

PRÁCTICA SOFT SKILLS



10 MINUTOS DE EJERCICIOS



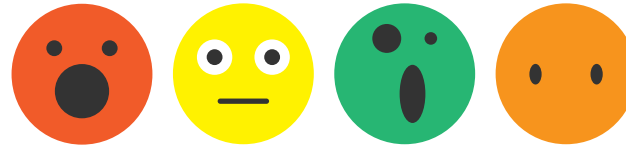
Soft Skills

MANEJO DE EMOCIONES

LA SORPRESA



Desesuela



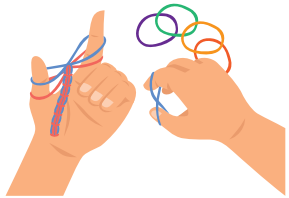
¿Qué es la SORPRESA?

De acuerdo con el sitio LA MENTE ES MARAVILLOSA, "La sorpresa es **LA EMOCIÓN MÁS BREVE** de todas. La sorpresa es una emoción súbita que aparece ante una situación o contexto que la persona no espera. Llega y se va con absoluta rapidez, y se vincula rápidamente a otra emoción que sea congruente con la situación." Es una emoción **NEUTRA**, no es positiva ni negativa.

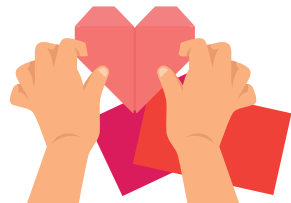
Ejercicio

Sorprende a alguien importante para ti (10 minutos o más :P)

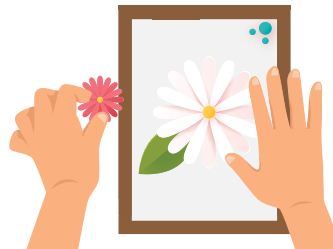
En este ejercicio elaboraremos un regalo que sea una sorpresa para alguien importante para nosotros. Es una actividad libre que requiere investigación, encuentra en internet, averigua que tipo de manualidad y los materiales. Escribe un mensaje que sabes que sorprenderá de forma positiva a la persona que se lo entregues. No olvides entregar el regalo, expresa lo importante que es para ti, y luego ve su cara al ver la sorpresa :)



Pulseras



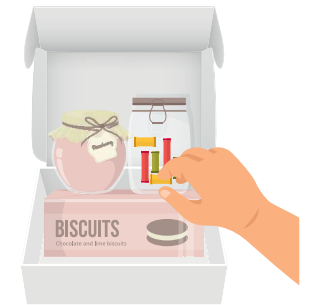
Figuras de papel origami



Un cuadro



Una artesanía



Una kit de cosas



PLANIFIQUEMOS

- ¿A cuántas personas le haremos la sorpresa? _____
- ¿Qué quiero hacer para sorprenderlos? _____
- ¿Cuánto es mi presupuesto? _____
- ¿Cuándo quiero darles la sorpresa? _____

¿Cómo seguimos sorprendiéndonos?

Recodemos como nos emocionábamos cuando éramos más pequeños por las sorpresas que recibíamos, hoy en día puede ser que las sorpresas sean menos las que recibimos, pero ahora que somos más grandes y a medida nos vamos conociendo, podemos hacernos sorpresas a nosotros mismos que nos alegren el día. Hay que planificar **NUEVAS AVENTURAS**.

Para seguir practicando

Video
(Cocinemos) **1:52**
MINUTOS

Hacer la receta te tomará más tiempo



Cambia los ingredientes para que se adapte a tu dieta alimenticia, y no dejes de sorprenderte o sorprender a alguien

TORTA SORPRESA
DE TASTEMADE

https://es.tastemade.com/videos/torta-sorpresa?utm_

Cuando somos pequeños es cuando más nos sorprendemos

Recuerda

La emoción de la sorpresa nos motiva a seguir aprendiendo y querer conocer más acerca de cosas nuevas. Pero también nos ayuda a ponernos alertas cuando la sorpresa no es buena.

Video
(youtube) **3:50**
MINUTOS



QUÉ APRENDEN LOS NIÑOS DE LA SORPRESA Y POR QUÉ FOMENTAR ESTA EMOCIÓN

DE GUÍA INFANTIL

http://y2u.be/nzgJ_XitZlQ



Video-refo (youtube)

Construye y aprende a armar un cubo de papel

3:33
MINUTOS



HOW TO FOLD A DIY : ORIGAMI 3D CUBE

POR VENTURO ART

<http://y2u.be/337QxhfpY4w>



Una producción educativa de

