



Fortaleciendo Ciudadanía



Instituto de Pedagogía Popular

POR UNA EDUCACIÓN
POPULAR SIEMPRE

fons mallorquí
de solidaritat i cooperació



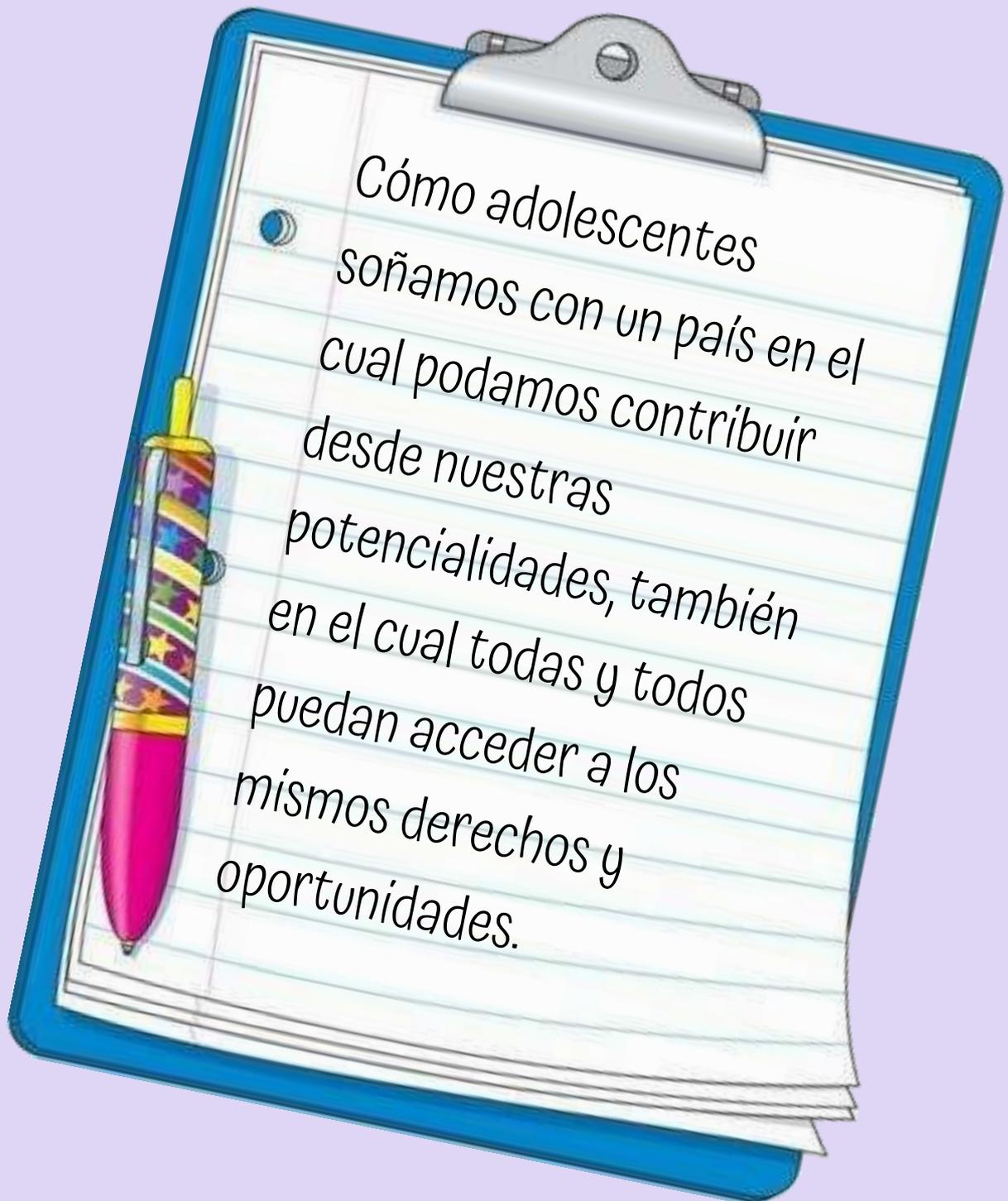
Esta cartilla está dirigida a
las y los estudiantes,
revisaremos juntos
conceptos claves sobre:

- Habilidades Sociales
- Liderazgo
- Herramientas para la
Acción
- y Prevención de las
violencias

La información que te
presentamos busca
motivarte a seguir
reflexionando y dialogando
con tus compañeros en
cómo hacer un mejor
ejercicio de nuestra
ciudadanía.



Nuestro Compromiso



Mi Compromiso, con mi escuela, comunidad y país...

Ahora te toca a tí, cuéntanos ¿Cuál es tu compromiso?:

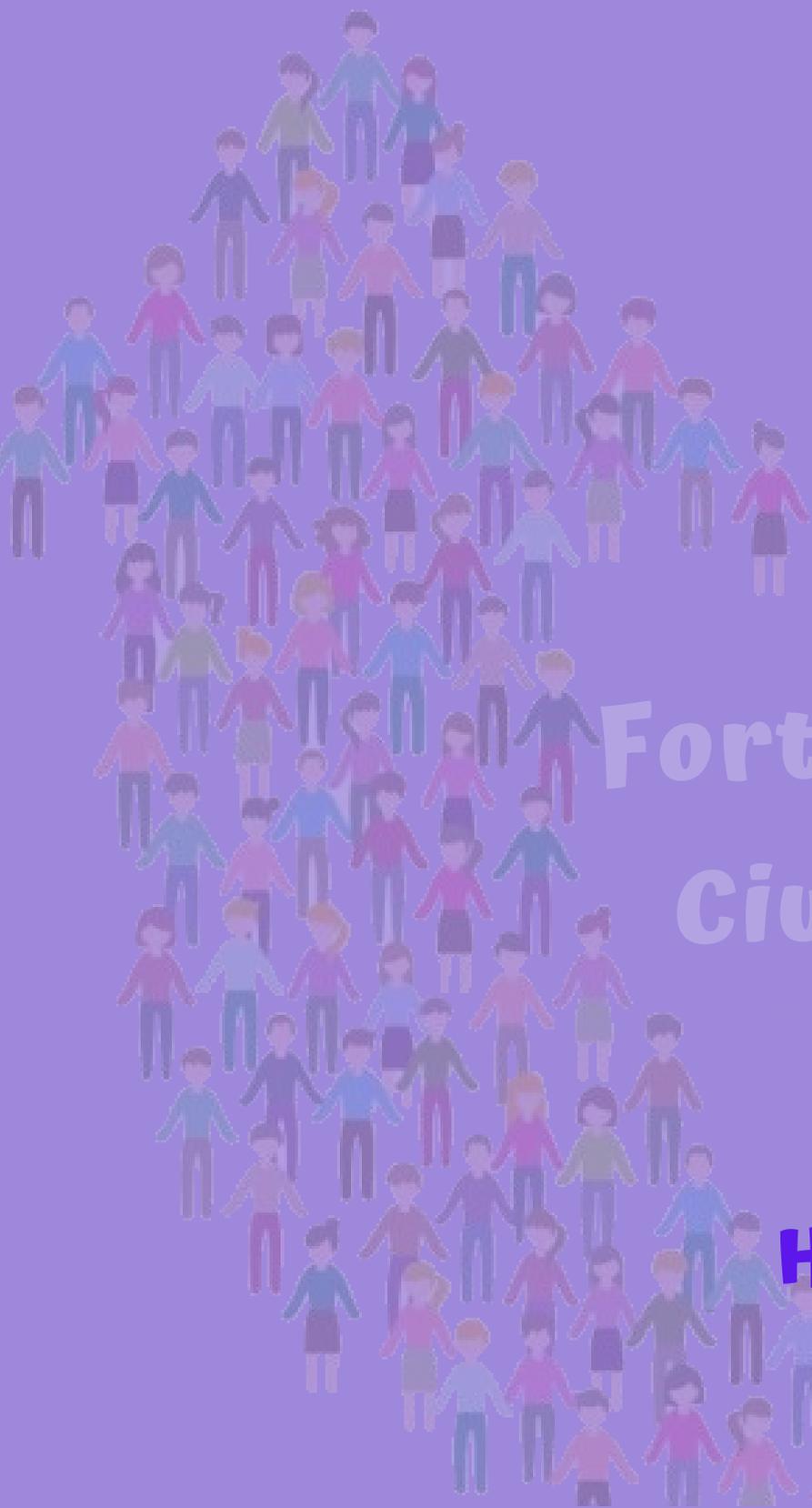




¿Cómo fortalecemos nuestras competencias para ejercer nuestra ciudadanía?

Hay un conjunto de conocimientos, habilidades y herramientas que nos permitirán tener mejores competencias para ejercer nuestra ciudadanía y cómo líder fomentarla en otras y otros adolescentes.

Autoevaluación	1 Punto Se nada o muy poco	2 Puntos Conozco algunos temas.	3 Puntos Conozco muy bien estos temas.
<h2>Conocimientos</h2> <p>Debemos conocer nuestros derechos y responsabilidades. para participar en nuestra escuela y comunidad, además de conocer la realidad de nuestra comunidad.</p>			
<h2>Habilidades</h2> <p>Habilidades que nos ayudarán comunicarnos y relacionarnos con nuestros pares, adultos y autoridades haciendo valer nuestra voz y respetando las opiniones de los demás.: Comunicación asertiva y eficaz, empatía, Toma de decisiones, Gestión de conflictos</p>			
<h2>Herramientas</h2> <p>Para el análisis de nuestra realidad, para planificar acciones y saber cómo comunicar nuestras acciones. Y Prevención de las violencias.</p>			



Fortaleciendo Ciudadanía

Bloque I: Habilidades Sociales



Instituto de Pedagogía Popular

POR UNA EDUCACIÓN
POPULAR SIEMPRE

fons mallorquí
de solidaritat i cooperació



Habilidades Sociales

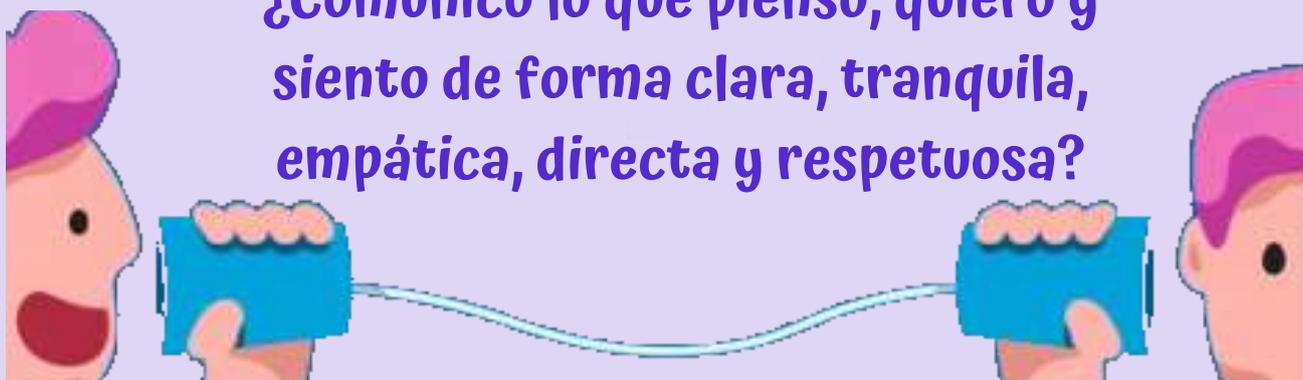
Las habilidades sociales son un conjunto de conductas, formas de ser, pensar y hacer las cosas que permiten relacionarnos con otras personas e interactuar con nuestro entorno positivamente.

¿Qué habilidades revisaremos?



Comunicación asertiva y eficaz

¿Comunico lo que pienso, quiero y siento de forma clara, tranquila, empática, directa y respetuosa?



La comunicación es asertiva cuando expresamos nuestras opiniones y pensamientos de forma adecuada, respetando la opinión de los demás sin dejar de comunicar nuestra posición.

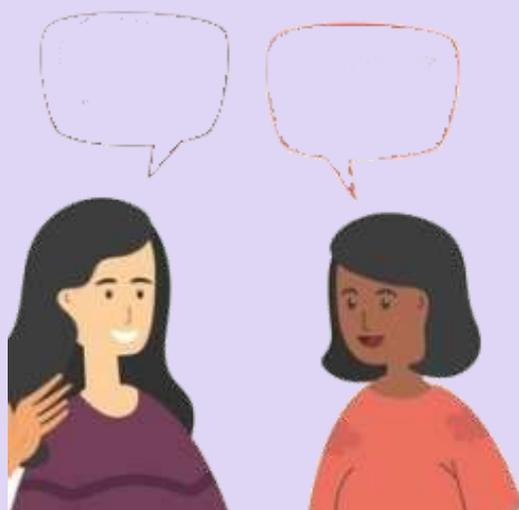
La comunicación es eficaz cuando lo que decimos y cómo lo decimos permite transmitir el mensaje que queremos dar.

Tips para una comunicación asertiva y eficaz:

1. Usa un tono de voz armónico y con más energía cuando queremos comunicar mensajes claves. Evitamos el tono de voz agresivo y pasivo.
2. Mira a la persona con la que dialogamos, prestemos atención a lo que nos dice.
3. Nuestro lenguaje corporal debe ser positivo, evitar decir No con la cabeza, cruzar los brazos o movimientos nerviosos.
4. Aprende a relajarte
5. Prepara tus mensajes, revisa la información que quieres sustentar.



Empatía

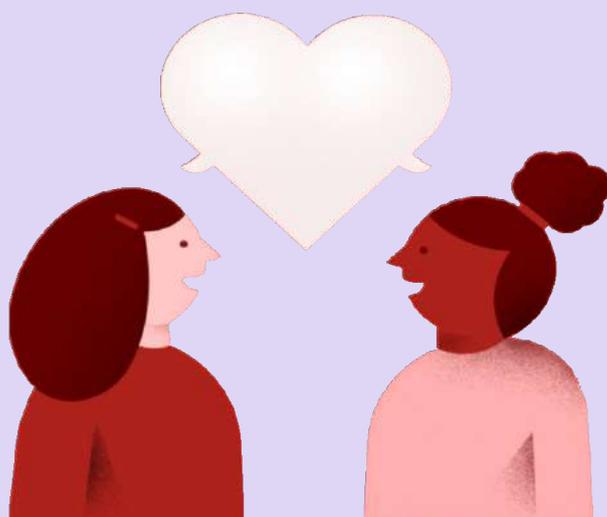


¿Cuando alguien me cuenta un problema puedo entender como se siente, dejo hablar al otro sin interrumpir, escucho a los demás si quieren comunicarme algo que para ellos es importante ?

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar e imaginar como es la vida para otras personas, entender como pueden sentir ante determinada situaciones y entender que la vida nos afecta de diferente manera.

Tips para mejorar nuestra empatía:

1. Practica una escucha activa, muestra interés en escuchar y conocer más a las personas, o público con el que dialogamos o interactuamos.
2. Utilizar las palabras: Te entiendo, comprendo como te sientes.
3. Evita los prejuicios ,trata de entender las actitudes o acciones del otro, responde respetuosamente si no estas de acuerdo.
4. Revisa en que ocasiones te cuesta ser empático con otras personas y cómo podrías manejar esa situación.



Toma de decisiones



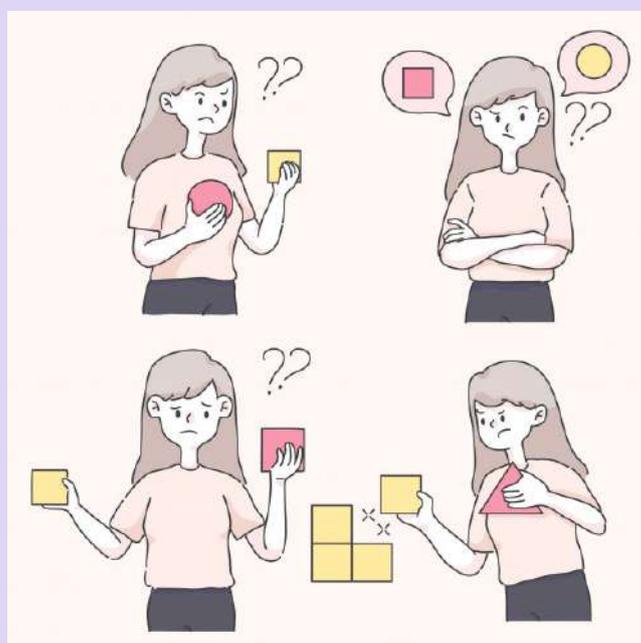
¿Estoy segura/o cuando elijo entre varias opciones que tienen un efecto en mi bienestar o un objetivo que quiero lograr, evalúo las opciones que tengo para resolver problemas o tomar decisiones?

La toma de decisiones es la capacidad de elegir entre varias opciones, evaluando las diferentes situaciones que se pueden presentar y elegir la que pueda generar un mayor beneficio a los objetivos que queremos lograr.

La toma de decisiones en caso de ser grupal deben basarse en el diálogo y buscando un consenso.

Tips para la toma de decisiones:

1. Define claramente cual es la situación, duda o problema.
2. Plantea todas las alternativas de acción reales.
3. Plantea las posibles consecuencias de cada acción.
4. Revisa si la decisión, en caso sea de grupo es por consenso o impuesto por unos pocos.
5. Después de tomar un decisión evalúa como te sientes, y que resultados tuvieron.
6. Se responsable de tus decisiones, si puedes mejorar, corregir errores siempre es posible.



Gestión de conflictos

¿Ante diferencias de acción u opinión pongo en práctica el diálogo, tengo predisposición a la negociación cuando es posible, puedo participar neutralmente cuando hay un conflicto entre otras persona ?



La gestión de conflicto, implica que ante una situación en, la que dos o más personas están en desacuerdo por opinión, intereses, necesidades o valores, puedo participar promoviendo un diálogo no violento y la convivencia armónica. Así mismo puedo intervenir para una negociación de ambas partes.

Tips para gestión de conflictos:

1. Ten en cuenta que el conflicto pueden estar presentes siempre porque las personas pensamos sentimos y actuamos de forma distinta.
2. Analiza los intereses y necesidades de los diferentes actores.
3. Siempre opta por una comunicación no violenta, entabla un diálogo respetuoso.
4. Busca un ambiente calmado, puede intervenir una persona neutral.
5. Busca puntos en común para llegar a acuerdos y revisa que todas las partes lo cumplan.

