

Propuestas de programación

PEAC19/20

Ámbito: HABILIDADES SOCIALES

Asertividad y Empatía

La asertividad y la empatía son habilidades sociales que podemos desarrollar las personas y que nos ayudan a mejorar nuestra relación con los demás.

Definiciones

Asertividad

La asertividad es una habilidad social y comunicativa que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás; tiene como premisa fundamental que toda persona posee derechos básicos o derechos asertivos.

Empatía

La empatía es la capacidad de percibir, compartir y comprender lo que otro puede sentir, preocupándose por experiencias ajenas. También es descrita como un sentimiento de participación afectiva cuando es consciente de que otros pueden ver y pensar de manera diferente.

Como podemos observar en las definiciones, la asertividad toma como centro los derechos propios, **el yo**, mientras que la empatía pone al **otro sujeto** como principal preocupación. Estas dos habilidades sociales pueden parecer contrarias, pero en realidad son complementarias, ya que son igual de importantes para poder tener una buena relación social, sin poder prescindir de ninguna de ellas.

Proyecto

Propongo trabajar estas dos habilidades a través de juegos y dinámicas tanto en la clase como en el patio

ASERTIVIDAD

Quiere decir ser claro para expresarse, directo y franco sin herir los sentimientos de otras personas y cuidando la propia forma de expresarse, pudiendo defender sus derechos sin desestimar u ofender las opiniones del resto de las personas.

Ante conflictos podemos reaccionar de diferentes maneras. La forma en la que nos comportamos indica que tipo de persona somos

Pasiva:

Nunca decimos lo que pensamos por miedo a que la otra persona se enfade

Agresiva

Ordenamos y mandamos hacer lo que queremos. Nos enfadamos con facilidad

Asertiva

Decimos nuestra opinión de forma que no molestemos a la otra persona

Para practicar la asertividad tenemos que:

1º Describir los hechos concretos

Mal: Eres un bago

Bien

Vengo observando que últimamente te levantas al medio día

2º Manifestar nuestros pensamientos y sentimientos

Mal Castigado a tu cuarto

Mal No digo nada por si se enfada. Seguro que no lo vuelve a hacer

Bien: Estaba muy preocupada por tí. Pensé que te había pasado algo. Te ruego que no lo vuelvas a hacer

3º Pedir de forma concreta y operativa lo que queremos

Mal Quiero que no seas bago

Quiero que no seas desordenado

Bien

Quiero que te levantes a las 9 de la mañana

Quiero que recojas tus juguetes

4º Especificar las consecuencias dejando claro lo que va a ocurrir si haces lo que le pides siempre de forma positiva
Mal Si no lo haces te castigaré
Bien
Si te levantas a esa hora aprovecharas más el día

EMPATÍA

La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor.

La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.

Sus componentes

1. Saber escuchar

Presta atención a lo que explica o argumenta la otra persona, atiende a las manifestaciones no verbales, como sería en el caso de los gestos que se corresponden con el estado de ánimo que se verbaliza y no interrumpas el discurso verbal.

2. Interpretar las señales no verbales

Comprende los mensajes transmitidos de carácter paralingüístico, tales como la entonación, el tiempo de respuesta, el volumen...

3. Mostrar comprensión

Podemos mostrar comprensión congruente a aquello que nos explican a través de frases como: "Comprendo que actuases así". "Entiendo cómo te sientes". "La verdad es que debiste pasarlo genial"...

4. Prestar ayuda emocional si es necesario

Es importante preguntar siempre a nuestro interlocutor si necesita algún tipo de ayuda. Sin embargo, en muchas ocasiones con el simple hecho de escuchar activamente al otro le permitimos "ventilar" y gestionar su estado emocional

Material didáctico

1º Presentación y juego interactivo sobre la asertividad y empatía

Juego

<https://forms.gle/sg4EpEH3jgxmoQ7j7>

2º Videos relacionados

Bernie Barreras arquitectónicas

<https://www.youtube.com/watch?v=zjmPxqzC9m4>

Raton en venta

https://www.youtube.com/watch?time_continue=235&v=XxvLDL8Smck

Paraolimpiadas RIO 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=wKsiK9ilVqI>

3º Dinámicas de ejemplo

Asertividad

1º Contar algo que te haya pasado ayer. Como único requisito comenzar la historia con “ Yo me sentí...”

2º Creamos un cuento encadenado entre todos. El único requisito será que el protagonista enfrente los problemas de forma no violenta.

3º El debate: Planteamos una cuestión en la que todos tengamos que ponernos de acuerdo. Las reglas serán escuchar todos los puntos de vista, respetar el turno de los demás y hablar sin herir al resto. Podemos empezar con preguntas como ¿Qué salvarías si se quemara tu casa?

Empatía

1º La carta.

El profesor asigna a cada niño un amigo secreto. Durante un tiempo determinado, cada niño va a estar atento a las cualidades y valores de este amigo secreto. Una vez terminado el tiempo, cada uno escribirá una carta a su amigo explicándole lo que le parecía de él. Luego cada uno coje su carta y la lee. Será interesante compartir los sentimientos vividos.

2º La telaraña

Todos los participantes se sientan en círculo. El profesor empieza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore la persona a la que se lo lanza. Quien recibe el ovillo, agarra el hilo y lanza el ovillo a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña. El juego termina cuando todos hayan cogido el ovillo. Después realizamos un diálogo para ver ¿cómo se han sentido?, ¿cómo hemos recibido las valoraciones?, y si nos reconocemos en ellas.

3º EN LA PIEL DEL OTRO

Los alumnos escriben su nombre en un papel. Se mezclan y luego cada uno tendrá que coger uno y comportarse como el.

4º Somos Invidentes

Haremos una pista con obstáculos. Nos taparemos los ojos y con la ayuda de un bastón tendremos que poder salvarlos. Se puede plantear tipo carrera, de tal forma que gane el que menos obstáculos tire o el que menos tarde en hacer el recorrido. Luego pondremos en común como nos hemos sentido

5º EL LAZARILLO

Nos pondremos en parejas y uno se tapaná los ojos y el otro será su lazarillo

