A decorative border of watercolor-style floral and leaf motifs surrounds the text. The motifs include various types of flowers in shades of blue, yellow, pink, and red, along with green leaves and stems. The style is soft and artistic, typical of watercolor painting.

VARIABLES PSICOLÓGICAS: ASERTIVIDAD

Práctica 2 Psicología del
desarrollo



Índice

En este trabajo vamos a trabajar la asertividad a través de diferentes actividades., adaptadas a los grupos de 5° y 6° de primaria.

Introducción

¿Qué son las variables psicológicas? ¿Y la asertividad?

Actividades

¿Qué metodologías vamos a utilizar?

Conclusión y reflexión

¿Qué hemos aprendido?

Conclusión y reflexión del trabajo.





Introducción

Variables Psicológicas

Las variables psicológicas son procesos psicológicos interpersonales que van cambiando según las características personales del individuo, su disposición y su contexto. Además, son difíciles de estudiar y categorizar, ya que son imperceptibles a la observación directa, es decir, para conocerlas, es necesario estudiarlas mediante herramientas de medición.



Asertividad

¿Qué es?

La asertividad es una forma de comportamiento caracterizada por expresar pensamientos y sentimientos de forma honesta, directa y correcta. Implica respetar tanto los pensamientos como las creencias de los demás, a la vez que se defienden los propios.

Es decir, ser asertivo significa ser capaz de defender nuestros propios derechos e ideales, o el de otras personas, de forma positiva, pausada y tranquila, sin ser agresivo ni dejar que los demás lo sean contigo.





Beneficios

- Incremento de la autoestima y confianza en uno mismo.
- Comprender y reconocer tus sentimientos.
- Mejorar la comunicación.
- Desarrollar relaciones sinceras.
- Mejorar tu toma de decisiones.

Tips

- Aprender a decir no: es importante poner limitaciones ante cosas y situaciones que no queremos realizar y que antes hacíamos para complacer a alguien.
 - Expresa tus sentimientos, necesidades y opinión.
 - Evita los prejuicios y los pensamientos negativos.
 - Trata de mantenerte calmado: abordarán las situaciones de forma más positiva y sin dañar los sentimientos de los demás.
 - Escucha de forma activa.
- 



Actividades

01

*El buzón de los
sentimientos*

02

Teatro de roles

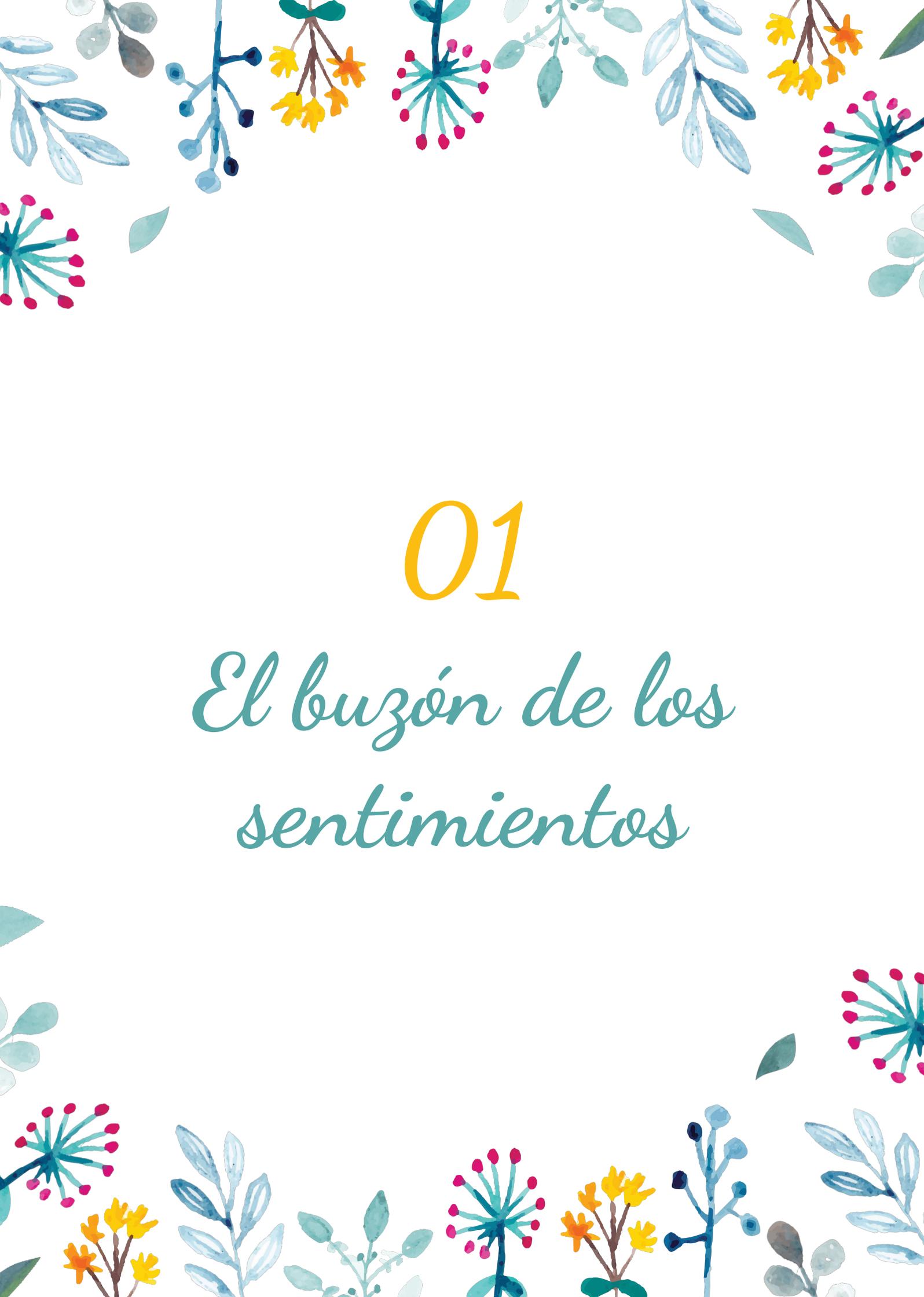
03

*Te cuento un
cuento*

04

*¿Qué harías
si...?*



A decorative border of watercolor-style floral and leaf motifs surrounds the central text. The motifs include clusters of yellow flowers, blue and pink starburst-like flowers, and various green leaves and stems.

01

*El buzón de los
sentimientos*

El buzón de los sentimientos

Es una actividad que consiste en dejar un buzón en el aula donde los niños meterán papeles expresando sus sentimientos ante diferentes situaciones.



Los mensajes tendrán la siguiente estructura: “yo me sentí... cuando...”.

Así los niños podrán expresarse y aprenderán a respetar las diferentes opiniones y sentimientos que manifiestan sus compañeros.

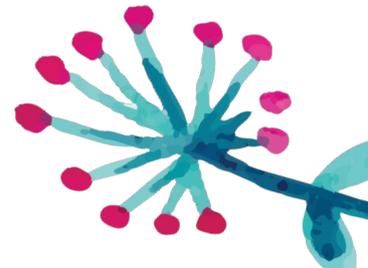
El buzón estará disponible durante toda la semana, por lo que el viernes leeremos todos los mensajes.





02

Teatro de roles



Teatro de roles

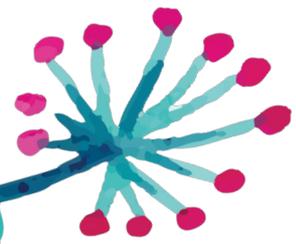
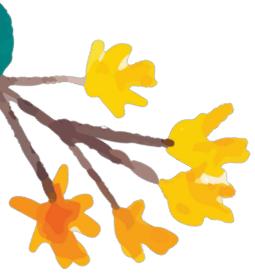
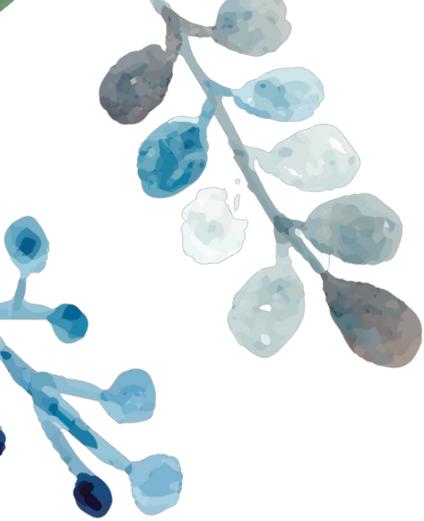
A través de un pequeño teatro, simularemos diferentes situaciones que nos ayudarán a desarrollar la asertividad. Los alumnos tendrán que decidir qué hacer y cómo deberían actuar de la forma más correcta si se encuentran ante esta situación.



Los juegos de roles ayudan a trabajar esta variable psicológica ya que favorece que los niños adopten diferentes puntos de vista. Además, al proponer diferentes posturas, siempre deberán elegir la actitud más correcta antes de actuar, lo que les ayudará a saber desenvolverse en diferentes contextos y roles.



Para realizar estos pequeños teatros, necesitaremos un guión de los diferentes contextos y, si los alumnos y la profesora lo desean, pueden utilizar disfraces, objetos... para simular una situación más realista.



03

*Te cuento un
cuento*



Te cuento un cuento

Este juego ayuda a la resolución pacífica de conflictos, fomenta la creatividad y la lectura. Para ello, la profesora deberá preparar unas fotografías donde se muestran diferentes conflictos en diferentes contextos. Los alumnos, serán los encargados de escribir qué está pasando y cómo lo solucionarían ellos.

Todo esto deberán escribirlo en forma de cuento, creando una historia, donde el personaje principal será el encargado de enfrentarse y solucionar los diferentes conflictos de forma no violenta.



El objetivo es que los alumnos sepan diferenciar las diferentes situaciones y saber cómo actuar. Los materiales necesarios para su elaboración será una hoja donde los alumnos irán esbozando sus ideas, colores y pinturas para decorarlo y utensilios de escritura.



04

*¿Qué
harías si...?*



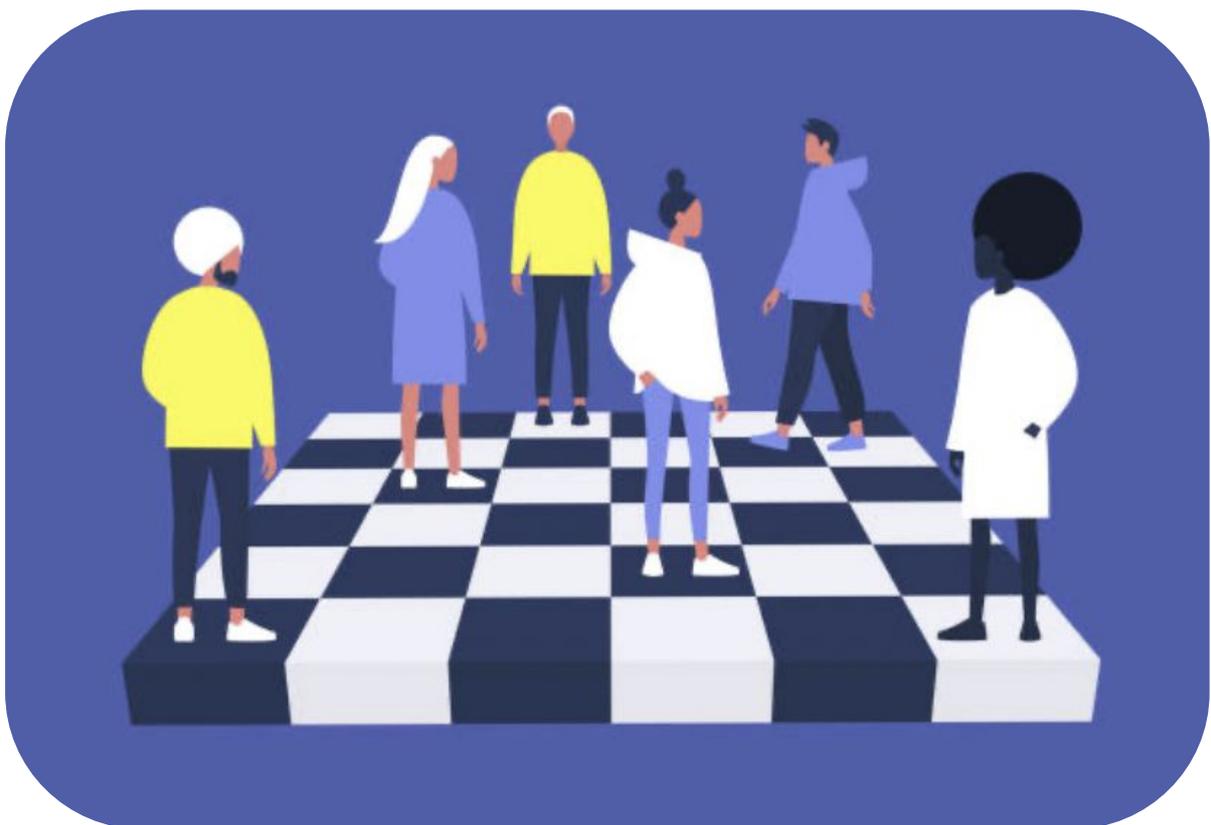
¿Qué harías si...?

Es un juego donde la profesora presenta una serie de situaciones en diferentes tarjetas con la siguiente estructura:

“¿Qué harías si...?”

Cada uno de los estudiantes deberán pensar cómo actuaría de forma asertiva. Después, pondremos en común algunas de las respuestas para poder comentarlas y, entre todos, poder mejorar alguna conducta.

El objetivo es saber actuar y ayudar a mejorar las conductas y, por supuesto, ponerlas en práctica, ya que serían situaciones que se les pueden presentar en su día a día.



Conclusión

¿Qué hemos aprendido?

- Diferenciar qué es la asertividad.
- La asertividad nos ayuda a saber actuar correctamente.
- Trabajarla de forma dinámica y divertida.
- Los diferentes beneficios que nos aporta ser asertivos.





Conclusión y reflexión

Ser asertivos es una conducta que nos ayudará en un futuro a saber gestionar y actuar ante diferentes situaciones de diversos contextos de forma correcta, respetando las opiniones y las creencias de los demás.

Trabajarla y desarrollarla con los alumnos desde edades tempranas, nos ayuda a favorecer un buen ambiente tanto en el aula como en su vida fuera del centro educativo.

A través de estas actividades, pretendemos que sepan diferenciar lo que es correcto de lo que no, actuar en diferentes contextos, solucionar conflictos de forma no violenta y respetar y hacernos respetar.



A decorative border of watercolor-style floral and leaf motifs surrounds the central text. The motifs include clusters of yellow and orange flowers, blue and green leaves, and pinkish-red buds. The style is soft and painterly, with visible brushstrokes and a gentle color palette.

iFin!