

IES SALVADOR GADEA, 2º DE ESO

Desde Desata tu potencial trabajamos la Educación Emocional, puesto que se ha demostrado que es un factor clave que, en mayor medida, determina tanto la progresión profesional como la calidad de vida de las personas, de forma que el objetivo principal es DESATAR TODAS LAS CAPACIDADES del alumnado adolescente para concienciarlos de lo que son capaces de conseguir si se lo proponen, trabajando temas tan importantes en el desarrollo emocional y en el crecimiento personal, como son el autoconocimiento, la autoestima, la comunicación humana, las habilidades sociales y la creatividad, entre otros; sin olvidar el rendimiento académico, con temas como los mapas mentales y la motivación.

En 2º de ESO se han seleccionado estos temas y de forma progresiva se pueden ir trabajando otros, como objetivos y plan de acción, gestión del tiempo, maestría emocional, relajación, etc, todo ello teniendo como objetivo el desarrollo integral del alumnado desde el ámbito de la educación emocional.

A continuación se desarrolla cada uno de los temas a modo que puedan obtener una aproximación a los aspectos trabajados en cada una de las seis sesiones que he compartido con sus hijos e hijas.

INDICE DE TEMAS:

1. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA.
2. MOTIVACIÓN
3. COMUNICACIÓN HUMANA
4. HABILIDADES SOCIALES
5. CREATIVIDAD
6. MAPAS MENTALES

## 1.- AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Objetivo de la sesión: Que el alumnado se conozcan mejor, que conozcan cuáles son sus cualidades, sus virtudes, sus defectos, que errores cometen para poder mejorar, de forma que consigan hacer una valoración positiva de ello/as mismo/as y se fortalezcan a través de la aceptación y del cambio de aquello que quieran mejorar o cambiar.

Para ello se ha realizado un ejercicio donde cada persona se tiene que definir a sí misma atendiendo a sus cualidades físicas, sus defectos, sus

virtudes, sus creencias, valores, aficiones, habilidades, etc de forma que cuanto más se conozcan les será más fácil tomar decisiones, saber que quieren estudiar, poder potenciar al máximo sus capacidades y habilidades y mejorar aquello en lo que se quiera mejorar.

A partir de que se conozcan mejor, pueden hacer una valoración positiva de sí mismos, de forma que se den cuenta de que son PERSONAS ÚNICAS E IRREPETIBLES, por lo que no cabe la comparación con otros, forjando una coraza que se llama AUTOESTIMA, una autoestima sana y plena, para amarse a uno mismo hay que conocerse bien y este es el motor del desarrollo personal. Una autoestima positiva y real mejorará su vida en todos los aspectos y hará que sean personas más FELICES, de forma que quienes les rodean también lo sean, porque de que sirve la FELICIDAD si no la compartes.

## 2.- MOTIVACIÓN

Objetivo de la sesión: Que el alumnado conozca qué es lo que le hace moverse, que le motiva para actuar. MOTIVACIÓN ( MOTIVO + ACCIÓN) y que se plantee, que cuando quiere conseguir algo, debe dar cada paso en la dirección de los objetivos que se ha ido planteando a diario.

Se realizan ejercicios donde descubren que no siempre se está motivado para hacer las cosas y que hay actividades que deben realizarse por obligación y una forma de hacer que la tarea sea más amena y que cueste menos llevarla a cabo, es encontrarle motivos para hacerla, como por ejemplo estudiar, donde ellos son capaces de entender la finalidad de estudiar y que cosas positivas tiene, de forma que en el momento de tener que ponerse a estudiar, pueden visualizarse aprobando y teniendo éxito, de forma que les costará menos ponerse en marcha.

Es importante la ACTITUD POSITVA ante la vida en general y ante cualquier actividad que se vaya a realizar, que se marquen objetivos alcanzables y a corto plazo y que a medida que vayan consiguiéndolos se refuercen a sí mismos, de la forma que a ellos les resulte más motivadora.

Importante es también aprender de los errores, no siempre las cosas salen como esperábamos y hay que intentar darles la vuelta y pensar que sólo no se equivoca aquel que no lo intenta.

Durante la sesión se les muestra la escalera motivacional, que puede tenerse en su lugar de estudio y que sirve a modo de saber en que escalón se sitúa a la hora de iniciar una actividad, proyecto, meta, etc.



### 3.- COMUNICACIÓN HUMANA

Objetivo de la sesión: Entender la necesidad de comunicarse bien con los demás y que somos seres sociales, que vivimos rodeados de gente con quien estamos en continua comunicación de una forma o de otra y que aprenda a escuchar, una escucha activa, donde realmente dediquemos el tiempo a atender qué nos quiere decir la otra persona. A todos nos gusta que nos escuchen, pero en ocasiones nos cuesta escuchar.

Se trabaja la EMPATIA, que es ponerse en el lugar del otro, para intentar comprender como se siente y poder entenderlo.

Para trabajar la comunicación humana se define en primer lugar comunicación, que es interesante separa ambas palabras COMUN + ACCIÓN, es poner en común con otras personas hechos, acontecimientos, pensamientos, emociones, sentimientos, etc de forma que sean capaces de expresar y de comunicarse de una forma adecuada y a la vez saber escuchar cuando los demás quieren contarnos cualquier cosa.

Se trabajan habilidades de comunicación necesarias para tener una vida más feliz en el ámbito personal y en un futuro en el ámbito laboral.

Un libro que recomiendo para las familias en este aspecto de la comunicación, donde es importante el establecer una comunicación fluida y adecuada con nuestros hij@s sería *"Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen"* Adele Faber y Elaine Mazlish. Ediciones Medici, 1997

#### 4.- HABILIDADES SOCIALES

Objetivo de la sesión: Conocer técnicas concretas para iniciar y mantener una conversación de una forma natural. Trabajar el aprendizaje de habilidades sociales.

Las habilidades sociales son aquellas conductas eficaces que utilizamos en situaciones de interacción social o interpersonales. Se dice que son eficaces cuando conseguimos aquello que nos hemos propuesto, es decir, cuando nos comunicamos tenemos una intencionalidad y ésta se muestra no sólo a través de las palabras, sino también con nuestros gestos, nuestra forma de actuar, nuestra mirada, etc de forma que trabajar las habilidades sociales sería trabajar en aquellas conductas que van a hacer que nuestras relaciones con los demás sean satisfactorias y dónde se consiga aquello que pretendemos.

Por ejemplo si yo empiezo en un curso de inglés donde no conozco a nadie y quiero que me conozcan e integrarme en el grupo, lo primero que tendré que hacer es presentarme e iniciar una conversación con alguien o con algún grupo, de forma que si aprendo a hacerlo de una forma natural y adecuada, mi relación con los demás será más gratificante y me sentiré mejor.

En este aspecto se trabajan las habilidades sociales básicas, que son las siguientes:

- Escuchar
- Presentarse y presentar a otra persona.
- iniciar y mantener una conversación.
- Dar las gracias.
- Dar y recibir cumplidos

Una de las técnicas que utilizamos en esta sesión consiste en el "Regalo de la alegría" la cual consiste en dividir las clase en grupos de 4 o 5 personas y cada miembro del grupo debe escribir algo positivo de los demás miembros del grupo, de forma que al finalizar la sesión todos se lleva a casa los cumplidos que han sido escritos para él o ella. Esto hace que se sientan bien y valorados por los demás compañer@s. Es una técnica que recomiendo hacer en casa en familia.

## 5.-CREATIVIDAD

Objetivo de la sesión: Que el alumn@ sea capaz de pensar diferente, de romper parámetros mentales y de trabajar su mente de forma que ponga en marcha el proceso creativo.

La creatividad es crear, producir objetos, conceptos, ideas o soluciones nuevas y valiosas. Es la generación de nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales. La actividad creativa debe ser intencionada y apuntar hacia un objetivo.

Se trabaja que tenemos dos partes en el cerebro diferenciadas, una parte más creativa y otra más racional, lo ideal es hacer trabajar ambos hemisferios y para ello trabajamos ejercicios de lógica que hacen que vean las cosas y los conceptos de una forma diferente, así aprenden a pensar diferente a como siempre se les ha dicho, extraen ideas innovadoras de objetos ya existentes encontrándole otra utilidad, es una forma de hacer que su mente trabaje y se ponga en acción.

Existe una gran cantidad de ejercicios en páginas de internet como es "neuronilla", donde encontrarán actividades para ejercitar la mente.

A diario se pueden hacer infinidad de cosas que hacen que nuestro cerebro cree nuevas conexiones entre nuestras neuronas de forma que entrenemos nuestra mente como se hace con el cuerpo cuando se hace ejercicio físico.

A continuación algunos consejos para estimular la creatividad.



Desata **TU** Potencial

asociación

# IDEAS SIMPLES para estimular la **Creatividad**



b. arbara

Lu3

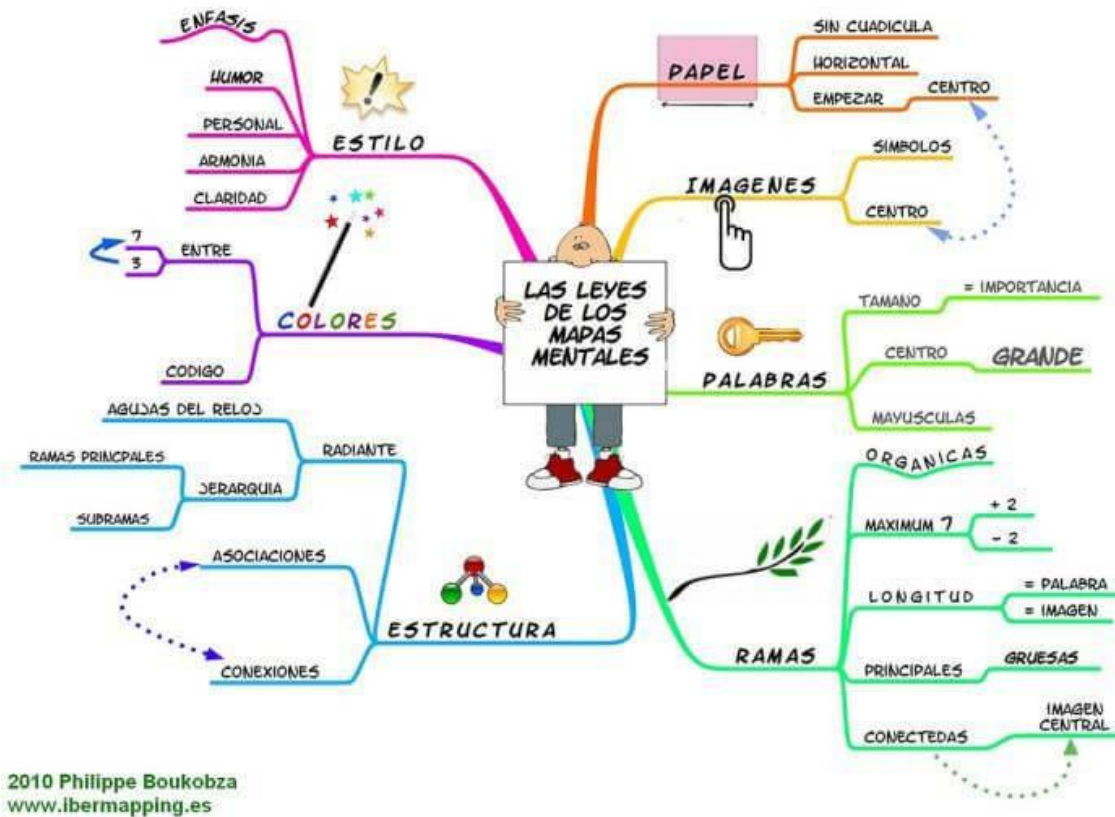
**6.- MAPAS MENTALES**

Objetivo de la sesión: Aprender a elaborar un MAPA MENTAL para organizar una tarea, esquematizar un tema o resolver un problema. Al realizarlos se aumenta significativamente el aprendizaje, la creatividad y la memoria. Además se ahorra tiempo y lo que se representa en el papel es lo mismo que utiliza la mente para aprender.

A través de los mapas mentales se aumenta la creatividad, se mejora la memoria y se ordenan los conceptos en nuestra mente de una forma natural a como lo hace nuestro cerebro .

La forma de un mapa mental es igual que una neurona, compuesta por un núcleo y por una serie de ramificaciones.

A continuación un ejemplo de cómo se hace un mapa mental en forma de mapa mental.



Lo que se pretende desde Desata tu potencial es:

- Fomentar la CONFIANZA en sí mismos. Aumentar el nivel de AUTOESTIMA, a través del AUTOCONOCIMIENTO.
- Aumentar el nivel de MOTIVACIÓN para aprender y aprender a AUTOMOTIVARSE.
- Conocer las EMOCIONES BÁSICAS y mejorar su CONTROL EMOCIONAL.
- Reconocer los SENTIMIENTOS propios y los ajenos y ser capaces de gestionarlos adecuadamente.
- Aprender a COMUNICARSE con los demás de forma eficaz valorando y aceptando las diferencias y disponiendo de habilidades para identificar aquellas cosas que nos unen como seres humanos.
- Mejorar la TOLERANCIA y la EMPATIA.
- Aprender a gestionar las DIFERENCIAS y mejorar la CONVIVENCIA.
- Adquirir hábitos de trabajo individual y colectivo. Valorar la PERSEVERANCIA y el ESFUERZO para lograr la consecución de las metas.