



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

PROYECTO PARADIDÁCTICO

Nosotros tenemos la oportunidad de construir un futuro mejor ahora.

El tema elegido para el año es Habilidades socioemocionales. Vamos a tratar dos aspectos emocionales para que los jóvenes puedan lidiar con las adversidades y la responsabilidad ambiental.

Buscando contribuir con las escuelas en la elaboración de temas transversales relacionados con el desarrollo de la ciudadanía, el CCAA creó este material. Es una aula/clase completa compuesta de contenidos audiovisuales y actividades en grupo para aplicar en sala de clases con su curso/grupo.

Usted tendrá / Tú tendrás la oportunidad de usar nuevos abordajes didácticos y desarrollar un trabajo relacionado con valores como amistad, respeto, ecología, honestidad, diversidad, entre otros.

Este material posibilita una enseñanza lúdica, consiguiendo que los temas sean más interesantes para los alumnos/estudiantes y creando un sentido real de lo aprendido de acuerdo con la mirada de cada uno, haciendo más efectivo el trabajo del cuerpo pedagógico.

¡Es hora de arremangarse las mangas y meter las manos en la masa! ¿Vamos allá?

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Las habilidades socioemocionales son necesarias para que la persona tenga un control consciente de sus propias emociones. En otras palabras, son aptitudes que el individuo desarrolla para conseguir ser un ser humano más completo y relacionarse con el otro.

Desarrollar habilidades socioemocionales es cuestión de aprendizaje que puede ser estimulado y perfeccionado a lo largo de la vida. Ellas son influenciadoras del modo como una persona piensa, siente, decide y actúa en determinada situación e influyen directamente en la salud mental y en la convivencia social.

En ese sentido, es fundamental conocer las principales habilidades socioemocionales.

Son cinco las competencias socioemocionales*:

Autoconciencia

Envuelve el conocimiento de cada persona, como también de sus fuerzas y limitaciones, manteniendo siempre una actitud optimista y dirigida al crecimiento.

Autogestión

Se relaciona con el gerenciamiento eficiente del estrés, el control de impulsos y la definición de metas.

Conciencia social

Necesita del ejercicio de la empatía, del colocarse "en el lugar del otro", respetando la diversidad.

Habilidades sociales

Se relacionan con las habilidades de oír con empatía, hablar clara y objetivamente, cooperar con los demás, resistir a la presión social inadecuada (al *bullying*, por ejemplo), solucionar conflictos de modo constructivo y respetuoso, bien como auxiliar u otro cuando sea el caso.

Toma de decisión responsable

Preconiza las elecciones personales y las interacciones sociales de acuerdo con las normas, los cuidados con la seguridad y los padrones éticos de una sociedad.



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

PROYECTO PARADIDÁCTICO

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA LIDIAR CON EL MEDIO AMBIENTE

El aprendizaje socioemocional nos enseña a reflexionar sobre cuestiones ambientales y a tomar decisiones responsables considerando los impactos de nuestras elecciones con la sociedad, con el medio ambiente y con la colectividad.

Una decisión responsable es aquella que es buena para el sujeto y para las otras personas, o sea, para la sociedad, tanto en el corto o en el largo plazo, comprendiendo cómo las elecciones del presente afectan, de modo directo, el futuro del planeta.

Para trabajar estos dos temas: habilidades socioemocionales y medio ambiente, preparamos dos dinámicas.

Orientación para el profesor

Para hablar sobre inteligencia socioemocional, serán necesarios algunos cuidados, pues es muy importante que usted se posicione / tú te posiciones de forma cordial y gentil con todos. Si algún alumno hace comentarios irónicos, responda/responde solo con seriedad. Es esencial que los alumnos puedan ver en su / tu figura confianza y seguridad.

Apertura de las actividades

Para iniciar los trabajos, comience /comienza hablando sobre la falta de control emocional y los perjuicios causados por ese descontrol. Comparta/e con el grupocurso alguna situación en que se dejó / te dejaste dominar por sus/tus emociones. Lo ideal es que la situación presentada prenda a los alumnos.

Explique/Explica cómo resolvió usted/cómo resolviste tú el caso o cómo resolvió/resolviste el perjuicio que trajo esa explosión de sentimientos. Use/Usa ejemplos del cotidiano.

Pergunte/a retóricamente a los alumnos si ya se vieron irritados o sin control de sus emociones por cuenta de alguna persona o situación que aconteció.

Después de provocar reflexión entre los alumnos, pase/pasa el video de la página <https://www.ccaa.com.br/habilidades-socioemocionales/>.



DESENVOLVER
HABILIDADES
SOCIOEMOCIONAIS



DESARROLLAR HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Después de asistir al video, instigue el debate pidiendo que los alumnos:

- Señalen ejemplos de su cotidiano en que fueron dominados por sus emociones.
- Digan lo que sintieron cuando eso aconteció: "frustración", "cansancio", "tristeza", "desamparo".
- En una discusión, ¿cuál es la mejor actitud a tomar?
- ¿Qué evita decirles a las personas para no arrepentirse después?

Para cerrar esta primera parte, retome con los alumnos los conceptos trabajados en el video:

- **Percibir lo que está sintiendo en situaciones difíciles**

El autoconocimiento es el primer paso para que podamos gerenciar nuestras acciones porque a través de ese mapeamiento de "estoy triste", "estoy con rabia", "estoy frustrado", podemos reflexionar mejor sobre los acontecimientos difíciles que estamos viviendo.

- **Entender que nadie consigue dar lo que no sabe hacer o lo que no tiene**

A veces queremos que las personas actúen y piensen como nosotros. Reconocer que las personas son diferentes nos torna más tolerantes. Lo obvio debe ser dicho siempre, porque lo que es obvio para usted/ti no necesariamente es para el otro.

- **Pensar antes de reaccionar**

Cuando estamos en el auge de la tensión, nuestra capacidad de oír y de pensar queda comprometida, o sea, la probabilidad de estar hipersensibles, superdimensionando los hechos y actuar de una manera de la que nos arrepentimos después ¡es enorme! Cuando estamos en sintonía con nuestros sentimientos, lo que importa es oír para comprender, conseguir pensar en lo que el otro quiso decir, no en lo que el otro siente e precisa, para de ahí conectarse con lo que usted/tú mismo siente(s) y necesita(s).

- **Entender que no es necesario disminuir al otro**

Cuando entendemos que muchas personas que acostumbra hacer bromas de mal gusto u ofensivas pueden no estar bien consigo mismas, reducimos el impacto negativo de esas acciones en nuestra vida. Si tú/usted eres/es cariñoso, servicial, atento a las necesidades de tus/sus amigos, continúe siéndolo, pero haga eso de forma altruista, sin crear expectativas sobre el comportamiento de los otros.

- **Ser usted/tú mismo sin expectativa de retorno**

Oímos de las personas de más edad que necesitamos ser buenos, justos, legales, simpáticos, educados, gentiles con los otros. Con eso tenemos una tendencia a darnos a los demás. Si esa donación no es genuína, acaba generando sentimientos conflictivos entre lo que usted/tú hace(s) para el otro y lo que el otro hace para ti/usted. Ese sentimiento de que somos injusticiados está más ligado a lo que se espera de retorno del otro, sea con actitudes, palabras, estima etc., de lo que realmente nuestras actitudes sean una expresión verdadera de quien somos y no qué creemos. Es una habilidad socioemocional mantenerse fiel a lo que se cree, sin esperar nada en troca, sin esperar validación y sin transformar esa necesidad de validación en combustible para nuestras actitudes.

- **Perdonar**

Perdonar es un acto de inteligencia, ese proceso se da cuando usted/tú ya tiene(s) esa habilidad socioemocional colocada en práctica. Cualquiera puede herir nuestros sentimientos, mas eso no significa que lo hagan a propósito.



DINÁMICA 1 – DRAMATIZANDO

Profesor(a), organice a los alumnos en grupos para crear dramatizaciones. Algunos grupos van a escenificar una situación que presente falta de habilidad socioemocional, y otros grupos harán la misma escena, pero mostrando cómo podría haber acontecido si las personas tuviesen desarrollados autoconocimientos y habilidades socioemocionales.

Ellos mostrarán lo que aprendieron hasta ahora con relación al desenvolvimiento de las habilidades socioemocionales.

Proponga que los grupos elijan un ítem del vídeo:

- percibir lo que está sintiendo en situaciones difíciles;
- pensar antes de reaccionar;
- entender que no es necesario disminuir al otro;
- entender que nadie consigue dar lo que no tiene;
- ser usted/tú mismo sin expectativa de retorno;
- perdonar.

Determine el tiempo medio para que elaboren las escenas y los diálogos.

En caso de que los alumnos tengan dificultades para pensar en las escenas, sugiera algunas:

- Cuando sus/tus padres no cumplen con algo que ya estaba combinado;
- Cuando sus/tus padres piden que usted/tú haga(s) algo que ya estaba(s) haciendo o yendo a hacer;
- Cuando usted/tú tiene(s) un crush en alguien, y esa persona te da un "fuera";
- Cuando alguien implica contigo /con usted y amenaza agredirte/agredirlo;
- Cuando su/tu mejor amigo comienza a tener celos de usted/ti y no le/te deja hablar con alguien que le/te gusta mucho;
- Cuando alguien lo/te insulta.

Al final de las escenas, haga/haz un breve debate con los alumnos abordando las siguientes cuestiones:

¿Qué otras emociones aparecieron en las dramatizaciones?

Anotar las que usted/tú percibe/percibes. Generalmente aparecen la rabia/ira, la tristeza y la frustración en el primer momento y protección, comprensión, atención en el segundo momento.

¿Cuáles son las principales diferencias en los resultados de las dramatizaciones?

Aquí es necesario tener en cuenta las diferencias entre las escenas, porque es importante hacer entender al alumno que ser pasivo es diferente de ser pacífico. Es una habilidad emocional saber defender lo que tú crees, pero sin insultos ni humillaciones o agresión física.

¿Cómo acostumbran a actuar cada día? ¿Depende de con quién estén conversando?

¿Tienen ustedes dificultad para hacer eso?

Dígales/Diles a los alumnos la importancia de practicar los ítems que han aprendido, pues solamente con la práctica podrán transformar el comportamiento, fortaleciendo nuestras emociones de manera saludable.

Finalice/Finaliza compartiendo con los alumnos lo importante que es saber reconocer el valor de las personas en nuestra vida, elogiarlas. Querer preservar nuestras relaciones de manera saludable, querer ampliar todo eso, y la necesidad de dejar el mundo mejor son actos de generosidad.

Examine(a)/Revise(a) con los alumnos cómo nos sentimos cuando hacemos el bien a alguien y cómo nos sentimos cuando recibimos el bien de alguien, el gesto simple de traer agua cuando estamos con sed, percibir el cariño, amistad, gratitud, paz,



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

PROYECTO PARADIDÁCTICO

tranquilidad... Es importante que los alumnos se den cuenta que el respeto debe estar presente de una manera transversal en nuestra vida.

Use/Usa ese gancho para comentar que nuestra responsabilidad individual ejerce influencia en lo colectivo: si hacemos nuestra parte con el medio ambiente e incentivamos a otras personas a ser generosas, podremos así contribuir para la belleza y el cuidado de la naturaleza.

DINÁMICA 2 - RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Esta dinámica es para que ejercitemos la reflexión por lo colectivo.

- Material: Globos (globos de fiesta) y pedazos de papel y lápices
- Un área amplia para el movimiento de los alumnos.

El objetivo es conseguir que los alumnos no dejen caer los globos al suelo. Lo que necesita(s) es orientarlos para lo siguiente:

- Que los alumnos escriban en un pedazo de papel actitudes que practican que sean consideradas generosas con la naturaleza o algo relacionado con lo que fue discutido a lo largo de la clase. Los papeles deben ser colocados dentro de los globos y, enseguida, cada alumno debe inflarlo, cerrarlo y mantenerlo.
- Instrúyalos/Instrúyelos para que suelten y se eleven sus globos. Nadie podrá dejar que un globo toque el suelo. Tan pronto note(s) que los alumnos se están cansando, pídale/pídeles que cada uno tome cualquier globo y se posicionen formando un círculo. Con todos posicionados, pídale/pídeles que rompan los globos y tomen el papel que estaba dentro. Enseguida, pregunte/a si ellos tomaron el papel que habían escrito.
- Probablemente ellos tendrán los papeles cambiados y ahora usted/tú necesitará(s) conducir la conversación mostrando que, si cada uno quedara concentrado solo en su propio globo, seguramente habrían perdido el juego más rápido. Valorícelos por el trabajo en equipo para que el globo no cayera al suelo.
- Finalice/Finaliza pidiendo que cada uno lea el papel e incentívelos a pensar siempre en sus propias actitudes con responsabilidad, o sea, sabiendo que habrá consecuencias.

Ahora haga la reflexión final para cerrar la actividad.

Estudiar el medio en que vivimos es importante para que desarrollemos aún más nuestras habilidades socioemocionales. Tener empatía con el medio en que estamos insertados con todas las formas de vida presentes en el ambiente es la mejor forma de ejercitar la responsabilidad social y emocional.

Al final haga/haz un breve debate con los alumnos abordando qué hábitos tienen hoy que les ayuden a disminuir los problemas ambientales y a evitar que ocurran problemas más graves.

Separamos 10 actitudes que pueden salvar el planeta:

1. Economice agua.
2. Economice energía.
3. Descarte la basura correctamente.
4. Reduzca el consumo de plástico.
5. Preserve la vegetación.
6. Adopte el aventón solidario.
7. Evite el consumismo.
8. Opte por alimentos orgánicos.
9. Use productos ecológicos.
10. Informe a otras personas.