

APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

Autoría: **Pilar González Navarro; Rut Molina Vera**

Ámbito: Cívico-social

Temática: Habilidades sociales

Etapa: Infantil y Primaria

Resumen:

Existen conductas que favorecen la resolución de conflictos de forma pacífica: saber, escuchar, saber defender la posición de cada uno respetando los sentimientos de la otra persona, saber pedir perdón cuando se comete una falta.

Por otra parte, hay conductas que entorpecen la resolución de conflictos, como los insultos, las amenazas y generalizaciones.

El aprendizaje de las habilidades sociales y de comunicación son fundamentales para resolver los conflictos de forma pacífica.

Palabras clave:

Habilidades sociales



1. INTRODUCCIÓN

En todos los grupos de niños y niñas hay alguno/a que experimenta dificultades para relacionarse con los demás. Independientemente de la edad, sexo, contexto social, actividad o situación; hay niños que de forma esporádica y puntual o bien de forma crónica, sufren y lo pasan mal o no disfrutan cuando interrelacionan con otras personas. También hay otros/as que se lo hacen pasar mal a los demás cuando se relacionan con ellos porque los menosprecian, humillan, agraden o amenazan.

Se constata día a día un progresivo incremento de los problemas de competencia social que presentan los niños en los distintos contextos en los que viven. La constatación del aumento de los problemas de competencia interpersonal en la infancia y adolescencia nos lleva a preguntarnos a qué se debe esta situación. Un análisis sobre determinados cambios y transformaciones experimentados en la sociedad y en las instituciones sociales nos pueden aportar elementos que nos sirven de reflexión. La sociedad, que ha aumentado sensiblemente su complejidad social, hace que una misma persona deba adaptar múltiples y diferentes roles al mismo tiempo (mamá, maestra, esposa, deportista...), además de la necesidad del padre y la madre de trabajar fuera de casa para hacer frente a los numerosos gastos del hogar. Esto hace que se transformen valores y metas que, actualmente giran en torno a la consecución del éxito y otros objetivos materiales en detrimento de objetivos de grupo, interpersonales y solidarios.

Teniendo en cuenta que, en la actualidad disponemos de gran cantidad de datos que nos demuestran que existen sólidas relaciones entre la competencia social en la infancia y la adaptación social, académica y psicológica tanto en la infancia como en la vida adulta, podemos afirmar que estamos ante un tema de gran importancia a estas edades.

La incompetencia social se relaciona con baja aceptación, rechazo, ignorancia o aislamiento social por parte de los iguales, problemas emocionales y escolares, desajustes psicológicos y psicopatología infantil, delincuencia juvenil y diversos problemas de salud mental en la vida adulta.

2. ORIGEN DE LA EXPERIENCIA

El grupo está formado por compañeras, que al principio de curso nos planteamos la necesidad de aportar nuestro granito de arena para mejorar las relaciones sociales, la convivencia, y un buen desarrollo emocional de nuestros alumnos.

Creemos que este tema del “aprendizaje de habilidades sociales básicas” es primordial y no menos importante que el aprendizaje de las materias curriculares no transversales, a las que a veces damos demasiada importancia en detrimento de estos ejes transversales que a veces permanecen ocultos o se trabajan muy poco.

Somos maestras de todos los niveles, con experiencia en distintas etapas: secundaria, primaria e infantil.

3. OBJETIVOS

Los objetivos que desde nuestro grupo pretendemos desarrollar son:

Brindar a los niños instrumentos prácticos para resolver conflictos en el aula.

Dotar a los niños de mecanismos de observación y análisis de situaciones-problema.

Promover en nuestros alumnos el desarrollo de habilidades de comunicación: escucha activa, expresión de sentimientos y asertividad.

4. METODOLOGÍA

Se propone una metodología activa, participativa, que suscite la reflexión, el diálogo y la comunicación.

El proceso didáctico se organiza a partir de un conjunto de actividades relacionadas entre si y con una coherencia interna que nos permite trabajar una serie de habilidades que consideramos básicas para la resolución pacífica de conflictos.

5. BLOQUES DE CONTENIDO Y TRABAJO

Nuestro trabajo `para aprender y enseñar "habilidades sociales básicas" va a girar en torno a tres bloques fundamentales, que necesitan interactuar:

1-Cómo somos. Yo mismo y los otros

2-Cómo nos relacionamos

3-Vivir en grupo.

1. Cómo somos. Yo mismo y los otros

La noción que un niño tiene de sí mismo en un momento de su desarrollo es compleja e incluye experiencias que no son sólo el resultado de lo que se vive en el presente, sino también de su historia anterior y de alguna forma de las expectativas que tiene para el futuro. Esa imagen no se forma en el vacío, sino que depende de la imagen que le devuelven los demás y de la que cada uno tiene de si mismo (autoestima).Las experiencias de aceptación o rechazo que el niño viva marcarán en gran modo su desarrollo, de ahí la importancia de trabajar:

La autoestima

La resolución de conflictos

Y las habilidades sociales, para lograr objetivos como:

Favorecer la distinción entre la propia imagen y la que se recibe de nosotros.

Desarrollar actitudes de aceptación y tolerancia hacia uno mismo y los demás.

Desarrollar capacidades comunicativas.

2. Cómo nos relacionamos

Las relaciones entre las personas se inician cuando uno comienza a ser objeto de interés para otra. Cuando el interés es recíproco se habla de una "diada", y estas diadas dan lugar a multitud de relaciones más complejas. En todas estas relaciones se necesita: reciprocidad, equilibrio de poder y establecer relaciones afectivas. Nuevamente queda justificada la necesidad del aprendizaje de habilidades sociales básicas.

Son objetivos de este bloque:

- Potenciar el desarrollo de vínculos afectivos
- Potenciar la resolución constructiva de los conflictos que puedan plantearse en las relaciones interpersonales del aula.

3. Vivir en grupo

Los grupos tienen una organización interna y unas fronteras con el exterior que delimitan los miembros y valores que caben dentro de él. Además cada grupo se alimenta de una determinada cultura que comparten sus miembros, a los que concede un sentimiento de pertenencia y de identidad.

Este rasgo, positivo sin duda para sus miembros en cuanto que les confiere seguridad y estabilidad puede transformarse en algo negativo cuando conduce a la marginación o exclusión de los que no comparten los supuestos que configuran el grupo. Para que esto no suceda se justifica nuevamente nuestra labor en el grupo de trabajo. Hay que conocer y aprender habilidades sociales que nos ayuden a lograr los siguientes objetivos:

- Favorecer el desarrollo de actitudes de diálogo, tolerancia y cooperación dentro del grupo.
- Desarrollar actitudes de respeto y valoración hacia otros grupos, costumbres y valores.

6. Dinámica de trabajo

Nuestra manera de trabajar es bien sencilla y práctica. Cuando nos reunimos la primera vez, concluimos que para llevar a cabo las actividades que sobre habilidades sociales cada uno conocíamos, era necesario, primero:

- Aumentar nuestros conocimientos teóricos y buscar bibliografía.
- Ordenar nuestras ideas y actividades dotándolas de coherencia e insertándolas en los bloques de trabajo anteriormente citados.
- Dotar a todas las actividades de un carácter eminentemente práctico.

Todo el trabajo del curso va a intercalar estos dos aspectos, teórico y práctico. El aspecto teórico llevará un ritmo personal, mientras que las actividades prácticas se pondrán en común y se valorarán en conceptos y en diseño en las sucesivas reuniones del grupo.

7. EVALUACIÓN

Contestaremos a las siguientes cuestiones:

- ¿Hemos conseguido los objetivos propuestos?
- ¿Se han implicado los alumnos?
- ¿Las actividades son aplicables y prácticas?
- ¿Hemos actuado bien como grupo de trabajo?
- ¿Ha mejorado en algo la convivencia en nuestras aulas?.

8. ALGUNOS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

En la memoria final del grupo tenéis a vuestra disposición, las diferentes actividades que se llevarán a cabo. No obstante y como ejemplo de algunas que se pueden explicar en este formato escrito, presentamos las siguientes:

EL PAIS DE “GRACIAS Y POR FAVOR”

Objetivo:

Valorar las ventajas de utilizar las fórmulas de agradecimiento y cortesía.

Dinámica:

Leer el cuento y realizar las actividades

Material:

Papel azul y amarillo, folios, lápices, colores.

Cuento:

Amador es un niño exigente, de esos que dicen: "quiero esto", y se lo tienen que dar al momento. Es como si pensara que todo el mundo le debe algo. Si queréis comprobar lo que os digo, escondedlos detrás de aquel árbol y escuchadlo vosotros mismos.

-¡Oiga, señora! ¿Qué hora es?

-Querrás decir: por favor- le responde la señora con una amable sonrisa.

-No, quiero decir lo que he dicho- dice Amador malhumorado: Pero como ya veo que usted no me lo dice, se lo preguntaré a ese niño! Eh tú, chaval! ¿Qué hora es?

-Querrás decir: por favor- le responde el niño con una amable sonrisa.

-¡Moscas! Pero ¿Qué pasa en este lugar? ¿Estáis todos mal de la olla?! Pues que os zurzan!. Cogeré el autobús y me iré a otra parte- gruñe Amador, enfadado, y le grita al conductor del autobús-: ¡Eh, pare, pare!

Pero cual será su sorpresa cuando ve que el autobús pasa de largo.

-¡Moscas!, exclama, enfadado-, Pero....¿por qué no para? Está bien me iré andando.

-Gracias por haberme elegido para caminar

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

282/292

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

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

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

Pero el banco se hecha hacia atrás y Amador se pega un batacazo.

-¡Moscas! ¿Que le pasa a este banco? se ha movido. Y el árbol también se ha alejado de mí. Y las flores también se van. Y ahora el sol se esconde detrás de una nube ¿Que es lo que está pasando? ¿Por qué se van todos?-grita y patalea.

-Quizás te has olvidado de ser educado-le dice el hada Mandolina.

-¡Que chorrada es esa?-responde Amador malhumorado.

El hada Mandolina le pide al sol que le explique a Amador por qué se esconde.

-Llevo toda la mañana calentándole y ni las gracias me ha dado.

-Ni a mí por mi sombra-dice el árbol.

Ni a mí por el descanso-dice el banco-¿Lo ves?-dice el hada. Desde ahora no olvides que con gracias y "por favor" vivimos todos mucho mejor.

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

-Adiós mamá, y muchas gracias por el desayuno tan rico que me has preparado.

-Hijo de nada, me alegro de que te haya gustado.

Luego le dice a su padre:

-Por favor, papá ¿podrás comprarme una caja de colores en la papelería que está al lado de tu oficina? Y por cierto, dale las gracias a tu amigo Manolo por las chapas.

¿Qué le pasa a Amador que da las gracias y pide todo por favor?-dice su hermana.

-Porque he comprendido que con "gracias" y "por favor" vivimos todos mucho mejor-le responde Amador.

Actividades sobre el cuento

-Expresión oral:

Hacer tarjetas azules y amarillas y meterlas en una bolsa. El niño o la niña que saque una tarjeta azul tiene que pedir algo por favor. Y el que saque una amarilla tiene que dar las gracias por algo.

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

-Expresión musical:

Decir primero "por favor" y luego "gracias" in crescendo. Se empieza casi en un susurro y se termina diciéndolo en voz muy alta.

Dar las gracias utilizando distintos tonos de voz poniéndole música a la palabra.

ACTIVIDAD: "LAS TRES EMOCIONES BÁSICAS"

Fijarse en los detalles es un entrenamiento fundamental para cuando lleguemos a la solución de problemas interpersonales y tengamos que saber "leer" las expresiones y el tono de voz con que otros nos hablan.

Los alumnos deben saber o recordar que las personas no están siempre del mismo humor, sino que experimentan diversas emociones.

En esta actividad vamos a trabajar las tres emociones básicas: alegría, tristeza y enfado.

OBJETIVO: Conseguir que comprendan claramente que no actuamos de la misma manera cuando estamos alegres que cuando estamos tristes o enfadados.

MATERIALES: Cámara de fotos. Caras con las tres emociones.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- 1- Enseñar a los niños las caras de las tres emociones e indicar que les sugieren, qué pueden estar sintiendo los personajes.
- 2- Enseñarles fotos de revistas e intentar imitar los gestos.
- 3- Imitar a papá o a mamá cuando nos regañan, nos dan una orden, están simpáticos...etc.
- 4- Hacer fotos de los niños con diferentes expresiones. Jugar a adivinar que sienten.
- 5- Hacer sucesivamente una pequeña representación o role playing, pidiéndoles a los niños que respondan de modo adecuado al tono empleado al hablarles. A uno se le hablará en tono triste, a otro en tono alegre...etc.

ACTIVIDAD: EL COCODRILO

Objetivo: Aprender formas constructivas de solucionar un conflicto.

Dinámica: Leer el cuento y realizar las tareas propuestas.

Material: Papel continuo, rotulador grueso, papeles verdes y pegamento

Cuento:

Cuando llega la hora del rincón de juegos, Cris va directamente al cajón de los juguetes a coger el cocodrilo antes de que se lo quite Nacho. Nacho siempre le quita todo lo que ella se pide. Sólo para fastidiar. Pero nada más agarrarlo por la cola, su preciosa y aplastada cola verde, nota que alguien tira de él justo por el lado contrario, por la enorme boca de blancos y pequeños dientes.

- ¡Lo he cogido yo primero!-grita Cris, tirando del cocodrilo.
 - ¡No, lo he cogido yo primero!-grita Nacho, tirando del cocodrilo.
 - ¡Es mío!-grita Cris, zarandeando el cocodrilo.
 - ¡Suéltalo ahora mismo!-grita Cris, dándole una patada a Nacho.
 - ¡Suéltalo tú!-grita Nacho, dándole una patada a Cris.
- La profesora los ve y acude a separarlos.

282/292

- ¡Eh, niños, nada de pegarse!. ¿Que pasa?
- Yo cogí primero el cocodrilo, lloriquea Cris.
- No, lo cogí yo primero-lloriquea Nacho..
- La profesora les quita el cocodrilo.
- Pues vais a tener que jugar con otra cosa, porque el cocodrilo me lo quedo yo.

Cris mira a Nacho con rencor, como diciendo: "¿Ves lo que has hecho?". Y Nacho mira a Cris con rencor, como diciendo: "Por tu culpa nos hemos quedado sin cocodrilo". Y cada uno se va a un rincón de la clase a buscar otra cosa con la que jugar.

Pero Cris no se lo pasa nada bien, no hace más que pensar en lo mucho que quería el cocodrilo. Y Nacho tampoco se lo pasa bien. No hace más que pensar en lo mucho que quería el cocodrilo.

Al día siguiente, Cris vuelve al cajón de los juguetes a coger el cocodrilo, segura de que Nacho se ha olvidado ya de él. Pero, nada más agarrarlo por la cola, su preciosa y aplastada cola verde, nota que alguien tira de él justo por el lado contrario. Es Nacho, como no. Pero esta vez la profesora se da cuenta y va hacia ellos.

- Tendréis que turnaros. Diez minutos lo tendrá Cris, y otros diez Nacho-les dice.
- Cris se pasa sus diez minutos abrazada al cocodrilo, mirando a Nacho con ojos de triunfo, como diciendo: "Chincha es mío, lo tengo yo primero". Luego es Nacho quien mira a Cris como diciendo: "ahora te fastidias". Pero en realidad los dos se han aburrido un montón.

Al día siguiente, cuando llega la hora del rincón de juego, Cris le dice a Nacho:
 -¿Quieres que juguemos a que estábamos en la selva y veíamos un cocodrilo?
 -Vale. Y teníamos que nadar muy deprisa para que no nos comiera-dice Nacho.
 -Y cogíamos unos palos para luchar con el cocodrilo-dice Cris.
 -Y el cocodrilo se ponía a llorar para que no lo matáramos-dice Nacho
 -Y se venía con nosotros a enseñarnos la selva.
 Y jugaron tanto, que el tiempo de juego se les pasó en un pis pas.

ACTIVIDADES:

- Expresión oral: ¿ue pasa al principio del juego entre Cris y Nacho?. ¿Qué hacéis vosotros cuando varios niños queréis un mismo juguete? ¿Cómo les ayuda la profesora a solucionar la pelea?...etc
- Taller de plástica: Hacer entre todos un cocodrilo gigante. La profesora pintará la silueta en un papel continuo grande. Los niños pegarán en el cuerpo papelitos verdes a modo de escamas. Recortarlo y pegarlo en la clase para recordar que los juguetes se pueden compartir entre todos.

ALFABETISMO EMOCIONAL

Hay que insistir en la primera habilidad necesaria para solucionar problemas interpersonales: saber distinguir las emociones.

Esta actividad consiste en identificar ocho emociones fáciles de entender: alegría, tristeza y enfado y además: asombro, miedo, vergüenza, interés y aburrimiento. Se presentarán fotos o dibujos de personas en distintos estados de ánimo y se indicarán algunas pistas fáciles de ver.

Objetivo:

Identificar correctamente emociones en fotos o dibujos.
Empezar a relacionar emociones con situaciones.

Materiales:

Varias fotos o dibujos grandes que expresen las ocho emociones: alegría, tristeza, enfado, asombro, miedo, vergüenza...etc.

Tarjetas plastificadas con el nombre de cada una de las emociones que estamos estudiando para repartirlas a los alumnos.

Una fotocopia para cada alumno con las ocho caras de las emociones para ponerles las tarjetas correspondientes.

“LOS PROBLEMAS INTERPERSONALES TIENEN SOLUCION”

Objetivo:

Dar soluciones adecuadas a los problemas interpersonales que se les presenten.
Saber prever consecuencias de las preguntas que se formulen.

Materiales:

Lista de soluciones
Lista de problemas
Pizarra

Desarrollo:

Se puede usar un problema interpersonal cualquiera, por ejemplo, cómo conseguir que un niño me deje jugar con su balón o que una niña me deje jugar con su cachorro, o cómo convencer a un compañero para que invite a mi amiga a su cumpleaños, etc...

Comenzamos haciendo las cuatro preguntas fundamentales:

- ¿qué tengo que hacer?
- ¿de cuántas maneras puedo hacerlo?
- ¿cual es la mejor?
- ¿qué tal lo hice?

A continuación el grupo propondrá soluciones antes de proponer el problema escribiéndolas en la pizarra, pero para facilitarles el trabajo que no es fácil, se pueden seguir estos dos pasos:

1. Presentar soluciones antes de proponer el problema escribiéndolos en la pizarra:

Le doy un puñetazo
Lo acuso
Se lo pido por favor
Si me dejas eso, yo te dejo esto
Un rato tu y otro yo
No le hago caso
Se lo quito sin que me vea
Yo te ayudo

2. Entonces se les presenta uno de estos problemas:

Cogí dos yogures del comedor sin que me vieran
Un niño me da un codazo y estropea mi dibujo
Uno me llama hijo de....
Uno se enfada porque le tiré una cáscara de naranja
A dos niñas les pide la maestra que traigan unas sillas
Uno me pone un mote y me lo repite....

Se les pide que cada uno elija para el problema presentado, una de las soluciones que hay en la pizarra y se anotan con "X" las que se van diciendo. Luego debatimos que relaciones son correctas y cuáles no.

AUTOCONTROL

Se define el autocontrol como la habilidad para modular nuestras acciones, manejar nuestros impulsos y sentimientos, aun bajo presión. Para ello es imprescindible conocer bien los propios sentimientos.

En esta actividad se trabaja el autocontrol como autolimitación en una situación que provoca enfado, para evitar llegar al límite.

Algunas de las estrategias para llegar a este autocontrol serían:

No hablar hasta estar tranquilos (contar hasta diez)
Irse a pasar un rato agradable que nos distraiga.

Después de poner en práctica alguna de estas estrategias se puede volver a dialogar de forma más constructiva y asertiva con la otra persona (Goleman 1996-99)

Objetivos:

Conocer el En la memoria final del grupo tenéis a vuestra disposición, las concepto autocontrol

Redactar estrategias de autocontrol.

Material:

Para cada pequeño grupo:

- dos varillas de madera de las de cocina para pinchitos.
- dos globos desinflados
- dos churros de plastilina
- dos bandas elásticas
- pizarra
- rotuladores y bolígrafos

Desarrollo:1ª Sesión:

Se divide la clase en pequeños grupos. A cada uno de ellos se les reparte uno de los siguientes materiales: una varilla de madera, un globo desinflado, un churro de plastilina y una banda elástica.

La tarea de cada grupo es reflexionar, inflar, estirar, respectivamente cada uno de estos materiales hasta que se rompan. Luego, se les reparten otra vez los mismos materiales sanos a cada grupo, teniendo que repetir la acción, pero sin llegar al límite de romper los materiales, probando hasta dónde estos soportan la tensión.

Después se hace una puesta en común, donde se habla de las sensaciones que se han tenido. Se lleva el debate hacia el tema del autocontrol, llegar o no al límite y su relación con los conflictos.

Se elabora entre todo el grupo un "decálogo del autocontrol" con las estrategias recomendadas y se escribe en la pizarra.

2ª Sesión:

Se forman pequeños grupos, distintos a los anteriores. El tutor les sugiere componer una canción, usando el decálogo del autocontrol para la letra. Podrán utilizar melodías conocidas o inventadas y variar las palabras del decálogo, siempre que mantengan su sentido.

Evaluación:

- El primer objetivo se evalúa a través del uso del concepto de autocontrol en la puesta en común.
- El segundo podrá ser evaluado a través del decálogo y su aplicación en las canciones.

REFERENCIAS:

- Programa de inteligencia emocional para niños de 3 a 5 años-Ed. SM
- Relacionarnos bien. Manuel Segura y Margarita Arcos
- Colección "Cuentos de ahora". Elvira Lindo.
- Alvarez A. y varios. "Desarrollo de las habilidades sociales en niños de 3 a 6 años". VISOR

- Michelson L y otros."Las habilidades sociales en la infancia.
- Red Averroes.Recursos didácticos
- Programa de enseñanza de habilidades de interacción social .PEHIS.CEPE 2006.

r **Autoría**

Pilar González Navarro (tutora de un grupo de Infantil 5 años)
Rut Molina Vera (tutora de 3º de primaria)

CENTRO: CEIP San Francisco Cájar .GRANADA

TLFO.: 958 501 656

CORREO: 18001381.averroes@juntadeandalucia.es

PÁGINA WEB: <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~18001381>



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons. Los textos aquí publicados puede copiarlos, distribuirlos y comunicarlos públicamente siempre que cite autor/-a y "Práctica Docente". No los utilice para fines comerciales y no haga con ellos obra derivada