



GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL “JUNTOS VELANDO POR LA PAZ”

AUTORA: JENNY PONTON VELOZ

**COAUTORA:
TATIANA FONSECA**

2015





TÍTULO ORIGINAL: Guía de Educación Emocional “Juntos velando por la paz”

AUTOR: (Jenny Maritza Pontón Veloz, jemaponton@hotmail.com,0992525024)

COAUTOR: (Mgs. Tatiana Fonseca, tatiana_28@hotmail.com,0979077713)

DEPÓSITO LEGAL: (200)

EDITORIAL:

COMITÉ EDITORIAL: Dra. Angélica Urquizo Alcívar Mgs.

Dr. Eduardo Montalvo Larriva Mgs

Dra. Irma Granizo Luna Mgs.

Dra. Mary Alvear Haro Mgs.

PRIMERA EDICIÓN: (mayo 2015)

ISBN:

Queda prohibida sin la autorización escrita de los editores la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio.

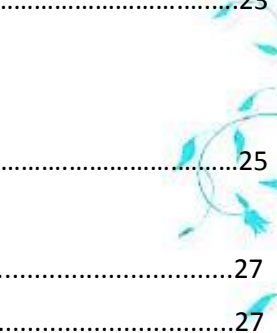
IMPRESO EN ECUADOR/PRINTED IN EQUATOR

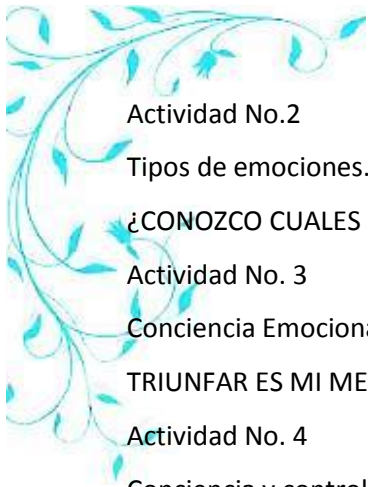




ÍNDICE

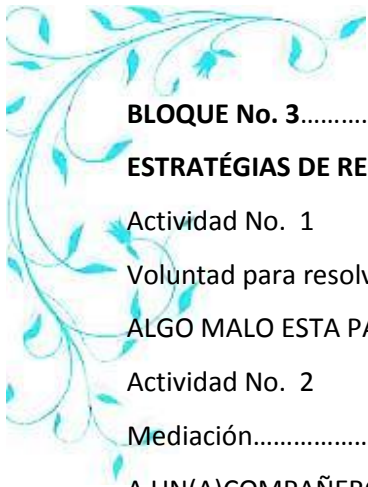
PORTADA.....	1
ÍNDICE.....	3
PRESENTACIÓN.....	6
OBJETIVO GENERAL.....	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
1. Las Emociones.....	8
Conocimiento y control de emociones.....	9
Clases de Emociones.....	9
2. Competencias Emocionales.....	10
Autoconciencia o Conciencia de sí mismo.....	11
Autorregulación o control de las emociones	11
Automotivación.....	12
Empatía.....	13
Habilidades sociales.....	14
3. Los Ejercicios.....	15
Ejercicios de Autoconocimiento.....	16
Ejercicios de Integración Social.....	17
4. Estrategias de Resolución de conflictos.....	17
Conflicto.....	17
Estrategias para la resolución de conflictos.....	17
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y RECURSOS PARA UNA ÓPTIMA APLICACIÓN DEL PROGRAMA.....	19
DURACIÓN, SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN.....	21
EVALUACIÓN.....	23
BLOQUE No. 1	
EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO.....	25
ACTIVIDAD No.1	
Las Emociones.....	27
¿ME CONOZCO Y DISFRUTO DE QUIÉN SOY?.....	27





Actividad No.2	
Tipos de emociones.....	29
¿CONOZCO CUALES SON MIS EMOCIONES?.....	29
Actividad No. 3	
Conciencia Emocional.....	32
TRIUNFAR ES MI META.....	32
Actividad No. 4	
Conciencia y control emocional.....	34
CONOCERME ES LA ALEGRÍA DE VIVIR.....	34
Actividad No. 5	
Control Emocional.....	37
CUANDO ME ENFADO REACCIONO.....	37
BLOQUE No. 2	
EJERCICIOS DE INTEGRACIÓN SOCIAL.....	41
Actividad No. 1	
Empatía.....	43
COMO GRUPO, NOS CONOCEMOS.....	43
Actividad No. 2	
Automotivación.....	45
ME MOTIVA RECIBIR UN REGALO DEL GRUPO	45
Actividad No. 3	
Autorregulación.....	47
FORTALECEMOS NUESTRA AMISTAD EN EL AULA.....	47
Actividad No. 4	
Autoconciencia.....	49
ME HAN AYUDADO MIS COMPAÑEROS A RECONOCERME Y VALORARME.....	49
Actividad No. 5	
Habilidades sociales.....	51
LOS AMIGOS ME HAN APOYADO A TOMAR DECISIONES.....	51





BLOQUE No. 3	53
ESTRATÉGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	53
Actividad No. 1	
Voluntad para resolver un conflicto	55
ALGO MALO ESTA PASANDO CON EL GRUPO	55
Actividad No. 2	
Mediación	57
A UN(A) COMPAÑERO(A) NO LE INCLUYEN EN EL GRUPO	57
Actividad No. 3	
Respuesta creativa.....	59
HOY VA A DARSE UNA PELEA EN EL COLEGIO	59
Actividad No. 4	
Esquema del conflicto.....	61
¿GUARDO SILENCIO ANTE UN CONFLICTO?	61
Actividad No. 5	
Todos ganan.....	64
DIGO NO A LAS AGRESIONES	64
BIBLIOGRAFIA	66
WEBGRAFÍA	66





PRESENTACIÓN

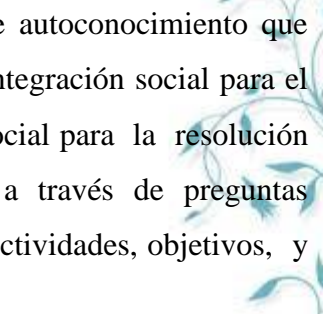
Siendo misión de la educación la formación integral de los y las estudiantes y consecuente con las demandas personales y sociales, es compromiso de los docentes trabajar más en el desarrollo integral y con mayor relevancia sus emociones, afectos, habilidades sociales, técnicas de autocontrol, considerando la necesidad de educar estos aspectos para su desarrollo equilibrado y armónico.

La presente guía se ha elaborado para trabajar en prevención de la violencia escolar con un enfoque novedoso y atractivo como es el de la Educación Emocional, a través de actividades vivenciales y experienciales.

El programa propuesto presenta una guía de actividades que le permitirán a los y las estudiantes reflexionar y trabajar para convertirse en personas con una autoestima alta, con mayor autocontrol conductual y emocional, a mantener buenas relaciones sociales, a expresar apropiadamente sus sentimientos y emociones, practicando además valores como el respeto, la tolerancia, la paciencia, la honestidad y la integridad.

Así como, para ayudar a mejorar las relaciones interpersonales entre los y las estudiantes, desarrollar actitudes democráticas y solidarias dentro de la comunidad educativo y de su entorno familiar y social. Fomentando el desarrollo emocional.

La guía, está estructurada en tres bloques referente a ejercicios de autoconocimiento que permiten la identificación y el control de emociones, ejercicios de integración social para el desarrollo de competencias emocionales y ejercicios de interacción social para la resolución de conflictos. Con contenidos y actividades para desarrollar a través de preguntas generadoras de ideas, pensamientos y acciones puntualizadas en las actividades, objetivos, y evaluación o compromisos.





OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fomentar compromisos de comportamientos asertivos y propositivos en los estudiantes de octavo año para la buena convivencia en el grupo desde la perspectiva de la educación emocional y la no violencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar con los estudiantes actividades que permita mejorar el autoconocimiento y el control emocional, para alcanzar su bienestar personal.
- Favorecer un ambiente de sana convivencia en el aula a través del desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes mejorando las relaciones de amistad en un ambiente de respeto mutuo.
- Ofrecer a los estudiantes técnicas y estrategias de resolución de conflictos, que les permita asumir responsablemente su compromiso de cambio para la no violencia escolar.



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. Las Emociones

Las emociones son estados afectivos que experimentamos, son estado mentales exaltados o estimulados como el sentimiento, la pasión, que producen cambios somáticos en la persona. Existen siete emociones primarias agrupadas en emociones positivas como: la alegría, la sorpresa y el amor, y en emociones negativas como: la tristeza, la vergüenza, la ira y el miedo.

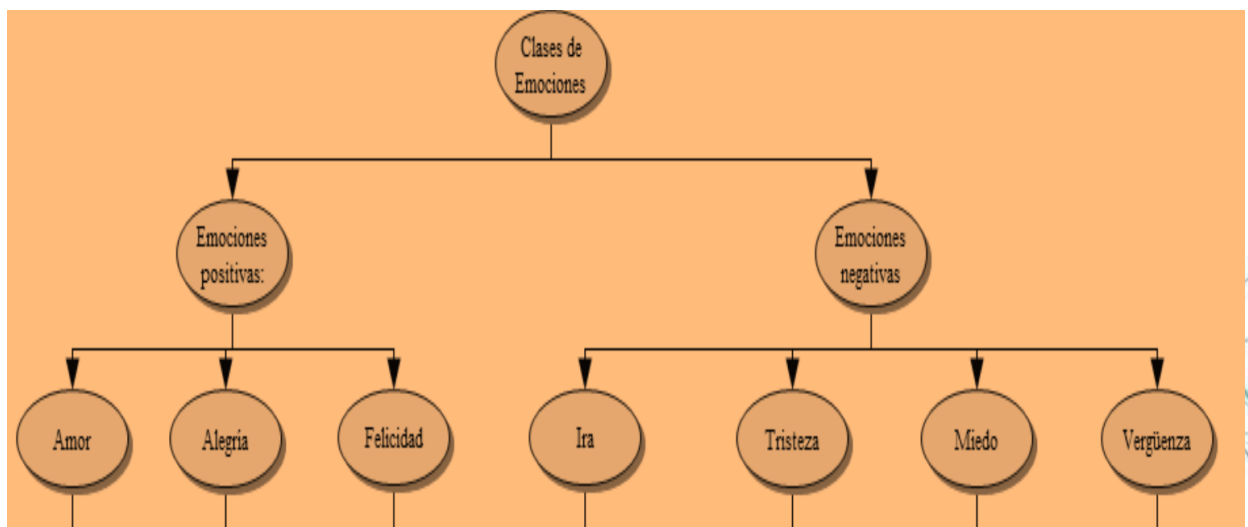
Las emociones constituyen un mecanismo de alarma que salta en nuestro interior cada vez que se presenta un peligro o cuando necesitamos resolver una situación crítica (Pérsico, 2012)

Conocimiento y control de emociones

Una de las teorías de la Inteligencia emocional o control de la emoción como la de Howard Gardner se basa en el uso inteligente de las emociones, a través de una educación sobre el conocimiento, control de sí mismo, y manejo adecuado de las emociones.

La tristeza, la vergüenza, la ira y el miedo están ligados a los actos violentos. Por ello es necesario educar nuestras emociones, para saber regularlas y controlarlas ante situaciones de la cotidianidad. “Las emociones son un sistema de defensa, toma control y decide acciones que son ejecutadas impulsivamente, en estas decisiones no participa la voluntad y la razón” (Pérsico, 2012)

Clases de Emociones



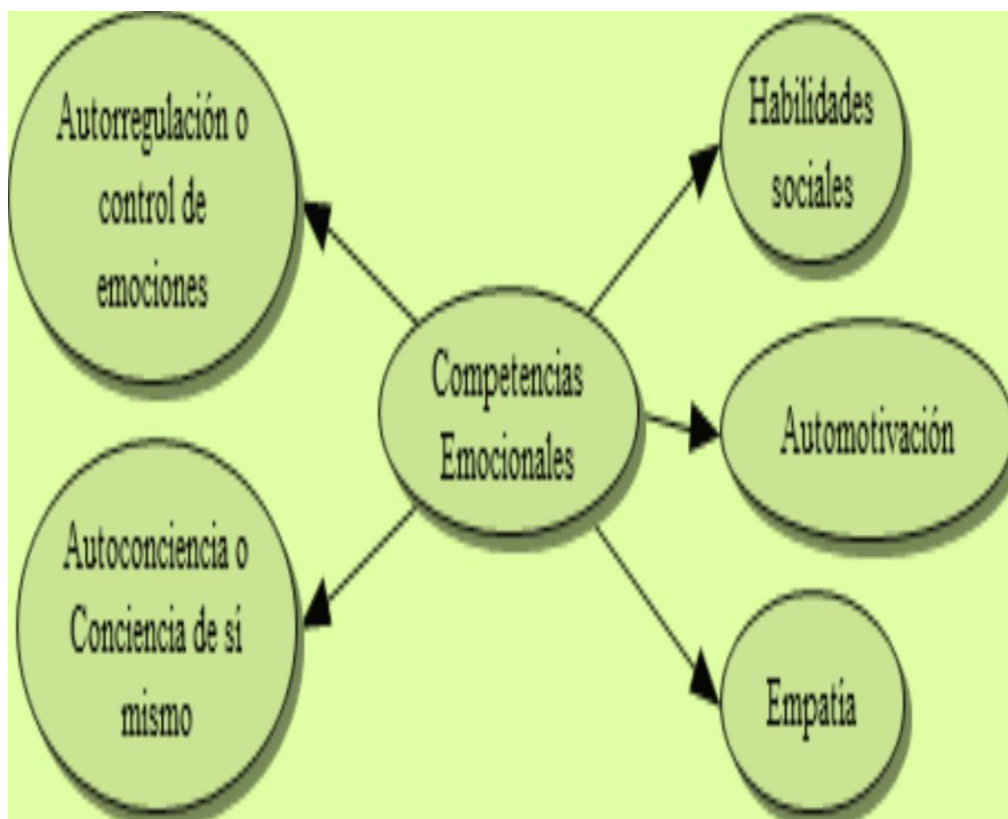
Fuente: Emociones según Pérsico, L. 2012

2. Competencias Emocionales

La Educación Emocional se fundamenta en el concepto y desarrollo de las competencias emocionales, las mismas que son herramientas para la formación integral de la persona.

Una competencia emocional es un conjunto de conocimientos, capacidades o habilidades y actitudes necesarias para percibir, reconocer y expresar convenientemente las emociones.

Según (Goleman, 1996) existen 5 competencias fundamentales para el desarrollo de una educación emocional como son:

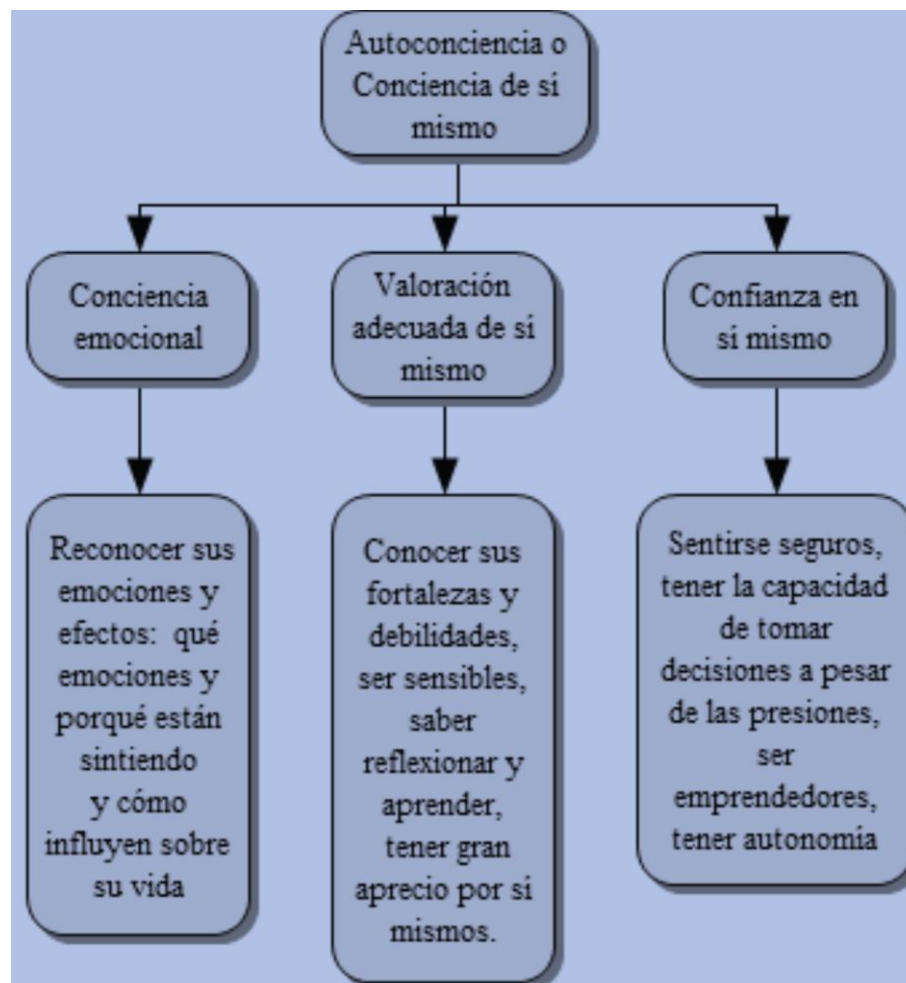


Fuente: Competencias emocionales (Goleman, 1996)
Elaborado por: Jenny Pontón

Autoconciencia o Conciencia de sí mismo

Es el conocimiento de uno mismo, es la capacidad que tiene la persona para observarse y reconocer los propios sentimientos, estados de ánimo, impulsos, así como los efectos de estos sobre sí mismo y los demás. La persona tiene la capacidad de juzgarse a sí misma, así como saber reconocer sus errores.

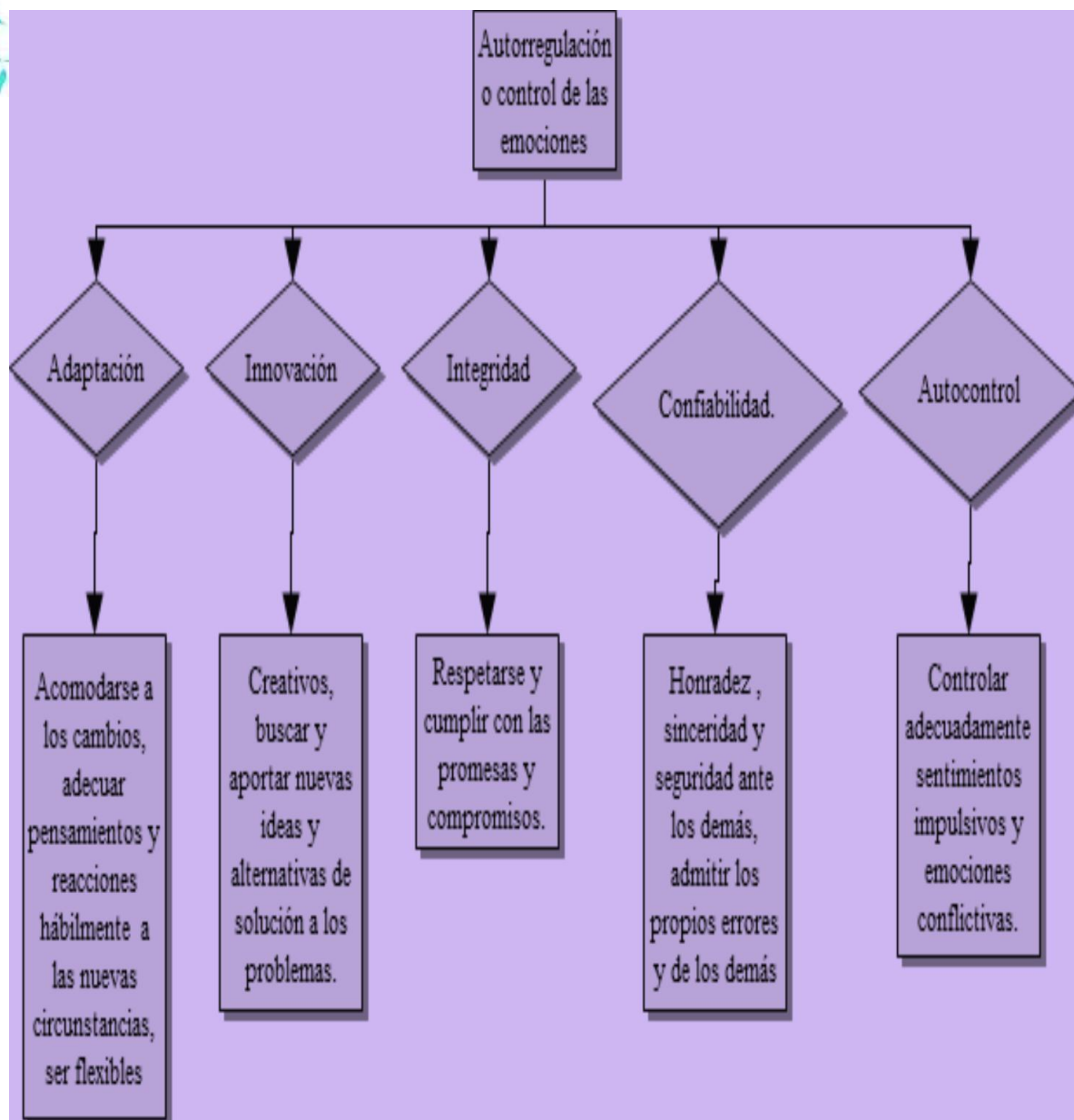
Presenta los siguientes elementos:



Fuente: Competencias emocionales (Goleman, 1996)
Elaborado por: Jenny Pontón

Autorregulación o control de las emociones

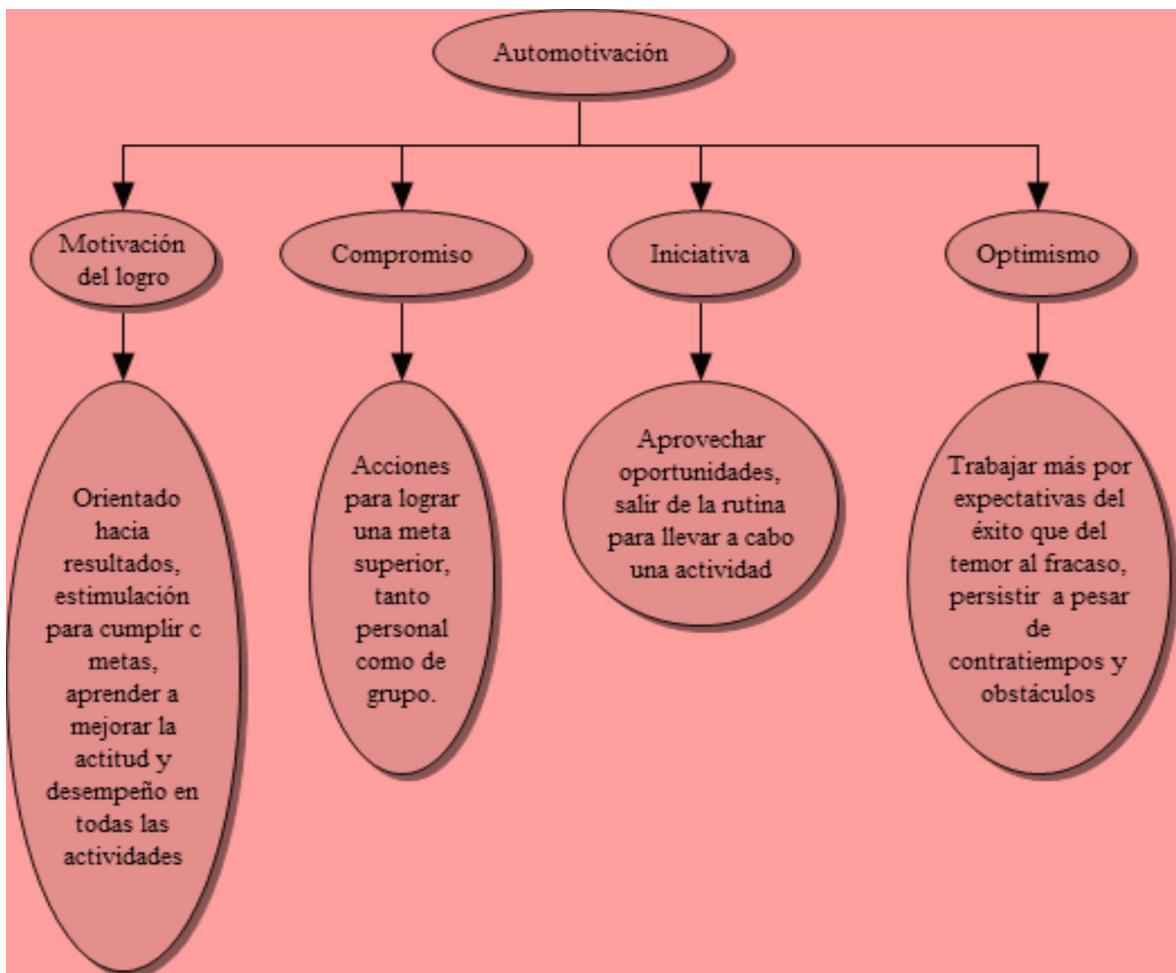
Es la capacidad que tiene la persona para controlar los estados emocionales, los impulsos, y ayuda a controlar los sentimientos para actuar responsablemente ante ellos. Los elementos son:



Fuente: Competencias emocionales (Goleman, 1996)
Elaborado por: Jenny Pontón

Automotivación

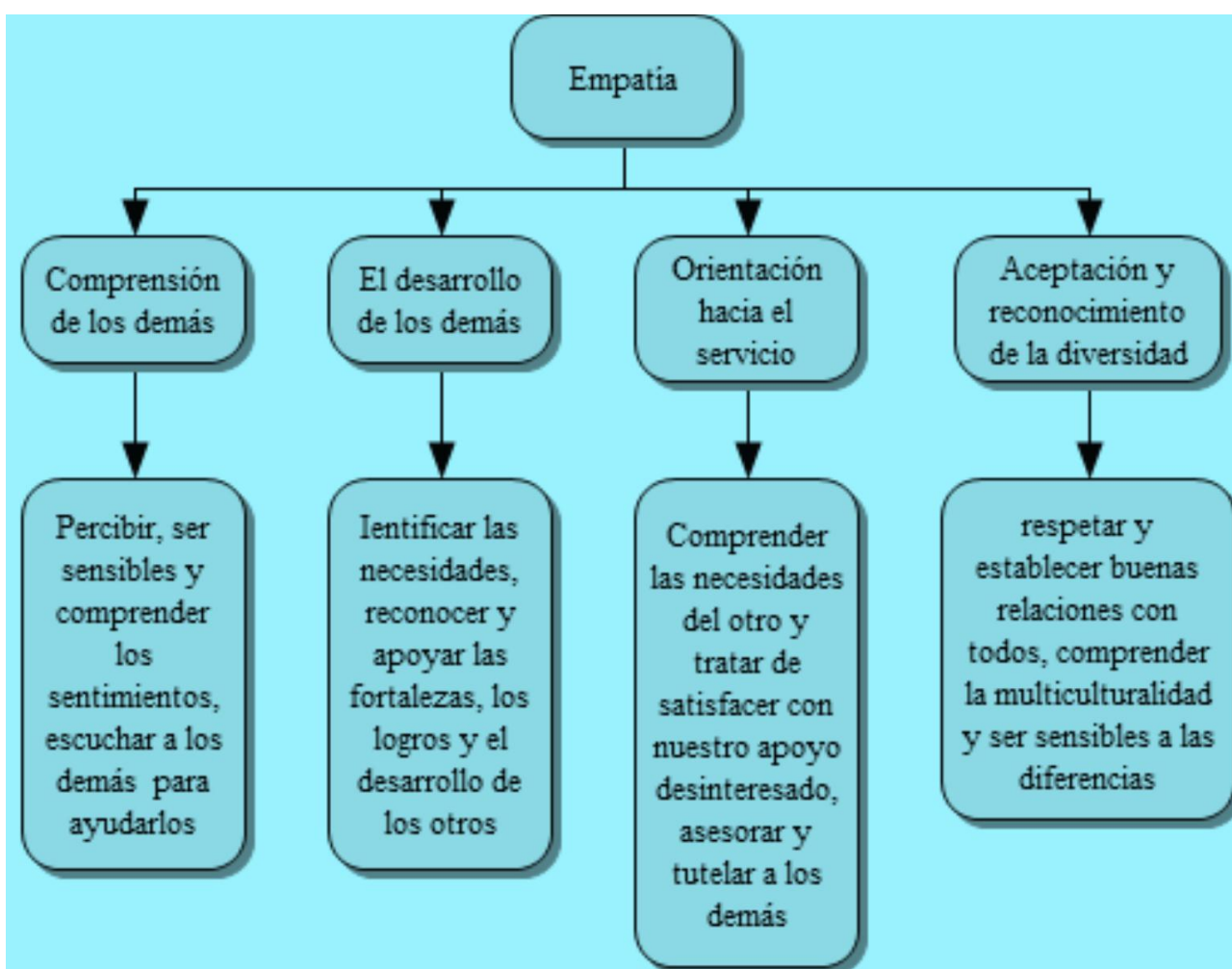
Es ordenar las emociones y enfocarlas con sus preferencias más profundas para encaminarlas hacia nuestros objetivos, ayudan a ser perseverantes, dinámicos y a tomar iniciativas a pesar de las dificultades, contratiempos y frustraciones. Ayudan a desarrollar nuestras percepciones y modelar las acciones. Sus componentes son:



Fuente: Competencias emocionales (Goleman, 1996)
Elaborado por: Jenny Pontón

Empatía

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, tener conciencia y reconocer los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás, permite cultivar relaciones interpersonales. La persona empática sabe responder adecuadamente ante las provocaciones y sabe evitar los conflictos. Sus elementos son:

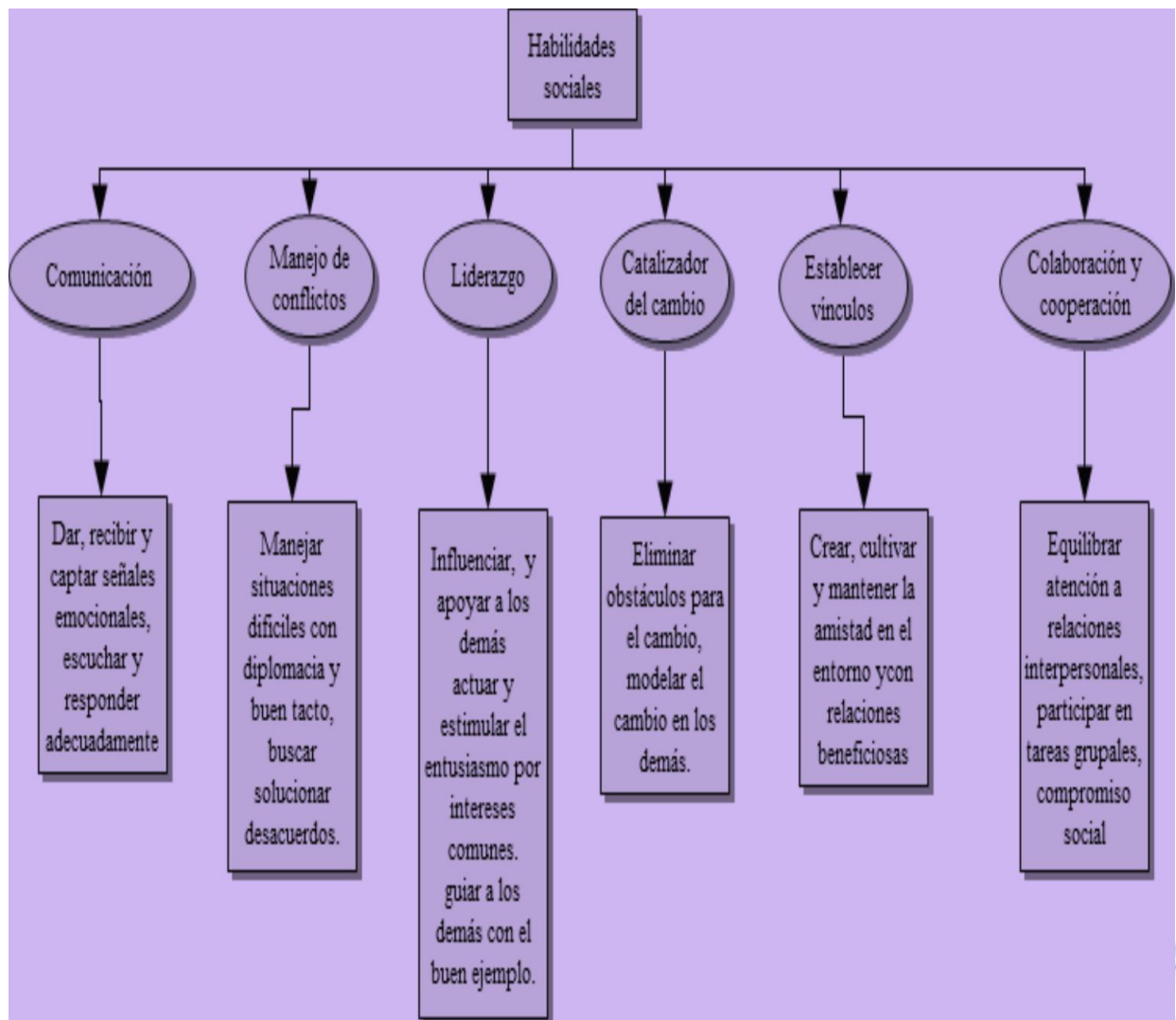


Fuente: Competencias emocionales (Goleman, 1996)
Elaborado por: Jenny Pontón

Habilidades sociales

Es la habilidad básica para manejar las relaciones que permite interactuar, persuadir e influenciar a las personas; dirigir, negociar y resolver disputas; cooperar y trabajar en equipo, prácticamente saber manejar las emociones de las personas.

Los elementos son:



Fuente: Competencias emocionales (Goleman, 1996)
Elaborado por: Jenny Pontón



3. Los Ejercicios

Las acciones o actividades que se desarrollan en el aula son el principal vehículo para la relación entre estudiante y docente y fundamentalmente entre pares y es allí donde se pone en juego la carga emocional y afectiva de todos los miembros, por lo que la educación emocional admite el aprendizaje y la práctica de estrategias activas, lúdicas, recreativas, participativas y colaborativas a través de valores, repertorios comportamentales, habilidades y competencias sociales, toma de decisiones apropiadas que les permiten a los estudiantes el aprender a vivir satisfactoriamente consigo mismos y con los demás.

Es importante tener presente que todos los aspectos afectivos y emocionales que se activan en el estudiante como consecuencia de las relaciones e interacciones que se dan en el aula y en el contexto escolar permite establecer bases sólidas para la convivencia.

Por ello es responsabilidad del docente trabajar por una educación integradora que contemple no solo el área intelectual, sino también la emocional y social a partir de acciones que permitan cultivar los estudiantes para desarrollar habilidades que le permitan tener autoestima más alta, mayor autocontrol conductual y emocional, mantener buenas relaciones con las demás personas, saber manejar y resolver adecuadamente los conflictos; saber así mismo, reconocer y expresar sus sentimientos y emociones de manera apropiada.

Ejercicios de Autoconocimiento

Son actividades que ayudan a mejorar la imagen que tenemos de nosotros, de nuestras actitudes, el sentirse a gusto consigo mismo, reconociendo nuestras fortalezas y debilidades.

Resulta muy difícil hablar de uno mismo y nos cuesta mucho porque realmente no sabemos quiénes somos. Creemos que nos conocemos, pero si nos detenemos a pensar no podemos expresar esas cualidades que nos identifican y cuales son esas limitaciones que no nos permiten alcanzar lo que nos proponemos

Mediante este tipo de actividades se pretende profundizar en el conocimiento de uno mismo, con la propuesta de situaciones que inviten a la reflexión, mediante la expresión de sentimientos, emociones y acciones.



Ejercicios de Integración Social

Son acciones que permiten integrar a los estudiantes para conseguir un grupo más cohesionado dentro del aula y del contexto escolar y familiar.

Cuando el grupo se está formando sirven para coger confianza entre sus integrantes, para relajar tensiones, integrar a nuevos compañeros y compañeras y para crear el ambiente adecuado de trabajo y relación.

Estos ejercicios nos permiten alcanzar fundamentalmente la cohesión entre los estudiantes, fomentar las relaciones de amistad, sacar a relucir los intereses del grupo y de cada uno de sus estudiantes, crear un buen ambiente en el grupo, en base a valores, como la cooperación, confianza y participación, generan autoconfianza y trabajo en equipo.

4. Estrategias de Resolución de conflictos

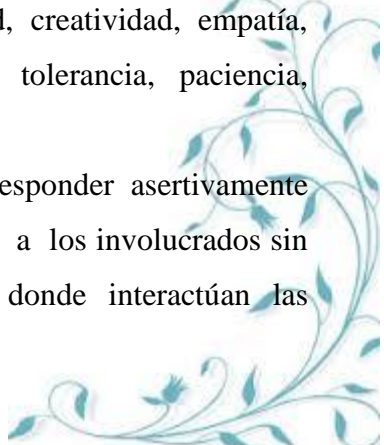
Conflicto

Son circunstancias en las que dos o más personas entran en desacuerdo y oposición de intereses o punto de vista incompatibles, donde las emociones juegan un papel importante y la relación entre las partes puede terminar deteriorada o robustecida.

Estrategias para la resolución de conflictos

Ante la situación en conflicto hay varias habilidades que intervienen como: autorregulación, autocontrol, comunicación, escucha y silencio activo, reciprocidad, creatividad, empatía, asertividad entre las principales. Así como valores: respeto, tolerancia, paciencia, determinación.

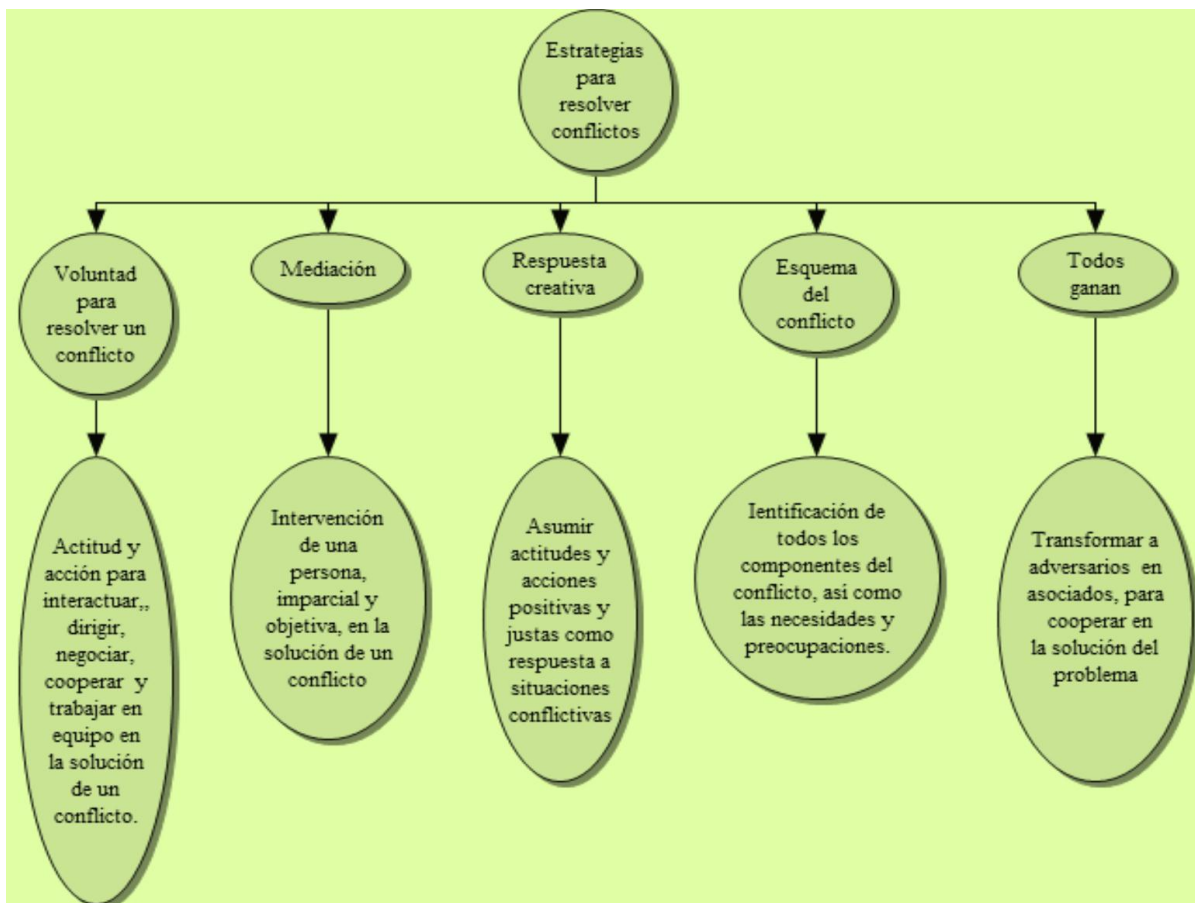
Las estrategias de resolución de conflictos ofrecen maneras de ver y responder asertivamente a los conflictos entre personas que permitan dar poder y confianza a los involucrados sin violencia y sin que existan ganadores o perdedores. Es aquí donde interactúan las



competencias emocionales, habilidades sociales y destrezas que contribuyen a vincular la relación entre las personas, en la intención, deseo o voluntad para resolver una dificultad.

Por lo tanto le permite tomar una posición frente a la persona y al conflicto para abordarlos de la manera más adecuada, tomando decisiones correctas, como también reconociendo la igualdad de derechos y oportunidades de todos, para la búsqueda de soluciones que satisfaga a ambas partes, restablezca la relación y posibilite la reparación si es necesario para el futuro de las buenas relaciones interpersonales.

Entre las principales técnicas tenemos las siguientes:



Fuente: Técnicas para la resolución de conflictos
Elaborado por: Jenny Pontón



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y RECURSOS PARA UNA ÓPTIMA APLICACIÓN DEL PROGRAMA

La educación emocional es un componente fundamental para la formación integral del estudiante, por ello, este programa desea facilitar esa educación a través de actividades que se realizarán semanalmente, incorporándolas en las horas de dirección o tutoría.

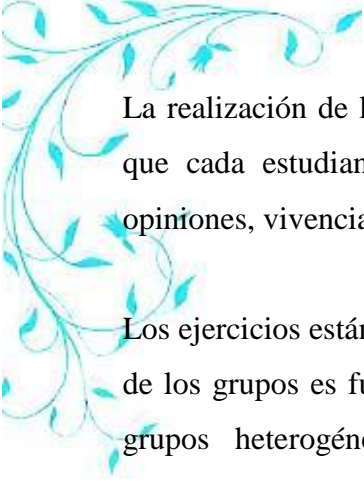
Las actividades se desarrollan a través de ejercicios que están orientadas a aportar con estrategias y herramientas para favorecer el conocimiento personal y del grupo de las emociones, desarrollo de las competencias emocionales y la resolución pacífica de conflictos como forma de prevención de la violencia escolar.

Las actividades se presentan a través de una metodología activa, participativa y cooperativa. Utilizando técnicas como: lluvia de ideas, dramatización, análisis de casos, exposiciones orales, lecturas motivacionales, autorreflexión, dibujos y frases entre otras.

El programa contiene actividades adaptadas a las características y estilo de los estudiantes de octavo año y al colegio al que pertenecen.

Los materiales necesarios para llevar a cabo las diferentes actividades son los básicos y disponibles y se presentan en la guía como las lecturas seleccionadas, cuestionarios a desarrollar, otros adicionales como tarjetas, hojas, fotografías, serán entregados por la persona responsable. Siendo estos recursos atractivos para el cumplimiento de los objetivos planteados en cada una de las actividades o ejercicios.

Es importante considerar la motivación para el éxito del programa, creando en los estudiantes una actitud positiva hacia la realización de las actividades, siendo necesario interrelacionar o conectar todas las actividades a desarrollarse como un todo coherente, para que el estudiante sea sensible y consciente del aprendizaje emocional para su beneficio personal y social.



La realización de los ejercicios requiere de un ambiente de orden, respeto y confianza para que cada estudiante pueda expresar de forma libre y segura sus ideas, pensamientos, opiniones, vivencias, sentimientos y emociones.

Los ejercicios están planteados para trabajo individual y grupal de estudiantes, la organización de los grupos es fundamental para el trabajo de este programa, ya que al dividir la clase en grupos heterogéneo, evitando formar grupos homogéneos cerrados, se logrará que intercambien pensamientos, opiniones, vivencias e intereses; identificando y aceptando las diferencias de los otros. Ayudará a la fluidez de las relaciones interpersonales, creando armonía y empatía en el grupo.

Se deberá tomar en cuenta algunos principios básicos como procurar la participación de todos los miembros del grupo a través de las ideas que expongan, reformular las participaciones que no estén claras, lograr comprender los aspectos distintos de las situaciones o problemas, aprender a ser críticos con las ideas, más no con las personas y estar preparados para modificar los razonamientos propios y conductas cuando la evidencia lo demuestre. A fin de alcanzar las decisiones correctas, animando a los estudiantes a buscar soluciones por consenso, integrando las distintas posturas, actuando como mediadores. Anulando las ideas de que unos ganan y otros pierden.



DURACIÓN, SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN

El programa está planificado para trabajar en el primer quimestre, con la ayuda de la guía que contiene 15 ejercicios, estructurados con:

- El tema con base teórica sobre concepto clave
- El título o la pregunta generadora
- Objetivo
- Desarrollo de la actividad
- Recursos
- Actividad de refuerzo
- Autoevaluación.

Los docentes y estudiantes desarrollaran las actividades de acuerdo a las indicaciones y recomendaciones señaladas en la presente guía.

Los ejercicios se han integrado en tres bloques que son:

EJERCICIOS DE	
AUTOCONOCIMIENTO	BLOQUE No.1
Actividad No. 1 TEMA: Las emociones	¿ME CONOZCO Y DISFRUTO DE QUIEN SOY?
Actividad No. 2 TEMA: Tipos de emociones	CONOZCO CUALES SON MIS EMOCIONES
Actividad No. 3 TEMA: Conciencia emocional	TRIUNFAR ES MI META
Actividad No. 4 TEMA: Conciencia y control emocional	CONOCERME ES LA ALEGRÍA DE VIVIR
Actividad No. 5 TEMA Control emocional	CUÁNDO ME ENFADO REACCIONO....





EJERCICIOS DE INTEGRACIÓN SOCIAL		BLOQUE No.2
Actividad No. 1 TEMA: Empatía		COMO GRUPO NOS CONOCEMOS
Actividad No. 2 TEMA: Automotivación		ME MOTIVA RECIBIR UN REGALO DEL GRUPO
Actividad No. 3 TEMA: Autorregulación		FORTALECEMOS NUESTRA AMISTAD EN EL AULA
Actividad No. 4 TEMA: Autoconciencia		ME HAN AYUDADO MIS COMPAÑEROS A RECONOCERME Y VALORARME
Actividad No. 5 TEMA: Habilidades sociales		LOS AMIGOS ME APOYAN A TOMAR DECISIONES

ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS		BLOQUE No.3
Actividad No. 1 TEMA: Voluntad para resolver un conflicto		ALGO MALO ESTA PASANDO CON EL GRUPO
Actividad No. 2 TEMA: Mediación		A UN(A) COMPAÑERO(A) NO LE INCLUYEN EN EL GRUPO
Actividad No. 3 TEMA: Respuesta Creativa		HOY VA A DARSE UNA PELEA EN EL COLEGIO
Actividad No. 4 TEMA: Esquema de Conflicto		¿GUARDO SILENCIO ANTE UN CONFLICTO?
Actividad No. 5 TEMA: Todos ganan.		DIGO NO A LAS AGRESIONES





EVALUACIÓN

La evaluación del desarrollo del programa a través de la guía podremos realizarlo en los 3 momentos:

- Evaluación inicial.- Detectar las expectativas de los participantes.
- Evaluación de proceso.- Lograr un grado de satisfacción por la participación del estudiante con sus vivencias y experiencias que han propiciado el desarrollo de las actividades.
- Evaluación final.- identificar la respuesta a las expectativas de los estudiantes y al cumplimiento de los objetivos de los ejercicios realizados a través de una autoevaluación.



PRIMER BLOQUE

EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO



Fuente: U.E. "Cap. Edmundo Chiriboga"
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

ACTIVIDAD N° 1

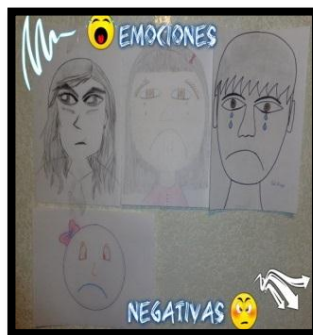
TEMA:

Las Emociones.- son estados afectivos que experimentamos, Existen 7 emociones primarias agrupadas en positivas como: la alegría, la sorpresa y el amor, y negativas como: la tristeza, la vergüenza, la ira y el miedo.

**¿ME CONOZCO Y
DISFRUTO DE QUIÉN SOY?**

OBJETIVO:

Crear un espacio de confianza en donde los estudiantes puedan expresar libremente lo que sienten y experimentan.



Fuente: U.E. "Cap. Edmundo Chiriboga"
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

ACTIVIDADES:

- 1.- El docente realiza el protocolo de bienvenida con la frase:
¿Buenos días....(nombrando a cada uno de los estudiantes).....cómo se siente hoy?
En la pizarra se anotaran algunas respuestas de los estudiantes.
- 2.- A través de la lluvia de ideas se irán recogiendo opiniones sobre las siguientes cuestiones: *¿qué son las emociones? ¿Cuáles emociones conoce? Porqué se las llama emociones positivas y negativas? Y las respuestas se anotarán en la pizarra para construir una definición general y una lista de emociones.*

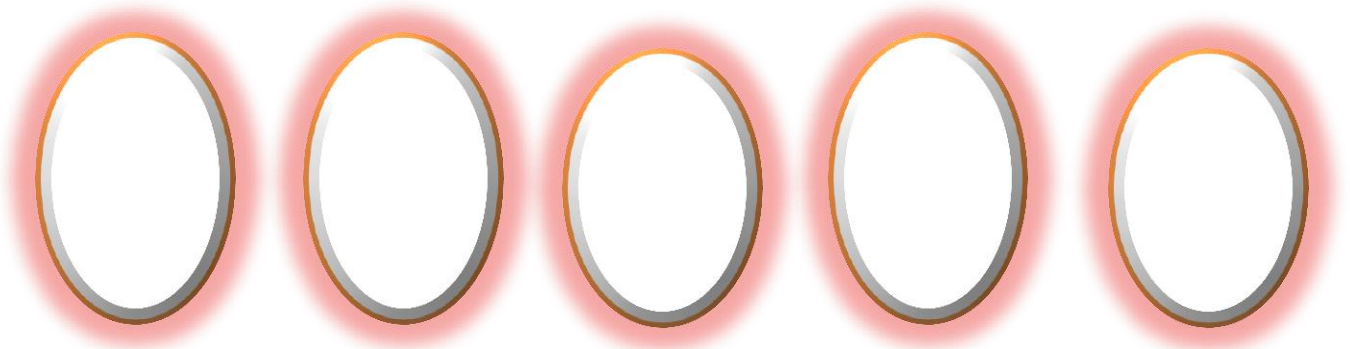
- 3.- Se solicita al estudiante que trabaje en una hoja de papel bond con un lápiz o colores para que elabore su autorretrato representando la emoción que está experimentando (alegría, tristeza, enojo, temor, etc.) como respuesta al saludo del profesor.
- 4.- Luego cada estudiante deberá presentar ante el grupo su autorretrato. Y los compañeros deberán reconocer las emociones representadas en los autorretratos.
- 5.- Se les pide que identifiquen las emociones positivas y negativas y que peguen en la pizarra los autorretratos que representan esas emociones.
- 6.- Se reflexiona con el grupo sobre los efectos de cada una de esas emociones.

RECURSOS:

Hoja de papel bond, lápiz de papel o colores, cinta adhesiva.

ACTIVIDAD DE REFUERZO:

Identifique las emociones que frecuentemente expresa y dibújelas expresadas en el rostro.



AUTOEVALUACIÓN:

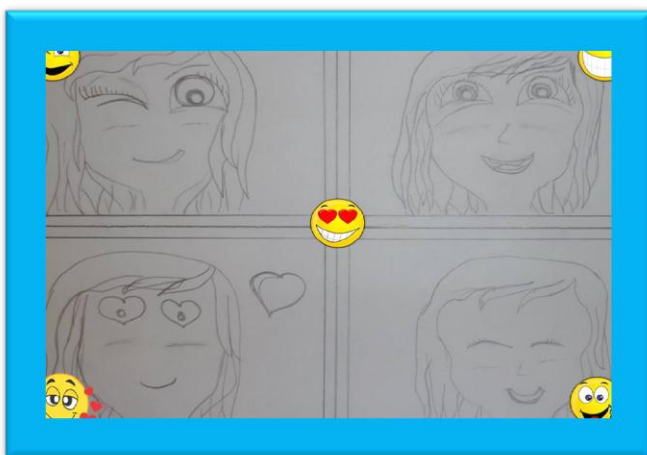
INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Me conozco y disfruto de quién soy			
Soy capaz de reconocer mis emociones			

ACTIVIDAD N° 2

CONOZC CUALES SON MIS EMOCIONES



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón



TEMA:

Tipos de Emociones.-

Positivas - son aquellas que expresan sentimientos agradables, que nos motivan a seguir viviendo, que nos hacen estar alegres, felices.

Negativas.- son aquellas que producen sentimientos desagradables, que tenemos que aprender a manejarlas, para que no nos controlen y perjudiquen.

OBJETIVO:

- ♥ Reconocer las emociones positivas y negativas que se presentan en los estudiantes a través de imágenes y vivencias diarias




ACTIVIDADES:

- 1.- El docente presentará y colocará sobre el escritorio fotografías o imágenes realizadas por estudiantes o de recortes de periódicos o revistas, que representen las emociones básicas: amor, sorpresa, placer, disgusto, vergüenza, ira, tristeza, temor, alegría.
- 2.- Cada estudiante en forma disciplinada, reservada y silenciosa escogerá una fotografía o imagen que le guste.
- 3.- En orden los estudiantes comunicaran con acciones lo que expresa la imagen. Se les solicitará que opinen el porqué de la elección de esa imagen y si se identifican con la misma.
- 4.- Se seleccionará las siguientes emociones la alegría, la tristeza, la ira y el miedo y se les pedirá que describan situaciones en las que hayan sentido esas emociones y puedan expresar sus vivencias y el cómo reaccionaron ante cada una de ellas.
- 5.- Reflexionarán sobre como poder manejarlas o controlarlas adecuadamente.

RECURSOS:

Fotografías e imágenes realizadas por estudiantes o de recortes de periódicos o revistas que proyecten emociones y sentimientos, hoja impresa de registro de emociones, cinta adhesiva.

ACTIVIDAD DE REFUERZO:

- 1.- Complete en el registro de sus emociones escribiendo las circunstancias que la provocan, y como va a controlarlas:
- 



EMOCIÓN	MOTIVOS O CIRCUNSTANCIAS	CONTROL
Alegría		
Amor		
Felicidad		
Ira		
Miedo		
Tristeza		
Vergüenza		

AUTOEVALUACIÓN

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Conozco cuales son mis emociones			
Se controlar adecuadamente mis emociones			



ACTIVIDAD N° 3

TRIUNFAR ES MI META



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

TEMA:

Conciencia emocional.- es saber reconocer nuestras propias emociones, es tener una clara conciencia de uno mismo, saber que se puede manejarlas, el saber utilizarlas adecuadamente para alcanzar un propósito o meta.

OBJETIVO:

- ♥ Reflexionar para adoptar una actitud positiva ante la vida con la ayuda de una lectura motivacional.

ACTIVIDADES:

1. El docente entregará a cada estudiante la hoja de lectura y solicitará que se lea el texto "Decídete a triunfar"
2. Con la técnica de lluvia de ideas se anotará en la pizarra las opiniones de los estudiantes respecto a la lectura.
3. Se analizará y reflexionará sobre cuáles son las metas y proyectos que tienen cada uno de los estudiantes para su vida.

"Decídete a triunfar"

Decide triunfar

.. Y así después de esperar tanto, un día como cualquier otro decidí triunfar...
decidí no esperar a las oportunidades sino yo mismo buscarlas,
decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución,
decidí ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis,
decidí ver cada noche como un misterio a resolver,
decidí ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.

Aquel día descubrí que mi único rival no era más que mis propias debilidades,
y que en éstas, está la única y mejor forma de superarnos.
Aquel día dejé de temer a perder y empecé a temer a no ganar,
descubrí que no era yo el mejor y que quizás nunca lo fui.,
Me dejó de importar quién ganara o perdiera;
ahora me importa simplemente saberme mejor que ayer.

Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir.
Aprendí que el mejor triunfo que puedo tener,
es tener el derecho de llamar a alguien "Amigo".

Descubrí que el amor es más que un simple estado de enamoramiento,
"el amor es una filosofía de vida".

Aquel día dejé de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados y empecé a ser mi propia tenue luz de este
presente; aprendí que de nada sirve ser luz si no vas a iluminar el camino de los demás.

Aquel día decidí cambiar tantas cosas...

Aquel día aprendí que los sueños son solamente para hacerse realidad.

Desde aquel día ya no duermo para descansar...

ahora simplemente duermo para soñar.

(Walt Disney)

RECURSOS:

Hoja de texto *"Decídete a triunfar"* de Walt Disney, hojas de papel bond, esferos.

ACTIVIDADES DE REFUERZO:

- ✓ Escriba una frase de la lectura que más le gusto.
- ✓ Pueden los sentimientos o emociones ser un obstáculo para alcanzar mis sueños.

AUTOEVALUACIÓN

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Triunfar es mi meta			
Tengo plena confianza en mis habilidades para alcanzar éxitos.			

ACTIVIDAD N° 4

TEMA:

Conciencia y control emocional.-

Saber reconocer nuestras emociones, el saber que emociones se están sintiendo, por qué y los efectos que producen las mismas, es aprender a educarlas.

CONOCERME ES LA ALEGRÍA DE VIVIR



OBJETIVO:

- ♥ Reconocer quienes somos, para valorarnos y lograr el respeto de los demás con la ayuda de una lectura motivacional.

Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

ACTIVIDADES:

- 1.- El docente entregará la hoja de lectura y solicitará que se lea el texto "Corazón de la cebolla".
- 2.- El docente dialoga y reflexiona con el grupo sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué tuvo que ponerse capas la cebolla?
 - ¿Cómo creen que se sentían las cebollas?
 - ¿Habría algo que podían hacer las cebollas para librarse de las capas?
 - ¿Algo parecido puede ocurrir con las personas?



El corazón de la cebolla

Había una vez un huerto lleno de hortalizas, árboles frutales y toda clase de plantas. Como todos los huertos, tenía mucha frescura y agrado. Por eso daba gusto sentarse a la sombra de cualquier árbol a contemplar todo aquel verdor y a escuchar el canto de los pájaros.

Pero de pronto, un buen día empezaron a nacer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente: rojo, amarillo, naranja, morado... El caso es que los colores eran irisados, deslumbradores, centelleantes, como el color de una sonrisa o el color de un bonito recuerdo.

Después de sesudas investigaciones sobre la causa de aquel misterioso resplandor, resultó que cada cebolla tenía dentro, en el mismo corazón, porque también las cebollas tienen su propio corazón, una piedra preciosa. Esta tenía un topacio, la otra una aguamarina, aquella un lapislázuli, la de más allá una esmeralda... ¡Una verdadera maravilla!

Pero, por una incomprensible razón, se empezó a decir que aquello era peligroso, intolerante, inadecuado y hasta vergonzoso. Total, que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa e íntima con capas y más capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular cómo eran por dentro. Hasta que empezaron a convertirse en unas cebollas de lo más vulgar.

Pasó entonces por allí un sabio, que gustaba sentarse a la sombra del huerto y sabía tanto que entendía el lenguaje de las cebollas, y empezó a preguntarles una por una:

- "¿Por qué no eres como eres por dentro?"

Y ellas le iban respondiendo:

- "Me obligaron a ser así... me fueron poniendo capas... incluso yo me puse algunas para que no me dijeran nada."

Algunas cebollas tenían hasta diez capas, y ya ni se acordaban de por qué se pusieron las primeras capas. Y al final el sabio se echó a llorar. Y cuando la gente lo vio llorando, pensó que llorar ante las cebollas era propio de personas muy inteligentes. Por eso todo el mundo sigue llorando cuando una cebolla nos abre su corazón. Y así será hasta el fin del mundo.

RECURSOS:

Hoja de Lectura “**El cuento de la cebolla**”, hoja de papel bond, esferos.



ACTIVIDADES DE REFUERZO:

Responder a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuál es tu piedra preciosa?
- ✓ ¿Cuáles son tus capas?
- ✓ ¿Cómo puedes quitar tus capas?

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Conocerme es la alegría de vivir			
Me valoro y reconozco			

ACTIVIDAD N° 5

CUANDO ME ENFADO REACCIONO.....



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

TEMA:

Control de emociones-
Habilidad básica que permite
ordenar nuestras emociones
enfocando a nuestras necesidades

OBJETIVO:

Desarrollar la habilidad para generar
emociones positivas con la ayuda de una
lectura.informativa.

ACTIVIDADES:

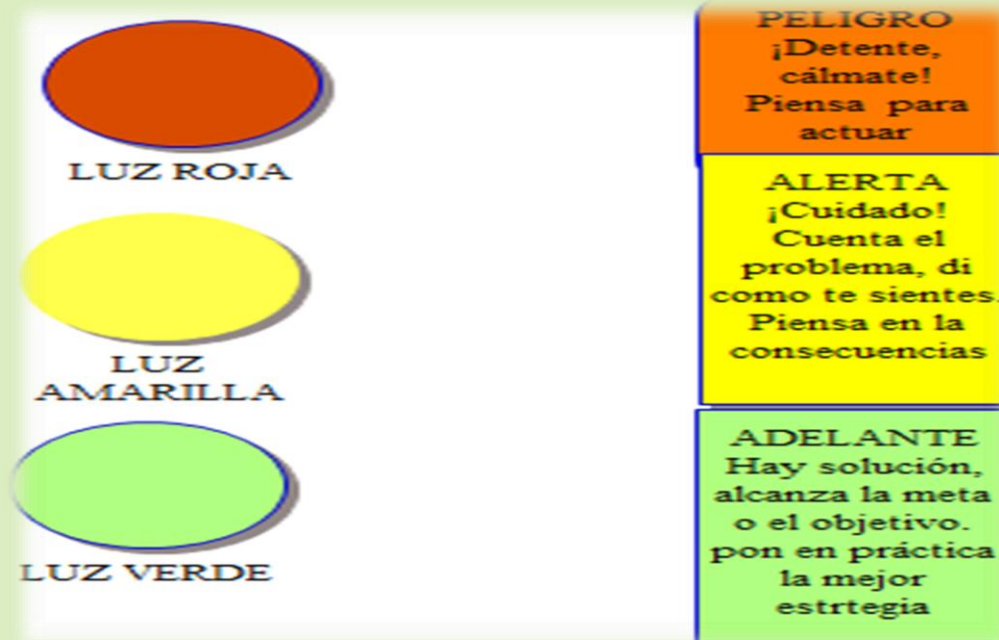
1. El docente entregará a cada estudiante la hoja de lectura y pedirá a los estudiantes que lean y analicen el texto "Las señales del semáforo"
2. A través de la técnica de lluvia de ideas, se escribirán en la pizarra las situaciones en las que los estudiantes pueden estar como el semáforo en rojo, amarillo y verde.
3. Se invitara a reflexionar a los estudiantes sobre cómo actuar para no llegar a la luz roja
4. El docente dialogará acerca del motivo de nuestro enfado sin críticas ni amenazas.

LAS SEÑALES DEL SEMÁFORO

Tomamos como ejemplo el semáforo para explicar los tres grados del enfado.

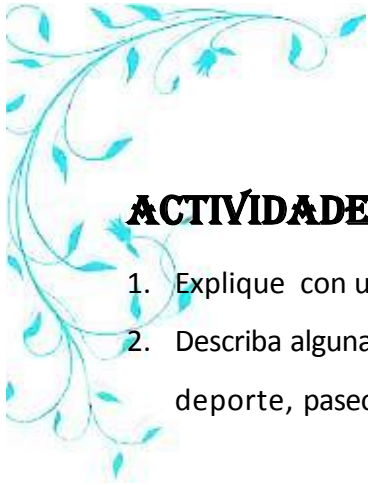
El enfado no se desarrolla en segundos. No pasa de la normalidad al enfado, es un proceso.

Para identificar el avance del enfado o de la ira, identificaremos y dividiremos en tres niveles:



RECURSOS:

Hoja de texto “Las señales del semáforo”, hojas de papel bond, esferos



ACTIVIDADES DE REFUERZO:

1. Explique con un ejemplo una situación en la que puede estar como el semáforo en rojo.
2. Describa algunas actividades que nos distraiga del enfado y de pensamientos negativos, como: deporte, paseo, conversar, escuchar música, ver una película, etc., para estar tranquilos.

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Cuando me enfado reacciono....			
Controlo y regulo mi comportamiento			





SEGUNDO BLOQUE

EJERCICIOS DE INTEGRACIÓN SOCIAL



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

ACTIVIDAD N° 1

COMO GRUPO, NOS CONOCEMOS



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

TEMA:

Empatía.-es la habilidad que nos permite comprender las emociones de los demás y ponerse en el lugar del otro.

OBJETIVO:

- ♥ *Desarrollar la habilidad social de relacionarse y conocer, para comprender a los compañeros.*

ACTIVIDADES:

1. El docente pedirá que todos los estudiantes participen para conocer algo más de sus compañeros de aula, como sus características personales, sus intereses y gustos, sus valores, sus temores.
2. Se entregará a cada uno de los estudiantes la hoja de registro que tiene varios ítems que se deberá completar con los nombres de los estudiantes del grupo.
3. Invitará a que los estudiantes se pongan de pie en forma ordenada y busquen aquellos compañeros a los que se identifica con algunas de las afirmaciones del registro, y se escribirá sus nombres. El registro deberá ser llenado con diferentes nombres. Deberán trabajar en esta actividad en un tiempo de 5 minutos.



4.- Luego de haber completado la hoja de registro, se pedirá que se escriba en la pizarra los distintos nombres, en cada uno de los ítems.
 5.- se reflexionará sobre la coincidencia o disonancia de los nombres en cada uno de los ítems,
 6.- se analizará sobre las diferencias individuales que existen en las personas. Y el respeto que debemos guardar.

HOJA DE REGISTRO

“Encuentre a su compañero o compañera que..... “ y escriba el nombre

NO.	ITEMS	NOMBRES
1	Sea muy responsable en sus tareas y lecciones.	
2	Le guste leer a diario	
3	Le guste hacer amistad con facilidad	
4	Le guste contar chistes	
5	Practique algún deportista	
6	Toque algún instrumento musical	
7	Sea solidario	
8	Haya plantado un árbol	
9	Tenga miedo a las guerras	
10	Tenga problemas con otros compañeros	

RECURSOS:

Hoja de registro, hojas de papel bond, esferos.

ACTIVIDADES DE REFUERZO:

¿Tuve dificultades para establecer contacto con los compañeros?
 ¿Si tuve dificultades, por qué?

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Como grupo nos conocemos			
Me agrado conocer más de mis compañeros			



ACTIVIDAD N° 2

ME MOTIVA RECIBIR UN
REGALO DEL GRUPO



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

TEMA:

Automotivación.- es ordenar nuestras emociones y enfocarlas a nuestras preferencias para encaminarnos hacia nuestros objetivos o metas.

OBJETIVO:

Generar emociones positivas en el grupo a partir de mis emociones positivas

ACTIVIDADES:

1. El docente inicia la actividad con la frase: "Muchas veces valoramos más un regalo pequeño que un grande. Sin embargo, estamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado el hacer cosas pequeñas, aunque siempre tienen un gran significado"
2. A continuación recomienda a los estudiantes que van a trabajar en grupos, para hacer un pequeño regalo de alegría a cada uno de los estudiantes.

3. El docente pide que se forme 6 grupos de estudiantes,
4. Se entregará láminas para cada grupo, en las cuales deberán escribir frases o dibujar emociones motivadoras para los miembros de los otros grupos. Podrán considerarse algunos aspectos que se hayan observado en la mayoría de miembros del grupo como: los mejores momentos que han tenido, los éxitos o logros. Los buenos sentimientos y emociones. Dicha actividad la cumplirán en 10 minutos. Deberán identificar a quienes van dirigidas las tarjetas, pero no quienes realizaron la misma.
5. Luego de terminado el tiempo el docente solicitará que cada grupo pase al frente y entregue las láminas a los compañeros de otro grupo, luego enseñarán a todo el grupo o leerán el mensaje o la frase.
6. Se pedirá que un integrante del grupo exprese lo que sintió al escuchar ese mensaje o el retrato recibido y agradezca por el regalo recibido.
7. Se reflexionará en el grupo sobre la importancia de la confianza y aceptación así como lograr la integración del curso, para generar emociones positivas en cada uno de los estudiantes.

RECURSOS:

Láminas de cartulina A4., colores, esferos, caja pequeña de cartón,

ACTIVIDADES DE REFUERZO:

Responder las siguientes preguntas:

¿Me gusto el regalo que recibí de los compañeros?

¿Estoy dispuesto a regalar a mis amigos algo que les gusta?

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Me motiva recibir un regalo del grupo			
Me gusta motivar al grupo			

ACTIVIDAD N° 3

FORTALECEMOS NUESTRA AMISTAD EN EL AULA



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

TEMA:

Autorregulación.- es la capacidad de controlar las emociones o sentimientos para actuar responsablemente.

ACTIVIDADES:

- 1.-El docente entrega una hoja que contiene un cuadro con 4 columnas a cada estudiante.
- 2.- Se dará la instrucción para que en la primera columna el estudiante escriba los nombres de 2 compañeros o amigos con los que está en contacto diariamente.

OBJETIVO:

- ♥ Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

ACTIVIDADES:

3.- El docente da la instrucción para que en la segunda columna escriba una frase que exprese resentimiento hacia las dos personas que están señaladas en la lista anterior. Procurando no caer en la ofensa o insulto. Reconociendo que tras del resentimiento hay un deseo o requerimiento hacia la otra persona.

4.- A continuación el docente recomendará que en la tercera columna el estudiante escriba lo que realmente desea que hagan aquellos compañeros o amigos que han creado ese resentimiento.

5.-En la cuarta columna el docente pide al estudiante que escriba expresiones de reconocimiento.

6.- Se pedirá que cada estudiante lea uno de los ejemplos realizados, dirigiéndose hacia el respectivo compañero.

7.- Al final solicitará el docente, que se reflexione sobre las razones válidas que generan ese reconocimiento, anulando ese falso resentimiento creado. Reconociendo la actitud asumida por el verdadero amigo o compañero.

Nota: se podrá presentar un ejemplo:

En la primera columna Pablo, en la segunda la frase “estoy resentido con mi amigo Pablo por que no presto el deber”, en la tercera columna “requiero que me ayude por que no entendí el deber”. Y en la cuarta columna “Reconozco que no es correcto copiar el deber, y que deberé pedirle que me explique para entender y trabajar en mi tarea.

RECURSOS:

Hojas de papel bond con el formato de las 4 columnas., esferos

ACTIVIDADES DE REFUERZO:

Responder a las preguntas:

¿Por qué he generado un sentimiento negativo hacia mis compañeros sin una razón válida?

¿De no haber justificación a esa acción negativa de mi compañero, es razonable generar una emoción negativa?

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Fortalecemos nuestra amistad en el aula			
Procuro que mis compañeros se encuentren a gusto conmigo			

ACTIVIDAD N° 4

ME HAN AYUDADO MIS COMPAÑEROS A RECONOCERME Y VALORARME



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

OBJETIVO:

- ♥ Reconocer mi autoimagen y la imagen que tiene los otros de mí, generando así emociones positivas.

TEMA:

*Autoconciencia.-
Es la capacidad que tiene las personas para observarse y reconocer los propios sentimientos, así como la capacidad para reconocer los errores y juzgarse a sí misma*



ACTIVIDADES:

1. El docente pedirá al estudiante que en una hoja dibuje un árbol, el que más le guste, con todas sus partes:
 - ✓ En sus raíces deberá escribir los valores que posee.
 - ✓ En el tronco sus cualidades o capacidades.
 - ✓ Y en su copa los logros y éxitos.
2. Formar grupos de 5 personas y hablar uno por uno del árbol que dibujo en primera persona, como si fuese el árbol. Pegue su dibujo en su espalda para que los otros puedan ver.
3. Los estudiantes se pondrán de pie y formarán un círculo en el centro del salón.
4. El docente invitará a todos a dar un paseo por el bosque y cuando encuentren un árbol se detendrán a leer lo escrito, primero pronunciando el nombre de la persona y luego las características escritas y lo hará diciendo “Carlos es.....” “Lily tiene....”, tendrá 10 minutos para pasearse por el bosque.
5. A continuación vuelven a tomar asiento los estudiantes y se reflexionara y comentará sobre las siguientes preguntas: ¿cómo se ha sentido en el paseo por el bosque? ¿Cómo se ha sentido cuando ha escuchado a sus compañeros hablar de sus cualidades y valores?

RECURSOS:


Hojas de papel bond, lápiz y colores, cinta adhesiva.

ACTIVIDADES DE REFUERZO :

Estimule la automotivación elaborando un listado de las cualidades y valores que posee.

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Me han ayudado mis compañeros a reconocermé y valorarme			
Procuró favorecer los cambios en el grupo fomentando una actitud positiva.			



ACTIVIDAD N° 5

LOS AMIGOS ME APOYAN A TOMAR DECISIONES

TEMA:

*Habilidad social.-
Nos permite relacionarnos e interactuar con las demás personas, para trabajar en equipo.*



OBJETIVO:

Ejercitar la toma de decisiones ante situaciones, reconociendo las emociones que la motivan.

Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

ACTIVIDADES:

- 1.- El docente formara 6 grupos de trabajo con los estudiantes y a cada uno entregará los materiales como son el papelote y un marcador por grupo. Se nombrara un secretario por cada grupo.
- 2.- Luego el docente dictara uno de los siguientes ítems a cada grupo y pedirá que escriban en el papelote:
 - Cuando estoy feliz siento.....

- Cuando tengo confianza.....
 - Cuando estoy aburrido, suelo.....
 - Cuando estoy entusiasmado.....
 - Cuando tengo miedo, puedo llegar a.....
 - Cuando estoy enojado, suelo.....
3. El docente pedirá que los todos los estudiantes participen comentando sobre las maneras más comunes de reaccionar, según han experimentado en el colegio o en la calle.
 4. Analizarán en cada grupo la manera en que esas reacciones les afectan a cada uno y a los compañeros.
 5. Por consenso anotaran en el papelote las reacciones más adecuadas que se deben expresar, las mismas que no le afecte a la persona y a los otros.
 6. Luego de terminada la tarea pegarán los 6 papelotes en la pizarra
 7. Al final se realizará una plenaria con las respuestas que los grupos han presentado. Reflexionando en la decisión correcta que toma la persona con

RECURSOS:

Papelotes, marcadores punta gruesa, cinta adhesiva.

ACTIVIDADES DE REFUERZO:

¿Tuve dificultades para lograr consensos con los compañeros?

¿Es importante contar con amigos que me ayuden a tomar decisiones?

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Los amigos me apoyan a tomar decisiones			
Para tomar una decisión, me guío por los valores del grupo.			



TERCER BLOQUE

ESTRATÉGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón



ACTIVIDAD N° 1

TEMA:

Voluntad para resolver un conflicto.-

Son actitudes y acciones que nos permiten interactuar, influenciar, dirigir, negociar, cooperar y trabajar en equipo en la solución de un conflicto.

ALGO MALO ESTA PASANDO CON EL GRUPO



OBJETIVO:

- ♥ Resolver y desvanecer dificultades con el apoyo del trabajo en equipo.

Fuente: U.E. "Cap. Edmundo Chiriboga"
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

ACTIVIDADES:


1.- El docente explica a los estudiantes lo siguiente:

Vamos a imaginar que uno de los estudiantes entra al aula y todos los compañeros se echan a reír. Cualquiera que entre, tiene la misma respuesta emocional de alerta e inmediatamente reacciona con alguno de los siguientes pensamientos:

Si piensa que ha hecho el ridículo, sentirá miedo.

Si piensa que se mofan de él, sentirá enfado.

Si piensa que le rechazan, sentirá tristeza.

- 
- 2.- El docente comenta que se ha creado un conflicto entre el estudiante y el grupo.
 - 3.- El docente pedirá que se formen 6 grupos de estudiantes, para que en cada grupo se analice cada una de las situaciones planteadas y resuman en una hoja las respuestas.
 - 4.- Se reflexionará en cada grupo y se responderá las preguntas:
 ¿Si usted es la persona que ingresa al aula, cómo se sentiría?
 ¿Cómo reaccionaría Ud. ante el grupo?
 ¿Cómo se resuelve este conflicto?
 - 5.-Luego de terminada la tarea un representante de cada grupo expondrá sus respuestas.
 - 6.- Se escribirán las respuestas en la pizarra y se reflexionará sobre la mejor respuesta para desvanecer el problema del grupo.

RECURSOS:

Hoja de papel bond, lápiz de papel o colores, cinta adhesiva.

ACTIVIDAD DE REFUERZO:

Responder a las siguientes preguntas

¿Hay buena voluntad en mí para superar este impase?

¿El control adecuado de mis emociones, favorece para superar este impase?

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Algo malo está pasando con el grupo			
Estoy dispuesto a cambiar de actitud para beneficiar al grupo			

ACTIVIDAD N° 2

A UN(A) COMPAÑERO(A) NO LE INCLUYEN EN EL GRUPO

TEMA:

Mediación.-Es la intervención de un tercera persona, imparcial y objetiva, en la solución de un conflicto presentado.




Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

OBJETIVO:

- ♥ Responder asertivamente a situaciones problemáticas en el grupo.

ACTIVIDADES:

- 1.- El docente leerá "Historia de Patricia"
- 2.- El grupo escuchará con atención para luego responder a las preguntas:
 - ¿Cómo se siente Patricia ante esta situación?
 - ¿Qué podría hacer Patricia?
 - ¿Alguien del grupo podría mediar entre Patricia y las compañeras, cómo actuaría?
- 3.- A través de la lluvia de ideas los estudiantes deberán responder como actuar para superar esta situación conflictiva en la que una persona es rechazada y marginada por los demás.
- 4.- Se escribirá en la pizarra los argumentos de los estudiantes.
- 5.- Se reflexionará sobre la importancia de la participación de una tercera persona en la solución de un problema.



“Historia de Patricia”

: “Patricia, es una chica de 14 años, muy alegre, pero no es una buena estudiante y frecuentemente falta al colegio porque tiene problemas en su casa.

En el colegio tiene problemas con su grupo de compañeros/as ya que no le dejan participar en sus juegos, en el recreo; la marginan, la rechazan. Una mañana el grupo estaba planificando organizar la fiesta de cumpleaños de Ana María. Patricia se acerca al grupo y les dice que le gustaría participar de la fiesta. Alguien del grupo le responde que no puede participar porque no está invitada.

RECURSOS:

Hoja con el texto de la “Historia de Patricia”.


ACTIVIDAD DE REFUERZO:

¿Qué papel desempeñaría usted como mediadora para ayudarle a Patricia?

¿Qué papel desempeñaría usted como mediadora para ayudar al grupo?

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
A un(a) compañero(a) no le incluyen en el grupo			
Me gusta ayudar cuando veo que un compañero tiene dificultades con el grupo			



ACTIVIDAD N° 3

HOY VA A DARSE UNA PELEA EN EL COLEGIO

TEMA:-

Respuesta creativa.-
Asumir actitudes y acciones positivas y justas como respuesta a situaciones conflictivas

OBJETIVO:

- ♥ Estimular la comunicación asertiva dentro del grupo ante situaciones de conflicto.



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

ACTIVIDADES:

- 1.- El docente solicitará que comenten lo que se está hablando entre compañeros y como nadie dice nada. Manifiesta que por el colegio ha corrido el rumor de que al terminar las clases habrá una pelea en la que participarán sus estudiantes. Por lo que no se puede permitir que eso suceda.
- 2.-El docente solicita que se formen 6 grupos de trabajo y entregará para que respondan una hoja de trabajo, deberán nombrar un secretario/a por equipo.
- 3.- La hoja contiene un cuadro con algunos pensamientos que pueden surgir a partir de estos comentarios. Por lo que pregunta a los estudiantes cuál sería su respuesta.

4.- Luego de responder la hoja de trabajo, el docente solicita se e analice como grupo las preguntas:

- ¿De dónde surge el problema?
- ¿Quiénes son los involucrados?
- ¿ A quiénes les interesa que se dé la pelea?
- ¿Consecuencias del conflicto?

5.- El secretario del grupo pasara a delante a exponer los resultados del trabajo del grupo.

6.- Luego de la participación del secretario, el docente y los estudiantes van reflexionando sobre la importancia de la comunicación asertiva para solucionar conflictos.

HOJA DE TRABAJO INDIVIDUAL Y GRUPAL

Identifiquen y marquen con una x, 3 pensamientos que como grupo, creen que tendrían frente a esta situación:

– Interesante, resultará muy divertido.
– Me preocupa que a mi amigo/a le lastimen.
– Temo salir herido/a si peleo
– Si peleo, puedo lastimar a otros.
– Veré lo que hacen mis otros amigos/as.
– Es justo que pelee por mis amigos/as.
– No me interesa.
– Pelear es una pérdida de tiempo.
– Debo tratar de detener la pelea.

RECURSOS:

Hoja de trabajo grupal, hojas de papel bond, esferos.

ACTIVIDADES DE REFUERZO:

¿Cómo actuaré personalmente ante este comentario?

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Hoy va a darse una pelea en el colegio			
Cuando escucho que hay problemas en el grupo se me ocurren posibles soluciones			

ACTIVIDAD N° 4

¿GUARDO SILENCIO ANTE UN CONFLICTO?



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

TEMA:

Esquema del conflicto.-
Se deben identificar todos los componentes del conflicto, así como las necesidades y preocupaciones.

OBJETIVO:

Animar al grupo a solucionar de manera razonada los conflictos internos.

ACTIVIDADES:

1.- El docente pedirá a los estudiantes que formen 6 grupos, nombren un secretario, y se les entregará una hoja de lectura con el tema “Bulling en el colegio”.

2.- Los alumnos deberán analizar la lectura, comentarán y responderán las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Debe callarse Carlos?
- ✓ ¿Estaría bien acusar al amigo?
- ✓ Es justo que se agreda a los compañeros?

¿Y si soy yo el agredido, como me sentiría?

Elaborarán un documento del grupo, tomando como referencia los siguientes aspectos:

¿En qué consiste el problema?

¿Quiénes son las partes involucradas en el problema?

¿Existen intereses de por medio en el problema?

¿Quiénes serían los perjudicados en el problema?

3.- *Luego de cumplida la tarea, El secretario del grupo leerá a todo el curso el resumen de su trabajo.*

4.- *Para finalizar la actividad el docente solicitará que en la pizarra se escriban 10 acuerdos y compromisos para evitar conflictos en el grupo. Invitando a que los mismos se cumplan.*

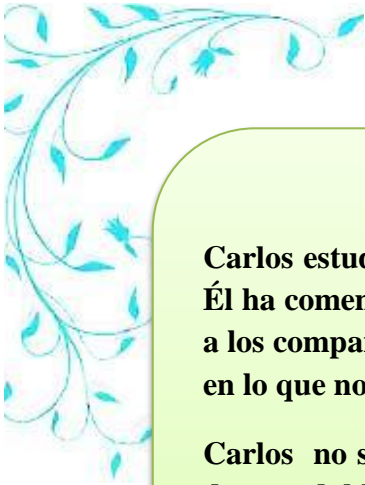
RECURSOS:

Hoja de lectura “**Bulling en el colegio**”, papel bond, esferos.

BULLING EN EL COLEGIO

En el colegio se están presentando situaciones de violencia, las víctimas son estudiantes, de octavo año, y todos han sido amenazados si dicen o hacen algo.

Los padres de familia, los maestros y los estudiantes están indignados por lo que está ocurriendo, pero nadie dice ni hace nada con los agresores. De parte de las autoridades se conoce que para superar el problema sancionaran a todos los estudiantes.



Carlos estudiante de octavo año, conoce a los agresores y el que lidera es su amigo. Él ha comentado sobre la situación que están viviendo al observar cómo les agreden a los compañeros y como nadie hace nada. El líder le ha manifestado que no se meta en lo que no debe, si quiere conservar la amistad.

Carlos no se decide si debe denunciar lo que sabe, para que termine esta situación desagradable para todos. Porque si lo denuncia a su amigo, que es considerado como buen estudiante por su desempeño académico, será separado definitivamente del plantel, dada la gravedad de la falta, y dejaran de ser amigos, o si calla permitirá que el problema sea mayor para todos.

ACTIVIDADES DE REFUERZO:

¿Cómo asumo yo el compromiso de combatir la violencia dentro del plantel?

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Guardo silencio ante un conflicto			
Cuando surge algun conflicto, trato de identificar los motivos que lo originan y busco soluciones.			



ACTIVIDAD N° 5

DIGO NO A LAS AGRESIONES



Fuente: U.E. Cap. Edmundo Chiriboga
Elaborado por: Lic. Jenny Pontón

TEMA:

Todos ganan.-

Esta estrategia permite transformar a los adversarios potenciales en asociados, para cooperar en la solución del problema.

OBJETIVO:

- ♥ *Desarrollar habilidades expresivas, comunicativas en grupo para trabajar en la solución de un problema.*

ACTIVIDADES:

El docente dialogará con el grupo sobre lo que suele suceder en los recesos:
Presentando un ejemplo:

“Pablo está jugando en la cancha con un balón y Miguel le empuja, le hace caer al piso y le quita el balón, intenta levantarse del suelo pero Miguel le empuja de nuevo y vuelve a caer.

1. Solicitará que se formen 5 grupos de trabajo, los mismos que analizarán lo expuesto por el docente para encontrar las posibles soluciones al conflicto y los estudiantes presentarán una dramatización de la situación en la que nadie salga afectado y al final todos ganen.



RECURSOS:

Objetos y prendas que les permita identificar un rol.

ACTIVIDADES DE REFUERZO:

¿Cómo manejo mis emociones en función de no actuar ante una agresión?

AUTOEVALUACIÓN :

INDICADOR	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Digo no a las agresiones			
Cuando hay que solucionar un problema, pienso que lo más importante es que todo el mundo quede satisfecho			



BIBLIOGRAFÍA

- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Pésico, L. (2012). *Guía de la inteligencia emocional*. Madrid: Libsa.
- Rincón, M. (2011). *Bulling-Acoso Escolar*. Trillas. México.
- Dauling, A. (1986) *Dinámicas de grupos*. Anaya. Madrid

WEBGRAFÍA

- Blasco, J. Bueno, V. Navarro, R. (2002). *Educación emocional. Propuesta para tutores*.
<http://213.0.8.18/portal/Educantabria/RECURSOS/Materiales/Biblinter/EMOCIONAL.pdf>
- Caguana, A.(Coordinador) (2002) *Programa de Educación emocional para la prevención de la violencia*.
http://213.0.8.18/portal/Educantabria/RECURSOS/Materiales/Biblinter/Valencia_Programa_Educa_emocional_2_CicloESO.pdf
- Lectura “Corazón de la cebolla”
<http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/10/corazn-de-cebolla.html>
- Lectura “Decídete a triunfar”
<http://www.miautoestima.com/decide-triunfar>

