



Universidad
Zaragoza

VARIABLES PSICOLÓGICAS

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN 5º Y 6º PRIMARIA

Psicología del Desarrollo (G3 y G4)

Magisterio en Educación Primaria

Facultad de Educación (Zaragoza)

Curso 2022/2023

Prof. Pablo Usán Supervía y Reina Castellanos Vega



Facultad de Educación
Universidad Zaragoza



Universidad Zaragoza

ÍNDICE DE CONTENIDOS

SESIONES:

1. AUTOCONTROL
2. EMPATÍA
3. ASERTIVIDAD
4. COMUNICACIÓN
5. RESILIENCIA
6. HABILIDADES SOCIALES
7. TRABAJO EN EQUIPO
8. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
9. REGULACIÓN EMOCIONAL
10. ESTRÉS Y ANSIEDAD
11. RESPONSABILIDAD
12. PROACTIVIDAD
13. MOTIVACIÓN
14. LIDERAZGO
15. COMPROMISO
16. EMPRENDIMIENTO



AUTOCONTROL

Hecho por:

Nicolás Garcés (871789)

Marcos Martín (873095)

Mario Giurgiu (872123)

Marcos Mor (871319)



ÍNDICE

Contextualización / Cronograma	PÁGINA 3
Objetivos	PÁGINA 4
Concepto del Autocontrol	PÁGINA 5
Actividad 1	PÁGINA 6
Actividad 2	PÁGINA 7
Actividad 3	PÁGINA 8
Actividad 4	PÁGINA 9
Conclusión / Cierre	PÁGINA 10

CONTEXTUALIZACIÓN

Dicha sesión está destinada a una clase de 6° de Primaria con la intención de conocer más a fondo el Autocontrol, como una habilidad psicológica.

Creemos que nuestro alumnado tendrá ya la madurez necesaria para poder trabajar con dicho concepto un tanto abstracto.

C R O N O G R A M A

Entrada a clase (9:00-9:05)	Dar tiempo a que los alumnos lleguen a clase, al igual que se vaya calmando gradualmente el clima del grupo.
Introducción del Autocontrol y Actividades (9:05-9:15)	Adentrarse e introducir al alumnado ante el concepto del "Autocontrol", más una breve explicación de cada una de las actividades.
Actividad 1 (9:15-9:25)	"Mindfulness"
Actividad 2 (9:25-9:35)	"Imaginación a la perfección"
Actividad 3 (9:35-9:45)	"Legoland"
Actividad 4 (9:45-9:55)	
Cierre-Conclusión (9:55-10:00)	Pequeño cierre para asegurarnos que se han cumplido los objetivos y la mejora en dicho concepto.



OBJETIVOS

Con la sesión se pretende que los alumnos lleguen a alcanzar los siguientes objetivos:

CONOCER:	Los valores y normas de convivencia, y cómo adaptarte a distintas situaciones.
REFLEXIONAR:	Acerca de sus emociones y cómo gestionarlas, y sobre cómo han estado actuando hasta ahora.
DESARROLLAR:	Una perspectiva más amplia sobre sus emociones y sentimientos que tienen en cada momento.
UTILIZAR:	Las técnicas que se van a enseñar en clase que favorecen el autocontrol.
ADQUIRIR:	Conocimientos generales del autocontrol, y técnicas para la gestión de sus impulsos.
PARTICIPAR:	De una forma activa en clase, tratando de favorecer la convivencia y la participación de todos de igual manera

AL TERMINAR LA SESIÓN SE EVALUARÁ CON UNA RÚBRICA SI LOS ALUMNOS HAN RECOGIDO CADA UNO DE LOS OBJETIVOS

DEFINICIÓN

El autocontrol es la capacidad que presenta una persona para regular su propia conducta, pensamientos y sentimientos.

Deberíamos evitar las interferencias negativas en el proceso de formación de la voluntad, superar las tentaciones que la modifican o eliminan y suprimir las acciones inconscientes que están fuera de nuestro control.





PRIMERA ACTIVIDAD: MINDFULNESS

La primera actividad tiene como objetivo tener el control de la clase y para ello conseguir que los alumnos/as estén relajados.

En primer lugar deberán estar sentados y con los ojos cerrados, centrándose en su respiración. Para llevar bien el ritmo de su respiración pueden imaginarse un globo desinflándose e inflándose.

El objetivo es que se olviden de lo que estaban haciendo y tenemos que conseguir que se cambien por buenos sentimientos y pensamientos agradables.

Una vez conseguido ese estado de relajación pueden abrir los ojos para continuar con la segunda actividad.



SEGUNDA ACTIVIDAD: IMAGINACIÓN A LA PERFECCIÓN

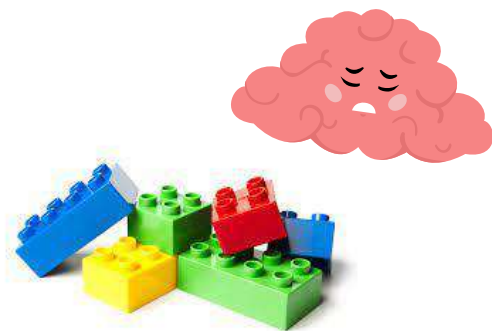


En esta actividad se comenzará a contar una historia que contendrá una serie de situaciones en las que hay que utilizar el autocontrol, se les hará apuntar en un papel lo que harían en cada una de ellas para luego hacer una reflexión final con los fallos generales que se han encontrado en los distintos alumnos, y tratar de enseñarles lo que hay que hacer en cada caso.

Es muy importante que entiendan las razones por las que no podrían comportarse de manera inadecuada, para que luego salga de ellos mismos el no realizarlas en la vida tanto dentro como fuera del centro



TERCERA ACTIVIDAD: LEGOLAND



Esta actividad es perfecta para trabajar el autocontrol pues requiere de una gran concentración para realizarla ya que se debe de prestar atención a las instrucciones para construir lo que se desea. Jugar de manera libre fomenta la concentración.

Esta actividad tendrá una duración de 10 minutos de la clase, seguida a la actividad. En esta actividad lo que haremos es formar grupos de 4 alumnos, a cada grupo se le aportará una cantidad de legos y a través de las instrucciones tendrán que llegar a construir lo que se les pide en las instrucciones.

Cada uno de los integrantes del primer grupo que consiga construir lo que se les pide obtendrá un juego de Lego como premio para que los alumnos estén motivados a alcanzar los objetivos que se les pide.



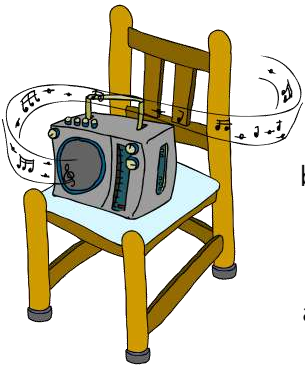
CUARTA ACTIVIDAD: EL JUEGO DE LAS SILLAS



La última actividad para finalizar la sesión requiere prestar atención en lo que se hace y permite tener un mayor control del cuerpo y una mayor conciencia de este.

Se trata de un juego típico, consiste en poner sillas en círculo de espaldas unas con otras. Los alumnos tendrán que empezar a dar vueltas alrededor de las sillas bailando mientras se escucha una música pero una vez que la música se detenga los alumnos deberán sentarse en una silla.

Para realizar la actividad habrá que poner una silla menos que el número de alumnos que participen en la actividad y quien se quede sin silla será retirado del juego hasta que solo quede un alumno que será el ganador del juego.





CONCLUSIÓN:

El autocontrol en el aula de primero de primaria es una habilidad fundamental que debe ser fomentada y enseñada a los estudiantes desde una edad temprana. A través de estrategias y técnicas adecuadas, los niños pueden aprender a regular sus emociones y comportamientos, lo que les permitirá ser más efectivos en su aprendizaje y en sus relaciones sociales.

Por ello creemos que utilizando esta sesión a los alumnos se harán una idea general de lo que es el autocontrol, además serán conocedores de técnicas para mejorarlo que se les habrán dado a lo largo de todas las actividades





LA EMPATÍA

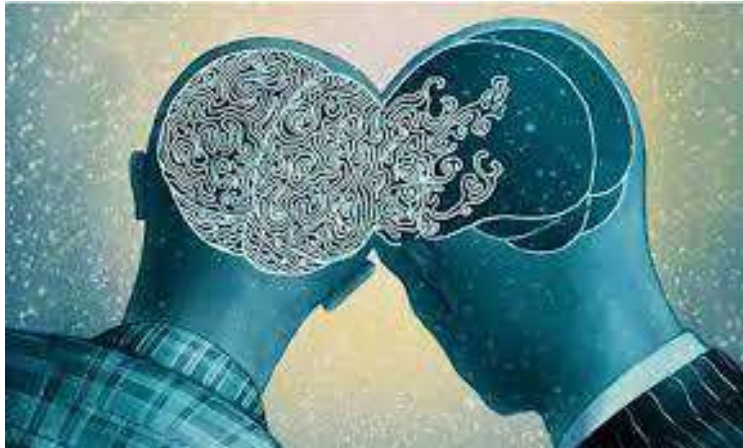
Grupo 2

Índice

<u>Portada</u>	
	<u>1</u>
<u>Índice</u>	
	<u>2</u>
<u>Qué es la empatía</u>	
	<u>3</u>
<u>Tipos de empatía</u>	
	<u>4-5</u>
<u>Actividades</u>	
	<u>6-10</u>
<u>Conclusión</u>	
	<u>11-12</u>



¿Qué es?



La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás nos permite ver las cosas desde la perspectiva de los demás en vez de la propia

Es una habilidad que permite las relaciones, desarrolla la conciencia de uno mismo y contribuye a un mundo equitativo y pacífico. La empatía sirve para expresar la compasión (la motivación para actuar ante el sufrimiento de otras personas)..

◆ Tipos de Empatía

Cognitiva

Implica ponerse en el lugar de la otra persona y así ver cómo piensa para comunicarnos de manera efectiva. Nos permite ver la parte interior de cada persona

Emocional

Una conexión instantánea: podemos sentir lo que el otro siente. Como cuando un bebé llora al escuchar otro llanto

Física

◆ Absorber los síntomas corporales de otros y sentirlos como propios y lo mismo se traduce al dolor



Características de las personas empáticas

Sensibles

Comprender sentimientos

No son extremistas

Buscan un punto medio

Atentos

Observan gestos , miradas...

Analizadores

Para saber como se sienten los demás

Respetuosos

Aunque no estén de acuerdo con la decisión

Cuidadosos

Expresarse con tacto

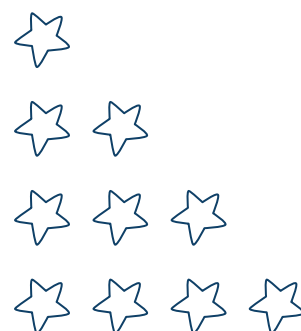
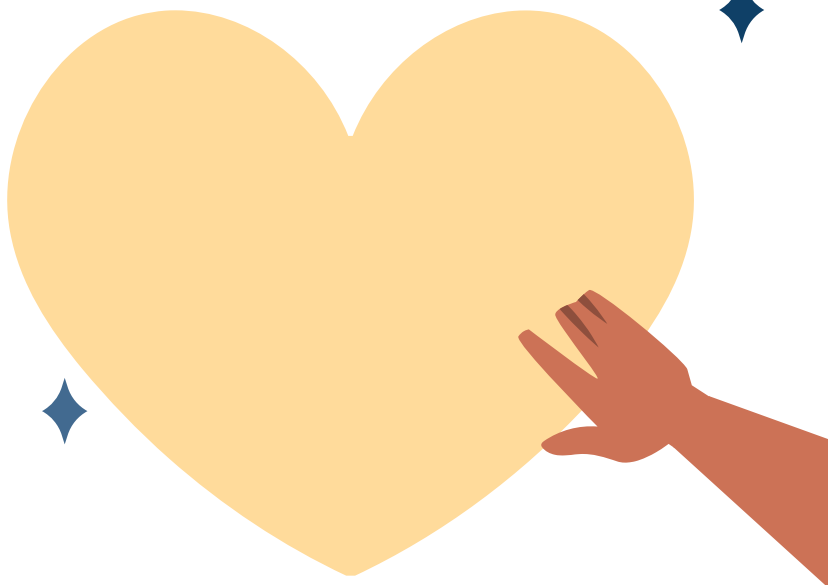


Actividades

Vamos a realizar 4 actividades para trabajar la empatía con los alumnos en clase .

Estas actividades se podrán hacer por grupos o individual , pero al final suele finalizar con una puesta en común de toda la clase

Los alumnos serán de 5° o 6° de Primaria
Esta actividad se realizará en una clase de 60 minutos

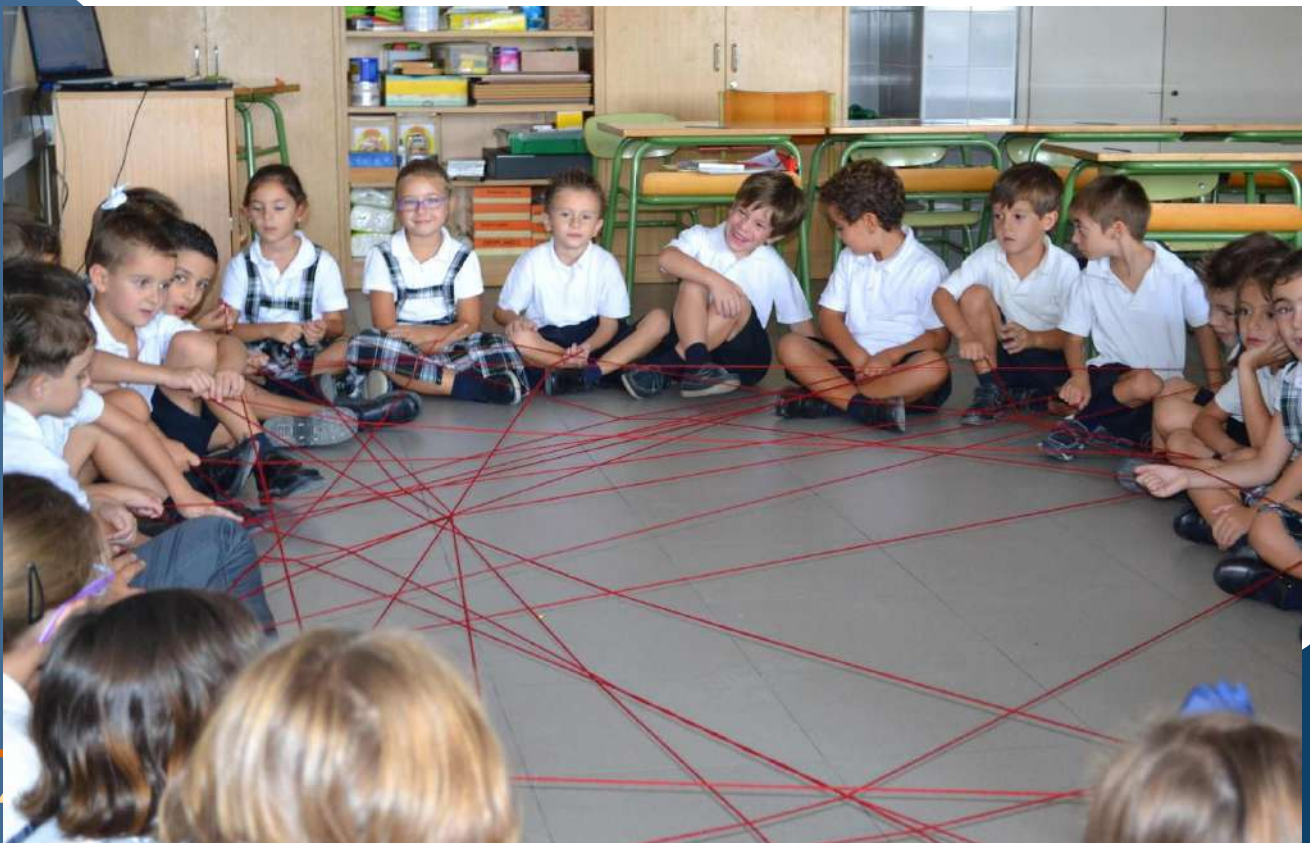


La telaraña

La actividad durará 7 minutos

Este juego es bueno para conocerse. Necesitamos un ovillo de lana y que el grupo de niños se sienta en círculo.

Se empieza tomando el ovillo y diciendo tu nombre y una característica, después le pasas el ovillo a otra persona . Al acabar se habrá formado una telaraña que unirá a todas las personas



Emociones

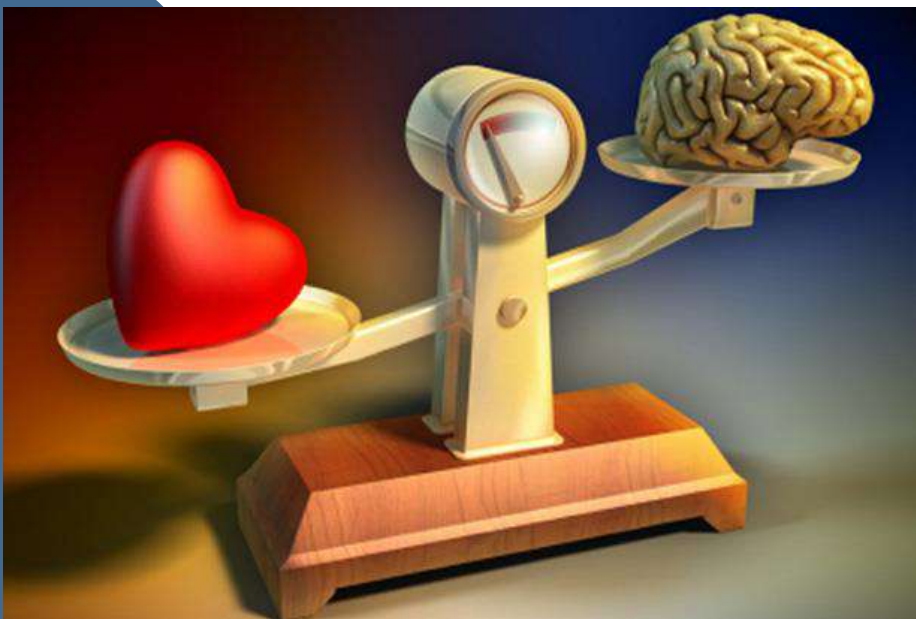
La actividad durará 10 minutos

Los alumnos, de manera individual, reflexionen y escriban dos recuerdos asociados a cada una de las emociones básicas.

Por ejemplo:

Alegría – Navidad en familia

Miedo – volar en avión



La música inspira

La actividad durará 15 minutos

Actividad por parejas ,
en la que los alumnos
deberán escuchar
diferentes canciones
conocidas y deberán
expresar las
emociones que les
transmiten

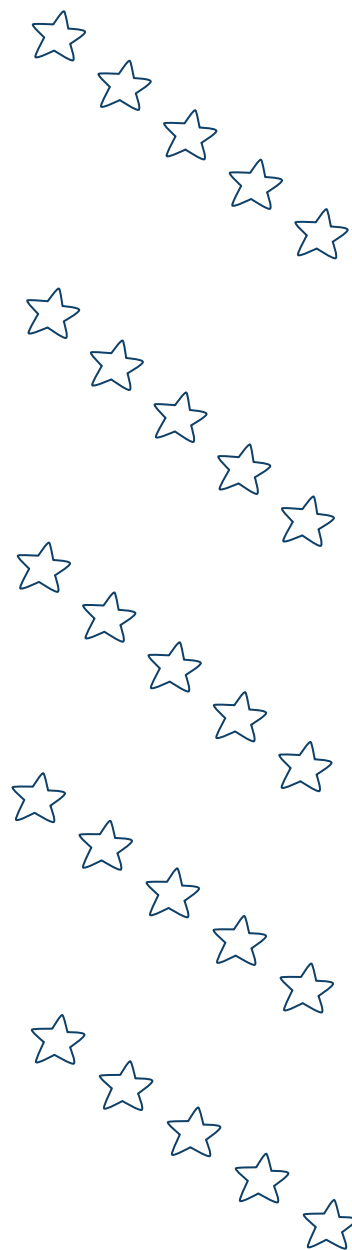
Preparaos, de *El Rey León* → Miedo.

En marcha estoy, de
Hermano Oso →
Alegría.

Qué hay más allá de
Vaiana → Esperanza.

Barbaros, de
Pocahontas →
Enfado.

Recuérdame, de *Coco*
→ Tristeza.



MÚSICA
de
PELÍCULAS



Adiós Prejuicios



La actividad durará 15 minutos

Cada alumno cuenta una historia y los demás alumnos cierran los ojos para escucharla y ponerse en su lugar, al terminar los alumnos deberán decir como se han sentido y si hubiesen hecho algo en esa situación. Trata de escuchar y ponerte en su situación antes de dejarte llevar por los prejuicios y juzgarlo.





Conclusión

Se trata de un concepto complejo que implica ser receptivo a las emociones de las personas que nos rodean y tener la capacidad de identificarlas a través de sus gestos y palabras, comprender lo que el otro siente y apreciar la situación sin juzgar al implicado



Los niños empáticos se convertirán en adultos empáticos y justamente lo que necesitamos en este mundo es empatía, es ponerse en el lugar del otro, sentir lo que el otro siente y querer ayudarle. Un niño empático es capaz de distinguir las emociones de otras personas, ponerse en sus zapatos y actuar para consolarlas o ayudarlas



La empatía se consigue escuchando y observando mucho, y está íntimamente relacionada con la inteligencia emocional. Alguien con mucha empatía es alguien inteligente, capaz de canalizar sus emociones y las de los demás



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...?*





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

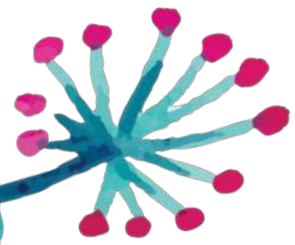
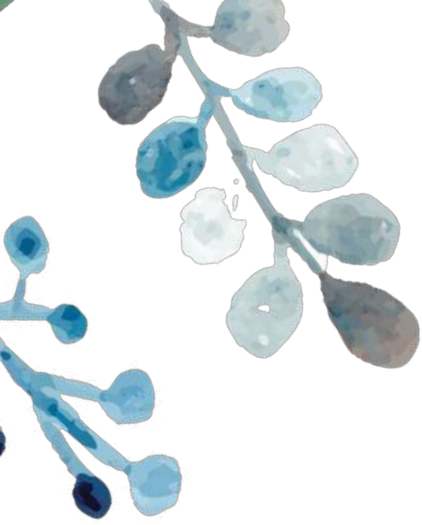
A través de un pequeño teatro, simularemos diferentes situaciones que nos ayudarán a desarrollar la asertividad. Los alumnos tendrán que decidir qué hacer y cómo deberían actuar de la forma más correcta si se encuentran ante esta situación.



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...?*



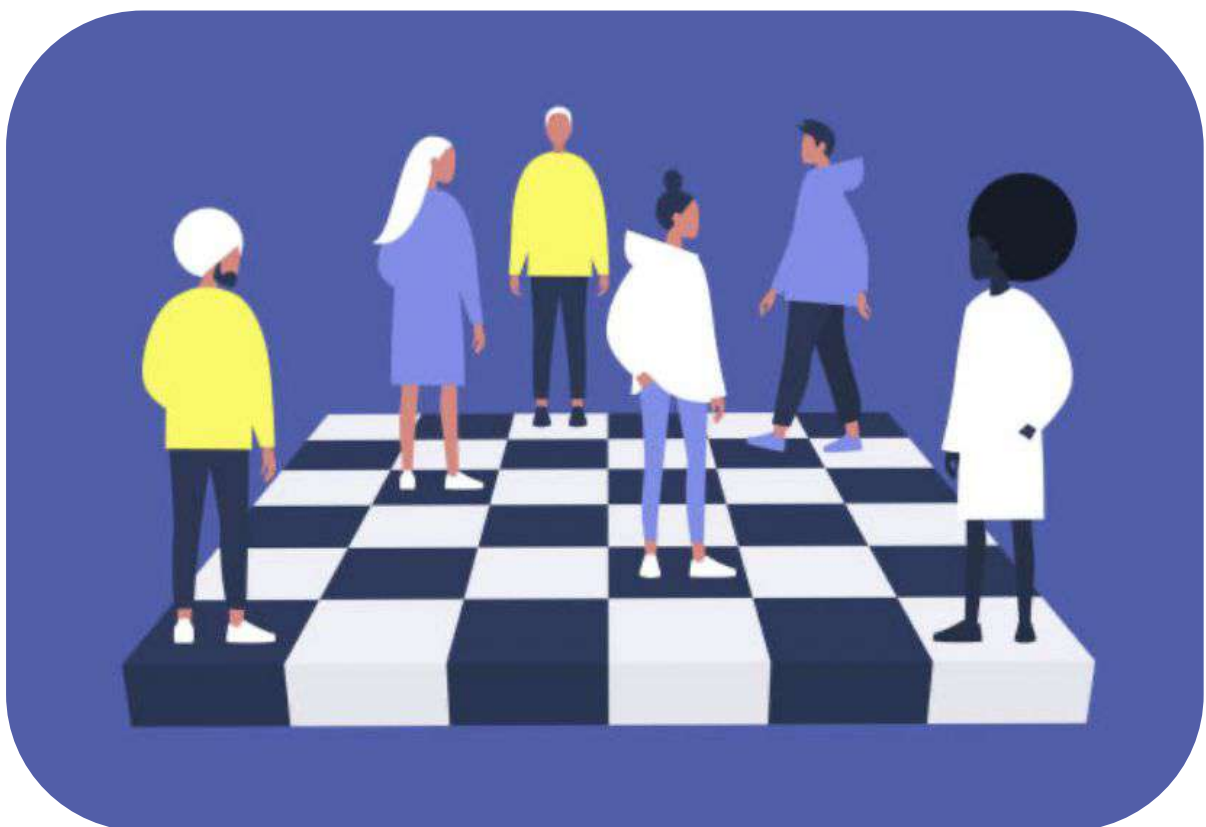
¿Qué harías si...?

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 various shades of blue and teal leaves, clusters of yellow and orange flowers, and small red buds. The style is soft and painterly.

iFin!

LA COMUNICACIÓN



Sara Asensio Bueno (871521)
Claudia Pascual Catalán (870635)
Rocío Seral Suarez (870769)
Judit AlarcónMartínez (841485)

ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?
2. ¿CÓMO LO VAMOS A TRABAJAR EN CLASE?
 - RINCÓN 1: PALABRAS PROHIBIDAS
 - RINCÓN 2: EL ESPEJO
 - RINCÓN 3: OJOS VENDADOS
 - RINCÓN 4: GESTOS
 - RINCÓN 5: SIMÓN DICE
3. EVALUACIÓN: FEEDBACK
4. CONCLUSIÓN DE LA ACTIVIDAD

1

La comunicación

¿QUÉ ES?



Transmisión de señales mediante un código común entre el emisor y el receptor.



Es una de las habilidades más importantes en el ser humano, ya que permite a las personas entenderse a sí mismas y a los demás, con el fin de construir relaciones positivas, agilizar procesos en las tareas y lograr el cumplimiento de los objetivos establecidos tanto en el ámbito social como personal.

ELEMENTOS

Los elementos que componen el proceso de comunicación son:

1. Emisor: es quien transmite el mensaje.
2. Receptor: es quien recibe el mensaje que se quiere transmitir.
3. Código: conjunto de signos que serán creados para crear el mensaje que se quiere transmitir (palabras, gestos, símbolos).

COMUNICACIÓN EN EL AULA

¿Por qué es importante trabajar la comunicación en el aula?

- La comunicación es una herramienta muy valiosa en el proceso del aprendizaje, ya que elementos como: el tono de voz, el movimiento facial y la calidez en el trato hacia los demás será la clave para el desarrollo de un buen aprendizaje.

DESAROLLO ACTIVIDAD

Fase 1: Al inicio de la clase, mediante 5 rincones con diferentes juegos, los alumnos divididos en grupos trabajarán de manera conjunta la comunicación a través de diferentes técnicas.

Fase 2: Una vez acabado el circuito, de manera conjunta y en forma de "feed back" los alumnos expresaran sus emociones y opiniones experimentadas en la actividad.

Organización del aula

En el grupo de 4^a primaria C (20 alumnos):

- Grupo 1 (Del 1 al 4 en la lista de clase)
- Grupo 2 (Del 5 al 8 en la lista de clase)
- Grupo 3 (Del 9 al 12 en lista de clase)
- Grupo 4 (Del 13 al 16 en la lista de clase)
- Grupo 5 (Del 17 al 20 en la lista de clase)

Crónología

Fase 1 : Primeros 50 minutos
- 10 minutos por rincón

Fase 2 : Últimos 10 minutos

Metodología

- Aprendizaje basado en el juego
- Trabajo grupal

Objetivos

- Desarrollar habilidades comunicativas y de expresión.
- Fomentar una comunicación positiva entre los alumnos.
- Ampliar recursos lingüísticos.

RINCÓN 1

Actividad: "Palabras prohibidas"

Curso: 4º de primaria

Tema: Comunicación e imaginación



Objetivo

Trabajar mentalmente y desarrollar técnicas de comunicación mediante sinónimos, metáforas y otros recursos que los alumnos deben usar de forma coherente para poder definir la palabra que se les asigne.

Desarrollo

1. El grupo se divide en parejas.
2. Una persona de cada pareja tendrá asignada una palabra que intentará definir a su compañero para que este la adivine. El alumno, deberá tener en cuenta 3 palabras prohibidas , las cuales no podrá nombrar al definir la palabra que se le ha asignado.
3. La otra persona de la pareja deberá adivinar la palabra según la definición de su compañero.



RINCÓN 2

Actividad: "El espejo"

Curso: 4º de primaria

Tema: Comunicación e imitación

OBJETIVO



Conseguir mejorar las habilidades de comunicación no verbal.



DESARROLLO



- Dividir el grupo por parejas.
- Un miembro de la pareja tendrá que moverse por él aula y hacer diferentes gestos y su compañero tendrá que imitar todo lo que este haga. Después de 5 minutos, se intercambiarán los roles.



RINCÓN 3

Actividad: "Ojos vendados"

Curso: 4º de primaria

Tema: La comunicación y la confianza



OBJETIVO

Fomentar:

- La confianza entre los alumnos
- La capacidad de comunicación
- El trabajo en equipo.

DESARROLLO

- Dividiremos el grupo por parejas.
- Seguidamente, en cada pareja se le vendará los ojos a uno de ellos
- El otro compañero tendrá que darle pistas en voz alta para que pueda traspasar los obstáculos sin ningún inconveniente.



RINCÓN 4

Actividad: "Gestos"

Curso: 4º primaria

Tema: ¿Cómo sabes comunicarte?



OBJETIVO



Gestionar la comunicarse a través de la interpretación de significados transmitidos con diversos gestos y expresiones faciales.

DESARROLLO

- Cada persona del grupo escribirá en un papel la oración que cada uno quiera.
- Una vez escritas todas las oraciones, los papeles se doblarán y se mezclarán.
- Un participante escogerá un papel sin verlo y tendrá que intentar transmitir a través de gestos y expresiones faciales lo que está escrito en ese papel. De esta manera, cada uno de los alumnos restantes intentará adivinar aquello que está interpretando hasta llegar a descifrar la oración.
- Cada alumno interpretará de una forma distinta lo que el otro alumno intenta transmitir



RINCÓN 5

Actividad: "Simón dice"

Curso: 4º de primaria

Tema: La comunicación



SIMÓN DICE



OBJETIVO

- Saber interpretar todas las instrucciones dadas.

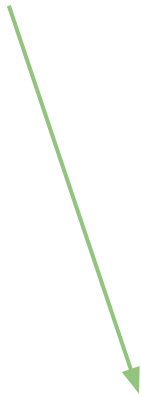
DESARROLLO

- ❑ El profesor, asumirá el papel de "Simón", esto le servirá para poder dictar órdenes tras la frase "Simón dice" (Ej. "Simón dice que os toquéis la nariz"), a lo que los alumnos tendrán que realizar la acción nombrada.
- ❑ Los alumnos también deben de tener en cuenta, si la persona que ocupa el papel de Simón, dice "Simón dice" antes de decir la acción, si por el contrario, esa frase no se nombra y los alumnos realizan la acción, serán eliminados de la partida, por ello, es importante la atención y la interpretación.

3

Evaluación: Feed Back

Al finalizar la clase



INDIVIDUALMENTE COMPARTIREMOS Y COMENTAREMOS LAS EMOCIONES Y OPINIONES ENCONTRADAS TRAS FINALIZAR LA ACTIVIDAD



4

Conclusiones de la actividad

Tras la realización de las 5 actividades relacionadas con la comunicación, se puede llegar a la conclusión de que estás mejorando el desarrollo cognitivo del alumnado y la capacidad verbal y no verbal de comunicación.

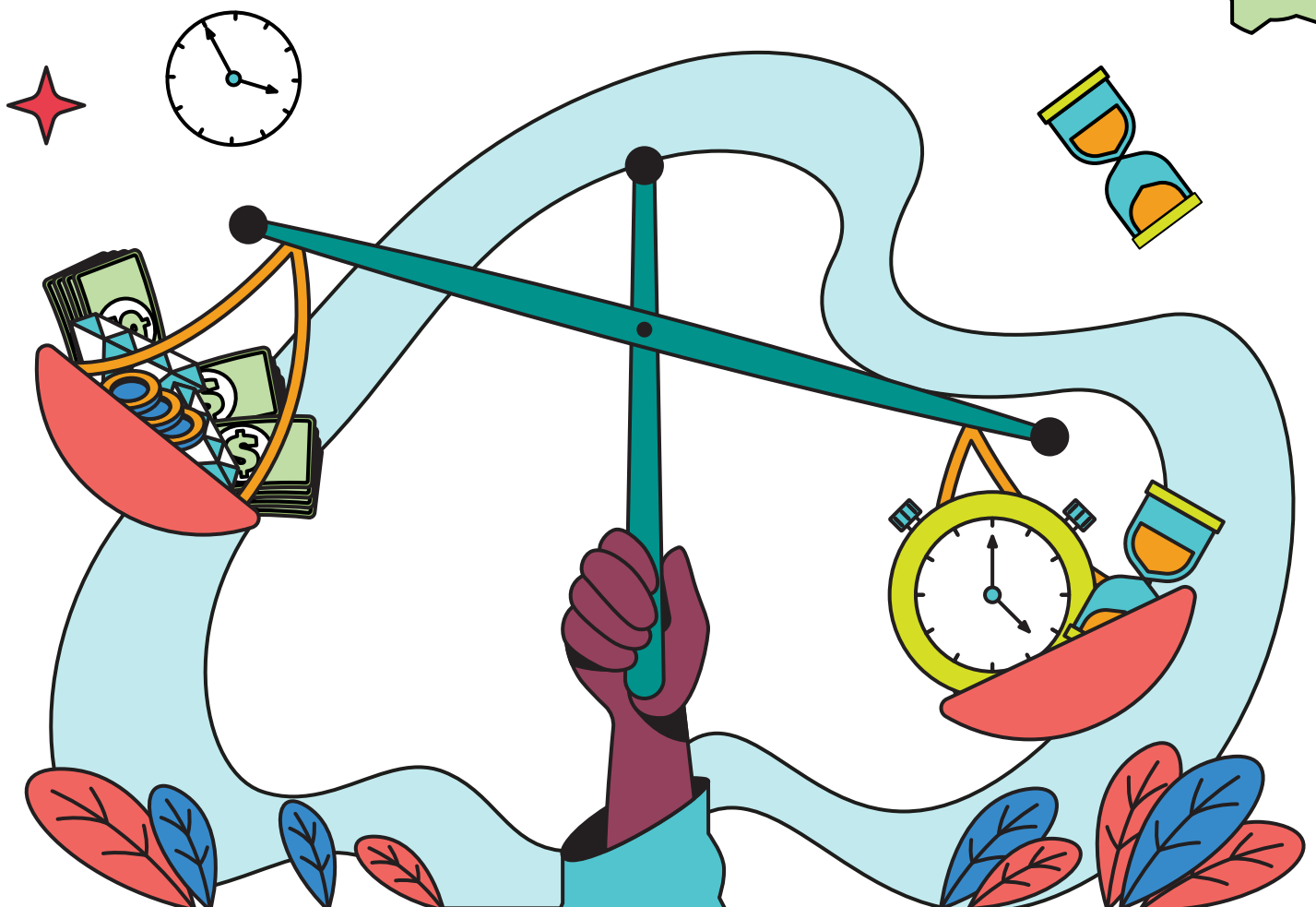
Los alumnos trabajan un aspecto imprescindible en su desarrollo como personas a nivel social a través de las actividades propuestas, las cuales son realizadas con ganas ya que se imparten en forma de juegos, siendo una motivación para los alumnos trabajar la parte comunicativa.



RESILIENCIA

Psicología del desarrollo, Grupo 5

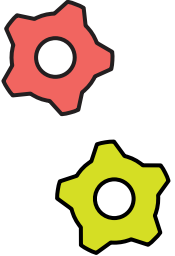
Esther Castro (871542)
Silvia Roca (874790)
Natalia Villanueva (875575)
Ara Sancho (872011)



INDICE

01

**DEFINICIÓN Y RESILIENCIA
EN NIÑOS**



02

CARACTERÍSTICAS



03

TIPOS

04

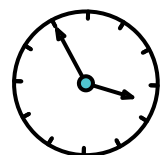
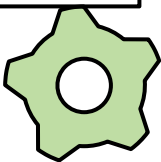
SESIÓN

05

JUEGOS

06

CONCLUSIÓN Y REFERENCIAS



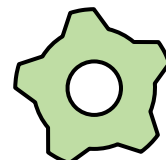


01

DEFINICIÓN:



Es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas



Gracias a ella podemos afrontar crisis y salir fortalecidos de ellas.



Las personas resilientes utilizan esas situaciones adversas para crecer y desarrollar su potencial



No está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética



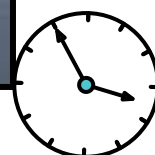
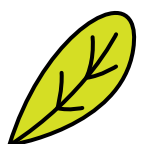
LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS



Para que nuestros alumnos afronten dificultades de la vida con fortaleza es importante:

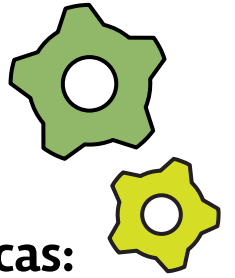
- Construir un **apego** seguro
- Educarlos en la capacidad de ser **resilientes**.

Para ello es fundamental nuestro ejemplo, no sobreprotegerlos y sobre todo creer en ellos.



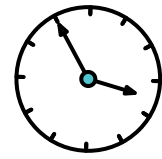
02

CARACTERÍSTICAS



Las personas resilientes suelen tener estas características:

- Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones
- Son creativas.
- Confían en su capacidades
- Asumen dificultades como oportunidad para aprender
- Practican mindfulness o conciencia plena.
- Ven la vida con objetividad y optimismo
- Se rodean de personas que tienen una actitud positiva
- No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones
- Son flexibles ante los cambios.
- Son tenaces en sus propósitos.
- Afrontan la adversidad con humor.
- Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social



03

TIPOS DE RESILIENCIA:



Psicológica:

- Conocida como fuerza mental
- Permite soportar desafíos y adaptarse a ellos
- Relacionada con la superación de traumas

Emocional:

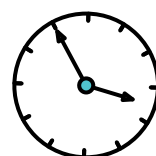
- Capacidad del control emocional
- Nos centramos en gestionar las emociones
- Obtenemos la facilitación de gestión de los problemas

Física:

- Centrada en la capacidad de la memoria y resistencia del físico
- Capacidad del cuerpo para superar enfermedades

Comunitaria:

- Punto de vista colectivo
- Capacidad de la que dispone un grupo para adaptarse a situaciones con impacto negativo



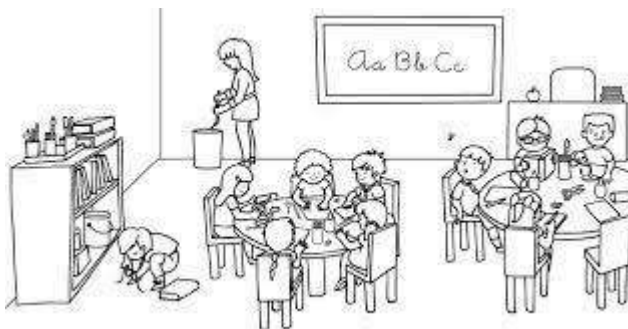
04

CÓMO SERÁ LA SESIÓN

Para trabajar la resiliencia haremos una sesión pensada para el curso de 5º de primaria, en una clase de entre 24 y 30 alumnos. Se trabajará en la asignatura de valores éticos.

METODOLOGÍA

Realizaremos 4 juegos en concreto que van a tener especial relación con el control de las emociones y la creatividad



CRONOLOGÍA

En clase de 60 min

- Juego 1: 15 min
- Juego 2: 15 min
- Juego 3: 10 min
- Juego 4: 20 min

OBJETIVOS:

- Reforzar y crear nuevas fortalezas
- Reconocer debilidades
- Trabajar la capacidad de control
- Saber identificar las emociones
- Saber resolver situaciones de conflicto

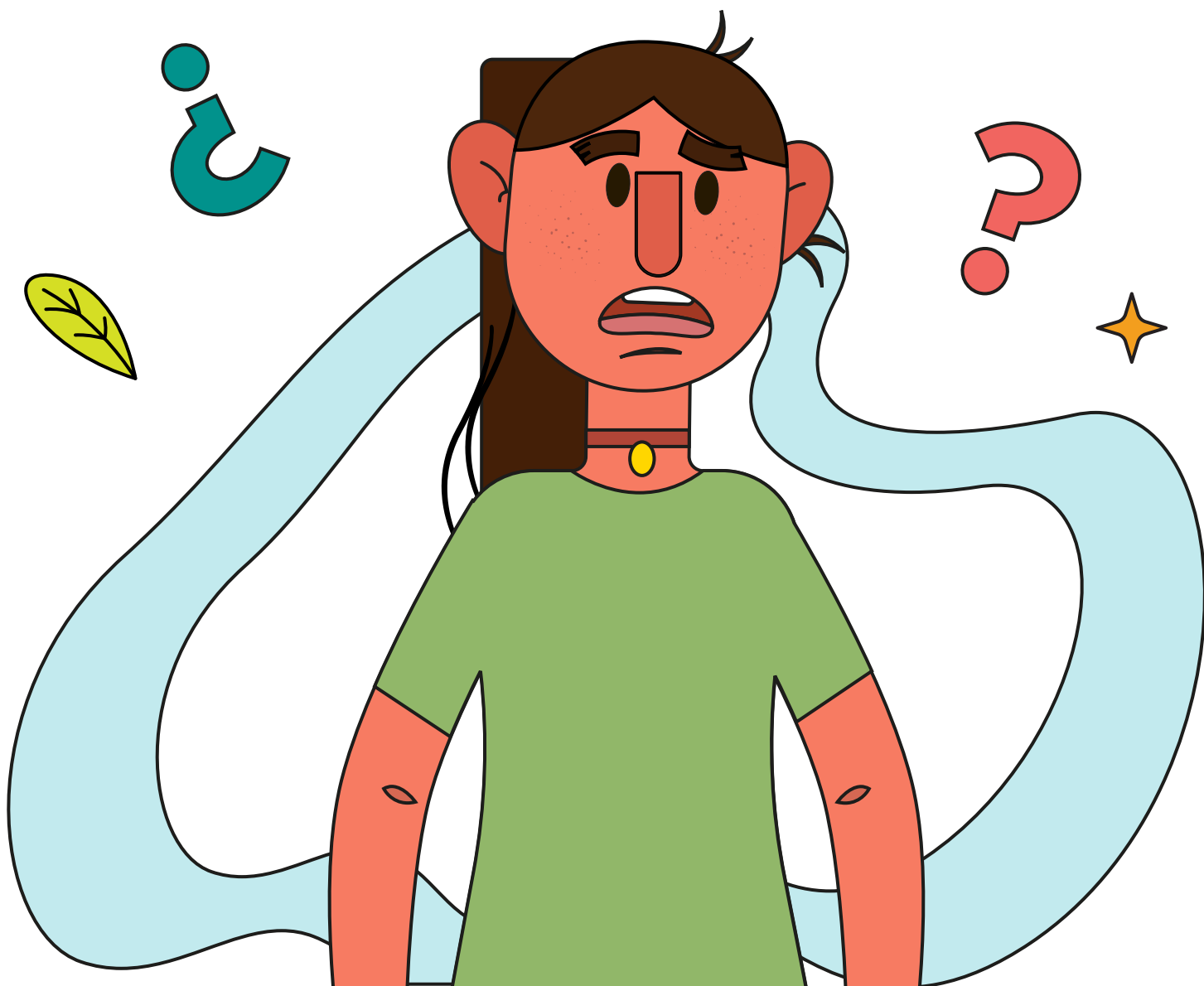


05



JUEGOS

A continuación, los juegos relacionados con la resiliencia



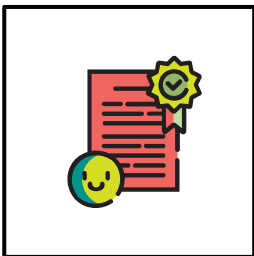
JUEGO 1:

PALABRAS “ACRÓSTICAS”

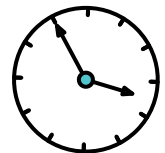


En este juego, el objetivo principal consistirá en reforzar y crear nuevas fortalezas, además de reconocer sus debilidades. Será necesario una hoja formato A4 en donde puedan escribir su nombre. Esta actividad consiste en asignar una emoción propia del niño en cada letra de su nombre, de forma que quede parecido a un poema acróstico, pero con una única emoción.

Un ejemplo con el nombre ARA:



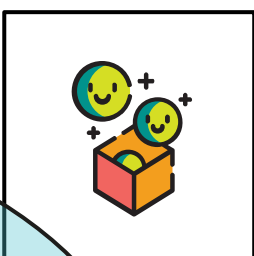
Alegre



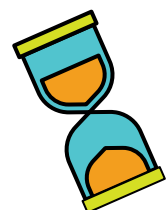
Radiante



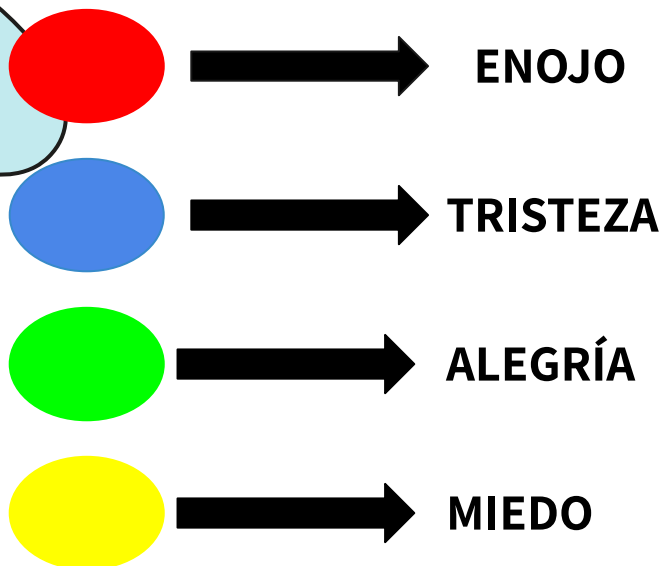
Por último, tendrán que reflexionar del por qué han pensado esas emociones y una situación en la que se han sentido así.



Amistosa



JUEGO 2: EMOCIONÁNDOME CON MIS COMPAÑEROS

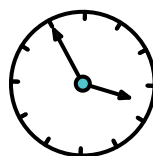


NECESITAMOS:

Un juego de palitos chinos compuesto por 4 colores diferentes.

CONSISTE EN :

1. Colocar los palitos esparcidos sobre la mesa.
2. Por turnos, los niños deberán ir cogiendo uno por uno los palitos sin mover otros al intentar retirarlo.
3. Cuando ya no haya más palitos en la mesa, cada niño debe contar los palillos que tiene de los diferentes colores
4. Una vez contados los palillos deben asociar el color del número de palillos que más tengan con una **emoción** y deberán contar una situación en la que hayan sentido esa emoción y con un animal, con una persona



JUEGO 3: ADIVINA CÓMO ME SIENTO



Para este juego se necesitarán varios Emojis con los que los niños estén familiarizados. Y distintos grupos de 4 o 5 personas

CONSISTE EN :

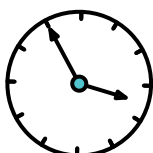
1. Colocaremos un Emoji delante de cada niño y cada uno tendrá que imitar dicha emoción
2. Los demás tendrán que intentar adivinar qué emoción están representando

Tras decir/ adivinar a qué emoción se refiere el Emoji tendrán indicar un ejemplo de cuando se han sentido así.



FINALIDAD

En esta actividad trabajamos la capacidad de control e identificación de las emociones tanto en nosotros como en los demás



JUEGO 4: APRENDIENDO DE LAS SITUACIONES

Pasos para realizar el juego:

1. Plantear situaciones con algún conflicto
2. Cada niño debe explicar cómo resolver esa situación
3. Cuando todos hayan explicado cómo lo resuelven el profesor indicará cual es la opción correcta para resolver el conflicto

Finalidad:

Consiste en que cada niño sepa resolver la situación de conflicto dada por el profesor, por lo tanto tratamos en cierto modo la creatividad.





06

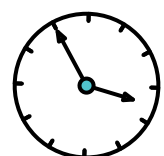
CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN

CONCLUSIONES



Como hemos podido observar, la resiliencia es una capacidad muy importante ya que nos ayuda a **fortalecernos** de situaciones adversas y sobre todo a no venirmos abajo cuando algo sale mal.

Para **desarrollarla** debemos fomentar aspectos como la creatividad, el control e identificación de las emociones, etc.

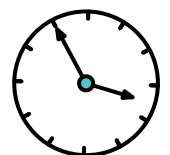


REFLEXIONES



Creemos que como **docentes** deberíamos mejorar y favorecer el desarrollo de dicha capacidad en nuestros alumnos, ya que así serán capaces de sacar adelante situaciones que tengan que vivir en las que puedan tener **dificultades**.

Además debemos fomentar la idea de **nunca rendirse** y la capacidad de **creatividad** para sacar de problemas soluciones ya que esto es algo que les servirá a lo largo de toda su vida.



BIBLIOGRAFÍA / REFERENCIAS

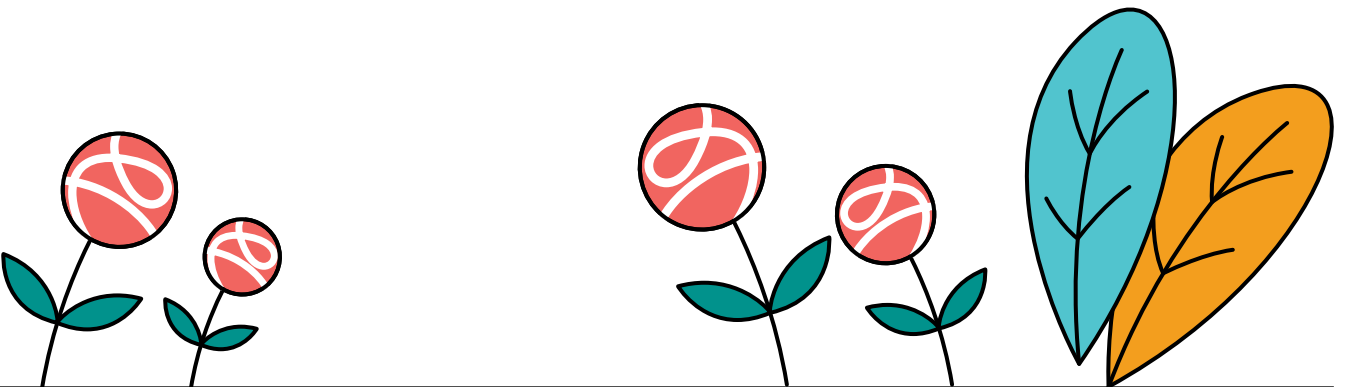
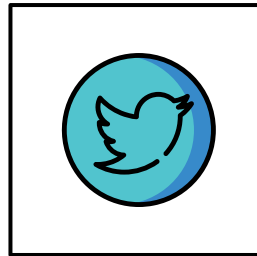
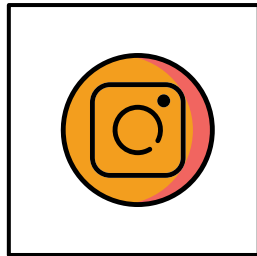
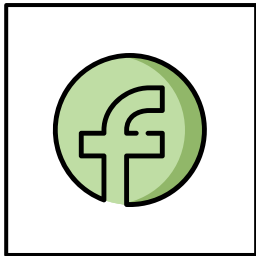


Ángel Sánchez Fuentes, (2022). *Juegos para desarrollar la resiliencia en niños*. Educapeques.
<https://www.educapeques.com/estimulapeques/juegos-desarrollar-la-resiliencia.html>

Laura, (25 de noviembre de 2022). *Descubre qué es la Resiliencia en la Psicología*. Psicología Nafría.
<https://psicologianafria.com/automaticopsicologia-resiliencia/>

Rosario, (23 de febrero de 2021). *Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes*. El prado psicólogos.
<https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

FIN





VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE INFLUYEN EN LA PERSONALIDAD

Habilidades sociales

Integrantes:
Paula Amores
Clara García
Ana Jarque

Maria Pilar Vicente de Vera



INTRODUCCIÓN

En este trabajo hemos llevado a cabo una serie de actividades para trabajar en 5° de Educación Primaria, las habilidades sociales.

Las actividades se desarrollarán en una clase de 60 minutos. Éstas constan de una rotación dividida en cuatro rincones y en cada uno de ellos se trabajará una habilidad social diferente.

Cada rincón durará 15 minutos y estarán perfectamente organizados para que todos los alumnos consigan trabajar en todos los rincones y de esta manera, conseguir nuestros objetivos, los cuales explicaremos más adelante.

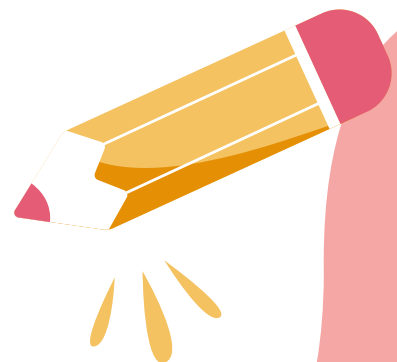
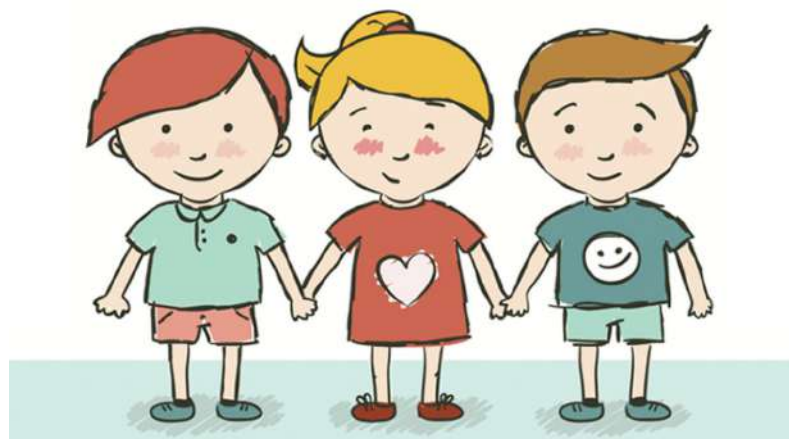


HABILIDADES SOCIALES



¿Qué son las habilidades sociales?

Son el conjunto de capacidades que permiten el buen desarrollo de una serie de conductas que tienen como objetivo que las personas se desenvuelvan adecuadamente en el campo de lo social.



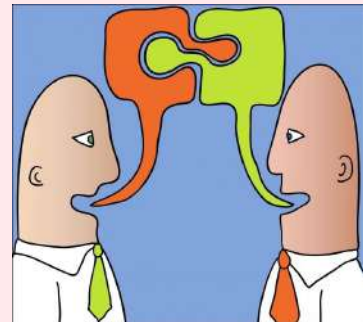
CLASE INTERACTIVA

4 rincones en los que en cada uno
trabajaremos un tipo de habilidad social

EMPATÍA



ASERTIVIDAD



**CAPACIDAD DE
DEFINIR UN
PROBLEMA Y
EVALUAR
SOLUCIONES**

**CAPACIDAD DE
ESCUCHA**



12 minutos en cada uno

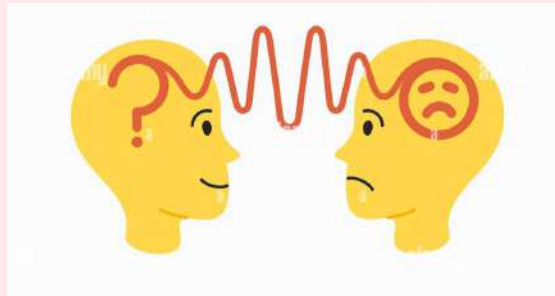
División por grupos

ROTACIÓN!!

IMPORTANCIA DE LA COMPRENSIÓN

HABILIDAD TRABAJADA:

EMPATÍA



TEMA:
DISCRIMINACIÓN HACIA UN
NIÑO CON DISCAPACIDAD

1. VISUALIZACIÓN DE VÍDEO

2. PUESTA EN COMÚN

3. CREAR DEBATE

¿CÓMO ACTUARÍAS TÚ EN SU LUGAR?

¿QUÉ CAMBIARÍAIS DE SU COMPORTAMIENTO?

4. REPARTO DE FOLLETOS CONTRA EL BULLYING

Folleto *



QUEREMOS QUE
APRENDAN:

SABER PEDIR AYUDA

TODO EL MUNDO SE EXPRESE CON TOTAL
LIBERTAD



¿QUÉ PUEDO
HACER?



- Informar a un adulto de confianza.
- Ignorar al acosador y alejarte.
- Enderezarte al andar y mantener la cabeza bien alta.



- No llegues a las manos...
- Prueba a hablar con el acosador...
- Pon en práctica formas de demostrar la seguridad en ti mismo...



- Habla sobre ello...
- Encuentra a (verdaderos) amigos.
- Da la cara por tus amigos y por otras personas que veas que están recibiendo bullying.



QUE HARÍAS SI...?

HABILIDAD TRABAJADA:

ASERTIVIDAD :

habilidad para ser claros, francos y directos sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros.

EXPOSICIÓN DE TARJETAS CON SITUACIONES QUE A TODO EL MUNDO NOS COSTARÍA REACCIONAR



EJEMPLOS:

- Si te toca hacer un trabajo con alguien que te cae mal
- Si piensas que tu amigo ha actuado mal en una situación...

EL CÍRCULO MISTERIOSO

HABILIDAD TRABAJADA:

CAPACIDAD DE ESCUCHA :
habilidad que posibilita el hecho de concentrarse completamente en lo sucedido y comprender a los demás de manera correcta.



5 MINUTOS PARA CONTAR LA EXPERIENCIA



ESCUCHAR ATENTAMENTE AL COMPAÑERO




- 01.** AGRUPAR A LOS ALUMNOS POR PAREJAS
- 02.** CONTAR UNA EXPERIENCIA ENTRETENIDA
- 03.** TRANSMITIR AL GRUPO LO QUE EL COMPAÑERO LE HA CONTADO CON TODO DETALLE

CAJA DE LOS SENTIMIENTOS



HABILIDAD TRABAJADA:
CAPACIDAD DE DEFINIR UN PROBLEMA Y EVALUAR SOLUCIONES:



PROBLEM  SOLUTION



3 PASOS PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD:

- 01.** CADA ALUMNO TIENE QUE ESCRIBIR EN UN PAPEL ALGO MALO QUE LES HA PASADO EN LOS ÚLTIMOS DÍAS.
- 02.** CUANDO TODOS LOS PAPELES ESTÉN EN LA CAJA, LA PROFESORA LOS LEE UNO A UNO.
- 03.** ENTRE TODOS TIENEN QUE CONSEGUIR UNA SOLUCIÓN ADECUADA PARA RESOLVER EL PROBLEMA DE MANERA CORRECTA.

¡¡COHESIÓN GRUPAL!!



Objetivos:



01. Formación integral del niño

02. Aumento de la confianza en sí mismo

03. Fortalecimiento del rendimiento escolar

04. Desarrollo de capacidades y habilidades que le servirán para diferentes aspectos de su vida cotidiana

05. Expresarse de una manera correcta y respetuosa

06. Respetar y entender los sentimientos de los demás



Beneficios:

Crecimiento personal



**Fomentar las interrelaciones del grupo-clase
creando un ambiente bueno**

Mejora de la toma de decisiones



**Promover la inclusión de cada uno de los
alumnos**

Forjar relaciones de respeto y empatía



CONCLUSIÓN



Tras finalizar este trabajo podemos concluir que las habilidades sociales son fundamentales en un niño a la hora de su desarrollo, ya que estas tienen un control respecto a cómo demuestran sus sentimientos, cómo responden ante las actitudes de los demás, que tengan una escucha atenta, que sepan pedir ayuda y disculpas, etc.

Esta actividad nos ha gustado mucho ya que hemos podido profundizar en el tema de las habilidades sociales, el cual consideramos importante e interesante y pensamos que los niños deben trabajar este tema más a menudo ya que favorece a su desarrollo personal y académico.





Referencias bibliográficas

- Plata Zanatta, L. D., González-Arratia López Fuentes, N. I., Oudhof van Barneveld, H., Valdez Medina, J. L., & González Escobar, S. (2014). Factores psicológicos asociados con el rendimiento escolar en estudiantes de educación básica. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(2), 131-149.



Trabajo en equipo

1º Magisterio Primaria
Grupo 7

Rocío Arranz
Almudena Gaspar
Carla Mosteo
Laura Fernández

Introducción

Hemos diseñado una sesión para alumnos de 5º y 6º de primaria con el objetivo de mejorar una habilidad psicológica, en nuestro caso el trabajo en equipo.

De esta manera si todos los alumnos consiguen esta habilidad serán capaces de participar activamente y conseguir así, una meta común.

De igual manera mediante el trabajo en equipo queremos que los alumnos sean capaces de solucionar los problemas de forma conjunta.

En cuanto al contexto de clase, nuestro alumnado suele ser muy participativo, además generalmente hay un ambiente en el aula muy acogedor. En cambio, contamos con dos alumnos que presentan dificultades específicas de aprendizaje y psicopatologías. Por lo que hemos creado actividades adaptadas para que toda la clase las puedan realizar sin problema.

Concepto de la habilidad

El trabajo en equipo se define como un “número de personas con habilidades complementarias que están comprometidas con un propósito, un conjunto de metas de desempeño y un enfoque común, por los cuales se hacen mutuamente responsables”.

Katzenbach (2000) y Smith (2000)



Tipos

El trabajo en equipo comprende tres tipos de grupo: el grupo formal, grupo informal y grupo base. En este caso vamos a trabajar en los cursos de 5º y 6º de Primaria, es decir, alumnos con 10 y 11 años por lo que utilizaremos el grupo informal.

Beneficios



Influye de manera positiva en el desempeño escolar de los niños y niñas, ya que los motiva a conseguir una meta común, con ayuda de sus compañeros, además se refuerzan los vínculos sociales y mejoran las habilidades colaborativas.

Afrontamientos

A la hora de realizar las actividades en equipo, hemos tenido en cuenta al sector de la clase que posee ciertas dificultades específicas del aprendizaje. Por lo que todas las actividades han sido diseñadas para que puedan ser realizadas por todos los alumnos.

Actividades



ACTIVIDAD 1 : **ADIVINA LA CANCIÓN**

El profesor deberá elegir una canción conocida y ponerla en clase para todos los alumnos, pero sin la letra, únicamente la melodía.

Se expondrán 10-20 segundos de la canción y los niños deberán de adivinar de qué canción se trata

Esta actividad se realizará en grupos y el que antes lo adivine obtendrá un punto.



ACTIVIDAD 2: **QUIÉN ES QUIÉN?**

Esta actividad consiste en que la clase será dividida en grupos.

Una vez se haya dividido, todos los miembros de cada grupo escribirán en una pequeña hoja su nombre y los juntarán con el resto de compañeros de su mismo grupo.

Después, un miembro del grupo escogerá al azar un papel y sin mirar tendrá que adivinar de qué compañero se trata el papel escogido.

Podrá adivinarlo realizando preguntas a sus compañeros, pero estos solo podrán responder SI o NO a las preguntas formuladas.



ACTIVIDAD 3: **BÚSQUEDA DEL TESORO**

Esta actividad se llevará a cabo en el patio del colegio.

El profesor habrá escondido una serie de pistas que le llevarán al cofre del tesoro conforme los grupos vayan descubriendo y acertando los enigmas que se les presentan en cada escondite.

Al finalizar, el grupo que llegue primero al cofre del tesoro habrá tenido que responder bien a todas las preguntas que le han llevado hasta ahí, ya que el cofre se abrirá con una clave secreta que se obtendrá en cada uno de los acertijos.



ACTIVIDAD 4 : **CREANDO JUNTOS UNA** **HISTORIA**

Los niños se dividirán en grupos de hasta 6 personas.

Se sentarán en un círculo y tendrán que ir contando una historia.

El primero realizará el inicio de la historia, el de su derecha tendrá que seguirla, así hasta el último integrante del grupo, quién tendrá que finalizarla.

Una vez hayan acabado todos los grupos su historia, deberán contarla en clase para que todos compañeros la escuchen.

Se realizará una votación para saber cuál les ha parecido más interesante (pero no podrán votar su propia historia)



Conclusión



Una vez finalizada la práctica podemos llegar a la conclusión de que mediante el trabajo en equipo, el alumnado es capaz de aumentar su responsabilidad y compromiso a la hora de realizar la actividad, tanto individual como grupal.

También nos hemos podido percatar de que no todos los grupos trabajan al mismo ritmo, ya que en una misma clase hemos podido ver diferentes resultados en las actividades debido a la presencia de alumnos con distintos desarrollos cognitivos y capacidades.

Referencias bibliográficas

Educapeques.

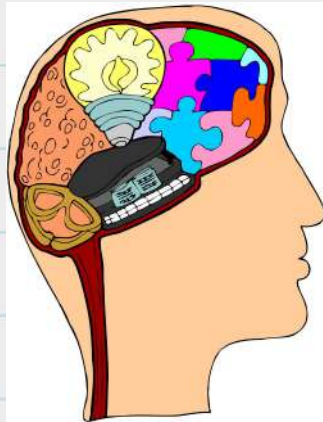
<https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/trabajar-en-equipo.html>

Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/organizaciones/beneficios-trabajo-en-equipo>

Trabajo en equipo.

<https://www.psicologia-online.com/trabajo-en-equipo-que-es-importancia-caracteristicas-y-ventajas-5210.html>



Resolución de conflictos

Sergio Palacín

869569

Marcos Nieto

875353

Luis Macias

839065

Jorge Mercado

869038

Psicología

del desarrollo

Índice

1. Explicación de la teoría 3-5
2. Actividad 1 6
3. Actividad 2 7
4. Actividad 3 8
5. Actividad 4 9
6. Conclusión 10

Teoría de resolución de conflictos

- Se denomina resolución de conflictos como el conjunto de conocimientos y habilidades puestas en práctica para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los enfrentamientos entre dos o más personas.
- En numerosas ocasiones, el problema no radica en el conflicto en sí, sino en que los alumnos no disponen de las suficientes herramientas para gestionar la resolución de conflictos, lo que puede limitar el desarrollo de las habilidades sociales e incluso cognitivas.
- Son muchos los beneficios que se pueden conseguir enseñando a los niños distintas técnicas para la resolución de conflictos. Por otro lado deben disponer de ciertas habilidades sociales y emocionales para poder resolverlos.

Teoría de resolución de conflictos

La adecuada gestión de conflictos provoca una situación idónea que ayuda al niño a:

- Realizar un reconocimiento de sus emociones
- Desarrollar su capacidad de empatía
- Reforzar su autoestima
- Sentir seguridad al enfrentarse a ciertas situaciones.
- Tomar decisiones.
- Saber escuchar y dialogar.
- Estimular el pensamiento reflexivo y crítico.
- Desarrollar la creatividad.
- Tener una expresión corporal más relajada durante el conflicto.



Teoría de resolución de conflictos

Pasos para la resolución de conflictos:

- 1) Identificar el conflicto: es importante que los niños identifiquen cuál es el problema que originó el conflicto y que sean capaces de expresarlo.
- 2) Reconocer las emociones: es vital que los niños reconozcan sus emociones y las identifiquen para la resolución del conflicto.
- 3) Generar soluciones: la creatividad y la colaboración son claves para generar soluciones.
- 4) Valorar y probar cada solución: Este proceso permite ir valorando cada una de las propuestas, en base a las ventajas e inconvenientes de cada opción.
- 5) Recordar los pasos: se debe aprovechar la oportunidad para recordar los pasos de las técnicas de resolución de conflictos. De esta forma se convierte en un hábito cotidiano.
- 6) Evaluar lo ocurrido: reforzar los sentimientos positivos contribuirá a mantener el control emocional ante conflictos futuros.

Actividades

1 "AL ABORDAJE"

Ambientación: nos encontramos en una isla desierta de la cual queremos escapar, para ello tenemos que llegar al barco (en medio del agua llena de animales marinos peligrosos) para ello deberán ayudarse unos a otros.

Materiales:
Folios y una zona amplia

Desarrollo:
deberán utilizar las hojas que les hemos dado para hacer un camino lo más rápido y efectivo

Variable: añadir obstáculos



2º “Ponte en mi lugar”

Ambientación: se dice a los niños que intenten acordarse de la última vez que tuvieron una discusión, reflexionen sobre cómo actuaron y como creen que deberían haber actuado.

Materiales:
folios y urna.

Desarrollo: cada alumno en una hoja deberá escribir una situación de conflicto que haya pasado recientemente.

Una vez hecho esto, los meteremos en una urna y después los iremos sacando de uno en uno, intentando resolver entre todos las situaciones.



3º "Expresión "artística"

Ambientación: Los alumnos deberán pensar en una emoción intensa que hayan sentido en los últimos días en el aula y plasmarlos de forma artística en clase de Plástica.

Materiales: Se necesitan cartulinas, acuarelas, pinceles y papel de periodico.



Desarrollo: Se le pedirá al niño que piense una emoción intensa que haya vivido en los últimos días y la intente dibujar con los colores que más expresan dicha emoción. Una vez que lo haga, se comentará en clase para ver qué aspectos de ese conjunto de sentimientos se reflejan en los detalles y colores de lo creado.

4º “LAS BURBUJAS”

Ambientación: le diremos a los niños que se imaginen un cielo, con nubes de distintas formas y colores, unas serán más bonitas que otras (representando los distintos estados de ánimo).

Materiales: mural nubes en papel continuo, bolígrafos.



Desarrollo: en cada nube habrá una pregunta del tipo “¿Qué cosas me enfadan?” “¿Cómo puedo solucionarlas?” , para ello los niños deberán responderlas individualmente tratando de darse ellos mismos la solución al problema

(lo que ayuda a ser más independientes)



Conclusión



Consideramos que es fundamental trabajar este tipo de aspectos porque debemos fomentar un ambiente pacífico y unido para poder llevar a cabo muchas más actividades sin el temor de que los niños y niñas acaben teniendo disputas entre ellos.

Además nuestra labor como docentes es acompañar en el proceso de formación del alumnado, si ese proceso se lleva a cabo mediante la elaboración de buenas conductas y valores, la base del alumno tendrá unos cimientos que lo convertirán en una mejor persona.



Práctica 2

Variables psicológicas que influyen en la personalidad



REGULACIÓN
EMOCIONAL

GRUPO 9

ÍNDICE

03-05

INTRODUCCIÓN, TIPS Y
BENEFICIOS

06-09

ACTIVIDADES

10-11

CONCLUSIÓN Y LINKS

INTRODUCCIÓN



¿Qué es?



¿Para qué sirve?



La regulación emocional es una habilidad importante que nos permite controlar y manejar nuestras emociones de manera efectiva.

Tips y beneficios para el control de las emociones



Tips



- Entiende tus emociones
- Práctica la escucha activa
- Haz ejercicio físico
- No te tomes mal las críticas
- Trabaja la autoaceptación
- Adopta una actitud optimista
- Piensa en lo bueno y no en lo malo
- Retírate en el momento adecuado

Beneficios



- Mejora el bienestar emocional
- Sube la autoestima
- Aumenta la concentración
- Ayuda en la toma de decisiones
- Permite controlar el estrés en situaciones de bajo presión
- Ayuda a mantener la calma y pensar con mayor claridad
- Permite hacer frente a situaciones difíciles con eficiencia

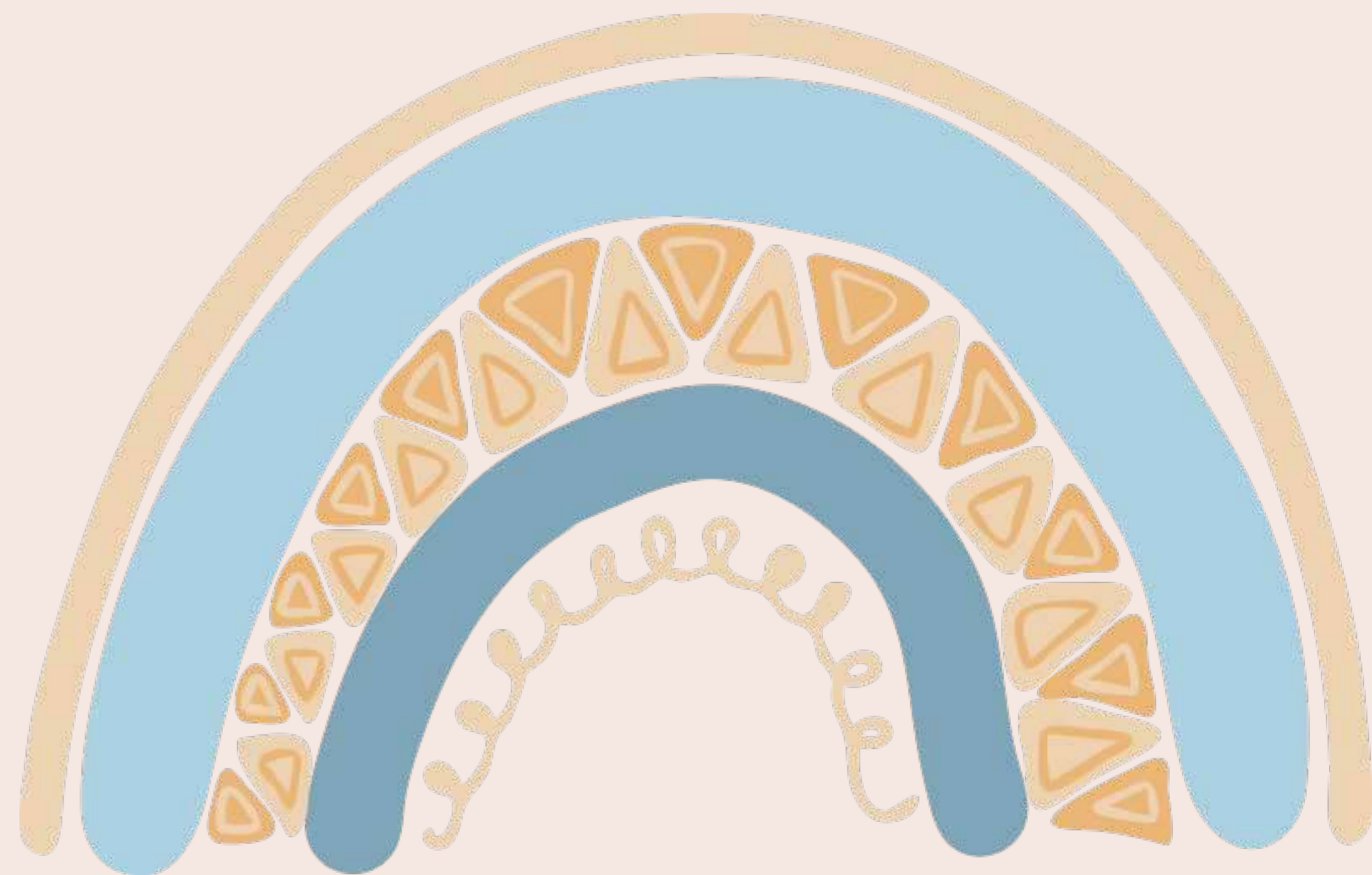


ACTIVIDADES



Vamos a realizar 4 actividades para alumnos de 5º de primaria.

Las cuatro actividades las llevaremos a cabo en una clase de 5º de Primaria formada por 24 alumnos y alumnas. La sesión tendrá una duración total de 60 minutos.



Actividad 1: El dado de las emociones

Duración: 10 minutos

MATERIAL

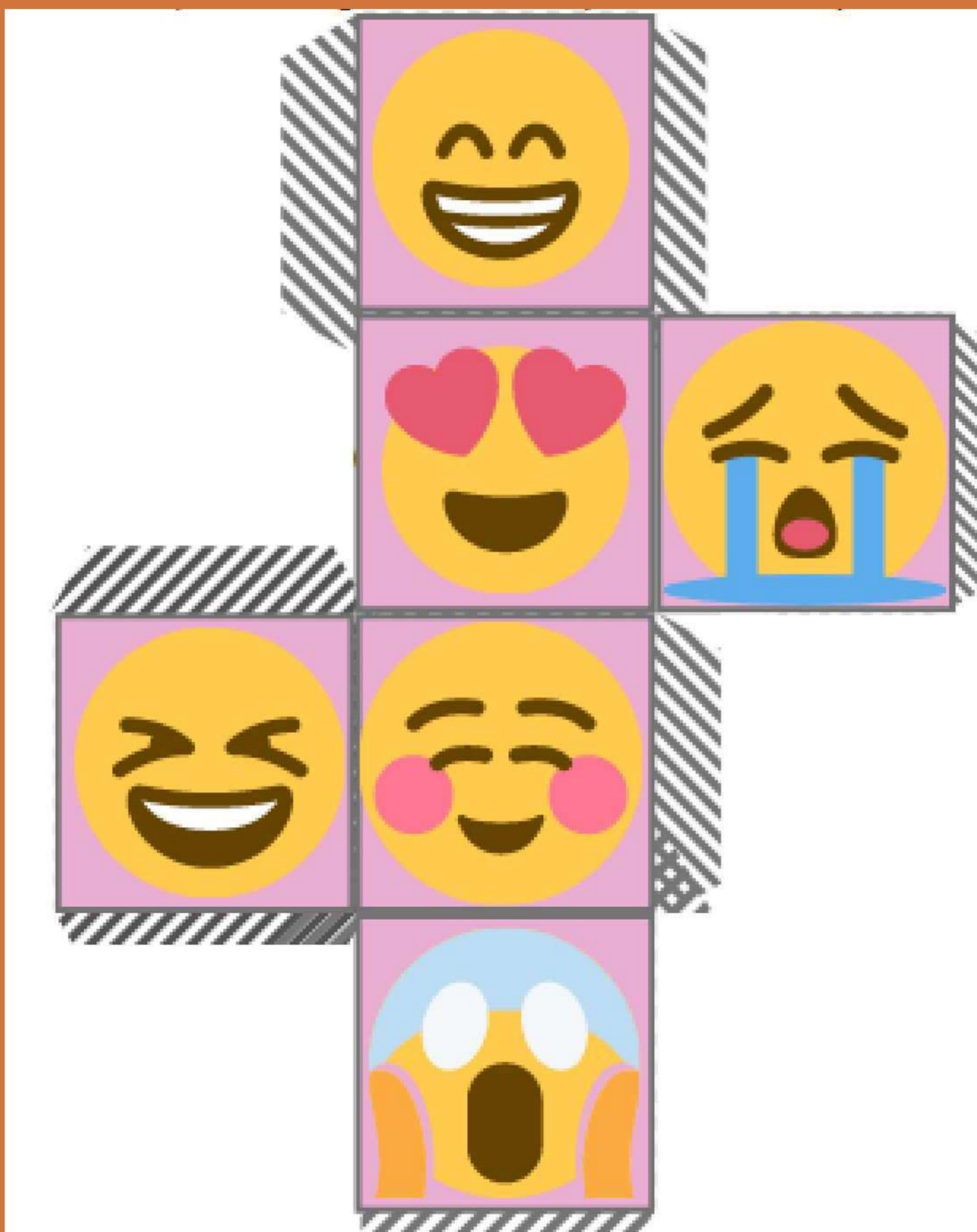
Un dado grande, y en cada cara del dado plasmaremos los diferentes sentimientos que vamos a utilizar que son sorpresa, alegría, miedo, celos, tristeza y enfado.

OBJETIVO

El objetivo principal es conseguir que los niños sepan identificar cada emoción para cada situación que han vivido. De esta forma, si los niños identifican las emociones, son capaces de comprenderlas y aprender sobre ellas. Así, pueden tener una buena autoestima, conocerse más a sí mismo, identificar emociones en el resto de personas, etc. Esta actividad estimula múltiples sinapsis que ocurren entre las neuronas, en el cerebro de los niños.

REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los niños, divididos en 4 grupos de 6 personas, deberán tirar el dado respetando los turnos de cada alumno y deberán explicar a sus compañeros una situación que hayan vivido con dicha emoción. De esta forma, cada niño podrá expresar lo que ha sentido en ciertos momentos.



Actividad 2: Mi nombre, mis cualidades

Duración: 10 minutos

OBJETIVO

El objetivo principal es que los alumnos puedan reconocer sus propios sentimientos al leer las cualidades que sus compañeros le han escrito. Otro de los objetivos más importantes es desarrollar la autoestima del niño, ya que esto es fundamental para los sentimientos.

MATERIAL



REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Cada niño deberá escribir su nombre en un folio. Debajo de cada letra deberán poner el resto de alumnos una cualidades positivas de ese compañero, que a su vez, empiecen por dicha letra. Por ejemplo, en el caso de que una compañera se llama Andrea, en la primera letra podríamos poner amable. Así, al finalizar la actividad, cada alumno tendrá su folio con su nombre y las cualidades que sus compañeros le han puesto.

Actividad 3: Espejito, espejito...

Duración: 15 minutos

REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Primera parte

Consiste en que los niños respondan durante 5 minutos a una serie de preguntas sobre sí mismos, lo harán de forma individual para que no les de vergüenza contestar con sinceridad. Las preguntas serán las siguientes:

¿Te consideras un niño/a atractivo?

¿Cuál es la mejor cualidad que tienes?

¿Qué aspecto físico te gustaría mejorar o qué es lo que no te gusta de tí?

Si te cambiaras de colegio, ¿cómo te gustaría que te recordaran tus compañeros?

Segunda parte

Consiste en utilizar un espejo (en este caso suponemos que hay un espejo grande en la clase), los alumnos se sentarán enfrente del espejo y deberán contestar de forma individual a las siguientes preguntas:

¿Reconoces al niño/a que has descrito en el espejo?

¿Crees que el niño/a del espejo es más guapo/a?

¿Crees que otros niños ven las cosas buenas que él/ella tiene?

¿Qué modificarías de ese niño/a en el espejo?



OBJETIVO

El principal objetivo de esta dinámica, es desarrollar un autoconcepto y autoestima sana y enseñar a los alumnos a quererse y valorarse. Además permitirá, al profesor/a tener una idea más individualizada sobre la autoestima de cada uno de sus alumnos.

Además, el juego de la despersonalización ayuda al niño/a hablar con más naturalidad ya que resulta más fácil para la psiquis mencionar cosas desagradables o negativas de otras personas que de sí mismo.

Actividad 4: El teatro de las emociones

Duración: 25 minutos

REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para esta actividad dividiremos a nuestros alumnos en 5 grupos y a cada grupo se le asignará una emoción, que podrá ser la alegría, el miedo, el asco, la tristeza o la ira. Después se le planteará a los 5 grupos la misma situación, por ejemplo hacer la comida, y cada grupo irá saliendo al centro de la clase para representar esa situación con la emoción que le haya tocado. Cada grupo representará las cinco emociones en cinco situaciones diferentes.



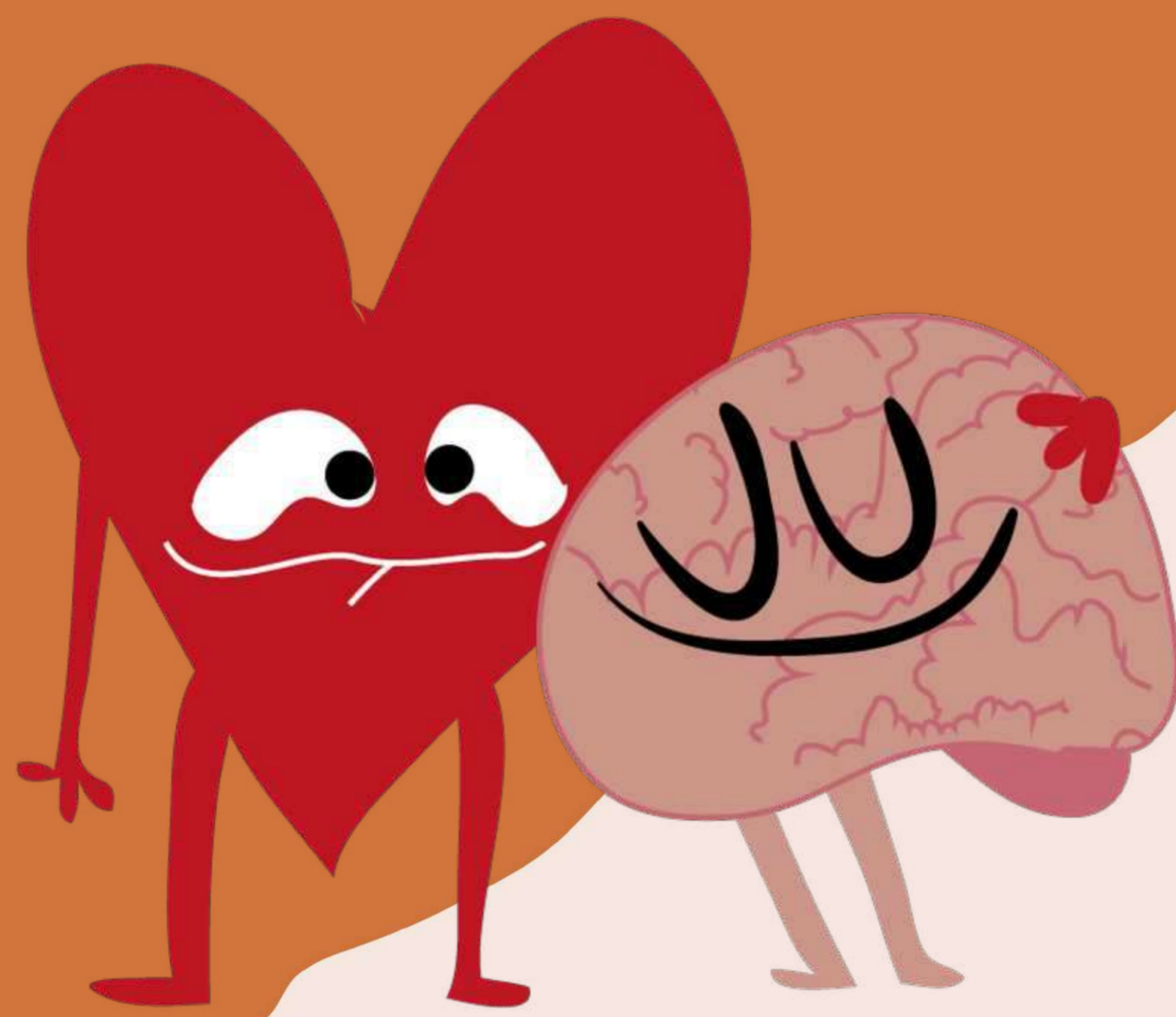
OBJETIVO

El principal objetivo de esta actividad, es trabajar las emociones en situaciones de la vida cotidiana, lo que permitirá a los alumnos, reconocer estas emociones, tanto en sí mismos, como las personas que le rodean diariamente.



Conclusiones finales

A modo de conclusión, nos gustaría destacar la importancia de tener un correcto manejo de la regulación emocional, y por tanto, de manejar nuestras emociones de forma apropiada. Creemos que puede llegar a afectar tanto a las emociones que podemos sentir en nuestro día a día como a nuestras relaciones interpersonales que tenemos con otras personas. Además consideramos que es muy importante saber controlarlas y gestionarlas desde pequeños, puesto que un buen control sobre nuestras emociones puede conseguir que nos sintamos mejor y de esta manera obtener mejores resultados no sólo académicos sino también en el resto de ámbitos de nuestro día a día.

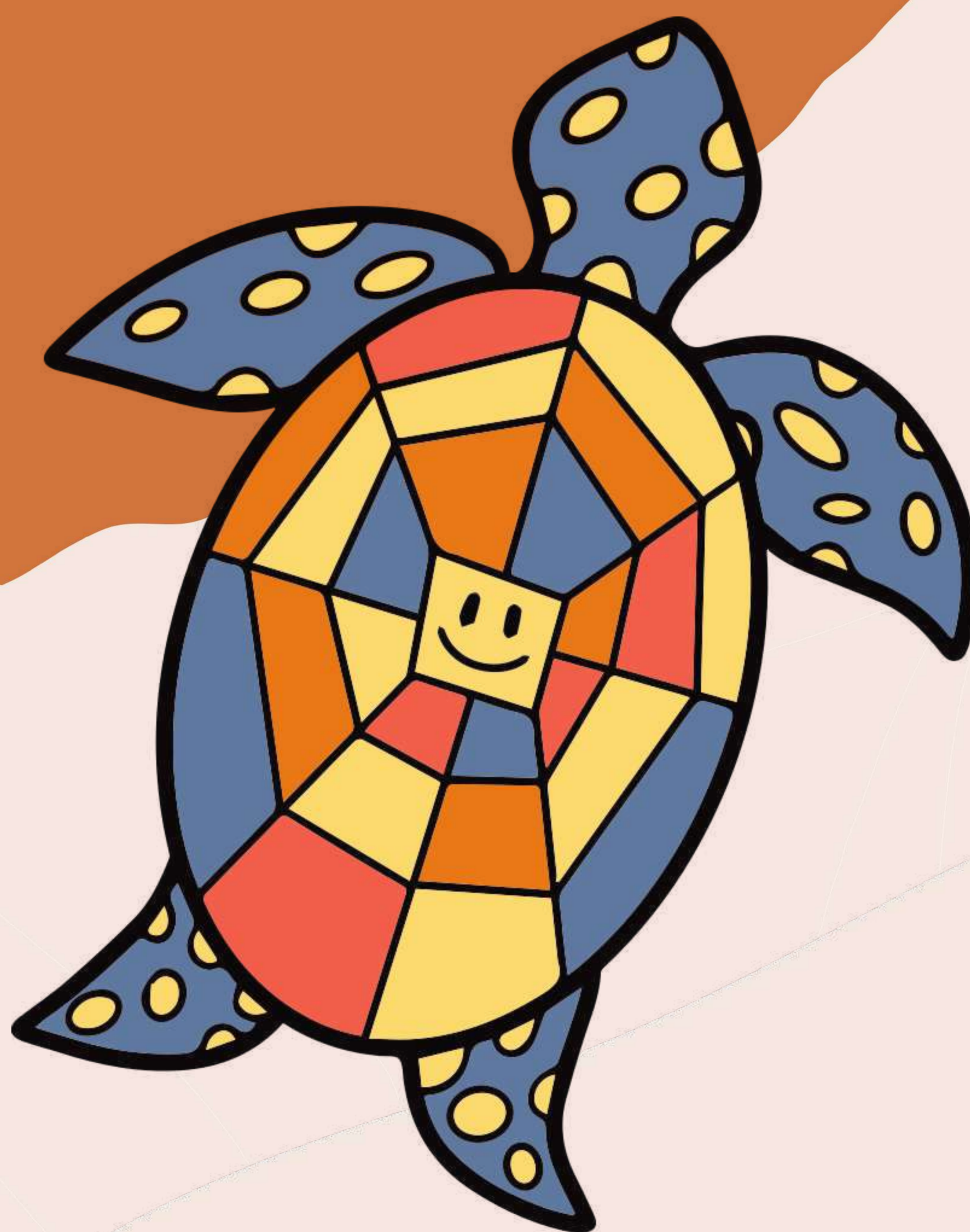


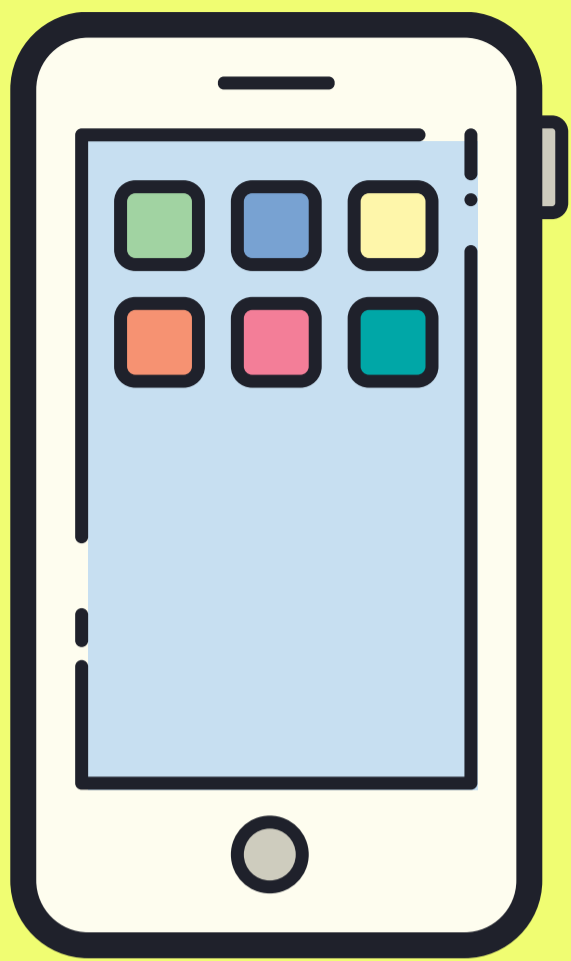
Por último creemos que dentro de la educación, el control de las emociones es algo que se deja un poco de lado y se le debería dar más importancia, puesto que condiciona en la mayoría de ocasiones la manera en que transcurren las clases, es decir, si los alumnos consiguen realizar una buena gestión de sus emociones y son capaces de controlarlas de manera adecuada la clase se desarrollará de un modo mucho mejor que cuando los alumnos dejan que sean las emociones las que les controlan a ellos y de esta manera la clase se alborota.

Links

A continuación se muestra un enlace para realizar un cuestionario de regulación emocional, donde se mide la capacidad de una persona para ocultar sus emociones y su capacidad para conseguir modificarlas.

<https://www.idiena.com/test/ERQ/>





ESTRÉS Y ANSIEDAD

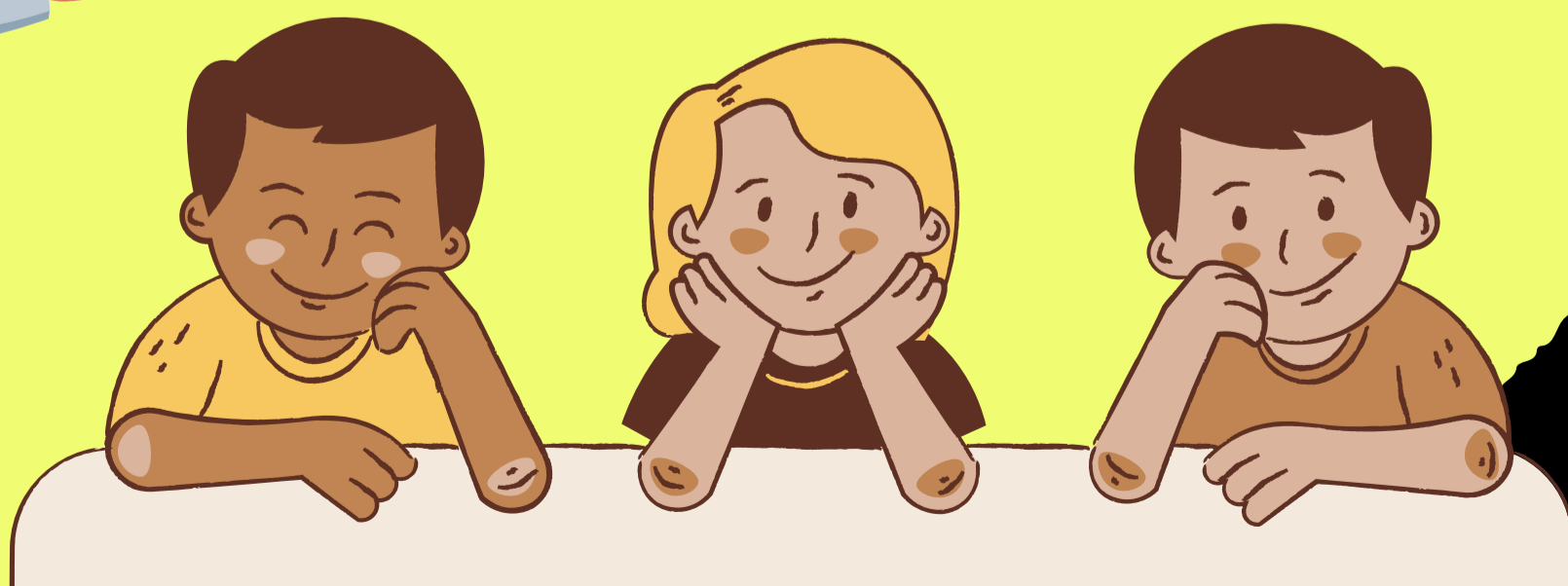
GRUPO 4:

Adrián Castillo

Ahlam Hmine

Rubén Gallego

Iván Lafosa



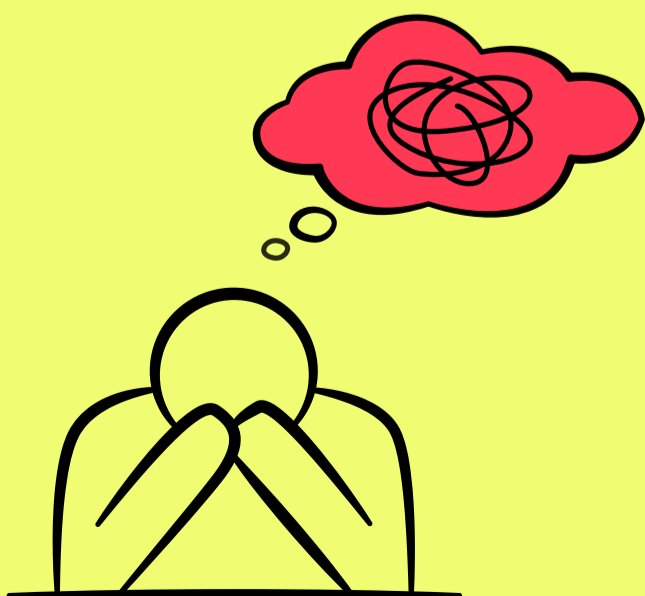
ÍNDICE

- **Introducción**
- **Características**
- **Diferencias**
- **Beneficios**
- **Actividad introductoria**
- **Mente Libre**
- **Actividad 1**
- **Actividad 2**
- **Actividad 3**
- **Actividad 4**

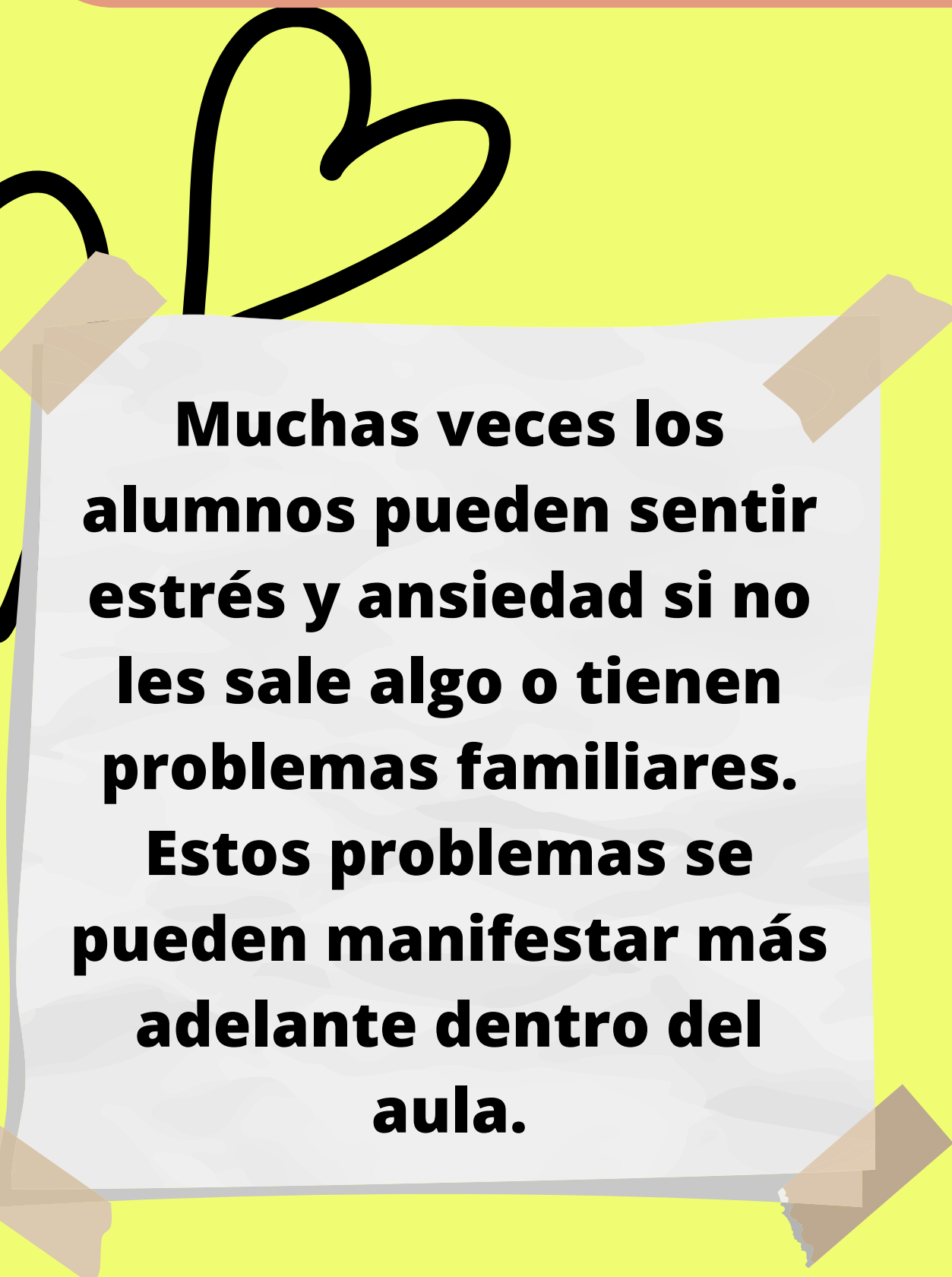


INTRODUCCION

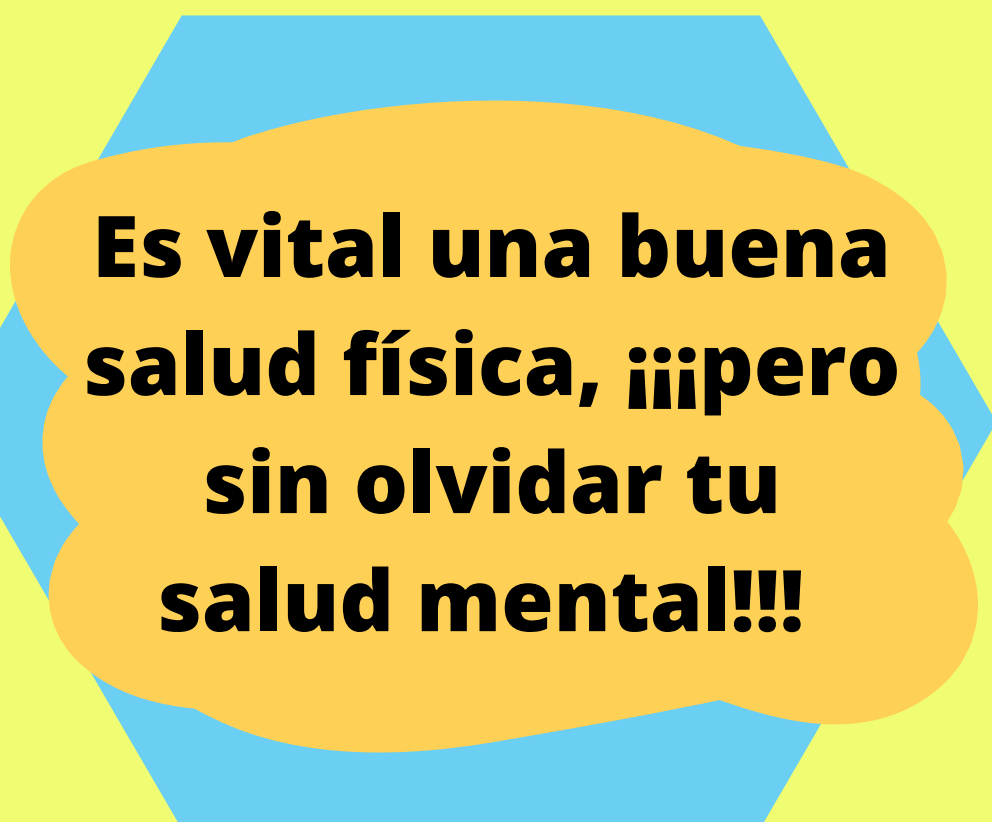
La ansiedad y el estrés se encuentran cada vez más presentes en nuestras vidas, actualmente 9 de cada 10 personas se han sentido con un gran estrés y ansiedad en sus últimos 3 meses, es por ello que a partir de este documento vamos a tratarlos en profundidad. Finalmente se observarán diversas actividades pensadas para que los alumnos de 5º de Primaria conozcan este ámbito cada vez más presente



INTRODUCCIÓN A LOS TÉRMINOS



Muchas veces los alumnos pueden sentir estrés y ansiedad si no les sale algo o tienen problemas familiares. Estos problemas se pueden manifestar más adelante dentro del aula.



Es vital una buena salud física, ¡¡¡pero sin olvidar tu salud mental!!!



ESTRÉS:
Sentimiento de tensión física o mental.



ANSIEDAD:
Sentimiento de miedo, temor e inquietud.



Diferencias entre estrés y ansiedad

La ansiedad y el estrés son usados a menudo como sinónimos. Es por ello que debemos descubrir la diferencia entre ellos para que podamos actuar correctamente en diferentes situaciones que se nos den.

Ansiedad

No tiene por qué deberse a una causa identificable.



Largo plazo

Estrés

Se da en respuesta a un estímulo-amenaza.



Corto plazo

O
R
I
G
E
N

P
E
R
I
O
D
O

SÍNTOMAS

mal humor

irritabilidad

infelicidad

sensación de agobio

tensión

sensación de temor

nerviosismo

Intranquilidad

COMUNES

respiración rápida

pulso con menor frecuencia

problemas digestivos

Tips para aprender a gestionar el estrés y la ansiedad

Coge tu libreta y anota estos tips, que te podrán servir de mucho.



La mejor manera de ayudar a los niños a superar la ansiedad y el estrés no es tratando de deshacerse de los factores estresantes que los causan, sino ayudándolos a aprender a tolerar la ansiedad y hacer lo mejor que puedan incluso cuando están preocupados .

- **Evitar las cosas que temen solo los hará sentirse mejor a corto plazo, pero refuerza la ansiedad a largo plazo.**
- **Tener expectativas positivas pero realistas**
- **Prioriza qué necesitas hacer y date tiempo para hacerlo. Llevar un control con tus objetivos pendientes puede ayudar evitar el estrés y ayudar a la organización.**
- **Aprender a marcar tus límites, aceptar más de lo que puedes controlar. Decir no es una forma de controlar tus estresores.**

Beneficios del control de la ansiedad y el estrés

Mejor control y gestión emocional

Para conseguirlo debemos aprender a diferenciar la emoción que sentimos en cada momento, aceptarla, y aprender a gestionarla de la forma correcta.

Aumento en la memoria y capacidad de concentración

Se comienza a mejorar la conciencia sobre nosotros mismos, al mismo tiempo que se evitan las distracciones, realizando una mejoría en la memoria y en nuestra concentración

Propicia la creatividad

Cuando una persona se encuentra en equilibrio emocional consigo misma, las ideas creativas fluyen con mayor facilidad.

Favorece conocerse a uno mismo

Se fomenta una conexión con nuestros propios pensamientos, ideas y sentimientos.

Aumento de la relajación

El control nos aporta calma, eso nos llena de tranquilidad, relaja el cuerpo y la mente.

Mejor concilio del sueño

Se produce una regulación en los ciclos del sueño al encontrar más regular nuestro estado emocional.

ACTIVIDAD INTRODUCTORIA



Vamos a usar como herramienta un cuestionario de Kahoot online (usando tablets). En caso de no haber tablets imprimimos el Kahoot y se hará a mano. Contiene 10 preguntas impresas, para introducir a los alumnos en el tema.

La duración estimada de la actividad será de unos 12 minutos 3 de introducción al tema 2 para que se conecten (5 minutos para realizarlo y 30 segundos por pregunta.) Al final de la actividad veremos el ranking de como han quedado y haremos una pequeña reflexión de 5 minutos sobre el kahoot.



!!!Kahoot!!!:

<https://create.kahoot.it/share/ansiedad-y-estres/fa6dabf0-6382-4801-a0e6-92cf80df3605>



ACTIVIDAD INTRODUCTORIA



PREGUNTAS DEL KAHOOT



-¿Qué es el estrés? (4 opciones)

-El estrés es permanente y no se puede evitar.

V/F

-¿Qué es la ansiedad? (4 opciones)

-Si estás bien físicamente no tienes ansiedad.

V/F

-Sentirse sin energía es un síntoma del estrés.

V/F

-La ira es un síntoma de la ansiedad.

V/F

-La ansiedad nos hace concentrarnos más.

V/F

-El estrés no se manifiesta siempre físicamente.

V/F

-La música no puede reducir tus niveles de estrés.

V/F

-La ansiedad aumenta el ritmo cardíaco.

V/F

Kahoot!



Mente Libre

Algunas veces nos sentimos atados y abrumados por nuestra rutina, siempre es bueno tomarse un momento de relax y paz.



En esta actividad escucharemos 3 canciones relajantes de unos 3-4 minutos. Después cada alumno escribirá como se ha sentido en cada canción y lo compartirá con el resto de la clase. (15 min aprox.).



"El objetivo de esta actividad es que aprendan a relajarse mediante la música y liberar el estrés acumulado."

LAS CANCIONES:

- "Lost in the Clouds" - Zen Gaya**
- "Blue Danube Waltz" - Dieter Goldmann Strings**
- "Symphony No. 5 in C Minor Part 1" - Ludwig van Beethoven**

ACTIVIDAD 3



Conectando con la India

El origen del yoga se encuentra generalmente en la India, aunque a lo largo de los años se extendió por todo el mundo. El yoga es una disciplina que engloba una filosofía de vida y que tiene como fin alcanzar un estado de paz o liberación.

Les enseñaremos una forma de reducir el estrés y calmar la ansiedad



Diversos estudios han demostrado que el yoga es un deporte que realmente ayuda a reducir altamente el estrés y la ansiedad



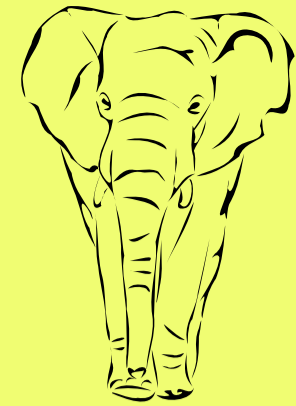
Para ello emplea una combinación de ejercicios que trabajan la respiración o meditación, junto a muchos otros aspectos relacionados. Todo ello requiere alcanzar un equilibrio entre nuestra mente y cuerpo

Mediante el aprendizaje por observación, nuestros alumnos deberán repetir una serie de posturas de yoga, añadiendo música relajante, con la finalidad de que los alumnos liberen el estrés acumulado.





DURACIÓN

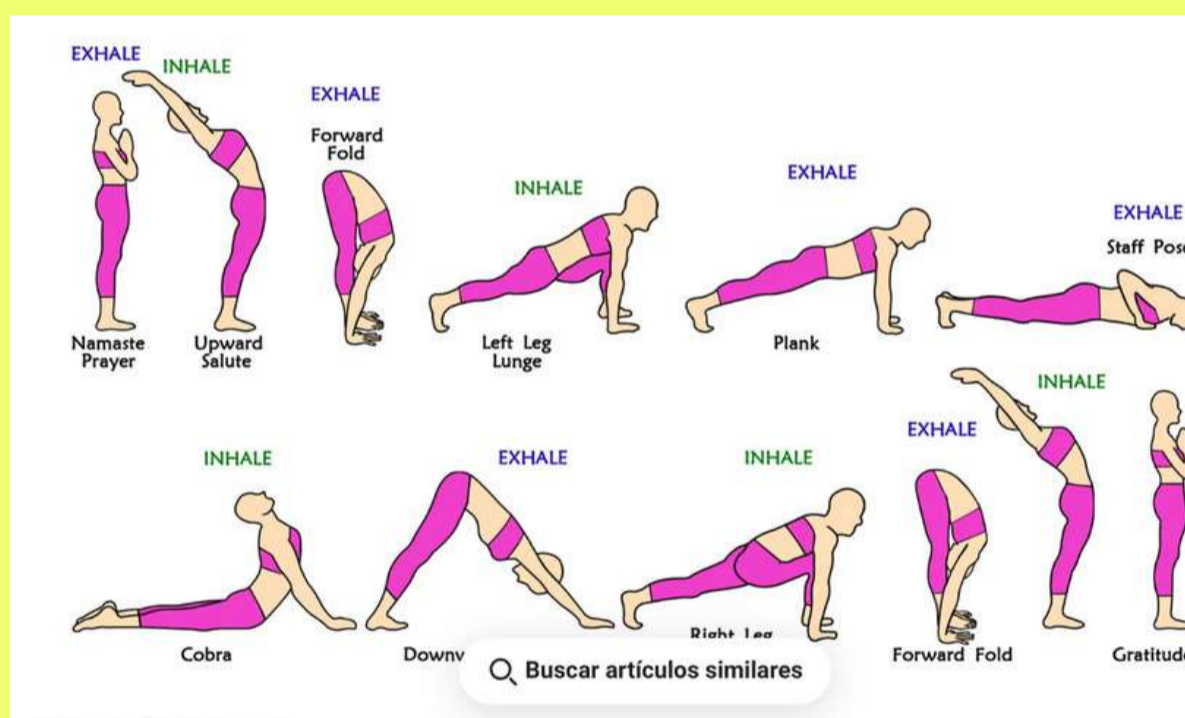


Nuestra actividad tendrá una duración de 10 a 15 minutos. La actividad esta pensada para finalizar la clase, con el objetivo de poner en práctica lo enseñado durante la lección y así conseguir que los alumnos se relajen e intenten adoptar este tipo de soluciones para combatir situaciones de estrés y ansiedad en un futuro.

MATERIAL

Para la actividad utilizaremos la clase libre de mesas y sillas para poder desplazarnos libremente. En segundo lugar necesitaremos varias esterillas y en caso de no contar con el material adecuado, se recurrirá al empleo de colchonetas o toallas, previamente preparadas.

PROCESO

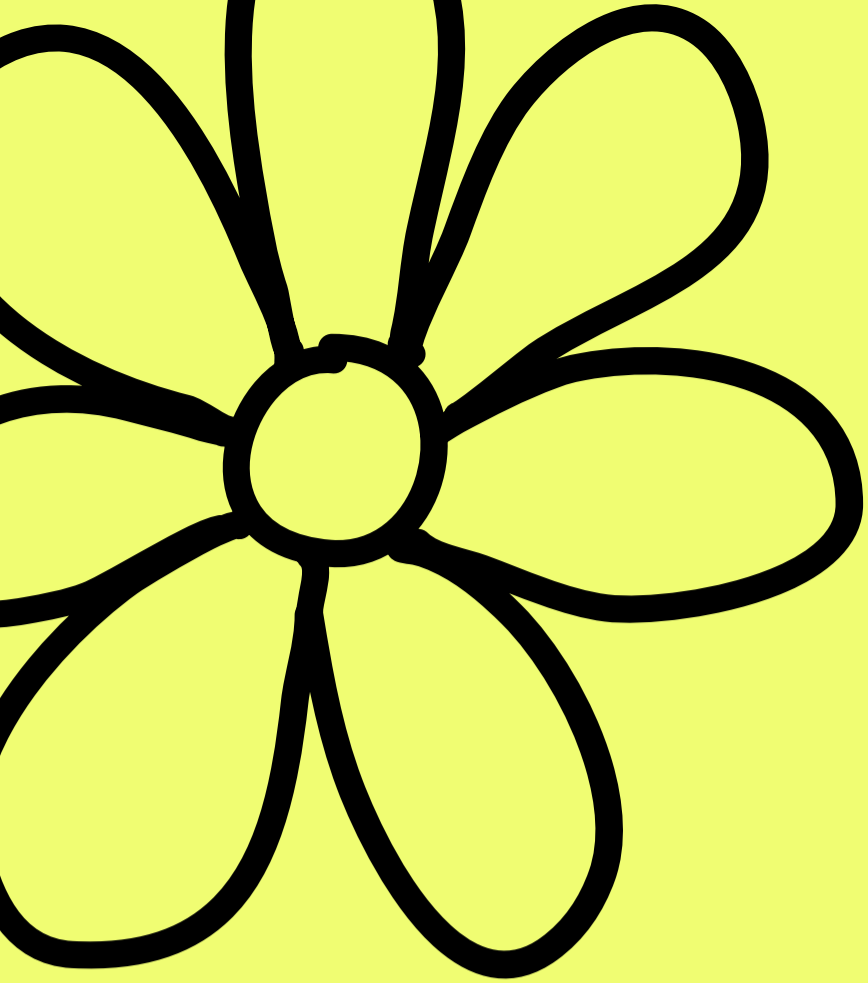


Tras explicar en que consistirá la actividad final, se le pondrá en contexto a los alumno sobre que es el yoga y para que nos sirve, para lo que recurriremos a unos 3 minutos breves.

Tras ello se dispondrán a colocarse en un semicírculo o círculo, estando la profesora en el centro para que los alumnos repitan los ejercicios que ella realice.

Para ello se han escogido una serie de posturas y ejercicios adaptados a la realización de los alumnos, si alguno tiene algún tipo de dificultad se le proporcionará ayuda.





EVALUACIÓN (ACTIVIDAD FINAL)

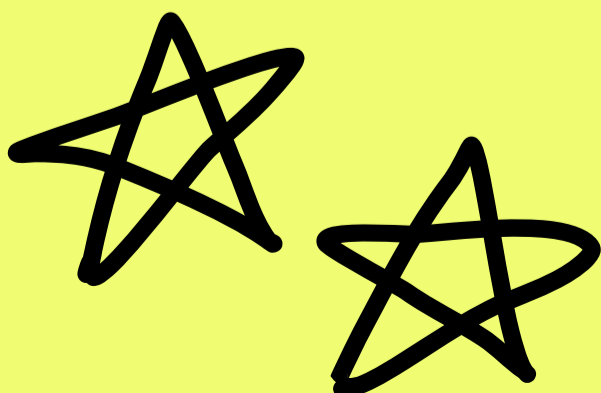
Usando los conocimientos que hemos adquirido durante las 3 actividades de hoy, reflexionaremos tras visualizar un último vídeo cada alumno rellenará una rúbrica, para finalizar compartiremos las respuestas de la clase

15 min



Link vídeo:

"<https://youtu.be/0is459zM92U>"



"Esta actividad busca el saber como se sienten al hacer las actividades y también que les preocupa o les produce estrés ansiedad."

FICHA DE EVALUACIÓN

MIS PREOCUPACIONES

Me Preocupa	Qué pienso	Cómo me siento	Del 1 al 10 cuanto me preocupa	Qué cosas me impide hacer mi preocupación	Es algo que haya ocurrido	Cómo puedo eliminar mi preocupación

CONCLUSIÓN

Una vez terminadas las actividades se pretende que los alumnos hayan aumentado su grado de autoconocimiento sobre sí mismos, u al menos se hayan reflexionado. Ya están más preparados para que si en el futuro se les presenta una situación parecida saber afrontarla y recurrir a profesionales

BIBLIOGRAFÍA

del Mar Molero, M., Tortosa, B. M., González, A., del Carmen Pérez-Fuentes, M., & Soriano, J. G. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. European Journal of Education and Psychology, 12(2), 191-206

<https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934007/129365934007.pdf>

Plummer, D. M. (2013). Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad (Vol. 21). Narcea Ediciones.

[https://books.google.es/books?](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LluWBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=estr%C3%A9s+y+ansiedad+NI%C3%91OS&ots=_l3duWshQa&sig=9GME8vnegQX8vMeP8onBQoc8Ht0#v=onepage&q=estr%C3%A9s%20y%20ansiedad%20NI%C3%91OS&f=false)

hl=es&lr=&id=LluWBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=estr%C3%A9s+y+ansiedad+NI%C3%91OS&ots=_l3duWshQa&sig=9GME8vnegQX8vMeP8onBQoc8Ht0#v=onepage&q=estr%C3%A9s%20y%20ansiedad%20NI%C3%91OS&f=false

Castillo, M., & González, P. (2010). Estrés y ansiedad. Relación con la cognición. In P. Moreno & J. Saiz (Presidencia). Congreso llevado a cabo en el XI Congreso Virtual de Psiquiatría, Tenerife, España.

<https://psiquiatria.com/trabajos/8cof245425.pdf>

RESPONSABILIDAD

An illustration on a textured brown background. At the top, the word 'RESPONSABILIDAD' is written in a black, serif font, arched over the scene. Below it, a large tree with a dark trunk and a canopy of orange and yellow leaves stands. A woman in a green shirt and yellow overalls is watering the tree with a brown watering can. To the right, a person in a purple shirt and yellow pants sits on a large, rounded pink bush. A green plus sign is on the left, and a white cloud is above the tree. The bottom of the page features a dark brown circular area containing text.

MAGISTERIO PRIMARIA
GRUPO II

REBECA CRISTINA MELINTE (872078)

SANDRA ESCUDERO LÓPEZ (819642)

ANDREA FORNELIO SALAS (843114)

RUBING LIN LIN (857286)



CONCEPTO

La responsabilidad como rasgo de personalidad en la psicología, es la faceta de la personalidad que sería la máxima responsable de evitar actuar por impulso. Es la capacidad de pensar las cosas detenidamente antes de llevarlas a cabo y ver qué consecuencias pueden asociarse a las mismas.

TIPS

- Ser honesto y sincero para poder cumplir las promesas y ganar la confianza de los compañeros.
- Ser independiente y poder tomar nuestras propias decisiones.
- Toma conciencia sobre tus metas y tus objetivos, para evitar problemas.
- Ser consciente de que todos nuestros actos tienen consecuencias.
- Sé realista pero con una actitud positiva sobre ti y tus decisiones.
- Tener reglas sencillas y que se entiendan.
- Enfocarse en la tarea sin distraerse.
- Tener buenos hábitos.



BENEFICIOS

- Desarrollar nuestra mente y el pensamiento.
- Reduce los riesgos que nos podemos encontrar tanto en casa como en clase.
 - Mejora nuestra imagen y nuestro status por lo que nuestros compañeros nos verán mejor.
- Mejora nuestras habilidades de trabajo por lo que podremos hacer más cosas y de mejor manera.
- Genera una mejor comunicación y podemos trabajar mejor en equipo.
- Perfecciona nuestra autonomía por lo que podremos resolver con más seguridad nuestras cuestiones y ayudar a los demás

DESVENTAJAS

- No pensaremos bien nuestras acciones y podemos tener unas malas consecuencias.
- Nos preocupamos más por el resultado y no en si hemos aprendido o no.
 - Habrá más nervios.
- No tendremos motivación y habrá menos posibilidades de conseguir lo que queremos.
 - Podremos ayudar más a los demás para que puedan conseguir sus beneficios.



COMÓ TRABAJARLA

Una manera muy buena de trabajar las responsabilidades es que cada alumno tenga asignada una tarea y vayan rotando las responsabilidades:

Material → Habrá un responsable de repartir todo el material en las actividades y de recoger y entregar fotocopias.

Secretario → Responsable de vigilar la clase y apuntar a aquellos que no se comportan correctamente cuando el profesor se marcha durante la clase a hacer algún recado.

Trabajos → Responsable de apuntar en la pizarra las actividades que hay que realizar en casa y los exámenes que haya cerca.

Orden → Es el encargado de pasar lista en clase y que todos estén sentados en sus asientos asignados por el profesor.

Limpieza → Encargado de que todas las sillas y mesas estén limpias y ordenadas.

Persianas → Es el encargado de bajar y subir las persianas.

Pizarra → Encargado de limpiar la pizarra tras cada clase.



INFLUENCIA

Los niños son muy influenciados, si casi todos los alumnos de la clase son responsables, los niños que son irresponsables serán influenciados por ellos y empezarán a ser responsables también. Cuanto mejor sea el clima en clase más responsables serán en el aula y estarán más influenciados para comportarse mejor.

La responsabilidad es una virtud muy importante que debe enseñarse desde que son pequeños, ayudará a ser más independientes, a realizar mejor sus tareas, a tomar mejores decisiones y a cumplir sus metas y obligaciones. Aprender a ser responsables es un proceso que inicia desde que son niños, durante su crecimiento y madurez hasta convertirse en adultos.

La responsabilidad escolar, les ayuda a que puedan cumplir de la mejor manera sus actividades educativas y que puedan obtener un mayor rendimiento académico.

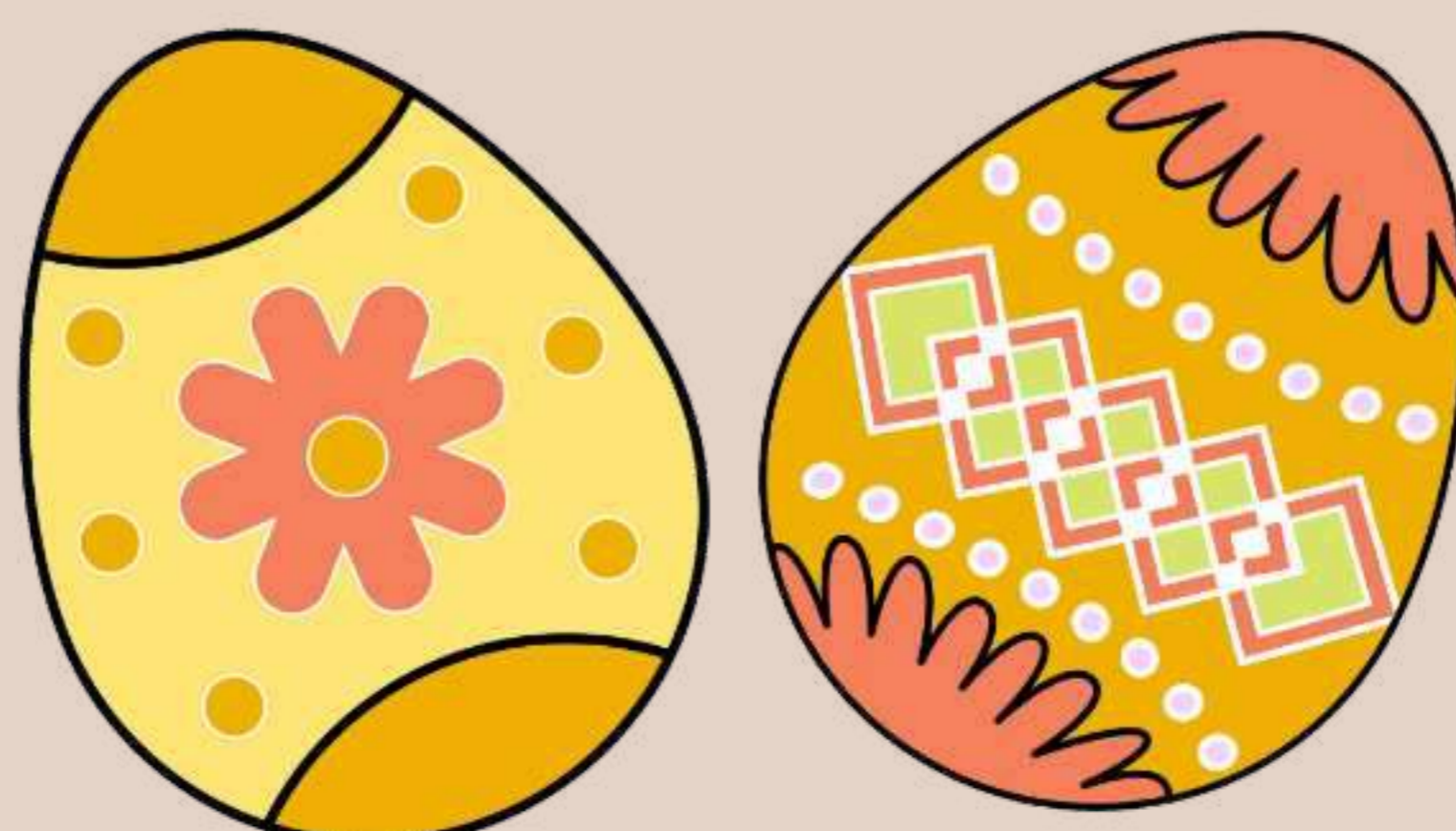
EL GUÍA

Se harán dos equipos, dentro de estos se crearán parejas. Un miembro de cada pareja tendrá los ojos vendados. La actividad consistirá en que salga una pareja de cada grupo y el que ve, le tiene que guiar a su compañero hasta una meta pasando por una serie de obstáculos. Con esta actividad se fomentará el cuidado de la otra persona y las habilidades perceptivas- motoras



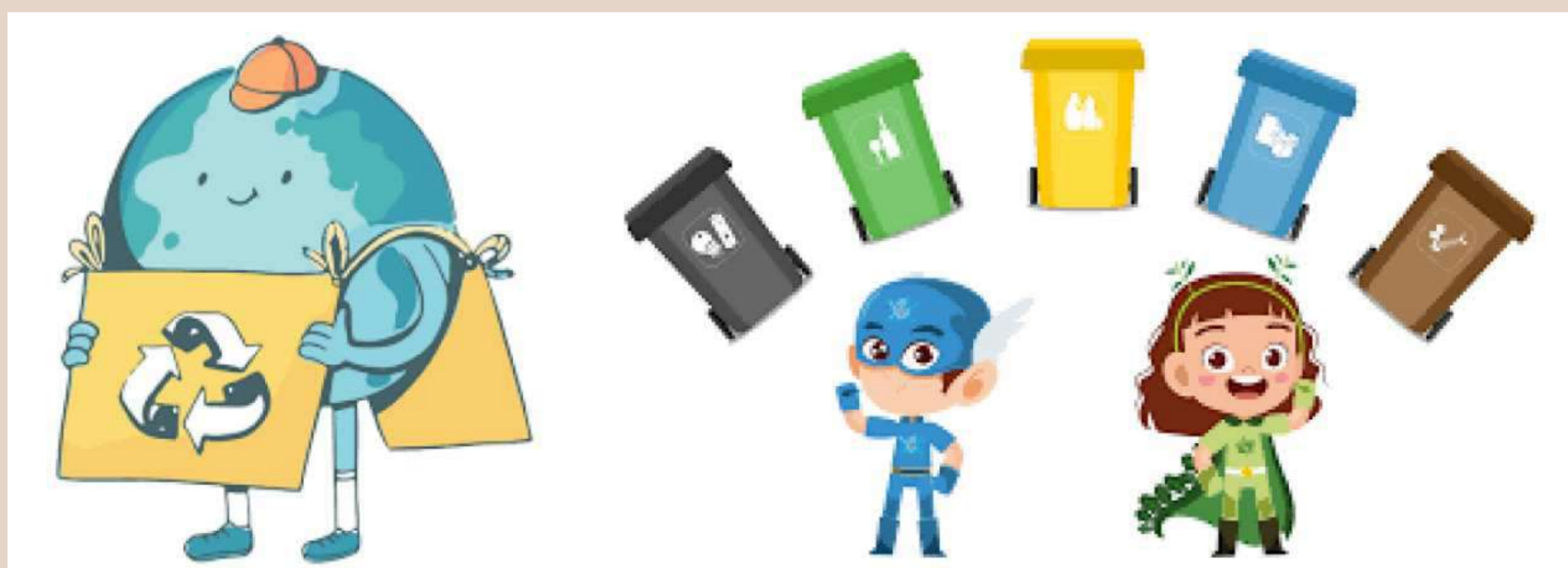
HUEVO SEGURO

Después de pintar un huevo como se desee, el docente o los tutores realizan una pequeña firma en el alimento para que no se pueda sustituir. El objetivo es conseguir que el alumno cuide de él durante una semana entera. Deberá evitar que se rompa y llevarlo a clase todos los días, para ello los alumnos podrán hacer una especie de armazón que proteja el huevo, los niños tendrán que ser responsables para que el huevo esté seguro que no se les rompa y en el caso de que se rompa tendrán que ser responsables para poder arreglarlo antes de que se les rompa el huevo, porque si les rompe pierden el juego. Estar pendiente de algo tan frágil desarrollará en el alumnado el sentido de la responsabilidad para que a los niños no se les rompa el huevo.



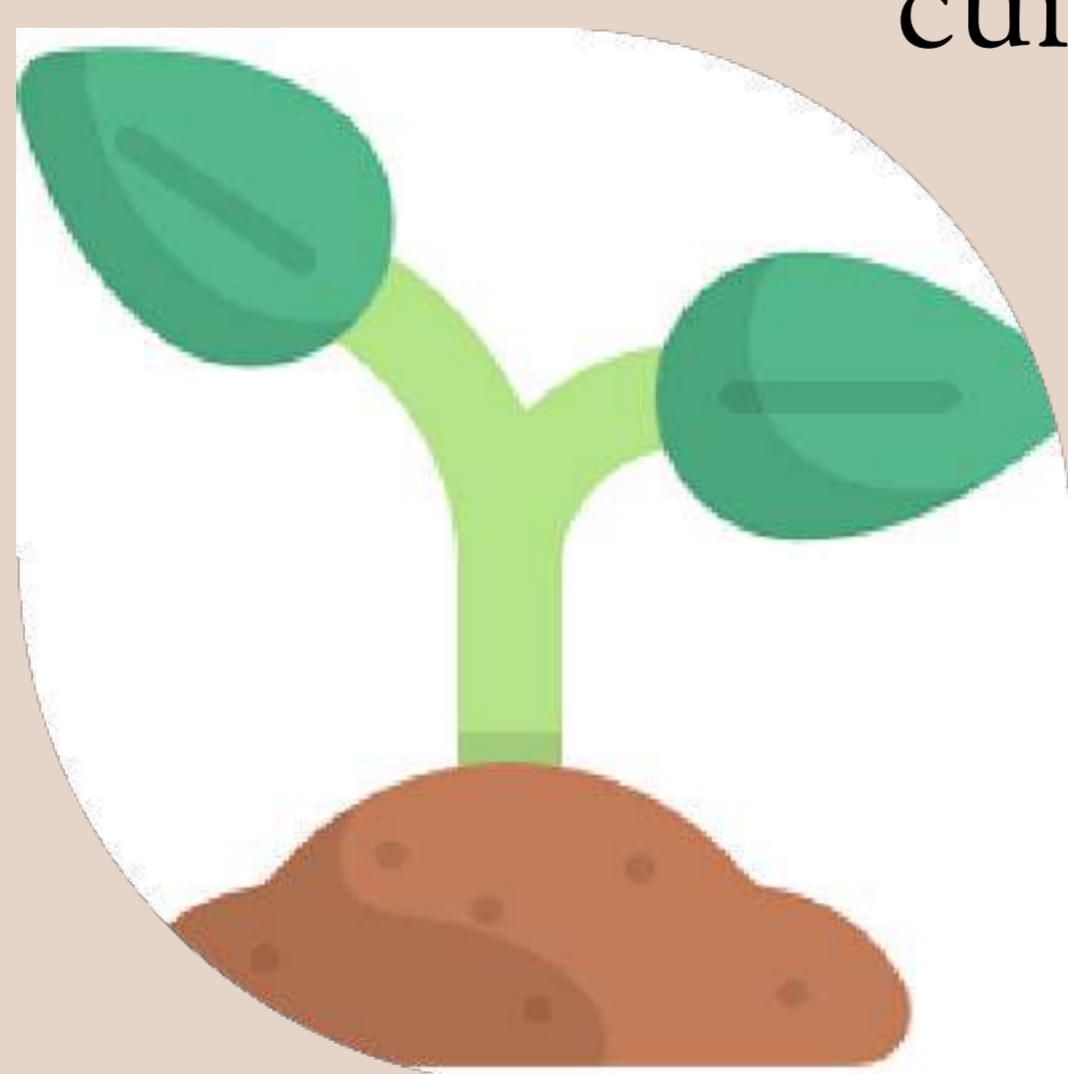
CUIDAR ES OTRA FORMA DE SER RESPONSABLE

Si hablamos del medioambiente, los estudiantes deberían aprender a respetar y a no contaminar el entorno. Un juego adecuado para ello se basa en formar equipos, recoger la mayor cantidad de residuos que encuentren en el patio y depositarla en el contenedor adecuado. Gana el que más materiales recoja en un período de tiempo establecido.



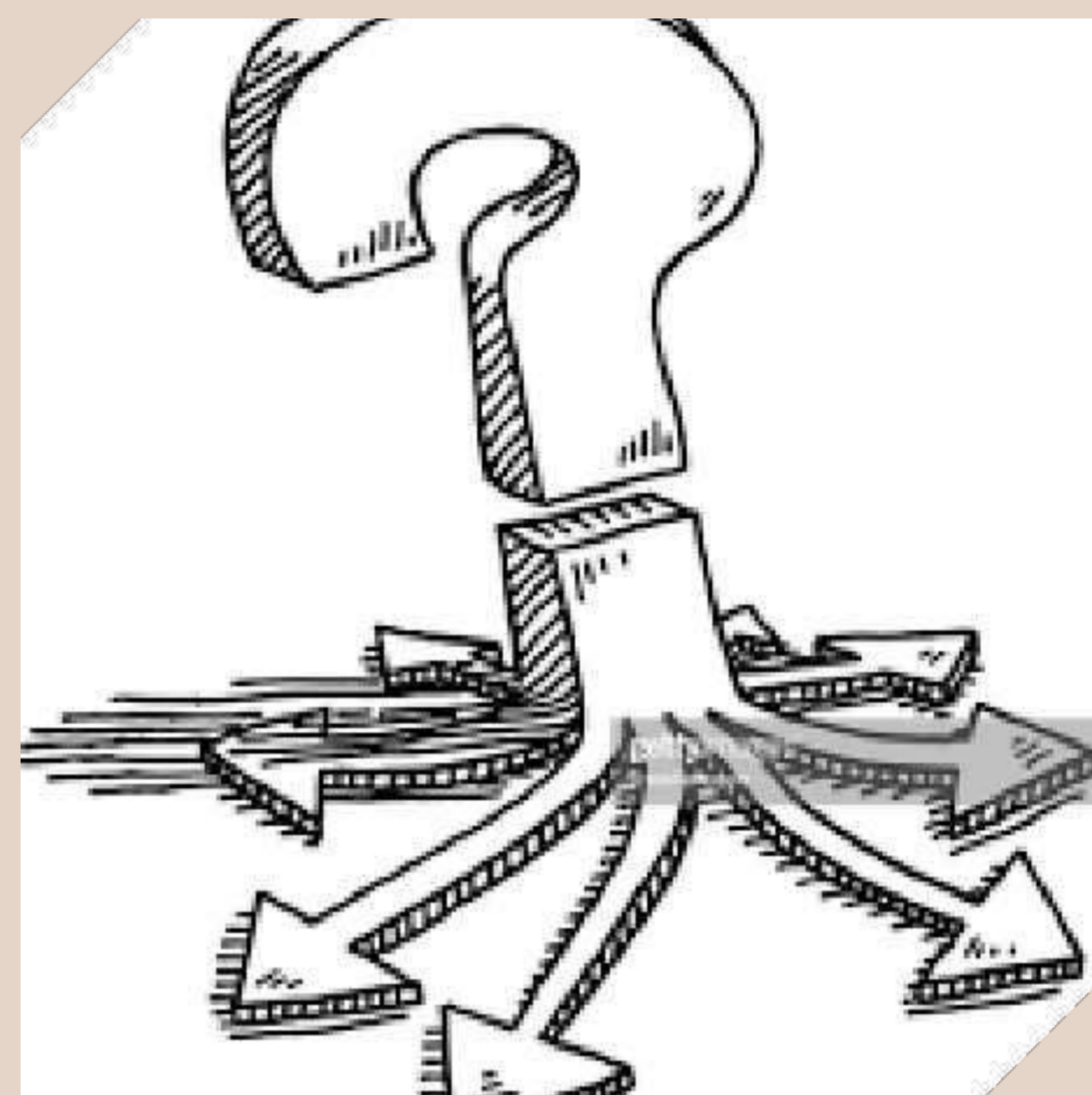
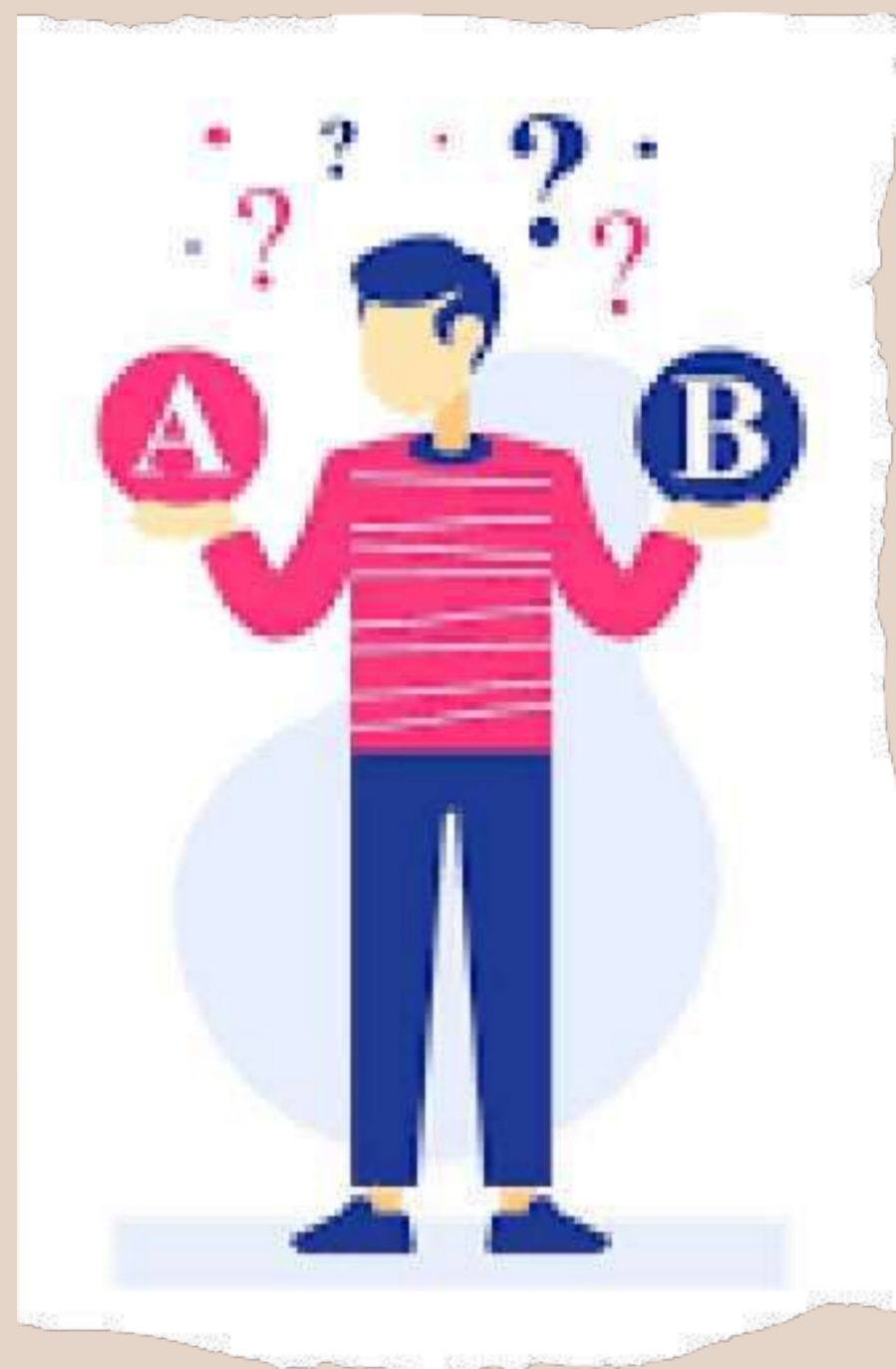
CUIDADO NATURAL

Los alumnos recibirán 10 granos de lentejas cada uno, y con ello tendrán que seguir unas instrucciones sencillas en que consistirá en cuidarlas y regarlas por una semana. Estarán cuidando, teniendo que ser responsables con una semilla para que pueda brotar y crecer, son pequeñas acciones que no suponen gran esfuerzo pero que inculcan, poco a poco, el valor del compromiso en los estudiantes. Asimismo, es una buena táctica para que conozcan el proceso de maduración de una fruta o una verdura y cuiden el medioambiente.



¿Y TÚ QUÉ HARÍAS?

Los alumnos se pondrán en fila y el tutor les expondrá un problema o una situación. A continuación, el docente les dirá, ‘si haríais x poneros a la izquierda’, ‘si haríais y poneros a la derecha’, y los que no estén de acuerdo con ninguna de las dos opciones, se quedarán en medio y tendrán que exponer su solución.



EL BARCO

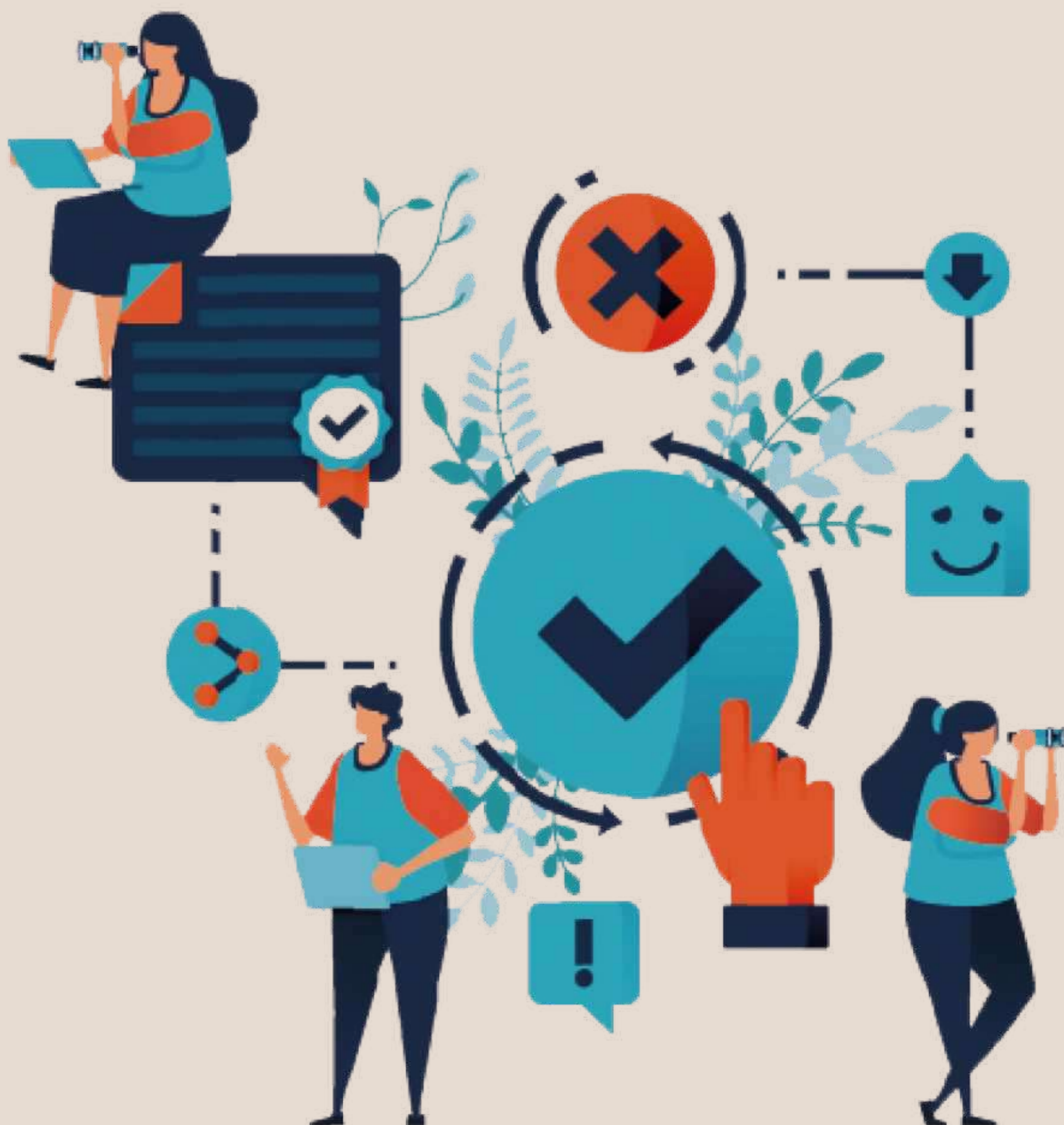
El docente llevará a los niños al gimnasio donde están las colchonetas y los alumnos tendrán que ponerse encima de ellas e imaginarse que están dentro de un barco. Además, el docente asignará unos roles u oficios a cada alumno, como médicos, bomberos, cocineros, socorrista ... El tutor irá poniendo situaciones, por ejemplo, ‘Jorge se ha hecho daño en un tobillo’, ‘se ha quemado la parte delantera del barco’, ‘Lucas se ha caído del barco y hay que ayudarlo para que vuelva a entrar’. Así, se irán poniendo más situaciones donde ellos tendrán que ayudar y hacerse responsables del bienestar de sus compañeros siendo los roles asignados.



CONCLUSIÓN

Creemos que estos juegos pueden hacer que mejore la responsabilidad en los alumnos, ya que hemos hecho 6 actividades muy variadas en las que los niños son responsables de diferentes maneras: guiando a sus compañeros, mejorando el medioambiente mediante el reciclaje, cuidando de algo muy frágil, cuidando a un ser vivo, pensando qué solución responde mejor al problema y por último un juego de roles donde todos tendrán que estar atentos para cumplir con sus funciones.

Además, estas actividades pueden orientar al alumnado a tomar buenas acciones para un buen desarrollo en casa y en la escuela.





LA



PROACTIVIDAD

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO

MARÍA CALAVERA (869406)

LUCÍA CALMAESTRA (875018)

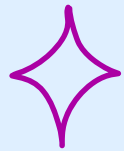
MAFALDA MELONI (873678)

ELISA RUÍZ (869867)

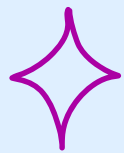




ÍNDICE



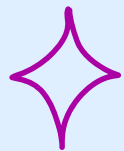
INTRODUCCIÓN



CONCEPTOS DEL TÉRMINO



TIPS



BENEFICIOS



CARACTERÍSTICAS



ACTIVIDADES



CONCLUSIÓN



INTRODUCCIÓN

Con este trabajo buscamos aprender y trabajar la proactividad, un término probablemente desconocido para los niños y que es muy importante fomentar desde edades muy tempranas.

Para ello, hemos realizado cuatro dinámicas que llevaremos a cabo en un aula con niños de 5º - 6º de educación primaria.

En algunas de las actividades trabajamos la proactividad directamente, mientras que en otras lo haremos mediante algunas características de las personas proactivas, consiguiendo así mejorarlas y poder llegar a ser proactivo.

Estas actividades están planteadas para una sesión de 60 minutos:

- Actividad 1: 15min
- Actividad 2: 15min
- Actividad 3: 15 min
- Actividad 4: 15min

En todas las actividades, se usarán los primeros 5 minutos para hacer una explicación de la misma.



CONCEPTOS del término

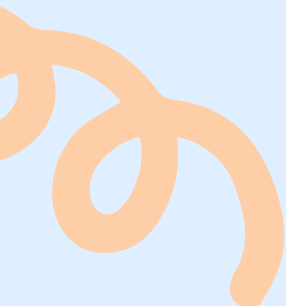
- 1 Es el acto de actuar rápidamente con el fin de evitar futuras complicaciones.



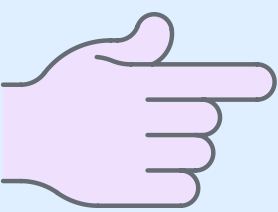
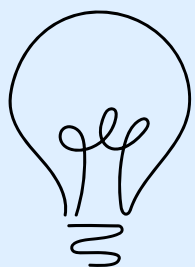
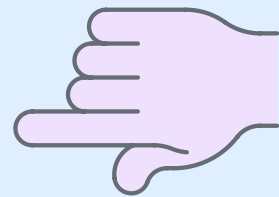
- 2 También es "tomar situaciones" para uno mismo, aprender y desarrollar actitudes que puedan predecir problemas y actuar incluso antes de que sucedan.

- 3 Se dice de aquella persona que toma activamente el control y decide qué hacer en cada momento, anticipándose a los acontecimientos.

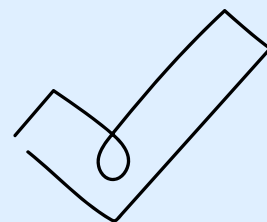




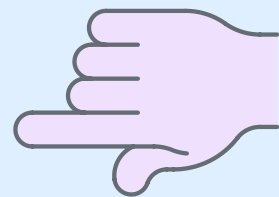
Saber organizarse e intentar controlar todo lo que esté en nuestra mano, priorizando así nuestras actividades y nuestros objetivos.

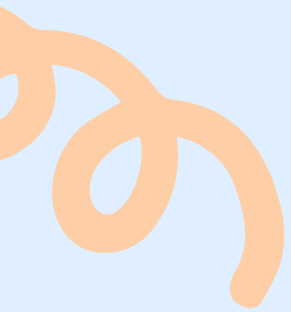


Practicar nuestro lenguaje y cambiar nuestro pensamiento de forma positiva, como por ejemplo, en lugar de decir “No puedo hacerlo”, cambiarlo por “¿De qué forma podría hacer esto?”

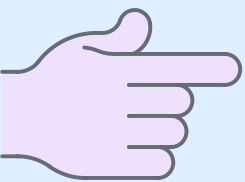
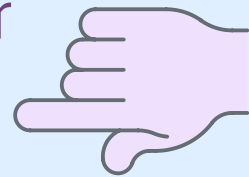


Asumir nuestras responsabilidades para poder ejecutar nuestros proyectos soñados.



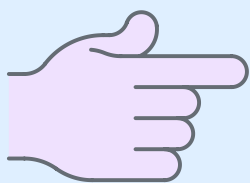
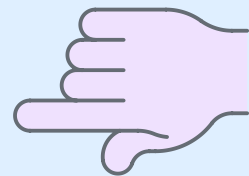


Aprender a tomar decisiones en cualquier circunstancia para tener el control de nuestra vida.



Apoyarte en otros, hacer actividades en grupos y rodearte de gente que aporte a tu vida.

Buscar el equilibrio, progresando poco a poco.



Poner en duda y superar tus límites



BENEFICIOS

ESPÍRITU
EMPREENDEDOR



INICIATIVA

PREVENCIÓN
DE
PROBLEMAS

BÚSQUEDA



E

IDENTIFICACIÓN
DE PROBLEMAS



CARACTERÍSTICAS

para ser proactivo/a



SER ACTIVO/A



**TENER UNA GRAN
AUTOCONFIANZA**



**EXPRESARSE DE
MANERA POSITIVA**



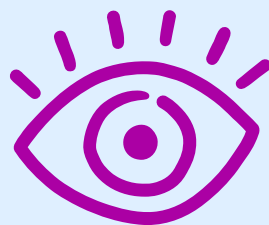
SER CONSTANTE



**LLEVAR A CABO
UNA BUENA
ORGANIZACIÓN**



**NO ESPERAR A QUE
SURJA LA
DIFICULTAD**





1

El proactivo



EL PROACTIVO

- Para comenzar con la sesión, el profesor les hará una breve explicación acerca del concepto de proactividad, durante aproximadamente 5 minutos.
- En los siguientes 5 minutos, los alumnos por parejas, deberán pensar en acciones que las personas proactivas hacen. Un ejemplo sería ofrecerse antes de que lo pida el profesor a repartir las fichas.



- Por último, deben hacer cartelitos donde se indiquen las mismas, y otro con su nombre. Esto se utilizará para pegar el nombre y dos cualidades en un cartel al lado de la pizarra. Cada semana el nombre y las cualidades variaran para que a lo largo del curso todos los alumnos hayan aprendido a ser proactivos.

OBJETIVO ACTIVIDAD

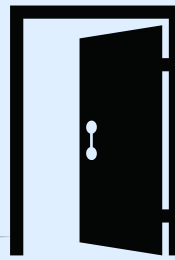
- Interiorizar el concepto de proactividad.
- Aprender a comportarse como una persona proactiva.

2

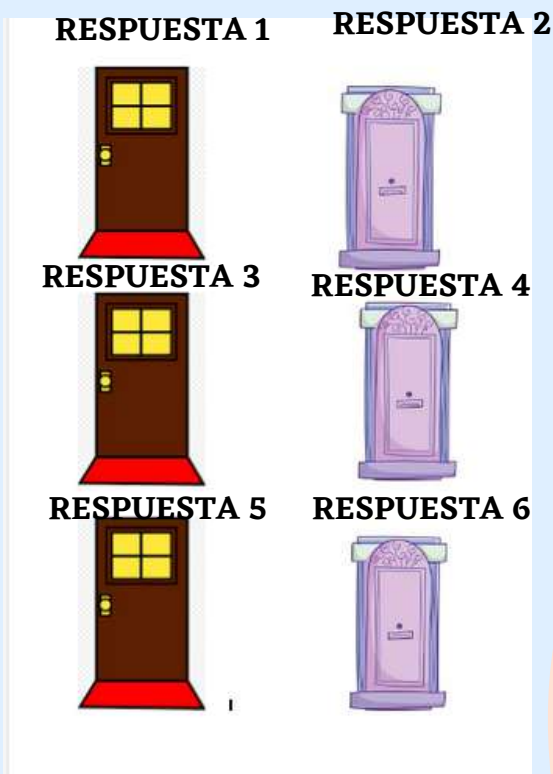
Las puertas



LAS PUERTAS



- Les daremos a cada alumno un folio con 10 pares de puertas y cada puerta tiene una respuesta escrita en ella.
- Diremos 10 preguntas sobre situaciones "complicadas" , y los alumnos tendrán 10s para responder eligiendo una de las dos puertas.
- Tienen que responder lo más rápido posible para aprender a ser proactivos y tomar la iniciativa.
- Una vez hayan respondido todas las preguntas, revisaremos las respuestas entre todos para ver su nivel de proactividad



EJEMPLOS DE PREGUNTAS

OBJETIVO ACTIVIDAD

- Pretendemos que los alumnos sean rápidos a la hora de tomar decisiones y aprendan a ser proactivos tomando decisiones individualmente.

- ¿Si mañana tienes un examen y aun no te sabes todo, pero estas viendo la tele, qué haces?
 - 1.Acabar el capitulo que me queda e irme a estudiar.
 - 2.Dejar el capitulo a medias y terminarlo cuando acabe de estudiar.
- ¿Si la profesora pide voluntarios para ayudarle a repartir?
 - 1.Le ayudo yo.
 - 2.Dejo que lo hagan mis compañeros.
- ¿Cuándo mi familia me pregunta a donde quiero ir el fin de semana?
 - 1.Trado mucho en responder.
 - 2.Tengouna clara respuesta rapidamente.

3

Crea tu cartel



CREA TU CARTEL



- Les haremos 3 o 4 preguntas para que encuentren compañeros/as con sus mismos gustos. Una vez divididos en cuatro grupos, deberán desarrollar su creatividad haciendo un cartel uniendo las cosas que encuentren que les gusten a todo el grupo, ya bien sean de las preguntas que les hemos realizado o con otras que encuentren ellos .

OBJETIVO ACTIVIDAD

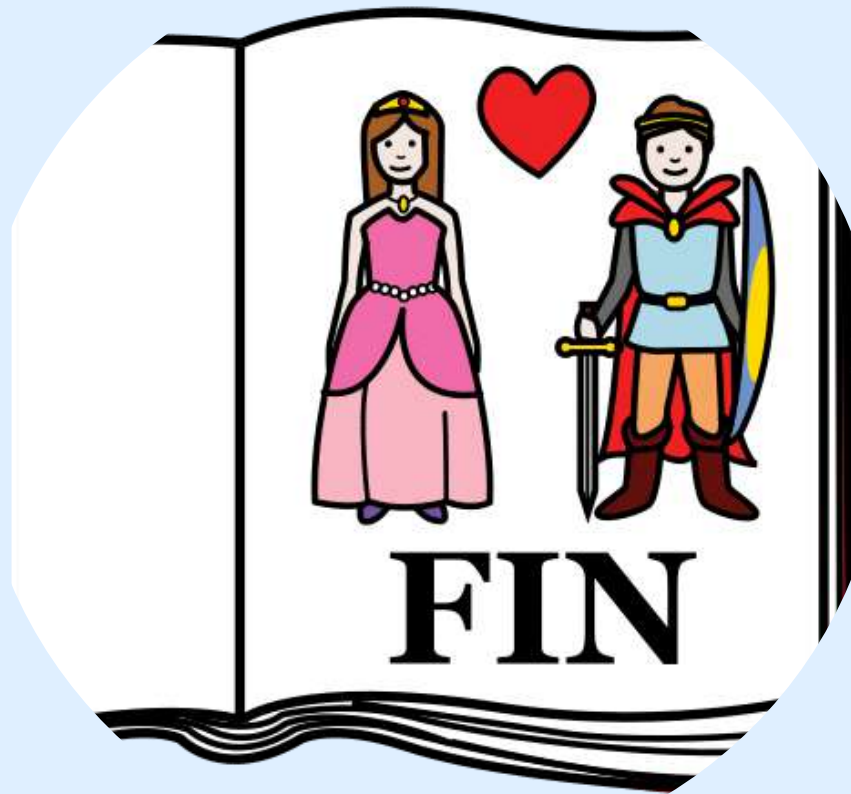


- Trabajar de manera activa.
- Llevar a cabo una buena organización.
- Tener iniciativa y ser constantes para terminar a tiempo el cartel.



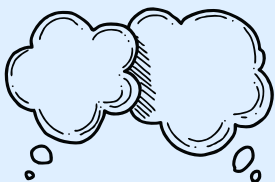
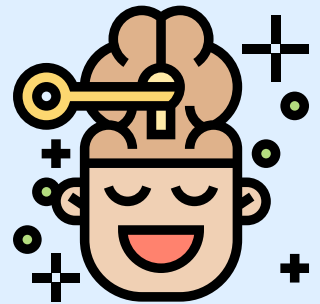
4

Cuento al revés



CUENTO AL REVÉS

- A cada alumno se le entregará una mini historia, la cual deberán leer. Cada una de ellas contará la historia de un niño que tiene pensamientos negativos hacia él mismo, y se expresa con frases como "no puedo hacerlo", "no soy capaz de conseguirlo", "no sirvo para esto", etc.
- Una vez los alumnos hayan leído su historia, deberán hacer un mini resumen a sus compañeros y decir de qué forma cambiarían la actitud del niño de la historia.
- Por ejemplo, en vez de decir que el niño no va a hacer X cosa porque no es capaz de hacerlo, él debería buscar alguna facilidad o ayuda para llevar a cabo la actividad.



OBJETIVO ACTIVIDAD

- El objetivo que se pretende conseguir con la realización de esta actividad es desarrollar el lenguaje positivo y la mentalidad positiva cuando nos encontramos en una situación con obstáculos.



CONCLUSIÓN



Con este trabajo hemos aprendido lo que es la proactividad, que podríamos decir que es la acción de anticiparse a problemas reaccionando rápido, principalmente, porque ser proactivo significa más cosas, como hemos explicado anteriormente; ya que ninguna conocíamos este término, y ahora ya sabemos que es muy importante en nuestro día a día, y sobre todo en niños de temprana edad, ya que deben saber desarrollarla desde pequeños para tener iniciativa, e identificar y prevenir los problemas.

También hemos nombrado algunas claves para trabajar la proactividad y varios beneficios de esta.

Por último, creemos que mediante las 4 actividades que hemos planteado, se potencia la proactividad en los alumnos, trabajando ciertos objetivos en cada una de ellas.



LA MOTIVACIÓN



//////
SOFÍA AGUILAR MORALES (872907)
LUCÍA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ (879427)
SOFÍA ROCHE GRACIA (870285)
LEYRE SERRA DA SILVA (871877)

GRUPO 13

ÍNDICE

01

Introducción

02

Lenguaje positivo

03

Contextualización

04

Primera actividad

05

Segunda actividad

06

Tercera actividad

07

Cuarta actividad

08

Conclusión



CONTENIDOS

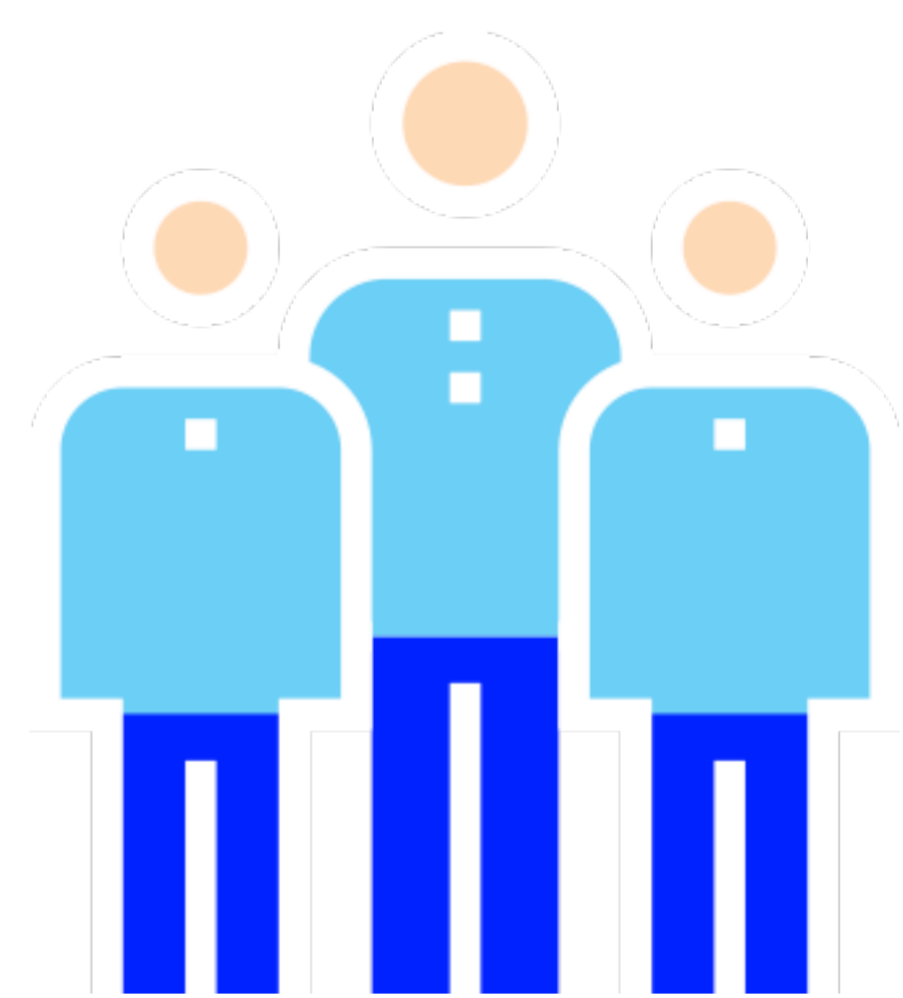
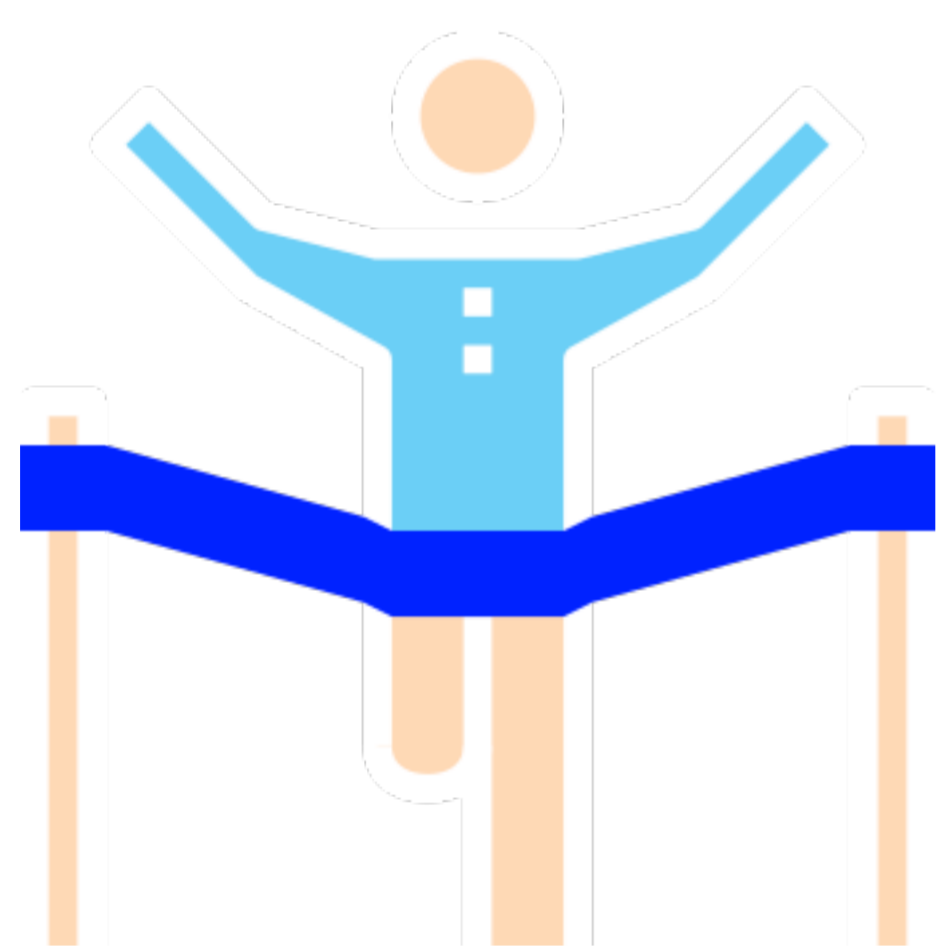
CONTEXTUALIZACIÓN

Hemos realizado una serie de actividades enfocadas al curso de 5º de primaria, con una duración total de 60 minutos, con estas, queremos trabajar la motivación, para así contribuir en el desarrollo de sus capacidades y a su vez atender sus intereses.



INTRODUCCIÓN

La motivación en el aprendizaje de los niños', define la motivación como 'la causa que nos impulsa, lo que nos lleva a hacer, pensar, actuar o ser. Es lo que origina un movimiento, ya sea biológico, de pensamiento, emoción o sentimiento. También, lo que nos lleva a asumir un comportamiento o lo que origina una determinada experiencia'.



Para la autora Samira Thoumi, la verdadera motivación está en el interior de uno mismo. Lo que podemos hacer como padres para fomentar la motivación en nuestros hijos es actuar como 'agentes de motivación', es decir, fomentar en ellos un desarrollo cognitivo que les permita ser independientes y hacer lo que sea que les haga felices, disfrutando de sus propias decisiones y compartiendo su felicidad con los demás.



LENGUAJE POSITIVO

Es importante que como agentes de la motivación aprendamos a tener un lenguaje positivo, capaz de crear en nuestros alumnos cierta comprensión de su propia motivación. Lo ideal es que salga con naturalidad, pero si no es algo que hemos aprendido a hacer hasta el momento, al principio puede costarnos un poco. Por eso, algunas frases nos pueden ayudar.



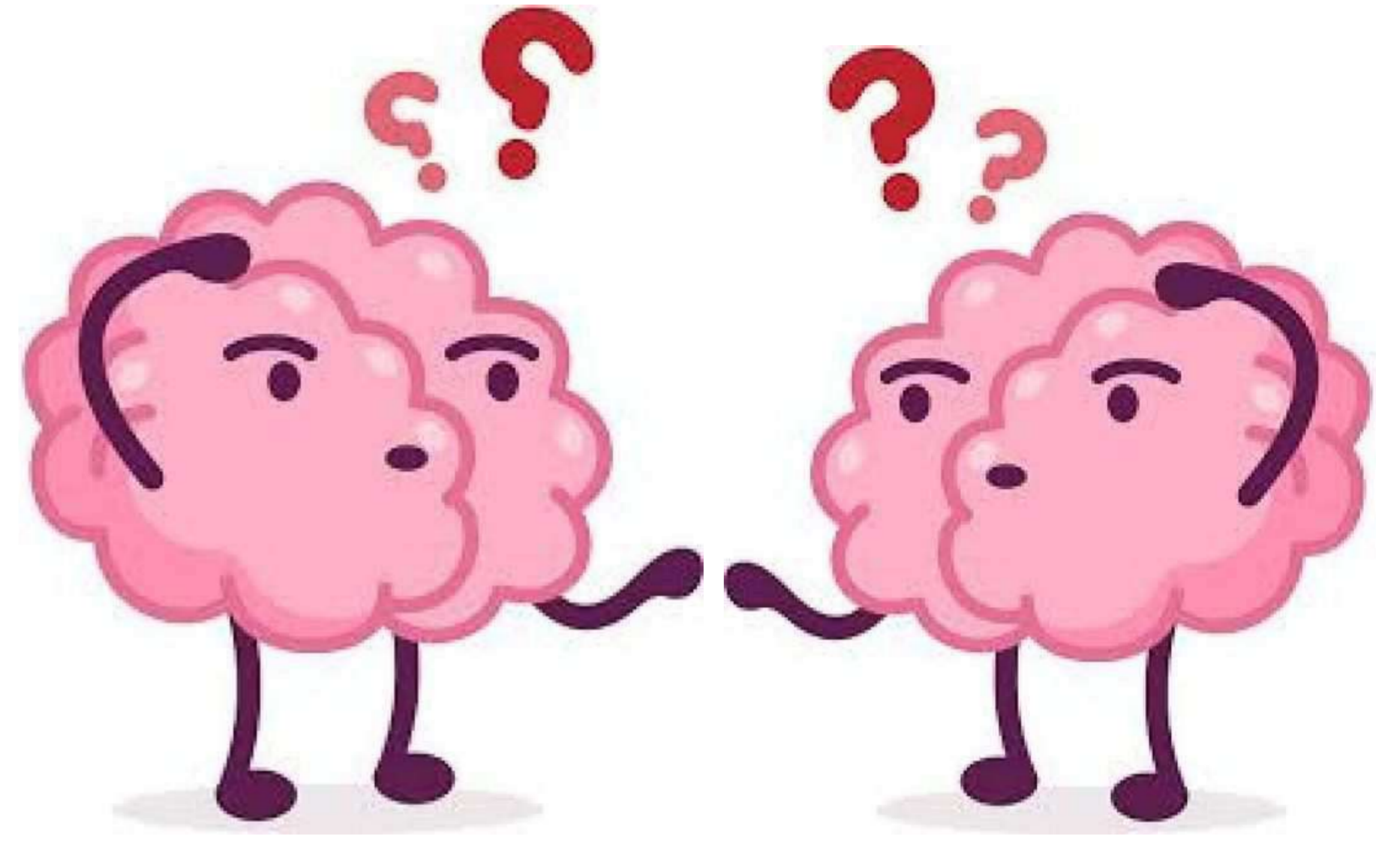
Shine
* like the
STARS *

ACTIVIDAD 1

SONDEO DE MOTIVACIONES

Duración de la actividad: 15 minutos

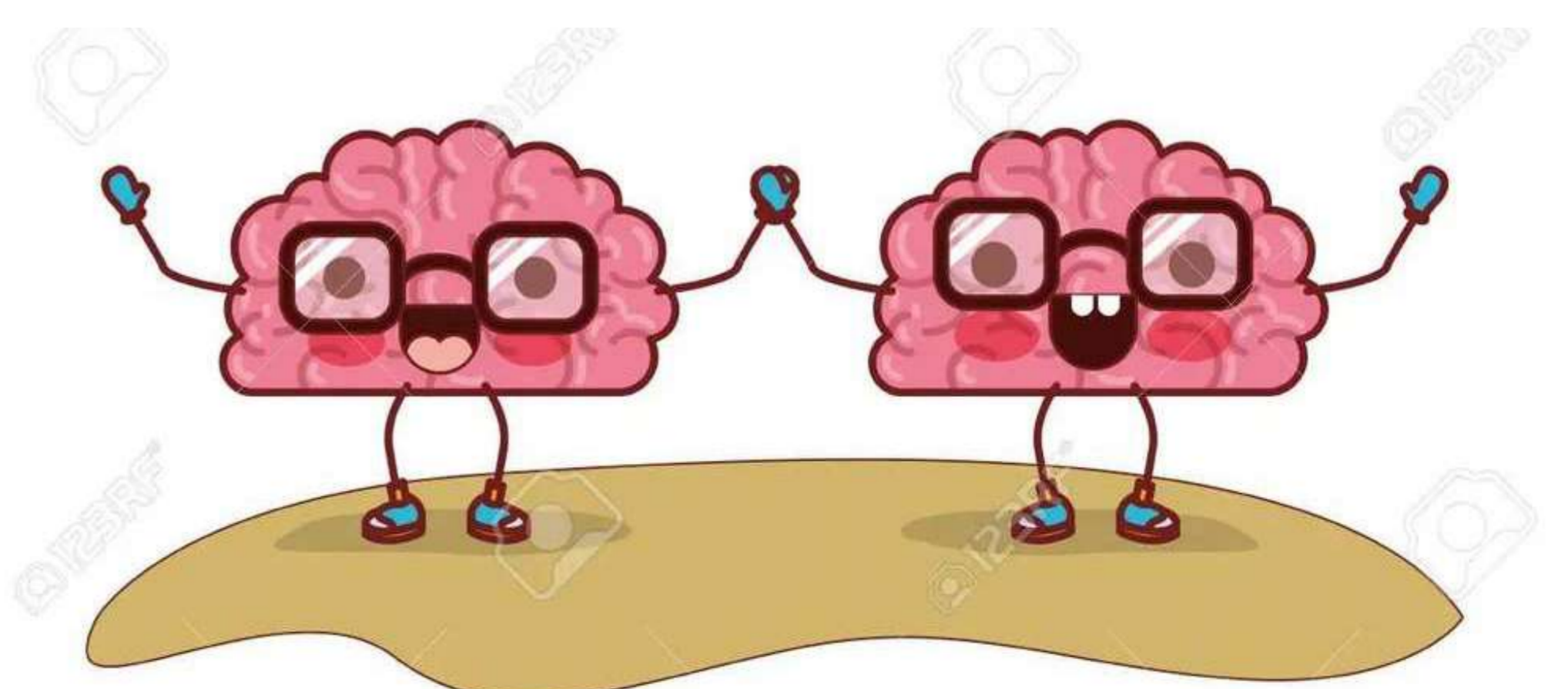
1- Para comenzar la sesión, el profesor, a modo de presentación, explicará qué es la motivación, su importancia, y razonará que cada vez que se inicia una actividad nueva, la hacemos por un motivo.



2- Les preguntará a los integrantes del grupo cuál ha sido la motivación que les ha hecho estar allí. De manera individual, los estudiantes responderán a una serie de preguntas de este tipo: ¿por qué he venido a esta actividad?, ¿cuál es mi estado de ánimo hoy?, ¿qué espero obtener en el día de hoy?



3- Todo el mundo compartirá con el resto del grupo, sus inquietudes y qué ha respondido a las preguntas que planteó en un primer momento el facilitador del grupo. Tratando que vean sus motivaciones a la hora de realizar las cosas y cómo fomentarla.



ACTIVIDAD 2

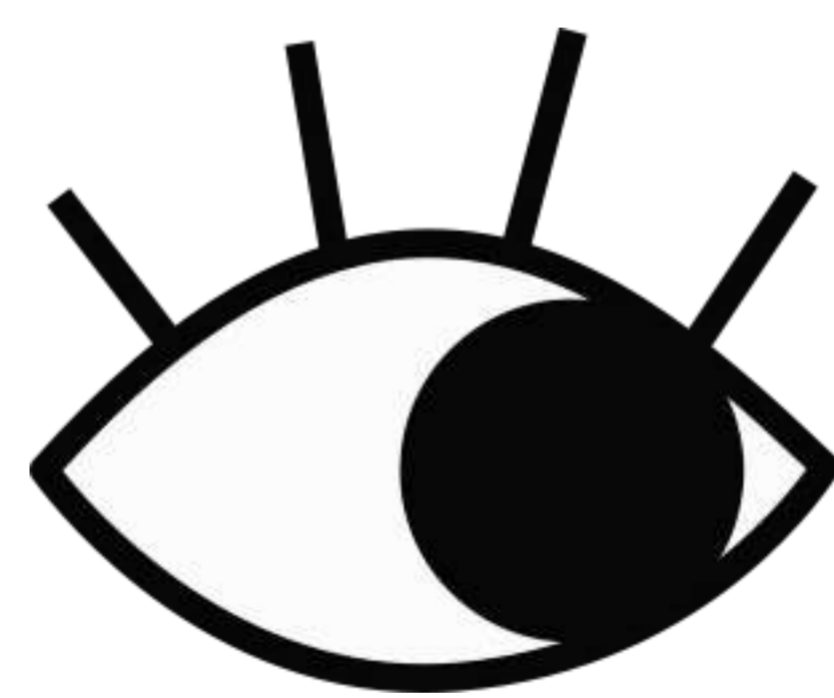
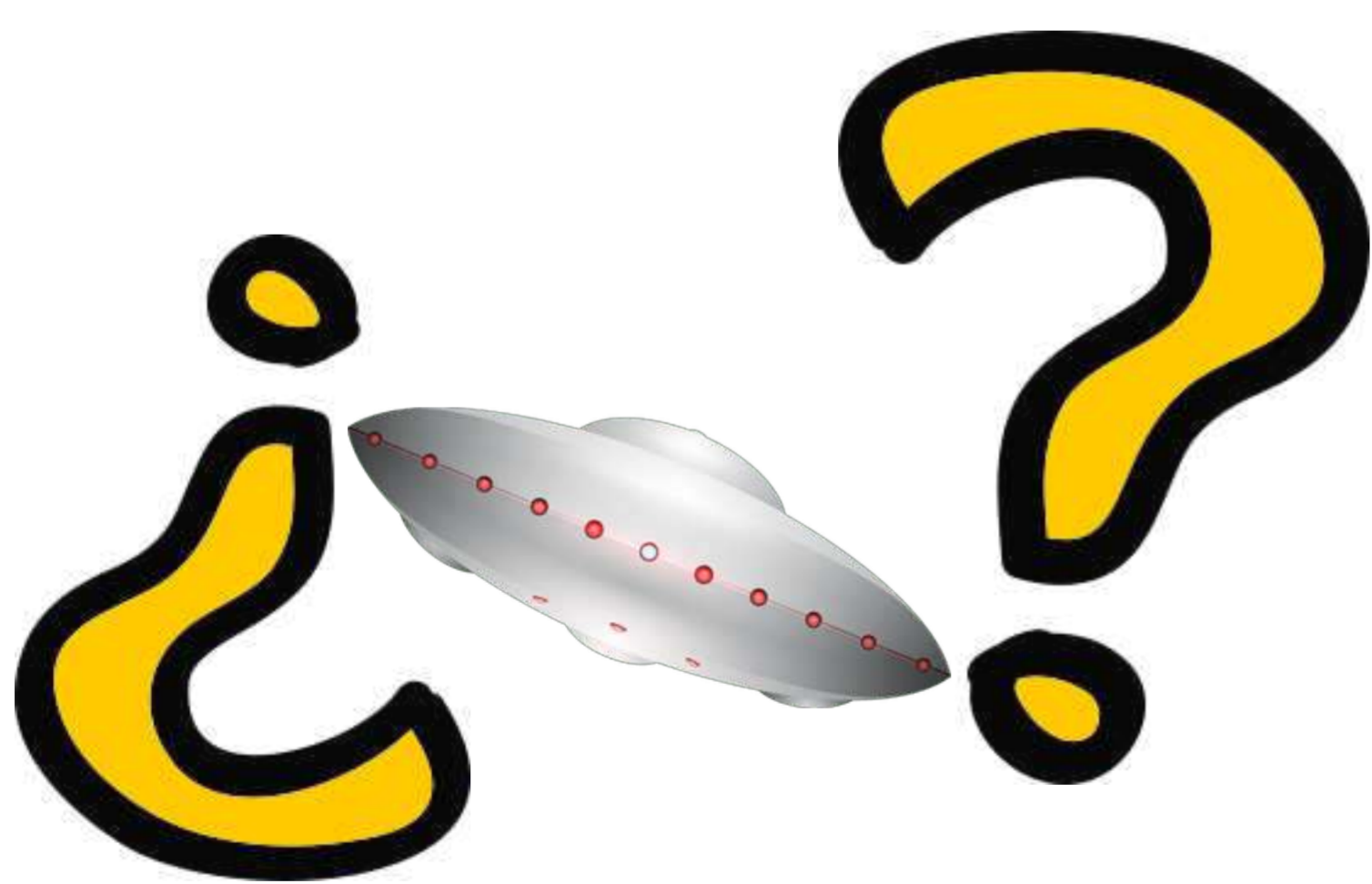
VÍDEO DE MARCIANITOS

Duración de la actividad: 20 minutos

En la segunda actividad, les pondremos un video sobre la motivación, facilitado posteriormente. Cada alumno/a dispondrá de un trocito de cartulina o un posisit, la primera vez únicamente deberán verlo y disfrutarlo. Será, en la segunda reproducción, cuando les invitaremos a coger un bolígrafo o rotulador, para que en el papel dado anteriormente, copien, cada uno, la frase que más les haya gustado. Entre otras estas serán algunas de las frases:

- Toma tus decisiones con coraje.
- Atrévete a cambiar.
- Insiste una y otra y otra vez.
- No te des por vencido

<https://www.youtube.com/watch?v=QtGB3JvdJHw&t=97s>

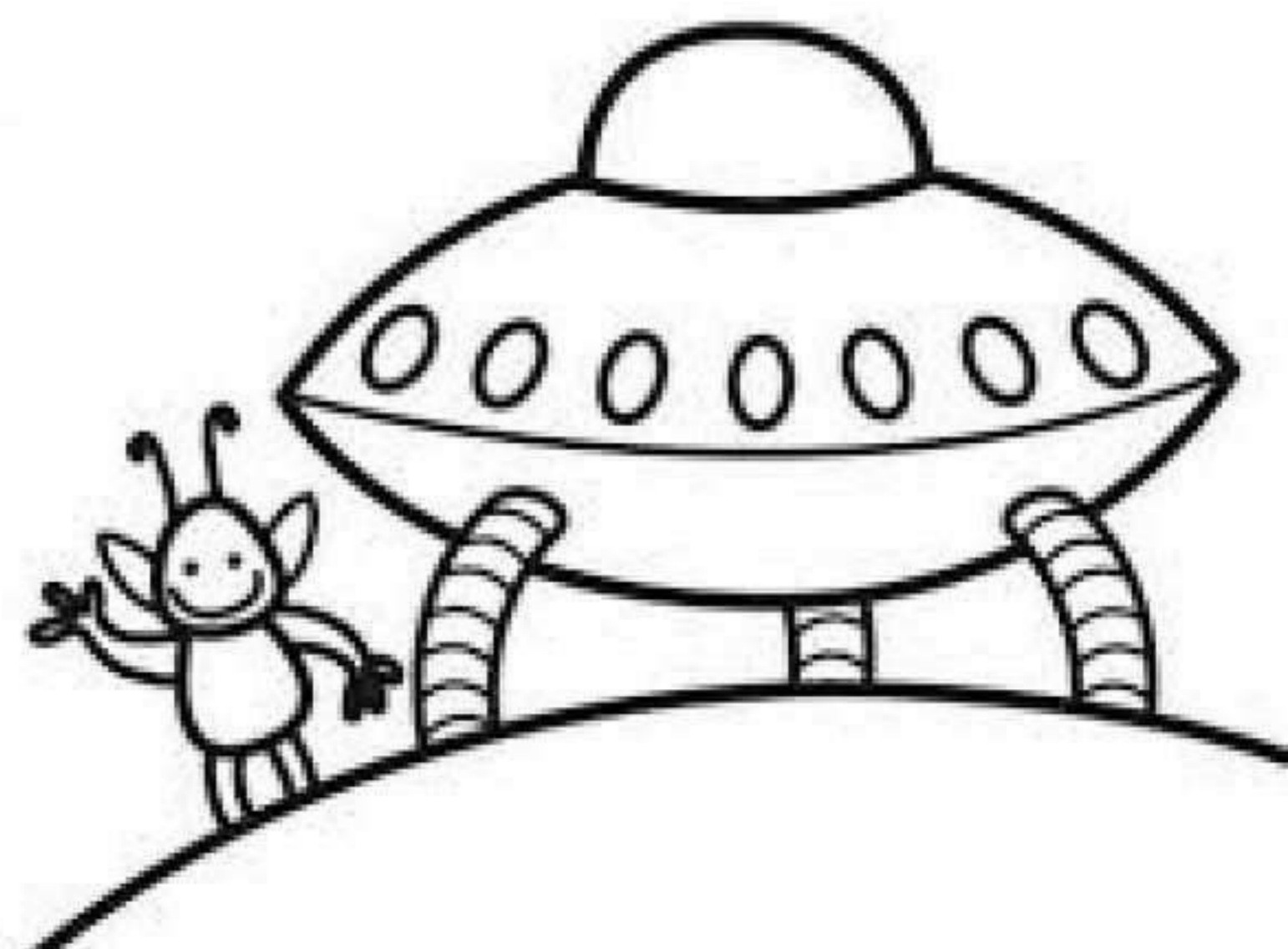
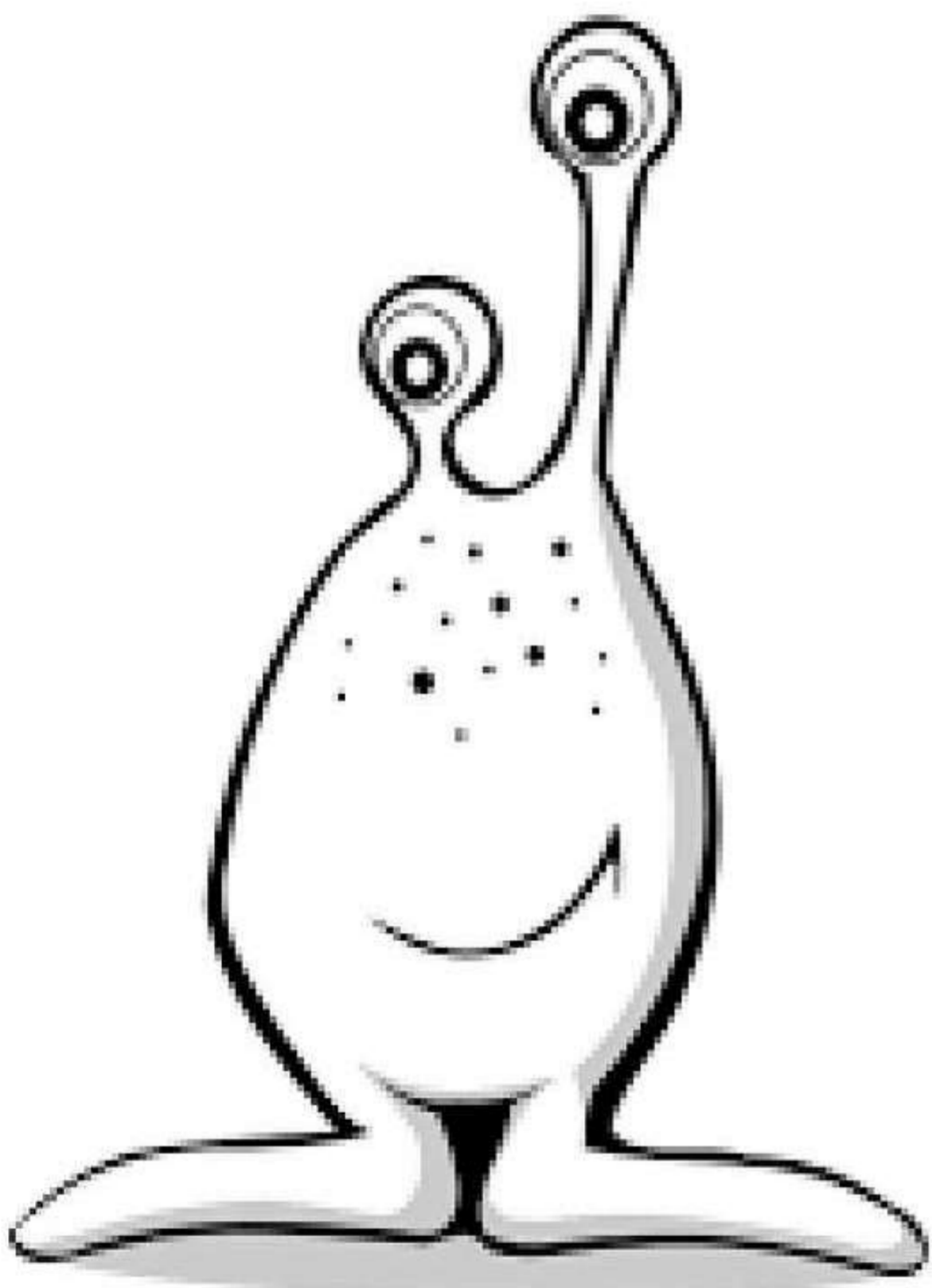




ACTIVIDAD 2

VÍDEO DE MARCIANITOS

Y así todas las que aparecen en el video. Una vez escritas iremos comentando cuales han elegido y por qué. Luego, el alumno guardará la cartulina o posít en un cuaderno visible de aquella asignatura que le cueste más, para que cuando se sientan desmotivados, las lean y les ayude a anormales.

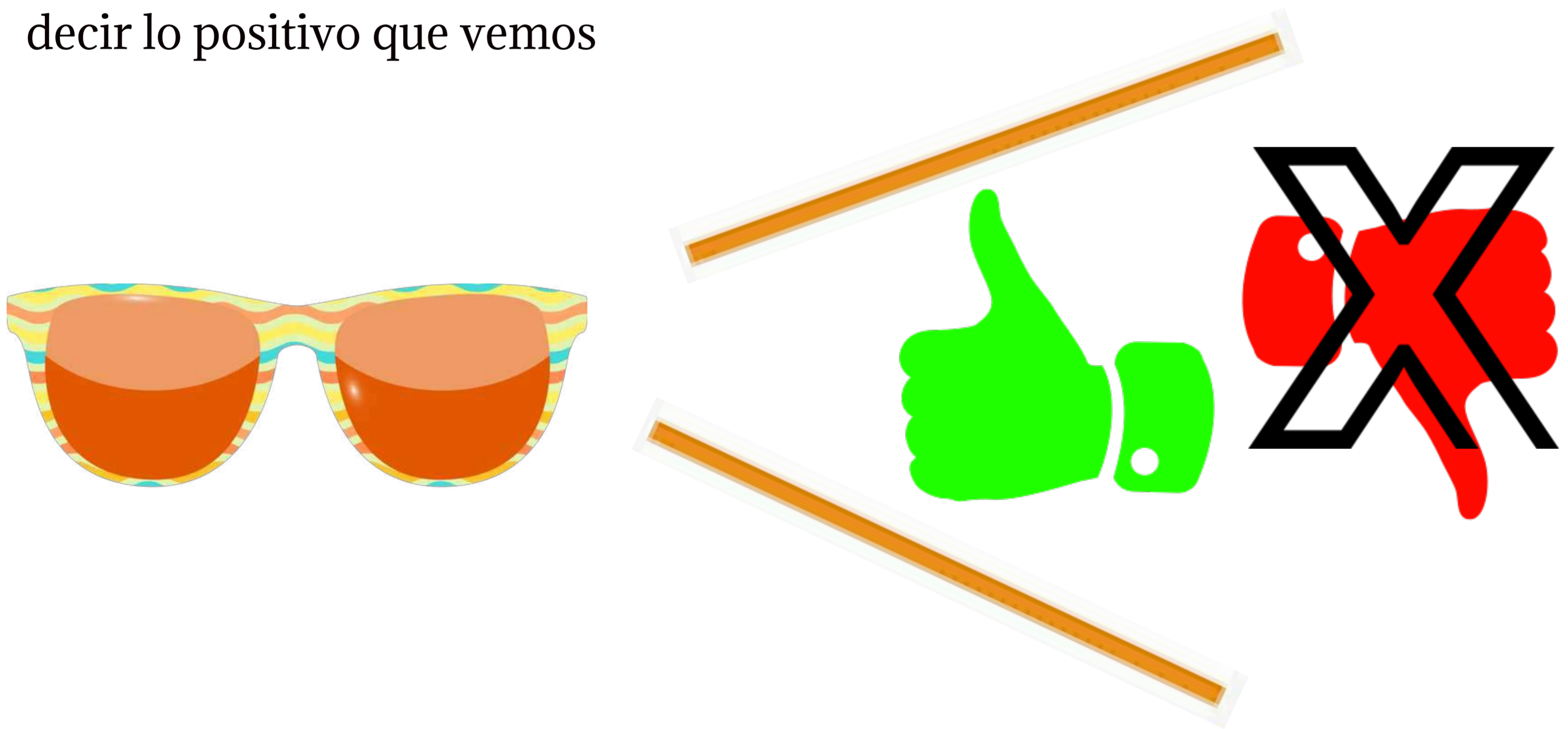


ACTIVIDAD 3

GAFAS DE LA MOTIVACIÓN

Duración de la actividad: 15 minutos

1. La idea es que nos pongamos las gafas de la motivación y con ellas veamos todo lo positivo que hay alrededor. No vale lo negativo ni juzgar a nadie, solo decir lo positivo que vemos



2. Escribir lo positivo que vemos en los demás y en nuestro entorno en una cartulina. Se trata de evitar centrarnos en los aspectos negativos.



“Motivar a los alumnos a ver lo positivo de lo que nos rodea”



ACTIVIDAD 4

¿CON QUÉ SUEÑAS?

Duración de la actividad: 10 minutos



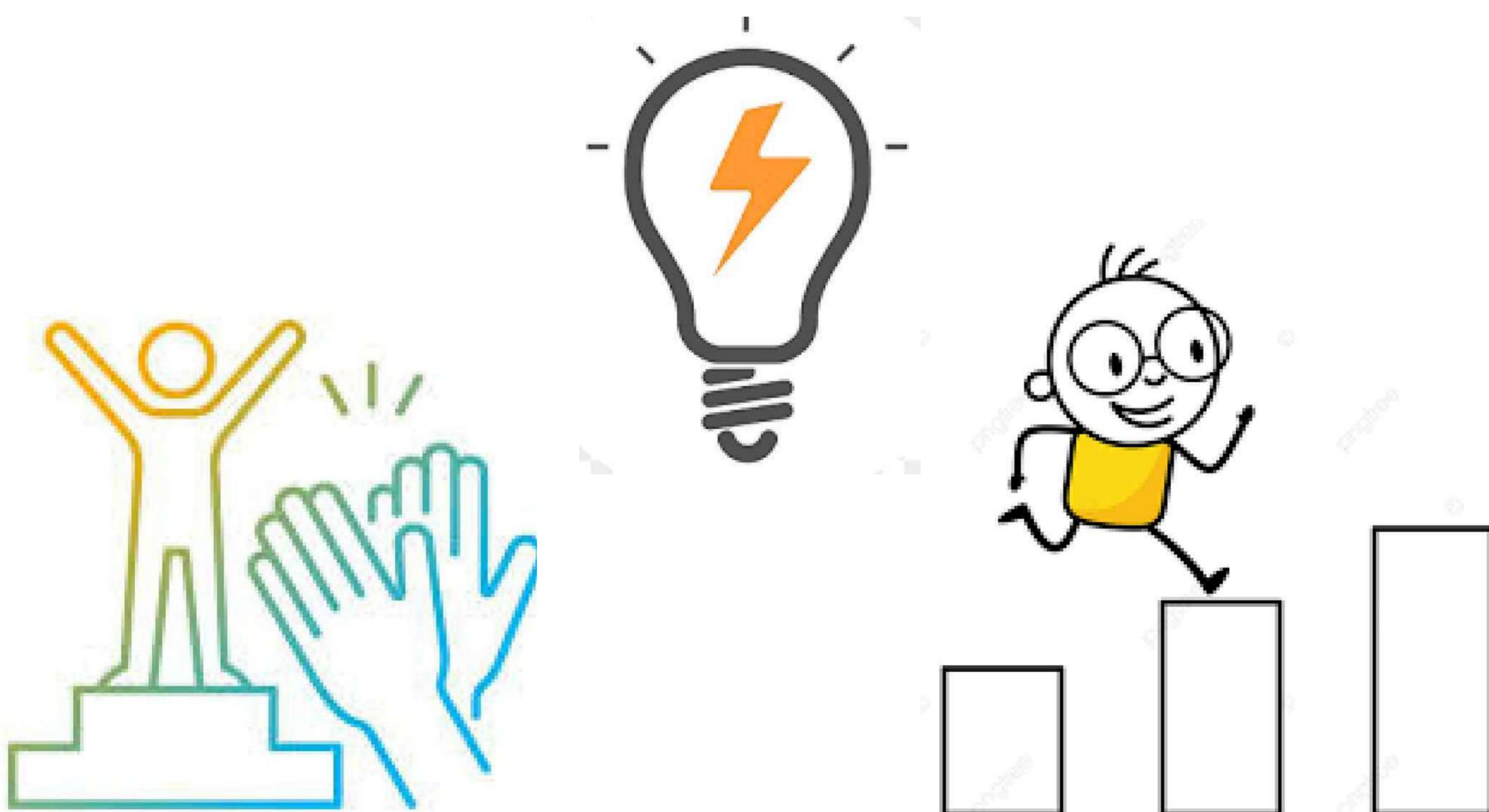
Para finalizar la sesión, realizaremos una actividad en la que los alumnos deberán plantearse 3 metas, tanto educativas como personales, para tenerlas presentes y, así, visualizándolas, tengan motivación para algún día alcanzarlas.

METAS



CONCLUSIÓN

Con la realización de este trabajo, hemos desarrollado la motivación, un término que nosotras ya conocíamos, creando 4 actividades, dónde nuestro principal objetivo ha sido potenciar la motivación en nuestros alumnos. Para enseñarles cómo deben manejar la motivación y que pueden llegar a sentir en los distintos ámbitos y situaciones.



Para nosotras la motivación está presente siempre, ya que todos los alumnos hacen algo por y para un fin.

Como docentes entendemos que no sólo los alumnos deben saber motivarse, si no que también, nosotros debemos saber dirigir y sobre todo mantener esa motivación que queremos crear en nuestros alumnos.



"LIDERAZGO"

"Psicología del Desarrollo"

G14: Práctica 2

1º Magisterio de E.P.



2022/23

***4 ACTIVIDADES
PARA MEJORAR EL
LIDERAZGO***

Contenidos

¿Qué es el liderazgo?.....	04
¿Por qué es importante el liderazgo? (Objetivos)....	05
¿Por qué es importante el liderazgo? (Beneficios)..	06
<i>Actividad 1- EL LAZARILLO</i>	07
<i>Actividad 2 - SE BUSCA LÍDER</i>	09
<i>Actividad 3 - NUDO DE PERSONAS</i>	11
<i>Actividad 4 - ESTILOS DE LIDERAZGO</i>	13

¿Qué es el liderazgo?

El liderazgo es el proceso de influir sobre otras personas (seguidores) para conseguir acciones y medidas necesarias en una situación dada y el proceso de facilitar los esfuerzos individuales y colectivos para conseguir objetivos comunes.



¿POR QUE ES IMPORTANTE EL LIDERAZGO?

OBJETIVOS

- 1- Aprender qué es el liderazgo
- 2- Identificar el liderazgo más adecuado
- 3- Fomentar el liderazgo



4 Actividades para fomentar el Liderazgo

¿POR QUE ES IMPORTANTE EL LIDERAZGO?

BENEFICIOS DE FOMENTAR EL LIDERAZGO EN LOS NIÑOS

1- Aprenden a desarrollar estrategias en la toma de decisiones.



2- Aprenden a trabajar en equipo y desarrollar habilidades sociales.



4 Actividades para fomentar el Liderazgo

Actividad 1

EL LAZARILLO

OBJETIVO: Demostrar que el grupo funciona mejor con un solo líder.

TAMAÑO DE LOS GRUPOS: 5 personas.

LUGAR: aula o mejor al aire libre.

MATERIALES NECESARIOS: 5 antifaces, 3 mesas, vasos de agua, jarras de agua y agua.



4 Actividades para fomentar el Liderazgo

Actividad 1

EL LAZARILLO

PASOS

1- Crear 4 grupos de 5 personas cada uno. En dos grupos, 4 personas son líderes y uno no, que será la persona que se tape los ojos. En los otros dos grupos, hay 1 líder y 4 personas que se tapan los ojos.

2- Colocar en un extremo 2 mesas con vasos y jarras de agua, y en el otro extremo, una mesa con las jarras vacías. El líder o los líderes deben guiar a los demás de un extremo a otro para que, con el agua del vaso, llenen las jarras vacías.



4 Actividades para fomentar el Liderazgo

Actividad 2

SE BUSCA LÍDER

OBJETIVO:

- Descubrir quién posee mayor capacidad directiva.
- Mejorar las habilidades el liderazgo de manera positiva.

TAMAÑO DE LOS GRUPOS: 5 personas.

LUGAR: aula con 6 rincones.

MATERIALES NECESARIOS: flexible (depende de la actividad).



4 Actividades para fomentar el Liderazgo

Actividad 2

SE BUSCA LÍDER

PASOS

1- Crear 4 grupos de 5 personas cada grupo.

2- Realizar en cada rincón una actividad diferente, cada actividad liderada por un alumno diferente, que será el que tenga que dar las instrucciones al resto del grupo.

3- En el último rincón decidirán quién es el líder.



4 Actividades para fomentar el Liderazgo

Actividad 3

NUDO DE PERSONAS

OBJETIVO:

-Mejorar las capacidades de análisis del líder y su función de dar directrices al resto de compañeros

TAMAÑO DE LOS GRUPOS: 10 personas.

LUGAR: aula o al aire libre.

MATERIALES NECESARIOS: ninguno.



4 Actividades para fomentar el Liderazgo

Actividad 3

NUDO DE PERSONAS

PASOS:

- 1) Crear 2 grupos de 10 personas cada uno.
- 2) En cada grupo 9 personas se cogen de la mano y se van enredando entre ellos.
- 3) El líder, utilizando su capacidad analítica, deberá deshacer el nudo que sus compañeros han hecho.



4 Actividades para fomentar el Liderazgo

Actividad 4

ESTILOS DE LIDERAZGO

OBJETIVO: Conocer el estilo de liderazgo de cada uno y la opinión de los demás.

TAMAÑO DE LOS GRUPOS: individual.

LUGAR: aula o al aire libre.

MATERIALES NECESARIOS: ninguno.



4 Actividades para fomentar el Liderazgo

Actividad 4

ESTILOS DE LIDERAZGO

PASOS:

- 1) Se establecen varios lugares, a los cuales les corresponde 1 estilo de liderazgo.
- 2) Los niños tendrán que reflexionar y posicionarse en el lugar que creen que posee el estilo de liderazgo con el que se identifica.
- 3) Al final los alumnos tendrán que reflexionar en grupo sobre si están de acuerdo con la opinión de los demás.



FIN





Práctica 2

Cruz Mancebón, Verónica (874711)

Giménez López, Luis (868991)

Pérez Aramendia, Miguel David (862541)

Ramo Navarro, Luis Ángel (872264)



ÍNDICE

- Introducción.....1
- Actividad 1.....2
- Actividad 2.....3
- Actividad 3.....4
- Actividad 4.....5
- Actividad 5.....6
- Conclusión.....7

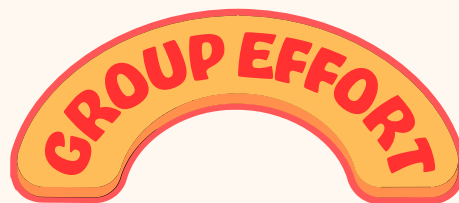
Introducción



Compromiso se refiere a un tipo de obligación o acuerdo entre un individuo y otro ante una situación o evento. Es también la capacidad de comprender la importancia que tiene el cumplir con algo previamente pactado, pues de alguna manera, se está tomando cierta responsabilidad sobre algo en concreto. Ser alguien que acata con sus compromisos es considerado una virtud y un valor, ya que esto muchas veces asegura el éxito y la realización de proyectos futuros.

Al aceptar, mostramos todo nuestro potencial para llevar a cabo las tareas asignadas. Teniendo en cuenta que somos conscientes de los términos que aceptamos y de las obligaciones que ello implica. Esto supone un esfuerzo continuo hacia la consecución de los objetivos marcados, que nos ayuda a evolucionar y a llegar a crecer personalmente.

Cuando este concepto lo pasamos al contexto educativo, queremos que el alumnado desarrolle su perseverancia, su autonomía y su responsabilidad para que puedan ir tomando sus propias decisiones, se comprometan con la elección tomada y se hagan cargo de las posibles consecuencias de sus conductas, superando los obstáculos que puedan ir encontrándose y disfrutar cuando vayan alcanzando sus metas establecidas.



El valor del compromiso se debe enseñar desde el primer momento, para comenzar a fomentarlos podemos seguir estos consejos:

1. Dar pequeñas responsabilidades según la edad que tenga el niño/a y asegurarse de que las cumple. Si sabemos que nuestros alumnos son capaces de recoger y ordenar la clase, no lo hagamos por ellos, pues estaríamos contribuyendo a la disminución de su nivel de compromiso.



2. Sé el ejemplo de tus alumnos. Debemos caer en la cuenta de que ellos aprenden de lo que ven en los adultos, no podemos pretender a que se comprometan a cumplir sus obligaciones, si nos ven desatendiendo las nuestras (ej: llegar tarde a clase)



3. Enseñarles a esforzarse. Siempre que se pueda, hay que dejarles hacer las cosas por si solos, que se enfrenten a las dificultades, de esta forma, aprenderían que deben trabajar y esforzarse para conseguir lo que quieren.

4. Celebrar y felicitarlos cuando consigan sus logros, de esta manera aumentaremos la confianza que tienen en si mismo, explicándoles que son capaces de conseguir lo que se proponen.



Actividad 1

El globo en el aire

¿En qué consiste?
Es muy sencillo: se lanzará un globo al aire y no deberá tocar el suelo.



¿Por qué?

Todos deberán estar **COMPROMETIDOS** a que el globo no se caiga...

Para ello, todos tendrán que ponerse de acuerdo y hacer cualquier técnica (brazo, pie, etc...) para cumplir el objetivo colectivo dado. El globo llegará a todos los alumnos, así que **TODOS** deben participar.



...porque si cae al suelo 3 veces, ¡pierden!



Actividad 2

Guíame en el camino

¿En qué consiste?

En parejas, tendréis que realizar un recorrido con obstáculos, pero uno de vosotros irá con los ojos vendados



¿Por qué?

El que no lleve la venda deberá comprometerse y guiar a su pareja e incluso acompañarla para que llegue con éxito al final del recorrido. No sólo para que llegue a la meta, sino para evitar cualquier problema.

'¡cuidado, hay una mesa/barra, saltála!'



Actividad 3

Acrosport

¿En qué consiste?
un grupo de 4
alumnos tendrá que
hacer una forma
subiéndose los unos
a los otros

¿Por qué?

Cada persona del grupo deberá tener confianza en el resto de sus compañeros si quieren poder hacer este ejercicio, ya que depende del esfuerzo de todos que salga bien y se pueda evitar cualquier daño o perjuicio posible.

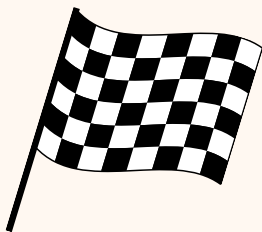
'¡Tranquilo, esto no es pisar o ser pisado!'

Actividad 4

Relevos variados

¿En que consiste?

La clase estara dividida en grupos de 5 y tendran que llegar a la meta lo antes posible.



¿Por qué?

El recorrido estará dividido en 4 partes y en cada una habra una miembro de los diferentes grupos. Entonces de lo que se trata es que todos se tienen que comprometer a que según se vaya avanzando tendrán que ir decidiendo cual será la mejor manera de llevar al compañero de cada parte a la siguiente. Pues en la primera parte un alumno tendra que llevar al otro a la siguiente y en la última los 4 tendran que llevar al último hasta la meta

'¡cuidado, el compañero de cada punto no podra usar las piernas!'

Actividad 5

Juego de las sillas cooperativo

¿En qué consiste?

Se divide la clase en dos grupos y se ponen el mismo número de sillas que alumnos hay en el grupo. Cada ronda se quita una silla pero tienen que seguir subiéndose todos



¿Por qué?

A medida que avanza el juego, cada uno de los alumnos debe comprometerse en que él mismo y el resto de sus compañeros se mantengan todos en las sillas durante 3 segundos. El juego se puede acabar si se ve que no se ayudan entre todos los compañeros



'¡Ayuda a tu compañero y él te ayudará a ti!'

Conclusión

Las actividades escolares relacionadas con el compromiso son una herramienta valiosa para fomentar el sentido de responsabilidad y compromiso entre los estudiantes. A través de estas actividades, los estudiantes pueden aprender a asumir la responsabilidad de sus acciones y a comprometerse a cumplir con sus obligaciones. Además, estas actividades también pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales importantes, como el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.

Es importante destacar que el compromiso no solo es importante en el ámbito escolar, sino que también es una habilidad esencial para la vida en general. Aprender a comprometerse y a cumplir con nuestras responsabilidades puede ayudarnos a tener éxito en nuestras relaciones personales y profesionales, y también puede contribuir a nuestra felicidad y bienestar en general.

En resumen, las actividades escolares relacionadas con el compromiso son una inversión valiosa en el futuro de los estudiantes, ya que les ayudan a desarrollar habilidades importantes que pueden aplicar en todos los aspectos de sus vidas.

EMPRENDIMIENTO

Actividades



Índice de Actividades

1 INTRODUCCIÓN

2 BRAINSTORMING

3 ¿QUIÉN ES QUIÉN?

4 ESCAPE ROOM

5 DISEÑA TU FUTURO

6 CONCLUSIÓN

ACTIVIDADES DE

Emprendimiento

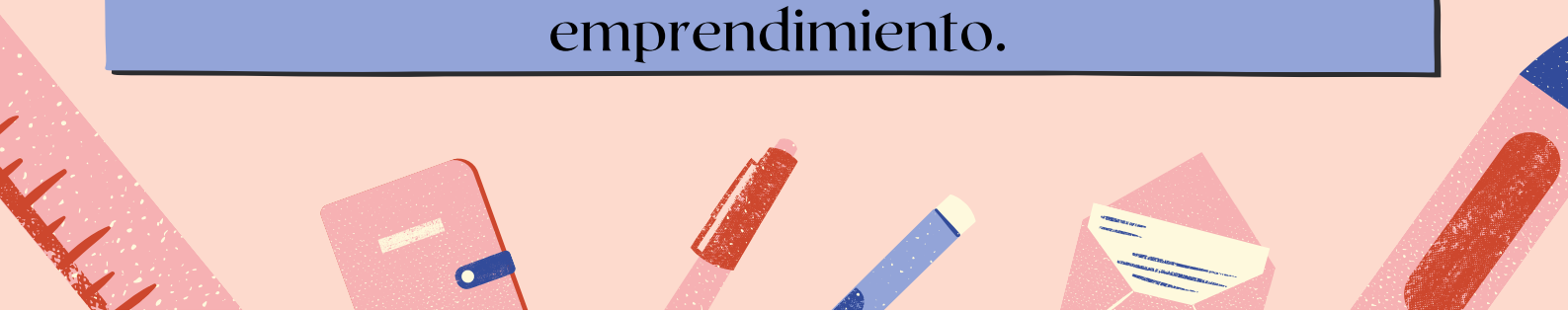


El emprendimiento es la iniciativa que tiene el estudiante.

Hace referencia a la actitud y aptitud para llevar a cabo un proyecto a través de ideas y oportunidades y afrontando las adversidades.



Muestra sus capacidades y talentos, fomentando el emprendimiento.



BRAINSTORMING

También conocido como lluvia de ideas. Es una técnica grupal cuyo objetivo es la generación de nuevas ideas sobre un tema concreto, en este caso, el emprendimiento.

Los alumnos deberán escribir en unos notas adhesivas que se les entregarán, palabras en las que piensen cuando oigan la palabra "emprendimiento". Esto será colocado en una cartulina, creando así un mural:

Optimismo

Dinero

Gestión

Personas

Empresa

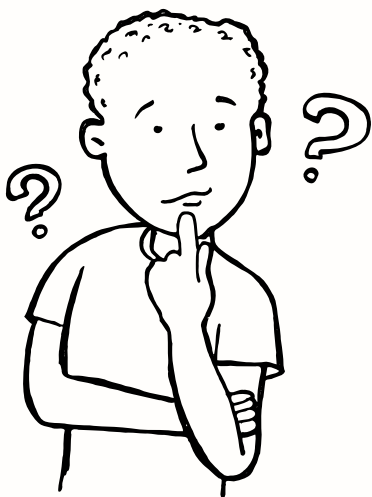
Trabajo

Actitud

¿QUIÉN ES QUIÉN?

Los alumnos deberán adivinar mediante pistas quién cumple cada rol, jugando en pequeños grupos.

En el emprendimiento hay los siguientes 7 roles principales:



- 1 FUNDADOR**
- 2 CREATIVO**
- 3 COORDINADOR**
- 4 IMPULSOR**
- 5 INVESTIGADOR**
- 6 GERENCIADOR**
- 7 MENTOR**

 Inés	 Carlos	 Martín	 Eva	 Berta
 Toño	 Jose	 Álvaro	 Miguel	 Sara

ESCAPE ROOM

La siguiente actividad es similar a un "escape room". Los alumnos deberán resolver por grupos 5 juegos relacionados con el emprendimiento y, tras resolver cada uno, se les dará una letra, que finalmente tendrán que ordenar y formar la siguiente palabra CREAR.

Ejemplos de juegos:



¿Que se necesita para emprender?



¿Cuál es el mejor consejo para comenzar un emprendimiento?



personalidad
 renta
 autoempleo
 networkingoo
 Empresario

Emprender
 iniciativa
 actualizarse
 tradicion
 riesgos

liderazgo
 Experiencia
 comunicacion
 flexibilidad
 espiritu

Un buen emprendedor tiene estas cualidades:



3. Escoge el perfil del emprendedor que va con cada imagen



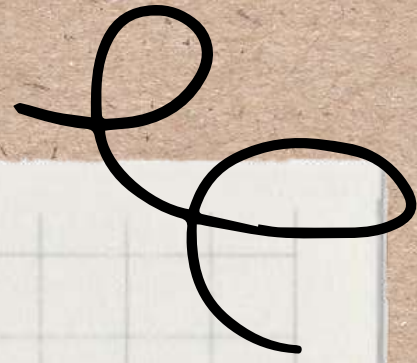
Creatividad



Autoestima

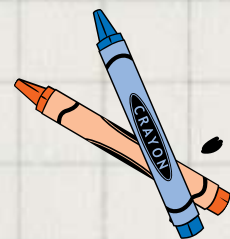
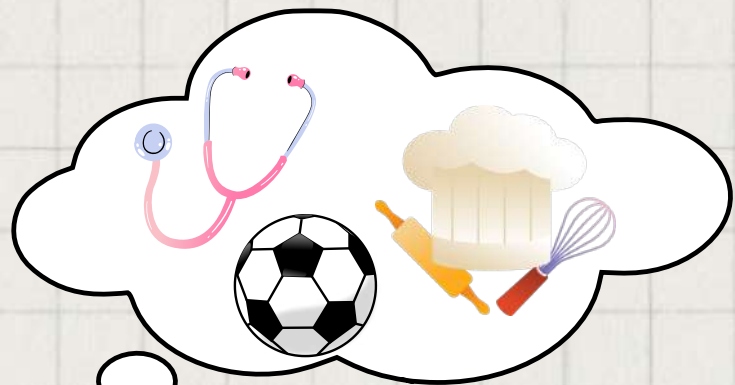


Trabajo en equipo

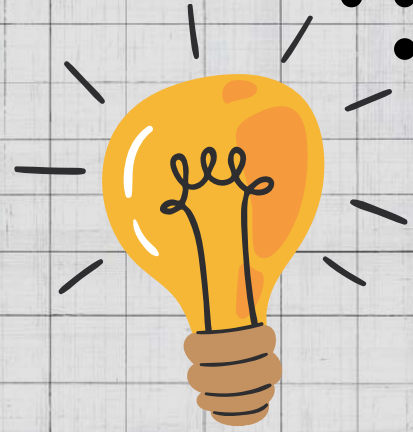


DISEÑANDO MI FUTURO

Los alumnos realizarán una breve maqueta o dibujo acerca de su trabajo soñado. De esta forma, incentivaremos el deseo de esfuerzos y de emprendimiento.



CONCLUSIONES



A TRAVÉS DE ESTAS ACTIVIDADES
TRABAJAMOS LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

CONOCER LOS
CONCEPTOS BÁSICOS
DEL EMPRENDIMIENTO

INCENTIVAR EL
EMPRENDIMIENTO

FOMENTAR LA
INTERACCIÓN ENTRE LOS
ALUMNOS

TRABAJAR LA
IMAGINACIÓN Y EL
PENSAMIENTO