

# **MI CUADERNO DE EXPERIENCIAS**

## **Actuaciones en el aula - Ed. Emocional**

GRUPO - CLASE: ALFA MAÑANA

NOMBRE DE LA DINÁMICA: LA MANO QUE EMOCIONA (detectives de emociones)

EMOCIONES O COMPETENCIAS TRABAJADAS: Emociones básicas. Identificación de emociones.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA DINÁMICA:

El desarrollo de las habilidades sociales resulta un eje fundamental en el manejo de las emociones, los sentimientos y las actitudes hacia la vida.

Es así que nos encontramos con personas que solamente ven la parte negativa de los demás y constantemente están haciendo señalamientos al respecto tratando de producir mejoras o bien en un afán descalificador hacia los demás. En muchos entornos podemos darnos cuenta que las pláticas sobre los demás señalan más aspectos negativos que positivos. Errores en lugar de aciertos. Pareciera que socialmente nos han enseñado a minimizar lo positivo. La asertividad es una parte de las habilidades sociales que reúne conductas y pensamientos que favorecen la defensa de los derechos de los demás sin agredir ni ser agredido. Con frecuencia se acepta la crítica destructiva de los demás porque se piensa que las personas no tenemos derecho a exponer nuestras ideas, a ser diferentes, a cometer errores o bien a resolver situaciones de manera distinta. En la escuela o en la casa nos han repetido todo el tiempo la idea de que no debemos interrumpir a la gente, que es mala educación. En pocas ocasiones nos han señalado que tenemos derecho a interrumpir a nuestros interlocutores para solicitar mayor información o bien una explicación más clara o convincente. También se ha diversificado la idea de que hay que ayudar a las personas que tienen problemas, cuando en realidad tenemos derecho a decidir a quién queremos ayudar y en qué momento. Ser asertivo es expresar nuestras ideas y nuestra forma de pensar respetando las de los demás y reconociendo que podemos estar equivocados.

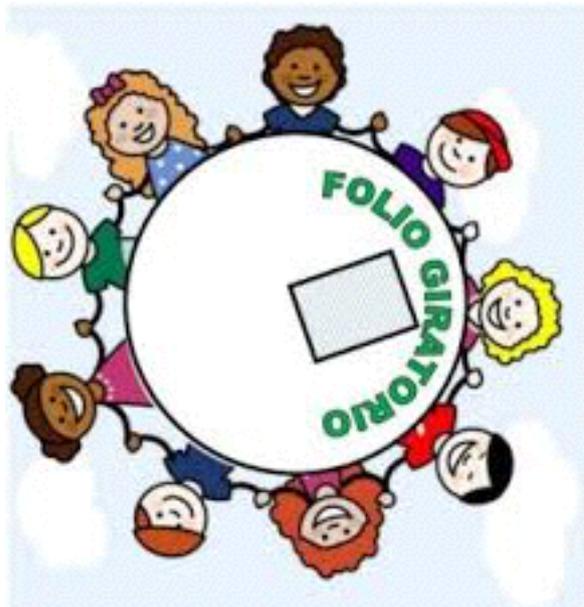
PROPÓSITO: Fomentar la interacción con nuestros compañeros y compañeras con mensajes positivos. A través de esta actividad nos damos cuenta de las cualidades buenas que tenemos y aumenta nuestra autoestima.

ACTIVIDAD:

Nos reunimos en equipos de 5 personas. Cada integrante tendrá que dibujar su mano y le pondrá su nombre.

Una vez todos los participantes han hecho ésto, se va pasando el folio para que cada uno escriba una cualidad positiva de nosotros, de forma, que cuando llegue el folio otra vez a nuestras manos, solo tendrá un dedo vacío, para que seamos ahora nosotros mismos los que digamos una cualidad positiva que sabemos que tenemos.

Al finalizar la actividad se leen las manos en alto y cada uno va escuchando las cosas buenas que sus compañeros/as piensan de él o ella.



#### OBSERVACIONES DEL DOCENTE TRAS LA DINÁMICA:

Lo primero que hemos tenido que hacer es organizar en la pizarra aquellas cualidades positivas que podían tener las personas, no nuestros compañeros/as, sino todas en general. Cuando hemos tenido la pizarra completa, cada alumno/a, ha elegido una para su compañero/a, y así sucesivamente.

No ha implicado mucha dificultad, pero si es cierto que al principio hubo mucha ayuda por parte de la maestra para que fueran aflorando cualidades positivas.



## POSIBLES PROPUESTAS DE MEJORA:

Adaptación de la dinámica a cada uno de los niveles. Es una dinámica que no presenta mucha dificultad, por lo que podemos realizarla casi tal y como está.