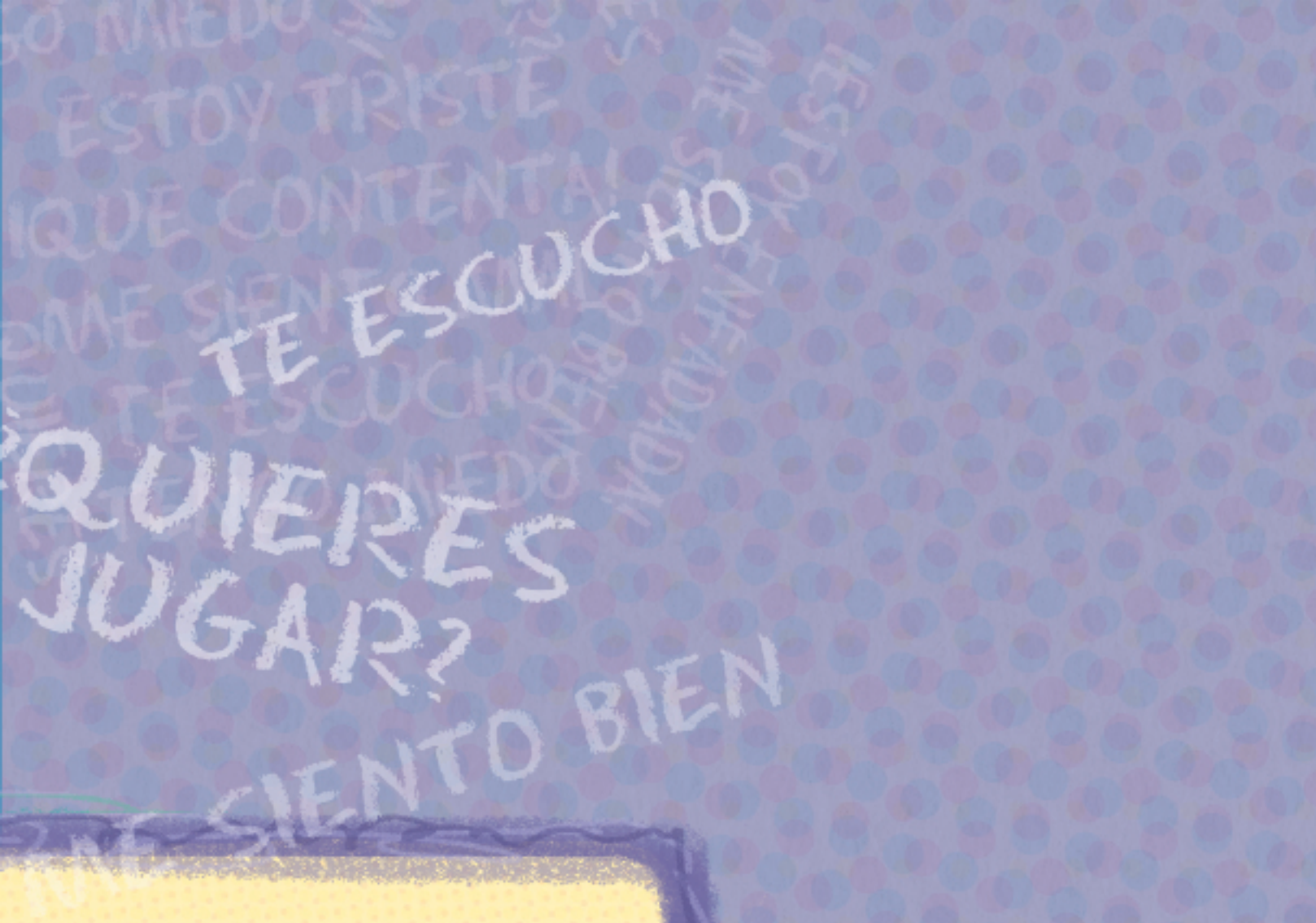
COMPETENCIAS-2

HABILIDADES SOCIALES, COGNITIVAS EMOCIONALES Y DE COMUNICACIÓN

ANTONIO VALLÉS ARÁNDIGA



Diseño gráfico y maquetación: Equipo Marfil

Ilustración: ThePAPERKids

© Editorial Marfil, S.A.

© Antonio Vallés Arándiga

Edita:
Editorial Marfil, S.A.
C/ San Eloy, 17
Tel.: 96 552 33 11 • Fax: 96 552 34 96
www.editorialmarfil.com
03804 ALCOY

I.S.B.N.: 978-84-268-1479-1
Depósito Legal: A-585-2009

Fotomecánica, Fotocomposición e Impresión:
Gráficas Alcoy • San Eloy, 17 • 03804 ALCOY

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

INTRODUCCIÓN

Éste es un cuaderno de actividades para que los alumnos desarrollen sus competencias sociales, cognitivas, emocionales y de comunicación que les permita afrontar adecuadamente la resolución de los conflictos interpersonales de modo que facilite la convivencia escolar.

El propósito de las tareas propuestas es que los alumnos aprendan a relacionarse eficazmente con los demás, a cooperar en los trabajos en equipo para el desarrollo del sentido de pertenencia al grupo social de la clase, a aumentar su autoestima y valores como la responsabilidad, la tolerancia, la prosocialidad y el respeto.

A esta competencia social hay que añadir la emocional y la intrapersonal. Para ello en el cuaderno se trabajan:

La percepción y expresión de emociones y sentimientos.

Los alumnos aprenderán a identificar en uno mismo y en los demás las emociones básicas: alegría, miedo, enfado, tristeza, sorpresa y asco, así como a expresarlas de modo socialmente adecuado mediante gestos y el lenguaje verbal.

La asertividad.

Para una comunicación eficaz entre compañeros los alumnos deben aprender a pedir las cosas por favor, respetar el turno de palabra y saber elogiar y responder a los elogios de los demás.

El autoconcepto y la autoestima.

Los alumnos deben identificar cuáles son sus características personales positivas y negativas, y que éstas últimas puedan ser objeto de modificación para su mejor adaptación personal y social.

La comunicación.

La sonrisa, la escucha activa y la empatía son habilidades sociales y emocionales necesarias para una comunicación eficaz entre los alumnos.

La regulación emocional.

Algunas emociones negativas como el enfado deben ser objeto de una regulación que les permita a los alumnos expresarlas de modo social y emocionalmente inteligente. Aprenderán a modular esta emoción mediante la identificación de las señales corporales y la práctica simulada de respuestas asertivas.

La solución de conflictos.

La identificación de los motivos de los problemas interpersonales y la propuesta de soluciones es el modo sosegado y tranquilo que se les propone a los alumnos para que resuelvan los problemas de relación con los demás.

Los valores.

Pedir ayuda y dar las gracias son habilidades sociales que aprenderán, sustentado valores de cooperación, respeto y ayuda.

Para que las actividades propuestas en el cuaderno puedan permitir el aprendizaje de conocimientos, de habilidades y de actitudes es necesario vivenciarlas mediante la utilización del *rol-play* o ensayo de conducta. Es decir, deben desarrollarse en el aula dinámicas de grupo que contribuyan a dotar de significatividad las actividades a realizar. El trabajo gráfico debe ser un complemento subsidiario de la metodología activa del profesor. La aplicación de los aprendizajes logrados en los diferentes escenarios escolares y sociales permitirá el desarrollo de las competencias indicadas. Trabajar y aprender en el aula para posteriormente aplicar los conocimientos, habilidades y actitudes a los diferentes escenarios escolares, familiares y sociales es el reto de todo aprendizaje por competencias.

TE ESCUCHO
¿QUIERES JUGAR?
ME SIENTO BIEN

ÍNDICE

1 ¡VAYA EMOCIONES!..... 7

2 ESCUCHA Y TE EXPLICO..... 15

3 LOS DEMÁS ME ESTIMAN..... 23

4 ¿CÓMO ME ENFADO?..... 31

5 TE COMPRENDO..... 39

6 MI FAMILIA ME QUIERE..... 47

7 ¿ME AYUDAS? ¡MUCHAS GRACIAS!..... 55

8 PENSAR BIEN..... 63

QUIERES JUGAR?

ESTOY ENFADADA!

ESTOY SIENTO BIEN

¡QUE CONTENTA!

ESTOY MUY CONTENTA

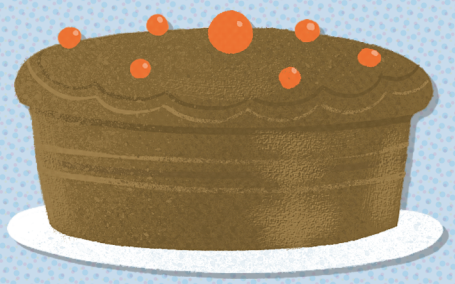
QUIERES JUGAR?

QUIERES JUGAR?

1 ¡VAYA EMOCIONES!

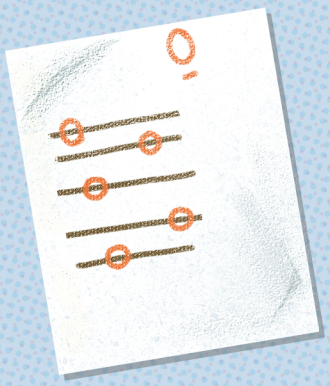
Muchas veces nos ocurren cosas que nos emocionan. Nuestro cuerpo reacciona si algo nos gusta o no, si nos molesta o nos agrada, si nos asusta o nos tranquiliza, si nos alegra o si nos sentimos tristes. Son las emociones. La vida está llena de emociones. En el colegio, en la familia, con los amigos, en los juegos. La vida es emocionante. Aprender a conocer las emociones que tenemos y las que tienen los demás es importante para relacionarnos y sentirnos... BIEN.

LAS EMOCIONES SON REACCIONES DE NUESTRO CUERPO ANTE LAS COSAS QUE NOS OCURREN



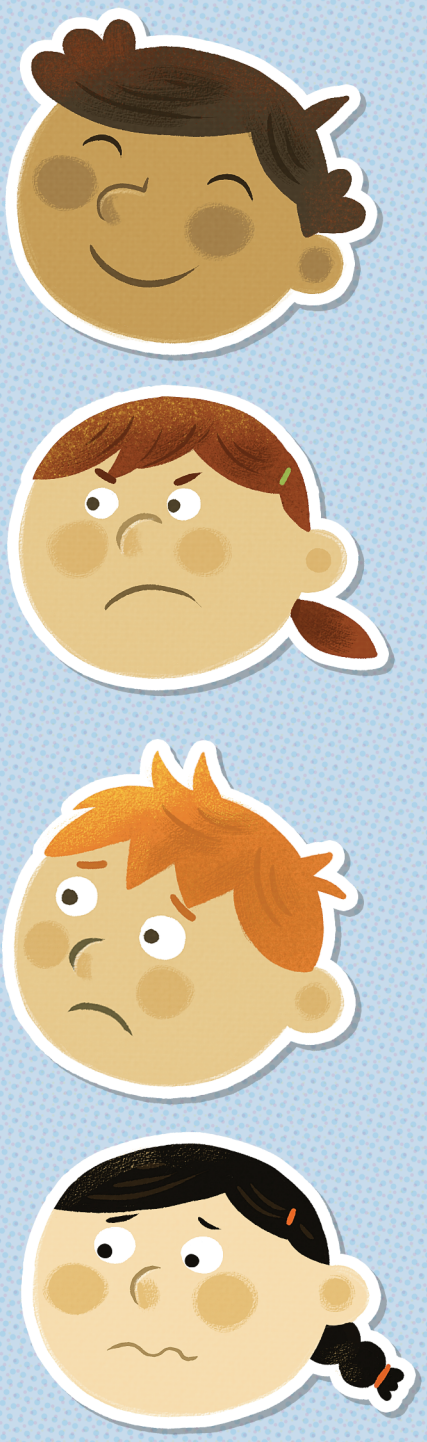
SI ALGO NOS AGRADA

SI ALGO NOS DISGUSTA



SI ESTAMOS PREOCUPADOS

SI ALGO NOS ASUSTA



PARA COMENTAR

- ¿QUÉ TE DA ALEGRÍA?
- ¿POR QUÉ TE ENFADAS?
- ¿POR QUÉ ESTÁS TRISTE A VECES?
- ¿QUÉ COSAS TE ASUSTAN?
- ¿QUÉ TE TRANQUILIZA?

También tenemos otra emoción...

LA SORPRESA

✱ ¿Qué cosas te producen sorpresa?

✱ Asocia cada cara con su emoción.

ALEGRÍA

ENFADO

MIEDO

TRISTEZA

SORPRESA

✱ Cuando estás emocionado/a ¿qué cara pones? Dibújala.

Cuando estoy CONTENTO/A

Cuando estoy TRISTE

Cuando estoy ENFADADO/A

Cuando tengo MIEDO

Cuando estoy SORPRENDIDO/A

PARA APRENDER

A mí no me gusta tener miedo, tampoco me gusta estar triste.

Con la cara expresamos como nos sentimos. Mirando a la cara de los compañeros sabemos qué les ocurre. Las emociones sirven para comunicar lo que nos pasa. Unas emociones nos gustan más y otras no.

¡A mí me gusta estar contento!

LO QUE PASA ES QUE...

En el colegio, en casa, con los amigos... tenemos emociones. Si estamos a gusto y bien tenemos ALEGRÍA. A veces nos enfadamos con algún compañero y nos sentimos mal, tenemos ENFADO. En alguna ocasión nos sentimos TRISTES por alguna cosa que nos haya disgustado. Hay también cosas que nos dan MIEDO. Hemos de aprender a conocer bien nuestras emociones y saber como expresarlas.

LOS DEMÁS TAMBIÉN SE EMOCIONAN

✱ Observa a tus compañeros.

¿Por qué se alegra mi amigo _____ ?

Porque _____

¿Por qué se enfada mi amiga _____ ?

Porque _____

✱ Pregunta a tus compañeros. Escribe su contestación.

Cuando te enfadas, ¿es por mi culpa? ¿Por qué?

Cuando estás triste, ¿te puedo ayudar en algo? ¿Cómo?

A VECES LO QUE DECIMOS ASUSTA,
ENFADA O PONE TRISTES A LOS DEMÁS.

✱ ¿Qué cosas dices a un compañero que le hayan puesto triste?

Ninguna

✱ ¿Haces enfadar a alguien? SÍ NO

¿Por qué?

✱ ¿Tú asustas a algún compañero? SÍ NO

¿Por qué?

✱ ¿Qué habrá ocurrido después de hablar con un compañero para que ahora esté asustado?

1 Estás jugando con un compañero.

2 ¿Qué ha ocurrido? Dibújalo o explícalo.

3 Ahora estás ASUSTADO.

Lo que decimos y hacemos hace que los demás tengan emociones. Podemos pensar bien lo que hacemos y decimos para que no haya problemas entre nosotros.

¡Eso! No nos gusta nada enfadarnos ni asustarnos.

✱ ¿Qué habrá ocurrido en esta historia?

1 Estabas discutiendo con una compañera en el patio.

✱ Escribe o dibuja.

2

3 Tú y tu compañera estáis jugando contentas.

2 ESCUCHA Y TE EXPLICO

Para relacionarnos adecuadamente con los compañeros y compañeras es muy importante aprender a ESCUCHAR y a EXPLICAR con claridad lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Hablar con amabilidad a los demás y expresar nuestras quejas de modo respetuoso nos permite que solucionemos los problemas que tenemos a veces con alguien.
El respeto es necesario para comunicarnos y comprender cómo nos sentimos todos. Es necesario para tener... ¡buenas emociones!

Lunes
12'30
Escuchar
Atender

PARA COMENTAR

- ¿QUÉ HACEN ESTOS NIÑOS Y NIÑAS?
- ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESCUCHAR?
- ¿CÓMO HAY QUE HABLARLES A LOS DEMÁS?
- ¿QUÉ PUEDE OCURRIR SI NO ESCUCHAMOS A NUESTROS COMPAÑEROS?
- ¿QUÉ OCURRIRÁ SI NOS EXPRESAMOS CON CLARIDAD Y RESPETO?

✱ Dibújate a ti mismo hablando con un compañero o compañera.

¿Qué le estás diciendo?

¿Qué te dice él/ella?

PARA APRENDER

Cuando hablamos con los demás es muy importante:

- ✓ Mirarles a la cara.
- ✓ Respetar el turno de palabra.
- ✓ No interrumpir.
- ✓ No elevar el volumen de la voz.

✱ Practica. Habla con un compañero para explicarle algo que tú quieras. Él o ella te escucha. Después, tú escuchas y tu compañero habla.

PARA APRENDER

A todos nos gusta escuchar cosas bonitas por alguna cosa que decimos o hacemos. Estas palabras se llaman elogios.

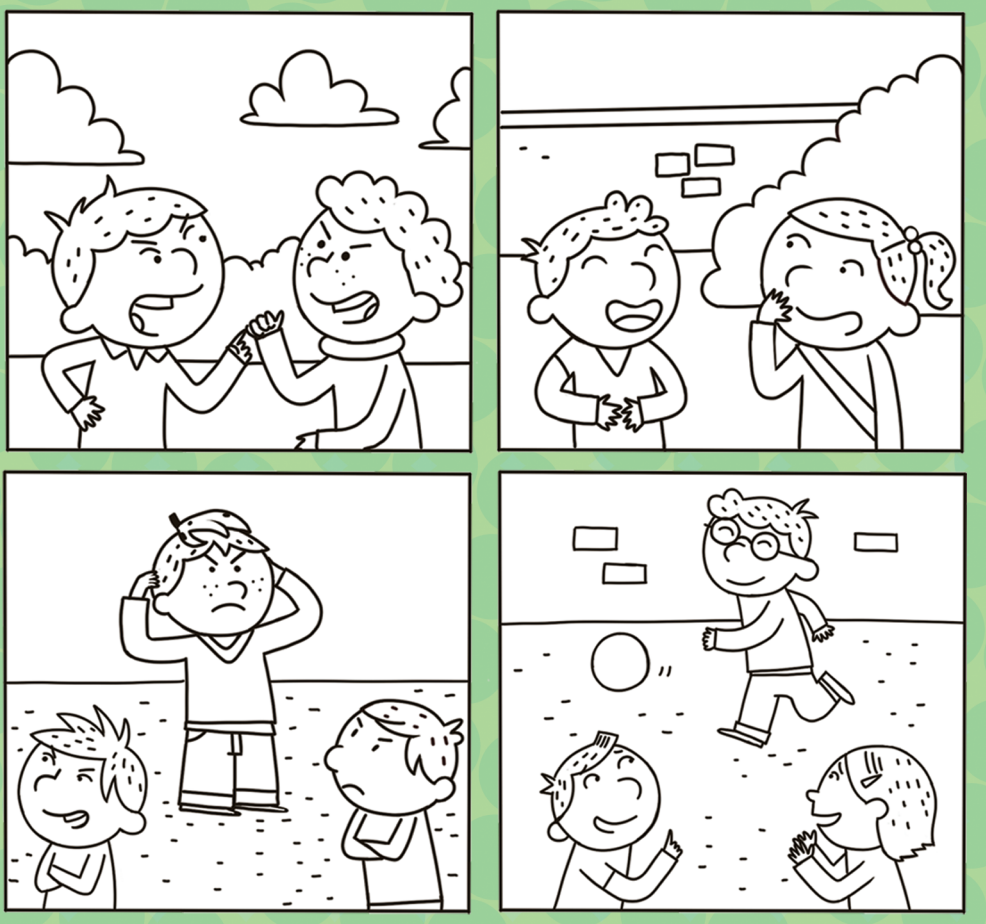
Podemos decir cosas agradables sobre los demás y escuchar también cosas bonitas de nosotros.

✱ ¿Qué le dirías a...?

Un compañero que lleva una camiseta muy bonita.

Un compañero que ha hecho un dibujo muy bonito.

✱ Colorea las escenas de conversación adecuadas.



¿Cuáles has coloreado? ¿Por qué?

✱ Por parejas vamos a hablar y a escuchar.

ÉSTAS SON LAS REGLAS

- ✓ Mirar a la cara del compañero.
- ✓ Hablar con un volumen medio.
- ✓ Decir algún elogio sincero.
- ✓ Sonreír.
- ✓ Escuchar atentamente a quien nos habla.
- ✓ No dar la espalda al que habla.
- ✓ _____

¿Añadimos alguna más?

PARA APRENDER

Cuando hablamos con los demás ¿cómo nos podemos quejar?

¿Eso qué es?

Quejarse es protestar de modo adecuado, con educación.

A veces algunas cosas que dicen o hacen los compañeros nos molestan porque no son adecuadas: insultos, bromas pesadas y más cosas...

¡Podemos quejarnos con educación!

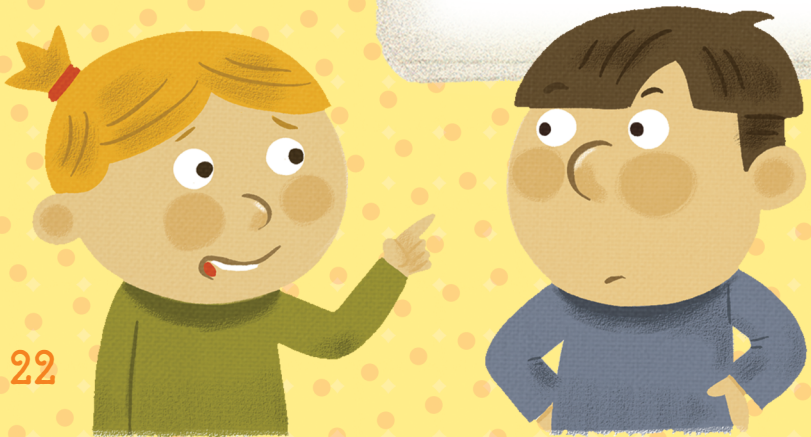
✱ Señala en estas escenas los niños y niñas que se quejan adecuadamente.

Puedo quejarme cuando tengo motivos para ello, cuando algo no me ha parecido adecuado. Eso me ayudará a sentirme bien y expresar lo que siento.

Mis quejas no deben molestar a los demás, sólo comunicar mi enfado o disgusto por lo ocurrido.

✱ Imagina que...

Un compañero te ha llamado por un mote, tú no quieres insultarle, pero sí quieres que sepa lo que ha hecho y el disgusto que tienes. ¿Cómo se lo comunicas?



3 LOS DEMÁS ME ESTIMAN

Sentirse querido por los demás nos produce buenas emociones. Nos sentimos alegres, felices y con mucha ilusión. Los demás nos estiman por nuestra manera de comportarnos, de pensar y de sentir, pero en alguna ocasión las cosas que hacemos o decimos no son adecuadas y es bueno cambiarlas para no molestar ni ofender a los demás, y para sentirnos bien con nosotros mismos.

Cuando cambiamos una conducta inadecuada por otra adecuada nos sentimos mejor, nuestras emociones cambian.

SIEMPRE
ME AYUDAS.

PARA COMENTAR

- ¿POR QUÉ UN COMPAÑERO ES QUERIDO/A POR LOS DEMÁS?
  - PORQUE ES AMABLE
  - PORQUE AYUDA
  - PORQUE SONRÍE
- ¿QUÉ COMPAÑEROS DE CLASE TE ESTIMAN?
- ¿POR QUÉ?
- ¿CUÁLES SON TUS MEJORES AMIGOS?
- ¿POR QUÉ?

✱ Escribe y dibuja algunas “cosas buenas” de ti.

✱ Di alguna cosa buena de los compañeros.

Yo le estimo mucho porque....

Ésta es

Éste es _____

Yo le estimo mucho porque....

_____

✱ Completa.

Mi compañero _____ dice de mí que soy

_____

y también que _____

Mi amiga _____ dice que yo _____

_____

PARA APRENDER

Los demás nos estiman por nuestro comportamiento de...

- ✓ Mostrarse alegre y sonreír.
- ✓ Ayudar.
- ✓ Pedir disculpas si hemos molestado.
- ✓ Escuchar.
- ✓ Participar en los juegos.

¿Y qué más?

- ✓ _____
- ✓ _____

✱ Señala si tú eres así.

○ Divertido/a	○ Alegre	● Triste	○ Aburrido/a
● Simpático/a	● Amable	○ Burlón/a	○ Respetuoso/a
● Tranquilo/a	○ Inquieto/a	● Hablador/a	● Feliz

¿Y qué más? _____

✱ Escribe tres cosas por las que te estiman tus compañeros.

1. _____
2. _____
3. _____

LO QUE NOS GUSTA MENOS... ¡LO CAMBIAMOS!

Algunas conductas no son adecuadas para que los demás nos estimen. Si insultamos, si molestamos, si somos antipáticos, o si no pedimos disculpas cuando es necesario entonces...

¡Pues podemos cambiarlas!

✱ ¿Qué conductas deberías cambiar?

_____

¿Por qué?

_____

A veces no hago caso a la profe.

¿Por qué?

JUGAR, COMUNICARSE Y ESTIMARSE

✱ Cada uno va diciendo a los demás compañeros una conducta adecuada y otra que quiere cambiar.

LO BUENO LO MENOS BUENO

Yo soy muy amable.

ME GUSTA COMPARTIR LAS COSAS

Compartir significa...

✓ AYUDAR Y PEDIR AYUDA

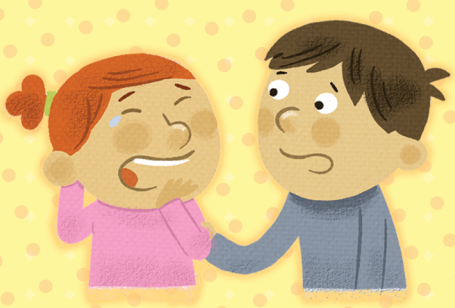
✓ PARTICIPAR

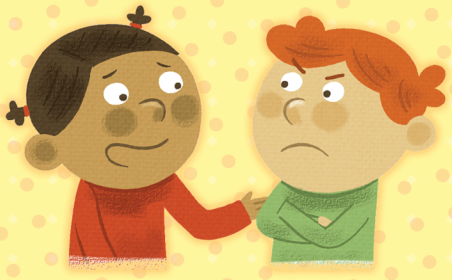
✓ SER AMIGOS

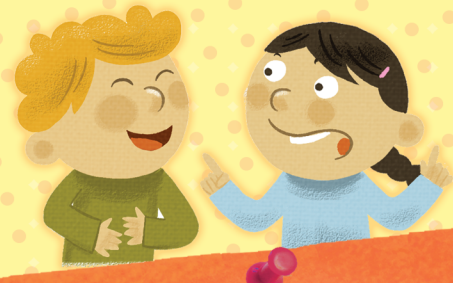
✓ PRESTAR LAS COSAS Y DEVOLVERLAS PRONTO Y BIEN

✓ RESPETAR LO QUE ES DE TODOS Y CUIDARLO

También podemos compartir... nuestros sentimientos.







Estimo a mis compañeros. Mis compañeros también me estiman porque aprendemos a respetarnos, a compartir las cosas, a ser amables... A CONVIVIR.