¡Ven y Aprendamos a Relacionarnos con todos nuestros Amigos!

INCLUYE CD

Guía Didáctica

Para mejorar las habilidades de las Relaciones Interpersonales y la Convivencia en el Aula

AUTOR:
Andrés Chuquitarco

DIRECTOR:
Rolando Jijón

IBARRA 2015

Presentación

La educación es sin duda la encargada de desarrollar capacidades, intelectuales, afectivas y morales en todas las personas. En las academias educativas, especialmente para los niños y adolescentes se ha tratado infrecuentemente de implementar estrategias, para que los estudiantes tengan un ambiente académico acogedor e integrador, donde puedan formarse con conocimientos y valores que a futuro construyan una convivencia más equilibrada en la sociedad. La importancia de las relaciones interpersonales y su influencia dentro del grupo son fundamentales para entender los procesos de interacción dentro del aula, los cuales, deben ser valorados para encontrar condiciones que ayuden a la coexistencia pacífica dentro del salón de clase.

Lamentablemente, en todos los países, y más en los de América Latina, la problemática de las relaciones entre estudiantes es tan acuciante y complicada, que se puede afirmar, sin exageración, que la mayoría de las instituciones no ponen el interés que se debería a éste tema, siendo uno de los más importantes y prácticos en la vida diaria.

Sin bien es cierto, que habido avances en muchas ciencias y sobre todo en la tecnología y otras áreas del conocimiento; todavía en lo que se refiere a las relaciones entre congéneres, es aún un camino largo que se tiene que recorrer. Para reafirmar la trascendencia que tiene este tema sobre todo en la educación, hacemos referencia la visión sustancial que da F. Gauquelín respecto a ésta cuestión: "Para triunfar en la vida, ya sea en los negocios, el amor o la amistad, cada ser tienen que pensar necesariamente por los demás. Sin ello no somos nada. Relación de un día o unión de toda la vida, el otro posee su propia voluntad, que se armoniza o choca con la nuestra. El que sabe cómo conocer a los demás, por enigmáticos y ambiguos que sean, posea una ventaja evidente sobre el que no lo sabe."

Introducción

El mayor fracaso del hombre ha sido su incapacidad para lograr cooperación y entendimiento con los otros.
P. Hersey, K. Blanchard

Te proponemos esta GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA CONVIVENCIA EN EL AULA, con el fin de ayudarle a que sus interacciones en el ambiente de clase sean más armónicos para desarrollar el aprendizaje.

Es necesario reflexionar la importancia de practicar esta habilidad:

Recuerde que todos los seres humanos en todos los ámbitos nos relacionamos con otros, ya sea para: conseguir objetivos, estrechar lazos de amistad, crecer personalmente, o simplemente, por el hecho innegable: que siempre tendremos que tratar con otras personas.

En la educación, tanto para el docente como estudiante, es fundamental que las relaciones sean positivas, para mantener un buen clima de aula, además, éste clima favorable, predispone a que el aprendizaje sea mejor; tanto para el que enseña y el que recibe el conocimiento.

Lo más importante en lo que puede aportar esta guía, es que desarrollar y practicar ésta habilidad, no solo ayudará en el ámbito académico y profesional, sino también, el tener relaciones sanas con los demás; es sinónimo de salud física y espiritual tal como lo demuestran abundantes investigaciones avaladas por la ciencia referente a este tema.

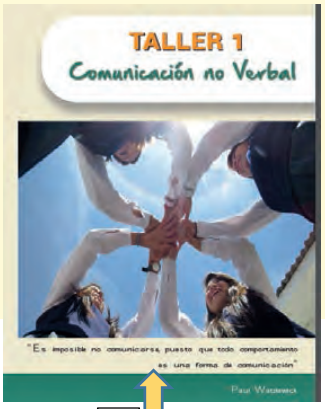
Andrés Chuquitarco

Indicaciones

Para usar esta guía de mejor manera le sugerimos las siguientes orientaciones

En esta parte te presentamos los temas que se encuentran en la guía, por si se prefiere trabajar con un taller en especial.

1



2

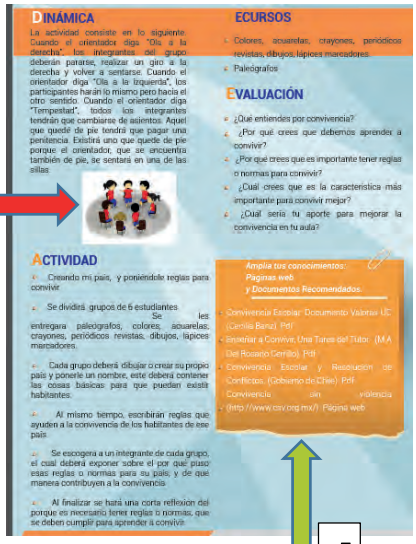
Al inicio de cada taller, encontraras una frase referente al tema, la cual, servirá para motivarte y seguir aprendiendo.

En la primera hoja, en donde se describe el contenido, encontraras un concepto encerrado en un cuadro de color, el cual ayudará a comprender mejor sobre el la temática a tratar.

3

Cada taller presenta una dinámica, con su respectiva ilustración, para entender mejor su ejecución.

4



5

Al final de cada taller, encontraras bibliografía con documentos y páginas web recomendadas, para profundizar más sobre la materia.

Al finalizar todos los talleres, encontraras, una hoja, para escribir tú compromiso, que ayude a poner en práctica los conocimientos aprendidos.

6

Al final encontraras un DVD, con una película, muy interesante para aprender sobre el tema.

7

TEMAS PROPUESTOS EN LA GUIA

TALLERES	
TALLER N°1	Comunicación Verbal
TALLER N°2	¿Por qué ayuda comunicarnos con auntenticidad?
TALLER N°3	Ven y Descubre sobre la adversidad
TALLER N°4	¿Qué es la empatía?
TALLER N°5	Reconociendo emociones
TALLER N°6	¡Aprendamos a Escuchar! y Descubramos a los demás
TALLER N°7	Aprendiendo a convivir
TALLER N°8	Solo la Diversidad nos hace únicos
TALLER N°9	Resolvamos nuestros conflictos juntos
TALLER N°10	Los Valores, Guías de nuestra Vida

TALLER 1
Comunicación no Verbal

"Es imposible no comunicarse, puesto que todo comportamiento es una forma de comunicación"

Paul Watzlawick

OBJETIVO:

Fortalecer el conocimiento y aplicación del proceso de comunicación no verbal entre los estudiantes, para mejorar las relaciones interpersonales.

Imagen 1

CONTENIDO

Como ya conocemos existen algunas formas de enviar y recibir un mensaje, desde la forma verbal o escrita, sin embargo, muchas veces se ha dejado de lado la comunicación no verbal, la cual, hoy en día está siendo tomada muy en cuenta y al mismo tiempo está siendo fruto de investigaciones importantes, como es el caso de -Paul Ekman - quien ha escrito algunos libros luego de varias investigaciones en este campo, sobre todo de las expresiones faciales, y gestos.

Se debe tomar muy en cuenta la comunicación -no verbal-, pues esta es muy necesaria al momento de recibir un mensaje, y es importante interpretar sus signos (no verbales) para entenderlo, este tipo de comunicación representa el 60% más de lo que comunicamos o decimos con las palabras; estas se dan a través de actitudes y expresiones corporales que comunican en esencia la información.

Cuando hablamos de la comunicación no verbal, nos referimos a todos aquellos mensajes que enviamos sin hacer uso de la palabra. Hablamos de gestos, expresiones, movimientos corporales, contacto visual... toda una serie de señales que tienen mucha importancia en la relación entre las personas. Por tanto estudiar el tema de la comunicación no verbal, significa saber interpretar todo aquello que no dicen las palabras. (Alba García)

ÁREAS DE ESTUDIO DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL:

Paralingüística:

Se refiere a los aspectos no semánticos, tal es el caso del tono o timbre de voz (agudo, grave...), el ritmo en que se habla, el volumen de la voz, los silencios. A estas características no se las puede considerar verbales, pues tienen que ver con las emociones e intenciones de comunicar del emisor, a esto se le denomina comportamiento paralingüístico.

Kinésica:

Busca estudiar los movimientos que realiza el ser humano, o dicho de otra forma, sus expresiones corporales, así tenemos: gestos, posturas, contacto corporal, expresión facial, mirada. Un autor y quien acuñó el término de éste tema fue Birdwhistell.

Prosémica:

Este término fue una propuesta del antropólogo Edwar T. Hall, haciendo referencia al espacio personal que nos rodea, o también, considerado como espacio vital, esto debido a que se toma en consideración el espacio personal que toda persona tiene, y que estos se acortan, con ciertas personas con las cuales existe más intimidad o confianza. También a la prosémica se la considera como: (proximidad espacial) y estudia el espacio que las personas mantienen cuando se da una comunicación verbalmente.

Comunicación no verbal:

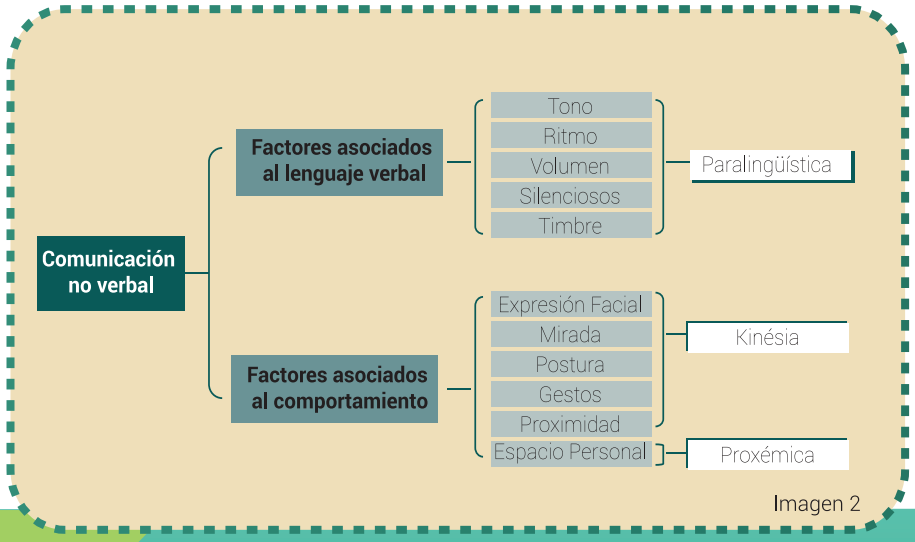


Imagen 2

DINÁMICA

Presentación personal de forma no verbal

- Poner música de fondo para la dinámica.

- En primer lugar pedimos a los participantes que caminen por todo el salón o espacio disponible, mientras se saludan con sus compañeros, primero con las manos, los codos, la cabeza y otras formas como el moderador lo vaya indicando. Mientras están saludándose y caminando por el salón, les pedimos que se junten en parejas.

- Luego les pedimos que se sienten, y entre las parejas conformadas deberán intercambiar información personal para conocerse mejor. El tiempo estimado para este ejercicio es de 5 a 10 minutos como máximo, en donde pueden hablar sobre información referente a: el lugar donde estudian, el lugar en donde viven, la familia, el trabajo, y pasatiempos. Como siguiente paso les pedimos que todos formen un círculo.

ACTIVIDADES

- Pedimos hacer un círculo con todos los participantes.

- Cada participante debe presentar a su compañero de forma no verbal. No pueden hablar, por esto deben usar su imaginación y creatividad.

- Luego de cada presentación, pedimos a los demás participantes que adivinen, quien es y qué cosas pudieron entender.

- Conversar de cómo se dieron cuenta de quién se trataba, cuáles fueron los signos no verbales que más sobresalieron para reconocerle.

- Hablar sobre la importancia de la comunicación no verbal.

RECURSOS

- Reproductor de audio
- CD con música de fondo

EVALUACIÓN

- ¿Qué entiendes por comunicación no verbal?
- ¿Por qué es importante saber reconocer la comunicación no verbal en las relaciones interpersonales?
- ¿Qué características tiene la comunicación no verbal?
- ¿Cuáles son los gestos verbales, que más pudiste reconocer de tus compañeros?
- ¿En cuáles otros aspectos te puede ayudar, reconocer la comunicación no verbal?

Amplia tus conocimientos: Páginas web y Documentos Recomendados.

- Unidad 4 comunicación no verbal. Pdf
  La comunicación no verbal (Flora Davis). Pdf
- El comportamiento no verbal (Pid-Aula_psi: aula virtual de psicología). Página web
- Comunicación no verbal. La importancia de los gestos (Protocolo.org). Página web

TALLER 2

¿Por Qué Ayuda Comunicarnos Con Autenticidad?

Emplea en lenguaje que quieras y nunca podrás expresar sino lo que eres.

Ralph Waldo Emerson

OBJETIVO:

Concientizar formas de comunicación más auténticas y honestas hacia los demás

CONTENIDO

Sabemos que para se dé una buena comunicación, las técnicas, métodos, conocimientos y otras herramientas para conseguir este fin, son imprescindibles al momento de enviar un mensaje o información, que deben ser bien usadas y estudiadas para tener mejores resultados en este proceso de interacción.

Sin embargo, hay que tomar en cuenta que además de los métodos y las otras formas existentes que nos ayudan a comunicarnos más eficazmente; no son suficientes al momento de querer completar este proceso, existe algo que todavía falta para que el modelo de comunicación sea totalmente perfecto.

Nos referimos a la autenticidad con que decimos o enviamos un mensaje, pues se dan casos en los que hay personas que tienen una gran capacidad para ser comunicadores y se hacen entender, a tal punto de que su mensaje es fácil de ser comprendido entre sus interlocutores. Y aunque los argumentos pueden estar muy bien estructurados con mucha coherencia, pudiendo incluso llegar a persuadir a quien los escuche.

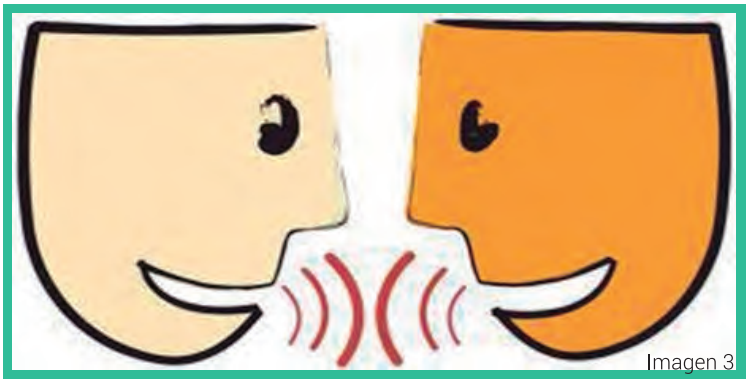


Imagen 3

A pesar de todas estas características que se han descrito anteriormente, los argumentos bien estructurados no son suficientes, pues si el mensaje no contiene implícito la sinceridad de quien emite éste, así mismo también, una autenticidad y verdad en lo que dice, por más que la información haya sido bien concatenada, no obtendrá el objetivo deseado, sobre todo a largo plazo, pues hay muchas personas que solo saben comunicar para obtener algo a cambio o simplemente convencer, pero ciertos mensajes por lo general no tienen veracidad en lo que comunican, en vista de que, éstas personas pueden ser incoherentes entre lo que dicen y hacen.

Por éstas y varias razones es mejor decir las cosas con la verdad y la honestidad que se requieran, para que el proceso de comunicación sea exitoso, pues a ninguna persona le gusta ser utilizada, para fines personales; sino al contrario, a todas las personas nos gusta que nos hablen con verdad y autenticidad, es así que ésta forma de comunicación ayuda mucho en las relaciones interpersonales.

He descubierto que cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resultara esta última. Esto significa que debo tener presentes mis propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí. [...]. Solo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la persona busque exitosamente su propia autenticidad. (Carl Rogers)

DINAMICA

Cambio de asientos

- Poner música de fondo para la dinámica.

- Se les pedirá que se cambien de asientos o lugares, en caso de que estén sentados en el piso, diciendo: "a las personas que tengan" zapatos de color negro, lentes, camisa y así otras características, por cada consigna los participantes (deben cambiarse de lugares)...y así otras peculiaridades que se pueden ir nombrando espontáneamente, para seguir con la dinámica.

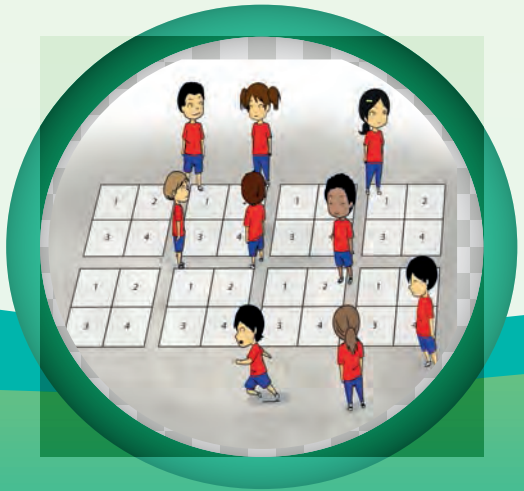
ACTIVIDADES

- Para dividir los grupos, pondremos en el piso 10 cartulinas separadas, las cuales estarán divididas por números, en cuatro partes.

- Los participantes deben estar a unos metros separados de las cartulinas, mientras tanto el facilitador dirá de manera sorpresiva: "Se ha dado un tornado y las olas del mar inundaran toda la tierra, y solo los que puedan llegar a las pequeñas islas (los números) podrán salvarse". Ahí en ese momento los participantes salen corriendo desesperadamente a poner su pie, en uno de los números, así de ésta manera dividiremos a los participantes en cuatro grupos, este taller está contemplado para (40 participantes).

- Los grupos conformados deberán escribir en una mitad de la hoja las cosas negativas de sus compañeros en la otra mitad, las cosas positivas.

- Al final cada grupo expondrá y comentara frente al resto de compañeros, sobre lo que escribieron dando las razones y explicaciones de cada característica, tanto positivas como negativas de quienes escribieron.



RECURSOS

- Reproductor de audio
- CD de música ambiental
- Cartulinas
- Esferos

EVALUACIÓN

- ¿Qué entiendes por comunicación auténtica?
- ¿Por qué debemos comunicarnos con los demás con sinceridad?
- ¿Te gustaría que te digan cosas con mentiras, no sinceras, porque?
- ¿De qué forma puede ayudar el comunicarse con autenticidad?
- ¿Por qué es importante comunicarse de forma auténtica?

Amplia tus conocimientos:
Páginas web y
Documentos Recomendados.

- Teoría dialógica de la comunicación: devolver al hombre-con-el-hombre al centro de la investigación (Álvaro Abellán). Pdf
- Base para construir una comunicación positiva en la familia (Julia Crespo). Pdf
- PNL y la Comunicación Auténtica (AprenderPNL.Com). Página web
- Problemas para una comunicación auténtica (centroarete.org). Página web.

TALLER 3

¡Ven y Descubre La Asertividad!

Nunca debemos dejar de ser nosotros mismos a fin de ser aceptados.

Mercé Conangla y Jaume Soler

OBJETIVO:

Promover en los estudiantes el aprendizaje de la comunicación asertiva.

Imagen 4

CONTENIDO

Entre los estilos de comunicación tenemos la: "asertiva", esta se sitúa en medio de otras dos formas que son la "pasiva" y la "agresiva". En el estilo de comunicación pasiva: las personas no saben comunicarse defendiendo sus derechos, o dando su punto de vista personal, sino que aceptan de manera sumisa que los demás hablen por ellos, dejando que sean los otros que tomen las decisiones.

Mientras que a diferencia de la primera forma de comunicarse, al otro extremo está una segunda forma, ésta es: el estilo agresivo; aquí el individuo no da paso a los puntos de vista de las otras personas, no toma en cuenta sus necesidades, motivaciones, preferencias, al darse estos hechos, que es el de no comprender la otra forma de ver la situación del otro, surgen conflictos, pues al no reconocer al otro y sus ideas, las personas tratan de posicionar sus ideas con agresividad, creando conflictos en las relaciones interpersonales.

En el punto intermedio tenemos el estilo de comunicación **"asertiva"**, esta es la forma de comunicarse más adecuada, aquí la persona da su punto de vista, expresando sus necesidades y desacuerdos de una manera que, no afecte o falte los derechos del otro individuo, respetando al otro en su criterio, pero también exponiendo el propio, sin intención de herir a los demás.

Además hay que añadir que la asertividad en ciertas ocasiones no es conveniente, como nos indica "Walter Riso" un autor que explica extendidamente sobre este tema. Los casos en que no conviene ser asertivo son:

1. Cuando la integridad física puede estar en riesgo: El ejemplo que nos da, es que no se puede ser asertivo si alguien nos pusiera una pistola en la cabeza, "no podríamos exigir nuestros derechos".
2. Cuando se puede lastimar innecesariamente a una persona: Decir las cosas con toda la sinceridad, como decirle alguien que su ropa no le queda bien, a consecuencia de esto, podríamos hacer que esa persona se sienta mal, entonces en estos casos, es mejor saber hacer excepciones.

3. Cuando haya un costo social significativo: Cuando las personas son demasiado dependientes de los demás y son muy participes de la adecuación social, es mejor no ser asertivo en demasía, pues a muchas personas les disgusta el exceso de honestidad, y con una asertividad extrema podrían verse afectadas las relaciones.

Imagen 5

Decimos que una persona es asertiva cuando es capaz de ejercer y/o defender sus derechos personales, como por ejemplo, decir "no", expresar desacuerdos, dar una opinión contraria y/o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular, como hace el sumiso, y sin manipular ni violar los derechos de los demás, como lo hace el agresivo. (Walter Riso)

Dinámica

Nariz con Nariz

- Poner música de fondo para la dinámica

- Los participantes formarán un círculo. Se sacará dos personas del grupo, a las cuales, se les vendaran los ojos, y se pondrán en el centro del círculo.

- Con la ayuda y guía de los participantes que cierran el círculo, las personas que se encuentran en el medio de éste, deberán escuchar las indicaciones de sus compañeros y tratar de, rozar nariz con nariz.

- Una vez que la pareja ha logrado el objetivo, se pasará a realizar la misma actividad, con otros dos miembros más, así hasta tratar de hacer participar a todos, en caso de que el grupo sea pequeño.

Actividades

- Dividir a los participantes en grupos de tres.

- Entregar un extracto de las lecturas a cada grupo de cualquiera de los tres temas, en donde los participantes deben leer y analizar el extracto asignado.

- Cada grupo debe realizar una dramatización, que puede ser la misma, -aunque de preferencia otra-, en el que se hable sobre la forma de comunicación: pasiva, agresiva, asertiva.

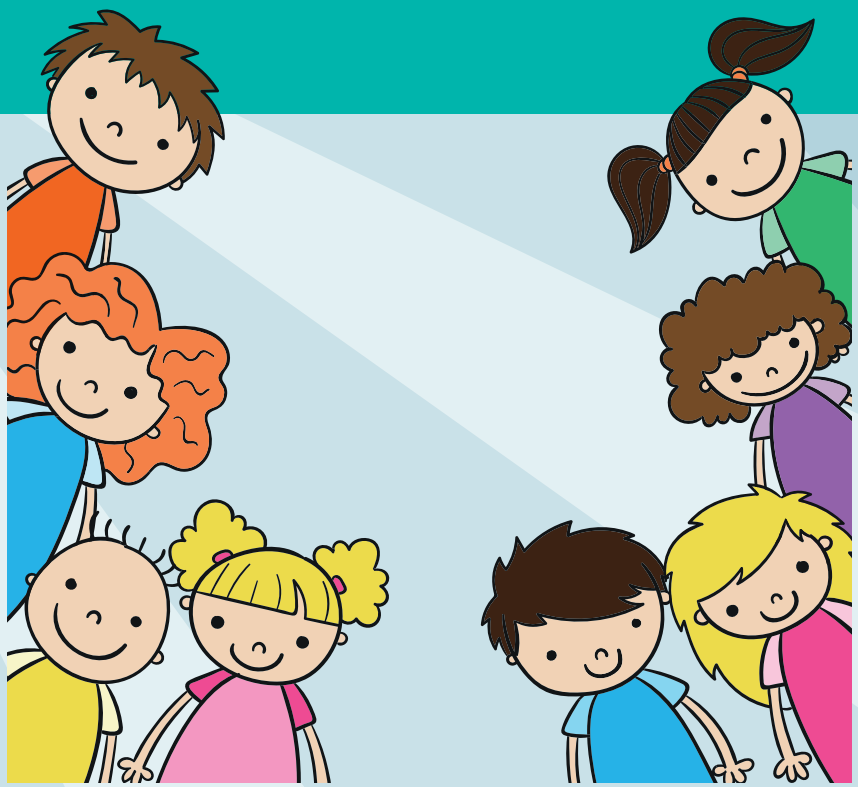
- Al finalizar se volverán a poner en círculo todos los participantes, en donde se analizará cada uno de los estilos de comunicación.

- Para realizar dicho análisis, el facilitador empezará haciendo una pregunta utilizando una pelota pequeña, así de ésta manera el estudiante que quiera participar, se le dará la pelota, en signo de que tiene la palabra

LECTURAS:

UN CASO DE SUMISIÓN:

Mauricio es psicólogo clínico y tiene serios problemas con el manejo de sus pacientes. Muchos de ellos no vienen a las citas, llegan tarde o simplemente no pagan. Su secretaria colabora bastante en el caos administrativo ya que es bastante desordenada y poco eficiente. Mauricio teme el rechazo de la gente y en especial quedar mal con sus pacientes. Las deudas son enormes, y aun queriendo hacer algo al respecto, no hace nada. No sólo está inmovilizado, sino que, inexplicablemente, se muestra "comprensivo" con los clientes deudores. En su interior hay un volcán próximo a estallar, hay violencia acumulada. Es probable que el algún momento de ira, algunos de sus pacientes salgan psicológicamente lastimados. El comportamiento de Mauricio puede considerarse como no asertivo (sumiso). Las personas no asertivas piensan, sienten y actúan de una manera particularmente débil a la hora de ejercer o defender sus derechos. Los pensamientos típicos que las caracterizan pueden resumirse así: "Los derechos de los demás son más importantes que los míos". "No debo herir los sentimientos de los demás ni ofenderlos, aunque yo tenga razón y me perjudique". "Si expreso mis opiniones seré criticado o rechazado". "No sé qué decir ni cómo decirlo. No soy hábil para expresar mis emociones". Como veremos más adelante, los individuos sumisos suelen mostrar miedo y ansiedad, rabia contenida, culpa real o anticipada, sentimientos de minusvalía y depresión. La conducta externa es opacada, poco expresiva, con bloqueos frecuentes, repleta de circunloquios, postergaciones y rodeos de todo tipo. Incluso pueden actuar de una manera diametralmente opuesta a sus convicciones e intereses con tal de no contrariar a los otros. Su comportamiento hace que la gente aprovechada no los respete. Es importante destacar que la mayoría de las personas tiene algo de inasertivo. No es necesario cumplir cada uno de los criterios técnicos señalados o estar en el extremo del servilismo para que la dignidad esté fallando.



UN CASO DE AGRESIVIDAD:

Lina es una médica famosa por su antipatía. No sólo regaña a las angustiadas mamás por sus "ilógicas" preocupaciones frente a la salud de sus hijos, sino que incluso amonesta a los pequeños que van a su consultorio. Sonríe poco, es seca, habla fuerte y su tono de voz es áspero. Cuando está discutiendo con alguien, abre los ojos de manera amenazante, manotea, pierde fácilmente el control y no mide sus palabras. Los colegas reconocen que es una buena profesional, pero le temen a sus reacciones agresivas. Ella piensa que los más fuertes deben imponerse a los más débiles y que la gente torpe merece ser castigada. Su premisa es demoledora: "Yo soy más importante que tú: lo que piensas y sientas, no me interesa". Lina es una mujer agresiva, acaba de cumplir cuarenta y dos años, está casada y tiene tres hijos varones. La creencia que rige su comportamiento es que sus derechos son más importantes que los derechos de otras personas. Su comportamiento infunde temor, pero no respeto.

UN CASO DE ASERTIVIDAD:

Marta ha sido víctima de una suegra entrometida durante más de cuatro años. Su marido es el menor de ocho hermanos, el único varón y el consentido de su madre. Cuando supo que se iba a casar, la señora lloró semanas enteras y odió profundamente a su futura nuera. No obstante, con el correr del tiempo aprendió a soportarla como a un mal necesario. Después de que se casaron, la suegra de Marta comenzó a vigilar de cerca los intereses de su hijo y a dirigir personalmente los quehaceres de la casa, las comidas, el arreglo de la ropa, la decoración, las vacaciones, en fin, casi todo tenía que ver con ella. Marta decidió pedir ayuda profesional, y luego de unas semanas entendió que si quería mantener su matrimonio a salvo, debía ser asertiva con su madre política. Pese a los arrebatos de ira, las pataletas y las quejas de la indignada señora, Marta fue capaz de expresar sus sentimientos sin ser agresiva ni sumisa, sino asertiva. En una de las tantas intromisiones, Marta le expresó lo siguiente, en tono firme, pero cortés: "Mire, voy a decirle algo que está molestándome desde hace tiempo y quizá por miedo o respeto he evitado decirle. Entiendo que sus intenciones son buenas y lo que usted quiere en realidad es cuidar y proteger a su hijo. Mi casa es su casa y tiene las puertas abiertas, yo la aprecio y siempre será bienvenida, pero quiero que tenga presente que algunos de sus comportamientos me incomodan porque me siento invadida en mi espacio y mi privacidad. Mi marido y yo necesitamos más intimidad y tomar nuestras propias decisiones. Le aseguro que nunca voy a lastimar a su hijo intencionalmente, confíe en mí". La señora reaccionó como lo hace cualquier persona no acostumbrada a la asertividad: se sintió profundamente ofendida y se alejó indignada. Sólo al cabo de unos meses aceptó ser más discreta y no meterse tanto en la relación de su hijo. Marta actuó asertivamente. Y aunque posiblemente no lo dijo a la perfección, ya que se puso roja y tartamudeó un poco, logró su cometido: poner a la suegra en el lugar que le correspondía, lejos de su hogar. No fue sumisa porque peleó contra el miedo y dijo lo que pensaba, es decir, defendió su derecho a la intimidad. No fue agresiva porque no insultó a su suegra, no le faltó el respeto e incluso hizo énfasis en que la quería. Marta fue digna, pese al costo y a la manipulación familiar. (Extractos del libro: "Cuestión de Dignidad" de Walter Riso)

Recursos:

- Reproductor de audio
- CD de música relajante

Evaluación

- ¿Qué tipos de estilos de comunicación conociste hoy?
- ¿Cómo el estilo de comunicación asertiva puede ayudarte con tus relaciones interpersonales
- ¿En qué ocasiones se debe dejar de ser asertivos?
- ¿En tu vida personal, en que caso aplicarías la asertividad para comunicarte mejor?
- ¿Por qué la asertividad nos puede ayudar en nuestra vida social?

Amplia tus conocimientos: Páginas web y Documentos Recomendados

- Guía Práctica: Para no dejarse manipular y ser asertivo (Walter Riso). Pdf
- Cuestión de Dignidad: Aprenda a decir No y gane siendo asertivo (Walter Riso). Pdf
- Asertividad: Una habilidad social necesaria en el mundo de hoy (Mirta Flores Galaz). Pdf
- Asertividad: (Psicoterapeutas.com). Página web

TALLER 4

¿Qué es la Empatía?

Necesitamos tener empatía.
Cuando perdemos empatía, perdemos nuestra humanidad.
Goldie Hawn

OBJETIVO:

Impulsar la práctica de la empatía en los estudiantes, para mejorar la interacción entre compañeros

Imagen 6

CONTENIDO

Todas las personas "somos un mundo diferente" como dice el viejo refrán, de forma metafórica sabemos que cada ser humano es un cosmos particular que jamás será igual a ningún otro, puesto que cada individuo tienen sus propias características; desde esa perspectiva es como abordaremos la temática de la empatía.

Esta habilidad social en si misma encierra una transcendencia fundamental, en las habilidades de las relaciones interpersonales, puesto que sin ésta, no podríamos comprender a los otros, tal es así el caso, que se hablado extensamente de sus usos en ramas como la psicoterapia, psicología entre otras áreas.

Como indicamos anteriormente la empatía es muy importante, en las relaciones directas, pues con esta habilidad, tendremos la capacidad de comprender a la otra persona.

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La palabra empatía es de origen griego "empátheia" que significa "emocionado" (www.significados./empatia)

CARACTERÍSTICAS DE LA EMPATÍA:

La empatía afectiva: Es la capacidad de comprender a la otra persona, entendiendo sus sentimientos, emociones, respondiendo de manera afectiva ante los problemas de los otros individuos, en otras palabras, tratar de entender sus sentimientos desde esa misma perspectiva.

La empatía cognitiva: Mientras que este tipo de empatía, busca comprender, el punto de vista del otro, en otras palabras, entender la forma de pensar de la otra persona y ver desde esa perspectiva.

Escucha activa: Para que la empatía pueda ser real, no solo se debe oír a los demás; al contrario, se debe escucharlos de manera auténtica y atenta, en definitiva, mostrar un verdadero interés por lo que nos dicen sin hacer perjuicios: simplemente escuchar y comprender.

Compresión empática: Sino no vemos desde la perspectiva del otro, y no nos ponemos en los zapatos de los demás, no podremos entender a los demás: debemos comprenderlos.

DINÁMICA

ACTIVIDADES

- Se dividirá a los participantes en dos grupos, el primer grupo hará un círculo; mientras el segundo grupo deberá formar otro círculo dentro del primero, los participantes deberán estar uno frente al otro, deben estar sentados en sillas, de preferencia.

- Luego pedimos que por dos minutos, -uno por pareja-, conversen sobre una anécdota que más recuerdan de su niñez.

- Después de terminar de contar la anécdota, cada participante recorre un espacio a la derecha, así cada participante formará una nueva pareja. Así seguidamente se les pedirá que hablen sobre una anécdota importante que haya pasado cuando estaban en la escuela, el colegio, o cuando han estado enamorados, (dos minutos por cada anécdota), realizando el mismo procedimiento.

- Luego todos los participantes formarán un solo círculo. El facilitador escogerá a diferentes participantes al azar e ira preguntando:

- ¿Cuándo estabas contando tu anécdota sentiste que...? Se les puede ayudar con preguntas como estas, sentiste que: ¿eras escuchado? ¿Comprendido? ¿Te ponían atención? ¿Ponían interés? Aunque es mejor dejar que los participantes cuenten sus propias experiencias.

- El facilitador ira escribiendo en el pizarrón, "con palabras claves", que expresen los participantes, sobre las características de empatía; así también como las barreras de la empatía.

- Al final con todos los miembros del grupo, construirán un concepto de empatía.

Pregunta o reto

- Se les pedirá a los participantes hacer un círculo, preferentemente sentados.

- Mientras suena una pista o música animada, tendrán que pasarse una pelota pequeña, por todo el círculo.

- Cuando pare la música, la persona que se quede con la pelota tendrá que pagar una penitencia, en donde tendrá que "responder a una pregunta interesante" o "cumplir un reto" que el facilitador o los miembros determinen.

RECURSOS

- Reproductor de audio
- CD de música animada
- Marcador
- Documentos con la temática

EVALUACIÓN

- ¿Cómo definirías a la empatía?
- ¿Cuáles son las características de la empatía?
- ¿Qué es lo que pudiste percibir cuando conversabas con tu pareja?
- ¿Qué se te hace más difícil para practicar la empatía?
- ¿Por qué crees que puede servirte la empatía en tu vida diaria?

Amplia tus conocimientos: Páginas web y Documentos Recomendados.

- Las tesinas de Belgramo: Acerca del concepto de empatía. Su rol y evaluación en psicoterapia (Julieta Olivera Ryberg). Pdf
- Empatía en la teoría de la personalidad: G. Allport y los estudios actuales sobre el tema (Vicenta Mestre & Paula Samper). Pdf
- Definición de psicología (www.Gamma Psicólogos) .Página web

TALLER 5

¡Aprendamos a Reconocer las Emociones!

Nos somos responsables de las emociones,
pero si de lo que hacemos con las emociones

Jorge Bucay

OBJETIVO:

Aprender a reconocer las emociones propias y de los demás, para utilizarlas a favor de las relaciones interpersonales.

Imagen 7

CONTENIDO

La emoción etimológicamente proviene del latín emotĭo, que quiere decir "impulso movimiento", así mismo en la página web "PsicoActiva.com" nos dice sobre las emociones: "Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras."

En otras palabras, son estados afectivos que se experimentan debido a factores externos o internos, puede ser cuando alguien nos irrita o tenemos cierto miedo alguna situación, o recuerdos negativos, es entonces cuando las emociones se ponen en proceso, pero al mismo tiempo, las emociones, repercuten en nuestro organismo y fisiología.

Así tenemos algunos autores que hablan sobre las emociones como: Paul Ekman, Daniel Goleman, Salovey y Mayer, entre otros tantos, más adelante describiremos la propuesta que hiciera un autor sobre las "emociones básicas", basada en un estudio investigativo, donde se recogió datos de varias personas de diferentes países.

Según Paul Ekman, investigador y estudioso de las emociones y las expresiones faciales, clasifica algunas emociones principales presentes en casi todas las culturas mundo, tales como:

Alegría o Felicidad: Es una sensación de goce pleno, realización, es sentirse bien con uno mismo y con los demás.

Ira o Enfado: Es un estado de cólera al presentarse situaciones desagradables, porque las cosas no salieron como se quería o porque se nos ha ofendido.

Miedo: Este estado se da cuándo hay una alteración del ánimo, el cual, hace que se produzca angustia, pánico, ya sea por un peligro, o ideas preconcebidas, sean éstas reales o imaginarias.

Asco: Es una repulsión y desagrado por alguna cosa ofensiva que causa aversión, puede ser por algún alimento descompuesto, el cual, por su forma u olor puede causar éstas sensaciones.

Sorpresa: Es una sensación de asombro ante una situación o un hecho inesperado.

Tristeza: Es un sentimiento de frustración y abatimiento que puede ser generado por algún hecho triste.

En las relaciones interpersonales es imprescindible reconocer las emociones, pues una característica de ésta: es conocer cómo se encuentra afectivamente la otra persona con quien interactuamos, de ésta manera, sabremos cómo poder actuar o si es el momento adecuado de decirle o pedirle algo, sin que por esa razón, el otro individuo llegue a incomodarse.

"(...), esa disposición que nos permite, por ejemplo, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes, manejar amablemente nuestras relaciones o desarrollar lo que Aristóteles denominaría la infrecuente capacidad de <<enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto." (Daniel Goleman)

DINÁMICA

Las Lanchas

- Ponemos música de fondo para la dinámica.

- Todos los participantes deben estar de pie. Mientras el facilitador empieza contando la siguiente historia: "Nos encontramos navegando en un gran barco, pero de repente vino una gran tormenta, y está hundiendo al barco. Para poder salvarse la vida, hay que subirse a unas pequeñas lanchas. Pero en cada lancha solo entran (decimos el numero)....personas."

- Así de esta manera tienen que conformar los grupos con el número exacto de personas, que pueden entrar en la lancha. Si en los grupos están más o menos personas, a los participantes que quedan fuera: serán los "ahogados" que tendrán que salir y quedan descalificados.

- Así se irá cambiando el número de personas que pueden entrar en cada lancha, de esta manera proseguimos el juego, hasta que quede un pequeño grupo, que será el ganador, siendo estos los sobrevivientes del naufragio.

ACTIVIDADES

- Dividiremos a los participantes en grupos de 6 preferentemente.
- A cada grupo se les entregará una hoja de las imágenes sobre "Emociones básicas según Paul Ekman".

- Se les pedirá al grupo que observen y dialoguen sobre experiencias personales de éstas emociones.

- Se les pedirá que creen una historia entre el grupo (que sea creativa), en donde se utilicen las 6 emociones.

- Cada estudiante del grupo en el transcurso de presentación de la historia, tendrá que representar la emoción que narra, con gestos faciales, que sean entendidos por sus demás compañeros.

- Para terminar se escogerá a un participante de cada grupo, en donde comentarán cual expresión o emoción, y de que compañero, les pareció más real.

Emociones básicas según Paul Ekman

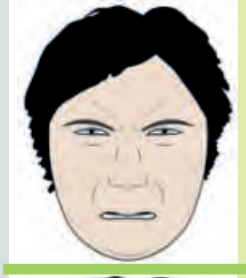
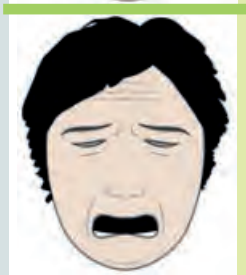
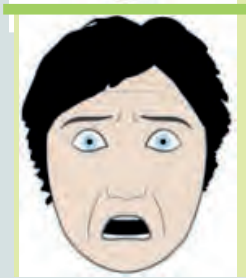
Emoción	Imagen	Definición	Movimientos Musculares Faciales
Cólera		El antagonismo hacia una persona o un objeto a menudo se sentía después de que usted siente que ha sido agraviado u ofendido	La reducción de las cejas, apretar y estrechar los labios, los ojos mirando, apretando los párpados inferiores, con menos frecuencia, empujando la mandíbula hacia adelante
Felicidad		Agradable sensación de satisfacción y bienestar	Smiling – tirando hacia arriba comisuras de la boca, contrayendo los músculos grandes orbitales alrededor de los ojos
Sorpresa		Sensación de malestar o sorpresa ante un hecho inesperado	Levantando las cejas altas (que puede causar arrugas en la frente), abriendo los ojos como platos, dejando caer la mandíbula tan boca es ágape
Asco		Desagrado intenso o condena causada por algo ofensivo o repulsiva	La reducción de las cejas, curvando el labio superior, arrugando la nariz
Tristeza		Sentimiento de infelicidad o tristeza	Los párpados caídos, la reducción de las esquinas de la boca, labios fruncidos, los ojos bajos
Miedo		Sensación de aprehensión provocada por la percepción de peligro, amenaza o imposición de dolor	Levantando las cejas / dibujar las cejas juntas, tensando los párpados inferiores, que se extiende horizontalmente labios, la boca ligeramente abierta

Imagen 8

RECURSOS

- Reproductor de audio
- CD de música relajante

EVALUACIÓN

- ¿ ¿Por qué son importantes las emociones?
- ¿Cuáles son las emociones básicas según Ekman?
- ¿Por qué crees que es importante dentro de las relaciones interpersonales, reconocer las emociones?
- ¿Cuáles emociones se te hizo más fácil reconocer?

¿En que puede ayudarte el reconocer emociones?

Amplia tus conocimientos:
Páginas web y
Documentos Recomendados.

- UNIDAD 9: Las emociones. Pdf
- Psicología de la emoción. Capítulo 2: Procesamiento emocional. Pdf
- Psicología de La Emoción: El Proceso Emocional. Pdf

Emociones y Cerebro. (Carlos Belmonte Martínez). Pdf

- Test: Sabes reconocer tus emociones (www.psicoactiva.com). Página web

TALLER 6

¡Aprendamos a Escuchar! y Descubramos a los Demás

Solo si escuchamos podremos aprender.
Y escuchar es un acto de silencio; solo una
mente serena pero extraordinariamente activa puede aprender.

Jiddu Krishnamurti

OBJETIVO:

Estimular la práctica de "la escucha activa", para mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes.

Imagen 9

CONTENIDO

En una sociedad arrastrada por una forma de vida apresurada, por la tecnología, las redes sociales, es difícil encontrar un tiempo para "escuchar" a los demás, -pero en el sentido completo de la palabra-, pues la velocidad en que vivimos las experiencias en estos tiempos, hacen recomendable volver a retomar la práctica de la "escucha activa".

Escuchar, no solo es estar frente a otro y oír sin interés lo que este dice, sin poner atención a sus gestos, su tono de voz, o hacer como si se le estuviera escuchando; pues al final si se haría una evaluación de cada conversación y se les preguntaría que es lo que entendieron, la mayoría no sabría qué es lo que se les estaba diciendo o por lo menos no entenderían de que se trataba.

Por lo expuesto anteriormente, no cabe duda que hay que primero enseñar a escuchar para luego responder, el proceso de "escucha activa" tiene algunas características que son importantes:

Parafrasear: Esto quiere decir, que se hace una especie de resumen de lo que se ha entendido de la conversación, resaltando las cosas que nos parecieron interesantes.

Reflejar el estado emocional: Este es una característica en donde se tiene que tener una especie de empatía emocional, tratar de entender cómo se siente la otra persona.

Comprensión: Se refiere que independientemente de si estamos de acuerdo o no, debemos tratar de comprender la situación de la persona, entendiendo que son opiniones personales del otro y no afirmaciones indiscutibles.

"Escuchar es un proceso psicológico que, partiendo de la audición, implica otras variables del sujeto: atención, interés, motivación, etc. Es un proceso mucho más complejo que la simple pasividad que asociamos al "dejar de hablar". (Anónimo)

DINAMICA

El Barco

- Poner música de fondo para la dinámica.

- Los participantes de pie abrazados deben hacer un círculo. El facilitador dará algunas indicaciones más adelante…

- Cuando el facilitador dice la palabra "popa" los participantes dan un paso hacia dentro.

- Cuando el facilitador dice la palabra "proa" los integrantes deberán dar un paso atrás.

- Cuando el facilitador dice la palabra "mar picado" todos deben balancearse de izquierda a derecha.

- Por ultimo cuando el facilitador dice la palabra "maremoto" todos deben cambiar de puesto, nadie puede quedarse en el mismo sitio.

ACTIVIDADES

- En principio se dividirá grupos de seis personas.

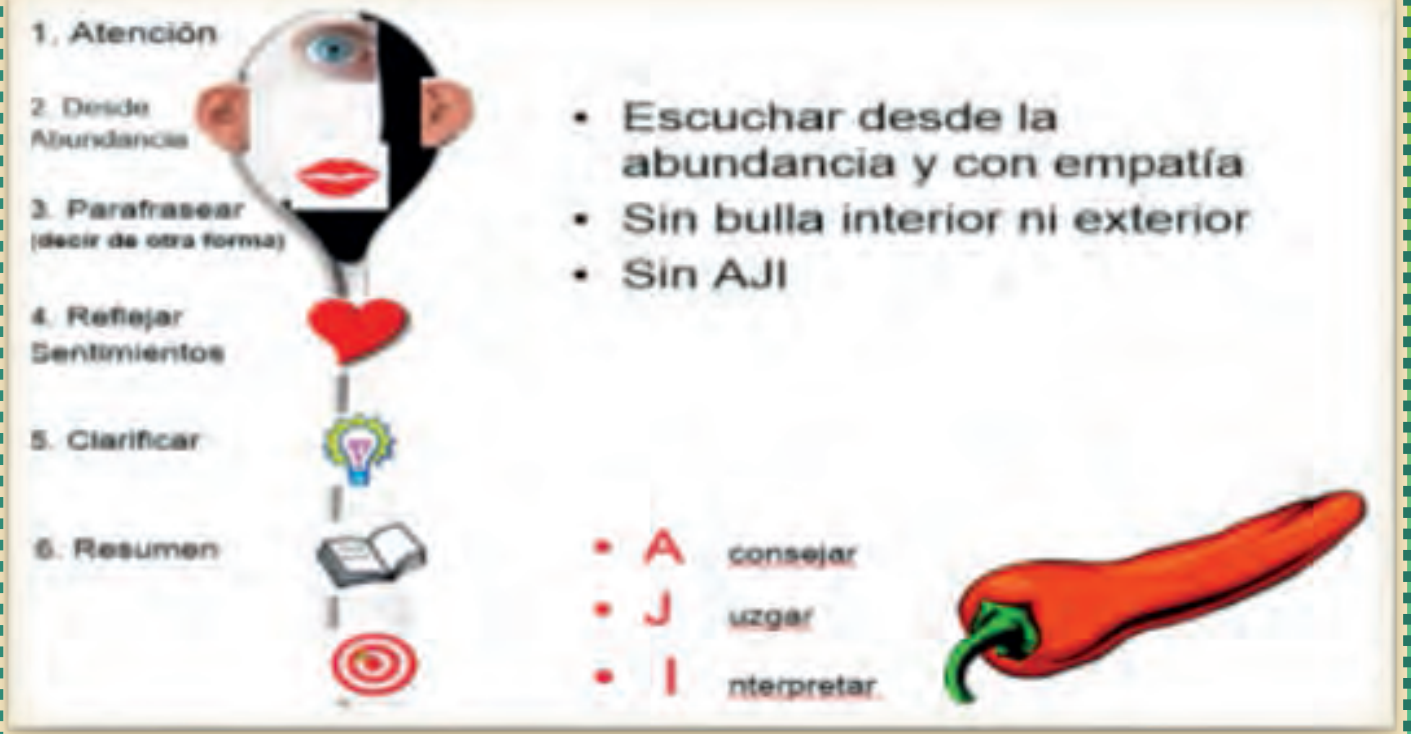
- Se les entregará una hoja sobre el tema: "Destrezas para escuchar".
- Deberán leer la hoja de la temática, donde reflexionarán y aprenderán los pasos que ahí describen.

- Luego se formaran parejas, las cuales deberán hablar frente a todos los participantes; sobre una situación difícil que tuvieron en la niñez, en donde el primer participante será quien converse la historia, mientras que el otro participante será quien realice preguntas a su compañero, de modo que al paso de este diálogo, se vaya aplicando las reglas de las "destrezas para escuchar".

- Los demás participantes deberán analizar si se aplicó de manera correcta las técnicas de "escucha activa" previamente aprendidas.

- Luego se hará una votación para declarar la pareja ganadora, explicando en porqué esta pareja lo hizo mejor.

Destrezas para escuchar



Fuente: Guía para la formación de facilitadores familiares sistémicos fundación Familia Integral. FAMI.Quito

RECURSOS

- Reproductor de audio
- CD de música ambiental
- Hojas de temática

EVALUACIÓN

- ¿Qué entiendes por escucha activa?
- ¿Por qué es importante aprender a escuchar más que oír?
- ¿Cuáles son algunas técnicas para fortalecer la escucha activa?
- ¿Por qué te gustaría que los otros te escuchen de verdad?
- ¿Cuáles son las dificultades por las cuáles se te hace difícil escuchar a los demás?

Amplia tus conocimientos:
Páginas web y
Documentos Recomendados.

- El difícil arte de escuchar (Hermann Rodríguez). Pdf
- Aprender a escuchar (Rodrigo Ortiz Crespo). Pdf
- La escucha activa y profunda. Pdf
- www.escuchaactiva.com. Página web

TALLER 7

Aprendamos a Convivir

Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos.

Martin Luther King

OBJETIVO:

Promover en los estudiantes la convivencia sana dentro del aula.

Imagen 10

Todas las personas por naturaleza somos seres interdependientes, esto quiere decir, que todos los seres humanos estamos llamados a coexistir en sociedad, puesto que cada individuo necesita de los demás, así también como, los demás necesitan de cada individualidad. Hablar de convivencia es "vivir en compañía de otro u otros", tal como lo define la "Real Academia de la Lengua".

Si hablamos de la esfera social en general, se dirá que a la humanidad le queda un largo camino por recorrer referente a este tema, puesto que, si bien se ha visto avances en muchas áreas del conocimiento, como lo es el de la ciencia o la tecnología y otras; pero todavía en temas como la convivencia no se ha llegado a tener muchos progresos.

En el ambiente escolar hay que reconocer que en los últimos años con los cambios de las nuevas generaciones y al mismo tiempo sociales. Los espacios destinados a la enseñanza como es el saber compartir entre iguales, ya no es prioridad en muchas instituciones, puesto que se han enfocado más en los conocimientos, dejando valores primordiales como es el de coexistir.

Por éstas razones, últimamente se ha escuchado grandes problemas referentes a este tema, tales como la violencia de toda índole tanto: física, psicológica, virtual, entre otras, que han empañado la imagen de los centros de educativos, los cuales deberían ser referentes y modelos de construcción de una nueva sociedad.

Para los educadores de éste tiempo la convivencia, es un reto que debe ser tomado con responsabilidad, pues se entiende que en las instituciones educativas es donde se les debe enseñar: a vivir y a convivir a los estudiantes; enseñarles a resolver conflictos; prevenir la violencia. Solo así se logrará los cambios pacíficos que ésta sociedad beligerante requiere, y la única arma que utilicemos para cambiar el mundo sea la que Nelson Mandela sugería: "La educación es el arma más potente para cambiar el mundo".

Convivencia es la acción de convivir
(vivir en compañía de otro u otros).
En su acepción más amplia,
se trata de un concepto vinculado
a la coexistencia pacífica y armoniosa de grupos
humanos en un mismo espacio.
web.Definición.de/convivencia

DINÁMICA

La actividad consiste en lo siguiente. Cuando el orientador diga "Ola a la derecha", los integrantes del grupo deberán pararse, realizar un giro a la derecha y volver a sentarse. Cuando el orientador diga "Ola a la izquierda", los participantes harán lo mismo pero hacia el otro sentido. Cuando el orientador diga "Tempestad", todos los integrantes tendrán que cambiarse de asientos. Aquel que quedé de pie tendrá que pagar una penitencia. Existirá uno que quede de pie porque el orientador, que se encuentra también de pie, se sentará en una de las sillas.

ACTIVIDAD

Creando mi país, y poniéndole reglas para convivir

- Se dividirá grupos de 6 estudiantes
- Se les entregara paleógrafos, colores, acuarelas, crayones, periódicos revistas, dibujos, lápices marcadores.
- Cada grupo deberá dibujar o crear su propio país y ponerle un nombre, este deberá contener las cosas básicas para que puedan existir habitantes.
- Al mismo tiempo, escribirán reglas que ayuden a la convivencia de los habitantes de ese país.
- Se escogerá a un integrante de cada grupo, el cual deberá exponer sobre el por qué puso esas reglas o normas para su país, y de qué manera contribuyen a la convivencia.
- Al finalizar se hará una corta reflexión del porque es necesario tener reglas o normas, que se deben cumplir para aprender a convivir.

RECURSOS

- Colores, acuarelas, crayones, periódicos revistas, dibujos, lápices marcadores.
- Paleógrafos

EVALUACIÓN

- ¿Qué entiendes por convivencia?
- ¿Por qué crees que debemos aprender a convivir?
- ¿Por qué crees que es importante tener reglas o normas para convivir?
- ¿Cuál crees que es la característica más importante para convivir mejor?
- ¿Cuál sería tu aporte para mejorar la convivencia en tu aula?

Amplia tus conocimientos:
Páginas web
y Documentos Recomendados.

- Convivencia Escolar. Documento Valoras UC (Cecilia Banz). Pdf
- Enseñar a Convivir, Una Tarea del Tutor. (M.A Del Rosario Cerrillo). Pdf
- Convivencia Escolar y Resolución de Conflictos. (Gobierno de Chile). Pdf
- Convivencia sin violencia (http://www.csv.org.mx/). Página web

TALLER 8

Solo La Diversidad Nos Hace Unicos

Yo creo firmemente que el respeto a la diversidad es un pilar fundamental en la erradicación del racismo, la xenofobia y la intolerancia.

Rigoberta Menchú

OBJETIVO:

Impulsar la comprensión de la diversidad en el aula y su importancia en la convivencia.

Imagen 11

CONTENIDO

Así como las diferentes notas de una partitura forman una melodía, así mismo, cada individuo al relacionarse en un contexto social, hace que se dé una dinámica que transforma la sociedad, ya sea aportando con su trabajo, ideas, y demás.

En el contexto social y específicamente en el escolar, la diversidad tanto de: sexo, raza, religión, ideología, pensamiento, son latentes en las aulas, a esto hay que añadir que las políticas tanto internacionales, así como las de cada país, están buscando el pluralismo y la inclusión de todas las personas, sin perjuicio de las diferencias que estas tengan.

Es positivo que se proponga y practique conceptos como los de la diversidad, sobre todo la escolar. Si bien es cierto que la diversidad es positiva para integrar a los diferentes actores de la institución, tanto así, que es de ésta manera como se hará un cambio social y cualitativo en el mundo, puesto que de ésta forma, las diferencias no serán limitantes para aprender a llevarnos unos a otros, independientemente en el lugar que estemos, puesto que el mundo debe ser la casa de todo ser humano, sin fronteras que limiten compartir con los demás.

En el medio escolar las diferencias de las cuales ya hemos descrito anteriormente convierten el aula de clase, en un desafío para el maestro, esto es debido a que, entre los estudiantes todavía existe prejuicios aprendidos, que son sobre todo traídos del hogar y replicados en las aulas especialmente con sus compañeros, que por ser diferentes o considerarlos así, son motivo de descalificación por parte de sus mismos pares.

Estos problemas que atañen a la educación y a su coexistencia, debe ser retomada desde sus bases más sólidas como son: hacer comprender a los estudiantes que el ser humano independientemente de sus diferencias, debe ser tratado con la misma dignidad que se le otorga a todos los individuos, para esto es importante que los actores principales de los centros educativos propongan los métodos para ayudar a converger a la diversidad favorable, que los educandos requieren para aprender a entenderse y caminar juntos, edificando a la par una nueva sociedad.

"La diversidad cultural o diversidad de culturas refleja la multiplicidad, la convivencia y la interacción de las diferentes culturas coexistentes, a nivel mundial y en determinadas áreas, y atiende al grado de variación y riqueza cultural de estas con el objetivo de unir y no de diferenciar..." (Significados.com)

DINÁMICA

Quien se ríe pierde

Pedimos a los participantes que formen dos filas unos frente a otros, pueden estar sentados preferentemente. Luego de esto pedimos a algún participante que nos preste un zapato. Entonces la consigna consiste en que, al lanzar el zapato en medio de las dos filas, si este cae hacia arriba, una mitad de la fila tendrá que hacer reír a sus compañeros que están al frente, haciendo gestos o alguna cosa que busque hacerles sonreír; mientras que si el zapato cae hacia abajo, la otra mitad de la fila, hará reír a sus compañeros. El que se ría, saldrá de la fila y tendrá que pagar una penitencia.

ACTIVIDADES

- Antes de realizar la actividad es importante separar los grupos de manera que no se junten los estudiantes que siempre se llevan, se debe tratar de conformar nuevos grupos para este trabajo.

- Para separar los grupos se tendrá previamente 36 círculos pequeños de colores, divididos en 6 colores, de manera que se pueda formar grupos de 6 integrantes. Se tendrá en una cajita los círculos, habrá que entreverarlos, mientras los participantes sacan un círculo, así de ésta manera se harán grupos por colores, de 6 integrantes.
- Seguidamente se les entregara una hoja con "preguntas sobre la diversidad" que deben ser analizadas por cada grupo.

- Luego se pide a todos los estudiantes que se pongan en círculo, pero manteniéndose alado los integrantes del grupo.

- Para finalizar se hará un "Foro" para sacar conclusiones, en donde las opiniones deben ser (breves, objetivas, etc.), todos participan.

Preguntas sobre la diversidad:

1.¿Dónde naciste?

2.¿Qué tradiciones hay en el lugar del que vienes?

3.¿Qué es lo que te hace diferente?

4.¿Qué es lo que te hace similar al resto?

5.¿Tenemos derecho a vivir en cualquier parte del mundo?

6.¿Por qué crees que se dan los conflictos en el mundo?

7.¿Las diferencias de cada uno, debe ser signo de perjuicio y discriminación? ¿Por qué?

8. ¿Todas las personas tienen derechos humanos?

9. ¿Es mejor un mundo en donde todos a pesar de nuestras diferencias sepamos convivir?

10. ¿Por qué es importante respetar la diversidad para coexistir?

RECURSOS

- Esferos, lápices
- Hojas de preguntas
- Hojas de la evaluación

EVALUACIÓN

- ¿Qué entiendes por diversidad en el aula?
- ¿Crees que las diferencias deberían ser motivo de conflicto?
- ¿Crees que es posible vivir con la diversidad en el aula y la sociedad?
- ¿Podrías dar un ejemplo de cómo en la diversidad o interculturalidad es posible convivir?
- ¿Cuál crees que es la característica más importante que nos ayude a cohabitar con las diferencias?

Amplia tus conocimientos:
Páginas web
y Documentos Recomendados.

- Diversidad en el aula. (María Cabrera). Pdf
- Pautas y estrategias para entender y a tender la diversidad en el aula. (José Gómez). Pdf
- La atención a la diversidad en el aula:
- Estrategias y recursos. (Tiberio Murias& María Ricoy). Pdf
- Aula intercultural: El portal de la educación intercultural. Página web

TALLER 9
Resolvamos nuestros conflictos Juntos

La paz no es únicamente la ausencia de guerra o violencia, sino el fortalecimiento de los aspectos positivos que la edifican, como son la armonía, la cohesión, la colaboración y la integración.

Johan Galtung

OBJETIVO:

Desarrollar la capacidad de resolver los conflictos entre los mismos estudiantes.

Imagen 12

CONTENIDO

En la vida cotidiana es improbable que no se den conflictos entre los seres humanos, los problemas son parte ineludible de la existencia, pero no por ello podemos decir que sean normales, se puede decir que son comunes; pero no normales. En todo grupo humano no faltan las discrepancias que en el extremo pueden originar la violencia.

Para no llegar a esos niveles extremos en el conflicto, debe existir formas de contrarrestar e implementar el orden y armonía, tampoco se puede decir que los conflictos son malos en sí mismo; puesto que estos son propios de la sociedad y en cierta forma son necesarios para el crecimiento personal y colectivo, ya que de una alguna forma, proporcionan una observación retrospectiva, de lo que puede estar afectándonos para nuestro propio bienestar.

La resolución de conflictos es la exploración de los medios por los cuales conflictos y controversias pueden solucionarse. Para muchos jóvenes, conflicto es sinónimo de violencia. Pero la violencia, en realidad es una de las numerosas respuestas posibles a un conflicto. Las resoluciones no violentas de conflictos se pueden aprender y aplicar de manera constructiva a los desacuerdos a nivel personal, comunitario, nacional, mundial o entre grupos. (enrédate.org_Unicef)

Tampoco se debe fatalizar al conflicto, etiquetándole como irremisible, proyectado como algo que solo lleva a la violencia; por ésta misma razón, es en esos momentos, que se debe aplicar actitudes de: ***comunicación, responsabilidad, convivencia, cooperación pacífica, solidaridad, respeto,*** en definitiva poner todo lo que esté al alcance para mediar en el problema.

En tanto que si nos trasladamos a los centros educativos, sabemos que los conflictos están presentes innegablemente, y por ésta misma razón, todos los actores encargados de la enseñanza, deben ser promotores de apoyo en este tema, pues se entiende que el mundo está lleno de confrontaciones, y que es en los establecimientos de enseñanza, donde se debe impulsar a los estudiantes, a ser partícipes del diálogo y la resolución de conflictos, con medios que solo el ser humano tiene implícitos, -la voluntad de alcanzar la paz-.

DINÁMICA

El nudo

- Pedimos a los participante que realicen un circulo en donde el número de participantes sea par 8 o 10, si son 20 o más, se deberá separar dos grupos.

- Cuando este hecho el circulo, les pedimos que se acerquen a sus otros compañeros del frente "en el mismo circulo formado, luego cada participante deberá dar su mano derecha al del frente, mientras que su mano izquierda, podrá dársela a cualquier persona ya sea de alado, o la que esté más cerca.

- El juego consiste en que los participantes deben tratar de desenredarse y volver a formar un circulo como estaban en el principio.

Nota: ***No pueden zafarse las manos, solo lo harán dándose vueltas, pasándose por debajo u otras maniobras.***

ACTIVIDADES

- Proyectar el video: <<Manejo de conflicto "teoría y dinámicas de grupos">> (YouTube)

- Se hará un círculo entre todos los participantes. Cada uno aportará cuestiones sobre:

- ¿Qué le pareció el video?
- ¿Cómo se le puede considerar al conflicto?
- ¿Qué características tiene el conflicto?
- ¿Por qué razones se dan los conflictos en al aula?
- ¿De qué manera cada uno aportaría para resolver el conflicto?
- ¿En que nos ayuda el aprender a resolver los conflictos de forma autónoma?

- El facilitador escribirá en una pizarra las posibles formas de resolver los conflictos, que cada estudiante vaya aportando.

RECURSOS

- Proyector audio visual.
- CD del video "Tema"
- Marcadores

EVALUACIÓN

- ¿Qué comprendiste sobre la resolución de conflictos, cuáles son los medios para resolverlos?
- ¿Son necesarios los conflictos, y porque?
- ¿Si existe un conflicto puede ser indico de...?
- ¿Crees que resolver los conflictos por ti mismo te ayude a madurar y Porque?
- ¿Cómo aportarías tú, para resolver un conflicto?

Amplia tus conocimientos: Páginas web y Documentos Recomendados

- Todo sobre Mediación: EICAME-Centro de Mediación y Gestión de Conflictos. Página web-Artículos

- Resolución de conflictos en los centros: estrategias y habilidades (Juan Vaello Orts). Pdf

- http://www.convivenciasinviolencia.org.bo/comunidad/. Página web

TALLER 10

Los Valores Guías de Nuestra Vida

El internet ofrece amplios conocimientos, pero no enseña valores; y cuando se descuidan los valores, se degrada nuestra humanidad, y el hombre con facilidad pierde de vista su dignidad trascendente.

S. Juan Pablo II

OBJETIVO:

Promover los valores para ayudar a mejorar la convivencia pacífica dentro del aula.

Imagen 13

CONTENIDO

Como teoría, la axiología aborda sobre los valores que le son inherentes al hombre, estos pueden ser tanto objetivos como subjetivos, así podemos hablar de ciertos valores que integran la personalidad del hombre y al mismo tiempo intervienen en su conducta.

La forma actual que se ha venido llevando la vida es controvertida, como resultado de los cambios sociales y culturales que se han visto latentes en la época actual, para este siglo XXI, se reconoce los avances científicos, tecnológicos que han aportado a la humanidad, pero a pesar de todos estos grandes avances, hay que considerar cualitativamente más que cuantitativamente, la calidad de vida de los habitantes contemporáneos.

Es por esto, que es imprescindible tocar el tema de los valores, en una cultura globalizada por: la tecnología, la comunicación a gran escala, la vida acelerada, la contaminación mediática, los modelos económicos capitalistas, en conclusión, una cultura llevada por el consumismo y la obtención y acumulación de recursos sin precedentes, que son ahora el imperativo en cuestión, lo cual pone en tela de duda nuestra existencia, o la calidad de ésta.

Los valores son sin duda una guía de la conducta, que busca equilibrar los intereses, necesidades. Para construir la convivencia en las aulas, los valores deben ser los principales promotores de la misma, a pesar de la infinidad de valores existentes, es importante resaltar algunos que son considerados universales, y que deben ser promovidos para la construcción de la convivencia, así tenemos valores como los del: respeto, tolerancia, solidaridad y el perdón, pero sino son llevados a la práctica, serían como utopías que la humanidad necesita para vivir.

DINAMICA

Carrera de Prendas

- Contaremos a los participantes en números del 1-2, de modo que al final se crearán dos grupos, también se le pedirá a cada grupo que ponga un nombre a su equipo, para competir.
- Luego se les pedirá a los grupos que se pongan en columnas de manera paralela.
- A unos tres metros de cada grupo, definiremos la meta.
- La consigna será: que todos los participantes deben pasar por debajo de sus otros compañeros, empezando desde el primero de adelante, de modo que al final, el primer miembro del equipo quien empezó, deberá cojer un objeto que esta en la meta, el primer grupo que consiga dejar el objeto será el ganador.

Un valor humano, por lo tanto, es una virtud. Aunque las costumbres y las conductas cambian con la historia, se considera que hay valores que deben (o deberían) mantenerse inalterables ya que son los que definen al hombre como especie. Los valores humanos se encargan de orientar y direccionar la acción de las personas que desean hacer lo correcto.
(Definicion.de)

ACTIVIDADES

Argumentación y exposición

- Se deberá conformar como mínimo 4 grupos con la misma cantidad de integrantes.

- A cada grupo se les entregará una cartulina grande, lápices, acuarelas, colores y marcadores.

- A cada grupo se le asignará un valor, el cual con los materiales que se les proporcionará previamente, deberán pintar un slogan (figura), objeto, o representación original sobre el valor que se les asignado. Deberán usar su imaginación y creatividad.

- Al final se hará una exposición por cada grupo, cada miembro del grupo deberá argumentar, sobre porqué el valor que se les asignado es "importante para construir la convivencia en el aula".

EVALUACIÓN

- ¿Qué entiendes por valores humanos?
- ¿Cómo los valores aportan en la conducta de las personas?
- ¿De qué manera los valores ayudarían a la convivencia en el aula?
- ¿Describe brevemente porque valores como el respeto, tolerancia, solidaridad y paciencia, ayudarían a tener un ambiente armónico en tu clase?
- ¿Qué valores son los que tu prácticas, da un ejemplo real de tu propia experiencia?

Amplia tus conocimientos: Páginas web y Documentos Recomendados.

- La Educación en valores y su práctica en el aula (José M Parra).Pdf
- Convivencia en el aula y valores sociales (José Manuel Barreal S.M). Pdf
- Valores Humanos (http://www.valoreshumanos.org/index.php/es). Página web

Imagen 14

CUALES ES TU COMPROMISO PARA TU VIDA DIARIA SOBRE LA:

COMUNICACIÓN NO VERBAL	
COMUNICACIÓN AUTENTICA	
ASERTIVIDAD	
EMPATÍA	
EMOCION Y LA CAPACIDAD DE RECONOCERLAS	
ESCUCHA ACTIVA	
APRENDER A CONVIVIR	
DIVERSIDAD DE PERSONAS	
RESOLUCION DE CONFLICTOS	
LA PRÁCTICA DE VALORES	

BIBLIOGRAFÍA

Imagenes de Tipo Web

Imagen: (1)
http://i.ytimg.com/vi/zcmO0c-w49M/hqdefault.jpg
Imagen (2)
http://assets.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448175743.pdf
Imagen (3)
https://fisicaemocional.files.wordpress.com/2013/02/comunicacic3b3n.jpg?w=660
Imagen (4):
http://www.superarladepresion.com/superarladepre/asertividad_oro_opt.jpg
Imagen (5):
http://image.slidesharecdn.com/comunicacionasertiva-090320130818-phpapp02/95/comunicacion-asertiva-15-728.jpg?cb=12375545
Imagen (6):
http://web.ing.puc.cl/~ing1004/wp-content/uploads/2014/08/empatia3.png
Imagen (7):

http://www.euroxpress.es/img/2012/02/Emoticonos_body_language_face.jpg
Imagen (8):
http://www.serperuano.com/2014/03/paul-ekman-las-6-emociones-basicas/
Imagen (9):

http://643b685d57744d2aeacb-cfcf445e87361a9771f326a871a1e46a.r22.cf2.rackcdn.com/styles/medium/public/field/image/2012/03/escuchar_final.jpg?itok=NjILMLZg
Imagen (10):
http://2.bp.blogspot.com/-rALATUSRg1w/Ua5LGsXiZOI/AAAAAAAAAi0/TN8geetzSn8/s1600/de+la+convivencia+logo+color+chico.jpg
Imagen (11):
http://www.eoibilbaoheo.hezkuntza.net/image/journal/article?img_id=136076&t=1443070005892
Imagen (12):
http://online.ucv.es/resolucion/files/master-en-resolucion-de-conflictos-en-el-aula-icono2.jpg
Imagen (13):
http://www.opamex.com.mx/images/valores123.png
Imagen (14):
http://www.elartedepresentar.com/wp-content/uploads/2012/11/364.Compromiso.png

Créditos

Colaboradores en las fotografías

Estudiantes de primero de bachillerato especialidad: Informática, contabilidad y secretariado.
De la Unidad Educativa "Víctor Manuel Guzmán"

- Bedón Isaac
- Borja Dayron
- Caicedo Diego
- Cruz Marilyn
- Cuasque Nataly
- Espinosa Mayuri
- Espinosa Kelly
- Galárraga Mateo
- Jaramillo Yersi
- Jativa Anahí
- López Damarys
- Narváez Alejandra
- Nieto Gilda
- Perenguez Ginson
- Rivera Alejandra
- Rosero Dayana
- Ruano Lisseth
- Suárez Luis
- Ubidia Ismael

Obra realizada como "Propuesta" del Proyecto de Grado:
RELACIONES INTERPERSONALES Y SU INCIDENCIA EN LA CONVIVENCIA GRUPAL.

Diego Andrés Chuquitarco
Universidad Técnica del Norte
Carrera: Psicología Educativa y Orientación Vocacional

Ilustraciones Originales

Lisseth Valencia

Fotografía

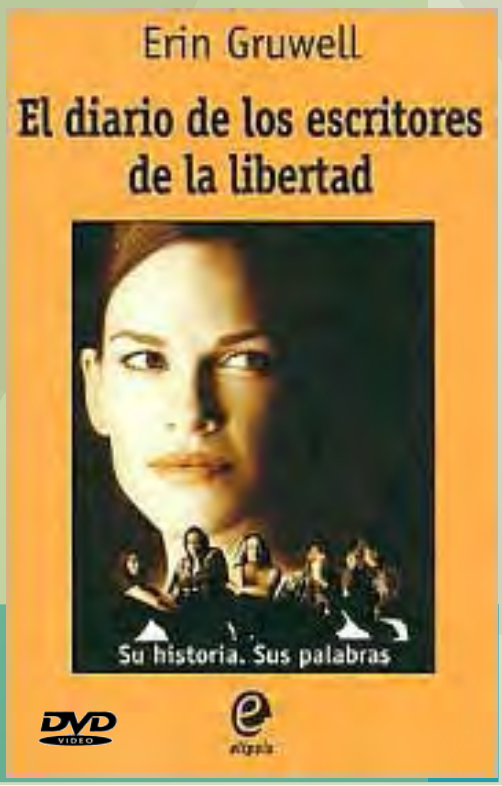
Eva Castillo

Diseño y diagramación

COTA, Estudio de Diseño Gráfico y Arquitectura - Tania Ramírez

Impresión

COTA, Estudio de Diseño Gráfico y Arquitectura
cota_arquitectura2404@hotmail.com



Las relaciones interpersonales son una habilidad fundamental para relacionarnos con otras personas de forma eficaz, cuyo objetivo principal es saber interactuar con nuestros semejantes de manera adecuada y efectiva, haciendo que prevalezca la convivencia armónica en todo momento y lugar.

La presente guía didáctica incluye importantes conceptos, técnicas y métodos, para enseñar y aprender, sobre las relaciones interpersonales y la convivencia en el aula.

Este instrumento pedagógico es de gran utilidad para quienes están involucrados en el campo profesional de la labor docente, los cuales, inevitablemente tienen que trabajar con grupos, grandes o pequeños, de estudiantes, padres de familia y colegas. Poner en práctica los contenidos de la guía dotará de conocimientos y herramientas necesarias para desempeñar con éxito su labor y de esta manera contribuir a reducir los conflictos que se presentan en el aula de clase, aportando a que los espacios de aprendizaje sean los adecuados para las jóvenes generaciones, buscando crear espacios de paz en esta sociedad que el mundo tanto lo necesita.

“Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos”

— Martin Luther King

"Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, o su origen, o su religión. La gente tiene que aprender a odiar, y si ellos pueden aprender a odiar, también se les puede enseñar a amar, el amor llega más naturalmente al corazón humano que su contrario"

— Nelson Mandela