

ESTUDITA MARTÍN HERNÁNDEZ

¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS?

habilidades sociales complejas

PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE
HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

PARA TUTORÍAS
1º Y 2º CICLOS DE LA E.S.O.



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	11
PRESENTACIÓN	13
INTRODUCCIÓN.....	15
SEGUNDA PARTE: HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS	
– Presentación del programa a los alumnos.....	21
– UNIDAD DIDÁCTICA 1: «HABILIDADES SOCIALES»	23
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	25
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	25
2.1. ¿Qué son las «Habilidades sociales»?	25
2.2. ¿Qué importancia tiene adquirir y utilizar unas buenas «Habilidades sociales»?	26
2.3. ¿Cómo adquirir buenas «Habilidades sociales»?	27
2.4. ¿Cuáles son las características de los tres tipos de comportamiento?	28
A.–Comportamiento social pasivo	28
B.–Comportamiento social agresivo ¿cómo se manifiesta la agresividad?	29
C.–Comportamiento social asertivo.....	31
2.5. ¿Cómo crees que es tu comportamiento?	32
– UNIDAD DIDÁCTICA 2: AUTOESTIMA	33
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	35
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	35
2.1. ¿Qué es la autoestima?	35
2.2. ¿Cuáles son las áreas de la autoestima?	36
2.3. ¿Cómo puede ser la autoestima?	37
2.4. ¿Qué relación tiene la autoestima con los distintos estilos de comportamiento?.....	38
2.5. ¿Cómo conocer nuestra autoestima?	39
2.6. ¿Qué importancia tiene desarrollar una alta autoestima?	40
2.7. ¿Cómo desarrollar o mejorar la autoestima?	41
2.8. ¿Cómo crees que es tu autoestima?	43
– UNIDAD DIDÁCTICA 3: RESOLVER CONFLICTOS INTERPERSONALES	45
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	47

¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS?

2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	47
2.1. ¿Qué es un conflicto?	47
2.2. ¿Qué importancia tiene saber resolver conflictos?	49
2.3. ¿Cómo resolver conflictos?	50
3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	53
3.1. Estrategias de entrenamiento	53
a) Vamos a averiguar las distintas formas de solucionar conflictos	53
b) Vamos a resolver conflictos de forma correcta	56
c) ¿Estamos preparados para resolver conflictos de forma adecuada entre nosotros?	59
c.1.–Resolver conflictos por parejas	59
c.2.–Role-Playing (dramatización o representación de papeles)	59
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	61
– UNIDAD DIDÁCTICA 4: RESPONDER A LAS CRÍTICAS	63
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos)	65
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	65
2.1. ¿Qué es una crítica?	65
2.2. ¿Qué importancia tiene saber responder a la crítica?	67
2.3. ¿Cómo responder a la crítica?	67
3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	69
3.1. Estrategias de entrenamiento	69
a) Vamos a averiguar las distintas formas de responder a las críticas	69
b) Vamos a responder a las críticas de forma correcta	72
c) ¿Estamos preparados para responder de forma adecuada?	73
c.1.–Responder a las críticas por parejas	73
c.2.–Role-Playing (dramatización o representación de papeles)	73
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	75
– UNIDAD DIDÁCTICA 5: AFRONTAR ERRORES	77
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos)	79
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	79
2.1. ¿Qué es un error?	79
2.2. ¿Qué importancia tiene saber afrontar errores?	81
2.3. ¿Cómo afrontar errores?	83
3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	84
3.1. Estrategias de entrenamiento	84

a) <i>Vamos a averiguar las distintas formas de afrontar errores</i>	84
b) <i>Vamos a afrontar errores de forma correcta</i>	87
c) <i>¿Estamos preparados para afrontar errores entre nosotros?</i>	88
c.1.– <i>Afrontar errores por pareja</i>	88
c.2.– <i>Role-Playing (dramatización o representación de papeles)</i>	88
3.2. <i>Estrategias de generalización (autoevaluación)</i>	90
- UNIDAD DIDÁCTICA 6: AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS	93
1. <i>EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos)</i>	95
2. <i>CONTENIDOS CONCEPTUALES</i>	95
2.1. <i>¿Qué son las autoafirmaciones positivas?</i>	95
2.2. <i>¿Qué importancia tiene decirnos cosas positivas de uno mismo?</i>	96
2.3. <i>¿Cuándo decir y decirnos cosas positivas de uno mismo?</i>	96
2.4. <i>¿Cómo decirme a mí mismo cosas agradables?</i>	96
2.5. <i>¿Cómo comunicárselo a los demás?</i>	97
<i>ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)</i>	98
3.1. <i>Estrategias de entrenamiento</i>	98
a) <i>Vamos a averiguar las distintas formas de decir algo agradable</i>	98
b) <i>Vamos a expresar algo agradable de nosotros mismos</i>	101
c) <i>¿Estamos preparados para expresar algo agradable de nosotros mismos ante los demás?</i>	102
c.1.– <i>Expresar algo agradable de ti mismo individualmente o por parejas</i>	102
c.2.– <i>Role-Playing (dramatización o representación de papeles)</i>	102
3.2. <i>Estrategias de generalización (autoevaluación)</i>	104
- UNIDAD DIDÁCTICA 7: MODIFICAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS	107
1. <i>EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos)</i>	109
2. <i>CONTENIDOS CONCEPTUALES</i>	109
2.1. <i>¿Qué son los pensamientos?</i>	109
2.2. <i>¿Cómo detectar los pensamientos negativos que nos hacen sentir mal?</i>	111
2.3. <i>¿Qué importancia tiene saber modificar los pensamientos negativos en otros más positivos?</i>	113
2.4. <i>¿Cómo modificar los pensamientos negativos en otros más flexibles y agradables?</i>	114
3. <i>ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)</i>	116
3.1. <i>Estrategias de entrenamiento</i>	116

¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS?

a) Vamos a averiguar las distintas formas de comportarnos ante los pensamientos negativos de los demás	116
b) Vamos a modificar los pensamientos negativos entre nosotros	119
c) ¿Estamos preparados para expresar algún pensamiento negativo ante los demás?	120
c.1.–Expresar algún pensamiento negativo por parejas	120
c.2.–Role-Playing (dramatización o representación de papeles)	120
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	122
– UNIDAD DIDÁCTICA 8: TOMAR DECISIONES	125
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	127
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	127
2.1. ¿Qué significa tomar decisiones?	127
2.2. ¿Qué importancia tiene saber tomar decisiones?.....	128
2.3. ¿Cómo tomar decisiones?.....	129
3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	132
3.1. Estrategias de entrenamiento	132
a) Vamos a averiguar las distintas formas de tomar decisiones	132
b) Vamos a tomar decisiones de forma correcta. Proceso de toma de decisiones	135
c) ¿Estamos preparados para tomar decisiones de forma adecuada?	138
c.1.–Tomar decisiones por parejas.....	138
c.2.–Role-Playing (dramatización o representación de papeles)	138
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	140
– UNIDAD DIDÁCTICA 9: CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES	143
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	145
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	145
2.1. ¿Qué es la ansiedad?	145
2.2. ¿Cómo puede ser la ansiedad?	146
2.3. ¿Cómo se manifiesta la ansiedad ante los exámenes?	147
2.4. ¿Qué importancia tiene saber controlar la ansiedad ante los exámenes?.....	149
2.5. ¿Cómo prevenir la ansiedad ante los exámenes?	150
2.6. ¿Cómo controlar la ansiedad ante los exámenes?.....	151

3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	152
3.1. Estrategias de entrenamiento	152
a) Técnica de respiración profunda	152
b) Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.....	152
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	153
• EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	161
1. Concurso de murales (evaluación entre grupos)	163
2. Vamos a comprobar lo que hemos aprendido (autoevaluación)	164
3. Escala de opinión aplicada a los alumnos/as	168
– Registro de resultados	169
4. Escala de opinión aplicada a la familia.....	170
– Registro de resultados	171
• BIBLIOGRAFÍA	172

**A mi esposo e hijas
Aida y Nayua**

editorialcepe.es

AGRADECIMIENTOS



A contextualización y el desarrollo de este programa no hubiera sido posible sin el apoyo y colaboración del Equipo Directivo, de los Tutores y familias de los alumnos de 1.º y 2.º curso de E.S.O. del C.P. «José Galera Moreno» de Zamora. Ellos fueron los primeros en aceptar las líneas básicas de este programa facilitando su elaboración e introducción en las aulas, y colaborando muy positivamente en el desarrollo del mismo.

Asimismo, quiero agradecer al Equipo Directivo, tutores y familias de alumnos de primer ciclo de E.S.O. de los siguientes centros del sector Zamora:

C.P. «Nuestra Señora de la Candelaria» y C.P. «Jacinto Benavente» donde también pude seguir experimentando y desarrollando este material didáctico, en colaboración con los tutores. Todos ellos, junto con los alumnos/as, han sido los que han marcado con su esfuerzo y entusiasmo las líneas básicas, el ritmo a seguir, la metodología y las actividades de este trabajo.

Desde aquí aprovecho la ocasión para agradecer a todos los C.P. del sector Zamora que demandaron este programa y no pude darles respuesta por falta de tiempo, en los cuales trabajé durante diez cursos como Psicopedagoga de los E.O.E.P.

Por otro lado, agradezco al Equipo Directivo, a los tutores, familias y alumnos de 1.º y 2.º ciclos de E.S.O. y a los alumnos/as de Bachillerato del I.E.S. Vía de la Plata de Guijuelo (Salamanca) donde desempeño actualmente mi trabajo como Psicopedagoga del Departamento de Orientación, por haber hecho demandas sobre el material didáctico de este programa y haberlo puesto en práctica con los alumnos/as durante las horas de tutoría. También agradezco muy especialmente a los alumnos/as de Bachillerato de la materia de Psicología, por haberme dado sugerencias muy válidas sobre alguna Unidad Didáctica.

Tengo que reconocer y agradecer el apoyo y la ayuda prestada por Salus Casaseca Hernández (Psicopedagogo del E.O.E.P. de Zamora), quien leyó atentamente este trabajo y con quien pude comentar a lo largo de su elaboración, aportándome sugerencias muy válidas.

Por otro lado, agradezco a mis compañeros/as de Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica (E.O.E.P.) y a los Orientadores de I.E.S., así como a la Unidad de Programas Educativos e Inspección técnica de las Direcciones Provinciales de Zamora y Salamanca y a todas aquellas personas que me han facilitado y con su apoyo me han animado a desarrollar este trabajo.

Finalmente, quiero expresar mi agradecimiento a Miguel Ángel Verdugo, Catedrático de la Facultad de Psicología de Salamanca, por haber reconocido y valorado muy positivamente este programa.

A todos ellos quiero agradecerles desde aquí, su apoyo y colaboración.

PRESENTACIÓN

L *A interacción con otras personas es una parte sustancial de nuestras vidas. Y el resultado de esas interacciones habituales tiene un gran reflejo en nuestro desarrollo. La mayor parte de la vida de todos los individuos se desenvuelve en contextos sociales en los que debe mostrar unos comportamientos de adaptación social adecuados. Pero, las necesidades de la sociedad actual cada vez exigen unos comportamientos más complejos para los cuales no todos los individuos están preparados. Por ello, se hace necesario desarrollar estrategias de apoyo dirigidas al aprendizaje de habilidades que faciliten esa interacción y desenvolvimiento social independiente.*

Los programas centrados en desarrollar habilidades sociales deben estar presentes desde los primeros años escolares, siendo de gran importancia en la adolescencia. En este sentido, este libro viene a exponer la experiencia práctica de la autora en el trabajo tutorial en la Educación Secundaria y en el Bachillerato. Hasta ahora la mayor parte de las publicaciones en lengua española se han centrado en poblaciones con discapacidad o problemas psicológicos y en la educación primaria. Sin embargo, la adolescencia es uno de los momentos en que mayor interés y prioridad debe darse a los entrenamientos en habilidades sociales. En esta edad se ponen las bases de la prevención de muchos posibles problemas posteriores de las personas.

El trabajo presentado por la autora del libro ofrece una detallada descripción de los entrenamientos y actividades realizadas con la población citada desde una perspectiva que une las habilidades sociales con la autoestima de las personas, por lo que es un instrumento de gran utilidad para los orientadores escolares. Afortunadamente, en la actualidad comienza a existir una oferta diversificada de programas y currículum como este, que permite al educador y orientador consultar, elegir, y combinar las distintas propuestas. Todo ello va redundando en un trabajo más técnico y eficaz, que potencia la ayuda que en los institutos deben recibir los alumnos.

Miguel Ángel Verdugo Alonso
Director del Instituto Universitario de Integración
en la Comunidad. Universidad de Salamanca

INTRODUCCIÓN

DURANTE mi larga trayectoria profesional, primero como psicopedagoga de Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica en Centros de Educación Primaria, y más tarde como psicopedagoga en Departamento de Orientación de Instituto de Educación Secundaria, he podido observar y comprobar las dificultades que encontramos los profesionales de la educación en dar respuesta a la problemática planteada por aquellos alumnos/as que, considerados intelectualmente normales, se sitúan en la línea continua de Necesidades Educativas Especiales. Estas N.E.E. se centran en problemas en competencia social y emocional por **defecto o excesos conductuales, manifestándose concretamente en comportamientos pasivos o agresivos, y en una baja autoestima**, produciéndose una inadecuada adaptación del alumno al centro escolar, lo que conlleva problemas de disciplina en las aulas. Todo ello trae como consecuencia inmediata un bajo rendimiento en competencias curriculares o un rendimiento no acorde con sus capacidades intelectuales.

Este programa pretende dar respuesta a la diversidad y va dirigido no sólo a los alumnos/as que manifiestan comportamientos pasivos o agresivos, sino a todos los alumnos/as del grupo clase, con ello cumple un doble papel: por **una parte, preventivo** ya que se propone desarrollar la competencia social y mejorar la autoestima, y por otra de **intervención** ante problemas de comportamientos personales y de grupo cuando éstos han llegado a manifestarse.

Por otra parte, el material didáctico de este programa se presenta como libro de trabajo del alumno/a y ha sido experimentado, desarrollado y utilizado como material de apoyo principalmente en las horas de tutoría de 1.º y 2.º ciclos de E.S.O. y Bachillerato con la finalidad de dar respuesta a una de las muchas necesidades que tienen planteadas los profesores tutores para el desarrollo de la función tutorial y orientadora, y se encuentra según la LOGSE dentro de los programas especializados, donde el profesor tutor requiere del asesoramiento y colaboración del orientador del I.E.S. o de los E.O.E.P. de los Centros de Educación Primaria. Entre estos programas se encuentran, **por una parte:** los programas de enseñar a pensar o estrategias de aprendizaje y **por otra parte:** enseñar a ser persona, a convivir, a comportarse y a decidirse, estos últimos aspectos se relacionan entre sí y en definitiva forman parte de enseñar a comportarse. Con el desarrollo de este programa queda cubierto este ámbito, que en teoría parece muy amplio pero en la práctica queda reducido a desarrollar en los alumnos/as la competencia social y a mejorar la autoestima.

Asimismo, este programa es uno de los recursos que pretende también dar respuesta a las necesidades planteadas por los E.O.E.P. y a los orientadores de Instituto para realizar según el plan Anual de Actividades una de sus funciones prioritarias a desarrollar en los centros, la de asesorar y colaborar en la elaboración, programación y desarrollo del plan de Acción Tutorial, según demandas y necesidades del profesor tutor, del alumno y sus familias.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El programa de «**Habilidades Sociales**» se propone como objetivos, desarrollar las siguientes capacidades:

¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS?

* *Mejorar la competencia social de los alumnos/as, para que interactúen adecuadamente con las personas de su entorno.*

* *Reducir conductas pasivas y agresivas y mejorar la autoestima.*

* *Favorecer el comportamiento asertivo, adoptando actitudes de respeto, cooperación participación e interés hacia las demás personas.*

Estos objetivos parten de y están relacionados con dos objetivos generales de «Etapa» que pretenden desarrollar las siguientes capacidades:

1) *Relacionarse constructivamente con otras personas adoptando actitudes de flexibilidad, cooperación, participación, interés y respeto, **superando inhibiciones** y prejuicios y rechazando todo tipo de discriminaciones debidas a las características personales y sociales de los mismos.*

2) *Formarse una imagen equilibrada y ajustada de sí mismos, de sus características, posibilidades y limitaciones habiendo **desarrollado un nivel aceptable de autoestima.***

Para lograr los objetivos propuestos el programa se encuentra dividido en tres partes y consta de 18 unidades didácticas, donde se abordan las habilidades sociales más comúnmente demandadas en estas edades. En la primera parte se desarrollan las habilidades sociales simples; en la segunda parte, las habilidades sociales más complejas y en una tercera parte se evalúa la práctica docente.

DESARROLLO DEL PROGRAMA

El programa completo se puede desarrollar en unas 19 a 20 sesiones de tutoría ya sea de forma continua en 1.º o en 2.º ciclo de E.S.O. o bien la 1.ª parte, en el primer ciclo ya que aborda habilidades sociales simples, y la 2.ª parte en el 2.º ciclo, al abordar habilidades sociales más complejas. También se pueden desarrollar algunas Unidades Didácticas en el último ciclo de Educación Primaria y en Bachillerato.

Es aconsejable que el alumno/a asimile bien los contenidos de las dos primeras sesiones, ante todo que aprenda a observar y distinguir las características más importantes de los distintos estilos de comunicación: pasivo, agresivo, y asertivo, y, que analice su grado de autoestima.

Al finalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje es importante aplicar la escala de opinión a los alumnos/as y a sus familias para después analizar los resultados de la práctica docente, y comprobar el grado de consecución de los objetivos propuestos.

*Espero que el programa de **HABILIDADES SOCIALES** dé respuesta a las necesidades planteadas y sea del agrado y utilidad a las personas para quienes ha sido elaborado: alumnos, profesores, familias, orientadores de Instituto, Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica y otros profesionales de Psicopedagogía.*

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<p>1. Mejorar la competencia social y emocional para interactuar de forma adecuada con las personas del entorno.</p> <p>2. Reducir conductas pasivas y agresivas y mejorar la autoestima.</p> <p>3. Favorecer el comportamiento asertivo, adoptando actitudes de respeto, cooperación, participación e interés hacia las demás personas.</p>	<p>Se desarrollan en dos partes:</p> <p>1. Habilidades sociales simples:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Habilidades sociales * Autoestima * Conversaciones * Reforzar positivamente a otros. * Expresar y recibir quejas. * Hacer peticiones. * Rechazar peticiones. * Defender los propios derechos. * Hacer amigos/as. <p>2. Habilidades sociales complejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Resolver conflictos. * Responder a las críticas. * Afrontar errores. * Autoafirmaciones positivas. * Modificar los pensamientos negativos. * Tomar decisiones. * Control de la ansiedad ante los exámenes. 	<p>Estrategias de intervención (Actividades)</p> <p>1. Estrategias de entrenamiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Vamos a averiguar b) Vamos a realizar la habilidad de forma correcta. c) Estamos preparados para responder... <p>2. Estrategias de Generalización (Autoevaluación).</p>	<p>Se ha partido de una Metodología Activa y Participativa para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos/as.</p> <p>Para ello se debe tener en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Considerar a los alumnos/as como elementos activos y protagonistas del proceso de aprendizaje. * Partir del nivel de desarrollo de los alumnos y de sus conocimientos previos. * Favorecer la motivación adecuada. * Facilitar el mayor grado posible de comunicación e interacción. * Favorecer la aportación de cada alumno/a en la medida de sus posibilidades. <p>– El profesor debe actuar como mediador del aprendizaje de sus alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Las técnicas más utilizadas han sido: Técnicas de dinámica de grupo: Discusiones Debates Role Playing 	<p>E. Continua.</p> <p>1. E. Inicial.—Al comienzo de cada unidad didáctica.</p> <p>Doble finalidad</p> <ul style="list-style-type: none"> – Partir de los conocimientos previos. – Hacer reflexionar a los alumnos. <p>2. E. Formativa.—Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje</p> <ul style="list-style-type: none"> – Estrategias de generalización (Autoevaluación). <p>Finalidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Detectar dificultades y bloques y determinar aquello que se podría mejorar. • Favorecer la motivación. <p>3. E. Sumativa al final del proceso de enseñanza-aprendizaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Del proceso de aprendizaje. <ul style="list-style-type: none"> • Conjunto de trabajos realizados por los alumnos. – Del proceso de enseñanza. <ul style="list-style-type: none"> • Escala de opinión aplicada a los alumnos. • Escala de opinión aplicada a las familias.



SEGUNDA PARTE
HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS

NOTA: Antes de comenzar la segunda parte del programa es muy importante que los alumnos/as vuelvan a recordar los contenidos conceptuales de las dos primeras Unidades Didácticas para familiarizarse con las características más importantes de los distintos estilos de comportamiento y la relación que tienen con la autoestima. Estos conceptos son imprescindibles para el buen desarrollo del programa.

Si no se ha desarrollado la primera parte del programa (1.º libro) es muy importante trabajar las dos primeras Unidades Didácticas completas, encontrándose las actividades en el libro anteriormente mencionado.

Presentación del Programa a los alumnos/as

VAMOS a continuar el programa de **Habilidades Sociales** para mejorar vuestra autoestima. Los motivos que nos han llevado a desarrollar este programa en el aula han sido los siguientes:

A veces, cuando intentáis interactuar con las personas de vuestro entorno (padres, profesores, compañeros, amigos, hermanos, etc.) encontráis dificultades para comunicaros de forma correcta. Estas dificultades implican que estáis desarrollando conductas inadecuadas:

* **Unas veces sois tímidos o pasivos**, y no manifestáis deseo de comunicaros, no hacéis preguntas, no respondéis a las que os hacen, o no sabéis cómo hacerlo.

* **Otras veces sois agresivos**, en vuestra comunicación, no respetáis a las otras personas, levantáis la voz sin motivo alguno, contestáis, insultáis, etc.

* **Muchas veces manifestáis conductas inmaduras o dependientes**, hacéis lo que otros hacen, les imitáis en las cosas que no son buenas para vosotros, o esperáis a que los demás os hagan las cosas. No tomáis iniciativas, y hacéis lo que os dicen los demás.

Estas conductas son consecuencia de un bajo desarrollo de la competencia social y de una baja autoestima.

Por otra parte, los comportamientos pasivos y agresivos influyen en vuestra competencia curricular es decir en vuestros estudios, no rendís o rendís por debajo de vuestras posibilidades intelectuales, lo que os lleva a sentir insatisfacción personal y a una baja autoestima, esto al mismo tiempo genera un bajo rendimiento en los estudios ya que produce apatía, desmotivación, inseguridad, etc., convirtiéndose todo ello en un círculo vicioso.

Si reconocéis vuestras dificultades, este programa os puede ayudar a superarlas, pues tiene por finalidad enseñaros conductas adecuadas, con las que lograréis mejorar vuestra autoestima. Y como consecuencia aumentar vuestro rendimiento escolar.

Pues bien, este programa pretende:

1. Ayudaros a interactuar o comunicaros adecuadamente con otras personas.
2. Facilitaros el conocimiento de vosotros mismos y de los demás.
3. Ayudaros a reducir conductas pasivas y agresivas y mejorar la autoestima.
4. Facilitaros, el respeto, la cooperación y el interés hacia las demás personas.

Si estáis atentos y ponéis en práctica los conocimientos adquiridos durante este programa, vais a encontrar muchas **ventajas**:

⇒ Vais a rendir más en los estudios, ya que os respetaréis más a vosotros mismos y a los demás, siendo más responsables.

¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS?

⇒ *Vais a aprender a relacionaros mejor, a compartir, a cooperar, y los demás os demostrarán más amistad, tendréis más y mejores amigos.*

⇒ *Evitaréis meteros en líos y peleas.*

Me imagino que conociendo las facilidades que os aporta este programa y las ventajas que podéis obtener, todos estáis deseando saber qué es lo que tenéis que hacer para mejorar la autoestima.

UNIDAD DIDÁCTICA

1

VAMOS A RECORDAR

«HABILIDADES SOCIALES»

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1. Adquirir un conocimiento general de lo que son las habilidades sociales y la importancia que tiene saberlas utilizar cuando nos relacionamos con los demás.*
- 2. Observar y distinguir las características más importantes de los distintos estilos de comportamientos que manifestamos cuando nos relacionamos con los demás en distintas situaciones.*
- 3. Asimilar practicando en situaciones simuladas la forma correcta de comportarnos.*
- 4. Transferir a situaciones de la vida real los conocimientos adquiridos.*

1. EVALUACIÓN INICIAL (Conocimientos previos)

Hoy vamos a hablar de lo que son las Habilidades Sociales y de la importancia que tiene saberlas utilizar en distintas situaciones para comportarnos adecuadamente con los demás, pero antes vamos a comprobar lo que sabéis sobre el tema.

Responde con tus propias palabras a las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué entiendes por «Habilidades Sociales»?
- b) Escribe algunos ejemplos de situaciones en las que son importantes utilizar unas buenas habilidades sociales.
.....
- c) ¿Cuando te comunicas con los demás, tienes en cuenta, lo que dices, cómo lo dices y lo que haces? Sí No A veces
¿Por qué?
- d) ¿Conoces algunas características de los distintos comportamientos que manifestamos cuando nos relacionamos con otras personas? Sí No
.....
– ¿Cómo crees que es y se comporta la persona pasiva?
- ¿Cómo crees que es y se comporta la persona agresiva?.....
- ¿Como crees que se comporta la persona con habilidad social o asertiva?

2. CONTENIDOS CONCEPTUALES (Comentario del profesor y discusión o debate en el grupo clase).

2.1. ¿Qué son las «Habilidades Sociales»?

* Las Habilidades Sociales son las formas de comportarnos adecuadamente cuando nos relacionamos con otras personas.

* Son aquellas conductas que nos permiten actuar de manera eficaz y satisfactoria en diversas situaciones sociales.

* Consisten en poner en juego un conjunto de conductas (verbales y no verbales) para relacionarnos con los demás de forma correcta y mutuamente gratificante.

«Las Habilidades Sociales no son innatas, se aprenden»

NOTA: Después de que los alumnos/as hayan contestado por escrito a las preguntas de la evaluación inicial, el profesor/a realiza las mismas preguntas a algunos de los alumnos/as del grupo clase:
Ejemplo: ¿Alguno de vosotros puede decirnos qué entiende por «Habilidades Sociales»?
¿Quién puede poner un ejemplo delee lo que tienes escritoetc.

2.2. ¿Qué importancia tiene adquirir y utilizar unas buenas «Habilidades Sociales»?

Es importante adquirir y utilizar unas buenas **Habilidades Sociales** cuando nos relacionamos con los demás, y por las siguientes razones.

<p>Si utilizamos unas buenas habilidades sociales, tendremos las siguientes ventajas</p>	<p>Si no utilizamos unas buenas habilidades sociales, tendremos los siguientes inconvenientes</p>
<ol style="list-style-type: none">1. Nos sentiremos más a gusto con nosotros mismos y los demás estarán más contentos de estar con nosotros, es decir, tendremos muchos amigos y seremos más felices.2. Nos darán seguridad en nosotros mismos, y dará seguridad a los demás, aumenta nuestra autoestima y la de los demás.3. Nos ayudan a controlar nuestra propia conducta, por lo que tendremos menos problemas con los amigos, compañeros, padres, profesores, etc. y una mejor adaptación posterior en la vida.4. Obtendremos mejores rendimientos escolares y seremos personas más organizadas, activas, participativas, cooperativas y populares.5. Nos implicaremos más en la toma de decisiones familiares, escolares y entre los amigos, sintiéndonos personas más valoradas y queridas por los demás.	<ol style="list-style-type: none">1. Nos sentiremos a disgusto con nosotros mismos y los demás nos rechazarán, es decir, tendremos pocos amigos/as.2. Nos sentiremos inseguros de nuestras relaciones con los demás y los demás se sentirán inseguros con nosotros. Disminuye nuestra autoestima y la de los demás.3. No controlaremos nuestra conducta, por lo que tendremos muchos problemas con los amigos, compañeros, padres, profesores, etc. y una inadecuada adaptación posterior en la vida.4. Obtendremos escasos rendimientos escolares y seremos personas menos organizadas, poco activas, participativas, cooperativas y populares.5. No nos implicaremos en la toma de decisiones, familiares, escolares y entre los amigos, sintiéndonos personas poco valoradas y queridas por los demás.

2.3. ¿Cómo adquirir buenas «Habilidades Sociales»?

Para adquirir unas buenas Habilidades Sociales y relacionarnos adecuadamente con los demás, es preciso conocer y seguir los siguientes pasos:

1. Observar y Distinguir los tres estilos de comportamiento que normalmente utilizamos cuando nos relacionamos con los demás:

- ⇒ Comportamiento Social «**Pasivo**»
- ⇒ Comportamiento Social «**Agresivo**»
- ⇒ Comportamiento Social «**Asertivo**» o con habilidad social.

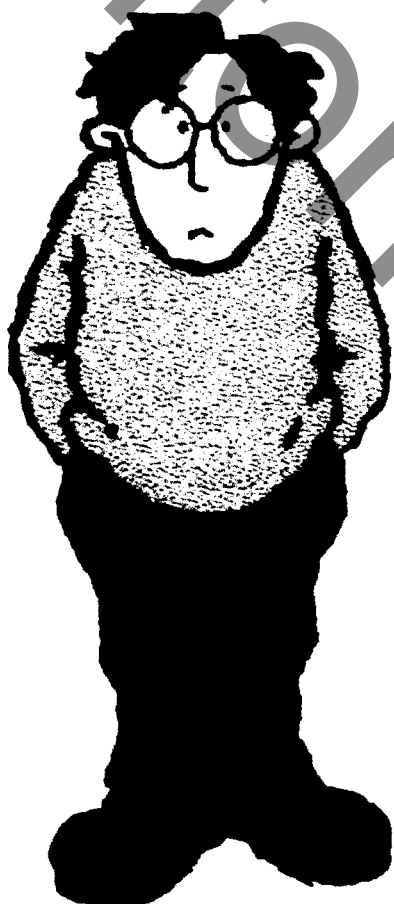
2. Practicar el comportamiento asertivo; en distintas situaciones simuladas o inventadas (con profesores/as, familiares, amigos/as, compañeros/as etc.), hasta asimilar e interiorizar los pasos necesarios para actuar con habilidad social.

3. Transferir o generalizar los conocimientos adquiridos a las distintas situaciones planteadas en la vida real, y comprobar por nosotros mismos los resultados obtenidos (gran satisfacción personal, seguridad en sí mismo, autocontrol de la conducta). En definitiva, aumento de la autoestima.

2.4. ¿Cuáles son las características de los tres tipos de comportamiento?

Las características más importantes de los tres tipos de comportamiento que normalmente manifestamos cuando nos relacionamos con los demás son las siguientes:

A. COMPORTAMIENTO SOCIAL PASIVO



*¿Cómo es y se comporta la persona pasiva?

Es un alumno socialmente retraído, aislado, tímido, poco comunicativo, lento y generalmente tiene pocos amigos.

Se relaciona poco con los demás y no es capaz de expresar sus necesidades, pensamientos y sentimientos. Es decir, no se expresa a sí mismo, se calla aunque sepa la respuesta correcta y si se expresa lo hace de forma derrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás pueden fácilmente no hacerle caso.

No es capaz de defender sus propios derechos y deja que los demás se aprovechen de él: no se defiende y generalmente no toma iniciativas ni asume responsabilidades, deja que los demás le manden y le digan lo que tiene que hacer.

*¿Cuál es el mensaje verbal básico que transmite?

«Tú eres superior: Mis pensamientos, sentimientos y necesidades no cuentan, sólo cuentan los tuyos, es lo que tú digas, puedes aprovecharte de mí».

*¿Cómo es su conducta no verbal?

1. **Expresión facial:** *Cara poco expresiva, parece triste, tímido y asustado (Puede interpretarse como con falta de interés).*
2. **Contacto ocular:** *Evita las miradas, con escaso o ningún contacto ocular (nos indica aburrimiento, falta de interés, timidez, desacuerdo o culpabilidad).*
3. **Postura corporal:** *Hombros caídos, cabeza hacia abajo (indican timidez).*
4. **Distancia física:** *Se mantiene alejado (indica deseos de mantener las distancias, falta de confianza y de amistad).*
5. **Modulación de la voz:** *Voz baja, monótona, entre dientes, floja y temblorosa, con titubeos.*

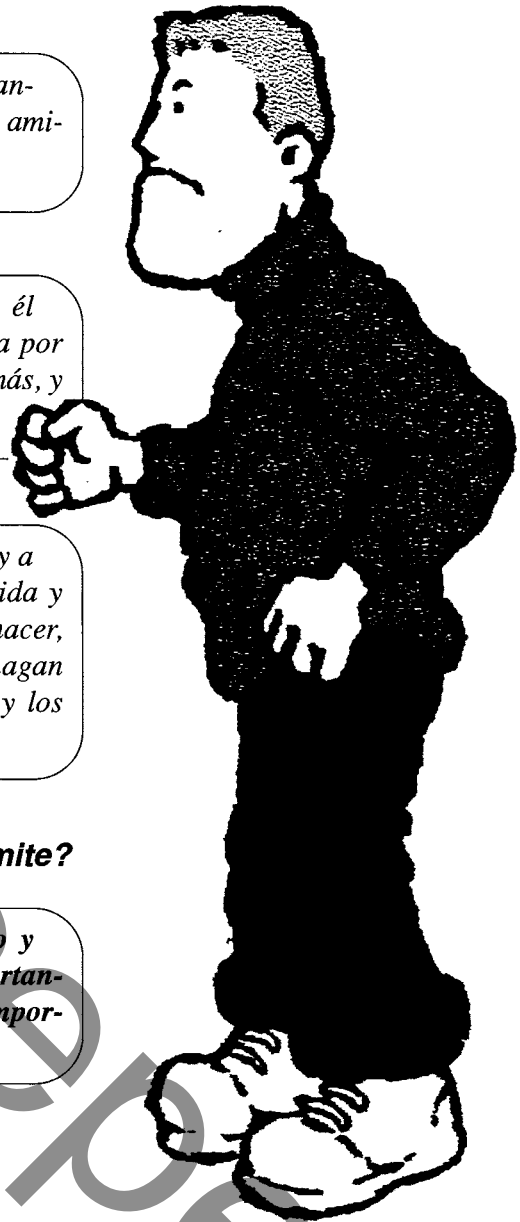
B. COMPORTAMIENTO SOCIAL AGRESIVO

*¿Cómo es y se comporta la persona agresiva?

Es un alumno socialmente explosivo, violento, desafiante, hostil y mandón. Generalmente tiene pocos amigos o amigos falsos, porque humilla a los demás.

Se relaciona con los demás para conseguir lo que él desea y cuando él quiere, generalmente no se preocupa por los sentimientos, pensamientos y necesidades de los demás, y con frecuencia se mete en líos y peleas.

Defiende sus derechos aprovechándose injustamente y a la fuerza de los derechos de los demás. Manda, intimida y manipula a los otros. Dice a la gente lo que tiene que hacer, tomando el control de la situación y obligando a que hagan cosas contra sus propios deseos. Critica a los demás y los humilla.



*¿Cuál es el mensaje verbal básico que transmite?

«Yo soy superior: Esto es lo que yo pienso, siento y quiero; lo que tú sientes, piensas y quieres no es importante, por eso será lo que yo quiero, lo que tú quieres no importa.»

*¿Cómo es su conducta no verbal?:

1. **Expresión facial:** La expresión de la cara parece enfadada, rígida (nos indica demasiado interés por conseguir lo que ellos quieren).
2. **Contacto ocular:** Mirada fija y desafiante, con exceso de contacto ocular, hacen que la otra persona se sienta incómoda y amenazada.
3. **Postura corporal:** Tensa, indicando escaso interés por lo que la otra persona está diciendo.
4. **Distancia física:** Demasiado cercana, invadiendo el «espacio personal» de otros (menor de medio metro) haciendo sentir a la otra persona incómoda y amenazada.
5. **Modulación de la voz:** Voz alta, habla demasiado deprisa, con frecuentes interrupciones.
6. **Gestos corporales:** Exagerados.

¿CÓMO SE PUEDE MANIFESTAR LA AGRESIVIDAD?

Los alumnos/as suelen descargar la agresividad, porque piensan que ello les hace sentir más fuertes y maduros, pero la agresividad es manifestación de debilidad e inseguridad.

LA AGRESIVIDAD SE PUEDE MANIFESTAR DE TRES FORMAS:

(Verbal, Física y gestual)

1. AGRESIVIDAD VERBAL (Lo que se dice)

La agresividad verbal consiste en decir palabras o frases que humillan, descalifican o desvalorizan a otras personas.

El contenido del mensaje que se transmite está cargado de ira y resentimiento, de tal forma que hace sentirse mal a las otras personas.

Ejemplo: poner apodosos o motes, insultar, mentir, decir palabras groseras o palabrotas, tacos, bromas pesadas etc.

¿Qué otras manifestaciones conoces?

2. AGRESIVIDAD FÍSICA (Lo que se hace)

La agresividad física consiste en manifestar descontento, desacuerdo o tratar de imponer nuestros deseos a través de la fuerza física, que hace daño, molesta y hace sentir mal a otras personas.

Es decir, se trata de resolver los conflictos sociales a través de la fuerza física.

Ejemplo: dar patadas, pisotones, empujones, poner zancadillas, escupir, pellizcar, pegar, pelear, tirar del pelo, orejas, etc.

¿Qué otras manifestaciones conoces?

3. AGRESIVIDAD GESTUAL (Lo que queremos decir o hacer)

La agresividad gestual consiste en manifestar rechazo hacia lo que la otra persona, dice, hace o siente, para imponer nuestros deseos con gestos o ademanes que la humillan y la hacen sentirse mal.

Ejemplo: dar la espalda, mirar por encima del hombro, hacer muecas con la cara, un corte de mangas, sacar la lengua, gestos con los dedos, manos, pies, etc. Es decir cualquier gesto corporal que implique rechazo.

¿Qué otras manifestaciones conoces?

C. COMPORTAMIENTO SOCIAL ASERTIVO O CON HABILIDAD SOCIAL

***¿Cómo es y se comporta la persona asertiva?**

Es un alumno socialmente alegre, expresivo, cooperativo y participativo, se comunica con los demás de forma clara, directa y no ofensiva, por lo que generalmente tiene muy buenos y sinceros amigos.

Se relaciona con los demás con respeto y es capaz de expresar sus sentimientos, pensamientos y necesidades de forma sincera sin ofender a los demás.

Defiende sus propios derechos, asume sus responsabilidades y al mismo tiempo respeta los derechos de los demás, siendo siempre honrado, justo y sincero.

***¿Cuál es el mensaje verbal básico que transmite?**

«Tú y yo somos iguales: pero esto es lo que yo siento, pienso y necesito. Respeto tu opinión. Pero así es como yo veo la situación».

***¿Cómo es su conducta no verbal?**

1. **Expresión facial:** La expresión de la cara es tranquila, amable y serena (nos indica un interés por lo que la otra persona dice).
2. **Contacto ocular:** Mirada directa a los ojos, con un adecuado contacto ocular, que facilita un comportamiento amable y sincero por parte de otros.
3. **Postura corporal:** Cuerpo relajado, asentimientos con la cabeza, indicando que respeta lo que la otra persona dice.
4. **Distancia física:** Adecuada, manteniendo el «espacio personal» de la otra persona.
5. **Modulación de la voz:** Voz firme, segura y sin titubeos.
6. **Gestos corporales:** Adecuados.

«Lo ideal sería que todos nosotros actuásemos de forma asertiva o con habilidad social, ya que entonces pocas veces nos pelearíamos, perderíamos amigos o sentiríamos miedo de estar con los demás.»

2.5 ¿Cómo crees que es tu comportamiento?

REFLEXIONA



PASIVO

¿Por qué?

-1.

-2.

-3.

AGRESIVO

¿Por qué?

-1.

-2.

-3.

ASERTIVO

¿Por qué?

-1.

-2.

-3.

La interacción con otras personas es una parte sustancial de nuestras vidas. Y el resultado de esas interacciones habituales tiene un gran reflejo en nuestro desarrollo. La mayor parte de la vida de todos los individuos se desenvuelve en contextos sociales en los que debe mostrar unos comportamientos de adaptación social adecuados. Pero, las necesidades de la sociedad actual cada vez exigen unos comportamientos más complejos para los cuales no todos los individuos están preparados. Por ello, se hace necesario desarrollar estrategias de apoyo dirigidas al aprendizaje de habilidades que faciliten esa interacción y desenvolvimiento social independiente.

Los programas centrados en desarrollar habilidades sociales deben estar presentes desde los primeros años escolares, siendo de gran importancia en la adolescencia.

El programa de «**Habilidades Sociales**» se propone como objetivos, desarrollar las siguientes capacidades:

- Mejorar la competencia social de los alumnos/as, para que interactúen adecuadamente con las personas de su entorno.
- Reducir conductas pasivas y agresivas y mejorar la autoestima.
- Favorecer el comportamiento asertivo, adoptando actitudes de respeto, cooperación, participación e interés hacia las demás personas.

Estos objetivos parten de y están relacionados con dos objetivos generales de «Etapa» que pretenden desarrollar las siguientes capacidades:

- 1) Relacionarse constructivamente con otras personas adoptando actitudes de flexibilidad, cooperación, participación, interés y respeto, **superando inhibiciones** y prejuicios y rechazando todo tipo de discriminaciones debidas a las características personales y sociales de los mismos.
- 2) Formarse una imagen equilibrada y ajustada de sí mismos, de sus características, posibilidades y limitaciones habiendo **desarrollado un nivel aceptable de autoestima**.



GENERAL PARDIÑAS, 95
28006 MADRID - ESPAÑA
TEL.: 91 562 65 24

I.S.B.N.: 84-7869-357-2



9 788478 693573