

Este recurso es una audiodescripción de la infografía animada del módulo 4 para personas con dificultades de agudeza visual.

Gobierno de Colombia: El futuro es de todos. Fundación Saldarriaga Concha.

Conexión emociones

Competencias socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

Secretarías de educación.

Bienvenidos al Módulo 4:

Mejorando las condiciones de mis relaciones.

Hola Melisa veo que juegas con un teléfono de vasos de cartón con Jack, en la fórmula del triunfo el ingrediente más importante es saber llevarse y comunicarse bien con los demás.

Examinemos junto a Melisa y Jack, los otros ingredientes que nos ayudarán en nuestras relaciones.

Básicamente, relacionarse correctamente con los demás es un aprendizaje. Para esto necesitamos desarrollar algunas habilidades que están al alcance de todos.

Melisa nos va a enseñar algunos trucos que permiten ese aprendizaje. Son pequeñas acciones, muy fáciles de utilizar y eficaz en su propósito: Mejorando las condiciones de mis relaciones. Vamos al tema 1.

Tema 1: Empatía intergeneracional - Pensamiento crítico.

La comunicación en el ámbito familiar es fundamental. Si la incorporamos a lo cotidiano de forma abierta y transparente, puede conducir a procesos exitosos de intercambio intergeneracional, de lo contrario da como resultado falta de confianza y conflicto permanente, perjudicando sistemáticamente la armonía.

Tema 1: Empatía intergeneracional - Pensamiento crítico

Momento 1: Juego de conocimiento

Actividades: Presentando mi espacio personal

Momento 2: Interacción y preguntas

Actividades: Observando a los otros

Momento 3: Reto de equipo

Actividades: Nuestro top 5

Momento 4: Procesamiento y aclaración de conceptos

Actividades: “El encuentro”

Momento 5: juego de concurso - prácticas propias

Actividades: El lazarillo

Momento 6: Compromisos y evaluación

Actividades: Creando una historia para el futuro

Para Jack la comunicación asertiva es la habilidad para exteriorizar sus ideas, sentimientos positivos y negativos de una manera abierta, sincera y franca que le permita confrontarlos de forma constructiva para alcanzar una solución satisfactoria ante un reto o conflicto. Avancemos al tema 2.

Tema 2: Comunicación asertiva

La asertividad hace referencia a la certeza sobre algo, es una habilidad social que algunas personas tienen para comunicar sus ideas y defender sus derechos adecuadamente y respetando a los demás.

Tema 2: Comunicación asertiva

Momento 1: Juego de conocimiento

Actividades: Juguete preferido

Momento 2: Interacción y preguntas

Actividades: Votación popular

Momento 3: Reto de equipo

Actividades: Teléfono roto

Momento 4: Procesamiento y aclaración de conceptos

Actividades: Hora de actuar

Momento 5: juego de concurso - prácticas propias

Actividades: Aprender a decir no

Momento 6: Compromisos y evaluación

Actividades: Mis derechos, sus derechos

Melisa le explica a Jack que al contar con los dos primeros ingredientes el estrés no nos va afectar tanto y será más fácil la resolución de conflictos. Continuemos al tema 3.

Tema 3: Entrenamiento en manejo de estrés y conflictos.

El estrés es una reacción de tensión física y emocional frente a situaciones retadoras que provocan frustración, ira, miedo y angustia. En ocasiones el estrés puede ser útil como elemento de supervivencia o motor para la creatividad o la producción, pero se puede convertir en un problema cuando se vive intensamente y por tiempo prolongado, pasando de ser agudo (respuesta a un estímulo o momento) a crónico (situación que se instaura por semanas o meses) y traer consecuencias graves para la salud de las personas.

Tema 3: Entrenamiento en manejo de estrés y conflictos.

Momento 1: Juego de conocimiento

Actividades: Motivación personal

Momento 2: Interacción y preguntas

Actividades: ¿Dónde en mi cuerpo?

Momento 3: Reto de equipo

Actividades: Juego de Instrucciones

Momento 4: Procesamiento y aclaración de conceptos

Actividades: "Con contacto"

Momento 5: juego de concurso - prácticas propias

Actividades: Fantasía de un conflicto

Momento 6: Compromisos y evaluación

Actividades: Da la vuelta a la sábana

Diariamente Isabel está ante situaciones en las que debe elegir algo y la decisión no siempre resulta simple. ¿Qué? ¿Quién? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cuánto? Es el proceso que se activa cuando se presentan conflictos en diversos momentos de la vida a los que debemos encontrarles la mejor solución posible.

Tema 4: Toma de decisiones

Tomar decisiones, es el proceso por el cual se realiza una elección entre diferentes opciones o maneras de enfrentar y resolver las situaciones en la vida, en contextos diversos: laborales, personales, empresariales, emocionales... utilizando diferentes estrategias.

Tema 4: Toma de decisiones

Momento 1: Juego de conocimiento

Actividades: Si usted...

Momento 2: Interacción y preguntas

Actividades: Asumir las consecuencias de cambiar

Momento 3: Reto de equipo

Actividades: Decidir en grupo

Momento 4: Procesamiento y aclaración de conceptos

Actividades: Para qué decidir...

Momento 5: juego de concurso - prácticas propias

Actividades: El juego de las posibilidades

Momento 6: Compromisos y evaluación

Actividades: ¿Cómo enseñar a tomar decisiones?

Por todo lo que vimos, nos dice Melisa, gran parte del éxito de una persona o comunidad se basa en la facultad para relacionarse con los demás. Las capacidades técnicas y el talento son ingredientes importantes para desenvolvernos en la vida, sin embargo, contar con sanas relaciones interpersonales es el ingrediente final para alcanzar nuestras metas. Todos tenemos algo que aprender, un individuo es más fuerte cuando pertenece a un colectivo.