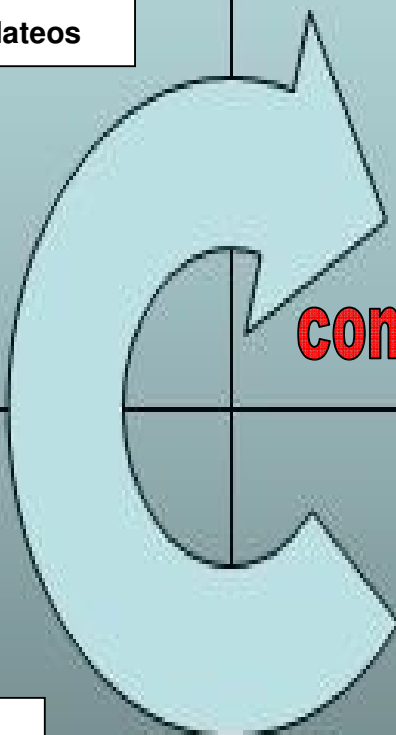


Seminario

Coordinador:

Antonio Javier Domínguez Mateos

El trabajo
de las
habilidades sociales
en el
Plan
de
convivencia escolar



Participantes:

María José Moreno Ruiz

Alicia María Oliveira Bolorino

Vanesa Pilar Lara Molina

Natacha Fernández Calderín

Elena Patricia Rico Sáiz

Ana Josefa Rey De La Fuente

María Isabel Pingarrón García

I.E.S. ABYLA

CEUTA

2009-10



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

CEUTA

Dirección Provincial

Unidad de Programas Educativos



CENTRO DE PROFESORES Y RECURSOS
EUTA

El Trabajo de las Habilidades Sociales en el Plan de Convivencia Escolar

Coordinador:

Antonio Javier Domínguez Mateos

Participantes:

María José Moreno Ruiz

Alicia María Oliveira Bolorino

Vanesa Pilar Lara Molina

Natacha Fernández Calderín

Elena Patricia Rico Sáiz

Ana Josefa Rey De La Fuente

María Isabel Pingarrón García

I.E.S. ABYLA

2009-2010

CEUTA

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	1
2.- PLAN DE CONVIVENCIA ESCOLAR	2
2.1.- EL plan de convivencia escolar en el I.E.S. Abyla	5
2.1.1.- Los conflictos más frecuentes.....	7
3.-HABILIDADES SOCIALES	11
3.1.- Definición	11
3.2.- Tipos de conductas.....	17
3.2.1.- Conducta asertiva.....	17
3.2.2.- Conducta agresiva.....	20
3.2.3.- Conducta pasiva	25
3.3.- Grupos de habilidades sociales	27
4.- PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCTA.....	42
4.1.- Objetivos generales	43
4.2.- Actividades propuestas.....	44
4.3.- Ejemplo de sesiones.....	70
5.- BIBLIOGRAFÍA	83

1.- INTRODUCCIÓN

Uno de los temas que más preocupan hoy día en los centros educativos es el de los conflictos escolares. No es ningún secreto que en los últimos tiempos se viene agravando esta problemática, aumentando considerablemente el número de incidencias relacionadas con la falta de respeto, la desobediencia, la violación de las normas, las agresiones, etc... provocando todo ello problemas en la convivencia y desmotivación en el profesorado.

Si los conflictos no son resueltos de manera positiva, a larga, acaban creando en la comunidad educativa preocupación, desesperación, angustia, decepción, impotencia, rechazo, incertidumbre y desconfianza. Todos estos sentimientos finalmente, ayudarán a provocar el fracaso escolar por parte de los alumnos, y el rechazo a su profesión por parte de los docentes.

Una solución que se lleva desarrollando desde hace algún tiempo es la implantación del llamado plan de convivencia escolar, con el que se intenta resolver los conflictos de una manera satisfactoria y ayudar a que la convivencia en el centro sea satisfactoria.

Por otro lado, sabemos que la mayoría de los conflictos se deben a la falta de habilidades sociales que padecen hoy en día muchos de los alumnos, desde la falta de respeto, hasta la autoestima. Es por ello que desde este proyecto se quiere proponer actividades para mejorar las habilidades sociales en los alumnos desde algunos ámbitos del plan de convivencia escolar centrado en el I.E.S. Abyla.

Se analizarán los conflictos acontecidos en años anteriores y a partir de estos se propondrán recursos para el entrenamiento de las habilidades sociales y acercar a los alumnos al comportamiento asertivo, de tal manera que llegue a comprender y a aceptar los principios y valores en los que se sustenta la convivencia democrática.

2.- EL PLAN DE CONVIVENCIA ESCOLAR

Aprender a convivir con los demás es una finalidad esencial de la educación y representa uno de los principales retos para los sistemas educativos actuales. Se trata de un aprendizaje valioso en sí mismo e imprescindible para la construcción de una sociedad más democrática, más solidaria, más cohesionada y más pacífica.

El ámbito de la convivencia es un ámbito esencial y fundamental del funcionamiento de un centro y requiere el compromiso e implicación de toda la comunidad educativa. Los centros educativos, como enclaves que son de vida y crecimiento personal, constituyen una fuente natural de conflictos o, lo que es lo mismo, auténticas oportunidades para aprender a vivir juntos. Dada la escasez de recursos con los que se cuenta en los centros para hacer frente al conflictos en todas sus manifestaciones, el Plan de Convivencia es un instrumento que permite concienciar y sensibilizar a todos los sectores de la comunidad educativa en la tarea de adquirir las herramientas necesarias que nos ayuden a todos a convivir desde el respeto de cada persona.

No cabe duda, que la mejora de la convivencia en los centros pasa por el aprendizaje en la resolución pacífica de los conflictos, sobre todo, por parte de los alumnos, realidad que el Plan de Convivencia aborda a través de múltiples medidas que conllevan, inevitablemente la implicación y el compromiso de los profesores y las familias.

El Plan de Convivencia es el documento que sirve para concretar la organización y el funcionamiento del centro en relación con la convivencia. En él se establecen las líneas generales del modelo de convivencia a adoptar en el centro, los objetivos específicos a alcanzar, las normas que lo regularán y las actuaciones a realizar en este ámbito para la consecución de los objetivos planteados.

Objetivos del Plan de Convivencia

Los objetivos que todo plan de convivencia debe conseguir son:

- Concienciar y sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una adecuada convivencia escolar y sobre los procedimientos para mejorarla.
- Facilitar a los órganos de gobierno y al profesorado instrumentos y recursos en relación con la promoción de la Cultura de Paz, la prevención de la violencia y la mejora de la convivencia en el centro.
- Fomentar en los centros educativos los valores, las actitudes y las prácticas que permitan mejorar el grado de aceptación y cumplimiento de las normas y avanzar en el respeto a la diversidad y en el fomento de la igualdad entre hombres y mujeres.
- Facilitar la prevención, detección, tratamiento, seguimiento y resolución de conflictos que pudieran plantearse en el centro, y aprender a utilizarlos como fuente de experiencia de aprendizaje.
- Facilitar la prevención, detección y eliminación de todas las manifestaciones de violencia, especialmente de la violencia de género y de las actitudes y comportamientos xenófobos y racistas.
- Facilitar la mediación para la resolución pacífica de los conflictos.

Estos son objetivos generales que cada centro tendrá que concretar y desarrollar en su Plan de Convivencia a partir del diagnóstico realizado.

Las normas como un recurso educativo para facilitar la convivencia

Institucionalmente, el Plan de Convivencia debe incluir todos aquellos aspectos normativos que son necesarios para garantizar el uso óptimo de los recursos del centro, un desempeño profesional excelente por parte del profesorado, la maduración y formación del alumnado, y la imprescindible colaboración y corresponsabilidad de las familias en la tarea educativa.

Lo habitual es que estas normas, con sus correcciones, se difundan entre el profesorado, el alumnado y las familias para garantizar su operatividad. Adicionalmente, es necesaria su revisión periódica para que siempre sean relevantes y útiles.

Las líneas de actuaciones básicas que deben tener los planes de convivencia son:

El aula de mejora: Se plantea como una medida para intentar mejorar las conductas y actitudes de aquellos alumnos y alumnas que presentan dificultades en la convivencia y, con ello, mejorar el clima de convivencia del grupo-clase y del centro en su conjunto.

El objetivo del Aula de Convivencia es convertirse en una alternativa a la expulsión del centro para aquellos alumnos y alumnas sancionados con esta medida. Por ello se pretende favorecer un proceso de reflexión, por parte de cada alumno o alumna que sea atendido en la misma, acerca de las circunstancias que han motivado su presencia en ella.

El objetivo prioritario sería, pues, que los alumnos y alumnas comprendan el alcance para sí mismos y para los demás de sus conductas y, sobre todo, que aprendan a hacerse cargo de sus propias acciones, pensamientos, sentimientos y comunicaciones con los demás. Este proceso aumenta las habilidades de pensamiento reflexivo y de autocontrol, a la vez que les proporciona un espacio para el análisis de sus propias experiencias y la búsqueda de una resolución efectiva de los conflictos interpersonales.

Mediación en la resolución de conflictos: La mediación escolar es un método de resolución de conflictos aplicable a las situaciones en las que las partes han llegado a un punto en el que la comunicación entre ambas está bloqueada y, por lo tanto, no pueden intentar resolver las desavenencias a través de la negociación directa.

La mediación es una actuación que se desarrolla de forma habitual en la familia, con los amigos y amigas, en el entorno social, en definitiva, que se aplica de forma rutinaria en todos los ámbitos de la vida.

La mediación a la que nos referimos aquí está centrada en la convivencia escolar. Es una de las posibles medidas que los centros pueden incluir en su Plan de Convivencia para prevenir, mediar y resolver los conflictos que pudieran plantearse en el centro entre los distintos miembros de la comunidad educativa.

2.1.- EL PLAN DE CONVIVENCIA ESCOLAR EN EL I.E.S. ABYLA.

Una vez establecidas las directrices generales de todo plan de convivencia, cada centro debe adaptarlo a su situación y circunstancias, creando incluso otras líneas de actuación que se consideren adecuadas.

En el centro al cual nos referimos, tiene el siguiente protocolo de derivación de incidencias cuando un/a alumno/a presenta alguna conducta conflictiva:

1. Desde que aparece un conflicto en el centro, y una vez que el profesor agota todas las “Medidas Previas” (reflexión con el alumno, apercibimientos previos, privación del derecho de recreo, etc...), derivará al alumno al Tutor de Convivencia.
2. El alumno es recepcionado por el Tutor de Convivencia, que intentará llegar a un “Acuerdo de Conducta” que será reflejado en la hoja de incidencia, incorporándose el alumno al *Aula de Mejora de Convivencia*. En caso de desacuerdo, de incumplimiento o de reincidencia se derivará a la Jefatura de Estudios con el correspondiente “parte”, notificándose a los padres y determinándose la oportuna sanción en función de la conducta.
3. En caso de existir reincidencia en conductas contrarias a la convivencia del centro o que la misma resulte gravemente perjudicial el profesor/tutor de convivencia, lo notificará a la Jefatura de estudios mediante el adecuado parte

de incidencias. En caso de existir el recurso del profesor de apoyo, el tutor elaborará un breve informe que refleje contenidos a trabajar por el período de la sanción.

4. Jefatura de Estudios analiza y valora la incidencia en base a la conducta, gravemente perjudicial o contraria a la convivencia, reincidencia y actitud del alumno, derivando al Equipo de Convivencia el caso.
5. El equipo de convivencia tras realizar un estudio y valoración del caso, procede a la visita domiciliaria, en la cual se le informa de la situación de su hijo en el Centro, entregando los partes de expulsión correspondientes y solicitando su autorización para la incorporación del alumno al “Taller de Refuerzo Educativo y Habilidades Sociales”; asimismo se le requiere para una citación en el Centro y cumplimentar el “contrato conductual o de incorporación al Aula de Mejora” el mismo día que comience la sanción. En caso que la familia se niegue a aceptar dichas medidas, el alumno permanecerá expulsado del Centro notificando la situación a la Inspección Educativa. La Jefatura de Estudios a su criterio podrá aplicar y ampliar la medida inicial de expulsión.
6. Entrevista con la familia en el Centro, en la que se procederá a la firma del “contrato conductual o de incorporación al Aula de Mejora”, con la incorporación del alumno al Aula de Mejora y/o al Taller durante el período que se determine.
7. Durante su estancia en el mismo, se elaborará un estudio y seguimiento (según documento de seguimiento del taller), comprobando que la conducta y actitud del alumno es la adecuada, finalizando dicha medida incorporándose a su grupo-clase; en caso contrario se revisarán las actuaciones, informando a la familia y proponiendo su ampliación o cualquier otra medida de acuerdo con las decisiones tomadas entre el Equipo de Convivencia y la familia.
8. Con el fin de dinamizar los canales de comunicación, favoreciendo el acercamiento de la familia al Centro, por parte de este Equipo se realizará un

seguimiento de la situación socio-familiar para detectar posibles carencias en la unidad de convivencia.

9. Asimismo, se llevará a cabo un seguimiento activo del caso, a lo largo del curso escolar, elaborando un informe global al final del mismo.

De todo esto, resaltamos dos elementos, puesto que serán donde se puedan llevar a cabo el entrenamiento de las habilidades sociales. Estos son el Aula de Mejora y el Taller de Habilidades. Este último se desarrolla fuera del horario escolar, y su finalidad es exclusivamente de mejorar y entrenar las habilidades sociales de los/as alumnos/as que han sido sancionados por la acumulación de faltas leves.

2.1.1.- Los conflictos más frecuentes

Con en el fin de agilizar la actuación una vez aparecida la incidencia, se definen una serie de conflictos donde se engloban las incidencias según sean, de esta manera se pueden recoger en la base de datos del I.E.S Abyla para su posterior estudio.

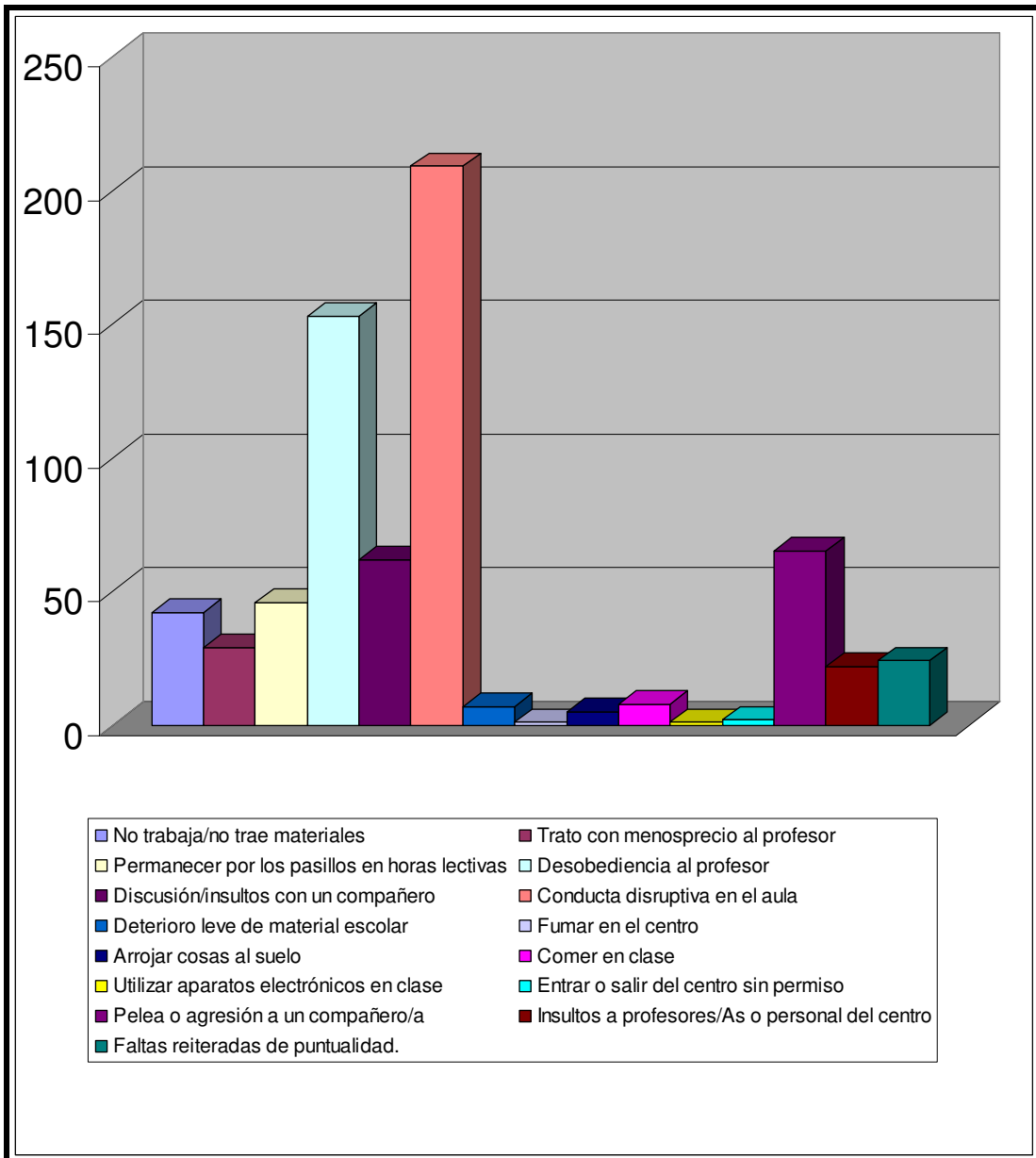
De esta forma, el tutor de convivencia que media con el alumno debe definir la incidencia dentro de los siguientes conflictos:

- **NO TRABAJA/NO TRAE MATERIALES:** Aquí se agruparán todas aquellas conductas de pasividad o rechazo hacía la asignatura, así como que aquellas en las que el alumno no se preocupe de tener en clase su materia escolar, siempre y cuando teniendo en cuenta que dicho alumno dispone de ese material o que se encuentra en una situación socioeconómica delicada y no ha sido becado.
- **TRATO DE MENOSPRECIO AL PROFESOR:** Son todas aquellas conductas donde se considere que se ha producido una falta de respeto o dignidad hacía el profesor.

- **PERMANECER POR LOS PASILLOS EN HORAS LECTIVAS:** Aquellas incidencias referidas cuando el alumno no se encuentra en clase.
- **DESOBEDIENCIA AL PROFESOR:** Puede ser desde no cumplir una norma impuesto por el profesor en clases hasta hacer caso omiso a las instrucciones del profesor.
- **DISCUSIÓN/INSULTOS CON UN COMPAÑERO:** Cualquier conducta que implique faltarle el respeto a un compañero, o que éste se sienta ofendido por algún comentario de otro alumno, se engloba en este apartado, al igual que las discusiones con tono agresivo.
- **CONDUCTA DISRUPTIVA EN EL AULA:** Son todas aquellas conductas que impiden el desarrollo normal de la clase por un mal comportamiento en general.
- **DETERIORO LEVE DE MATERIAL ESCOLAR:** Pintar mesas, romper cristales, mal uso del material...
- **FUMAR EN EL CENTRO:** Se considera en este grupo de falta si el alumno fumar en cualquier zona del centro.
- **ARROJAR COSAS AL SUELO:** Queda englobado en este apartado todas aquellas conductas que impliquen lanzar cosas, tirar basura al suelo no usando las papeleras, etc...
- **COMER EN CLASE:** Si el alumno come durante el desarrollo de las clases, dicha sanción se englobará aquí.
- **UTILIZAR APARATOS ELÉCTRICOS EN CLASE:** Desde hablar por el móvil hasta escuchar música.
- **ENTRAR O SALIR DEL CENTRO SIN PERMISO:** Cuando el alumno sale fuera de las instalaciones del centro sin autorización de Jefatura de estudios.
- **PELEA O AGRESIÓN A UN COMPAÑERO/A:** Cualquier conducta que suponga agredir a otro alumno físicamente.
- **INSULTOS A PROFESORES/AS O A PERSONAL DEL CENTRO:** Aquí se engloban los insultos o comentarios ofensivos que vayan dirigido a cualquier persona que trabaja en el centro por parte del alumno.

- **FALTAS REITERADAS DE PUNTUALIDAD:** Son todas aquellas conductas donde el alumno no se presenta a la hora correspondiente en centro, o en clase.

Durante el curso 2008/2009, la frecuencia de los conflictos se detallan en la siguiente gráfica:



Obviamente, la frecuencia mostrada de las faltas de disciplina es aproximada, puesto que aquí solo se registran aquellas donde el profesor las ha registrados en los llamados “Partes de disciplina”. Hay muchas otras faltas las cuales no quedan registradas, bien porque el profesor ha solucionado el conflicto en el aula personalmente, o simplemente porque el conflicto ha pasado directamente a jefatura o a dirección.

Se puede observar que el conflicto que más se repitió en el centro es la conducta disruptiva, seguido de la desobediencia al profesor. La conducta disruptiva, como explicábamos anteriormente, son todas aquellas conductas que impiden el desarrollo normal de la clase por un mal comportamiento en general. En la mayoría de los casos, esta conducta no es más que el rebelarse ante las normas establecidas. Para poder trabajar con estos alumnos las habilidades sociales, habría que encontrar la causa por la cual se comportan de tal forma, ya que puede ser desde llamar la atención ante los compañeros, hasta una falta de educación de base, con respecto a las normas de convivencia, que debe recibir en el seno familiar.

Todo esto nos servirá para proponer actividades que puedan ser utilizadas como entrenamiento de las habilidades sociales e intentar la mejora de estas en el alumnado, para conseguir finalmente la tolerancia, el respeto y la convivencia en paz dentro del centro.

3.- HABILIDADES SOCIALES

Si hablamos de habilidades sociales decimos que la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables, entendiéndose favorable como contrario de destrucción o aniquilación. El termino habilidad puede entenderse como destreza, diplomacias, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el termino social nos revela una impronta de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio).

La capacidad de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables (habilidades sociales) entraña una serie de factores, como son la conducta en sí, el resultado y lo favorable de esta. La capacidad de ejecutar la conducta supone la posibilidad de realizar una acción. La acción de la persona se determina en una o varias conductas interpersonales relacionadas entre sí (intercambio), siendo la conducta empleada un medio para alcanzar una meta que intenta resolver el conflicto entre el yo y la circunstancias o viceversa. Si el resultado o la consecuencia de la conducta obtenida coincide con la conformidad del yo y de la circunstancia, entonces se ha resuelto favorablemente el conflicto.

La habilidad social debe considerarse dentro de un marco determinado, esto se debe a las marcadas diferencias que establece cada país, donde existen sistemas de comunicación distintivos, que van a tipificar la cultura, los hábitos, costumbres y la propia idiosincrasia creada con el pasar de los años, e influenciados por las situaciones externas.

3.1.- DEFINICIÓN

En resumen, podemos decir que Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos o estilos (que incluyen comportamientos, pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.

También podemos definir las como la **capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto, como a largo plazo.**

El concepto de habilidades sociales incluye temas afines como **la asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional.** Destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales.

Cuando se habla de habilidades sociales, se emplean una serie de términos que debemos conocer. Estos son:

- **Asertividad:** Es la forma de actuar que permite a una persona se movilice en base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales, sin negar los de los demás. Estos derechos comprenden: Derecho a juzgar nuestras propias aptitudes, a cometer errores, a decir "no" sin sentirnos culpables, a tener creencias políticas, a no justificarnos ante los demás, a decidir qué hacer con nuestro cuerpo, tiempo y propiedad, a ser independientes, a ser quien queramos y no quien los demás esperan, a ser tratados con dignidad y a decir "no lo entiendo".
- **Empatía:** Es una habilidad, propia del ser humano, que nos permite comprender y experimentar el punto de vista de otros sin por ello tener que estar de acuerdo. Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona para desde ahí comprenderle. No basta con entender al otro, hay que demostrarlo. Una persona puede tener motivos para actuar o pensar de esa forma.
- **Saber escuchar:** Escuchar con comprensión y cuidado, saber lo que la otra persona trata de comunicarnos y transmitir que hemos recibido su mensaje.

- **Definir un problema:** Analizar la situación, teniendo en cuenta los elementos objetivos, así como los sentimientos y necesidades puestos en juego.
- **Evaluación de soluciones:** Analizar las consecuencias que cada solución tendrá a corto y largo plazo para las personas implicadas.
- **Negociación:** Comunicación dirigida a encontrar una alternativa de solución que resulte aceptable para ambas partes. Dicha respuesta tendrá en cuenta los sentimientos, motivaciones e intereses de ambos.
- **Expresión justificada de la ira, desagrado o disgusto:** Manifestación de forma adecuada y respetuosa con los demás, de sentimientos negativos.
- **Disculparse o admitir ignorancia:** Capacidad de darse cuenta de los propios errores cometidos

Las habilidades sociales no son simples normas de urbanidad, impuestas por la sociedad e internalizadas por cada uno de nosotros. Tampoco son un código de “sabiduría mundana” que nos enseña qué traje corresponde en cada ocasión, qué vino casa bien con tal comida o cómo pelar una fruta sin tocarla con las manos.

Las habilidades sociales son conductas, verbales y no verbales, que facilitan una relación interpersonal asertiva. Al llamarlas “conductas”, significamos que deben manifestarse exteriormente y de forma estable, es decir, que la persona actúe normalmente así, aunque tenga algún fallo esporádico. Decimos que esas conductas pueden ser verbales y no verbales. Son “verbales”, porque la mayor parte de nuestra comunicación de ideas se hace por palabras. No sólo hay que usar palabras expresivas y correctas, sino decirlas con el tono adecuado y

distancia entre los interlocutores. Para ser socialmente hábil hay que aprender a captar esos mensajes no verbales y a emitirlos oportunamente.

EJEMPLOS DE HABILIDADES SOCIALES

Poner ejemplos de habilidades sociales es citar cualquier conducta hábil de comunicación interpersonal. Por ejemplo:

- Saber escuchar (hay quienes oyen, pero no escuchan), saber pedir un favor (hay quienes tienen miedo a pedirlo y hay quienes exigen al otro que les haga ese servicio).
- Saber elogiar lo bien hecho, saber disculparse, por algo mal hecho (hay quien no se disculpa, por timidez o por orgullo; hay quien se disculpa agresivamente y forma una nueva discusión).
- Saber decir que “no”, saber presentar una queja y saber recibirla.
- Saber mostrar desacuerdo (hay quien no está de acuerdo con una crítica, pero se calla y se ríe; hay quien no está de acuerdo con el aspecto de otro y le dice que está elegantísimo, para reírse detrás).
- Saber negociar o ponerse de acuerdo con quien o con quienes se estaba en desacuerdo (es una habilidad social reina, la más difícil).
- Saber expresar los propios sentimientos, saber hacer frente al miedo, al ridículo o al fracaso.

Es decir, tener habilidades sociales es ser persona, relacionarse bien con los demás, ser asertivo y auténtico. Nada menos.

VERTIENTE COGNITIVA Y MORAL

Las habilidades para la relación, llamadas también habilidad social o sociales, requieren unas habilidades cognitivas previas. Gagner habla de una inteligencia específica, llamada “inteligencia interpersonal”. Spivack y Shure hablan de “cinco pensamientos” que equivalen a esa inteligencia interpersonal; dicen que una persona no puede ser hábil socialmente si no tiene pensamiento alternativo, es decir, si no ve varias salidas a una situación interpersonal, varias soluciones posibles a un problema de relación. También necesita pensamiento causal, que es capacidad para hacer un diagnóstico interpersonal, para poder determinar acertadamente qué está pasando entre dos personas o en un grupo humano cualquiera. Otro pensamiento imprescindible es el consecuencial, o saber prever las consecuencias de un hecho o un dicho. Prever, es decir, imaginarlas con acierto, antes de hacer o decir algo. Por último, no habrá posibilidad de una buena relación interpersonal, sobre todo a niveles profundos, sin el pensamiento de perspectiva, es decir, sin empatía, que es saber ponerse en el lugar del otro y saber sintonizar con su alegría, tristeza, entusiasmo o temores. De cómo entrenar a los alumnos en esos pensamientos de Spivack y Shure, se trata en la primera parte de este fascículo.

Para relacionarse bien, humanamente, con los demás, necesita tener otros valores; es decir, apreciar o considerar valiosa la amistad, la sinceridad, la fidelidad, el respeto, la justicia, etc.

HABILIDADES SOCIALES- AUTOESTIMA.

La autoestima tiene mucha relación, tanto de causa como de efecto, con respecto a las habilidades sociales, y por ello es muy necesario analizar.

Es necesario delimitarla de otro concepto, que aunque guarde mucha relación y de hecho muchos consideran que es lo mismo, posee algunas diferencias: el autoconcepto. El autoconcepto posee una definición amplia pero lo podemos definir como una configuración psicológica donde emergen ideas, criterios y percepciones de sí mismo y del medio que lo rodea, y que el mismo

esta sujeto a cambios, pues esta supone una historia personal que se enriquece día a día.

La autoestima está relacionada al autoconcepto y se refiere al valor que se confiere al yo percibido, por lo que se considera que tiene que ver más con el valor afectivo, y por lo tanto se reviste de una carga psicológica dinámica muy fuerte. Al constituirse autoconcepto-autoestima en una unidad cognitiva- afectiva que con el desarrollo individual se integra dentro de la estructura de la personalidad , va adquiriendo un potencial regulador de conducta, de gran relevancia y en un centro productor de estados emocionales diversos. De esta forma, si la autoestima es alta, expresa el sentimiento de que uno es lo "suficientemente bueno" y esta preparado para diferentes situaciones que debe afrontar en el transcurso de la vida; la baja autoestima implica la insatisfacción, el rechazo y el desprecio hacia sí mismo, por lo cual emerge la imposibilidad de poder realizar ciertas tareas, por lo que existe un sentimiento de minusvalía.

La autoestima tiene que ver con la expresión de actitudes de aprobación (aceptación) con respecto a la capacidad y valor de sí mismo, el autoconcepto se refiere a la colección de actitudes y la concepción que tenemos acerca de nosotros mismos, lo cual es de vital importancia para el sujeto en sus relaciones interpersonales, de forma general el autoconcepto y la autoestima tienen referencias con la imagen de sí mismo.

CONCLUSIONES.

Después de haber realizado un análisis sobre las habilidades sociales , en cuanto a elementos que ejercen cierta determinación sobre estas, pudiéramos decir que en la base del binomio habilidad social-autoestima se encuentra una relación compleja entre el sistema de relaciones y la posición activa del sujeto(que es de hecho la esencia y causa), quien determinará la no adquisición de habilidades, que constituye lo más importante condición, esencial y básica para la estructura de la baja autoestima.

La asertividad es un acto que no genera ansiedad, es espontánea, segura pero que implica cierto riesgo social y no toma en cuenta la opinión del otro, sin embargo posee gran tendencia al reforzamiento social y por tanto es un potencializador de desarrollo del individuo favoreciendo una adecuada formación del autoconcepto y la valoración de sí mismo.

El proceso de socialización se lleva en primer lugar por la familia, quien inicia el proceso para la formación de habilidades sociales, lo continua la escuela quien enfatiza y obliga a desarrollar la habilidad más complejas y específicas, simultáneamente a este actúa el propio desarrollo o etapas de la vida de un individuo, lo cual le va proporcionado ciertas exigencias, donde ocupa un lugar importante las relaciones que se establecen con el grupo de amigos.

3.2.- TIPOS DE CONDUCTA

3.2.1.- Conducta asertiva

Fensterheim, consideró que los seres humanos a través de sus relaciones interpersonales desean desarrollar una vida de dignidad y autorrealización, sin embargo la sociedad nos enseña a actuar de modo incompatible con estos objetivos, como consecuencia, existen personas que no reconocen sus propias capacidades, juzgan imposibles la expresión de algunas emociones como la ira o la ternura, se inclinan antes los deseos de los demás y encierran los suyos en su interior.

En términos psicológicos se dice que tiene una personalidad inhibida, carentes de autosuficiencia, viven la vida según caprichos de otros, no saben quienes son, qué siente, ni qué quieren. Con frecuencia estas personas no aceptan su inseguridad ya que no la reconocen como un problema emocional. Otros individuos para avanzar necesitan agredir a los demás. Por el contrario, hay individuos que han desarrollado una personalidad activa, no temen a sus sentimientos, ni les asusta la intimidad, actúan con fuerzas, saben quienes son y qué quieren, estas personas se les denominan asertivas, constantemente afirman su personalidad.

Dentro del estudio de la asertividad Salter, es considerado como uno de los pioneros en esta área. Define la asertividad como "Un estado de libertad emocional... Que no tendría nada que ver con la participación social... Los criterios son la honestidad de la respuesta y su contenido". Este autor se apoya esencialmente en los conceptos Pavlovianos de excitación e inhibición aunque modifica la noción de excitación que considera como expresión de una emoción efectiva, es decir, el equilibrio entre la excitación e inhibición le facilita a la persona una expresión libre y honesta de sus emociones.

1.- DEFINICIÓN

Diferentes autores han definido la asertividad, citándose en esta investigación las siguientes:

Wolpe, definió la asertividad como la "Expresión apropiada de cualquier emoción distinta a la ansiedad y la inhibición recíproca, según la cual un individuo tiene falta de asertividad, porque responde con "ausencia" ante ciertos estímulos; esta ansiedad será antagónica de la conducta asertiva e interferirá con la emisión de cualquier otro sentimiento o emoción; igualmente considera las conductas asertivas como reductores de la ansiedad.

Para este artículo se asume la asertividad como la conducta de aquellos individuos capaces de expresar directa y adecuadamente sus opiniones y sentimientos, en situaciones sociales e interpersonales.

2.- CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD ASERTIVA

Según Fensterheim en términos terapéuticos la personalidad asertiva posee cuatro características fundamentales:

- Se siente libre para manifestarse.
- Puede comunicarse con personas de todos los niveles, en forma franca y adecuada.
- Tiene una orientación en la vida, va tras lo que quiere.

- Acepta sus limitaciones.

3.- COMPONENTES CONDUCTUALES.

Según Lazarus, abarca cuatro dimensiones:

- La capacidad de decir no.
- La capacidad de pedir favores o hacer peticiones.
- La capacidad de expresar sentimientos positivos negativos.
- La capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones.

Debido a los múltiples usos que se le ha dado al término asertividad, es importante diferenciarlo de agresión y sumisión, Wolpe (1973) (citado en Fensterheim, 1986), menciona que hay tres posibles maneras de conducirse en las relaciones interpersonales:

- Considerarse así mismo solamente y dominar a los demás.
- Poner siempre los demás antes que a sí mismo.
- Considerarse a sí mismo primero, pero también tomar en cuenta a los demás (la más adecuada).

Podría decirse que la agresión es una manera de expresarse o conducirse por medio del poder, a través del cual la persona se impone o daña al otro. La sumisión se constituye en forma opuesta a la agresión, donde la persona resulta dañada o sometida a la voluntad del otro. Por otro lado, la persona asertiva no daña ni se impone, en su conducta se observa respeto a los derechos de los propios.

4.- ENTRENAMIENTO ASERTIVO.

Para muchas personas, la palabra entrenamiento tiene la connotación de aprendizaje memorístico o mecánico, pero en esta investigación se usa para aludir un enfoque sistemáticamente planeado para incrementar el uso de conductas asertivas al comunicarse.

Según Rimm D. Y Masters, J. (2005). El entrenamiento asertivo es uno de los métodos de descondicionamiento de hábitos de respuesta de ansiedad inadaptables, que presentan como respuesta en las relaciones interpersonales algunas personas. Abarca todo procedimiento terapéutico, tendiente a incrementar la capacidad de expresar en forma directa y honesta sentimientos y opiniones sin respuesta de ansiedad.

Está basado en el principio de inhibición recíproca: "Si en presencia de estímulos evocador de ansiedad, puede conseguir una respuesta antagónica que suprima total o parcialmente la respuesta de ansiedad, entonces se debilitará el vínculo de unión entre estímulos y las respuestas de angustia". (Wolpe, 1958), lo que hace que este autor asuma la siguiente interpretación de la conducta asertiva: Asertividad y Ansiedad son compatibles en un grado considerable, ya que considera que la respuesta asertiva es muy similar a la relajación muscular profunda, en cuanto a su capacidad para inhibir recíprocamente la ansiedad.

La asertividad incrementa, beneficia a la persona en dos formas significativas. En primer lugar, se considera que comportarse de manera más asertiva, producirá un sentimiento mayor de bienestar. En segundo lugar, se admite que al comportarse de manera más asertiva la persona será más capaz de lograr recompensas sociales significativas, obteniendo mayor satisfacción de la vida, dirigidas a aumentar todos los impulsos que lleven a la provocación de las respuestas inhibidas, en espera de que con cada provocación habrá, recíprocamente, una inhibición de la respuesta de ansiedad, lo cual dará como resultado algún grado de debilitamiento de hábito de la respuesta de ansiedad.

3.2.2.- Conducta agresiva

1.- DEFINICIÓN

Son todas aquellas conductas no asertivas que signifiquen o comporten agresión hacia los demás sin tener en cuenta sus sentimientos. Suele aparecer como consecuencia de la incapacidad para autocontrolarse. Manifestándose

sobre todo en el no respeto hacia sus derechos, sentimientos e intereses y en su forma más extrema incluye conductas como ofenderlas, provocarlas o atacarlas.

El comportamiento agresivo pretende conseguir los objetivos propios sin respetar los de los demás, o incluso a expensas de ellos, llegando incluso a avasallar a la otra persona. Los mensajes que llegan a los demás son del tipo “esto es lo que yo quiero, y es más importante que lo que quieres tú”, “esto es lo que pienso, y es correcto, a diferencia de lo que piensas tú”.

La persona agresiva, generalmente, se encuentra insatisfecha consigo misma y termina por conseguir que se alejen de ella o, también, sean agresivos. Expresa sentimientos y opiniones castigando y amenazando al otro. No respeta los derechos y necesidades de los demás, actuando sólo para su provecho, sin importar como conseguirlo. Es manipulador, juega con las personas, intenta hacerlas sentir culpables, les hace daño y los humilla.

Una persona agresiva manifiesta su conducta en tres aspectos fundamentales:

- 1) **Manifestación Gestual:** la expresión de la cara es dura, seria, con mirada desafiante y con movimientos en tensión. Los movimientos de su cuerpo son fuertes, directos y alterados. Suelen emplear las manos para hablar, incluso emplean las piernas con movimientos intimidatorios.
- 2) **Manifestación Verbal:** su vocabulario se basa en imperativos, insultos y palabras vulgares (tío, tú). No emplea normas de cortesía (por favor, gracias, si no te importa) y suele emplear un volumen de voz alto (chillar). No respetan el turno de palabra, suelen replicarlo todo y siempre intentan terminar con la última frase o palabra. No saben escuchar ni guardar silencio.
- 3) **Manifestación Física:** agraden físicamente a los demás empleando partes de su cuerpo (brazos, manos, puños, piernas) y/o sirviéndose de

herramientas (palos, sillas, lápices...). Tal vez este tipo de manifestación es la más preocupante y seria; ya que es la más visible.

2.- ENUMERACIÓN DE LAS CONDUCTAS AGRESIVAS

Tipos de agresión:

1) Agresión emocional u hostil: Es la agresión o el daño que se infringe sin más razón que la de provocar daño, generalmente en respuesta a una previa agresión recibida. Podría ser sinónimo de venganza.

2) Agresión instrumental: Es el daño que se produce con la intención de conseguir algo a cambio.

3) Agresión pasiva: Es no hacer nada, cuando se podía haber hecho algo, con la intención de perjudicar a alguien.

4) Agresión proyectiva: Es la agresión que no va dirigida a la persona que nos la ha provocado, sino que se proyecta sobre otras personas, animales u objetos, a veces sin tener la consciencia de hacerlo.

5) Agresión sexual: acto de coacción hacia una persona con el objeto de que lleve a cabo una determinada conducta sexual; por extensión, se consideran también como ejemplos de violencia sexual "los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo.

6) La agresión física: La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. Y la no verbal directa; gestos hostiles o amenazantes como miradas intensas, levantar los puños o ataques físicos.

Quienes utilizan a menudo este tipo de agresión pasiva suelen ser personas con resentimiento hacia figuras de autoridad y con problemas para su reafirmación personal. No son capaces de afrontar un problema cara a cara y de forma directa, de modo que recurren a formas indirectas de tratar con la ansiedad y la frustración que sienten.

La conducta agresiva se divide fundamentalmente en dos tipos: conducta agresiva física y conducta agresiva verbal, esta a su vez, puede ser directa – verbal y no verbal- e indirecta.

Un tipo de agresión verbal sería el sarcasmo, que consiste en menospreciar y herir al receptor, por lo general delante de los demás, en modo que la opinión del agresor quede reforzada por la risa o apreciación a veces embarazosa, de los demás. Hasta cierto punto, los que escuchan algún comentario sarcástico dirigido hacia algún colega y se unen a las risas, también están siendo agresivos aunque en parte la razón sea el alivio de no ser ellos mismos las víctimas.

La agresión verbal indirecta incluye gestos físicos que pretenden, de alguna forma, dominar a las otras personas, debilitarlas e incapacitarlas para expresar y defender sus derechos y necesidades.

3.- CONSECUENCIAS DE LA CONDUCTA AGRESIVA

El manifestarse de forma agresiva conlleva una serie de beneficios a corto plazo; en primer lugar, comportarnos de forma agresiva supone una expresión y liberación emocional, lo cual es bastante reforzante. Además, pueden aparecer sentimientos de poder momentáneo, ya que es muy probable que los demás se sientan intimidados ante el comportamiento agresivo. Pero quizás la mayor recompensa sea conseguir los objetivos propuestos.

Pero lo cierto es que, en general, las personas que mantienen el comportamiento agresivo a lo largo del tiempo sufren las siguientes consecuencias negativas:

Aparecen en las personas de alrededor sentimientos de resentimiento, desconfianza, ansiedad

- Los familiares, los amigos, los compañeros de trabajo, pueden comenzar a evitar en determinadas situaciones a la persona que se comporta de forma agresiva
- Tensión en las relaciones interpersonales, y por lo tanto relaciones insatisfactorias, distantes
- Sentimientos de culpa, al ser conscientes de que se ha avasallado a los demás
- Baja autoestima
- Soledad
- A largo plazo los objetivos dejan de conseguirse, ya que las relaciones sociales se desgastan
- Se sufren contra-agresiones; los demás pueden optar por responder también de forma agresiva. Se puede desembocar en una “escalada de violencia”.

Normalmente, cuando un niño sostiene una conducta agresiva es porque reacciona ante un conflicto. Por ejemplo, problemas de relación social con otros niños o con los mayores o conseguir satisfacer sus propios deseos; problemas con los mayores o querer seguir las órdenes que éstos le imponen; y problemas con adultos cuándo les castigan o haberse comportado bien, o con otro niño cuando éste le ataca. Con estos conflictos, los niños se sienten frustrados y construyen una emoción negativa a la cual reaccionará de una forma agresiva o no, dependiendo de sus experiencias y modelos.

El niño o adolescente puede aprender a comportarse de forma agresiva porque lo imita de los padres, otros adultos o compañeros. Pero de igual forma, puede aprender a comportarse de forma asertiva, educadamente y poniéndose en el lugar de la otra persona. Por ello, es muy importante que desde bebé por parte de los padres, y desde niño y adolescente, por parte de los profesionales educativos; se le muestre las consecuencias negativas que conlleva el

comportarse de forma agresiva; y por supuesto, que fuese objeto de un entrenamiento en Habilidades Sociales.

3.2.3.- Conducta pasiva

Según el diccionario de la Lengua Española la conducta pasiva o comportamiento pasivo es aquel-la que realiza un sujeto que recibe la acción del agente, sin cooperar con ella También dice que soporta algo sin oponer resistencia. Puede decirse también que deja obrar a los otros sin hacer por sí cosa alguna.

El comportamiento pasivo es el de aquel que en sociedad parece someterse, sin apenas oposición a la voluntad de los demás. Este tipo de personalidad nunca expresa sus deseos ni sus necesidades y siempre se deja dominar por los demás. Además este tipo de personalidad tiene algunos rasgos comunes incluso físicamente. Estas personas nunca miran a la cara de su interlocutor, bajan los ojos y la cabeza, huyen de cualquier tipo de conflicto. Su voz es débil y poco audible. En caso de producirse cualquier tipo de conflicto su tendencia nunca es hacer frente a la situación, sino huir.

Después de cualquier tipo de situación en la que se han sentido violentados se sienten mal, frustrados, deprimidos por no saber hacerse oír ni respetar. Además este tipo de individuos son generalmente menos respetados por las personas que conviven con ellos puesto que nunca esperan de ellos ningún tipo de oposición. No es extraño que, a veces, estos individuos encuentren una vía de escape y exploten momentáneamente en lo que sería otro tipo de comportamiento social no adecuado: el comportamiento agresivo.

En general, podríamos decir que como **CONDUCTA GENERAL**, suelen actuar con la esperanza de que los demás adivinen sus deseos. Su apariencia es de inseguridad.

Además, como características generales podemos citar:

- Dejan violar sus derechos
- No son capaces de tomar decisiones
- No suelen lograr sus objetivos.
- Se sienten sin control
- Poseen baja autoestima.

Características del comportamiento pasivo desde los siguientes puntos de vista:

Físico , verbal y gestual

Físicamente:	Verbalmente:	Gestualmente
<ul style="list-style-type: none"> - Postura cerrada y hundida - Postura agachada - Tiende a alejamiento físico - Manos temblorosas y sudorosas. - Mueve la cabeza en forma afirmativa constantemente 	<ul style="list-style-type: none"> - Se expresa de manera vacilante: no sé yo. - Voz débil, temblorosa; Volumen bajo. - Se disculpa constantemente. - Da mensajes indirectos. - Habla con rodeos; - no encuentra palabras adecuadas. - No dice lo que quiere decir. - Habla mucho para clarificar su comunicación; - No dice nada por miedo o vergüenza; - Se humilla a sí 	<ul style="list-style-type: none"> - Respuestas pasivas, con sentimientos de insuficiencia, depresión e incompetencia. - Mirada evitando el contacto visual; - Ojos caídos y llorosos - Cabizbajo, a menudo

	mismo.	
--	--------	--

3.3.- GRUPOS DE HABILIDADES SOCIALES

Para poder trabajar las habilidades sociales, debemos partir de una clasificación que las agrupe, de modo que se puedan contemplar de una manera más eficaz y ordenada, de lo contrario sería casi imposible poder centrarse en alguno de sus aspectos.

La clasificación en la que nos basaremos será la de Goldstein y col. (1989), la se recoge en el *Programa de Aprendizaje Estructurado* de habilidades sociales para adolescentes, y que resulta sumamente útil para revisar qué habilidades son manejadas adecuadamente por un joven o adulto y cuáles de ellas requerirán de un entrenamiento específico.

Para Goldstein y col., las habilidades sociales se clasifican según sean más básicas para la relación social o más compleja para la resolución de problemas de esa misma relación. En base a este criterio, las propone de la siguiente manera:

Los grupos que nos propone el autor son los siguientes:

Primeras habilidades sociales

1. Escuchar
2. Iniciar una conversación
3. Mantener una conversación
4. Formular una pregunta
5. Dar las gracias
6. Presentarse
7. Presentar a otras personas
8. Hacer un cumplido

Habilidades sociales avanzadas

9. Pedir ayuda
10. Participar
11. Dar instrucciones
12. Seguir instrucciones
13. Disculparse
14. Convencer a los demás

Habilidades relacionadas con los sentimientos

15. Conocer los propios sentimientos
16. Expresar los sentimientos
17. Comprender los sentimientos de los demás
18. Enfrentarse con el enfado de otro
19. Expresar el afecto
20. Resolver el miedo
21. Autorrecompensarse

Habilidades para hacer frente al estrés

31. Formular una queja
32. Responder a un queja
33. Demostrar la deportividad tras un juego
34. Resolver la vergüenza
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado
36. Defender a un/a amigo/a
37. Responder a la persuasión
38. Responder al fracaso
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios
40. Responder a una acusación
41. Prepararse para una conversación difícil
42. Hacer frente a las presiones del grupo.

Habilidades alternativas a la agresión

22. Pedir permiso
23. Compartir algo
24. Ayudar a los demás
25. Negociar
26. Emplear el autocontrol
27. Defender los propios derechos
28. Responder a las bromas
29. Evitar los problemas con los demás
30. No entrar en peleas

Habilidades de planificación

43. Tomar iniciativas
44. Discernir sobre la causa
45. Establecer un objetivo
46. Determinar las propias habilidades
47. Recoger información
48. Resolver Problemas según importancia
49. Tomar una decisión
50. Concentrarse en una tarea.

A continuación veremos los distintos grupos analizados desde una perspectiva más profunda.

Para empezar vamos a referirnos a los dos primeros grupos. Estas habilidades son las más básicas y necesarias para llegar a otras habilidades más complejas (ser asertivo, ser discreto, solucionar una disputa con un amigo, etc.). Así pues, de acuerdo con la edad, las características de la persona, sus aprendizajes previos, etc. será oportuno comenzar asegurando un buen aprendizaje de las habilidades más básicas.

Para como debería ser la conducta adecuada en cada habilidad social, en el cuadro siguiente exponemos las habilidades con tres apartados:

- **HABILIDAD:** Habilidad en cuestión.
- **PASOS:** indica la conducta adecuada.
- **INSTRUCTOR:** indica las recomendaciones que el instructor debe tener en cuenta con las personas a las que se instruye en esas habilidades.

Primeras habilidades sociales:

HABILIDAD	PASOS	INSTRUCTOR
1.- Escuchar	1. Mirar a la persona que habla 2. Pensar en lo que habla 3. Esperar el turno 4. Hablar	Contacto ocular Gestualidad de asentimiento Paciencia Preguntar y expresarse

<p>2.- Iniciar una conversación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saludar 2. Pequeña conversación 3. Valorar la escucha de la otra persona 4. Empezar la conversación 	<p>Decir “ hola”, saludar.</p> <p>Comprobar la gestualidad de escucha.</p>
<p>3.- Mantener una conversación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hablar 2. Pedir opinión 3. Escuchar 4. Hablar 5. Comentario final 	<p>Responder, dar nueva información, preguntar</p>
<p>4.- Formular una pregunta</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qué quiero saber 2. A quien pregunto 3. Seleccionar la forma de la pregunta 4. adecuarse a la situación para preguntar 5. Preguntar 	<p>Sobre algo no conocido, no escuchado o no entendido.</p> <p>Quién tiene más información.</p> <p>Expresión verbal y forma de preguntar (levantar la mano)</p> <p>Aprovechar un descanso, momento de intimidad.</p>

<p>5.- Dar las gracias</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Decidir si la otra persona ha hecho algo que se debe agradecer 2. Elección del momento 3. Dar las gracias en tono amistoso 4. Dar la razón del agradecimiento 	<p>Un cumplido, un favor o un regalo.</p>
<p>6.- Presentarse a sí mismo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elegir la situación 2. Saludar y decir el nombre 3. Preguntar el nombre 4. Iniciar la conversación 	<p>Revisar habilidad 2.</p>
<p>7.- Presentar a otras personas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dar el nombre en orden 2. Dar el nombre en orden inverso 3. Hablar para facilitar el acercamiento 	<p>Claridad y volumen adecuados. Comunidad de intereses, información relevante.</p>
<p>8.- Hacer un cumplido.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Decidir lo que se va a elogiar 2. Cómo lo voy a hacer 3. Escoger la situación para hacerlo 4. Hacer el cumplido 	<p>Aspecto, comportamiento o logro. Evitar que ambos se sientan molestos. Lugar privado o en actividad de la persona Ser sincero y amable.</p>

Habilidades sociales avanzadas

HABILIDAD	PASOS	INSTRUCTOR
9. Pedir ayuda	<ol style="list-style-type: none">1.Cuál es el problema2. ¿Quiero que me ayuden?3. Seleccionar a la persona4. Hablar y pedir ayuda	Causa y efectos sobre el sujeto. Puede ser uno mismo Valorar todos los posibles y escoger al mejor.
10. Participar	<ol style="list-style-type: none">1. Decidir si se quiere participar2. Escoger la mejor forma de entrar3. Elegir el mejor momento4. Participar	Ventajas y desventajas. No molestar. Preguntar, iniciar una conversación o presentarse. Mejor antes de empezar o en un descanso.
11. Dar instrucciones	<ol style="list-style-type: none">1. Qué hay que hacer2. Seleccionar a la persona3. Pedir lo que se quiere que haga4. Preguntar si ha comprendido5. Repetir las instrucciones (si es necesario).	Tarea o favor Explicar paso a paso

12. Seguir instrucciones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escuchar con atención 2. Preguntar hasta estar seguro 3. Decidir si se hace y comunicarlo 4. Repetir para sí mismo las instrucciones 5. Aplicar las instrucciones. 	<p>Tomar apuntes, gestualidad de escucha. Clarificar, comprender adecuadamente.</p> <p>Con sus propias palabras.</p>
13. Disculpase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Decidir si hay que disculparse. 2. Decidir la forma de disculpa. 3. Decidir la situación 4. Pedir disculpas. 	<p>Equivocarse, interrumpir o romper algo. Decir, hacer o escribir. En privado o de forma inmediata. Ofrecerse para solucionar lo que se ha ocasionado.</p>
14. Convencer a los demás	<ol style="list-style-type: none"> 1. Decidir de qué hay que convencer 2. Decidir la forma de disculpa. 3. Decidir la situación 4. Pedir disculpas. 	<p>Hacer algo a su manera, ir a algún sitio o evaluar opiniones. Opinión y sentimientos sobre el punto de vista. Saber escuchar.</p> <p>Comprobar si el otro mantiene su opinión.</p>

Habilidades relacionados con los sentimientos

Las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos son todas aquellas habilidades que van dirigidas a la aceptación de los sentimientos propios y de los demás de manera asertiva y respetando los sentimientos ajenos, así como siendo capaces de resolver conflictos de manera asertiva producidos por la no aceptación del pensamiento de los demás o por el enfado de otro. A este grupo pertenecen las siguientes habilidades sociales:

15.- Conocer los propios sentimientos: Es una habilidad que consiste en observarse a uno mismo para saber como reacciona, que siente hacia los demás y valorarnos para tomar conciencia de cómo somos y que nos sucede. Ser conscientes de nuestros estados de ánimo es el primer paso hacia el autogobierno de nuestras emociones además de constituir un punto clave para la formación y educación del carácter.

16.- Expresar los sentimientos: Es una habilidad que consiste en expresar física y verbalmente lo que sentimos permitiendo el autogobierno de nuestros sentimientos. La conciencia emocional varía mucho de una persona a otra dependiendo de sus características personales y psicológicas así como del autoconcepto. También significa comunicar a otras personas como nos sentimos, cual es nuestro estado de ánimo o que emociones tenemos posibilitando que la otra persona reaccione adecuadamente. También supone comunicar a otra persona los sentimientos que ella nos provoca.

17.- Comprender los sentimientos de los demás: Comprender a los demás es percibir los sentimientos y perspectivas ajenas, e interesarse activamente por sus preocupaciones. Es una habilidad para estar consciente de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás". En otras palabras, el ser empático es el ser capaces de "leer" emocionalmente a las personas.

18.- Enfrentarse con el enfado de otro/a: Es una habilidad mediante la cual ante una situación conflictiva una de las dos partes se abre al entendimiento de manera asertiva llegando a una solución pasiva que no implique violencia o

agresión, devolviendo la concordia y el entendimiento entre todas las partes, aprendiendo por tanto a resolver situaciones conflictivas.

19.- Expresar afecto: La expresión del afecto es vital en todas las relaciones humanas. “La expresión de la afectividad es un elemento primordial en las relaciones humanas, ya sea de pareja, entre padres e hijos, compañeros o amigos. Expresar lo que se siente es un factor elemental, porque permite que los vínculos sean más intensos, sanos y transparentes. La falta de expresividad de afecto y cariño en la familia puede generar problemas de autoestima, ya que la persona no se siente querida, también es probable que lleve esa actitud a otros ámbitos relacionales, esa situación se puede ver en la forma en que la persona se relaciona.

20.- Resolver el miedo: El miedo o temor es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano.

21.- Autorrecompensarse: Es una habilidad que consiste en expresarse afecto; proceso por el cual nos administramos estímulos positivos fortaleciendo la autoestima y no permitiendo el castigo, el auto menosprecio y la insatisfacción. La autorrecompensa garantiza la supervivencia del ser humano con aspectos como el autorrespeto, el amor, la autoconfianza y la autocomunicación.

Habilidades para hacer frente al agresión

Son todas aquellas habilidades sociales que se dirigen a desarrollar en las personas un comportamiento social más adecuado siendo capaces de responder a la agresión de manera asertiva sin llegar a la violencia. Con estas habilidades se pretende que la persona se comporte de manera óptima en las diferentes situaciones a las que se puede ver sometido y se libre de las mismas sin necesidad de discusión o agresión.

22.- Pedir permiso: Es una habilidad que consiste en pedir permiso de manera correcta a otra persona o personas, reconociendo que estas otras personas tienen la autoridad suficiente para denegarlos o darnos el permiso solicitado.

23.- Compartir algo: Compartir es una acción recíproca que se realiza entre las personas. Es dar lo que tenemos a nuestros compañeros, padres, madres, profesores, etc... podemos compartir muchas cosas, no solo un objeto sino también pensamientos, ideas, opiniones o como nos sentimos.

24.- Ayudar a los demás: Cuando ayudamos a los demás nos sentimos a gusto con nosotros mismos, y hacemos que los demás se sientan bien con nosotros. Igual que a nosotros nos gusta que nos ayuden; esto nos hace conseguir cosas que por nosotros mismos se nos hacen muy difícil de obtener. Se puede ayudar cuando nos lo piden o cuando nos damos cuenta de que alguien necesita ayuda, aunque no nos lo diga.

25.- Negociar: La negociación es el proceso por el cual las partes interesadas resuelven conflictos, acuerdan líneas de conducta, buscan ventajas individuales o colectivas o procuran obtener resultados que sirvan a sus intereses mutuos. Se contempla generalmente como una forma de resolución alternativa de conflictos o situaciones que impliquen acción multilateral.

26.- Empezar el autocontrol: El Autocontrol puede definirse como la capacidad para actuar de acuerdo con lo que deseamos, evitando las consecuencias negativas que puede tener nuestra conducta. Se relaciona con la anticipación, ya que uno actúa de una manera u otra porque no quiere causar, con su comportamiento, una consecuencia no deseada. El Autocontrol permite a la persona, por ejemplo expresar sus emociones de la manera y el momento que ella quiere. No se siente llevada por la ira o el rencor - a no ser que sea éste su deseo - sino que controla lo que hace o dice.

27.- Defender los propios derechos: Significa comunicar a otras personas que no están respetando nuestros derechos, que están haciendo algo que nos

molesta o que nos están tratando injustamente. Esto a veces resulta difícil porque la otra persona se niega a ceder o incluso se burla o enfurece.

28.- Responder a las bromas: Es una habilidad que consiste en responder adecuadamente a una broma aunque no nos haya agradado recibirla. En muchas ocasiones somos objeto de broma por parte de nuestros amigos, compañeros, familiares, etc... a veces en vez de reaccionar adecuadamente, nos retraemos o nos enfadamos. En ambos casos, hemos interpretado que la intención del que hace la broma es la de molestarnos, herirnos o ridiculizarnos.

29.- Evitar los problemas con los demás: Evitar los problemas con los demás es una habilidad que consiste en no dejarse llevar por las conductas de otros que tienden a la agresión sino mas bien en responder a ellas intentando evitarlas de manera asertiva usando el autocontrol y la verbalización de la no discusión y no entrando en los problemas a los que nos llevan las conductas de los demás.

30.- No entrar en peleas: Con esta habilidad se pretende desarrollar comportamientos asertivos. Consiste fundamentalmente en responder de manera adecuada a los conflictos planteados. Las peleas suelen suceder porque se llega a un grado de enfado extremo o bien porque se da por supuesto que no hay otra forma mejor de conseguir lo que se quiere. Cuando nos peleamos estamos dañando al otro y a nosotros mismos, además de reconocer que somos incapaces de autocontrolarnos y de resolver cualquier problema de forma pacífica, además de ser un posible modelo inadecuado para los demás.

Habilidades para hacer frente al estrés

El estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para enfrentar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Las habilidades que ayudan a hacer frente al estrés son las siguientes:

31.-Formular una queja.- Su importancia reside en saber decirles a los demás, cuando han sido ellos, que han sido responsables de originar un problema y que se debe intentar buscar una solución. La consecuencia de no llevar a cabo esta habilidad será principalmente, que el problema se agrave y que no se busquen soluciones alternativas.

32.-Responder a una queja.-Es una habilidad que lleva al sujeto a buscar soluciones justas ante una queja justificada de alguien. Las principales consecuencias de no aprender esta habilidad es que el problema continúa y se agrava y que no se buscan soluciones.

33.-Demostrar deportividad después de un juego.- El alumno/a deberá expresar cumplidos sinceros a los demás por la forma en que se ha jugado. Como consecuencia de no llevar a cabo esta habilidad: perjudica el juego en equipo, se fomenta el individualismo y surgen conflictos en el grupo.

34.-Resolver la vergüenza.-Esta habilidad consiste en hacer algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido. Como consecuencia de no aprender esta habilidad el alumno/a no expresará sus opiniones, no participará y no se relacionará.

35.-Arreglárselas cuando le dejan de lado.-Es la habilidad para analizar la causa o el por qué de esa situación y buscar alternativas. Las consecuencias de no hacerlo en el alumno/a sería: una baja autoestima, miedo al fracaso y una baja participación en las actividades grupales.

36.-Defender a un amigo.-Es la habilidad para saber manifestar a los demás el trato injusto que ha recibido un amigo. Las consecuencias de no adquirir esta habilidad sería que el alumno/a participaría en el fomento de la injusticia, se disgregaría el grupo y perjudicaría las relaciones intragrupal e intergrupales.

37.-Responder a la persuasión.-Es la habilidad de considerar con cuidado la posición de otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que

hará. Las consecuencias de no adquirir esta habilidad serían: el alumno/a se deja llevar por las opiniones de los demás y realiza actos contrarios a su propio criterio.

38.-Responder al fracaso.-Es la habilidad para comprender la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y qué puede hacer para tener más éxito en el futuro. Las consecuencias de no adquirir esta habilidad serían principalmente una baja autoestima, miedo al fracaso, poca participación y dejadez.

39.-Enfrentarse a los mensajes contradictorios.-Es la habilidad de reconocer y resolver la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa pero dicen o hacen lo contrario. Como consecuencia de no aprender esta habilidad será una mayor confusión, no se resuelve los problemas y perjudica la comunicación en las relaciones.

40.-Responder a una acusación.-Es la habilidad para comprender lo que significa la acusación y por qué se le ha hecho, justificar sus actos y, pensar en la mejor forma de relacionarse con la persona que le ha hecho la acusación. El no poner en práctica esta habilidad tendrá como consecuencia: el alumno/a no asumirá responsabilidades, surgirán conflictos y perjudicará las relaciones intragrupalas e intergrupales.

41.-Prepararse para una conversación difícil.-Es la habilidad para saber planificar la forma de exponer su punto de vista ante una conversación difícil. Las consecuencias de no aprender esta habilidad serán principalmente que los demás no entiendan su postura, surgirán conflictos y problemas en la comunicación.

42.-Hacer frente a las presiones del grupo.-Es la habilidad de saber decidir lo que se quiere hacer cuando los demás quieren que se haga otra cosa distinta. Las consecuencias principales de no poner en práctica esta habilidad serán: el alumno/a hacer lo contrario de lo que piensa, baja autoestima y aumentan los conflictos de relación.

Habilidades de planificación

La planificación es el hecho de decidir, por adelantado, qué se hará en un futuro. Tiene como misión determinar ¿qué debe hacerse?, ¿quién debe hacerlo?, ¿dónde, cuándo y cómo debe hacerse?...para lograr los mejores resultados.

La planificación implica un proceso consciente de estudio y selección de acciones a seguir para conseguir los objetivos propuestos, frente a una variedad de alternativas posibles. Sería la concepción anticipada de una actividad de acuerdo a una evaluación racional del problema, sería una previsión de futuro.

El fin último de la planificación es eliminar al máximo los imprevistos, lograr los objetivos y las metas deseadas.

Las habilidades que ayudan a la planificación son las siguientes:

43.-Tomar iniciativas.-El alumno/a tiene la habilidad de resolver una sensación de aburrimiento en el grupo, iniciando una nueva actividad interesante. Las consecuencias de no adquirir esta habilidad será el desinterés, la falta de motivación y creatividad e incapacidad de buscar soluciones originales a problemas planteados.

44.-Discernir sobre la causa de un problema.-El alumno/a debe aprender a reconocer si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control. Las principales consecuencias de no adquirir esta habilidad es la irresponsabilidad de sus propios actos, el agravamiento del problema y la no búsqueda de soluciones alternativas ya que no se actúan sobre las causas.

45.-Establecer un objetivo.- Esta habilidad está relacionada con la toma de decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea. Como consecuencia de no llevar a cabo esta habilidad será el no tener claros los objetivos, actuar sin saber a dónde se va y no llegar a una meta concreta.

46.-Determinar las propias habilidades.-Es la habilidad de ser realista cuando debe dilucidar cómo puede desenvolverse en una determinada tarea. Debe conocer de forma realista cuáles son sus propias habilidades y saber utilizarlas. Las consecuencias de no hacerlo serán principalmente que el alumno/a se plantearán objetivos y metas inalcanzables, aumentará la frustración y bajará la autoestima.

47.-Recoger información.-Saber resolver qué necesita saber y cómo conseguir la información. El alumno/a debe identificar la información relevante de la que no lo es, de acuerdo a sus necesidades de aprendizaje. Las consecuencias de no adquirir esta habilidad, hoy día, con el exceso de información de que disponemos será, principalmente una descoordinación de ésta y una falta de respuestas concretas a sus dudas, no sabrá discernir la información principal de la secundaria.

48.-Resolver los problemas según su importancia.-Es la habilidad de saber determinar de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionar primero, es decir, saber priorizar la solución de los problemas según la prioridad de las necesidades. La consecuencia de no aprender esta habilidad sería que el alumno/a vería sus esfuerzos poco valorados por no resolverse los problemas planteados debido a que no se han solucionado de forma jerárquica atendiendo a su importancia.

49.-Tomar una decisión.-El alumno/a deberá considerar las posibilidades y elegir la que le hará sentirse mejor y llevarle a una mejor resolución. Las principales consecuencias de no adquirir esta habilidad será la no solución de los problemas y su agravamiento, la indecisión del sujeto y baja autoestima.

50.-Concentrarse en una tarea.-Es la habilidad para organizarse y prepararse para facilitar la ejecución de su trabajo. La organización y la planificación es importante a la hora de realizar una tarea. Como consecuencia de no adquirirla el alumno/a se verá desbordado, perdido y no se reflejarán los frutos de su esfuerzo en el resultado final.

4.- PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCTA.

En este apartado se proponen una serie de actividades las cuales se han propuesto para entrenar y mejorar las habilidades sociales de los alumnos del I.E.S. Abyla. Dichas actividades se han elaborado desde la clasificación de Goldstein y col. (1989), para luego poder elegir cual es la más adecuada para resolver el conflicto sucedido.

Es cierto que las actividades se proponen de acuerdo con el conflicto ocurrido, pero también se debe tener en cuenta la causa que ha provocado dicho conflicto, así como los internos del alumno con el que se va a trabajar, puesto que en algunas ocasiones un mismo conflicto puede ser causado por numerosas causas. Por ejemplo, como se explicaba en apartados anteriores, un alumno que tiene una conducta disruptiva en el aula, puede provocarla simplemente por una mala educación recibida, o por llamar la atención de los compañeros.

Las actividades que se proponen, ha sido elaboradas para ser trabajadas en los distintos ámbitos del plan de convivencia, es decir, en las *Tutorías de Convivencia*, donde se deberán elegir actividades individuales, en el *Aula de Mejora de la Conducta*, en los *Talleres de Habilidades Sociales*, etc... También esta pensado para realizarlas con los tutores en la horas destinadas a las tutorías.

Aunque el plan de convivencia está destinado la resolución de estos conflictos y a la mejora de la convivencia, en las tutorías es donde probablemente se seleccionen las actividades más acertadas para trabajar, puesto que el tutor es quien conoce al alumno y podrá indagar mejor en las causas que provocaron el conflicto. Es por todo ello, que los tutores, y el profesorado en general, deben trabajar coordinadamente para que las actividades que se aportan a continuación, y en plan de convivencia funcione y obtenga los resultados esperados.

4.1.- OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que pretendemos conseguir con la aportación de las actividades son los siguientes:

1. Proporcionar al profesorado recursos para resolver posibles conflictos en el aula.
2. Mediar en los conflictos acontecidos en el centro.
3. Desarrollar habilidades sociales con las cuales el sujeto se ayude ellas para tener una conducta respetuosa y democrática.
4. Saber reconocer los errores propios con el fin de poder pedir disculpas e intentar resolver un conflicto.
5. Conocer y expresar los propios sentimientos y comprender los ajenos.
6. Conocer y emplear el autocontrol en las situaciones de conflicto
7. Defender los propios derechos sin tener que recurrir a la violencia y ni al menosprecio.
8. Saber responder a las quejas de una forma asertiva así como formular las propias.
9. Usar mecanismos que sirvan para hacer frente a situaciones de estrés y ansiedad.
10. Conseguir reducir la frecuencia e intensidad de conductas inadecuadas entre los adolescentes, tanto en el ámbito escolar como fuera de él.
11. Conseguir aumentar la frecuencia e intensidad de interacciones adecuadas entre los adolescentes, tanto en el ámbito escolar como fuera de él.
12. Favorecer la interacción positiva de y entre los distintos elementos de la comunidad educativa: profesorado, alumnado y familias.
13. Promover el desarrollo de la competencia interpersonal en la dinámica del aula y en todo el entorno del centro.
14. Intervenir precozmente y prevenir futuros problemas de adaptación y conductas contrarias a una convivencia adecuada en el centro.

15. Desarrollar en los adolescentes una actitud ética de respeto a los derechos de los demás y a los suyos propios.

4.2.- ACTIVIDADES PROPUESTAS

Como comentábamos anteriormente, las actividades se propondrán a partir de los grupos de habilidades ya descritos.

Para acercarnos un poco al nivel que tiene el alumno con respecto a cada grupo se propone un test inicial para su evaluación.

Primeras habilidades sociales

Cuestionario inicial

Contesta este cuestionario de acuerdo con la clave:

- Totalmente cierto. 5
- Cierto. 4
- Puede ser. 3
- Falso. 2
- Totalmente falso. 1

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. <i>Me gusta escuchar cuando alguien está hablando.</i>2. <i>Acostumbro animar a los demás para que hablen.</i>3. <i>Trato de escuchar aunque no me caiga bien la persona.</i>4. <i>Escucho con la misma atención sí el que habla es hombre o mujer, joven o viejo.</i>5. <i>Escucho con la misma o parecida atención si el que habla es</i> | |
|--|--|

mi amigo, mi conocido o si es desconocido.

6. *Dejo de hacer lo que estaba haciendo cuando te hablo.*
7. *Miro a la persona con la que estoy hablando.*
8. *Me concentro en lo que estoy oyendo ignorando las distintas reacciones que ocurren a mi alrededor.*
9. *Sonrío o demuestro que estoy de acuerdo con lo que dicen.
Animo a la persona que está hablando.*
10. *Pienso en lo que la otra persona me está diciendo.*
11. *Trato de comprender lo que me dicen.*
12. *Trato de escudriñar por qué lo dice.*
13. *Dejo terminar de hablar a quien toma la palabra, sin interrumpir.*
14. *Cuando alguien que está hablando duda en decir algo, lo animo para que siga adelante.*
15. *Trato de hacer un resumen de lo que me dijeron y pregunto si fue eso realmente lo que quisieron comunicar.*
16. *Me abstengo de juzgar prematuramente las ideas hasta que hayan terminado de exponerlas.*
17. *Sé escuchar a mi interlocutor sin dejarme determinar demasiado por su forma de hablar, su voz, su vocabulario, sus gestos o su apariencia física.*
18. *Escucho aunque pueda anticipar lo que va a decir.*
19. *Hago preguntas para ayudar al otro a explicarse mejor*
20. *Pido, en caso necesario, que el otro explique en qué sentido*

está usando tal o cual palabra.

--

1ª Actividad

Para la siguiente actividad, se propone a los alumnos leer el siguiente texto, de la forma que se considere mejor, es decir, cada uno lo lee para sí mismo, o un alumno lo lee en voz alta para todos.

¡ESCUCHA!

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a aconsejarme, no estás haciendo lo que te he pedido. Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué yo no debería sentirme así, no estás respetando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tú piensas que debes hacer algo para resolver mi problema, estás decepcionando mis esperanzas.

¡Escúchame!

Todo lo que te pido es que me escuches, no que me hables ni que te tomes molestias por mí. Escúchame, sólo eso. Es fácil aconsejar. Pero yo no soy un incapaz. Tal vez me encuentre desanimado y con problemas, pero no soy un incapaz.

Cuando tú haces por mí lo que yo mismo puedo y tengo necesidad de hacer, no estás haciendo otra cosa que atizar mis miedos y mi inseguridad, pero cuando aceptas simplemente, que lo que siento me pertenece a mí, por muy irracional que sea, entonces no tengo por qué tratar de hacerte comprender más, y tengo que empezar a descubrir lo que hay dentro de mí.

*Seguramente es por esto por lo que la oración funciona:
Dios está siempre ahí para escuchar.*

R. O'Donnell, "El mosaico de la misericordia"

Una vez leído, los alumnos deberán tratar de explicar el texto, opinar sobre él y aportar una explicación sobre qué es para ellos escuchar. A partir de ahí se podrá abrir un debate donde sobre todo se respetará el turno de palabra y la opinión de los demás.

2ª Actividad

La siguiente actividad irá destinada a que los alumnos sepan como iniciar una conversación o introducirse en una ya iniciada, de forma que puedan ser más competentes a la hora de relacionarse con las demás personas.

Para comenzar a hablar con otra persona podemos fundamentalmente hacer dos cosas:

Iniciar nosotras/os la conversación o acercarnos a un grupo e incorporarnos a la conversación que están manteniendo.

Los pasos a seguir si queremos incorporarnos a la conversación que está manteniendo un grupo serían:

- Acercarse al grupo y comprobar que te aceptan (si están hablando de algo privado pueden sentir malestar con tu presencia).
- Escuchar de qué están hablando.
- Esperar el momento adecuado para intervenir (no se debe interrumpir a las personas que están hablando) y hacer alguna pregunta o afirmación sobre lo que se está hablando.

Por ejemplo, si te acercas a un grupo que está hablando de una película podrías decir: "¿Estáis hablando de la película de ayer? Yo también la vi y me gustó mucho."

Es importante que, cuando decidas iniciar una conversación con alguien, escojas a una persona con la que parezca fácil hablar (agradable, que te sonría, que ya conozcas, etc.) ya que si no, especialmente al principio, te puede resultar difícil mantener la conversación.

Para trabajar esta habilidad se proponen varias alternativas:

1. Uno de los alumnos relata una historia fantástica. Los que escuchan solo pueden interrumpir tres veces, o sea, tres alumnos pueden hacer tres preguntas o acotaciones. Esta actividad permite estar atento a las interrupciones, algo poco común.

Entre todos los alumnos, se evaluará si las interrupciones fueron pertinentes, si fue importante hacerlas, o si por el contrario, entorpecieron el relato. A continuación, elaborará una conclusión acerca de la importancia de no interrumpir innecesariamente a otros cuando hablan.

2. Los alumnos se dividen en grupos, los que el docente crea necesario. A cada grupo se le entrega un dibujo diferente y sencillo. Cada uno de los grupos, deberá, sin mostrar el dibujo, contar los restantes cómo es el dibujo y de qué trata, para que el resto de los grupos lo reproduzca.

Después de que cada grupo haya llevado a cabo su experiencia de contar su dibujo, se puede conversar entre ellos acerca de la necesidad de acuerdos sobre puntos de referencia, vocabulario, conceptos utilizados y otros.

3. Se dividirá el grupo en varios grupos, los cuales crearán un cuento colectivo. Cada alumno cuenta un pedacito de una historia inventada. Todos en su turno deben realizar un aporte a su historia, retomando y repitiendo los anteriores. Hay que escuchar muy atentamente para repetir y acoplarse coherentemente.

Se evaluará la coherencia del relato y la necesidad de atención y memoria para lograrlo. Los alumnos deberán comprobar que la distracción provoca incoherencias y ausencias en el relato.

3ª Actividad

El objetivo de la siguiente actividad es la de iniciar y mantener una conversación enriqueciendo y fomentando la expresión y comprensión oral.

Todos los alumnos/as estarán sentados formando un corro. El educador iniciará un diálogo semidirigido, preguntándoles, por ejemplo. *¿A qué venimos al Instituto? ¿Qué hacemos en clase? ¿Qué es lo que más os gusta del Instituto? ¿Y menos? ¿Qué es lo que más os gusta hacer? ¿Y lo que menos?*

Durante la conversación procuraremos que todos intervengan y atenderemos a:

- No hablar a la vez.
- Pedir permiso alzando la mano.
- Pedir las cosas por favor.
- No levantarse del sitio.
- Estar atentos.
- Pedir perdón si se interrumpe la conversación.

Podemos aprovechar este momento para favorecer las descripciones basándonos en informaciones objetivas y subjetivas, del siguiente modo. *Qué hace el educador en clase; Cómo le ven. (El educador describe a uno o varios de sus alumnos con objetividad, cosas que se ven, y subjetividad, cosas que no se ven.)*

Felicitemos a los alumnos/as cuando estén cumpliendo las consignas con expresiones como: “Muy bien”, “Así se hace”, y en caso contrario, se lo haremos notar también con el fin de que rectifiquen en veces sucesivas.

Existen varias claves que facilitan una buena conversación. Algunas de ellas son: manifestar interés por lo que la otra persona nos cuenta, dar información sobre nosotros mismos mantener una postura corporal cercana, opinar y modular nuestra voz.

4ª Actividad

Con esta actividad se pretende que el alumno sea capaz de formular una pregunta de manera asertiva.

Se informa al grupo que vamos a trabajar sobre la técnica de ayudar a pensar y hacer preguntas. Se pedirá la participación de voluntarios, a cada uno de los cuales se les dará una tarjeta en la que haya anotado un conflicto por el que ese alumno debe imaginarse qué está pasando. A continuación uno de los voluntarios se pondrá en pie ante la clase y ésta mediante la realización de preguntas abiertas deberá averiguar de qué situación se trata.

El papel del profesor aquí será el de verificar que cada alumno puede realizar al menos una pregunta y estas se formulan ordenadamente. Habrá que hacer explícita la inadecuación de realizar preguntas como ¿qué te ocurre?, o ¿qué es exactamente lo que te pasa? Y si la realización de preguntas del tipo ¿cómo te sientes?, ¿qué debería hacerse y por qué?, ¿qué pasaría si yo ahora...?, ¿qué personas están implicadas?

5ª Actividad

Con la siguiente actividad se pretende valorar las ventajas de utilizar las fórmulas de agradecimiento y cortesía.

Los alumnos deberán leer el siguiente texto:

ANTONIO es un niño exigente, de esos que dicen: "quiero esto", y se lo tienen que dar al momento. Es como si pensara que todo el mundo le debe algo.

Si quieres comprobar lo que les digo, escóndanse detrás de aquel árbol y escúchenlo ustedes mismos.

- *¡Oiga, señora! ¿Qué hora es?*
- *Querrás decir: por favor-le responde la señora con una amable sonrisa.*
- *No, quiero decir lo que he dicho-dice Amador malhumorado: Pero como ya veo que usted no me lo dice, se lo preguntaré a ese niño !Eh tú, muchacho! ¿Qué hora es?*
- *Querrás decir: por favor-le responde el niño con una amable sonrisa.*
- *¡Moscas! Pero ¿Qué pasa en este lugar? ¿Están todos mal de la cabeza? !Pues que piña!*
- *Cogeré el autobús y me iré a otra parte-gruñe Amador, enfadado, y le grita al conductor del autobús-:¡Eh, pare, pare! Pero cual será su sorpresa cuando ve que el autobús pasa de largo.*
- *Moscas! exclama, enfadado-,Pero...¿por qué no para? Está bien me iré andando.*
- *Gracias por haberme elegido para caminar*

Amador pega un respingo. ¿Quien habrá dicho eso? No hay nadie a la vista...

- *Por favor, mira hacia tus pies, yo estoy debajo.*

Amador mira debajo de sus pies y solo ve la acera. Entonces piensa" ¿Una acera que me da las gracias por pisarla? !Moscas!,esto ya es demasiado, me largo a otra parte". Y echa a andar. A un lado y a otro. Va furioso, sin fijarse donde pisa. Finalmente llega al mismo parque de antes. En realidad, solo estaba dando vueltas en círculo.

- *¡Uf, que cansado estoy!, exclama. Me sentaré un rato en este banco.*

Pero el banco se echa hacia atrás y Antonio se pega un batacazo.

- ¡Moscas! ¿Que le pasa a este banco? se ha movido. Y el árbol también se ha alejado de mí. Y las flores también se van. Y ahora el sol se esconde detrás de una nube ¿Que es lo que está pasando? ¿Por qué se van todos?-grita y patalea.
- Quizás te has olvidado de ser educado-le dice el hada Mandolina.
- ¡Que chorrada es esa?-responde Antonio malhumorado.
- El hada Mandolina le pide al sol que le explique a Amador por qué se esconde.
- Llevo toda la mañana calentándole y ni las **gracias** me ha dado.
- Ni a mí por mi sombra-dice el árbol.
- Ni a mi por el descanso-dice el banco-¿Lo ves?-dice el hada. Desde ahora no olvides que con **gracias** y “por favor” vivimos todos mucho mejor.

Antonio vuelve a casa cabizbajo y se acuesta pensando en las palabras del hada. Al día siguiente, antes de irse al colegio, le dice a su madre:

- Adiós mamá, Y muchas **gracias** por el desayuno tan rico que me has preparado.
- Hijo de nada, me alegro de que te haya gustado.

Luego le dice a su padre:

- Por favor, papá ¿podrás comprarme una caja de colores en la papelería que está al lado de tu oficina? Y por cierto, dale las **gracias** a tu amigo Manolo por las chapas.
- ¿Qué le pasa a Antonio que da las **gracias** y pide todo por favor?-dice su hermana.
- Porque he comprendido que con “**gracias**” y “por favor” vivimos todos mucho mejor-le responde Antonio.

Una vez leído se propondrá al grupo realizar tarjetas azules y amarillas y meterlas en una bolsa. El alumno-a que saque una tarjeta azul tiene que pedir algo por favor. Y el que saque una amarilla tiene que dar las gracias por algo.

Todos los alumnos tienen que pedir una flor al profesor o la profesora del modo que se le indique: cómico, trágico, romántico, entusiasta, asustado...

6º Actividad

Una de las habilidades sociales más básicas consiste en presentarse, saludar y despedirse. Es importante anunciar a los demás nuestra presencia cuando se comienza cualquier interacción social. De la misma manera, anunciaremos nuestra despedida cuando nos vayamos.

Con la siguiente actividad se pretende conseguir que el alumno/a sea capaz de darse a conocer a los demás, fomentando la autoestima, la empatía y la valoración-aceptación dentro del grupo.

La actividad consiste en expresar los gustos, aficiones de cada uno. Todo ello se plasmará en un bloc de dibujo que lleva una portada titulada: “**¿Por qué me llamo así?**”.

Siempre se debe comenzar contestando a dicha pregunta:

¡Hola! Me llamo _____ porque _____.

El texto puede ir acompañado de dibujos, collages, pequeños objetos personales como un lazo, un mechón de pelo, un trozo de tela.... El libro irá rotando por las mesas de los alumnos/as hasta que todos los blocs hayan pasado por todos. De esta forma el alumno tendrá la presentación de todos los demás del grupo a la vez que él se ha presentado a todos ellos.

Habilidades sociales avanzadas

1ª Actividad

La siguiente actividad se pretende conseguir que el alumno/a sepa dar instrucciones de forma adecuada y asertiva. A su vez, en la segunda parte de la actividad, también se trabajará el saber seguir instrucciones.

Para comenzar se le explicará lo siguiente al grupo:

Las instrucciones orales suelen ser la manera más rápida y efectiva de comunicar ideas en el ámbito de trabajo. Dicho esto, la comunicación oral a veces puede dar lugar a errores y confusiones. Estos simples consejos pueden ayudarte a lograr que el trabajo salga bien.

Pasos

Paso 1: *Capta la atención de todos. Antes de empezar a dar instrucciones, asegúrate de que todos estén prestando atención. Aclara quién necesita escuchar estas instrucciones cuando te dirijas a grupos grandes y confirma que todos puedan oír. Haz contacto visual con la mayor cantidad de gente posible para retener su atención.*

Paso 2: *Transmite pocas instrucciones. La gente olvida rápidamente cuando se le da mucha información al mismo tiempo. A veces es útil asignar números a las tareas para que nada se escape y que las personas sepan cuántas cosas deben hacer.*

Paso 3: *Usa palabras simples. Sé claro y conciso. No uses un lenguaje complicado ni palabras largas cuando puedas decir lo mismo con un vocabulario sencillo. Gesticula si corresponde pero solo para enfatizar el significado de tu instrucción. No revolotees los brazos innecesariamente, ya que eso puede distraer y confundir.*

Paso 4: Repite las instrucciones iniciales con todas las explicaciones necesarias. Evita repetir dos veces lo mismo, ya que puedes sonar autoritario. Expresa solo un resumen de las instrucciones previas y no agregues comentarios adicionales ni cambies las órdenes.

Paso 5: Pide a tus colegas que repitan las instrucciones con sus propias palabras. Pregúntales si tienen alguna duda y dales la oportunidad de presentar cualquier inquietud. Si el asunto es personal o embarazoso, hazles saber que pueden acercarse a hablar contigo en privado por cualquier otra cuestión.

Una vez explicado lo anterior, el profesor propondrá el siguiente juego:

Se formarán grupos de tres, en donde uno de ellos deberá dar las siguientes instrucciones a los componentes del grupo los cuales atenderán con un folio y un bolígrafo:

1. Escribe tu nombre en el extremo superior derecho de esta hoja.
2. Circula la palabra “nombre” en la segunda oración.
3. Dibuja cinco pequeños cuadrados en el extremo superior izquierdo de esta
4. hoja.
5. Traza un círculo alrededor de los cuadrados mencionados en el número 4.
6. Firma con tu nombre bajo el título de esta hoja.
7. Después del título escribe “sí, sí, sí,”.
8. Traza un círculo alrededor de la oración número 7.
9. Escribe una “X” en el extremo inferior izquierdo de esta hoja.
10. Dibuja un lápiz.
11. En el reverso de esta hoja, define con dos líneas la opinión que te merece este ejercicio.
12. Si conoces el ejercicio o has realizado alguno similar dalo por terminado y entrégalo al profesor.
13. Traza un círculo alrededor de la palabra “hoja” en la oración número 4.
14. Di tu nombre en voz alta cuando llegues a este punto de la prueba.

15. Si piensas que has seguido cuidadosamente las instrucciones di "SI".
16. En el reverso de esta hoja suma $107+270$.
17. Traza un círculo alrededor del resultado del problema anterior.
18. Si llegado a este punto realmente entiendes que dominas suficientemente este ejercicio, levántate y solicita al profesor un nuevo documento.
19. Cuenta en voz alta del 1 al 10 a la inversa.
20. Si eres la primera persona que llega a esta parte, di en voz alta: "Yo soy el
21. líder en seguir instrucciones".
22. Subraya todos los números del lado izquierdo de la hoja.
23. Ahora que has terminado de leer cuidadosamente, realiza sólo y únicamente las instrucciones de los números 1 y 2.

2ª Actividad

El objetivo de la siguiente actividad es de potenciar, enriquecer y favorecer el diálogo como medio de entendimiento entre las personas.

Consistirá en realizar una conversación simulada entre dos alumnos para que aprendan y practiquen las fórmulas básicas de la comunicación en las relaciones personales. El profesor propondrá salir a dos alumnos/as cada vez. Cada pareja tendrá que representar una comunicación simulada propuesta por el maestro. Las situaciones a representar puede ser alguna de las siguientes:

- Os conocéis, pero hace mucho tiempo que no os veis.
- Estáis en una fiesta de cumpleaños y no os conocéis.
- Estáis hablando por teléfono.
- Uno es el encargado de una tienda y la otra va a comprar algo.

En cada caso, el profesor tendrá que hacer notar si las fórmulas de cortesía, presentación, despedida, petición... son correctas. La conversación se podrá repetir con otros niños/as si fuera necesario, hasta que el profesor considere oportuno.

Habilidades relacionadas con los sentimientos

Cuestionario inicial

TEST

iiiiiiNO SE TRATA DE QUE DIGAS SI TE PORTAS BIEN, MAL O REGULAR, SE TRATA SOBRE TU ESTILO DE HACER LAS COSAS, COMUNICÁNDOTE, ARROLLANDO O ESCONDIÉNDOTE!!!

Rodea la respuesta correcta:

1) En tus conversaciones con los amig@s...

- a) Les cuento muy pocas cosas.
- b) Soy un Supercomunicador, expreso directamente lo que siento.
- c) Impongo casi siempre mis puntos de vista.

2) Si alguien me critica, yo...

- a) Pienso que siempre tienen razón. Yo soy el que falla.
- b) Estudio bien la crítica, la aceptaré o la rechazaré, según.
- c) ¿Quién me critica a mí? ¡Que se atrevan!

3) En las relaciones con los demás suelen existir problemas. Yo lo que hago es...

- a) Bueno, no hago mucho, los demás lo solucionarán y, si no, me aguanto.
- b) Sí que suelo aceptar ideas.
- c) Con una amenaza lo resuelvo rápidamente.

4) Yo pienso de mí mism@ que...

- a) Pss. Fallo en muchas cosas, soy un desastre.
- b) Mis habilidades para relacionarse con los demás son de notable alto. Me veo bien.
- c) Me pongo un 10. Soy fenomenal, no fallo en nada. Me veo a mí mism@ superior.

5) ¿Cómo funciona tu “coco”?

- a) Tengo muchos pensamientos que me bajan la moral.
- b) Me defiendo bien.
- c) Yo no pienso.

6) En mi equipo o mi grupo, yo...

- a) Participo más bien poco.
- b) Creo que soy un buen elemento.
- c) Soy superimportante, sin mí no funcionaría.

7) ¿Y con las personas del otro sexo? ¿Qué tal te va?

- a) Me da mucho corte. Soy bastante reservad@ para dirigirme a un/a chico/a.
- b) No lo hago mal.
- c) Eso a mí no me afecta. No tengo ningún problema. Consigo lo que quiero.

8) Cuando hablas con los demás, ¿haces uso de gestos apropiados?

- a) A veces suelo mirar a los ojos de quien me habla.
- b) Sí.
- c) De todos los gestos, los adecuados y otros que yo me sé.

9) Un compañer@ va muy “tope guay” a la última, te encanta su “ropaje”, entonces tú...

- a) Me callo, no digo nada.
- b) Le digo alguna cosita agradable.
- c) Le digo que va horrible (aunque no sea verdad).

10) Cuando alguien viola mis derechos, yo...

- a) Me aguanto.
- b) Le expreso mis quejas directamente pero con educación.
- c) Pobre de quien se atreva.

1ª Actividad

Une con flechas cada sentimiento con su antónimo, y posteriormente, señala el sentimiento que le corresponde a cada una de las siguientes situaciones expuestas.

Alegre	Distraído/a
Atento/a	Pesimista
Tranquilo/a	Triste
Cansado/a	Relajado/
Optimista	Ansioso/a

- He recibido una carta con buenas noticias. Estoy...
 - Alegre
 - Triste
- No he perdido ni un detalle de la explicación de clase de matemáticas. He estado...
 - Atento/a
 - Distraído/a
- Creo que esta asignatura no la aprobaré nunca. Soy...
 - Optimista
 - Pesimista
- He estudiado mucho para el examen de mañana. Estoy...
 - Tranquilo/a
 - Nervioso/a
- He descansado mucho este fin de semana. Estoy...
 - Cansado/a

- Relajado/a
- Hoy me han empujado sin ningún motivo en el recreo. Me siento..._____.
¿Porqué?_____
- En la clase de lengua un compañero le ha tirado un papel a la maestra:
 - No he dicho quién había sido. Me siento:_____
 - Sí he dicho quién había sido. Me siento_____
- Cuando discuto o me peleo me siento_____.
¿Por qué?_____

2ª Actividad

Con la siguiente actividad se pretende que el alumno consiga expresar sus sentimientos de forma asertiva. Para ello se propondrá un juego de Role-Playing donde, por parejas, se representarán las siguientes situaciones ficticias:

- 1) Imagina que te han agredido en el pasillo sin motivo alguno. Explícale al compañero que te agredió, ¿cómo te sientes?
- 2) Quieres decirle a un/a compañero/a de clase que te sientes contento de juntarte con él/ella.
- 3) Has visto como una chica en el baño ha amenazado a otra. Recrimina a la agresora su actitud.
- 4) El compañero de al lado no te deja tranquilo durante la clase de matemáticas. Cuéntale al profesor/a lo que te ocurre y cómo te sientes.
- 5) Una profesora ha regañado a un alumno por tirar un papel al suelo y él le ha contestado de forma grosera y chulesca. Habla con el alumno y explícale lo erróneo de su comportamiento.

- 6) Imagina que eres un profesor de tu instituto y cuando le dices a una alumna que entre en su clase, ésta le dice que no le da la gana y se va. Explica cómo te sientes.
- 7) Tu madre está enfada porque no has recogido tu dormitorio y no fuiste a recoger a tu hermano pequeño de clases particulares. Enfréntate a tu madre intentando calmarla y justificando tus acciones.
- 8) Tu mejor amiga está enfadada contigo porque no le has dejado conducir tu moto nueva. Habla con ella y hazle comprender que su enfado no es justo.
- 9) Tu hermano te ha pedido que le hagas los deberes y tú le has dicho que no. Él se enfada muchísimo. Enfréntate a él y explícale por qué no debe estar enfadado.

3ª Actividad

Se propone a los alumnos señalar aquellas palabras o expresiones que son empleadas como cumplidos, y a continuación, comentar en debate los cumplidos apropiados que se producirán en los casos que se proponen.

Muy bien	“Qué guapo/a”
¡No seas tonto/a!	Enhorabuena
Excelente	“No entiendo tu éxito”
	“Qué feo/a”

- Tu hermano consigue un puesto de trabajo
- En clase, se te cae el lápiz, y tu compañero te lo recoge
- Tu madre se arregla el pelo para ir a una boda

4ª Actividad

A los alumnos se les pide que Rodeen las actitudes que deben tener ante un conflicto o enfado con alguien, y tachar las que no.

- Positiva
- Alterarme
- Mantener la calma
- Pensar detenidamente las posibles soluciones
- Enfadarse
- Aprender de la experiencia para próximas situaciones
- Negativa
- Aceptar si no hay solución posible
- Culpar a cualquiera antes que a uno mismo
- Pensar directamente que no hay solución
- Desanimarse si no tiene solución

A continuación los alumnos deberán recordad y escribir situaciones en las que tuvieron de cada una de las actitudes anteriores.

Habilidades alternativas a la agresión

1ª Actividad

Tras el visionado de la película “Cobardes”, (una película sobre miedos que comienza con abusos en la escuela) contesta a las siguientes preguntas:

José Corbacho y Juan Cruz escribieron y dirigieron “Cobardes”, **una película que habla de algunos de los miedos que sufren los niños pre adolescentes al momento de ir al colegio, pero también de los miedos de sus padres, su familia y sus amigos.**

Gaby es un muchacho de catorce años que tiene terror de ir a la escuela.

Le tiene miedo a Guille, un compañero de clase, quien a su vez teme defraudar a su padre. Pero los padres de Gaby y los de Guille también tienen miedos propios: miedo a que se desmorone la familia, miedo a perder el trabajo, miedo del poder y miedo de no conocer a sus propios hijos.

“Cobardes” cuenta con las actuaciones de **Eduardo Garé (Gabriel), Eduardo Espinilla (Guille), Ariadna Gaya (Carla), Paz Padilla (Magda)**, Lluís Homar (Guillermo), Elvira Mínguez ([Merche](#)) y Antontio de la Torre (Joaquín).

La cinta fue estrenada el 25 de abril de 2008.”

1. ¿Cuál es la trama principal de la película?
2. ¿Por qué crees que escogen a ese alumno para agredirlo?
3. ¿Cómo crees que se sentía el protagonista de la película?
4. ¿Crees que la actitud de los padres del agresor y de la víctima influyen en cómo se comportan sus hijos?
5. ¿Por qué la chica deja de salir con el chico maltratado?
6. ¿Cómo crees que se sentiría la profesora cuando descubrió las pintadas en su coche?
7. ¿Cómo influye el teléfono móvil en la agresión?
8. ¿Cómo ayuda el dueño del restaurante italiano al protagonista?
9. ¿Por qué crees que el protagonista actúa de esa forma con su hermana pequeña?
10. Explica por qué la víctima pasa a ser agresor al final de la película?
11. ¿Sabes lo que es el bullying? Búscalo en Internet.

2ª Actividad

La siguiente actividad está relacionada con la anterior aunque no es necesario hacerlas juntas. Consiste en abrir un debate de opinión a partir de la escucha o lectura de la banda sonora de la película antes mencionada. La letra es la siguiente:

*¡Cobarde! Si lo que quieras llamarme
quizás no tenga coraje para plantar cara,
¡cobarde! También el niño que golpea
no le sale valentía para obrar de otra manera*

*¡Cobardes! haciendo alardes sonando la campana
ya saben que llegan tarde, no en balde,
renuncian al consejo que les dio su padre
"que sean desgraciaos los que carguen la vida de amargue"*

*¡Cobarde! si lo que quieras llamarme
quizás no tenga coraje para plantar cara
¡Cobarde! pero con doble sentido
por dejar malherido y luego haber escupido*

*¡Cobardes! haciendo alarde al chusquerrillo que mas ladre
con mas odio le saldré, no en balde
son como paja que arde, chaporrillos en pandilla
que no acatan lo que les mande*

*"Acobardao" se sentía y decía que debía
achantar y no achantara patentando una mirada
que ahora va y le recrimina no debería dejar
que a ti te traten así(¿se te ocurre algo mejor?)*

*Mejor tu déjalo y coméntaselo a la mama
pero mama esta ocupa discutiendo con papa
una clara realidad del fracaso familiar
y enfrentarnos a la propia realidad en nuestra sociedad*

*¡Cobardes! siento carne de cañón, camisa con cervara
sin excepción, las cosas clara, con tu castigo que reparas
aunque ese muro alto treparas, a ese mudo profesor insultaras
quien tiene las manos sueltas ¿quien atadas?
violencia gratuita, por tales las cobardías quedan justificadas
aunque sea compleja no te dejan romper normas clasificadas*

*Cobardes, por el miedo sentimos todos
miedos reales, ficticios, inventaos...miedos que a veces
claro, nos ha "interesao" crearlo, precisamente para no solucionarlo
y ya lo ves asumes o consumes
tu gran moral, tiránica por los suelos esta
abrazaico al móvil que no responde
pon de tu parte , no seas cobarde*

*¡cobarde! si es lo que voy a decirte
una herida en los morros no te hace arrepentirte
¡cobarde! que por estar desconforme
te metiste en el corrillo que ahora lleva tu nombre*

*¡cobarde! si lo que quieras llamarme
quizás no tenga coraje para plantar cara
¡cobarde! también el niño que golpea
no le sale valentía para obrar de otra manera.*

Habilidades para hacer frente al estrés

1ª Actividad

El objetivo de esta actividad es responder a acusaciones, quejas, reclamaciones..., justas e injustas que otras personas le hacen sobre su conducta.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

- 1.- Escucha atentamente, y tienen en cuenta, la queja, acusación o reclamación de la otra persona.
- 2.- Le muestra que le entiende, y le pide aclaración si algo no le parece claro.
- 3.- Analiza su conducta: acepta la propia responsabilidad si es apropiado, y se excusa expresando sus sentimientos y pensamientos, o explica porqué ha actuado del modo criticado y no hay motivo para recriminárselo.

DESCRIPCIÓN Y METODOLOGÍA

- EL PROFESOR: Describe y modela situaciones en las que se responde de manera negativa a las quejas de otras personas:
 - “Cuando alguien pisa o empuja a otra persona, la otra lo recrimina, y la primera contesta con un insulto o ignorando la situación”.
 - “Peleas o agresiones ante molestias pequeñas causadas por otros”.
 - “Plantea a los alumnos que digan las alternativas positivas existentes y las representen.
 - “Modela los pasos (Criterios de evaluación) para responder de manera adecuada a las acusaciones o quejas de otras personas.

- EL ALUMNO:

- Participa expresando verbalmente y representando distintas soluciones positivas.
- Imita paso a paso el modelo y respuestas descritas ante situaciones variadas. Entre ellas, alguna situación que ocurrió en el grupo donde se dieron respuestas negativas.

2ª Actividad

El objetivo de esta actividad es analizar formas y medios para eliminar tanto el estrés como sus causas.

Método:

Primero se preguntará a los alumnos sobre las cosas (personas, lugares, eventos) que los ponen tensos, nerviosos o demasiado excitados. Se dejará algún tiempo para algunas respuestas y luego se explicará que estas cosas son las causas del estrés, a veces llamados productores de estrés.

Preguntaremos a los alumnos que piensen que puede causar estos productores de estrés. Dejaremos un breve tiempo para algunas respuestas.

Explicaremos que la mayoría del tiempo; los productores de estrés están solo en la superficie o son las causas inmediatas del estrés y que, en realidad, hay causas más subyacentes y primordiales de estos productores de estrés.

Se pondrá un ejemplo: un niño piensa que se pone nervioso durante las clases de matemática, pero en realidad la lección de matemática no es la causa principal, es porque él está un poco asustado del profesor de matemática. Sin embargo, esta es sólo otra causa subyacente - el niño está asustado del profesor de matemática porque está atrasado en la clase ya que estuvo ausente de la escuela durante unos pocos días el mes pasado y por tanto ésta es la verdadera causa primordial. Trate de ilustrar esto: Asustado de la lección de matemática.... Asustado del profesor de matemática.... Se ha quedado atrasado en matemática.

Se dejará tiempo para algunas preguntas y aclaraciones. Se señalará que identificar las causas primordiales de los productores de estrés ayudará a abordar los problemas verdaderos y en el proceso eliminar los productores de estrés inmediatos.

Se suministrará a cada alumno los materiales necesarios y se les pedirá que dibujen cinco círculos y luego dentro de cada uno escriban el nombre de algo que les causa estrés.

Desde los círculos, se pedirá a los alumnos que dibujen ramales y ramas menores hacia abajo, y etiquetarlos como las causas "inmediatas" de los productores de estrés.

De estos ramales y ramas menores, se pedirá a los alumnos que dibujen el tronco principal, y que ellos piensen son las causas primordiales, y que lo etiqueten como causas "subyacentes" del estrés.

Del tronco, pediremos a los alumnos que dibujen las raíces y que las etiqueten como las causas "primordiales" de sus estreses.

Se dejará 15 minutos para que los alumnos completen su dibujo.

Evaluación:

- ¿Qué puedes decir de la actividad?
- ¿Qué descubriste y aprendiste de dibujar tu árbol del estrés?
- ¿Cuán importante es para los jóvenes como tú vivir una vida libre de estrés?
- ¿Qué puedes hacer para "reducir" los productores de estrés?

3º Actividad

El objetivo a conseguir en esta actividad será el mismo que la actividad anterior.

Primero se presentará la matriz del estrés al grupo:

Matriz del estrés:

	Eventos de vida más importantes	Tensiones de vida perpetuas	Problemas diarios
Problemas			
Sugerencias			

Una vez presentada la matriz, se explicará las tres causas principales definidas del estrés, a saber:

1. *Eventos de vida más importantes. Éstos son los sucesos dramáticos que tienen un efecto profundo sobre los sobrevivientes, como una muerte en la familia, el abandono, las calamidades naturales, los accidentes, todas las formas de abuso, los cambios en nuestros cuerpos y sentimientos y sensaciones que surgen cuando crecemos.*
2. *Tensiones de vida perpetuas. Éstas son situaciones difíciles en nuestras vidas que permanecen constantes para las que parece no haber ninguna solución, p. ej. falta de comodidades básicas para vivir, pobreza, falta de educación, problemas de desempleo, falta de auto-confianza y bajo amor propio.*
3. *Problemas diarios. Éstos son los acontecimientos que enfrentamos en la vida diaria que nos molestan o perturban, p. ej. peleas o conflictos en casa, en la escuela, en las calles, desacuerdos con los padres, profesores, amigos y pares.*

- Después de explicar estas tres áreas, se preguntará por aclaraciones y/o preguntas antes de proceder.

- Se dará el formato de la matriz a los grupos y se dejará tiempo para que ellos la completen como grupo.
- Cada grupo se turna en presentar sus resultados

Evaluación:

- ¿Qué puedes decir de la actividad?
- ¿Cómo te sientes aprendiendo sobre estas causas del estrés y ser capaz de arreglarte con ellas?
- ¿Te gustaría compartir algunas de tus propias experiencias de hacer frente al estrés y sus causas?

4.3.- EJEMPLOS DE SESIONES

A continuación se mostrarán de una forma sencilla ejemplos de sesiones para trabajar las habilidades sociales según los conflictos que se quieran resolver. Debemos tener en cuenta que la forma de trabajar las sesiones es abierta y flexible, dependerá del grupo y de la circunstancia, por ello, la forma de presentar las sesiones es sencilla y servirá simplemente guía y no para incorporarla formalmente a una programación. Por ello también se proponen en presentaciones distintas.

Sesión de ejemplo 1

Justificación:

Tras haber detectado en algunos alumnos una conducta problemática en cuanto a que no es acorde con las normas del centro, reflejadas en el Reglamento de Orden Interno, vamos a intentar enseñar de forma sistemática un conjunto de habilidades sociales que ayuden a los alumnos en sus relaciones interpersonales y a la vez, mejoren la dinámica de la clase y del centro. Trataremos de llevar a cabo sesiones de aprendizaje en periodos determinados de tiempo del horario escolar, dedicados a la práctica de actividades

encaminadas al aprendizaje de conductas adecuadas y la eliminación de otras no adecuadas para ser realizadas en el centro.

Es conveniente reservar un determinado periodo de tiempo al día o varios periodos a la semana para realizarlo, especificando este tiempo en el horario, ya que esto puede ayudarnos a la organización, preparación y motivación de los alumnos.

A continuación veremos un ejemplo propuesta para trabajar dos conflictos: Las conductas disruptivas en el aula y utilizar aparatos electrónicos en clase.

Objetivos:

- Lograr que los alumnos implicados en la realización de la conducta-problema sean capaces de identificar esa situación como problemática en el centro, tanto en relación consigo mismo como con los demás.
- Lograr que , una vez identificada esa conducta como problema, sean capaces de reconocer que existen otras formas de comportamiento.
- Lograr que los alumnos comprendan que todo acto de interacción social trae consigo unas consecuencias.
- Lograr que los alumnos detecten las consecuencias negativas de las conductas problemáticas.
- Lograr que los alumnos sean capaces de planificar una estrategia de actuación que conduzca a la resolución del problema.
- Desarrollar actitudes de convivencia positiva con los iguales y con los adultos.
- Diferenciar una respuesta habilidosa de una no-habilidosa ante una situación específica de comportamiento.
- Lograr la adquisición y consolidación en los adolescentes de un sistema de valores que guíe su comportamiento social en forma tal que estén decididos a respetar a los demás, evitando producirles daños o perjuicios

Metodología:

Cada sesión consta de una o más actividades. Se pueden realizar todas o seleccionar algunas, según las necesidades de los alumnos/as.

Actividades que incluyan actuaciones participativas y de relación. Ello revertirá en la propia dinámica del aula y las propias relaciones del centro.

Podemos seguir la dinámica siguiente:

- Qué ocurre: observa y anota.
- Por qué ocurre: discriminar el origen del conflicto.
- Consecuencias: qué pasará si se realiza una conducta u otra.
- Observa tu conducta: preguntas al alumno respecto a la situación conflictiva.
- Controla tu conducta: se les proporciona pautas de conductas, modos de hacer positivos y tipos de pensamientos adecuados para la mejora de interacción en situaciones de conflicto escolar

Desarrollo:

La sesión comienza con el cuestionario del punto 4.2.1. de este proyecto. Una vez contestado y hablado sobre él se harán las actividades se realizarán las actividades 1 y 2 del mismo apartado.

Duración:

50 minutos

Sesión de ejemplo 2

Justificación:

La siguiente batería de actividades son un conjunto de ejercicios reflexivos basados en la metodología Role-Playing que ponen en situación al alumno tanto

en el rol de víctima como de agresor. El propósito es hacer pensar al alumno, que desarrolle la empatía y que reflexiones sobre las consecuencias que su comportamiento pueden traer.

Esta sesión esta elaborada para utilizarla cuando se produzcan algunos de los siguientes conflictos:

- Trato con menosprecio al profesor
- Desobediencia al profesor
- Discusión/Insultos a un compañero
- Insultos a profesores/as o personal del centro.

Desarrollo:

Comenzaremos con el cuestionario del apartado 4.2.3. y se realizarán las actividades 1,2 y 3.

Duración:

50 minutos aproximadamente

Sesión de ejemplo 3

Justificación:

Esta sesión presenta actividades que no se habían expuestas anteriormente, por lo que se explicarán a continuación. Está elaborada pensando en el autocontrol el alumno y la eliminación del estrés. Por tanto, no se proponer para solucionar ningún conflicto en específico, más bien para conocer el autocontrol.

Objetivo general

Proporcionar técnicas para controlar el sentimiento de ira experimentado ante algunas situaciones.

Objetivos específicos:

- Identificar maneras inadecuadas de responder cuando estamos enfadados (respuestas agresivas y respuestas pasivas).
- Proporcionar técnicas que contribuyan a controlar los sentimientos de iras y que permitan reaccionar de forma asertiva ante las situaciones:
 - o Respirar profundamente y contar hacia atrás: dirigidas a calmar la impulsividad.
 - o Desarrollar imágenes positivas: dirigidas a producir un efecto calmante o relajante de los sentimientos experimentados.
 - o Autoinstrucciones: frases positivas dirigidas a reducir la ira.

Conceptos principales:

- **IMPULSIVIDAD:** Actuaciones rápidas sin pararse a pensar, siguiendo los impulsos experimentados.
- **RESPUESTA ASERTIVA:** Manifestaciones directas de sentimientos, necesidades, derechos y opiniones, pero no violan los derechos de los demás.
- **RESPUESTA PASIVA:** manifestaciones que evitan, niegan los sentimientos, pensamientos, opiniones, derechos, ... o se expresan con mucha dificultad (con disculpas, con falta de confianza).
- **RESPUESTA AGRESIVA:** Manifestaciones de pensamientos, sentimientos y opiniones de manera deshonestas, inapropiada y violando los derechos de los demás.

Materiales:

- Retroproyector.
- Tarjetas para la sesión.
- Materiales para extensiones.
- **INICIO. DISCUSIÓN EN GRUPO** (50 ´)

1.- Enfadarse es siempre desagradable. Una vez que hemos identificado las claves corporales podemos empezar a hacer uso de las **técnicas de reducción de la ira** para mejorar nuestro autocontrol de forma que estas situaciones no afecten de forma negativa a nuestras relaciones con los demás.

Quando estamos enfadado actuamos de forma impulsiva. ¿Qué significa **impulsividad**? (Actuar sin pensar, seguir las primeras ideas que aparecen en nuestra cabeza, incluso aunque eso no sea lo más adecuado).

Tratad de recordar situaciones en las que os habéis sentido enfadado, por ejemplo, cuando alguien os ha jugado una mala pasada, ¿cómo reaccionasteis?. El tutor apunta en la pizarra las contestaciones. ¿Cuáles de estas reacciones de pueden considerar impulsivas?.

Quando nos dejamos de llevar por nuestros impulsos podemos actuar de forma agresiva o pasiva, pero es mucho más difícil reaccionar de forma asertiva.

2.- Podemos reaccionar de forma agresiva a nivel verbal o físico. Puede que a corto plazo estas respuestas nos permitan obtener nuestro propósito, pero a largo plazo tienen consecuencias negativas. ¿Qué consecuencias?. *El tutor sitúa la TRANSPARENCIA (ANEXO)*. Es decir, aunque las personas agresivas suelen experimentar sentimientos de poder, a largo plazo las consecuencias negativas se dan tanto a nivel social como personal.

A nivel social, sus relaciones con otras personas están afectadas.

- Tienen conflictos con los demás.
- Generan resentimiento en los otros.

- A veces sufren la contraagresión, de forma física o verbal.
- Los demás no les aprecian.
- Cada vez les evitan más gente y van perdiendo amigos.

A nivel personal:

- Pierden el control de sí mismos.
- Pueden tener sentimientos de culpa, frustración.

Además, rara vez resuelven el problema.

Tampoco responder de forma pasiva resuelve los problemas. Ante la ofuscación del enfado, las personas pasivas prefieren evitar los enfrentamientos. No dicen lo que piensan, niegan que estén enfadados o, incluso aunque lo estén, actúan como si no ocurriera nada.

Así, cuando un amigo no nos ha devuelto el libro que necesitábamos, podemos contestar: “Bueno, ya me traerás el libro otro día” y se dicen a sí mismos o a los demás: “No ha pretendido realmente molestarme y, total, por un día tampoco pasa nada”. Aunque actúan como si no pasara nada al final terminan explotando.

¿Cuáles de las respuestas anteriores (ejercicio inicial) son pasivas? ¿Qué otras respuestas pasivas podrían darse? También comportarse de forma pasiva puede tener consecuencias negativas. *El tutor recoge las ideas sugeridas por los alumnos y las va situando.*

Al no resolverse el problema, es posible que provocaciones posteriores aumenten todavía más en su enfado y terminen estallando de forma desproporcionada, como las personas agresivas, y no precisamente con la persona más indicada.

Por ejemplo, suponed la siguiente situación:

“Antonio fue al despacho del director. Éste le dijo que había recibido quejas de varios profesores por su comportamiento durante las clases y que si continuaba así, hablaría con sus padres. Antonio se sentía realmente enfadado, pues no creía que fuera para tanto, pero además se sentía preocupado y decidió tener más cuidado. Sin embargo, durante una de las clases, un compañero le hizo una pregunta mientras el profesor estaba explicando y aunque se limitó a contestar se llevó una mala respuesta del profesor. A la salida de clase, un amigo se le acercó para preguntarle lo que había pasado y él le dijo. ¿No lo has oído en clase? Además, ¿a ti que te importa? Más te valdría que te metieras en tus asuntos y no fueras tan cotilla”.

¿Qué ha pasado? ¿Por qué Antonio se ha enfadado con su amigo? ¿En qué situaciones os ha pasado algo similar?

Por tanto, cuando estamos enfadado **podemos reaccionar de forma agresiva, verbal o físicamente, tanto con la persona que ha causado el incidente como con otras diferentes, o bien de forma pasiva, no atreviéndonos a decir lo que pensamos e incluso negándolo.**

3.- Existe otra forma de reaccionar ante la ira. Consiste en **tratar de reducirla.** Es decir, cuando el cuerpo nos dice que está enfadado debemos serenarle.

A) Respirar profundamente: Cuando estamos enfadados respiramos de esta forma (ejemplo del tutor) con el fin de serenarnos y dar respuestas más controladas.

B) Contar hacia atrás (de 20 ó 10 a 1). En lugar de responde de forma impulsiva, esta técnica nos permite ganar tiempo para pensar cuál es la mejor forma de responder.

El tutor modela la utilización de las 2 técnicas:

“Un amigo acaba de decirme que no le apetece ir conmigo al partido porque grito mucho y siempre hago el ridículo”.

El tutor describe como se siente y respira profundamente antes de contestar; y, posteriormente, repite la situación contando hacia atrás. Es importante que los estudiantes conozcan el sentido de las técnicas y su momento y forma de utilización.

Ahora lo vais a intentar vosotros. El tutor divide a los alumnos en parejas. Cada uno de ellos debe pensar en una situación reciente que le haya hecho enfadarse, después de intentar reproducir la situación en su imaginación durante unos minutos, le comunica a su compañero cómo se sentía y emplea una de las dos técnicas. Deben darse tiempo para no reaccionar de forma impulsiva. El otro compañero utiliza otra técnica diferente. Posteriormente, se realiza una puesta con común.

¿Ha resultado difícil el empleo de estas técnicas? ¿Cuál os parece más útil?

¿Cómo reaccionasteis ante esa situación? (o ¿cómo hubierais reaccionado normalmente?) ¿Pensáis que si hubierais empleado alguna de estas técnicas hubieseis respondido de forma diferente?

El tutor debe recalcar con respecto a estas técnicas, y a las que explicará más adelante, que emplearlas cuando no estamos enfadados puede ayudarnos a usarlas cuando realmente lo estemos.

C) **Pensar en imágenes agradables** es otra técnica importante. Pensamos en imágenes que tengan efectos calmantes (playa, monte...).

El tutor comienza a hablar con voz lenta y pausada.

Cierra los ojos y pon tu cabeza de forma cómoda. Ahora piensa en la situación del ejercicio anterior, en la que estabas enfadado o en otra diferente. Reproduce la situación. Tienen muy claro dónde estás y con quién estás. Piensa en la situación durante durante medio minuto y sé consciente de las claves de tu cuerpo, de cómo reacciona tu cuerpo. Aspira hondo y respira lentamente. Relájate. Piensa en una imagen agradable. Estás tumbado en una playa desierta.

La arena está caliente y la brisa salada del océano te hace sentirte cómodo y fresco. Oyes el sonido de las gaviotas y el ruido de las olas yendo y viniendo. Te sientes totalmente relajado. Te parece una buena idea pasar el resto del día tumbado en la playa.

¿Cómo os sentís? ¿Qué situaciones pueden ser agradables, además de la playa? Elaborad la imagen que os resulte agradable. Vamos a intentarlo otra vez. Cerrad los ojos y poneros cómodos.

D) Hablarse a uno mismo: Es la técnica más efectiva para reducir la ira y es la que se usa más frecuentemente. *El tutor debe distinguir entre diálogos disparadores de ira y frases para controlar la ira, evitando que haya confusiones entre los alumnos. El tutor apunta en la pizarra lo que los alumnos le dicen, más otras posibles autoinstrucciones.*

Se llaman autoinstrucciones porque nos dicen cómo actuar. ¿En qué situaciones nos hablamos a nosotros mismos?.

4.- El tutor modela el empleo de autoinstrucciones, y no sólo por medio de frases aisladas sino de **auténticos diálogos**.

Por ejemplo: *Estoy enfadado porque un amigo se encargó de pasar a máquina un trabajo para entregar hoy y no lo ha hecho. Puedo reaccionar de forma agresiva, o bien tratar de controlarme por medio de autoinstrucciones “tranquilo ... chillándole no vas a conseguir nada ... lo mejor será que cuente hacia atrás, antes de responder ...”.*

ACTIVIDAD: Rueda de alumnos: Vamos a usar las autoinstrucciones. Cada uno debe pensar en un posible disparador externo (alguna frase que pueda llevar a reaccionar de forma agresiva).

El tutor puede permitir que los alumnos se reúnan por parejas y piensen durante unos minutos en distintos disparadores externos. En esta ocasión cada

miembro utilizará uno, pero puede recoger distintos ejemplos que le servirán de base.

- **CIERRE** (5')

El profesor dirige a los alumnos para que hagan un resumen de los tratado durante la sesión. ¿Cuáles son las técnicas consideradas para reducir la ira? ¿Cuál consideráis más útil? ¿Por qué es importante reducirla?. El tutor destaca la importancia de las técnicas para evitar las respuestas impulsivas e incrementar el autocontrol y el poder personal.

Anexos:

Transparencia
<p>LAS PERSONAS AGRESIVAS</p> <p>A NIVEL SOCIAL:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tienen conflictos con los demás.- Generan resentimiento en los demás.- Pueden sufrir contra-agresión (física o verbal).- No son apreciados por los demás.- Tienden a ser evitados y pierden amigos. <p>A NIVEL PERSONAL:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tienen escaso autocontrol.- Pueden tener sentimientos de culpa, frustración.
Transparencia 2
<p>LAS PERSONAS PASIVAS</p> <p>A NIVEL SOCIAL:</p> <ul style="list-style-type: none">- No son apreciadas por los demás.- Tienden a evitar a otros. <p>A NIVEL PERSONAL:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se sienten solas, incomprendidas, manipuladas, no consideradas.- No se gustan a sí mismas.- Se sienten molestas y deprimidas.- Tienen sentimientos de inferioridad.

Transparencia 3

- ❖ RESPIRAR TRES VECES PROFUNDAMENTE.
- ❖ CONTAR HACIA ATRÁS DESPACIO.
- ❖ PENSAR EN COSAS AGRADABLES.
- ❖ HABLARSE A SÍ MISMO.

5.- BIBLIOGRAFÍA

- FERNÁNDEZ ALMOGUERA, M^a CARMEN: Materiales del Curso: “*El Tutor ante el desarrollo Integral del Alumnado*”. 2005. CPR. Toledo.
- Goldstein, A.P. y col. (1989). “*Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*”. Martínez Roca. Barcelona.
- Goleman D. “*Inteligencia Emocional*”. Barcelona: Kairós 1996.
- LÓPEZ CASERO, Y Otros (2005): “*Magos y Genios. Material de Apoyo Didáctico*”. Edit. Everest. León.
- MARTINEZ,N.D & SANZ,M.Y: “*Trabajo de diploma, Entrenamiento en Habilidades Sociales aplicada a jóvenes tímidos*”. Universidad de Oriente. CUBA, 2001.
- MORENO, A. Y Otros (2001): “*Sentir y Pensar. Programa de Inteligencia Emocional para Niños y Niñas de 3 a 5 años*”. Edit. SM. Madrid.
- Pelechano V. Inteligencia social y habilidades interpersonales. *Análisis y Modificación de Conducta* 1995
- Programación General Anual. Curso 2005/2006. C.E.I.P. “Jaime de Foxá”.
- SEGURA MORALES, Manuel: “*Ser persona y relacionarse*”. Edit. Narcea ediciones. Madrid
- Verdugo MA. “*Programa de Habilidades Sociales (PHS)*”. Salamanca: Amarú 1989.
- www.cepvi.com
- www.monografías.com
- www.cepgranada.org
- www.Concejoeducativo.org
- www.csi-csif.es

