

Recreos en Ambiente de Paz: Comunicación Asertiva para Niños

Persona y sociedad | Comunicación asertiva | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 16 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de primaria con el propósito de fomentar un ambiente de paz y respeto durante los recreos escolares, utilizando la comunicación asertiva como herramienta principal. A través de actividades lúdicas, reflexivas y colaborativas, los niños aprenderán a expresar sus emociones, resolver conflictos y construir relaciones positivas en su entorno social.

El curso está dirigido a estudiantes de 6 a 11 años, quienes explorarán conceptos básicos de la comunicación asertiva adaptados a su nivel cognitivo y emocional. La metodología es activa, participativa y basada en el juego, promoviendo el aprendizaje significativo y la práctica constante en situaciones cotidianas.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de reconocer y expresar sus sentimientos de manera adecuada, escuchar y respetar a sus compañeros, así como manejar disputas con respeto y empatía, contribuyendo así a un ambiente escolar más armonioso y pacífico.

Objetivos Generales

- Reconocer y nombrar emociones propias y de los demás durante las interacciones sociales.
- Utilizar estrategias de comunicación asertiva para expresar ideas y sentimientos con respeto.
- Aplicar técnicas de resolución pacífica de conflictos en el contexto de los recreos.
- Demostrar habilidades de escucha activa y empatía en situaciones grupales.
- Fomentar un ambiente de respeto, cooperación y paz en el espacio escolar durante los recreos.

Competencias

- Identificar y expresar emociones propias y ajenas en situaciones de recreo.
- Aplicar técnicas básicas de comunicación asertiva para resolver conflictos.
- Demostrar respeto y empatía hacia sus compañeros durante la interacción social.
- Participar activamente en juegos y dinámicas grupales promoviendo la cooperación.
- Desarrollar habilidades para escuchar y responder de manera adecuada en conversaciones.
- Reconocer la importancia de mantener un ambiente pacífico y seguro durante los recreos.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre emociones y relaciones interpersonales.
- Materiales para actividades lúdicas (papel, colores, juegos de roles, tarjetas con emociones).
- Espacios adecuados para realizar dinámicas grupales y juegos.
- Apoyo de docentes o facilitadores para guiar las actividades.
- Actitud abierta y disposición para participar y compartir experiencias.

Unidades del Curso

Unidad 1: Conociendo mis emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar al menos cinco emociones básicas en sí mismo y en sus compañeros durante actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir situaciones cotidianas en el recreo que generan emociones positivas y negativas, explicando por qué ocurren.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus emociones usando frases claras y respetuosas en juegos y conversaciones con sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer señales no verbales de emociones en otros niños para responder con empatía en situaciones de conflicto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas simples de autorregulación emocional para mantener un ambiente de respeto y cooperación durante el recreo.

Contenidos Temáticos

1. ¿Qué son las emociones?

- Definición simple de emociones: sentimientos que todos tenemos y que nos ayudan a entender cómo nos sentimos.
- Emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa.
- Importancia de reconocer nuestras emociones para convivir mejor con otros.

2. Identificando emociones en mí y en mis compañeros

- Cómo reconocer las emociones en uno mismo: señales en el cuerpo, pensamientos y palabras.
- Cómo identificar emociones en otros niños: expresiones faciales, gestos y tono de voz.
- Ejemplos prácticos de emociones en situaciones del recreo.

3. Situaciones del recreo que generan emociones

- Ejemplos de situaciones que provocan emociones positivas: juegos compartidos, ayudar a un amigo, ganar un juego.

- Ejemplos de situaciones que provocan emociones negativas: peleas, sentirse excluido, perder un juego.
- Razones por las que ocurren estas emociones en el recreo.

4. Expresando mis emociones con respeto

- Frases claras y respetuosas para expresar emociones: "Me siento...", "Cuando tú haces..., yo siento...".
- Importancia de escuchar y respetar lo que sienten los demás.
- Prácticas de comunicación asertiva en juegos y conversaciones.

5. Reconociendo señales no verbales y respondiendo con empatía

- Qué son las señales no verbales: miradas, postura corporal, silencio.
- Cómo interpretar estas señales para entender cómo se sienten los demás.
- Respuestas empáticas para ayudar a compañeros en conflicto o tristes.

6. Técnicas simples de autorregulación emocional

- Respirar profundo para calmarse.
- Contar hasta diez antes de reaccionar.
- Buscar un adulto o un lugar tranquilo cuando se necesite.
- Importancia de estas técnicas para mantener un recreo pacífico y respetuoso.

Actividades

1. Mi Rueda de Emociones

Objetivo: Identificar y nombrar al menos cinco emociones básicas en sí mismo.

Descripción:

- El docente entrega una plantilla circular dividida en cinco secciones, cada una para una emoción básica.
- Los estudiantes dibujan o escriben en cada sección cómo se sienten cuando experimentan esa emoción.
- En grupo, comparten sus ruedas y comentan ejemplos personales.

Organización: Individual y luego grupo completo.

Producto esperado: Rueda de emociones personalizada.

Duración: 45 minutos.

2. Teatro de las Emociones en el Recreo

Objetivo: Describir situaciones cotidianas en el recreo que generan emociones positivas y negativas.

Descripción:

- Se forman pequeños grupos que escogen o inventan una situación común del recreo (por ejemplo, un juego, una pelea, un momento de ayuda).
- Preparan una pequeña dramatización que muestre las emociones que se sienten en esa situación.

- Después de cada presentación, el grupo explica qué emociones vieron y por qué ocurren.

Organización: Grupos pequeños (4-5 niños).

Producto esperado: Dramatización y explicación oral.

Duración: 1 hora.

3. Expresa y Escucha

Objetivo: Expresar emociones usando frases claras y respetuosas; practicar comunicación asertiva.

Descripción:

- El docente presenta frases modelo para expresar emociones.
- En parejas, los estudiantes practican decir cómo se sienten en diferentes situaciones y escuchan a su compañero sin interrumpir.
- Luego, comparten con el grupo alguna experiencia y cómo usaron las frases.

Organización: Parejas y luego grupo completo.

Producto esperado: Uso de frases asertivas en la expresión emocional.

Duración: 40 minutos.

4. Detectives de Emociones

Objetivo: Reconocer señales no verbales de emociones y responder con empatía.

Descripción:

- El docente muestra imágenes o videos cortos donde se expresan emociones sin palabras.
- Los estudiantes observan y describen qué señales no verbales ven (caras, postura, gestos) y qué emoción creen que es.
- En grupos, discuten qué podrían decir o hacer para ayudar a esa persona.

Organización: Grupo completo y luego en grupos pequeños.

Producto esperado: Listado de señales no verbales y propuestas empáticas.

Duración: 50 minutos.

5. Práctica de Técnicas para Calmarse

Objetivo: Aplicar técnicas simples de autorregulación emocional durante el recreo.

Descripción:

- El docente explica y guía la práctica de técnicas como respirar profundo y contar hasta diez.
- Los estudiantes simulan situaciones en las que se sienten molestos o nerviosos y practican las técnicas.
- Se reflexiona en grupo sobre cómo estas técnicas ayudan a mantener el respeto y la cooperación.

Organización: Grupo completo.

Producto esperado: Demostración y reflexión sobre la autorregulación.

Duración: 30 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre emociones básicas y la capacidad de identificarlas en sí mismos.

Cómo se evalúa: Dinámica inicial donde los niños nombran emociones y comparten cuándo las han sentido.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo simple con emociones nombradas y ejemplos dados.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en identificar emociones en situaciones y compañeros, uso de frases respetuosas, reconocimiento de señales no verbales y aplicación de técnicas de autorregulación.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de productos como la rueda de emociones y dramatizaciones, y preguntas de reflexión al final de cada actividad.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que considere identificación, expresión, empatía y autorregulación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Logro de los cinco objetivos de la unidad.

Cómo se evalúa: Un juego de roles donde los estudiantes deben identificar emociones, describir situaciones del recreo con esas emociones, expresar sus sentimientos con frases asertivas, interpretar señales no verbales y aplicar una técnica de autorregulación.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo detallada con indicadores de cada objetivo.

Unidad 2: La comunicación es importante

Unidad 3: Escuchar para entender

Unidad 4: La comunicación asertiva en acción

Unidad 5: Resolviendo conflictos juntos

Unidad 6: Empatía y respeto en el juego

Unidad 7: Creando acuerdos de paz

Unidad 8: Practicando la paz en el recreo

Unidad 9: Identificando situaciones difíciles

Unidad 10: Expresando emociones difíciles

Unidad 11: Apoyo entre compañeros

Unidad 12: Comunicación no verbal

Unidad 13: Resolución creativa de problemas

Unidad 14: Roles en el recreo

Unidad 15: Celebrando la diversidad

Unidad 16: Evaluación y compromiso de paz