollo:

Les proponemos a las familias pensar en aquello que valoran y reconocen en sus hijos y que lo escriban en papel, poniendo primero el nombre y luego aquello que les agradecen para pegarlo en el árbol de la gratitud. Este árbol debe estar ubicado en un lugar central, para que todos tengan fácil acceso a él.

Es importante que donde esté el árbol, haya también una canasta con un marcador, cinta y papeles recortados con formas de hojas, flores o lo que les guste, donde escribirán el agradecimiento.

Variante:

- Previamente podemos invitar a los niños/as a pensar en sus familias y proponerles dibujar o escribir aquello que quieren agradecerles para recibir a las familias el día de la reunión con el Árbol de la gratitud de los niños.
- Podemos crear un “Cuaderno de la Gratitud” para que circule cada semana por los hogares de los niños a fin de que en familia escriban aquellas situaciones vividas que los hayan hecho sentir bien y que quieran agradecer.



Bibliografía

1. Agirrezabala Gorostidi, R; Etxeberria Lizarralde, A. *Inteligencia Emocional*
http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625
2. Arguís Rey, R; Bolsas Valero, A; Hernández Paniello, S; Salvador Monge, M (2012) *Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación*.
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
3. Bisquerra, Rafael (Coord); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López Cassá, Élia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Lida; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Lloregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
4. Bisquerra, R y Pérez, N. (2007): *Las competencias emocionales*: Educación XXI, 10, 61-82
5. Caruana Vañó, A (2010) *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. España: Generalitat Valenciana
http://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones_educativas.pdf
6. Fundación Crear vale la pena *La creatividad en el aula. Aprender a vivir y vivir aprendiendo*
<https://www.crearvalelapena.org.ar/documentos/ManualABC2015.pdf>
7. Jensen, E (2009) *Teaching with Poverty in Mind*. Estados Unidos: ASCD
8. Williams de Fox, S (2014): *Las Emociones en la escuela*. Ciudad de Buenos Aires: Editorial Aique.



Buenos Aires
Provincia





Buenos Aires
Provincia





Buenos Aires
Provincia

