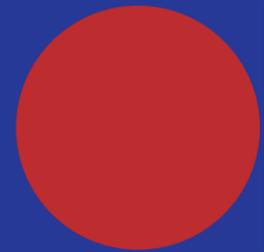


orientación e información para el colectivo de garantía social



guía de desarrollo personal y social para la intervención con jóvenes



.....

Guía de desarrollo personal y social para la intervención con jóvenes

.....

Edita:

Fundación Formación y Empleo
«Miguel Escalera». FOREM

Financia:

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
Con cargo a la asignación tributaria del IRPF
Convocatoria 1997

Dirección técnica:

FOREM-Confederal

Coordinación del proyecto:

Área de Proyectos

Realización:

Paralelo Edición, S.A.

Depósito legal: M-6888-1999

Índice

PRESENTACIÓN	5
1. INTRODUCCIÓN	7
2. OBJETIVOS	9
OBJETIVO GENERAL	9
OBJETIVOS EN RELACIÓN CON LOS DESTINATARIOS Y DESTINATARIAS	9
3. DESTINATARIOS Y DESTINATARIAS	11
4. PROPUESTA METODOLÓGICA	13
¿CÓMO TRABAJAR CON ESTA GUÍA?	13
EL PAPEL DEL TUTOR O TUTORA EN LAS SESIONES	14
¿CÓMO PLANIFICAR Y ORGANIZAR LAS SESIONES DE TRABAJO?	15
5. CONTENIDOS	17
5.1. PRESENTACIÓN	17
5.2. DESARROLLO DE CONTENIDOS	17
5.2.a. Introducción teórica	17
5.2.b. El trabajo con el grupo	24
5.2.c. La comunicación y habilidades básicas	30
5.2.d. Habilidades avanzadas	52
6. EVALUACIÓN	77
7. BIBLIOGRAFÍA	83

Presentación

De acuerdo con los objetivos, la Fundación Formación y Empleo «Miguel Escalera»-FOREM contempla entre sus políticas solidarias de actuación, orientadas específicamente a cubrir necesidades de formación de diferentes grupos sociales, la atención a los colectivos en situaciones de riesgo o desigualdad, tanto a nivel de estratos sociales como de grupos concretos. En ambos casos es necesaria la puesta en práctica de programas formativos o de orientación que intenten responder a las necesidades especiales de tales colectivos.

Desde esta perspectiva, FOREM gestiona y desarrolla en el marco de los Programas de Garantía Social diferentes iniciativas de Talleres Profesionales, como alternativa formativa a la Enseñanza Secundaria Obligatoria, intentando *ofrecer una formación básica y profesional que permita a los y las jóvenes incorporarse a la vida activa o proseguir sus estudios.*

El material que se presenta en estas páginas responde a las propuestas y sugerencias de responsables, tutores y tutoras de los Programas de Garantía Social de FOREM y de otras organizaciones sociales que han colaborado en el proyecto «Orientación e información de los colectivos de Garantía Social» financiado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales con cargo al IRPF 97.

Agradecemos de una manera muy especial el trabajo realizado por los técnicos de FOREM-Extremadura, FOREM-Castilla y León, FOREM-Andalucía y la labor de asesoramiento realizada de manera desinteresada por las organizaciones: Asociación Semilla, Asociación Norte-Joven, Asociación Proyecto de San Fermín, CÁRITAS- Madrid, Fundación FONAT, Programa de Apoyo a centros de CAM, en todo el proceso de elaboración de estos materiales didácticos.

1. Introducción

El área tutorial en los Programas de Garantía Social tiene como finalidad favorecer el desarrollo personal, especialmente en relación con aspectos como la autoestima, la motivación, la integración e implicación social y la adquisición de habilidades sociales por parte de los y las jóvenes. Este área está concebida de manera transversal con el resto de las áreas para reforzar el trabajo personal con el y la joven de una manera globalizada.

Algunos de los temas que abarca este área son: hábitos de trabajo individual y grupal, resolución de problemas grupales, asesoramiento en temas de salud, medio ambiente, planificación de actividades especiales, desarrollo personal, a través del desarrollo de habilidades de comunicación, trabajo de motivación y autoestima del o de la joven.

En estos temas es donde se centra esta guía para tutores y tutoras; en ella hemos querido hacer un trabajo eminentemente práctico que pueda servir como una herramienta para la acción tutorial, de ahí que la mayoría de los contenidos sean técnicas de trabajo grupal con claves teóricas y bibliografía de apoyo.

La mayoría de los y las jóvenes que participan en los programas de Garantía Social tienen déficit o deterioro en su conducta adaptativa y, en algunos casos, con problemas conductuales añadidos, y en ocasiones se observan repercusiones en el propio entorno social. Su nivel de autoestima suele ser bajo, asociado a un sentimiento de inferioridad, y con necesidad de un refuerzo y estimulación permanente. Existen dificultades para la elaboración de metas y objetivos, en la resolución de problemas interpersonales, en la comunicación y control de su conducta.

También suele existir una relación entre un deficiente desarrollo de Habilidades Sociales durante la infancia y los posteriores problemas y desajustes que van desde el fracaso académico y alteraciones de la conducta; esta deficiencia en el comportamiento social conlleva dificultades en el aprendizaje y desarrollo emocional.

Existen numerosos estudios e investigaciones que muestran el papel fundamental de la función tutorial y orientadora de la educación. Los y las jóvenes que fracasan en el sistema escolar pueden ser considerados como una población de riesgo lo que, junto con las características de su proceso madurativo, hace que el trabajo de acción tutorial centrado en el desarrollo de Habilidades Sociales puede considerarse como una acción de carácter preventivo.

Esta guía pretende facilitar a los/as tutores/as claves para ayudar a los/as jóvenes en la resolución de sus problemas, se mejora su autoestima e integración y su integración social. Para ello, la guía presenta:

- Los supuestos teóricos desde los que se han elaborado los materiales; se trata de un sencillo y breve resumen teórico de aquellos temas básicos que se necesitan tratar en el área tutorial. No se ha pretendido exponer en profundidad estos contenidos, sino presentar los aspectos básicos de los mismos.
- Un conjunto de técnicas prácticas, que forman las sesiones de trabajo, son técnicas y ejercicios adaptados para su utilización con jóvenes.
- Una propuesta bibliográfica para que el tutor o tutora pueda profundizar en aquellos temas que sean de su interés.

2. Objetivos

OBJETIVO GENERAL

Facilitar a los tutores y tutoras algunas claves que promuevan en los y las jóvenes habilidades básicas para desarrollar estrategias eficaces en sus relaciones interpersonales y permitirles una mayor participación positiva en su entorno social.

OBJETIVOS EN RELACIÓN CON LOS DESTINATARIOS Y DESTINATARIAS

- ◆ Favorecer una percepción de las barreras que impiden establecer una buena comunicación y desarrollar la comprensión.
- ◆ Potenciar el desarrollo de aptitudes y actitudes de comunicación, participación, cooperación y respeto a los demás.
- ◆ Desarrollar aptitudes necesarias para lograr un refuerzo de su autoestima.
- ◆ Aprender a analizar situaciones conflictivas.
- ◆ Aportar soluciones creativas a los problemas que se plantean.
- ◆ Adquirir habilidades para dominar situaciones complicadas de la vida cotidiana.

3. Destinatarios y destinatarias

Como ya se ha indicado, esta guía se dirige a los educadores, tutores y profesores que trabajan con los y las jóvenes entre 16 y 21 años, con escasa preparación y precaria cualificación profesional, baja autoestima y deficiencias en habilidades sociales, sin metas u objetivos profesionales claros.

Los criterios de selección del alumnado que configuran los grupos de los Talleres Profesionales de los Programas de Garantía Social han respondido, principalmente, a los siguientes perfiles sociales y educativos:

- a) Jóvenes en situación de riesgo social, con situaciones familiares y económicas desfavorables.
- b) Jóvenes con carencias educativas (académicas y profesionales) que frenan su incorporación a la vida activa.
- c) Jóvenes que tras la situación de fracaso escolar hayan tenido percepciones negativas con respecto a sí mismos, al entorno y a sus posibilidades a medio plazo en relación a su futuro profesional y personal.
- d) Jóvenes con historial de fracaso escolar con percepciones negativas ante las instituciones educativas.

4. Propuesta metodológica

Es necesario que el trabajo con los y las jóvenes se realice de acuerdo con unas prácticas adecuadas que incrementen la posibilidad de su desarrollo y un resultado de las sesiones positivas.

▼ ¿CÓMO TRABAJAR CON ESTA GUÍA?

En esta guía no se presentan «recetas mágicas», que solucionen los problemas que en su trabajo, día a día, las personas que trabajan en el Programa de Garantía Social van a encontrar, sino unas pautas metodológicas que faciliten esta tarea.

Para que los alumnos y alumnas logren una buena integración en la sociedad, una de las claves es que incorporen una serie de habilidades interpersonales y sociales que les hagan competentes en su entorno. Por ello, las habilidades sociales y personales no pueden ser consideradas nunca como una «asignatura» más dentro del Programa de Garantía Social: deben impregnar toda nuestra filosofía de trabajo en dicho programa.

A la hora de trabajar las habilidades sociales con los alumnos y alumnas es necesario tener presente que, a pesar de ser adolescentes, ellos/as se consideran adultos/as y por lo tanto así deben sentirse tratados.

La metodología a emplear debe ser eminentemente activa, se aprende mejor haciendo. En todo momento el formador o la formadora deberá explicar con claridad a sus alumnos y alumnas qué es lo que van a hacer, cómo lo van a hacer y cuáles son los objetivos que se quieren conseguir en cada momento. A los y las adolescentes les gusta saber qué es lo que hacen y todo ello dentro de un ambiente no excesivamente formal, ya que la mayoría de estos y estas jóvenes son reacios a un ambiente excesivamente académico. Por ello es importante que los tutores y tutoras, que van a utilizar esta guía, tengan en cuenta las siguientes pautas de actuación generales:

EMPATIZAR. Entender la postura del alumno o la alumna, sus comportamientos y sentimientos, y sobre todo hacerle ver que le entendemos y aceptamos. Es importante no confundir «empatizar» con «identificar»; podemos discrepar, incluso manifestar abiertamente nuestra discrepancia a la vez que entendemos y aceptamos.

MOTIVAR. La mayor parte de las veces, los alumnos y alumnas llegan a los Programas de Garantía Social especialmente desmotivados, por lo que debe hacerse un especial hincapié en una serie de aspectos que ayuden a incrementar la motivación de los y las jóvenes:

- Los alumnos y alumnas deben reconocer el espacio físico donde se está llevando a cabo el programa como algo suyo.
- Presentarles y hacerles partícipes del contenido y estructura de las distintas materias.
- Resaltar todos los aspectos positivos que tiene seguir el curso.
- Incrementar las expectativas de éxito.
- Resolver dificultades.

El formador o formadora tiene que procurar que el alumno o la alumna vaya consiguiendo pequeños logros y prestar atención a la consecución de éstos con el fin de valorar expresa y abiertamente. Todas estas accio-

nes deben realizarse de forma individualizada y no esperar a que todos los alumnos y las alumnas consigan al mismo tiempo los mismos resultados, ya que cada uno parte de realidades y necesidades diferentes.

VALORAR. «Valorar al alumno/a es fundamental para establecer una relación idónea». Este aspecto es fundamental para conseguir los dos anteriores.

Todas las personas necesitamos que nos acepten y nos valoren y es el primer estímulo que buscamos, por eso algunos de los y las jóvenes que llegan al Programa de Garantía Social, al no conseguir esta valoración en la escuela, en su casa, su círculo de amistades, etc., desarrollan conductas un tanto desajustadas con las que atraer la atención de quienes les rodean.

Es fundamental reforzar la autoestima de los alumnos y alumnas haciéndoles ver que toda persona por el simple hecho de serlo es valiosa y tiene aspectos positivos que conviene buscar y plantear al o la joven o bien al grupo abiertamente.

RESOLVER. El formador o formadora tiene una función de modelo, por lo que es importante que mantenga la mayor coherencia posible entre sus palabras y sus actos.

Con esto no se quiere decir que el formador o la formadora haya de ser un «ejemplo de perfección», alguien que nunca se equivoca (eso es imposible), pero sí ha de esforzarse en mostrarse competente a la hora de resolver los problemas que surjan, incluidos sus propio errores.

El formador o la formadora puede utilizar los contenidos de esta guía en cualquier momento que lo necesite. Sería conveniente, incluso, dado su carácter transversal, utilizarlos en cada uno de los componentes formativos que forman parte del programa.

Un aspecto fundamental es el conocimiento previo que el formador o la formadora tenga de cada uno de sus alumnos y alumnas a la hora de aplicar algunas de las técnicas de dinámica de grupo que aquí se presentan, siempre ha de tenerse en cuenta el carácter de las alumnas y alumnos y sus experiencias previas.

Las actividades recogidas en la guía abordan diferentes aspectos que, en la actualidad, se considera que están en la base o son necesarias para un adecuado desarrollo de las competencias sociales de las personas. Cada uno de los temas presentados están precedidos por:

- ◆ Una breve introducción que desde el punto de vista técnico recoge los aspectos más significativos que interesa tener presentes a la hora de trabajar cada aspecto.
- ◆ Diferentes actividades que el formador o formadora puede utilizar cuando lo considere conveniente en función de la situación o el momento concreto del grupo con el que está trabajando. No se trata de una propuesta cerrada; nuestra intención ha sido agrupar una serie de herramientas a las que el formador o formadora pueda recurrir en el momento en el que necesite «reparar alguna avería» en su aula.

▼ EL PAPEL DEL TUTOR O TUTORA EN LAS SESIONES

El tutor o tutora tiene un papel de animador/a, orientador/a y facilitador/a del aprendizaje y las relaciones humanas. Esto se traduce en:

- Sus exposiciones deberán ser claras, amenas, cortas, facilitadoras de la participación y relacionadas con ejemplos y contenidos significativos para los y las jóvenes.
- No caer en fórmulas académicas, ya que éstas no han funcionado previamente y no se han adaptado a las necesidades de los y las jóvenes.
- Partir de objetivos concretos, que sean conocidos por los y las jóvenes, de forma que puedan ver sus avances o dificultades para alcanzarlos. Marcar logros a corto plazo que permitan reforzar su autoestima.
- Es importante ser concretos en las exposiciones, en los refuerzos, en las actividades a desarrollar.
- En todo momento se tendrá como punto de partida aprendizajes significativos para los y las jóvenes de forma que se refuerce su interés y motivación.

▼ ¿CÓMO PLANIFICAR Y ORGANIZAR LAS SESIONES DE TRABAJO?

Conocer el punto de partida del grupo de jóvenes con los que se va a trabajar, sus intereses, necesidades, expectativas... , han de ser el punto de partida del trabajo del tutor o tutora. Las **sesiones** favorecerán la participación y el interés si:

- Son **flexibles** en los tiempos, contenidos y actividades a desarrollar, adaptándose al ritmo de los y las jóvenes, sus procesos de aprendizaje y características personales y sociales.
- Se combinan las **actividades individuales y grupales**, para permitir la individualización y, al mismo tiempo, aprender a trabajar en grupo y relacionarse, permitiendo la diversidad de intereses y de capacidades.
- A partir de las dinámicas realizadas se ayuda a **generalizar lo aprendido** a otras situaciones similares en los escenarios cotidianos.
- Se realizan **trabajos de síntesis**, evaluaciones individuales y grupales, que ayuden a ir viendo logros, reafirmando aprendizajes y valoraciones.
- Se retoma lo tratado el día anterior, a través de resúmenes, reforzando lo aprendido y facilitando **la significatividad del aprendizaje**.
- Se trabaja de manera **transversal las habilidades de comunicación** básicas en cualquier actividad o tema, para poder observar, evaluar, a cada joven en sus progresos, a través de debates, conversaciones, exposiciones...

Para que todo esto sea posible, el formador o formadora creará **un ambiente de trabajo** relajado, de confianza y aceptación. Este ambiente tiene que tener en cuenta el aspecto físico facilitando:

- Un espacio adecuado: iluminación, sala amplia, ventilación.
- Decoración y organización del espacio desde los propios jóvenes, que la sala sea un lugar suyo que les permita identificarse con ella.
- Materiales y recursos didácticos atractivos y variados.

5. Contenidos

5.1. PRESENTACIÓN

Esta guía está estructurada en:

1. Introducción teórica: los y las jóvenes y las habilidades sociales.
2. Presentación del trabajo con el grupo.
3. La comunicación y habilidades básicas:
 - Importancia de la comunicación.
 - Habilidades sociales claves.
4. Habilidades avanzadas:
 - La presión grupal.
 - Toma de decisiones.
 - Resolución de conflictos.
 - Solución de problemas.
 - Trabajo en equipo.

La guía presenta la **estructura de cada tema de trabajo** de la siguiente manera:

- Breve introducción de contenidos teóricos, con los aspectos más relevantes.
- Propuesta de actividades prácticas. Cada actividad se desarrollará de la siguiente manera:
 - Objetivos de la actividad.
 - Materiales necesarios.
 - Tiempo aproximado.
 - Desarrollo de la actividad.
 - Claves para la puesta en común.
 - Fichas de trabajo, al final del desarrollo de contenidos.

5.2. DESARROLLO DE CONTENIDOS

5.2.a. Introducción teórica

■ *Algunas ideas básicas sobre las habilidades sociales*

Las Habilidades Sociales (HH.SS.) tienen gran importancia en el transcurrir de la vida particular y social de una persona. Se entiende por Habilidades Sociales el conjunto de conductas, comportamientos verbales y no verbales, en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, opiniones, deseos, derechos de la persona en un momento adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación y minimiza la posibilidad de futuros problemas. (Caballo 1990.)

El aprendizaje y entrenamiento en Habilidades Sociales es necesario para que el o la joven sea capaz de hacer frente a las situaciones, hacer valer sus propios derechos y opinión de una manera abierta y respe-

tando los derechos de los demás, resistir la presión del grupo, resolver conflictos interpersonales, resistir la frustración, en general, adquirir nuevas conductas que las personas utilizan para interrelacionarse con los demás. El desarrollo de Habilidades Sociales capacita para poder afrontar sus problemas interpersonales y de relación, al tiempo que facilita el desarrollo de determinadas destrezas.

Las HH.SS. varían de una cultura a otra; dentro de una misma cultura las HH.SS. guardan relación con variables psicosociales como la edad, el sexo, la clase social y la educación. El ambiente natural en que la persona se desarrolla es la fuente de aprendizaje de Habilidades Sociales. El hogar, la escuela, el barrio, el grupo de amigos, el ambiente de trabajo, la televisión y otros medios de comunicación influyen también en el aprendizaje. Dependiendo del núcleo familiar, el modelo de familia, su sistema de creencias y valores, marcará y determinará una personalidad y aprendizaje de las Habilidades Sociales. La escuela es el otro ambiente donde la persona amplía sus relaciones sociales y donde ésta descubre sus posibilidades de aprendizaje y capacidad de desenvolverse con autonomía.

Otro factor importante en el desarrollo de las Habilidades Sociales es la amistad. Con los amigos y amigas, con el grupo, la persona experimenta un reforzamiento de las relaciones sociales con un intercambio de afectos importante que, junto con otras influencias, marcará los rasgos de una personalidad característica.

El desarrollo de las habilidades sociales en los niños, las niñas y adolescentes ha recibido, en los últimos años, una especial atención. Las razones de este interés radican en varios factores:

- Se han encontrado relaciones entre la competencia social en la infancia y el posterior funcionamiento académico.
- Las instituciones académicas han sido consideradas uno de los principales agentes de socialización, pero los programas específicos de socialización no se han establecido formalmente. Los educadores y educadoras han empezado a reconocer la importancia de las habilidades sociales y los comportamientos interpersonales que consideran requisitos para una buena adaptación a la vida. Esto ha dado lugar a una demanda de estrategias sistemáticas y efectivas en la aplicación de programas de enseñanza de las habilidades sociales
- Es necesario encontrar formas de abordar las conductas problemáticas que algunos niños, niñas y adolescentes presentan en la escuela, ya que estos comportamientos resultan perjudiciales para el propio desarrollo evolutivo, las relaciones con los compañeros y el rendimiento escolar satisfactorio.

El comportamiento interpersonal de un niño y niña, y también de un o una adolescente, juega un papel vital en la adquisición de refuerzos sociales y culturales. Los niños y niñas que no conocen los apropiados comportamientos suelen experimentar el aislamiento social y, con frecuencia, el rechazo.

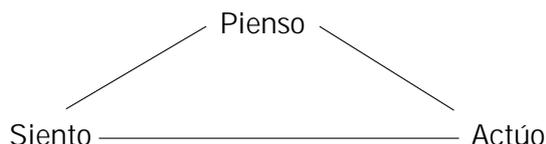
Algunos de los estudios realizados sobre el desarrollo de las Habilidades Sociales (p.e. Kohl y Rosman, 1972; Hoops, 1976) han mostrado que:

- La habilidad para iniciar y mantener una interacción social positiva con los demás es considerada como consecución esencial para el desarrollo.
- Las interacciones sociales proporcionan a los niños, niñas y adolescentes la oportunidad de aprender y desarrollar habilidades sociales, que pueden influir de forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y académica.
- La edad no mejora la falta de competencia social de muchos niños y niñas.
- El déficit en las habilidades sociales se relaciona con una baja autoestima y contribuye a un pobre reforzamiento social positivo. Esto puede dar lugar a depresiones o traumas: si el repertorio social del niño es reforzado pocas veces, muchos comportamientos pueden ser suprimidos o extinguidos.

Los comportamientos, las respuestas que las personas manifestamos se pueden especificar en tres niveles:

- ◆ Nivel cognitivo.
- ◆ Nivel emocional.
- ◆ Nivel conductual.

Entre estos tres niveles de respuesta existe una interrelación; así por ejemplo, si una persona piensa que no está «a tono» con sus amigos o amigas, se siente desplazado y su conducta probable será beber para sentirse más integrado.



Los pensamientos están en función de las siguientes variables:

- ◆ Percepción de la situación.
- ◆ Experiencias anteriores.
- ◆ Valoración de los propios recursos para hacer frente a la situación.

Por su parte, los sentimientos están interrelacionados con el nivel emocional. Tanto el refuerzo externo como el autorrefuerzo son dos elementos básicos que incrementan nuestra autoestima. Para ello, tendremos que conocer personalmente cuáles son nuestras capacidades y dificultades, reconocerlas y aceptarlas y a partir de ahí intentar los cambios.

Por otro lado, dependiendo de cómo pensemos, cómo nos percibamos, qué sentimientos tengamos, así actuaremos; por ello, es tan importante trabajar con los adolescentes en los tres aspectos que interrelacionan los comportamientos si queremos que se produzcan cambios reales en su desarrollo personal.

Generalmente se admite que existen diferencias entre las personas que han desarrollado unas habilidades sociales adecuadas y aquellas que no lo han logrado. Estas diferencias se observan fundamentalmente en dos ámbitos:

ALTA HABILIDAD SOCIAL	BAJA HABILIDAD SOCIAL
DIFERENCIAS CONDUCTUALES	
* Más habladores	* Demasiado silenciosos
* Más gestos con la mano para apoyo de qué se está diciendo verbalmente	* Poca variación de la postura
	* Posturas demasiado rápidas
	* Interpelaciones personales
DIFERENCIAS COGNITIVAS	
* Visión de la situación desde múltiples perspectivas	* Menos confianza en sí mismos
* Más tolerante respecto a los conflictos excesivos	* Patrones rígidos de actuación
	* Pensar que todo lo hace mal
	* Pensar que siempre hace todo bien

En el **ámbito escolar**, las habilidades sociales guardan una estrecha relación con dos de las variables que más contribuyen a una vivencia positiva de la escuela:

A) La relación con los compañeros y compañeras:

La aceptación social de los compañeros y compañeras así como la popularidad juegan un papel importante en la socialización infantil y adolescente. Las habilidades sociales proporcionan el medio a través del cual se pueden dar y recibir recompensas sociales positivas que, a su vez, conducen a un incremento de la implicación social generando más interacciones positivas y competentes.

Las habilidades sociales se han relacionado con un incremento de las percepciones de cordialidad, la aceptación de los compañeros y compañeras y la participación social. Por el contrario, el rechazo de los compañeros se ha asociado a la agresión y la manifestación de un comportamiento negativo. Algunos estudios han demostrado que la capacidad de los niños y adolescentes para actuar de una forma social competente, está relacionada con el hecho de ser aceptado o «caer bien» a sus propios compañeros y compañeras.

Por otra parte, los compañeros y compañeras que manifiestan comportamientos sociales competentes, reciben a cambio estos comportamientos en proporciones más elevadas: se ven recompensados por sus compañeros, creando un ciclo positivo de interacción social entre los compañeros y compañeras y apetencia social. De la misma manera, la habilidad del niño o niña y del adolescente para emitir y evocar un comportamiento social competente en sus compañeros parece ser un factor crucial para su aceptación y popularidad.

B) El rendimiento escolar:

Las habilidades sociales juegan un papel esencial en la compleja estructura de la interacción personal. Puesto que están relacionados con muchos aspectos del funcionamiento personal, no sorprende que existan relaciones significativas entre la competencia social, creatividad, rendimiento escolar y desarrollo cognitivo.

Las habilidades sociales no sólo afectan a las relaciones con los compañeros y compañeras, sino que también pueden tener importantes efectos en la atención positiva y el reforzamiento del profesor/a hacia el niño, la niña y adolescente; ellos y ellas incrementan la cantidad de refuerzo social positivo recibido de sus maestros y maestras. Las habilidades sociales de los niños y niñas afecta a la forma en que son percibidos y contestados por sus profesores, por sus compañeros y compañeras así como otras personas significativas.

En algunos casos, un inadecuado desarrollo de las habilidades sociales puede dar lugar a comportamientos inadecuados y, lo que es más grave, a trastornos conductuales. En general, estos trastornos suponen una inadaptación tanto desde el punto de vista social como del personal. Algunos de ellos son:

— **Agresión:**

Los niños, niñas y adolescentes agresivos suelen presentar las siguientes conductas: combatividad, desestructuración, destructividad, crueldad, irritabilidad, desafío a la autoridad, irresponsabilidad, necesidad de llamar la atención. Su comportamiento suele estar dirigido hacia el exterior y carecen de conductas cooperativas. Se comportan de forma desagradable para las demás personas de su medio: en conflictos con los padres, compañeros/as o instituciones sociales. Los niños, niñas y adolescentes que se ajustan a esta des-

cripción en extremo, pueden llegar a tener problemas con los tribunales y las instituciones para jóvenes en conflicto.

— **Retraimiento social:**

Este tipo de comportamiento pasivo quebranta los propios derechos del sujeto al fracasar en la expresión de sus propios sentimientos, necesidades y opiniones. Estos niños y adolescentes pueden permitir que los demás amenacen sus propios deseos, sentimientos y pensamientos personales, lo cual les lleva a adoptar una actitud de pedir disculpas, de pasar inadvertidos. Este tipo de conductas suele mantenerse en la vida adulta.

La relación entre la apetencia social y la interacción con los compañeros y compañeras tiene grandes consecuencias para los niños, niñas y adolescentes con retraimiento social. Puesto que la interacción con los compañeros es recíproca, los niños, niñas y adolescentes retraídos propinan menos respuestas sociales positivas en los demás, por lo que el resultado es un bajo nivel de contacto social.

Algunas de las conductas más habituales en el retraimiento social son: los problemas de personalidad, la inhibición excesiva, la interiorización y el retraimiento. Además, estos niños y adolescentes suelen experimentar sentimientos de inferioridad, timidez, apocamiento, ansiedad, hipersensibilidad, aislamiento, etc. En el aula, los niños, niñas o adolescentes retraídos suelen manifestar dificultades para expresar o recibir disculpas, quejas o instrucciones, falta capacidad para compartir, responder a las bromas y al fracaso, enfrentar la presión del grupo.

— **Inmadurez:**

En líneas generales, los niños, niñas y adolescentes con esta dificultad manifiestan una escasa capacidad de concentración, preferencia por los compañeros menores y tendencia a la ensoñación.

Desde un punto de vista conductual, la inmadurez se traduce en una serie de comportamientos en los niños, niñas de edades tempranas, que resultan inadecuados según lo que el medio espera de él o ella. La persona tiene un autoconcepto negativo de sí mismo, piensa que es incapaz de hacer las cosas, de superarse... refugiándose en frases como «yo no soy capaz», «no me va a salir bien», todo ello relacionado con la interrelación entre lo que piensa, siente y actúa. La consecuencia es una escasa competencia social con su entorno y con sus iguales.

Los programas de habilidades sociales están dirigidos a modificar actitudes y comportamientos inadecuados socialmente, tanto en niños, niñas y adolescentes como en personas adultas.

■ **¿Cómo se aprenden las habilidades sociales?**

Como la mayoría de las conductas humanas, el comportamiento social se aprende. Aprendemos desde la infancia, imitando y observando a nuestros padres y madres y a aquellas personas cercanas de la escuela y la familia. A medida que vamos creciendo, y conociendo nuevos contextos y situaciones, observamos y experimentamos nuevas conductas, y modificamos las anteriores. En la adolescencia, al núcleo familiar se agrega el grupo de iguales (compañeros, compañeras de instituto, barrio, etc.), cobrando este último gran relevancia como transmisor de normas, valores y marcando estilos de comportamientos. De igual forma, tienen una especial importancia las normas sociales, la cultura de la sociedad y de cada grupo social, los valores que transmiten los medios de comunicación.

Las habilidades sociales comparten las formas de aprendizaje, con el resto de las conductas, a través de:

- **Experiencia directa:**

El niño, niña y adolescente aprende a realizar ciertas conductas en función de las consecuencias que obtenga de ellas. Si a un comportamiento le siguen consecuencias agradables, éste tiene mayores probabilidades de repetirse en un futuro. Si, por el contrario, este comportamiento va seguido de consecuencias desagradables o produce la privación de algo que nos gusta, éste disminuirá. Este proceso se llama *reforzamiento*.

Cuando un o una joven expresa una opinión ante las personas adultas y éstas escuchan, le animan a que siga hablando y su opinión es tenida en cuenta, probablemente el o la joven volverá a dar opiniones porque se siente atendido y reforzado. Si al contrario, el o la joven es recriminado por dar una opinión o no se le escucha, estaremos provocando que en un futuro disminuyan sus propuestas y opiniones.

El refuerzo social (el principal reforzamiento, la atención por parte de las otras personas) es importante para el aprendizaje y mantenimiento de determinadas conductas, y en especial de las habilidades sociales.

- **Observación e imitación de modelos:**

Las personas también aprendemos imitando a quienes obtienen consecuencias positivas por su conducta y omiten aquellos comportamientos que provocan consecuencias no deseadas. Esto es evidente en el grupo de adolescentes, donde la imitación de modelos sociales (compañeros, actores, actrices, famosos...) es de gran relevancia, imitando formas de vestir, expresiones y conductas. Por imitación aprendemos a pensar, sentir y actuar.

- **Aprendizaje verbal:**

Los mensajes verbales también influyen en nuestra conducta. El aprendizaje verbal o mediante instrucciones es una forma indirecta de aprender. Si un o una adolescente recibe una reprimenda por llevar determinada ropa, esto afectará a su futura conducta; de ahí la gran importancia que ejercen los mensajes publicitarios sobre los y las jóvenes.

En resumen, los comportamientos sociales comparten las siguientes características:

- ◆ Son características de la conducta, no de las personas.
- ◆ Se adquieren a través del aprendizaje.
- ◆ Comprenden conductas verbales y no verbales.
- ◆ Están influidos por características del medio, situación, cultura y factores como edad y sexo.
- ◆ Están basadas en la capacidad de la persona de elegir libremente.
- ◆ Se mantienen por el refuerzo social.
- ◆ La capacidad de respuesta se aprende.
- ◆ Son específicas a la persona y la situación.
- ◆ Debe contemplarse en el contexto cultural de la persona.
- ◆ Está basada en la capacidad de una persona a escoger libremente su acción.

■ **Importancia del desarrollo de recursos sociales y personales para el colectivo de jóvenes de los Programas de Garantía Social**

En muchas ocasiones resulta más cómodo considerar el comportamiento no-constructivo, inconformista, de los y las jóvenes que participan en los Programas de Garantía Social como un obstáculo para la consecución de los objetivos propuestos en dichos programas. No obstante, se sabe que las soluciones (no existen las fórmulas mágicas) a muchos de los problemas que se presentan, para conseguir los objetivos educativos de estos jóvenes, pasan por desarrollar sus posibilidades reales, potenciando sus aptitudes y modificando, en lo posible, las actitudes incompatibles con la inserción social del joven.

En todo proceso educativo, la participación activa-constructiva de las y los jóvenes requiere por su parte determinadas habilidades relacionadas con el entorno en el cual se desarrolla dicho proceso. También es necesario que el alumno o alumna se crea capaz de alcanzar los objetivos fijados, para que de esta forma el éxito pueda ser mayor. Todo esto necesita de una planificación individualizada durante todo el proceso educativo.

Las y los jóvenes a quienes se dirigen los Programas de Garantía Social, llegan a ellos con grandes dificultades de aprendizaje, pero no sólo requieren ayuda para «aprender», también necesitan desarrollar activamente sus capacidades tanto como sea posible. Los Programas de Garantía Social deben ser un ejemplo óptimo de este tipo de planteamiento, ya que los jóvenes que llegan a estos programas, por unas u otras causas, constituyen la población del «fracaso escolar», y normalmente presentan una serie de características, unos más que otros, que requieren de estrategias de intervención especializadas, para que no se afiance en ellos la etiqueta de «fracasado» que puede acabar constituyendo un peligroso círculo vicioso.

A continuación se presentan una serie de características que, aunque no están presentes en todos los y las jóvenes objeto de nuestra atención, sí se encuentran con frecuencia. Una observación detallada de las conductas y comportamientos de estos y estas jóvenes puede darnos información sobre la problemática que presentan; de esta forma es posible intervenir dificultando el afianzamiento de tales comportamientos. Frente a todo ello, de nuevo, es imprescindible una intervención individualizada en todo el proceso educativo. Estos son algunos de los perfiles que es posible encontrar entre los/as jóvenes que participan en los Programas de Garantía Social:

- Fracasos en el ambiente escolar, lo que les produce sentimientos y comportamientos de inferioridad, resentimientos, rechazo a las instituciones, agresividad, etc.
- Proceso madurativo inadecuado o interrumpido: poco control de su conducta, no tienen planes a largo plazo, dificultades en la comunicación y en la solución de problemas interpersonales.
- Comportamiento de alto riesgo: en muchas ocasiones pertenecen a barrios marginales, familias desestructuradas, etc.
- Competentes socialmente, pero estas competencias no entran en juego en los escenarios adecuados.

Después de todo lo anterior, nos encontramos con un alumnado en situación difícil y, por lo tanto, el Programa de Garantía Social debe ayudar al joven, a través de una serie de procedimientos:

- A intensificar su capacidad para manejar los conflictos interpersonales.
- Aumentar su autoestima, su capacidad de relación y comunicación.

Y todo ello trabajando de forma individualizada ya que, aunque estos jóvenes compartan en gran medida cierta problemática común, su propia realidad, sus aptitudes y sus problemas serán siempre diferentes.

Un trabajo individualizado supone que el tutor o tutora deberá:

- Conocer a cada alumno y alumna.
- Observar cuáles son sus dificultades, en qué nivel de maduración se encuentra.
- Determinar una serie de objetivos, teniendo en cuenta sus capacidades.
- Hacer un seguimiento posterior de estos objetivos para ver si se van cubriendo con el desarrollo del programa.
- Analizar posibles ajustes que sean necesarios.
- Evaluar sus logros con ellos y ellas.

Todo ello contribuirá a dotar a los y las jóvenes de herramientas y recursos personales encaminados a conseguir una mayor autonomía, a defender sus propios derechos, a un conocimiento personal en las diferentes situaciones a las que se enfrentan en su vida cotidiana, reelaborando su autoconcepto y en definitiva aumentando su autoestima.

5.2.b. El trabajo con el grupo

■ *Inicio del trabajo general*

Cuando los y las jóvenes comienzan su primera sesión de trabajo en los Programas de Garantía Social, llegan con ansiedad, desconcierto ante lo que se van a encontrar, con experiencias anteriores poco o nada positivas e interrogantes del tipo: ¿cómo me tratarán?, ¿quiénes serán mis compañeros?...

Por otra parte, el tutor o tutora se encuentra con un grupo de jóvenes a los que no conoce y con el que tiene que establecer una adecuada sintonía para poder trabajar con ellos y ellas durante el año.

Es necesario responder a todas estas preguntas, de una y otra parte, para posibilitar el desarrollo y los objetivos de las sesiones que seguirán después.

En estas primeras sesiones de trabajo con el grupo hay que intentar:

- ◆ Cohesionar al grupo.
- ◆ Hacerles partícipe del programa, de su responsabilidad en las sesiones y en los trabajos.
- ◆ Partir de y trabajar temas que les interesan.
- ◆ Se sientan a gusto, en su espacio, con sus compañeros y compañeras.
- ◆ Ayudar al grupo a fijar sus objetivos, los medios para conseguirlos, la estructura de las sesiones...

En esta primera etapa, **los objetivos** a conseguir serán:

- ◆ Favorecer el conocimiento entre las personas del grupo.
- ◆ Desarrollar un buen ambiente con el grupo.
- ◆ Analizar y recoger expectativas de los y las jóvenes para el programa.
- ◆ Organizar el qué y cómo queremos trabajar.

Por otro lado, los **temas clave** a desarrollar pueden ser:

- Explicación de qué son los programas de Garantía Social. Sus beneficios.
- Presentación de las personas del grupo.
- La convivencia en el grupo.
- Características de un buen clima de grupo.
- Hábitos de trabajo individual y grupal.
- Qué normas queremos establecer con el grupo y en las sesiones.

El desarrollo de estas sesiones ha de comenzar con la presentación de los tutores y tutoras y explicación de la idea fundamental del Programa de Garantía Social, y en concreto las sesiones tutoriales. A continuación se recogen algunas técnicas de presentación y conocimiento que pueden servir para iniciar la andadura con el grupo y poner las bases de su cohesión.

Actividades de presentación

► RUEDA DE NOMBRES ACOMPAÑADA DE AFICIONES

Se sientan todas las personas en círculo y por orden van diciendo su nombre. Cada uno de ellos y ellas puede añadir algo más (un postre que le guste, un grupo de música...). A continuación, el tutor o tutora dice el nombre de una de las personas del grupo y los demás tienen que acordarse de cuál es el elemento que ha añadido. También se puede hacer al revés, preguntar: ¿A quién le gustaba?, y los demás compañeros y compañeras tienen que acordarse y señalarle.

► NOMBRE AFIRMATIVO

Cada alumno y alumna dice su nombre, inventándose como apellido una cualidad positiva que encuentre en su persona. Ejemplo: Patricia *Amable*.

► NOMBRES ACUMULATIVOS

En círculo, uno dice su nombre. El siguiente dice el suyo y el del compañero anterior, el siguiente dice su nombre y los dos anteriores, y así sucesivamente. Este ejercicio es conveniente con pequeños grupos.

► EL VISITANTE

El tutor o tutora pide a todos que durante cinco minutos escriban cosas de su vida en una cartulina, del mismo tamaño para todos. Después, se juntan todas, se barajan y hay que adivinar a quién pertenece esa vida (no debe figurar el nombre). Esta técnica resulta mejor si los integrantes del grupo ya se conocen.

► AUTOBIOGRAFÍA

Las personas del grupo deben imaginar que son una personalidad célebre. Por subgrupos, dos o tres voluntarios hacen de periodistas que entrevistan para la televisión a una persona del grupo. Los «entrevistadores» deben averiguar el máximo sobre la vida y la personalidad del «visitante», pero éste puede en alguna ocasión responder «sin comentarios».

A continuación, en gran grupo, los periodistas presentan a las personas que han entrevistado.

Actividades de conocimiento

► EL BUZÓN DE NUESTRAS IDEAS

Objetivos:

- Fomentar el autoconocimiento y el conocimiento mutuo.
- Crear un ambiente de confianza.

Material:

- Ficha de trabajo «El buzón de nuestras ideas» (se anexa al final del desarrollo de los contenidos).
- Bolígrafos y rotuladores de colores.
- Un rollo de cinta adhesiva.

Tiempo: 50 minutos.

Desarrollo:

1. El formador o formadora entregará rotuladores y una copia de la ficha de trabajo. Propone a los alumnos y alumnas que inserten un slogan personal y respondan, escribiéndolas, a las preguntas que se proponen en el buzón.

Las preguntas clave en el buzón pueden variar según el tema o los objetivos del tutor o tutora con el grupo. Las preguntas pueden ser, por ejemplo:

- ¿Cuál ha sido mi mayor éxito?
- ¿Cuál ha sido mi mayor dificultad?
- ¿Qué aspectos de mi vida no estoy dispuesto a cambiar?
- ¿Qué haría si sólo me quedase un año de vida?
- ¿Cuáles serían las palabras clave para describirme?
- ¿Qué tres cosas importantes pides para trabajar en las sesiones?

(10 min.)

2. Cuando cada persona individualmente haya realizado la primera tarea, se forman grupos de 4/5 personas y se intercambian las respuestas y opiniones. Después, cada persona pegará en la pared su buzón de ideas.

(20 min.)

3. Puesta en común: una vez que todas las personas han terminado, se da un tiempo para que todos y todas lean los buzones puestos en la pared y se fijen en ellos y sus respuestas.

A continuación se abre un pequeño debate sobre:

- ¿Qué dificultades se han encontrado para contestar?
- ¿Se coincide con otras personas en ideas, deseos, formas de pensar?
- ¿En qué temas o ideas hay discordancia?

La duración de este debate depende del nivel de conocimiento del grupo y del tipo de preguntas. Si se ha elegido como tema para realizar las normas del grupo, se ponen todas en un cartel y se firman por todos y todas con el acuerdo de cumplirlo.

(20 min.)

► CINCO MOMENTOS DE MI VIDA

🔪 **Objetivos:**

- Lograr expresar a otras personas vivencias y sentimientos.
- Sondear y describir cinco acontecimientos en la vida de cada persona.

🔪 **Material:**

- Folio o cartulina tamaño folio con cinco divisiones para cada alumno o alumna.
- Lápices, rotuladores, gomas de borrar.
- Chinchetas o cinta adhesiva.

🔪 **Tiempo:** 50 minutos.

🔪 **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora reparte una hoja con cinco divisiones, pide a cada alumno o alumna que en cada división escriba con una o dos frases un acontecimiento o hecho señalado de su vida y por qué lo ha sido. (el acontecimiento puede ser en relación a sus experiencias escolares u otro tema que interese centrar).

(15 min.)

2. Cuando todos y todas hayan terminado, los alumnos y alumnas con chinchetas o papel adhesivo lo pegarán en un mural de la pared y cada uno comentará con el grupo lo que ha escrito.

(20 min.)

3. Una vez concluida esta fase se realizará una puesta en común. El tutor o tutora planteará varias preguntas directas al grupo, por ejemplo: ¿Fue difícil la elección?, ¿qué tipo de acontecimientos han prevalecido?, ¿por qué se anotó ese acontecimiento?

(15 min.)

Otra variante de esta actividad puede ser representar dichos acontecimientos gráficamente, por símbolos o con un dibujo.

► EL SOBRE

🔪 **Objetivos:**

- Darse a conocer las características personales.
- Crear confianza en la comunicación.
- Favorecer el encuentro y la comunicación en grupo grande.

🔪 **Material:**

- Sobre.
- 4 papeletas por persona.
- Bolígrafos.

🔪 **Tiempo:** una hora y cuarto.

🔪 **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora distribuye un sobre y varias papeletas a cada alumno o alumna. Cada persona escribe en el exterior del sobre cuatro cosas sobre uno mismo, conocidas por casi todas las personas con las que se relaciona y que se aceptan como reales. En las papeletas del interior se anotan cuatro cosas sobre uno mismo que, en general, no son conocidas y que no se tienen mayor inconveniente en que sean conocidas aquí y ahora.

(15 min.)

2. Cuando todos y todas han escrito el sobre y las papeletas se forman grupos de 5/6 personas. En cada grupo se intercambian los sobres. Se lee en voz alta lo que está escrito en el exterior y se conversa sobre ello. A continuación se hace lo mismo con las papeletas del interior.

(25 min.)

3. Una vez concluída esta fase se realiza la siguiente experiencia: «*Cierra los ojos, recorre con el pensamiento tu vida y añádele una forma de ser que te hubiera aportado algo que te faltó y habría hecho que todo fuera diferente.*» Cada persona comenta en grupo que se hubiese evitado en tu vida con esa forma de ser imaginaria. El grupo comenta esta forma de ser, haciendo a la persona las preguntas que consideren oportunas.

(20 min.)

4. Puesta en común. El tutor o tutora planteará varias preguntas directas al grupo, por ejemplo: ¿fue difícil realizar la tarea?, ¿cómo nos hemos sentido?, ¿por qué se anotó esa forma de ser?, ¿para qué nos ha servido?

(10 min.)

Actividades para recoger expectativas y realizar acuerdos con el grupo

► PALABRAS CLAVE

✍️ **Objetivos:**

- Facilitar la expresión de deseos y sentimientos con respecto a cómo los alumnos y alumnas quieren estar en el grupo y lo que esperan del mismo.
- Favorecer el respeto a las intervenciones de los demás.

✍️ **Material:**

- Papelógrafo o pizarra.
- Lápices, tizas o rotuladores de colores.

✍️ **Tiempo:** una hora y cuarto.

✍️ **Desarrollo:**

1. Todos los alumnos y alumnas se sientan en semicírculo frente a una pizarra o papelógrafo. El tutor o tutora ha escrito previamente en la pizarra el nombre de algunos temas que cree de interés tratar en el grupo; a continuación, se invita a todos y a todas a acercarse y escribir con una sola palabra, por ejemplo: sus deseos o expectativas de las sesiones de trabajo que van a realizar, qué normas quieren poner en estas sesiones, cómo quieren que sea el ambiente del grupo, qué esperan de los demás. Cada persona puede salir cuantas veces quiera, pero sólo se puede escribir una palabra cada vez.

(20 min.)

2. Posteriormente, cuando todos los alumnos y alumnas hayan terminado, el tutor o tutora lee en voz alta las palabras escritas, comprueba si hay temas que se repiten. A continuación, las personas del grupo defienden sus posturas y razones en relación a: las normas que han puesto, formas de trabajar que han descrito... Cuando esto se haya realizado, una persona se acercará a la pizarra y tachará aquellas en las que el grupo, por consenso, haya decidido eliminar, dejando los temas consensuados por todas y todos.

(25 min.)

3. A continuación, el formador o formadora elaborará un panel con los acuerdos tomados, en los que reflejará las conclusiones sobre: las normas del grupo, cómo quieren participar en las sesiones, los temas que quieren trabajar..., es decir, todas aquellos temas que se han tratado. Una persona voluntaria lee y después estos acuerdos son firmados por todas las personas del grupo, dejando constancia de su responsabilidad para cumplirlos.

(15 min.)

4. Se realizará una puesta en común y evaluación, por parte de todo el grupo, sobre: cómo ha transcurrido la actividad, el grado de participación de las personas, si este acuerdo ayudará a mejorar y sentirnos más comprometidos con el trabajo, por qué ayudará esta sesión, para qué nos ha servido, qué nos ha llamado más la atención.

(15 min.)

► FRASES INCOMPLETAS

✎ **Objetivos:**

- Hacer una reflexión personal.
- Comparar los distintos intereses y objetivos propios con los de otras personas del grupo.
- Comunicar sentimientos dentro de un grupo.

✎ **Material:**

- Copia para cada alumno y alumna de la ficha de trabajo «Frasas incompletas».
- Bolígrafos.

✎ **Tiempo:** 45 minutos.

✎ **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora entregará a cada alumno o alumna una copia del listado de frases incompletas que deberá ser completado individualmente.

(10 min.)

2. A continuación, los alumnos y alumnas se reúnen de tres en tres, a ser posible, quienes menos se conozcan. Cada pareja compara sus frases comentando las diferencias y similitudes, razonando los puntos de vista que cada persona ha anotado.

(20 min.)

3. En gran grupo, una persona de cada grupo explica las principales diferencias y similitudes que han aparecido.

(10 min.)

4. Evaluación. El tutor o tutora propone hacer una rueda de comentarios en relación a:

¿Hay muchas diferencias entre unos/as y otros/as?, ¿qué les ha parecido la frase?, ¿qué frases han sorprendido más?, ¿qué se puede hacer cuando existen diferencias en los grupos?

(15 min.)

5.2.c. La comunicación y habilidades básicas

■ *Algunos aspectos básicos de la comunicación*

La comunicación es uno de los procesos básicos para la supervivencia de cualquier organismo vivo; todo ser vivo depende biológica y socialmente de intercambios de información con su medio. En el caso de las personas, la comunicación es una necesidad fuertemente sentida; necesitamos vitalmente emitir, transmitir y recibir: ideas, sentimientos, emociones y sensaciones de muy diverso tipo.

Aparentemente, la transmisión de información de una persona a otra es un proceso sencillo, pero la información que se transmite es variable y compleja. Comunicamos sentimientos, pensamientos, percepciones, insinuaciones. Se comunica con la palabra hablada y escrita, pero también con los gestos, el cuerpo, el tono de voz, las actitudes, las conductas. Todo lo que puede ser percibido por otra persona y contiene un mensaje.

Las personas necesitamos comunicarnos, es imposible no hacerlo, la «no comunicación» no existe. Sin embargo, para que la comunicación sea eficaz, son necesarias habilidades que, en muchos casos, o no se han aprendido o bien se han olvidado demasiado fácilmente. De hecho, los problemas de comunicación son la causa fundamental de muchos desajustes en las relaciones humanas, por ello, el aprendizaje de formas constructivas de comunicar hechos, deseos, opiniones, sentimientos y necesidades se hace imprescindible en situaciones de relación interpersonal.

La teoría de la información denomina EMISOR a la persona que expresa un mensaje y RECEPTOR a la persona que lo recibe. Se habla de verdadera comunicación cuando el RECEPTOR puede reaccionar ante el mensaje del EMISOR. La persona que comunica algo debe asegurarse de que la persona que le escucha ha comprendido correctamente, y este proceso se facilita favoreciendo la comunicación mediante preguntas, indagando que lo que se quiere decir está llegando como se quiere.

Las dimensiones básicas de la comunicación son: la comunicación verbal y la comunicación no verbal, ambas poseen peculiaridades propias y se complementan. La comunicación verbal, las palabras, sirve con gran efectividad para transmitir el significado específico del mensaje: las ideas y observaciones del emisor. En cambio, el canal no verbal resulta más eficaz cuando tratamos de comunicar diferentes aspectos de tipo afectivo. A través de la comunicación no verbal se transmiten:

- Sentimientos hacia nosotros mismos, emociones específicas, actitudes y estados afectivos generales.
- Lo que sentimos acerca del mensaje verbal que estamos emitiendo.
- Lo que pensamos acerca de la relación con el receptor.

Una de las singularidades de la comunicación no verbal es que a veces resulta ambigua. Además, es inevitable en presencia de otras personas. Aunque una persona decida no hablar, expresará sus sentimientos con su cara y su cuerpo.

Para que un mensaje sea efectivo, es necesario que los canales verbal y no verbal se correspondan; sin embargo, con mucha frecuencia sucede todo lo contrario. De igual forma para que las personas puedan mostrar una comunicación clara, honesta y eficaz, y mantener unas relaciones satisfactorias con otras personas, es necesario que dominen dos tipos de habilidades:

- Manifestar acuerdo entre lo que dicen y la forma de decirlo.
- Disponer de instrumentos para expresar los sentimientos interpersonales tanto de forma verbal como no verbal.

Las habilidades sociales se ponen en juego siempre que se produce la comunicación interpersonal. A continuación se presentan algunos elementos que intervienen en la misma y que contribuyen a dificultarla o facilitarla.

- **Obstáculos frecuentes que impiden la comunicación:**

- ✓ Plantearse objetivos contradictorios.
- ✓ Elegir un lugar o momento inapropiado.
- ✓ Encontrarse en un estado de ánimo que no favorece la atención.
- ✓ Acusaciones, amenazas, exigencias.
- ✓ Preguntas de reproche.
- ✓ Mensajes poco consistentes.
- ✓ Cortes o interrupciones en la conversación.
- ✓ Poner etiquetas a los mensajes recibidos.
- ✓ Utilizar términos vagos en lugar de hablar de modo concreto y específico.
- ✓ Dar consejos antes de tiempo, cuando no han sido pedidos.
- ✓ Ignorar los mensajes que se reciben o prejuzgarlos.
- ✓ No escuchar.
- ✓ Juzgar los mensajes de las otras personas.

- **Facilitadores de la comunicación:**

- ✓ Elegir el lugar o momento adecuado.
- ✓ Tener un estado de ánimo que facilite la comunicación.
- ✓ Escuchar de forma activa.
- ✓ Ponerse en la piel de la otra persona, es decir, empatizar.
- ✓ Hacer preguntas abiertas sin doble fondo y que sean específicas.
- ✓ Solicitar el parecer de los demás.
- ✓ Expresar o declarar deseos, opiniones y sentimientos.
- ✓ Enviar mensajes consistentes
- ✓ Ser congruentes entre lo que se dice y lo que se hace.
- ✓ Dar información positiva.
- ✓ Reforzar actos.
- ✓ Utilizar el mismo código.
- ✓ Mencionar conductas y observaciones específicas.
- ✓ Ser equilibrado en la información positiva y negativa que se da.

¿Cuáles son los componentes de la comunicación?

Comunicación no verbal:

- *Volumen de voz, tono y otros aspectos no lingüísticos de hablar:* La función más básica de volumen es hacer que un mensaje sea oído. Un nivel demasiado bajo indica inseguridad y generalmente ocasiona que el emisor sea ignorado. Hablar demasiado alto ocasiona que los demás abandonen la conversación. *Los cambios en el volumen se utilizan para dar amenidad al discurso.* Una buena entonación da credibilidad y convicción al mensaje verbal, mientras que las vacilaciones, los falsos comienzos, los errores, las repeticiones, dan la impresión de ansiedad, incompetencia, poco interés e inseguridad.
- *La expresión de la cara:* La cara es el principal sistema de señales para mostrar emociones, es el área más compleja e importante de la comunicación no verbal y la parte del cuerpo que más atentamente se observa durante la comunicación. La expresión de la cara juega varios papeles:

- ◆ Muestra estados emocionales.
- ◆ Proporciona al emisor información continua sobre si se comprende, se está sorprendido, se está de acuerdo, en relación con su mensaje.
- ◆ Indica actitudes hacia las otras personas.

La cara se controla más cuidadosamente que cualquier otra fuente de señales no verbales, de hecho las personas aprenden a fingir la expresión de las emociones que sienten. No obstante, existen indicios de emociones difíciles de controlar, a no ser que se evite la mirada.

- *La mirada:* La mirada es tanto un canal desde el punto de vista del receptor como una señal desde el punto de vista del emisor. Indica que estamos atendiendo al emisor y se emplea en la percepción no verbal de los demás. Se utiliza para abrir y cerrar los canales de comunicación y es especialmente importante para regular y manejar los turnos de palabra.
Una intensa mirada fija indica sentirnos activos hacia la otra persona, ya sea de forma amistosa, hostil o temerosa. Desviar la mirada puede denotar falta de interés o atención, timidez, superioridad ocasional o sumisión.
- *Gestos con las manos:* Con los gestos de las manos comunicamos mensajes definidos o clarificamos un mensaje confuso. En muchas ocasiones, las manos se utilizan como apoyo didáctico.
- *Postura corporal:* La posición del cuerpo y de sus miembros refleja actitudes y sentimientos sobre la persona y su relación con los demás. Algunas posturas corporales pueden ser de:
 - ◆ Acercamiento: inclinación positiva del cuerpo hacia delante.
 - ◆ Retirada: rechazo, retroceso, inclinación hacia atrás.
 - ◆ Expansión: orgullo, engreimiento, arrogancia.
 - ◆ Contracción: retraimiento, depresión, etc.
- *Proximidad física:* Este elemento regula la distancia socialmente apropiada y nos ofrece pautas del grado de intimidad de la relación entre las personas que hablan. Las normas sobre la proximidad física varían de una cultura a otra.
- *La apariencia personal:* Muchos aspectos de la apariencia personal se controlan voluntariamente y se pone un gran empeño en controlarlos: los vestidos, el cabello, la piel... La finalidad fundamental de esta manipulación es autorrepresentarse, es decir, ofrecer impresiones a los demás sobre el atractivo, estatus, inteligencia, personalidad, clase social, estilo y gusto..., que uno piensa que tiene, al mismo tiempo sugiere cómo le gustaría ser tratado. De cualquier modo, aunque las personas manipulan deliberadamente la apariencia física para comunicar estos contenidos, en la mayoría de los casos se tiene poca idea de qué se está tratando de comunicar.
- *Movimiento de cabeza:* Los asentimientos con la cabeza actúan como:
 - ◆ Refuerzos.
 - ◆ Indicación de acuerdo.
 - ◆ Elemento de sincronización de la conversación.

La comunicación verbal:

La comunicación verbal tiene la función de servir de vehículo a los contenidos explícitos del mensaje. Lo único que se requiere para garantizar una comunicación verbal efectiva es que sea realmente explícita, que los contenidos sean presentados de un modo descriptivo y operativo acordes con un código común con la persona receptora a quien se envía.

El cuánto es adecuado comunicar ha sido objeto de varios estudios que, en su conjunto, no apoyan la idea de que la comunicación completamente abierta sea la más deseable. El objetivo de la mejora de la comunicación no es expresarse sin límites, sino conseguir una calidad en lo que se quiere transmitir.

¿Qué estilos de comunicación existen?

Nuestro estilo de comunicación es nuestra carta de presentación; según el estilo que empleamos, presentaremos una u otra imagen a nuestro/a interlocutor/a. Hay tres estilos de comunicación:

- **Pasivo:** Se muestra en las conductas de personas que no expresan lo que les molesta. Estas personas no suelen conseguir sus objetivos y los demás suelen aprovecharse de ellas. Sus derechos suelen ser ignorados; se sienten frustradas, heridas y ansiosas, y dejan que otros elijan por ellas.
- **Agresivo:** Se muestra en las conductas de personas que no respetan los derechos del otro. Se aprovechan y alcanzan sus objetivos a expensas de otras personas. Están siempre a la defensiva, humillando e ironizando. Llegan a tratar de imponer su criterio de manera arrogante y manipuladora, apelando a la violencia verbal y/ o física. Utilizan un lenguaje con doble sentido, con tono exigente, mostrando una actitud de desprecio y descalificación.
- **Asertivo:** Se muestra en las conductas de personas que expresan directa y adecuadamente las opiniones, pensamientos y sentimientos tanto negativos como positivos, mostrando respeto por las personas a las que se dirigen. Mantienen contacto ocular, habla fulida, gesto firme, crean oportunidades, están satisfechas y a gusto con los otros.

■ *Algunas habilidades básicas de comunicación*

A. La escucha activa

Como ya hemos apuntado, una de las conductas favorecedoras de la comunicación es la **escucha activa**: un tipo de respuesta verbal que sólo refleja el mensaje previo del emisor. El receptor debe demostrar de forma activa que verdaderamente escuchó el mensaje.

La escucha activa también se denomina el *lenguaje de la aceptación*. Esto significa que debemos interpretar de forma tranquila los sentimientos de los otros, sean los que sean, incluso cuando no nos guste lo que escuchamos.

Cuando alguien (un familiar, una amiga, un compañero de clase, etc.) decide comunicarse, es porque necesita hacerlo, normalmente necesita o quiere algo, se siente molesto, etc. Pero, con frecuencia, las personas no somos claras al hablar y utilizamos mensajes en clave, incluso entonces, aunque no hayamos entendido bien, o la interpretación que hemos hecho de lo que nos han dicho no sea la correcta, si contestamos, la persona se sentirá escuchada, como consecuencia, más aliviada.

Cuando practicamos la escucha activa, nos convertimos en personas significativas y dignas de confianza del interlocutor, la persona escuchada se siente aceptada y a gusto con el interlocutor. Cuando se escucha, se estimula al interlocutor a seguir comunicando. Escuchar bien tiene la virtud de relajar y neutralizar respuestas emocionales de irritación y hostilidad, permite llegar al fondo de los problemas de las personas y provoca sentimientos de recompensa en quien está hablando o contando una confidencia. Adoptar esta actitud nos facilita ser escuchado cuando opinemos, se neutralizan conflictos, se mejora el clima social, posiblemente seamos observados e imitados.

— Requisitos para practicar la escucha activa:

1. Disponer de tiempo cuando pensemos que se trata de un problema serio.
2. Estar realmente dispuestos a aceptar los sentimientos de las otras personas, aunque sean diferentes a los nuestros. Si criticamos a alguien que nos está hablando y confía en nosotros, la persona dejará de tener esa confianza.
3. Dar nuestra opinión como posible, nunca como segura. Se deben utilizar expresiones como: «me parece que...», «yo creo que...», o «es posible que...». Debemos pensar que en muchas ocasiones nos equivocamos.
4. Mostrar verdadero interés. Escuchar de forma activa es un proceso lento, ya que tenemos que pararnos a pensar qué es lo que está intentando decirnos la otra persona.

Hay una serie de conductas no verbales indicadoras de la escucha activa por parte del receptor de la conversación:

1. Asentimiento con la cabeza.
2. Sonrisa.
3. Contacto ocular directo.
4. Reflejo de la cara del que habla.
5. Tener una postura corporal atenta.
6. Limitación del uso de gestos que puedan distraer.

Por último, las siguientes técnicas favorecen la escucha activa:

- *Efecto eco*: Repetición textual del mensaje que nos dirigen con esta repetición. Con esta repetición se ratifica la información y el emisor comprueba que ha sido escuchado.
- *Reformulación*: Expresar con nuestras palabras lo que nos ha parecido entender, el mensaje que nos han dado.
- *Reflejo de sentimientos*: Va paralelo a la reformulación «creo que tienes miedo», «creo que estás preocupado», «estás agobiado, ¿verdad?».
- *Abrepuertas*: Consiste en fomentar en la otra persona el deseo de seguir hablando a través de preguntas o comentarios abiertos: «me interesa mucho conocer tu opinión», «sería bueno que me contaras lo que te pasa», «y tú, ¿cómo lo ves?»...

B. *¿Cómo comunicar afectos?*

Todos los seres humanos, cuando nos relacionamos y comunicamos con los demás, expresamos nuestros sentimientos, aunque no siempre lo hacemos en el lugar y en el momento adecuados. Esto es algo que debemos aprender hacer de forma efectiva. Es muy importante que los y las jóvenes aprendan a ser «dispensadores» de refuerzo social y al mismo tiempo aumenten la probabilidad de recibirlo.

En cualquier conversación emocional hay unas condiciones que nos van a facilitar la expresión de los sentimientos. Estas condiciones son:

- **COMUNICACIÓN ESPECÍFICA:** decir que va dirigida a alguien en concreto (bien a una persona o a varias).
- **MENSAJES YO:** usar deliberadamente el pronombre de primera persona, seguido de un verbo de sentimiento (me gusta, me agrada, yo adoro).
- **SENTIDO FIGURADO:** utilizar adjetivos, metáforas, etc., para expresar énfasis a nuestra emoción (me siento en las nubes, estoy flotando, etc.).
- **COMUNICACIÓN NO VERBAL:** apoyar el mensaje en la comunicación no verbal buscando la coherencia entre las palabras y los gestos.

Para transmitir «calidez», afecto, es aconsejable tener en cuenta las siguientes pautas de actuación:

- Decidir el aspecto a elogiar (conducta, comportamiento, logro, etc.).
- Decidir cómo llevar a cabo el cumplido, es decir, la forma apropiada para que no exista molestia ni para una o uno mismo ni para la persona a la que va dirigido.
- Escoger el momento y el lugar para hacerlo.
- Hacer el cumplido de forma sincera y amable.
- Directamente con gestos, palabras o actos.
- Indirectamente a través de juicios de tipo moral sobre las personas o sus actos.

La expresión directa hace ver que el sentimiento está en uno mismo; sin embargo, esto no siempre se consigue con facilidad.

En la medida en que identifiquemos nuestros sentimientos y los expresemos de forma natural y directa en nuestras relaciones personales, iremos madurando personalmente y aumentando la autenticidad de nuestra comunicación con los demás.

C. *¿Cómo hacer y recibir críticas?*

A todas, o a casi todas las personas, nos gusta recibir halagos, pues es una forma de que se nos reconozca una actitud adecuada, un trabajo bien hecho, etc. Lo que ya no nos agrada tanto, en muchas ocasiones, es recibir opiniones desfavorables, críticas, etc. En algunos casos esto se debe a una excesiva susceptibilidad, en otros, la razón son nuestros propios complejos de superioridad o inferioridad. Conviene distinguir dos tipos de críticas:

- *Destructiva*: transmite mensajes absolutamente negativos, atacando a toda la persona sin dejarle ninguna salida.
- *Constructiva*: coloca la parte negativa específica dentro de un contexto general positivo. No se dirige hacia la persona, sino hacia aquellas acciones específicas que él o ella sí puede modificar.

A la hora de realizar una crítica de forma adecuada debemos tener en cuenta varias cuestiones:

- ◆ ¿Qué queremos conseguir?
- ◆ ¿Qué medios vamos a utilizar para ello?
- ◆ ¿Cuáles son los pasos que debemos seguir para la realización correcta de la crítica?

Una forma para plantear una crítica podría ser la siguiente:

1. Tener claro nuestro objetivo.
2. Elegir bien el momento.
 - Describir la situación que nos molesta.
 - Utilizar «mensajes yo». Expresar cómo nos afecta a nivel personal.
 - Aceptar la responsabilidad que nos compete.
 - Empatizar con la otra persona. Ponernos en su lugar.
 - No agredir ni culpar a la otra persona.
 - Pedir el cambio con un lenguaje positivo.
 - Ofrecer alternativas.
 - Llegar a un acuerdo y reforzarlo verbalmente.

Recibir críticas consiste en aceptar la información que sobre nosotros/as dan otras personas, desde este punto de vista es fácil entender que no es malo atender estas peticiones. Es posible elegir entre dos formas de afrontar las críticas:

- ◆ Aceptar la crítica:
 - Escuchar atentamente lo que nos dicen.
 - Centrar la crítica, sobre todo si no está bien formulada.
 - Expresar nuestros sentimientos.
 - Dar alternativas para solucionar el problema.
 - No ironizar.
 - Agradecer la crítica.
 - Valorar el acuerdo.
- ◆ No aceptar la crítica:
 - Porque no nos interesa la persona:
 - No negar la crítica.
 - No atacar con otra crítica.
 - No dar demasiadas explicaciones.
 - Aceptar que pueda tener algo de razón.
 - Cambiar de tema, o despedirnos.

- Porque la crítica es injusta:
 - Escuchar.
 - Negar de forma positiva.
 - Expresar nuestros sentimientos.
 - Pedir o sugerir cambios.

D. *Hablar en público*

A cualquier persona le agrada ser escuchada de forma activa, ya que de esa manera nos sentimos acogidos y valorados por el otro. Cuando tenemos que hablar en público, somos nosotros quienes debemos provocar la escucha activa, para de esa forma mantener la atención de quienes están siguiendo nuestra exposición.

Antes de dirigirnos a un auditorio es necesario tener en cuenta una serie de detalles, una puesta en escena, que facilita el contacto con las personas que van a escuchar nuestra charla:

- Elegir el escenario de comunicación.
- Hacer arreglos ambientales y organizativos.
- Estudiar previamente el tema.
- Tratar de reducir los ruidos ambientales.
- Poner una situación emocional adecuada. Siempre que presentemos un tema, que hablemos en público, debemos tener en cuenta tres momentos fundamentales:

1. Presentación:

- Saludo al auditorio.
- Presentar, explicar, a qué nos dedicamos en estos momentos, etc.
- Una breve explicación de por qué estamos allí, cuál es el tema que vamos a tratar y por qué.
- Establecer el tratamiento que vamos a mantener tú/usted.
- Explicar los objetivos generales de nuestra alocución.

2. Contenido:

A. Planificación: se puede presentar un esquema base del contenido a tratar mediante una pizarra, transparencias, etc.

- Comienzo-iniciación.
- Argumentación del contenido.
- Contenido.
- Dar una definición clara del tema.
- Hacer una cronología del tema que se está tratando.
- Contar alguna experiencia personal que se haya tenido con respecto al tema.

B. Comunicación no verbal:

- Mantener la mirada hacia el grupo.
- Mantener una expresión facial distendida y sonriendo cuantas veces nos sea posible, que eso da confianza a quienes nos escuchan y ameniza nuestra exposición.
- Mover el cuerpo, pasear, no permanecer rígidos, ni estáticos.
- Expresarnos con las manos, los brazos, la cabeza.
- Mantener la distancia física y psicológica que creamos oportuna, tratando siempre de que no se nos vea demasiado distantes.

- Utilizar un tono de voz cambiante, enfatizando los argumentos que creamos importantes o que interesen más a quienes no escuchan.
- No hablar demasiado deprisa.
- Establecer silencios y pausas cuando se estimen convenientes.
- Respirar de forma adecuada.
- Comprobar que lo que se está comunicando es entendido correctamente. (Pedir feedback periódicamente).

C. Contacto con el grupo:

- Utilización del nombre propio de los asistentes, cuando el grupo no sea muy grande.
- Utiliza un lenguaje comprensible para el grupo.
- Acercamiento directo a las personas.
- Mirar al grupo.
- Turno de palabra.
- Motivar al grupo.
- Reforzamiento.

3. Cierre:

- Hacer un resumen de lo expuesto.
- Incidir sobre las conclusiones, propuestas.
- Abrir turnos de dudas o preguntas.
- Abrir interrogantes, hacer preguntas para ver si nuestros mensajes han sido entendidos.
- Cierre: Dar las gracias.
- Si se va a continuar, planificar el día siguiente.

 **Actividades de Comunicación**

► **IDIOMA, LENGUAJE, EXPRESIÓN**

✎ **Objetivo:**

- Ver cómo nos comunicamos a través de las expresiones y cómo muchas de estas expresiones tienen sentido de acuerdo con la situación y experiencia de cada uno.

✎ **Materiales:**

- Lápiz, papel, papeles grandes, o pizarra y tiza.

✎ **Tiempo:** 40 minutos.

✎ **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora dibuja en la pizarra o en un papel grande una serie de caras con distintas expresiones y pide a los y las alumnas que vayan escribiendo o diciendo las características que les sugieren las caras.

Sobre cada expresión se discute la interpretación que cada una de las personas le da.

(20 min.)

2. Puesta en común: En esta puesta en común pueden plantearse las siguientes cuestiones:

¿Cómo nos comunicamos a través de todo nuestro cuerpo?, en este caso la expresión facial.

Las expresiones pueden ser interpretadas de diferentes maneras. La interpretación que cada uno tenemos se relaciona con nuestra vida personal, con nuestra cultura, con el medio donde vivimos, etc.

(20 min.)

- *Variación:* el tutor o tutora puede pedir a varios alumnos que expresen diferentes expresiones (cansancio, dolor, enfado, alegría, etc.). El resto de los alumnos opina siguiendo el esquema anterior.

► DE FRENTE Y DE ESPALDA

🔍 **Objetivo:**

— Tomar conciencia del papel que juega el cuerpo y los afectos en la comunicación.

🔍 **Tiempo aproximado:** 35 minutos.

🔍 **Desarrollo:**

1. El tutor o la tutora solicita que el grupo se distribuya en subgrupos de 3 personas. Una de ellas es la observadora de su grupo y las otras dos personas realizan la técnica. Se les hace sentar espalda con espalda y se les indica que conversen entre ellos sobre lo que quieran. La otra persona permanece de observadora, se les indica a todos los observadores que presten atención al contenido del diálogo, los movimientos de las manos y del cuerpo en general, a la mirada, gestos, y si es posible que tomen nota de todo lo que observan.

(5 min.)

2. A los mismos alumnos, se les solicita que se den la vuelta, se sienten de frente y continúen la conversación y el resto siguen anotando lo que observan en esta nueva posición.

(5 min.)

3. Seguidamente se pregunta a las personas que han participado: qué han sentido en cada una de las experiencias y en cuál de las dos se han comunicado mejor y por qué.

(5 min.)

4. Una vez que han expuesto su experiencia, se solicita a los observadores que comenten los datos recogidos en sus observaciones.

(10 min.)

5. Posteriormente, el tutor o tutora realiza un comentario aprovechando las vivencias y observaciones, que pueden girar alrededor de lo siguiente:

- Cómo la persona se expresa a través de todo el cuerpo y por ello la comunicación requiere de la palabra, de la mirada, de los gestos, de la postura del cuerpo.
- Cómo lo que muchas veces no se dice con las palabras se dice con la mirada o la importancia de la mirada en una buena comunicación.

(5 min.)

6. Puesta en común. Pueden plantearse las siguientes cuestiones en el debate:

- La comunicación no es sólo un mensaje verbal, sino también gestual y corporal.
- El lenguaje de los gestos es tan importante que cuando el lenguaje verbal no es auténtico, es decir, cuando la persona no dice lo que siente, su cuerpo expresa el verdadero sentimiento.
- ¿Por qué es importante compaginar lo que pensamos con lo que sentimos?
- ¿Por qué es importante sintonizar lo que pensamos y lo que sentimos?

(20 min.)

► ¿ES ASÍ?

↙ **Objetivo:**

— Analizar los elementos que distorsionan y facilitan la comunicación.

↙ **Materiales:**

— Pizarra y tiza.
— Un objeto o una hoja con una figura.

↙ **Tiempo:** 60 minutos.

↙ **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora pide 2 personas voluntarias. Uno estará frente a la pizarra y el otro dándole la espalda al primero y al grupo. La persona que está frente a la pizarra tratará de dibujar la figura o el objeto que le describirá el alumno o alumna que está dándole la espalda a éste y al grupo, sin volverse hacia la pizarra.

El que está frente a la pizarra debe tratar de dibujar lo que le están describiendo, no puede hacer preguntas.

(10 min.)

2. Colocados de la misma forma, se repite la descripción y el dibujo, sólo que sí se pueden hacer preguntas.

(15 min.)

3. Se repite el ejercicio, pero se cambia al compañero que describe la figura por alguno de la clase. (Esta tercera etapa se hace si el dibujo no ha sido correcto).

Esta vez se pueden hacer preguntas y el que describe puede mirar a la pizarra para ayudar al que dibuja.

(15 min.)

4. Puesta en común.

El tutor o tutora pueden plantear las siguientes cuestiones:

- Que las personas voluntarias cuenten cómo se sintieron durante el ejercicio, en sus distintas etapas.
- Compara los dos dibujos realizados entre ellos y con el dibujo u objeto original.
- Qué elementos contribuyeron a distorsionar o dificultar la comunicación: la falta de visión, de diálogo, etc.
- Qué elementos de nuestra vida cotidiana nos crean problemas a la hora de comunicarnos.
- Qué elementos contribuyeron a facilitarla.

► DICTADO

🔍 **Objetivo:**

- Tomar conciencia de los efectos, ventajas y limitaciones de la comunicación unidireccional y bidireccional.
- Darse cuenta de los aspectos que entran en juego en la comunicación.

🔍 **Material:**

- Lápiz y papel.
- Ficha de trabajo «Dictado» (se anexa ficha de trabajo).

🔍 **Tiempo:** 60 minutos.

🔍 **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora reparte a los alumnos y alumnas un papel, y a continuación lanza al grupo el siguiente mensaje: *«Os voy a dictar un dibujo que vosotros y vosotras debéis realizar en el papel que os he entregado. No podéis interrumpir ni hacer preguntas o reiterar el dictado. Tampoco podéis consultar con los compañeros y compañeras»* (comunicación unidireccional).
2. El tutor o tutora dicta el dibujo que tiene en la ficha de trabajo o habrá preparado previamente.
3. Completado el dictado, el tutor o tutora pide a 3 ó 4 alumnos que pasen a la pizarra y reproduzcan los dibujos que realizaron en sus papeles. Estos dibujos, en general, son desiguales; el tutor o tutora resalta ante los alumnos esta desigualdad.
4. El tutor o tutora pide a los alumnos que den la vuelta al folio de papel y les dicta nuevamente el mismo dibujo u otro, utilizando el siguiente mensaje: *«Esta vez os voy a dictar un dibujo, vosotros podéis interrumpirme para pedir una aclaración o una reiteración de una orden. Podéis consultar también entre vosotros»* (comunicación bidireccional).

A continuación dicta el dibujo con la mayor precisión posible y observa los dibujos que los alumnos y

alumnas van realizando para ver si entienden o no las instrucciones, además responde a las preguntas que se le hagan.

1. Terminado el dictado, el tutor o tutora pide a otros dos o tres alumnos que salgan a la pizarra y reproduzcan los dibujos que han realizado, generalmente todos los dibujos coinciden.

(30 min.)

2. Puesta en común:

Pueden plantearse las siguientes cuestiones para intercambiar opiniones:

- ¿En qué dos partes de la actividad os habéis sentido mejor?, ¿por qué?
- ¿Qué dificultades subjetivas y objetivas se han experimentado?
- ¿Por qué en la segunda parte de la actividad todos los dibujos son prácticamente iguales?
- En ocasiones, aunque haya una buena comunicación, se producen interferencias que la distorsionan, ¿a qué puede ser debido?
- ¿Hay personas que sólo aceptan la comunicación de forma unilateral?
- ¿Qué es necesario para que exista una buena comunicación?
- ¿Por qué en el primer caso los dibujos fueron distintos del modelo y sin embargo en el segundo no?

(30 min.)

► COMUNICACIÓN «A CIEGAS»

🔍 **Objetivo:**

— Ver la importancia de la comunicación para realizar un trabajo colectivo.

🔍 **Materiales:**

— Pizarra y tiza.
— Un papel para tapar (puede valer con una hoja de periódico).

🔍 **Tiempo:** 40 minutos.

🔍 **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora pide a tres voluntarios o voluntarias que salgan de la sala. A continuación llama a uno de estos voluntarios y le pide que empiece a dibujar cualquier objeto (se le puede indicar una parte de la pizarra, abajo, el medio, arriba).
2. Se tapa con papel de periódico lo que el primer voluntario dibujó, dejando descubiertas algunas líneas.
3. Entra la segunda persona y se le pide que continúe el dibujo.
4. Se repite el procedimiento anterior con el tercer voluntario o voluntaria.

5. Se descubre el dibujo resultante de los tres.

(20 min.)

6. Puesta en común: Algunas cuestiones a tratar son:

- ¿Cómo se han sentido los voluntarios al hacer un trabajo del que no tenían ninguna información?
- ¿Nos ha pasado alguna vez? ¿Qué consecuencias ha traído?
- El tutor o tutora plantea la importancia de la comunicación y el consenso en cualquier tipo de trabajo comunitario.

(20 min.)

► OBJETOS A DESCRIBIR

✎ **Objetivo:**

- Tomar conciencia de la dificultad de proyectar el propio pensamiento, y de describir por medio de la palabra un objeto sencillo.
- Demostrar que los integrantes de un grupo tienen generalmente diferentes modos de comprender un mismo texto y las consecuencias que trae.

✎ **Material:**

- Ficha de trabajo «Objetos a describir».
- Papel y bolígrafo.

✎ **Tiempo:** 40 minutos.

✎ **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora ha seleccionado uno de los objetos de la ficha de trabajo o cualquier otro (sacacorchos, cepillo de dientes, una espumadera...). Este objeto se lo enseña a una persona voluntaria del grupo, se vuelve ante el grupo y tiene que describir el objeto en treinta segundos en voz alta. No puede nunca hacer gestos ni explicar de qué medios se sirve. Su intervención se sitúa exclusivamente a nivel descriptivo.

El resto del grupo trata de reconstruir, a partir de la descripción de las partes del objeto, de qué objeto se trata.

Cuando han pasado los treinta segundos, el tutor o tutora pide a cada persona del grupo que ponga por escrito el nombre del objeto que ha creído reconocer.

Esta operación se realiza con 4 o 5 objetos.

(10 min.)

2. A continuación cada persona entrega su papel al tutor o tutora, que lee en voz alta lo que ha comprendido o bien las personas del grupo lo expresan ellos mismos.

(5 min.)

3. Puesta en común. Si aparecen diferencias es porque a menudo ha llamado la atención un *detalle concreto* que suscita una imagen determinada. Resulta que este detalle (tomado aisladamente) no es idéntico para todas las personas. A continuación se abre un debate analizando:

- ¿Cómo hemos escuchado?
- ¿Qué dificultades han existido para expresar el objeto?
- ¿Qué consecuencias suponen las interpretaciones en los grupos?

► EL RUMOR

🔍 **Objetivo:**

- Demostrar desde la vivencia personal el origen y la evolución del rumor a partir de un suceso o hecho, y cómo modifica la realidad.
- Analizar las consecuencias del rumor en las relaciones interpersonales y en el trabajo.

🔍 **Material:**

- Papel y bolígrafo para los alumnos.
- Mensaje por escrito que el tutor o tutora prepare.

🔍 **Tiempo:** 40 minutos.

🔍 **Desarrollo:**

Texto: «*Dicen que 483 personas están atrapadas bajo un derrumbe, después que pasó el ciclón, se inició el rescate. Se han movilizad miles de personas llevando medicinas, vendas y otros elementos. Pero dicen que la gente atrapada no fue por accidente, sino que fue un secuestro, pues hay gente de mucho dinero entre los atrapados*» (se puede elegir una noticia o suceso del centro).

1. El tutor o tutora pide a un mínimo de 6 personas voluntarias, que se numeren de 1 a 6. Todos ellos menos el primero salen de la clase. El resto de los participantes serán los testigos del proceso de distorsión del mensaje, para ello irán anotando lo que vaya variando de una versión a otra.
2. El tutor o tutora lee el mensaje al voluntario nº1, se llama al nº2. El nº1 comunica al nº2 sin ayuda de nadie lo que le fue leído. Así sucesivamente, hasta que pasen todas las personas voluntarias.
3. El último voluntario, en lugar de repetir el mensaje oralmente, lo escribe en la pizarra o en el papelógrafo, si es posible. Después de esto, el tutor o tutora leerá el mensaje original y comparará ambos mensajes.

(20 min.)

4. Puesta en común: este ejercicio permite plantear que el origen de la distorsión de la comunicación está en el hecho de tener claro el mensaje, pues, por lo general, se nos queda en la memoria aquello que nos llama más la atención o lo que creemos que es lo más importante. También permite discutir sobre cómo nos llegan en la realidad las noticias y acontecimientos, y cómo se dan a conocer; todo ello depende del interés y de la interpretación que se da a una información. Se puede poner ejemplos de situaciones que se hayan vivido por parte de las personas del grupo y analizar las consecuencias que han supuesto.

(20 min.)

▶ LA ESCUCHA ACTIVA

🔍 **Objetivos:**

- Fomentar la escucha y comprensión del/a compañero/a.
- Favorecer la comunicación.

🔍 **Tiempo:** 30 minutos.

🔍 **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora divide al grupo en subgrupos de 3 personas (A, B, C). En cada grupo dos personas (A y B) escogen un tema y tratan de llevar una conversación observando las siguientes reglas:

«A» comienza con la frase; «B» tiene que repetir la frase dicha por «A», de forma que el sentido no se altere en absoluto. «A» deberá confirmar con un «de acuerdo» o «correcto» si «B» ha recogido bien el sentido, es entonces cuando «B» puede responder a la frase de «A».

En el caso de que una frase no se repita conservando el sentido, «A» o «B» deberán rechazar con un «incorrecto» o «no», y habrá de repetirse la frase de nuevo. En el caso de que la repetición siga sin concordar con el enunciado inicial, éste deberá ser repetido por el emisor original (A o B).

El jugador «C» hará de observador y participará en la evaluación, donde presentará al grupo lo que ha observado en cuanto a la actitud de escucha pero sin hacer valoraciones de ello. Las otras dos personas podrán comentar cómo se han sentido y qué dificultades han encontrado.

(15 min.)

2. Puesta en común en la que se plantearán las siguientes cuestiones:

- ¿Qué diferencias existen entre oír y escuchar?
- ¿Sabemos escuchar de forma activa? ¿Por qué?
- ¿Qué barreras existen a la hora de que unas personas escuchen a otras?

(15 min.)

► ¿SABEMOS COMUNICARNOS?

🔍 **Objetivos:**

- Mostrar conductas verbales y no verbales de escucha activa.
- Analizar los elementos que han facilitado y distorsionado la comunicación.
- Aprender a escuchar de forma activa.

🔍 **Tiempo:** 60 minutos.

🔍 **Materiales:**

- TV y vídeo.
- Recortes de prensa con temas de actualidad que interesen a los alumnos.

🔍 **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora, después de seleccionar, junto con el grupo, un tema de actualidad, busca un debate en clase propiciando un diálogo entre los alumnos, no debe cortarlos, ni moderar, ni influir para nada en el desarrollo.
2. Mientras se está produciendo este diálogo, el tutor o tutora de este diálogo lo grabará con una cámara de vídeo para posteriormente visionarlo en clase.
3. Una vez terminado el debate, el grupo verá y analizará el vídeo, señalando:
 - Los fallos que ha habido en la comunicación.
 - Los momentos en los que no ha habido escucha activa, etc.
 - Los elementos que han favorecido o interrumpido la comunicación.
 - La forma de comunicarnos, etc.

(30 min.)

4. Posteriormente, el tutor o tutora pedirá cinco o seis personas voluntarias, quienes también iniciarán un debate organizado: con un moderador y siguiendo todas las conductas necesarias para una correcta comunicación y escucha activa.
5. Este ejercicio también se grabará en vídeo y se verá en clase, con el objetivo de comparar los dos diálogos y ver las diferencias entre ambos.

(15 min.)

6. Puesta en común: este ejercicio ofrece al tutor o tutora la posibilidad de plantear al grupo de alumnos y alumnas que la comunicación no es sólo hablar y hablar, expresando únicamente nuestras opiniones, sin tener en cuenta las de los demás, sin escuchar los planteamientos que los demás lleguen a hacer. También permite resaltar la importancia que el diálogo, la tolerancia y el respeto mutuo tienen en los grupos de trabajo, entre los amigos, en la sociedad en su conjunto, los elementos que ayudan a comunicarnos mejor y las consecuencias positivas que producen en el grupo y en su trabajo.

(15 min.)

► EXPRESAR EMOCIONES POSITIVAS

🔍 **Objetivos:**

- Estimular la afirmación de cada persona.
- Desarrollar la confianza y retroalimentación positiva del grupo.
- Favorecer la distensión y la desinhibición.

🔍 **Tiempo:**

- 15 / 20 minutos.

🔍 **Desarrollo:**

1. Los alumnos y alumnas se colocan en círculo, de pie o sentados. El tutor o tutora explica, en el centro del círculo, que se trata de que cada alumno vaya al centro y reciba un fuerte aplauso de sus compañeros y compañeras.
2. Como agradecimiento hacia éstos, la persona que recibe el aplauso deberá, mediante gestos, representación, mimo, etc., expresar sus emociones positivas hacia ellos y esto debe ser nuevamente aplaudido. También cualquier persona puede proponer a otro u otros para que reciban un fuerte aplauso del grupo, bien como agradecimiento por algo o bien como apoyo.
3. Una variante interesante de este juego, puede ser que en cualquier momento del día, si alguien está bajo de ánimos y siente necesidad de apoyo, diga simplemente «necesito una ovación monstruo». El resto de los miembros del grupo detienen sus tareas y aprovechan para dar un gran aplauso, este aplauso se puede pedir no sólo para uno mismo, sino también para cualquier persona a la que queramos demostrar nuestro afecto.

Esta actividad no necesita puesta en común y se puede utilizar en cualquier momento que sintamos que es necesario reforzar a algún alumno o alumna.

► MI ÁRBOL

🔍 **Objetivos:**

- Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- Estimular la autoafirmación y la valoración positiva de los demás.
- Aprender a comunicar afectos en público.

🔍 **Tiempo:**

- Una hora y quince minutos.

🔍 **Materiales:**

- Bolígrafos, pinturas de 3 colores.
- Cinta adhesiva.

Desarrollo:

1. Cada persona dibuja un árbol, el que más le guste, y en la parte superior de la izquierda anota su nombre. El árbol dibujado tendrá raíces, tronco y hojas. En las raíces escribe las cualidades y capacidades que cree tener. En el tronco escribe las cualidades, actitudes y aptitudes positivas que tiene el grupo.

(10 min.)

2. A continuación, se hace la puesta en común, cada persona lee lo que ha escrito sobre ella misma y el grupo. En el transcurso de la cual, el resto de las personas del grupo dicen «frutos» (cualidades positivas, actitudes que ve en la persona que está leyendo su árbol) y la persona las anota en las hojas de su árbol. De esta forma, cada una de las personas expresa algo positivo de las demás.

(30 min.)

3. Al final, todos los árboles se pegan en la pared.

(10 min.)

4. A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual el tutor o tutora hace las siguientes preguntas:

- ¿Te valoras lo suficiente?
- ¿Han encontrado los demás muchas cosas que no habías valorado?
- ¿Cómo nos hemos sentido?
- ¿Nos ha resultado difícil decir cosas positivas de nosotros?, ¿y de los demás?, ¿por qué?
- Remarcar y reflexionar sobre el tema de recibir y dar refuerzos, y cómo todas las personas tenemos aspectos positivos y cómo los demás también tienen percepciones positivas de nosotros y nosotras.

(20 min.)

► FRASES AFIRMATIVAS

✍️ **Objetivos:**

- Favorecer la autoestima y afirmación.
- Desarrollar el pensamiento positivo.
- Estimular la expresión de sentimientos positivos en/del grupo.

✍️ **Materiales:**

- Lápiz y papel.

✍️ **Tiempo:**

No se debe cuantificar.

✍ **Desarrollo:**

1. Sentados en círculo, cada alumno y alumna toma una cuartilla y pone su nombre en la parte superior. A continuación pasa la cuartilla a la persona que está a su derecha y él o ella escribe una frase positiva al final de la cuartilla sobre la persona que ha escrito el nombre en la hoja; dobla el papel para que nadie lo vea y lo pasa al siguiente compañero o compañera.
2. De esta forma, cada uno de los alumnos escribe algo positivo sobre la persona cuyo nombre está escrito arriba del papel, lo dobla y lo pasa al siguiente. Al final, la cuartilla llega a su «propietario», quien lee todo lo positivo que el grupo ha escrito sobre él o ella.

Conviene observar que en grupos de más de 10 personas no es aconsejable hacer esta técnica para cada miembro en la misma sesión. En este caso, es conveniente hacer varios grupos y cada día se hace la técnica con cada grupo o grupos.

3. Puesta en común: pueden debatirse las siguientes cuestiones:

- El tutor o tutora resalta la importancia que tiene para las personas el hecho de que los demás reconozcan y le expresen todo lo positivo que hay en cada uno de nosotros.
- Demostrar cómo cada uno de nosotros tenemos aspectos positivos y cualidades que gustan a los demás.

▶ EL BALÓN MENSAJERO

✍ **Objetivo:**

- Comprensión y control de las expresiones verbales.
- Aclaración de la reciprocidad o no de las relaciones a través de la comunicación no verbal y verbal.
- Aprender a hacer y recibir críticas.

✍ **Materiales:**

- Un balón.

✍ **Tiempo:** 60 minutos.

✍ **Desarrollo:**

1. Las personas del grupo se colocan en círculo dejando espacio entre una persona y otra. En medio se deposita el balón.
2. Una de las personas, que desea expresar un mensaje a otra del grupo, se adelanta, coge el balón y vuelta a su lugar carga el balón de un mensaje de amistad, de cólera, de ternura, de cansancio, etc. Esto lo hace a través de formas no verbales, por ejemplo, sonriendo al balón, golpeándolo, acariciándolo, mirándolo con aspecto intrigado, etc. Después lanza el balón a la persona a la que el mensaje va dirigido.
3. La persona que recibe el balón lo carga con un nuevo mensaje dedicado al que le envió el balón, y se lo remite.

4. Envían el balón al centro del círculo. Otra persona voluntaria lo coge y procede como en los pasos anteriores.

(10 min.)

5. Después de 5 o 6 idas y venidas del balón, se hace una evaluación de las comunicaciones no verbales, las expresiones, las interpretaciones y sus efectos.

(10 min.)

6. Se repite una segunda serie de mensajes, pero esta vez haciendo y recibiendo críticas, después de haber dado claves de cómo hacerlas, y se realiza otra evaluación.

(20 min.)

7. Puesta en común: En esta puesta en común pueden plantearse las siguientes cuestiones:

- Cómo nos comunicamos a través de todo nuestro cuerpo, en este caso la expresión facial.
- Las expresiones pueden ser interpretadas de diferentes maneras. La interpretación que cada uno tenemos se relaciona con nuestra vida personal, con nuestra cultura, con el medio donde vivimos; etc.
- Cómo hacemos y recibimos críticas, qué sentimos, entendemos lo que nos quieren decir...

(20 min.)

◆ *Variación:* el tutor o tutora puede utilizar esta técnica para la expresión de emociones, afectos.

► EL MANTEL DE LA COMUNICACIÓN

🔪 **Objetivo:**

- Facilitar la participación de todos en torno a un tema.
- Fomentar la atención a lo que expresan los demás.
- Posibilitar la expresión y hablar en público.
- Facilitar el sentimiento de libre expresión.

🔪 **Materiales:**

- Un mantel de papel extendido sobre una mesa.
- Rotuladores de muy diferentes colores.

🔪 **Tiempo:** 60 minutos.

🔪 **Desarrollo:**

1. Las personas del grupo se colocan en círculo alrededor de la mesa, donde se ha puesto el mantel. Se les da la siguiente consigna: «Cada persona va a escribir delante de sí en el mantel de papel lo que piensa. Se puede escribir lo que se quiera, con tal de que tenga relación con el tema» (Para ello el tutor o tutora

anteriormente ha buscado un tema de interés, de actualidad o elegido por el grupo) . Pasado un tiempo suficiente para escribir, irán dando vueltas alrededor de la mesa. De este modo, se irá leyendo en silencio lo que los demás han escrito.

Y se puede responder, comentar o añadir alguna cosa más a lo que se ha escrito. Y se escribe al lado con otro color.

(20 min.)

2. Cuando todos hayan terminado, se sientan alrededor de la mesa, y cada uno lee en voz alta lo que tiene escrito delante de sí: respetando el orden en el que se han desarrollado las distintas opiniones y comentarios que aparecen.

(10 min.)

4. Después se abre un debate entre las personas del grupo, dando las distintas opiniones, argumentando, planteando opciones.

(15 min.)

5. Puesta en común: En esta puesta en común pueden plantearse las siguientes cuestiones:

- ¿Qué conclusiones se han podido sacar sobre el tema trabajado?
- ¿Se ha participado por igual? ¿Ha habido debate?
- ¿Cómo se ha vivido el proceso, con tensión, con respeto...?
- ¿Se ha escuchado a todas las personas por igual?

(20 min.)

- ◆ *Variación:* el tutor o tutora puede utilizar esta técnica para analizar la importancia del trabajo en equipo, para generar ideas sobre un tema.

5.2.d. Habilidades avanzadas

■ *Algunos aspectos básicos de las habilidades avanzadas*

LA PRESIÓN GRUPAL

El desarrollo social de la persona dependerá, en gran parte, de sus primeras experiencias en la sociedad y de las actitudes que haya desarrollado como resultado de éstas: la influencia del hogar, escuela, amigos, compañeros de juegos. La persona, desde el comienzo de su vida, está integrada en un grupo y la influencia de éste deja huella en su personalidad; el grupo es el ámbito en el que el ser humano se mueve, es también un instrumento de cambio.

La adolescencia y la juventud no se pueden entender sin el fenómeno de la grupalidad. El grupo de amigos y compañeros es el que ejerce más influencias en sus vidas, en sus comportamientos, es el marco de referencia más importante a la hora de desarrollar y adquirir nuevas pautas de comportamiento y socialización. El

grupo presenta mostrando modelos y refuerza o penaliza aquellos comportamientos que concuerdan o no con los primeros; para el o la adolescente, la opinión de su grupo es más importante que la de los padres, familiares, profesores y otros adultos. En el grupo el o la joven encuentra seguridad, reconocimiento social y un marco afectivo.

El grupo permite mayor riqueza en la búsqueda de alternativas y solución de problemas, al poder ser el depositario de una gran variedad de experiencias diferentes; se crea un espacio para la reflexión, el debate y el intercambio de opiniones. Pero al interactuar en un grupo, surgen diferencias personales, cada persona va a ocupar una posición en ese grupo, desempeña una función, un rol determinado, se manifiestan opiniones y valores diferentes, que dan lugar a una falta de cohesión en el grupo; por lo tanto, la vida en grupo es algo dinámico, en su trayectoria surgirán desequilibrios, competitividad y tensiones: aparece la presión grupal y el conflicto.

Muchas veces la persona tiene que enfrentarse a todo un grupo o a una persona en concreto para decirle «no». El hecho de que la persona sea sincera con las personas que le rodean le permite de esta forma mantener unas relaciones más honestas y que los otros conozcan sus sentimientos, de esta forma puede evitar que se aprovechen de ella. Cuando una persona hace lo que desea, se siente bien por que no actúa en contra de sus principios, tiene menos posibilidades de que los demás le pidan hacer algo que no desea y evita sentirse frustrada. Así mismo, evita dar una imagen de sí misma equivocada a las demás personas.

La presión grupal viene determinada por la relación de la persona con el grupo y la posición que ocupa en él. Cuanto más desarrolle esa persona su autoconfianza menos dependencia sentirá del grupo. Hacer frente a las presiones del grupo es decidir qué es lo que se quiere hacer frente a lo que quieren los demás; la persona tiene una serie de derechos personales que le atañen directamente a ella en el marco de las relaciones sociales; derechos que la persona tiene que defender haciendo comprender a los demás cuándo se siente tratada de forma injusta o cuándo siente que le hacen algo que no le gusta.

Uno de los derechos de la persona es negarse ante lo que no se está de acuerdo. Negarse asertivamente significa ser capaz de decir NO de forma adecuada a otra persona que pide algo con lo que no estamos de acuerdo, o que se asuman decisiones no compartidas.

✓ *Ventajas de decir no:*

- Los demás saben cuál es la propia postura y los sentimientos personales.
- Se evita que los demás se aprovechen de la persona.
- La persona que sabe decir NO se siente bien, ya que no tiene que hacer algo que no quiere.
- Hay menos posibilidades de que se vuelva a pedir a esa persona que haga algo que no desea hacer.

✓ *¿Cómo decir no?:*

a) Comportamiento no verbal:

- Postura firme.
- Tener un contacto visual selectivo: mayor hacia quienes presionan menos y menor o inexistente hacia quienes más presionan.
- Controlar adecuadamente el volumen y el matiz de la voz. El tono de la voz debe ser seguro y sin dudas.

b) Comportamiento verbal:

- Identificar nuestro objetivo personal cuando nos encontremos ante una situación ante la que queramos decir no.
- Exponer la negación más tiempo e intentar que haya menos tiempo para que las otras personas hagan presión.
- Comunicar nuestra negativa a las demás personas de una manera razonable y directa: decir no, empatizando.
- En el caso de que haya insistencia, utilizar las técnicas el *disco rayado*: repetir nuestra opinión varias veces, sin dar pie a las argumentaciones y contrarréplicas, o *acuerdo parcial*: utilizar frases del tipo «es posible que... pero...» o «no dudo que tengas razones para... pero...».
- Reforzar las manifestaciones o conductas que reduzcan la presión.
- Ofrecer alternativas.

✓ *Inconvenientes al decir sí:*

- La persona puede terminar haciendo algo que no le gusta, lo que puede provocarle enfado, frustración o descontento.
- Se puede terminar haciendo algo que cree problemas.
- Se puede dar una imagen equivocada a los demás sobre la clase de persona que se es o la clase de cosas que gusta hacer.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

A menudo, los problemas surgen de «forma natural» y se presentan en forma de conflictos, aumento de tensión entre los miembros del grupo, etc. En muchos casos existe la tentación de «esperar a que el problema se resuelva solo», sin embargo dejar pasar el tiempo sólo conduce a la aparición de nuevos problemas. Es necesario identificar el problema, esto significa «simplemente» que los miembros del grupo hagan un esfuerzo por dar un «nombre» a la situación problemática, describiéndola. Cuando se ha reconocido el problema, conviene analizar y llegar a un acuerdo sobre cuáles han sido las causas que han llevado a la aparición del problema.

Todo problema involucra sentimientos, inquietudes, miedos... Si todos los miembros del grupo van a tomar una decisión colectivamente y a asumir luego responsabilidades, es importante que sepamos cómo el asunto afecta los sentimientos de cada cual. Por ello es fundamental que todos y todas participen de una forma creativa. Es el momento en el que los líderes y las personas expertas pueden resultar ineficaces y nefastas al provocar la pasividad de las demás personas e inhibir su creatividad.

No hay que esforzarse en buscar «buenos» y «malos»; es necesario intentar no apasionarse y, en ningún caso, hacer juicios sobre las personas. El interés de conocer las causas que han originado el problema es buscar soluciones, no encontrar culpables.

Una vez que hay un acuerdo sobre cuál es el problema, es importante descubrir cuál es el nivel de urgencia que, según los miembros del grupo, tiene el problema.

✓ *Pasos a seguir en la solución de problemas:*

- Definir el problema y exponerlo de forma clara, lo cual, realmente no es fácil. Está comprobado que cuando un grupo analiza un problema para buscarle una solución, aunque no logre resolver ese pro-

blema totalmente, reduce la hostilidad y la ansiedad que haya podido producirse entre sus integrantes. Frecuentemente se dedica mucho más tiempo a pensar en las soluciones que a analizar y definir los problemas. Esto es un error, ya que un problema bien planteado facilita por sí mismo la solución.

- Examinar los orígenes del problema.
- Todas las personas del grupo expresan sus propuestas e ideas, con el objetivo de identificar y generar alternativas.
- Se examinan y evalúan las alternativas y sus consecuencias; analizando la validez posible de las soluciones propuestas por cada persona.
- Expuestas todas las ideas, es necesario ajustarlas, integrarlas, combinarlas, etc., para conseguir una o varias propuestas bien trabajadas y realizables. En este sentido, es importante esforzarse en incorporar los puntos de vista de todas las personas.
- El paso anterior suele producir cansancio, por lo que tener experiencia previa en el asunto puede ayudar a canalizar la síntesis colectiva; aquí las personas más habituadas a este tipo de situaciones pueden contribuir de forma importante, siempre que actúen dentro del proceso colectivo.
- Es recomendable trabajar en grupos pequeños y que alguien escriba o formule la síntesis a la que se va llegando.
- Si finalmente se consiguen varias propuestas o alternativas para elegir, es necesario plantear una primera prueba del grado de acuerdo que suscitan; hay cuatro posibles niveles de acuerdo o desacuerdo: «Estoy de acuerdo», «No es perfecto, pero vale», «No me opongo a lo que hagáis, pero no me considero implicada», «Me opongo a lo que llevéis a cabo» (veto). Sólo el veto bloquea el consenso y obliga a volver a empezar o abandonar el proceso.
- La valoración de los resultados no debe dejarse sólo a la reflexión individual aislada, tanto si el resultado parece satisfactorio como -y sobre todo- si parece un fracaso.
- Eliminar aquellas alternativas con las que el grupo no está de acuerdo y decidir cuáles son las que cuentan con un mayor grado de acuerdo.
- Empezar a poner en práctica las soluciones alcanzadas.

TOMA DE DECISIONES

Una de las principales actividades de un grupo consiste en definir sus objetivos y elegir los medios necesarios para llevar a cabo las tareas necesarias para alcanzar esos objetivos. Por ello es muy importante que los miembros de un grupo dispongan de los mecanismos esenciales para llevar a cabo la toma de decisiones.

Una decisión no es posible más que cuando el grupo establece un *cuadro de referencia* común, al que puede acudir constantemente para objetivar las situaciones y tratar de llegar a un punto de vista sobre el cual todo el mundo manifieste su grado de acuerdo o desacuerdo. Este cuadro de referencia está en función de los *valores* que el grupo ha situado en el centro de sus preocupaciones y que, lógicamente, están en la base de los objetivos que se han propuesto alcanzar.

El *voto* de la mayoría constituye una forma tradicional de decidir las opciones. Sin embargo, bien es sabido que no aporta una total satisfacción a la minoría de personas que no está de acuerdo con la decisión tomada.

Para llegar a encontrarse en un espacio común y ponerse de acuerdo, es preciso pasar casi necesariamente por un *compromiso*. Cada persona o grupo de personas cede en una parte de sus planteamientos a fin de aproximarse o encontrarse con los demás. En todo compromiso existe una parte de frustración inevitable; la vida en grupo es siempre inevitablemente frustrante, pues en muchas ocasiones, los otros constituyen un obstáculo para la realización total de los diferentes proyectos personales. Por otra parte, cada individuo presenta lagunas en lo que se refiere a sus actitudes y a comportamientos como miembro de un grupo y, por lo tanto, él o ella origina también insatisfacciones a las demás personas. En este sentido, algunos autores afirman que la persona adulta es aquella capaz de vivir asumiendo e «integrando» lo que tiene de frustrante todo compromiso con los demás, y la aceptación tal y como son de quienes nos rodean.

Tanto si se trata de resolver un problema como de tomar una decisión, es necesario encontrar todas las soluciones posibles, ya que la decisión no consiste únicamente en elegir, sino también en disponer del mayor número de alternativas posibles. A la hora de elegir soluciones hay que analizar:

1. El esfuerzo que cada alternativa requiere.
2. Las ventajas e inconvenientes de cada alternativa.
3. Las posibles consecuencias deseadas y no deseadas de cada una de las alternativas.

Es muy importante no precipitarse y valorar cada una de las posibles alternativas de que se dispone, para después elegir aquella que cuente con: a) un mayor nivel de acuerdo entre todos los miembros del grupo y b) una mejor relación esfuerzos/resultados. Es en este punto donde con mayor facilidad se produce el desacuerdo, por lo que es conveniente resaltar los puntos que existen en común.

A la hora de tomar una decisión, conviene tener muy claro de antemano que no siempre será posible un acuerdo total entre todos los miembros del grupo, pero esto no puede impedir la toma de decisión necesaria, una vez más se trata de buscar y resaltar lo que se tiene en común. En ocasiones en las que el acuerdo sea muy difícil, es preferible darse tiempo antes que hacer una elección precipitada que, en la mayoría de los casos, sólo ocasionará problemas. Una vez hecha la elección, es muy importante que los y las miembros del grupo tengan claro:

1. El tiempo que se considera necesario para poner en marcha el acuerdo.
2. Cuáles son las tareas que hay que realizar.
3. Cuáles son las personas encargadas de realizar estas tareas.
4. Cuál es el calendario de cierre de las distintas tareas.

Tanto en la solución de problemas como en la toma de decisiones hay que tener en cuenta:

- Que todas y todos los miembros del grupo dispongan de información suficiente acerca de las cuestiones sobre las que van a decidir.
- No olvidar las experiencias anteriores del grupo. Con frecuencia, los errores de tiempos pasados caen al olvido y no sirven de fuente de aprendizaje.
- Los acuerdos adoptados nunca pueden perder de vista los objetivos del grupo y deben encaminarse en todo momento hacia la consecución del mismo.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Una de las formas de relacionarnos con las demás personas del grupo es a través de los conflictos y sólo será posible afrontar los conflictos que se den dentro o fuera del grupo si sus miembros tienen la autoestima necesaria para transmitir sus sentimientos, para escuchar los de otras personas, para distinguir la persona del problema, etc.; cuando esa autoestima no existe, surge la tendencia a evitar los conflictos y pasar rápidamente por encima de ellos sin abordarlos en profundidad.

El conflicto es algo natural en todas las relaciones humanas y no hay que asustarse de ello, los conflictos son inevitables y ello no es malo, siempre que los conflictos no nos desborden y perdamos el control de la situación.

Cuando se planteen cuestiones conflictivas que el grupo puede resolver sin que se extremen las tensiones o se paralice el proceso, habrá que intentar facilitar su resolución: ayudando a que las posturas se hagan más claras, aliviando posibles crispaciones, concediendo más importancia a lo que une que a lo que separa, buscando el consenso, etc. Cuando se planteen conflictos más profundos y radicales, que generen una fuerte tensión o paralicen la marcha del grupo, puede que sea preferible aplazar temporalmente su tratamiento, buscando una ocasión más adecuada para su resolución, un momento en el que pueda tratarse la situación planteada en mejores condiciones y sin frenar el proceso formativo. En cualquier caso, no hay que negar nunca el conflicto, ignorarlo, ocultarlo, maquillarlo; el conflicto es necesario y también positivo: el cambio en las actitudes personales y en la práctica colectiva sólo se produce como resultado del conflicto.

Son muchas las ocasiones en las que nos encontramos en situaciones conflictivas que no sabemos resolver. Esto nos sucede porque los objetivos, necesidades y deseos de las personas son diferentes. Como consecuencia de esto, cada uno de nosotros y nosotras trata de alcanzar sus propios objetivos, entrando en competencia con quienes nos rodean, lo que hace difícil llegar a un acuerdo final. Para que exista una buena resolución de conflictos tiene que darse la confluencia de muchos de los recursos personales que todos y todas tenemos o podemos llegar a tener (empatía, escucha activa, comunicación...).

Los conflictos van intrínsecamente unidos a las relaciones personales, ya que es fácil encontrar situaciones en las que las personas tengan distintos objetivos. Existen una serie de pasos que nos pueden llevar no a evitar la aparición de conflictos, pero sí a darles soluciones más gratificantes de las que, con frecuencia, tomamos.

✓ *Pasos a seguir en la resolución de conflictos:*

- Preparar la situación (no es bueno hacerlo en cualquier lugar). Elegir el momento adecuado e iniciar con la otra parte un diálogo, reflexionar sobre el conflicto, mantener la calma.
- Definir el conflicto. Exponer el punto de vista separando la causa real de las emociones que el conflicto pueda generar, permitir que las otras personas también lo hagan. Asegurarse de entender a la otra persona y que ella también entienda, conocer cómo se siente, etc.
- Ofrecer alternativas de solución que beneficien a ambas partes.
- Acordar soluciones y establecer un compromiso de su cumplimiento con reforzamientos mutuos.
- Llevar a la práctica las soluciones y evaluar los resultados que vamos consiguiendo.

✓ *Ventajas al utilizar recursos positivos en la solución de conflictos:*

- Solucionar los problemas que surjan en el grupo.
- Resolver problemas o asuntos con los demás sin poner en peligro la amistad.
- Comprender mejor a las demás personas.
- Hacer que las demás personas nos comprendan mejor.
- Hacer saber a quienes nos rodean que somos tolerantes y respetuosos.
- Que las demás personas nos respeten más.

✓ *Inconvenientes de no tener habilidades para solucionar conflictos:*

- Encontrarse implicados/as en más discusiones, desacuerdos y peleas.
- Puede resultar difícil hacer y mantener las amistades y las relaciones sociales.
- Puede resultar más difícil congeniar con familia, amigos, compañeros y compañeras, etc.
- Dar pie para que pequeños problemas con las demás personas se conviertan fácilmente en grandes problemas de difícil solución.
- Perder el respeto de quienes nos rodean.

✓ *Reglas para la producción de alternativas a la solución de conflictos:*

- No juzgar. La crítica está prohibida.
- La asociación libre es positiva.
- Cuantas más alternativas mejor.
- Combinar y mejorar. Se puede sugerir cómo mejorar una alternativa o cómo se pueden unir dos o más alternativas.
- No argumentar ni exigir que las otras personas justifiquen las alternativas.
- Aportar alternativas con beneficios mutuos y hacer que la toma de decisiones resulte fácil para las otras personas implicadas en el conflicto.

TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo, dentro de un grupo, es un enfoque de enseñanza y aprendizaje basado en la influencia de la interacción social. Este enfoque parte de organizar los objetivos de forma cooperativa, de manera que la organización del aula genere pautas de socialización positivas frente a las pautas clásicas de aprendizaje de tipo competitivo o individualista. En general, los y las jóvenes están más acostumbrados a recibir ayuda de las personas adultas y pocas veces tienen la oportunidad de comprobar su propia eficacia ayudando a otra persona y, con ello, de mejorar su propia autoestima y sentido de la eficacia, ya que la conducta de ayudar tiene consecuencias muy positivas para la persona que la emite.

El trabajo en equipo enfocado al campo de las habilidades sociales supone un cambio en el papel de tutor o tutora en el aula y en la relación que se establece con los alumnos y alumnas. Las funciones del tutor o tutora en esta forma de trabajar son las siguientes:

1. Enseñar a cooperar de forma positiva.
2. Observar lo que sucede en cada grupo y con cada alumno o alumna.
3. Prestar atención a cada equipo para resolver los problemas que puedan surgir.
4. Proporcionar reconocimiento y oportunidad de comprobar su propio progreso a todos los/as alumnos/as.

Este procedimiento de trabajo supone dividir la clase en equipos de trabajo de 3 a 5 miembros heterogéneos en competencia social, se anima a los alumnos y alumnas a ayudar a sus compañeros de equipo, dispensando para ello el reforzamiento social adecuado. Los alumnos y alumnas tienen la oportunidad de preguntar, de pedir ayuda a sus iguales, de plantear sus dificultades y obtener respuestas de sus compañeros y compañeras que contribuyen a su superación.

El aprendizaje del trabajo en equipo es un procedimiento metodológico que requiere de unos determinados contenidos, en este caso, relativos a las habilidades sociales. Pero a la vez que deben aprenderse unos contenidos, el trabajo en equipo requiere de capacidades sociales que han de enseñarse y ser puestas en práctica tanto por los alumnos como por el tutor o tutora. Saber escuchar, respetar el turno de palabra, ponerse en el punto de vista de otra persona, aceptar ayuda o prestarla adecuadamente son ejemplos de destrezas que, al mismo tiempo que son necesarias para el aprendizaje del trabajo en equipo, se aprenden practicándolas con motivo del equipo. Al incorporar el trabajo en equipo como una actividad más en el aula, las conductas de cómo pedir y proporcionar ayuda se hacen más frecuentes, lo que favorece una mejora de sus oportunidades de aprendizaje.

Actividades

▶ 10 JÓVENES DE VACACIONES

🔍 Objetivo:

- Ayudar a examinar el proceso de toma de decisiones por consenso.
- Analizar de qué manera decidimos nuestras prioridades y valores personales.
- Situar al grupo ante un problema que debe resolver.
- Aprender a conocer y entender el sentir general de todos los miembros.

🔍 Materiales:

- Pizarra.
- Papel.
- Lápiz.
- 1 fotocopia a cada alumno o alumna de la ficha de trabajo «Jóvenes en vacaciones»

🔍 Tiempo: 60 minutos.

Desarrollo:

1. El tutor o tutora distribuye a cada miembro del grupo una fotocopia de la ficha de trabajo y pide a una persona del grupo que lea en voz alta y despacio la lista de objetos posibles que aparece en la ficha. Cada persona sigue la lectura en su hoja. El tutor o tutora puede interrumpir en algún momento la lectura para dar algunas explicaciones complementarias con el fin de orientar a los y las alumnas en la elección que deben efectuar o responder a las preguntas que puedan surgir.

(10 min.)

2. Después de la lectura, cada alumno o alumna señala en una hoja de papel, y en silencio, 10 objetos de entre el total que aparece en la fotocopia que ha recibido anteriormente.

Cuando todos los alumnos y alumnas han terminado, el tutor o tutora pide que se reúnan en subgrupos, el número de subgrupos dependerá del tamaño del grupo, y elaboran una lista común, debatiendo y argumentando para llegar a un acuerdo sobre una lista *única de 10 objetos*.

- El tutor o tutora puede aportar indicaciones técnicas y marcar el ritmo de trabajo del grupo, recordando, de vez en cuando, el tiempo de que disponen para finalizar su trabajo.
- No se pueden hacer votaciones, sólo se toman aquellas decisiones aceptadas por todos y todas.

(30 min.)

3. Cada grupo expone la lista adoptada. Cuando se ha realizado la tarea, el tutor o tutora plantea una puesta en común en la que pueden tratarse las siguientes cuestiones:

- ¿Qué sentimientos se han tenido durante el debate para la elección de los objetos?
- ¿Se ha seguido algún método para tomar decisiones?
- ¿Cómo se han tomado las decisiones: por consenso, por mayoría, por imposición?
- ¿Qué cesiones ha tenido que hacer cada persona hasta llegar al consenso?
- ¿Están todas las personas del grupo de acuerdo con la solución final?, ¿por qué?
- ¿Por qué suele resultar tan complicado llegar a acuerdos en la vida cotidiana?

(20 min.)

LA HERENCIA

Objetivos:

- Hacer que los miembros del grupo tomen conciencia de la dificultad de ponerse de acuerdo sobre la toma de decisiones.
- Ponerse de acuerdo sobre un proyecto único.
- Conceder a cada heredero el animal que mejor le convenga según sus características.

Material:

- Papel.
- Lápiz.
- Fotocopia para cada alumno y alumna de la ficha de trabajo «La herencia».

✎ **Tiempo:** 60 minutos.

✎ **Desarrollo:**

1. El formador o formadora reparte a cada miembro del grupo una fotocopia de la ficha de trabajo y pide que individualmente cada uno y cada una haga la tarea que se indica en la ficha, teniendo en cuenta que dispone de un tiempo limitado de diez minutos.

(15 min.)

2. Se reúne el grupo de trabajo en los que cada miembro va diciendo en voz alta cuál ha sido su decisión. Una vez que todos y todas han hablado, han de llegar en un tiempo de veinte minutos a una lista común. Si antes de que termine el tiempo establecido (20 min.) el grupo ha llegado a preparar la lista pedida, se detiene el ejercicio. Si, por el contrario, ha transcurrido el tiempo y no se ha llegado a una solución, el tutor o tutora interrumpe la tarea y se pasa a la puesta en común.

(25 min.)

3. En la puesta en común de la lista de los grupos, puede analizarse entre otros los siguientes objetivos:

- ¿Cómo ha resultado el ejercicio?
- ¿Ha habido muchas dificultades para ponerse de acuerdo?
- ¿Qué motivos se han tenido en cuenta para llevar a cabo el reparto de animales?
- Si no se ha llegado a un acuerdo, ¿cuáles han sido las mayores dificultades por las que no se ha podido llegar al consenso?

(20 min.)

- ◆ *Variante:* Al comienzo del ejercicio se pueden formar pequeños equipos de dos o cuatro miembros que preparen su lista tipo antes de realizar el trabajo en común. Este procedimiento sustituye al que consiste en realizar la primera fase aisladamente.

▶ LAS LANCHAS

✎ **Objetivo:**

- Hacer que los miembros del grupo sean capaces de enfrentarse abiertamente a un conflicto y sepan resolverlo.

✎ **Material:**

No es necesario.

✎ **Tiempo:**

A criterio del tutor o tutora. Se recomienda se den 5 minutos para que se formen las lanchas antes de decidir quién se ahoga.

Desarrollo:

1. El formador o formadora cuenta la siguiente historia: «*Estamos navegando en un enorme buque, pero viene una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse, hay que subirse en unas lanchas salvavidas, pero en cada lancha sólo pueden entrar (el tutor o tutora dice un número al azar) ... personas*». En este momento, el grupo tiene que formar círculos que contengan el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Las lanchas que tengan más o menos personas de las indicadas se declaran hundidas y estos participantes quedan eliminados y observan al resto del grupo.
2. Inmediatamente, se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha, se van eliminando a los «ahogados y ahogadas» y así se prosigue hasta que queda un pequeño grupo que serán los supervivientes del naufragio.
3. En la puesta en común, puede comentarse los siguientes temas:
 - ¿Qué conflictos ha habido?
 - ¿Cómo se han resuelto?
 - «Los ahogados», ¿qué sentimientos han tenido?

COLLAGE

Objetivos:

- Distinguir los distintos roles que podemos observar que se dan en la vida cotidiana.
- Ejercer los derechos propios de forma asertiva, sin tener necesidad de llegar a conflictos.

Material:

Por grupo:

- 4 cartulinas.
- 1 barra de pegamento.
- 1 rotulador.
- Varias revistas atrasadas.

Tiempo: 60 minutos.

Desarrollo:

1. El tutor o tutora divide a los alumnos y alumnas en tres subgrupos y les indica que cada grupo tendrá que hacer un collage de acuerdo a las siguientes instrucciones:
 - A) Sólo se podrá utilizar el material que el tutor o tutora coloque en su mesa.
 - B) En cada grupo se nombra un observador. Todos los observadores y observadoras se unirán para formar otro subgrupo, que se dedicará a observar cómo trabaja el resto de los subgrupos.
 - C) Cada subgrupo tiene que realizar un collage que represente las cuatro estaciones del año.
 - D) Todas las partes del collage han de estar pegadas en la cartulina y rotulado al menos el título.

2. Una vez dadas las consignas generales y formados los subgrupos, el tutor o tutora concede un tiempo antes de comenzar el trabajo para que cada subgrupo se organice y decida quién va a actuar como observador y observadora.

(10 min.)

3. Una vez que los subgrupos se han organizado, el tutor o tutora explica que cada uno de ellos va a adoptar un papel determinado.

✎ Roles:

1^{er} grupo: Su objetivo es ganar por encima de todo. Para ello les está permitido cualquier cosa. No cooperan con los otros grupos y no deben de arriesgarse a que otro grupo haga un collage mejor que el suyo.

2^o grupo: Trabajan en su collage sin meterse con nada ni con nadie y mientras no encuentren dificultades o conflictos. Nunca se enfrentarán ante órdenes o agresiones. Su postura es la sumisión y el acatamiento. Mientras no se metan con ellos o ellas, continuarán trabajando.

3^{er} grupo: Su consigna principal es que todo grupo tiene derecho a realizar su mural. Deberán afrontar los conflictos que puedan producirse de forma positiva.

4^o grupo: Son los observadores. No intervienen en ningún momento. Toman nota de todo lo que ocurra, por ejemplo: la estrategia que elabora el grupo, su forma de organizarse, las relaciones entre ellos, los roles que se asumen, las relaciones con los otros grupos, frases significativas...

El tutor o tutora ha de hacer especial hincapié en que nadie se puede salir del papel asignado. Una vez explicados los roles a todos los grupos, se coloca el material en el centro y se da la señal de inicio.

(10 min.)

4. Por un tiempo de 20 minutos los grupos trabajan en la construcción de un collage.

(20 min.)

5. Puesta en común:

Cada alumno/a deberá expresar, en una rueda de opiniones, *sin entrar en debate*, cómo se ha sentido. Sólo está permitido expresar los sentimientos.

El grupo observador deberá explicar al gran grupo cuál era la consigna específica que tenían.

Una vez que todos y todas han hablado, el tutor o tutora puede plantear las siguientes cuestiones.

- ¿Qué resultados se han obtenido con las diferentes actitudes?
- ¿Qué reacciones han generado?
- ¿Qué conflictos se han vivido?
- ¿Qué tipo de respuestas pueden ser efectivas para hacer valer lo que es justo?

(20 min.)

► IMPROVISACIONES SUCESIVAS

✎ **Objetivos:**

- Poner a los miembros de un equipo en situación de tener que imaginar, dentro de un período de tiempo muy corto, relatos e historias utilizando un dato previo.
- Estimular el espíritu de invención.
- Fomentar la colaboración entre los miembros del equipo.

✎ **Material:**

- Papel.
- Lápiz.
- Radio-cassette.

✎ **Tiempo:** 90 a 120 minutos.

✎ **Desarrollo:**

1. La clase se divide en 5 equipos de 3 personas; cada grupo realizará un trabajo diferente. Estos equipos se colocan en la sala lo más distanciados posible para que no haya influencias entre ellos.
2. El juego está dividido en cinco partes, cada una de las cuales se desarrolla en unos diez minutos. Todos los equipos realizan a la vez una tarea diferente. Y todos los equipos de manera rotativa realizarán las distintas partes.
 - *Primer equipo:* En diez minutos debe *componer un poema* sobre un tema señalado por el tutor o tutora. Los versos serán libres, pero es necesario mantenerse dentro del tema. Previamente, el tutor o tutora habrá escrito en varios papeles algunos temas que se presten a un desarrollo de este género; antes de comenzar a trabajar el equipo habrá sacado uno de estos papeles al azar.
 - *Segundo equipo:* El tutor o tutora presenta al equipo un *breve fragmento musical*, ya sea de un disco, de una emisión de radio, televisión, etc. El equipo escucha el fragmento sonoro, y a partir de esta audición debe imaginar una historia. Los miembros deben, ante todo, ponerse de acuerdo sobre el tema sugerido por el fragmento sonoro, y después componer la historia en diez minutos.
 - *Tercer equipo:* Tendrá que componer una historia en varios episodios. El tutor o tutora inicia una historia contando el primer episodio. Se detiene de forma que la narración queda en suspenso. El equipo deberá encontrar una continuación a esta primera parte. Para esto, los miembros del equipo escriben en común un texto que deberá ser la continuación lógica de la historia.
 - *Cuarto equipo:* Debe *inventar una historia* que escribirá sobre una hoja de papel. Esta historia deberá estar llena de peripecias y de imprevistos. Cuando hayan transcurridos los diez minutos, el equipo entregará su texto al tutor/a, y que leerá a otro equipo *la última frase* del documento. Este equipo deberá servirse de esta última frase para elaborar la continuación conforme lo que ha percibido o retenido del pasaje expresado.
 - *Quinto equipo:* Este equipo va a trabajar con el casete. Los diferentes miembros del equipo deben leer, uno tras de otro, un breve pasaje de un texto cualquiera. Este pasaje no debe exceder de cuatro

o cinco líneas, pero lo importante para cada miembro es *desfigurar* su voz, imaginar otra forma de hablar distinta de la habitual. Esta actividad durará diez minutos.

(15 min.)

3. Se reúnen en gran grupo todos los equipos.

- a) El primer equipo lee su poema, puede incluso representarlo incluyendo gestos o cualquier otra ayuda suplementaria. El poema debe ser leído entre los tres miembros del equipo.
- b) El segundo equipo cuenta el relato que ha compuesto a partir del «decorado» sonoro. La música deberá ser escuchada mientras los/as miembros del equipo cuentan la historia a todos sus compañeros y compañeras.
- c) El tercer equipo cuenta el episodio de intriga que es continuación del presentado por el tutor o tutora. Procurará detenerse en un momento insólito, de modo que ponga en juego al máximo la inspiración y la creatividad del equipo que deberá seguirle.
- d) El cuarto equipo entrega su ficha al tutor o tutora, quien la conserva hasta el final del ejercicio.
- e) El quinto equipo escucha también todo lo que dicen los primeros equipos, pero no actúan por el momento.

(15 min.)

4. Sucesivamente, los cinco equipos cambian de actividad de forma que al final del ejercicio, al cabo de una hora aproximadamente, todos hayan escrito un poema, compuesto una historia a partir de un fondo sonoro, preparado una historia en episodios, escrito una continuación a partir de la última frase redactada por otro equipo y hayan participado en una grabación.

(20 min.)

5. Todos y todas escuchan la historia compuesta por las diversas secuencias que los equipos han escrito tomando como punto de partida la última frase de la secuencia precedente, con frecuencia es una historia disparatada que hace reír al grupo.

(15 min.)

6. Después se escuchan también las grabaciones y cada equipo debe tratar de reconocer la voz de los miembros que han intervenido en las grabaciones sucesivas.

(15 min.)

7. Puesta en común:

El tutor o tutora puede plantear las siguientes cuestiones:

- Durante la preparación del trabajo, ¿han surgido tensiones dentro del equipo? o, por el contrario, ¿ha habido alegría y mucha cooperación?
- ¿Os habéis sentido coaccionados por el tiempo?
- ¿Pensáis que trabajar y cooperar en equipo favorece el éxito?

(20 min.)

▶ LA GENTE PIDE

🔍 **Objetivos:**

- Analizar la importancia de la colaboración dentro de un grupo.
- El papel del dirigente o líder de un equipo.

🔍 **Tiempo:** 30 minutos.

🔍 **Material:**

- Objetos personales y otros objetos que haya en la clase.

🔍 **Desarrollo:**

1. Se forman tres grupos de cinco personas cada equipo. Cada uno de éstos nombra una o un «dirigente».
2. El tutor o tutora va a pedir una serie de objetos que tengan los alumnos y alumnas o se encuentren en la clase; cada objeto que el tutor pida, deberá colocarse en un lugar fijo señalado de antemano.

(5 min.)

3. El tutor o tutora explica que cada dirigente y grupo debe conseguir lo que se les pida, el tutor o tutora sólo recibirá objetos que le sean entregados por el o la dirigente. Además, el tutor o tutora recibe sólo el objeto del equipo que llegue primero.
4. El tutor o tutora comienza a pedir objetos que cada equipo habrá de buscar y entregarle. Pasado un tiempo de cinco o diez minutos, comprueba qué equipo fue el ganador.
5. Puesta en común: se discute cómo trabajó cada equipo y cómo se comportó su líder.

(5-10 min.)

- Se reflexiona grupalmente sobre la colaboración y la coordinación en el trabajo colectivo. Permite analizar el papel del dirigente, su función e importancia.

(15 min.)

▶ LA ORGANIZACIÓN

🔍 **Objetivos:**

- La importancia del trabajo colectivo.
- La planificación y la dirección del trabajo.
- Revisar la cooperación dentro de un grupo.
- Analizar las actitudes individuales y grupales en el trabajo de equipo.

🔍 **Tiempo:** 60 minutos.

Material:

Por cada equipo:

- Tijeras.
- Pegamento.
- Papel y cartulina.
- Hojas de papel.
- Rotuladores.
- Una sala grande.

Desarrollo:

1. Se forman equipos, tanto el número de equipos como el número de alumnos y alumnas integrantes queda a criterio del tutor o tutora.

- En cada equipo, el tutor o tutora nombra a una persona como observador. Él o ella debe fijarse cómo se organiza el grupo para realizar el trabajo.
- El tutor o tutora entrega a cada equipo el material necesario, y explica la siguiente consigna: «*Tenéis 15 minutos para construir aviones* (o cualquier otro objeto que el tutor o tutora considere oportuno, sería interesante que el objeto a construir, si es posible, tuviera relación con el taller de formación ocupacional). El equipo que tenga más producción es el que gana».

(5 min.)

2. Cada equipo se dedica a construir el mayor número posible de objetos pedidos por el tutor o tutora.

(15 min.)

3. Terminado el tiempo, los equipos se reúnen en un gran grupo y muestran su «producción»; el ganador será quien haya terminado más objetos.

(5 min.)

4. Puesta en común: empezando por el equipo ganador, cuentan cómo realizaron el trabajo, los problemas que tuvieron, etc.; el tutor o tutora va tomando nota en la pizarra. Cuando todos los equipos han hablado, el tutor o tutora cuenta su visión del trabajo de los equipos.

El tutor o tutora, partiendo de las anotaciones hechas en la pizarra, inicia un diálogo sobre la planificación, la dirección de un trabajo en equipo, la utilización de recursos, la división del trabajo, compartir conocimientos, la crítica y autocrítica.

(30 min.)

- ◆ *Variación:* en esta técnica la consigna puede ser: «*Realizar una maqueta del barrio o centro escolar ideal*».

► SOLUCIÓN CREATIVA DE UN PROBLEMA

🔍 Objetivo:

- Encontrar una solución creativa a un problema a través del consenso.
- Ejercitar el método de solución de problemas.

🔍 Tiempo: 45 minutos.

🔍 Material:

- Papel.
- Lápiz.

Desarrollo:

1. Se forman tres grupos de 5 personas. A continuación se expone el problema que los componentes del grupo deberán solucionar:

«Hace años, un comerciante era deudor de una gran cantidad de dinero a una persona que le había hecho un préstamo. Este último se enamoró de la hija del comerciante. Y le propuso un acuerdo: le cancelaría la deuda si la hija accedía a casarse con él. Tanto el comerciante como la hija se quedaron espantados ante la propuesta. El prestamista decidió dejar la solución al azar. Sugirió que pusieran una piedra blanca y otra negra en una bolsa de tela vacía: la joven debería sacar una de las dos piedras de la bolsa. Si sacaba la blanca no se casaba y la deuda quedaba cancelada, en caso de sacar la negra se debía casar con el prestamista y la deuda también se cancelaba; en caso de no aceptar el juego, el prestamista avisaría a la justicia, el padre iría a la cárcel y la hija se quedaría sin dinero. El comerciante y su hija aceptaron y todos salieron al jardín con la bolsa vacía. Salieron al camino del jardín que estaba lleno de piedras. El prestamista se agachó para coger las piedras y con habilidad consiguió meter dos piedras negras. La joven se dio cuenta de la estratagema. Entonces el prestamista pidió a la joven que sacara la piedra que iba a decidir su destino.»

- ¿Que solución encontró la joven para quedarse en compañía de su padre y con la deuda saldada?

2. Una vez transcurridos veinticinco minutos, cada grupo debe dar la solución a la que han llegado.

(30 min.)

3. En la puesta en común:

- ¿Cómo ha sido la participación del grupo?
- ¿Cuál ha sido la fórmula empleada para tomar decisiones?
- ¿Cómo se han sentido los miembros del grupo?

(15 min.)

► CONSEJO DE CENTRO

✎ **Objetivos:**

- Ejercitarse en la toma de decisiones a partir de hechos concretos.
- Favorecer la capacidad de análisis y observación en el conflicto.
- Estimular la búsqueda de soluciones creativas.

✎ **Tiempo:** una hora y cuarto.

✎ **Material:**

- Papel.
- Lápiz.

✎ **Desarrollo:**

1. Esta técnica se basa en representar una reunión de un grupo directivo o de un equipo de centro. Se reparte de antemano un documento donde se plantea un problema, por ejemplo: fumar o no fumar en las sesiones. (El problema se deja a criterio del tutor o tutora, ya que puede ser un problema planteado en la prensa de la localidad de origen, un problema en la clase, etc.)
2. Se reparte a todo el grupo y se da tiempo para que puedan investigar, consultar y analizar con respecto al problema planteado.

(20 min.)

3. El grupo se divide en personas fumadoras y no fumadoras, de manera aleatoria. En la sesión del consejo de centro, una persona del grupo designada por el grupo o por el tutor o tutora será el «presidente/a» del gabinete, y es él o ella quien dirige la sesión. Se debe nombrar un secretario o secretaria que vaya tomando nota de los acuerdos.
4. Para iniciar la sesión, la persona que conduce la reunión plantea el problema, expone los distintos aspectos que cree conveniente discutir y abre el turno de palabras.
5. Luego se abre el debate, los miembros del grupo exponen su opinión sobre el problema, sus posturas, las propuestas de solución, etc. Las opiniones deben estar basadas en la información concreta que se ha recogido. Se fija un tiempo para la discusión general y para cada intervención particular.
6. Agotado el debate, se pasa a la redacción de los acuerdos y decisiones tomadas que las anota el secretario o secretaria.
 - Es conveniente que el tutor o tutora participe en la reunión jugando el papel de «preguntón o preguntona» para que el grupo realmente fundamente sus opiniones o para plantear elementos importantes que no salgan espontáneamente en la discusión.

(30 min.)

7. Puesta en común. Se realiza un análisis con respecto a las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál es el conflicto?
- ¿Cómo han afectado en él soluciones y/o posturas que se hayan dado en la reunión?
- ¿Se ha utilizado un método para la resolución de problemas?
- ¿Se ha encontrado la solución y marcado cómo y quiénes la llevarán a cabo?
- ¿Han participado todas las personas del grupo?
- ¿Ha existido moderador o moderadora, secretario, coordinador? ¿Y su función ha sido efectiva? ¿Qué actitudes positivas ha tenido? ¿Y el grupo? ¿Se ha dado una comunicación positiva? ¿Por qué?

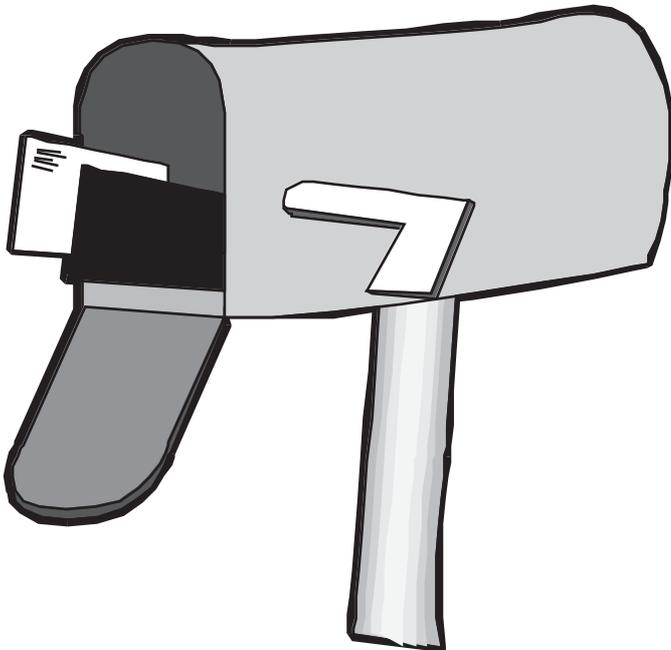
(20 min.)

▼ FICHAS DE TRABAJO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD: EL BUZÓN DE NUESTRAS IDEAS

¿Cuál ha sido mi mayor éxito?

¿Cuál ha sido mi mayor dificultad?

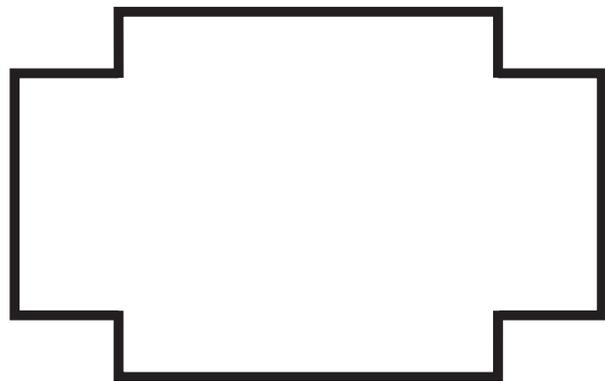
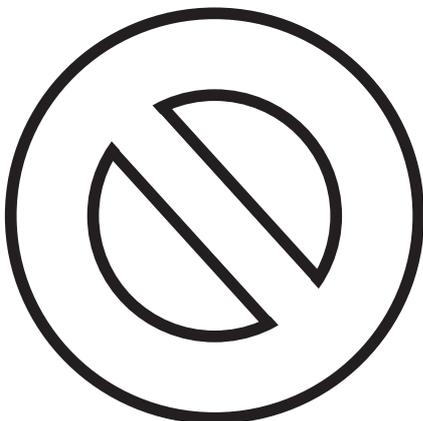
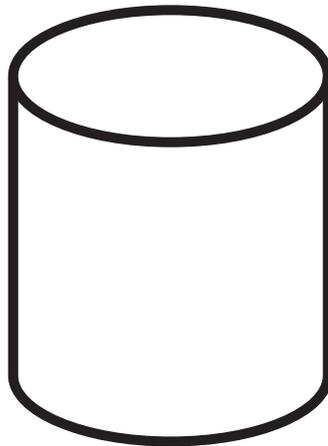
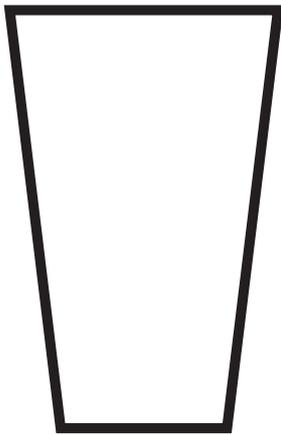


¿Qué tres cosas pides para trabajar en las sesiones?

¿Qué aspectos estoy dispuesto a cambiar?

 ACTIVIDAD: « FRASES INCOMPLETAS »

FRASES	COMPLETAS
Cuando estoy en grupo me gusta	
Algunas veces deseo	
Sólo me interesa	
Yo haría cualquier cosa por	
Me gustaría trabajar	
Espero que en el grupo	
Lo que más me gusta de las personas es	
Para mí, lo más motivador en el trabajo es	
Lo que no aguanto es	
No puedo	
Estoy orgulloso de	
En el trabajo mi punto fuerte es sobre todo	
En este grupo me he dado cuenta de que	





ACTIVIDAD: LOS JÓVENES DE VACACIONES

Elige los objetos que deberán llevar *preferentemente* para pasar 15 días de vacaciones con un grupo de amigos y amigas en una casa abandonada pero aún habitable, *aislada* en la Provenza, durante el mes de agosto.

Observación: Los objetos de «uso normal» están ya previstos y, por tanto, no se incluyen en la lista siguiente:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 libro sobre psicología de adolescentes. | 1 libro de juegos de exterior. |
| 1 libro de recetas de cocina. | 1 extintor pequeño. |
| 1 tienda de campaña para seis personas. | 1 botella de whisky. |
| Bramante y cuerda. | 1 cometa. |
| 1 transistor de pilas. | 1 maquinilla de peluquero. |
| 1 revólver lanzacohetes y dos cohetes. | 1 máquina fotográfica y un carrete. |
| 1 libro de aventuras | 10 metros de tela plástica. |
| 24 imperdibles. | 1 hacha. |
| 1 juego de mesa. | 1 caja de tizas. |
| 1 cancionero. | 1 barbacoa desmontable. |
| Fichas de cartulina. | 1 caja de píldoras anticonceptivas. |
| 1 caja de rotuladores. | 1 lazo para cazar. |
| 1 brújula. | 1 silbato. |
| 1 libro de juegos de interior. | 1 par de gafas de sol. |
| 1 mapa de la región. | 1 lámpara de alcohol. |
| 1 caña de pescar completa. | 1 guitarra. |
| 1 linterna. | Cinta adhesiva. |
| 1 hornillo con bombona de gas. | 1 máquina de escribir con accesorios. |
| 1 intercomunicador de pilas. | 1 bandera nacional. |
| Prismáticos | 1 despertador. |
| 1 magnetófono de pilas y cassette. | 1 cuerda para escalar. |
| 1 aparato de TV portátil (de pilas) | 1 caja metálica con llave. |
| 1 balón. | 1 ratonera. |
| 1 bicicleta. | 1 termo. |
| 6 marionetas. | |

Información:

El pueblo más próximo se halla a 8 Km. A 50 metros de la casa corre un río con pesca abundante. En la sala grande hay una chimenea. La casa está abastecida de todo lo necesario para cocinar y dormir. Vuestro grupo llega allí el primer día en un microbús que transporta el material y que os recogerá también el último de su estancia. En los alrededores hay viñedos, pinares y rocas. Un sendero de tierra conduce a la casa. No hay electricidad ni agua ni instalaciones sanitarias. Tampoco hay teléfono. Los alrededores inmediatos están deshabitados.



ACTIVIDAD: LA HERENCIA

Una anciana, miembro de diversas sociedades dedicadas a la cría y protección de animales, acaba de morir. Apasionada por los animales de todas las especies, poseía varios que alimentaba con cariño.

Legó su mini-jardín zoológico a diversas personas o asociaciones, sin especificar a quién debían ser confiados los diferentes animales.

Los animales:

6 peces exóticos.	1 canario.
1 perro de caza.	1 pareja de hámster.
1 tortuga.	1 pareja de monos.
1 gato siamés (macho).	1 loro.
1 pareja de monos.	1 boa (3,10 m).
1 perro de caza.	

Los herederos y herederas:

- 1 comunidad de ancianos (hombres y mujeres).
- 1 grupo de jóvenes (Hogar de jóvenes).
- 1 mujer mayor sola (sesenta y dos años).
- 1 familia (padre y madre, cuatro niños de tres a ocho años. Anticuarios).
- 2 trabajadores (hermanos, emigrados búlgaros).
- 1 colonia de vacaciones (chicos y chicas de seis a doce años).
- 1 mecanógrafa de veintinueve años, soltera.
- 1 granjero de cuarenta y cinco años.
- 1 internado escolar de adolescentes.
- 1 cura de pueblo de cincuenta años.
- 1 niña de diez años en silla de ruedas.

6. Evaluación

La evaluación es uno de los medios que posee un grupo para comprender su trayectoria, para situarse respecto a los objetivos fijados y para reconsiderar tanto los objetivos como los medios que se emplea habitualmente o que han utilizado hasta el momento de la evaluación: programa, actividades, comportamientos, duración, actitudes, métodos, material, horario.

Las evaluaciones son medios muy eficaces para «hacer el balance», para volver sobre las experiencias anteriores y sacar de ellas enseñanzas con el fin de mejorar no sólo las relaciones interpersonales, sino también el rendimiento y la eficacia para desembocar finalmente en un mayor desarrollo de cada uno de los miembros y a la maduración del grupo mismo.

Por tanto, una evaluación se realiza siempre respecto de los objetivos o de los medios, no tiene por finalidad «juzgar a las personas» ni abrumarlas con reproches ni, por el contrario, glorificarlas, maltratarlas o adularlas.

¿Qué evaluar?

- Los objetivos.
- Los contenidos.
- Las actividades.
- La metodología y los procedimientos.
- Los recursos materiales y humanos.
- La temporalización.

¿Cómo evaluar?

Hay diversidad de métodos cuantitativos y cualitativos para ello: la entrevista, los sociogramas, cuestionarios, observación, autoobservación, autoinforme, pruebas orales, expresiones gráficas, etc.

¿Cuándo evaluar?

La evaluación de las habilidades sociales es un proceso integrado por tres fases: Inicial, continua, final.

a) **Inicial:** Es la situación de partida antes de la aplicación de un programa o el desarrollo de las actividades y está constituida por la detección de los conocimientos o ideas previas que tienen los alumnos y alumnas acerca de lo que son las habilidades y su importancia para sus relaciones interpersonales. Esta fase tiene la finalidad de identificar cuáles y cómo son los déficit existentes y las habilidades que deberían reforzarse. Como consecuencia de la información aportada en esta fase de la evaluación se determinan qué necesitan aprender los/as alumnos/as y se pueden seleccionar mejor los contenidos que se tengan previstos trabajar con el grupo.

b) **Continua:** Se realiza un seguimiento de todo el proceso, describiendo y analizando los logros que se obtienen y las dificultades que se encuentran, con la finalidad de reorientar aquellos elementos de la programación que se estime conveniente.

c) **Final:** Esta fase es la última del proceso y tiene como objetivo determinar la efectividad del programa desa-

rollado en lo referente a la competencia social adquirida por los alumnos y alumnas. Del mismo modo evalúa todos los elementos de la programación.

La evaluación, en general, debe tener un carácter individualizado y a su vez grupal. Individualizado porque tiene que tener en consideración las características que pueden confluír en cada uno de los alumnos y alumnas, y de este modo ajustar las demandas y objetivos que se pretenden alcanzar con el grupo a sus necesidades educativas.

► EVALUACIÓN DEL TRABAJO EN GRUPO

✎ **Objetivo:**

- Conocer las opiniones y sugerencias del grupo.
- Realizar propuestas para mejorar el clima de grupo.

✎ **Material:**

- Papel y bolígrafo.
- Ficha de evaluación por persona.

✎ **Tiempo:** 30 minutos.

✎ **Desarrollo:**

1. Se distribuye una ficha de evaluación por persona u otro cuestionario de evaluación que el tutor o la tutora realice. Cada persona rellena individualmente dicha ficha, explicando la importancia de sus contestaciones para mejorar el trabajo y saber sus opiniones y sugerencias.

(15 min.)

2. Cuando todas las personas del grupo han finalizado la tarea, se entrega el cuestionario o ficha de evaluación de manera anónima al tutor o la tutora.

A continuación, se abre un turno de palabra para recoger impresiones, sugerencias y propuestas de mejora de una manera más abierta y cualitativa por parte de todos los integrantes del grupo y del tutor o tutora.

(15 min.)

FICHA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO EN GRUPO

(Tacha, en cada pregunta, lo que esté más de cerca tu valoración)

1. ¿Qué opinión te han merecido las sesiones de trabajo?

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> muy buena | <input type="checkbox"/> regular |
| <input type="checkbox"/> buena | <input type="checkbox"/> mala |
| <input type="checkbox"/> suficiente | <input type="checkbox"/> muy mala |

2. ¿Te ha ocurrido durante las sesiones que no has podido intervenir siempre que hubieras querido?

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> nunca | <input type="checkbox"/> con frecuencia |
| <input type="checkbox"/> alguna vez | <input type="checkbox"/> con mucha frecuencia |

3. Cuando has intervenido, has tenido sensación de haber sido....

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> escuchado | <input type="checkbox"/> no comprendido |
| <input type="checkbox"/> aceptado | <input type="checkbox"/> rechazado |
| <input type="checkbox"/> ignorado | <input type="checkbox"/> valorado |

4. ¿Cómo te ha parecido el clima de las sesiones de trabajo?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> cálido | <input type="checkbox"/> cordial |
| <input type="checkbox"/> tenso | <input type="checkbox"/> sin interés |
| <input type="checkbox"/> relajado | |

5. Los temas tratados en las sesiones te han interesado...

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> mucho | <input type="checkbox"/> poco |
| <input type="checkbox"/> bastante | <input type="checkbox"/> en absoluto |
| <input type="checkbox"/> regular | |

¿Por qué?

¿Qué mejorarías?

► EVALUACIÓN ESPONTÁNEA

✍ **Tiempo:** 30 minutos.

✍ **Desarrollo:**

Cada persona del grupo deberá escribir en una tarjeta un aspecto positivo o negativo de las actividades que se están llevando a cabo. El/la tutor/a recoge las tarjetas y las vuelve a repartir al azar para asegurar el anonimato de cada autor. Se leen en alto y se comentan, buscando soluciones.

► HISTORIA DE NUESTRO GRUPO

✍ **Objetivo:**

- Realizar un balance de la marcha del grupo.
- Evaluar los aspectos positivos y negativos de un período de la vida del grupo o de un aspecto concreto.

✍ **Materiales:**

- Cartulinas, pinturas, rotuladores, tijeras, pegamento.
- Cintas de canciones, revistas, fotografías, periódicos.

✍ **Tiempo:** De hora a hora y media.

✍ **Desarrollo:**

1. El tutor o tutora invita al grupo a imaginar «la historia del grupo». Un grupo que ha tenido su comienzo de vida, su desarrollo. Se deja un tiempo de silencio para que cada persona recuerde, reviva y rememore con detalles la vida del grupo.

(10 min.)

2. Seguidamente, se propone a todo el grupo que elabore gráficamente -mediante el material propuesto- la historia y vida de su grupo. Previamente deberán ponerse de acuerdo sobre los temas que quieren hablar, cómo lo han vivido, qué quieren expresar.

(30 min.)

3. Puesta en común. Cuando todo el grupo ha terminado el trabajo, se expone oralmente.

(Si esta evaluación se ha realizado dividiendo al grupo en grupos más pequeños, cada uno expondrá su evaluación).

- Las reflexiones se harán en relación a las siguientes preguntas:
- ¿Se ha realizado la historia entre todas las personas del grupo?
- ¿Se ha dado un final a la vida del grupo?
- ¿Se han propuesto soluciones a los aspectos negativos que se ha tenido?
- ¿Ha habido dificultades para ponerse de acuerdo?

7. Bibliografía

En este apartado se recoge bibliografía que se ha manejado durante la realización de este trabajo, así como otras que consideramos de interés.

- «Materiales de apoyo a la Tutoría». Servicio de Garantía Social del M.E.C. 1998.
- «Técnicas participativas para la Educación Popular». Editorial Popular.
- «Técnicas de Habilidades Sociales». Materiales de FOREM – Extremadura.
- «Tutoría con adolescentes». Juan José Brunet. Ediciones San Pío X. 1993.
- «Estrategias, recursos y habilidades: Guía para educadores y educadoras». Edita Fundación FONAT. 1994.
- «Técnicas de grupo para educadores». Manuel Pallares. ICCE.
- «La alternativa del juego I. Juegos y dinámicas de educación para la paz». Paco Cascón Soriano y Carlos Martín Beristain. EDUPAZ.
- «La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz». Seminario de Educación para la Paz. Asociación Pro Derechos Humanos. EDUPAZ.
- «Técnicas de animación para grupos de adolescentes». Clemente Lobato y Rosa Medina. Cuadernos Adarra 28. 1986.
- «Teoría y práctica de la dinámica de grupos». Félix Placer y otros. Editorial ESET. Vitoria. 1988.