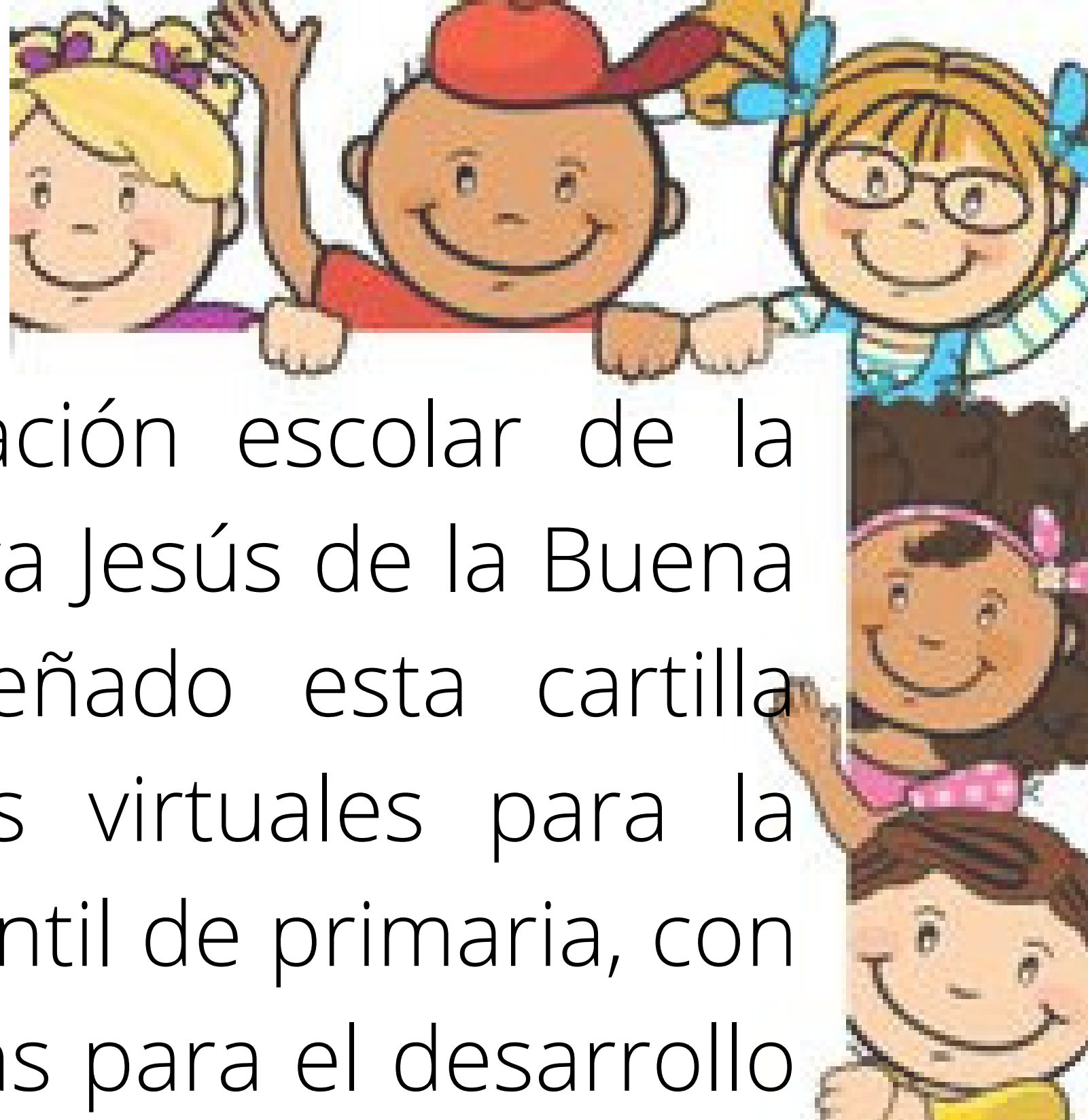


Recuerda las:

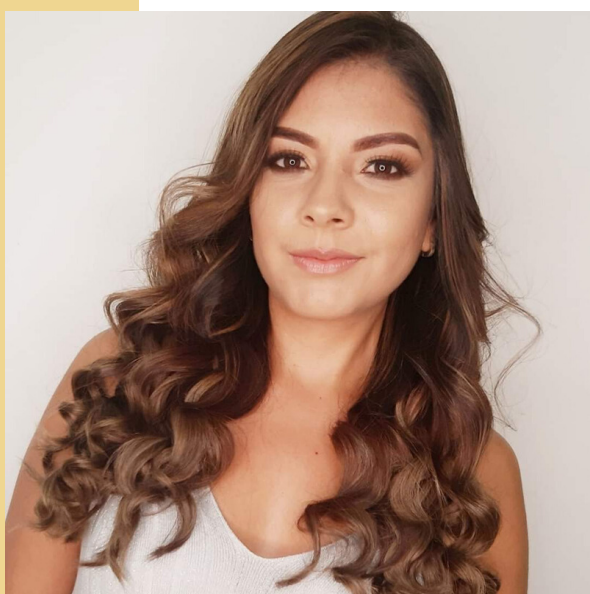
HABILIDADES SOCIALES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JESÚS DE LA BUENA ESPERANZA





El área de orientación escolar de la Institución Educativa Jesús de la Buena Esperanza ha diseñado esta cartilla con herramientas virtuales para la comunidad estudiantil de primaria, con actividades prácticas para el desarrollo de habilidades sociales.



Psicóloga practicante
Erika Johanna Gutiérrez 

Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN
2. ¿QUÉ ENTIENDES POR HABILIDADES SOCIALES?
3. HABILIDADES SOCIALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.
6. ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES SOCIALES?
7. JUEGOS DE ROLES.
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten desenvolvernósf eficazmente ante situaciones sociales, pudiendo establecer relaciones adecuadas con los otros y resolver conflictos.



HABILIDADES SOCIALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

La infancia es una etapa crucial para aprender habilidades sociales, porque éstas son estrategias que les permiten a los niños y niñas acceder a beneficios materiales, sociales y emocionales. Por ello, la enseñanza de habilidades sociales en el ambiente escolar ayuda a mejorar la convivencia diaria de su entorno, y a disminuir comportamientos que dañan los vínculos entre compañeros/as.

Resolución
de conflictos

Autocontrol
emocional

Asertividad

Cooperación

Empatía

Comunicación

Habilidades sociales



Resolución de conflictos

Esta habilidad te permite contar con las herramientas para enfrentar, hacerte responsable y no huir o dejar a otros/as los problemas cotidianos de la vida, un problema que no resuelves puede convertirse en una fuente de malestar físico, mental y/o psicosocial.

Autocontrol emocional

Ante todo, es fundamental comprender que el autocontrol es la capacidad para regular las emociones, pensamientos y comportamientos frente a las tentaciones e impulsos. Es una función ejecutiva que nos ayuda a regular nuestras primeras respuestas en aras de alcanzar otros objetivos o adaptar mejor nuestro comportamiento al medio.



Asertividad

Capacidad para defender los propios derechos e intereses sin dañar a los demás.

Habilidades sociales

Comunicación

Es la capacidad de saber expresarse y escuchar a los demás.



Cooperación

capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común



Empatía

Es la capacidad de situarse en el lugar de otra persona y entender sus razones y sentimientos.

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las habilidades sociales, se encuentran presente en nuestra vida diaria, tanto en ambientes familiares, como entre amigos. Sirven para la comunicación interpersonal y las relaciones con el entorno, con su puesta en práctica, nos permite saber expresarnos y tener en cuenta los intereses, necesidades y sentimientos ajenos. Aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo es fundamental para conseguir unas relaciones óptimas y satisfactorias con los demás.





JUEGO DE ROLES

Juego de roles desempeña un papel muy importante en el desarrollo infantil. Básicamente, se trata de un tipo de juego en el que el pequeño imita situaciones de la vida real y encarna a otras personas, lo que le permite formarse una imagen del mundo que lo rodea y desarrollar sus habilidades. De hecho, el juego de roles es mucho más que un simple entretenimiento ya que prepara al niño para su vida futura como adulto.

Estos juegos están diseñados para hacerlos tanto en el aula de clase como en sus casas con la participación de sus familiares.

Juegos para desarrollar habilidades sociales

1. En los zapatos del otro

Objetivo: Desarrollar la empatía en los estudiantes.

Desarrollo:

Utilizaremos zapatos de otras personas. En este caso pediremos prestado un par de zapatos de algún integrante de la familia, comprueben cómo se camina con unos zapatos demasiado grandes o un poco pequeños.

Finalmente, realizaremos una reflexión sobre las siguientes preguntas: ¿sabes que es la empatía?, ¿cómo se sintió en los zapatos de otra persona?, ¿Qué dificultades presento?

2. Juegos para la autoestima

Objetivos:

- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
- Aprender a dar y a recibir elogios.

Desarrollo: La silla caliente. Una persona se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien. “Vemos cómo algunos se ruborizan o se sienten incómodos; no están acostumbrados a que les digan cosas positivas”, constatan desde el equipo de Afectiva.



Juegos para desarrollar habilidades sociales

3. EL AMIGO DESCONOCIDO

Objetivos: ser capaz de comprender a los demás. Reconocer sentimientos y emociones ajenos. Comprender los motivos y conductas de los demás. Entender que todos y cada uno de nosotros somos diferentes.

Materiales: papel y lápiz.

Desarrollo: el profesor asigna a cada niñ@ 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. Luego cada uno se lleva su carta y la lee. Al día siguiente de la lectura, será interesante compartir los sentimientos vividos. L@s niñ@s que no saben escribir, lo escribirán a su manera y el profesor se lo transcribirá, de igual forma se hará con los que no saben leer.

5. Identificando las emociones entre pares:

ideal para niños pequeños, comenzando su proceso de escolarización.

Objetivos: Enseñar a identificar emociones en los compañeros con el fin de generar empatía entre estos. Mediante el famoso juego de mímicas.

Desarrollo: uno de los niños se para adelante y actúa una emoción, los demás niños deben adivinar lo que está sintiendo en ese momento y así vamos rotando. Otra variante puede ser describir una serie de emociones por un lado y por el otro tener imágenes con rostros expresando emociones, los niños deberán indicar a que rostro pertenece la emoción.

4. EL LAZARILLO

Objetivo: lograr una confianza suficiente para que se pueda dar la colaboración.

Materiales: pañuelos o vendas para tapar los ojos.

Desarrollo: la mitad del grupo tiene los ojos vendados. Están agrupados de dos en dos (un ciego y un guía). Los guías eligen a los ciegos sin ser identificados. Durante unos minutos los lazarillos conducen a los ciegos, después de un rato, se cambian los papeles. Los nuevos guías vuelven a elegir a su ciego sin ser vistos. Después se hablará de los sentimientos que cada niño ha tenido.

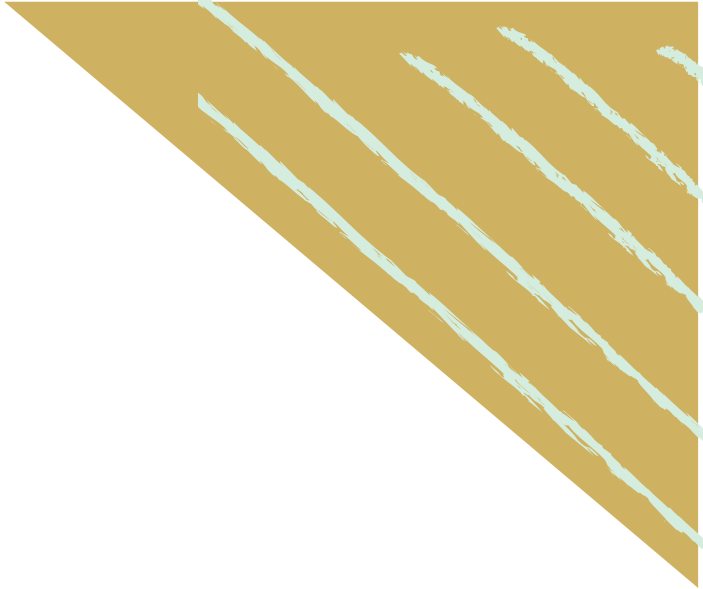
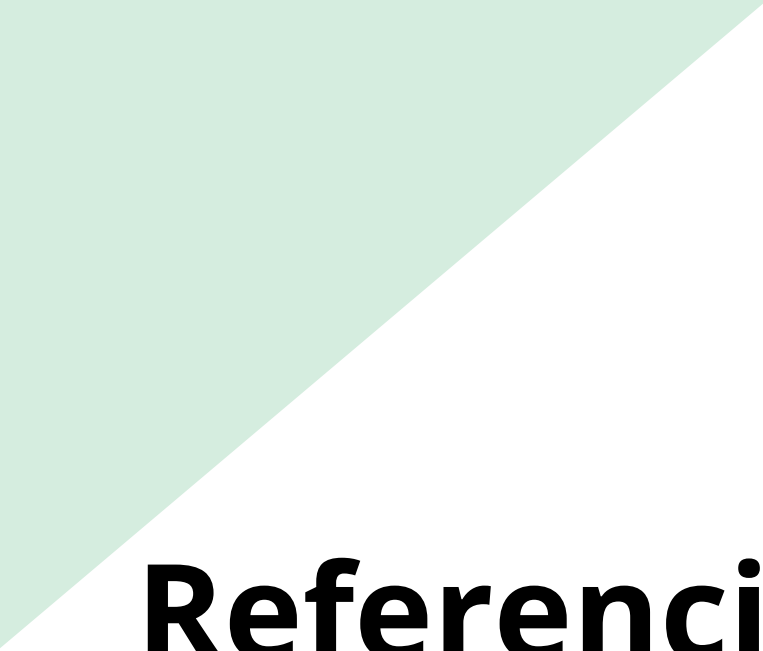
6. Juegos de mesa:

los juegos de mesa son ideales para todo tipo de edades.

Objetivo: Fortalecer aspectos como el trabajo en equipo, toma de decisiones, pensamiento crítico y así como muchos otros aspectos

Desarrollo: Es importante que los juegos de mesa tengan un énfasis en el trabajo colaborativo, de esta manera puede influir en el aprendizaje cooperativo respecto a la inclusión. Lo cierto es que los juegos de mesa, son útiles y bien completos, cuando se escogen los adecuados.





Referencias Bibliográficas

<https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/habilidades-sociales/>

http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Ensenando_habilidades_sociales_en_el_aula_Flores_Monanez_y_Ramos_Prado.pdf

<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>

[mocionesbasicas.com/2015/12/04/juegos-desarrollar-habilidades-sociales/actividades para](http://mocionesbasicas.com/2015/12/04/juegos-desarrollar-habilidades-sociales/actividades-para)

[HTTPS://CONDUCTASQUEGUSTAN.COM/ACTIVIDADES-PARA-DESARROLLAR-HABILIDADES-SOCIALES-EN-NINOS-NINAS-Y-JOVENES/](https://conductasquegustan.com/actividades-para-desarrollar-habilidades-sociales-en-ninos-ninas-y-juvenes/)

