

Aplicando el nuevo saber a mi experiencia

✍️ ¿De qué manera crees tú, que la escuela puede convertirse en un ambiente social protector que permita neutralizar las situaciones de vida negativas que experimentan muchos de nuestros alumnos?

2.3 Habilidades sociales

El tema de las habilidades sociales es reciente en nuestro medio. El concepto mismo acerca de lo que son no es único, existen diversos matices.

Comparte con nosotros lo que sabes

✍️ ¿Habías escuchado hablar de habilidades sociales? ¿Qué idea tienes acerca de lo que esto significa? Haz una lluvia de ideas.

Seguramente que las ideas que has anotado coincidirán en algo con los conceptos que aquí te presentamos. Lee con atención:

Alberti y Emmons (1978): Consideran la habilidad social como la conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás.

Anaya (1991): La habilidad social es la capacidad de actuar coherentemente con el rol que los demás esperan de uno. El autor enfatiza al rol en sus dimensiones de conciencia y asunción del papel y a la habilidad para percibir, aceptar y anticipar el rol de los demás interlocutores.



Combs y Slaby (1977): Capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás.

Caballo (1989, 1993). Considera a la conducta socialmente útil como un conjunto de conductas interpersonales que permiten comunicarse con los demás de forma eficiente en base a sus intereses y bajo el principio de respeto mutuo; esto implica ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás, defenderse sin ansiedad inapropiada y expresar opiniones, sentimientos y deseos, arriesgándose a la pérdida de reforzamiento social incluso al castigo. Este mismo autor reformula estos aspectos y define las habilidades sociales como un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Habilidades sociales necesarias en la adolescencia

✍️ ¿Qué aspectos son comunes a estas definiciones? Anota aquí los que encuentras.

✍️ ¿En qué aspectos estas definiciones difieren?

Lo que podemos afirmar de acuerdo a las coincidencias que has encontrado es que las **habilidades** suponen capacidad para **hacer algo**. Tratándose de habilidades **sociales**, el énfasis está puesto en la interrelación entre personas.

Asumimos en este fascículo que las habilidades sociales son, en síntesis:

Un conjunto de desempeños (comportamientos) que presenta una persona ante las exigencias de una situación interpersonal dada, considerando esta situación en un sentido amplio y ubicada en el contexto cultural en el que se presenta. Estos desempeños suponen la expresión de los sentimientos y la defensa de los propios derechos considerando también los del otro.

¿De dónde surge este concepto? Origen

Podemos ubicar el origen de este concepto en estudios sobre el *desempeño social* que se inspiraron en los trabajos del psicólogo A. Salter (discípulo de Pavlov), quien publicó el libro *Terapia del Condicionamiento Reflejo*. Entre los años '50 y '60 Wolpe, inspirado en el trabajo de Salter, denominó por primera vez el «entrenamiento asertivo» como un método para tratar la ansiedad y facilitar la expresión de sentimientos. Se definía la asertividad como la expresión de cualquier emoción libre de ansiedad en la relación con otra persona.

Posteriormente, muchos autores han contribuido a enriquecer el trabajo sobre comportamiento asertivo, entendiéndolo como la expresión de sentimientos tanto negativos como también positivos como la bondad, la comunicación o el amor. Todos los aportes parten del modelo operante que se refiere al aprendizaje a través de las consecuencias, modelo utilizado por la psicología cognoscitivista.

Paralelamente a las investigaciones desarrolladas en Estados Unidos por Wolpe y otros investigadores, un nuevo movimiento surgido en la Universidad de Oxford, en Inglaterra, investigaba sobre el desempeño social, empezando a utilizar el término *habilidades sociales*.

Es a partir de los años '80 que comienzan a hacerse conocidos y difundidos los trabajos de estos investigadores. Las habilidades sociales concentran entonces un gran interés, dado que éstas comprenden un campo más amplio sobre las relaciones interpersonales. El comportamiento asertivo es una sub-área de las habilidades sociales.

2.4 Habilidades sociales importantes para enfrentar la presión y el riesgo

Cuéntanos lo que piensas

✍️ Habiendo revisado juntos lo que supone la adolescencia como reto de adaptación y respuesta a las demandas sociales, ¿consideras importante desarrollar habilidades sociales en los adolescentes?, ¿Por qué?

Como debes haber señalado, es necesario contar con herramientas propias para hacer frente a estas demandas y a estos cambios.

2.4.1 Asertividad

¿Qué es?

La asertividad es una habilidad social que implica afirmarse a sí mismo, defendiendo los propios derechos sin agredir o violentar los derechos de los demás. Comportarse asertivamente es comunicar nuestras creencias, sentimientos y opiniones de manera directa, honesta, adecuada, oportuna, considerada y respetuosa. Consiste en comportarse conforme al derecho que cada quien tiene de ser quien es.

La asertividad, al igual que todas las habilidades, es una conducta que se aprende. Las personas no nacemos siendo asertivas, pero sí podemos aprender a serlo.

¿Para qué sirve?

Una persona asertiva es capaz de:

- Expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de forma eficaz sin desconsiderar a los demás y sin crear o sentir vergüenza.
- Discriminar entre la aserción, agresión y pasividad.
- Discriminar las ocasiones en las que la expresión personal es importante y adecuada.
- Defenderse sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperativa o razonable de los demás.
- Defender una postura personal frente a una situación o tema sin dejarse presionar para cambiarla.

Una persona asertiva tiene capacidad de asegurar con firmeza y decisión cuanto dice y hace. Por ello podemos equiparar asertividad a seguridad en sí mismo, a autoafirmación.

Para ser una persona realmente asertiva, en primer lugar, se debe tener una conciencia realmente clara de lo que son los propios derechos. Esto no es tan sencillo, puesto que es fácil pecar por defecto o por exceso.

Las personas solemos asumir alguno de estos tres tipos de conducta:

Conducta agresiva

Comportamiento verbal o no verbal que busca lograr objetivos personales sin respetar el derecho de los otros.

Conducta pasiva

Comportamiento de sumisión o inactividad, quedarse en silencio o aceptar lo que los otros dicen, a pesar de desear lo contrario, con lo que puede no hacer respetar sus derechos.

Conducta asertiva

Comportamiento con el que expresamos nuestras necesidades y defendemos nuestros derechos. Así podemos obtener aquello que nos proponemos, sin dejar de respetar a los demás.

Imagina que estás haciendo una cola para entrar al banco y pagar tus recibos de agua y luz. Llevas más de 20 minutos esperando. De repente observas que una persona se acerca a una de las ventanillas y conversa con el cajero. ¿Qué harías en esta situación?

Habilidades sociales necesarias en la adolescencia

Existen diferentes maneras de responder a las situaciones que nos tocan vivir. Podemos responder de manera agresiva, pasiva o asertiva.

Analiza las tres respuestas y señala cuál es una respuesta pasiva, agresiva o asertiva.

Respuesta No. 1

La persona de la cola, hace un gesto de desagrado y comenta con la persona que está delante suyo "Es un fresco, se mete en la cola como si nada"

Respuesta No. 2

La persona de la cola alza la voz y dice "Oiga, nosotros estamos haciendo cola hace rato, no sea sinvergüenza y haga su cola o sino llamo al policía para que lo saque a patadas".

Respuesta No. 3

La persona de la cola dice: "Señor, todos estamos aquí desde temprano haciendo cola, Ud. también debe esperar su turno y respetar a los que hemos llegado antes que Ud. Así que haga el favor de colocarse al final de la cola."

Para recoger tus saberes, revisa tus reacciones ante situaciones como esta y marca la respuesta que tú darías:

Una colega te da constantemente su trabajo para que la ayudes a terminarlo. Tú decides acabar con esta situación. Tu colega te pide de pronto que hagas algo de su trabajo. ¿Qué le contestarías? Marca tu respuesta

- *Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar. (pasiva)*
- *Olvidalo. Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como a un esclavo. Eres una desconsiderada. (agresiva)*
- *No colega, no voy a hacer nada más de tu trabajo. Estoy cansado de hacer, además de mi trabajo, el tuyo. (asertiva)*

¿Puedes reconocer cuál es el tipo de respuesta que has dado? ¿Ha sido asertiva, pasiva o agresiva? Para ayudarte a reconocer conductas de estos tres tipos, te presentamos este cuadro:

Comportamiento asertivo	Comportamiento no asertivo	Comportamiento agresivo
Emocionalmente honesto en la expresión de sentimientos negativos.	Emocionalmente inhibido en la expresión de sentimientos negativos.	Emocionalmente honesto en la expresión de sentimientos negativos.
Expresa sus sentimientos negativos controlando la forma de expresión.	Cuando expresa sentimientos negativos, la forma o manera es inapropiada.	Expresa sentimientos negativos de forma o manera inapropiada.
Se preocupa por los objetivos preservando, cuanto es posible, las relaciones.	Muy rara vez se preocupa por los objetivos y usualmente los sacrifica por las relaciones.	Preocupado por los objetivos, en la mayoría de las veces perjudicando las relaciones.
Persevera en los objetivos y evalúa el comportamiento propio.	No persevera, recriminándose a sí mismo y a los otros.	Persevera en los objetivos sin evaluar las consecuencias.
Consigue discordar con el grupo.	Casi siempre concuerda con el grupo.	Consigue discordar con el grupo.
Defiende sus propios derechos respetando los ajenos.	No defiende sus derechos pero sí respeta los del resto.	Defiende sus derechos y, generalmente, no respeta los derechos ajenos.
Se valoriza sin herir a otro.	Se desvaloriza.	Se valoriza hiriendo a otro.
Elige considerando las opiniones ajenas de ser necesario.	Indeciso al escoger, sometándose a opiniones ajenas.	Elige para sí mismo y para los otros.
Genera, en relación a sí, sentimientos de respeto.	Genera, en relación a sí, sentimientos de pena, irritación o desprecio.	Genera, en relación a sí, sentimientos de rabia y venganza.
Se siente satisfecho consigo mismo.	Se siente mal consigo mismo.	Puede sentirse bien o mal consigo mismo.
Produce una imagen positiva de sí mismo.	Produce una imagen negativa de sí mismo.	Produce una imagen negativa de sí mismo.
Generalmente usa expresiones afirmativas (sí, no, quiero, vamos a resolver), incluyendo los pronombres YO y NOSOTROS.	Utiliza expresiones dicitativas (tal vez, quién sabe, puede ser) y raras veces incluye el pronombre YO.	Usa expresiones imperativas (hazlo así, tú no debes, yo lo quiero así), incluyendo el pronombre YO.
Mantiene contacto visual con su interlocutor, habla fluidamente, en tono audible, con gestos firmes y postura apropiada.	Evita el contacto visual, con perturbaciones al hablar y en un tono bajo, usa gestos vacilantes o nerviosos, postura sumisa.	Mantiene contacto visual intimidador, fluido al hablar, en un tono encima de lo necesario, con gestos atemorizadores y postura autoritaria.



Luego de leer este cuadro, describe algunas conductas típicas en tus estudiantes y concluye si son **asertivas** o más bien **agresivas** o **pasivas**.

Conductas típicas en mis estudiantes	¿Qué tipo de conducta es?
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Qué requerimos para ser asertivos?

Tanto los y las adolescentes como los adultos necesitamos contar con algunos repertorios básicos que nos ayuden a ser asertivos:

- **Una conciencia social.** Esto nos permite saber que no estamos solos. Vivimos en comunidad, tenemos deberes pero también derechos. Nuestra conciencia de ello influirá en las conductas que asumamos, positiva o negativamente.
- **Autoestima.** Es la valoración que tenemos de nosotros mismos; el respeto y cariño hacia uno mismo. Difícilmente podremos defender nuestros derechos si no nos apreciamos en lo que valemos. Esto nada tiene que ver con el egoísmo o la presunción.
- **Conciencia de nuestras limitaciones.** Esto es conocer nuestras auténticas posibilidades, ser realistas a la hora de marcarnos objetivos. Si no nos engañamos con fantasías y aceptamos nuestras limitaciones, sabremos asumir nuestros fracasos como algo probable y sin sentirnos excesivamente frustrados por ello.

Estos requerimientos nos señalan entonces algunas pistas para desarrollar asertividad en nuestros estudiantes: fortalecer la autoestima en todo espacio educativo, propiciar espacios para la toma de decisiones y para el encuentro con los demás es fundamental.

Construyamos nuestros saberes



Analiza y explica en conclusión por qué los tres aspectos señalados posibilitarán el desarrollo de la asertividad en una persona.

Para identificar las conductas asertivas en el aula

Como docentes y tutores en el nivel de secundaria, requerimos de herramientas que nos permitan identificar el tipo de conductas de nuestros estudiantes, para luego poder propiciar el desarrollo de otras, en este caso, de la asertividad. La siguiente escala te permitirá tener un diagnóstico, para luego programar actividades y estrategias pedagógicas acordes con las necesidades de tu aula:

ESCALA DE CONDUCTAS ASERTIVAS EN EL AULA

Nombre y apellidos _____

Curso: _____ Profesor(a) _____ Fecha __/__/__

Instrucciones al docente: Con relación a este/a alumno/a indica la frecuencia con que muestra cada una de las conductas que se han listado. Emplea el siguiente código:

- 0 = Nunca o casi nunca 1 = A veces pero pocas veces
 2 = A menudo 3 = Casi siempre

Habilidades sociales necesarias en la adolescencia

	Nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
<ul style="list-style-type: none"> ● Hace preguntas y no se queda con dudas ● En los juegos, sigue las reglas sin protestar ● Trata con respeto a los profesores ● Elogia la conducta de sus compañeros ● Cuando se enfada sabe controlar su ira ● Tiene ideas propias y las expone y defiende sin dificultad ● Participa activamente en las discusiones en clase ● Pide lo que desea con buenos modales ● Expresa lo que piensa de manera adecuada ● Cuando está muy contento/a sabe controlarse ● Muestra sin reparos lo que siente, si es molestado o criticado injustamente por otros. ● Inicia y mantiene sin dificultad relaciones sociales con los compañeros. ● Colabora con compañeros en las tareas de grupo. ● Mantiene la mirada cuando habla con los demás ● Escucha con atención cuando le hablan. ● Cuando hace algo que perjudica a algún compañero lo reconoce y le pide disculpas. ● Habla con un tono de voz adecuado . ● Sabe negarse cortésmente cuando le piden que haga algo que no le gusta hacer. ● Admite que los demás le nieguen algo sin enfadarse ni manifestar rencor. 				

Aplicando el nuevo saber a mi experiencia



Propón alguna actividad que realizarías en tu aula para propiciar el desarrollo de la asertividad en tus estudiantes. Ten en cuenta las mismas actividades que tú has practicado en este fascículo.

2.4.2 La toma de decisiones

Todas las personas permanentemente estamos tomando decisiones; esto nos da la posibilidad de tener el control de nuestras vidas, así como también de responsabilizarnos por nuestros actos. A veces suele ser muy fácil tomar decisiones; pero en otros momentos es difícil escoger la mejor opción. Algunas decisiones nos pueden angustiar, por ejemplo tener otro hijo, cambiar de trabajo, mudarse a otra ciudad, etc. Una decisión correcta o incorrecta nos acercará o alejará para lograr lo que queremos en nuestras vidas.

Aplicando el nuevo saber a mi experiencia



Lee y responde este cuestionario y descubre cuál es tu estilo de tomar decisiones. Piensa en una decisión que has tenido que tomar últimamente. Lee las siguientes afirmaciones y selecciona lo que por lo general haces para tomar tus decisiones.

¿Cuál es mi estilo de tomar decisiones?

Coloca una X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Dejo que otros decidan por mi • Pospongo mi decisión lo más que puedo • Dejo que mis padres, esposo (a) decidan por mi • Hago lo primero que me pasa por la cabeza, no le doy muchas vueltas • Dejo que la suerte o el destino lo decidan. • Hago un balance de las ventajas y desventajas de las diferentes opciones. • Busco información antes de decidir • Busco un consejo antes de decidir. • No le digo a nadie, yo solo decido. • Converso la situación con varias personas para ampliar mis opciones. • Tomo en consideración los sentimientos de la persona a quien pudiera afectar mi decisión. • Primero pienso lo que yo quiero y siento.

 ¿Qué criterios debemos tomar en cuenta para tomar buenas decisiones?

Instrumentos para tomar decisiones

Luego de reconocer tus estilos de tomar decisiones, puedes evidenciar cómo estos instrumentos pueden ayudar a:

- Identificar tus deseos y sentimientos
- Poner en claro lo que es más importante para ti en la vida
- Buscar información
- Considerar la experiencia de otras personas
- Buscar buenos amigos y reflexionar con ellos
- Comunicar tus decisiones con firmeza y claridad

¿Qué comportamientos no ayudan a tomar decisiones acertadas?

- Evitar y aplazar la decisión a último momento
- Delegar a otros la responsabilidad de decidir o dejar que otros decidan por nosotros
- Permitir que las circunstancias, el destino o el azar decidan por uno
- Dejarse dominar por el miedo y decidir motivados por el temor al rechazo, abandono o desaprobación
- Hacer lo primero que se nos ocurre sin tener en cuenta las consecuencias.

¿Para qué nos sirve la capacidad de tomar de decisiones?

Para:

- Alcanzar metas y objetivos propuestos en nuestra vida.
- Tomar el timón de nuestra vida, es decir hacemos cargo de ella.
- Hacemos responsable de nuestras acciones
- Ganar en autonomía e independencia
- Consolidar una autoafirmación
- Establecer relaciones interpersonales maduras, respetuosas

Decisiones en la Adolescencia

Al llegar a esta etapa, los adolescentes se ven urgidos a tomar decisiones que pueden tener consecuencias importantes en su vida. Esta es una situación nueva, ya que durante la infancia son los padres los que toman decisiones por sus

Habilidades sociales necesarias en la adolescencia

hijos con el fin de cuidarlos y protegerlos. Generalmente los padres no educan a los adolescentes para hacerse responsables de sus actos. Debido a ello las primeras decisiones que tienen que tomar los adolescentes les resultan difíciles y les genera muchas dudas y angustias.

Por ejemplo, tienen que decidir qué carrera estudiar, qué tipo de amigos tener, si deben o no iniciar una actividad sexual, si van a consumir drogas o no y así sucesivamente. Algunos adultos piensan que los adolescentes no están en capacidad de tomar decisiones o que por lo general toman decisiones inadecuadas. Desde esta perspectiva los adultos limitan sus opciones de decidir y les impiden asumir el riesgo de equivocarse. Por ejemplo, algunos padres les prohíben a sus hijos salir con sus amigas o amigos, les ocultan información (especialmente sobre sexualidad), limitan sus actividades sociales, les señalan lo que es bueno o malo para él o ella, etc.

Los adolescentes que son educados desde esta perspectiva no han aprendido a percibirse a sí mismos como personas que pueden ejercer el control en diferentes aspectos de sus vidas, sexuales, vocacionales, laborales etc. Estos podrían ser algunos de los comportamientos que asumen los adolescentes que indican ausencia de control en sus vidas:

- Salir con un chico o chica aunque no nos agrade.
- Permitir a la pareja una caricia sexual no deseada.
- Aceptar consumir drogas para evitar ser rechazado por el grupo.
- Tener enamorado para no sentirse menos que el resto.
- Tener relaciones sexuales para retener a la pareja.
- Acepta quedarse en una fiesta por temor a perder la aprobación del grupo.

 ¿Podrías agregar otros comportamientos de acuerdo a tu experiencia?

¿Pueden los adolescentes tener el control de su propia vida?

 Reflexiona sobre esta pregunta y escribe tu opinión

Algunos investigadores como Baron, 1989; Mann y colaboradores realizaron una investigación sobre si la capacidad de juicio de los adolescentes es tan buena o mejor que la de los adultos al momento de tomar decisiones. "Estos psicólogos evolutivos han averiguado en investigaciones cuidadosas que comparan adolescentes con adultos en situaciones hipotéticas que se refieren a embarazo, consumo de drogas, solicitar tratamiento médico etc. Han encontrado que los adolescentes tienen capacidad para evaluar riesgos, anticipar consecuencias y proporcionar justificaciones razonables de sus decisiones tanto o más que los adultos⁽¹⁵⁾ .

Creemos que todas las personas tienen la capacidad para hacerse cargo de sí mismas y responsabilizarse por actos y ejercer control sobre su vida. Sin embargo, la capacidad de controlar nuestra vida no nos llega con la edad sino que es algo que vamos aprendiendo a lo largo de nuestra vida.

Existen evidencias que confirman que antecedentes como una pobre autoestima, déficit en la capacidad de afirmarse a sí mismo y en habilidades sociales influyen grandemente en la toma de decisiones inadecuadas en los adolescentes.⁽¹⁶⁾

Gran parte de lo que le ocurre al adolescente en su vida es consecuencia de las decisiones que toma y las alternativas que escoge. Para lograr que los adolescentes tengan la capacidad para hacerse cargo de ellos mismos y responsabilizarse por sus actos, tenemos que educarlos para ello. Si fortalecemos su autoestima, promovemos la afirmación personal, desarrollamos habilidades sociales como la asertividad y la toma de decisiones y les damos oportunidad para actuar con autonomía les estaremos dando ese poder y capacidad de ejercer control sobre su vida. Tenemos la responsabilidad de educar para que los adolescentes tengan la sensación interna de poder y control para que conduzcan y orienten su vida con la firme convicción que es posible ser felices y que dentro de cada persona hay recursos para lograrlo.⁽¹⁷⁾

Pasos a seguir para tomar decisiones acertadas

- Identificar mis objetivos (qué es lo que yo quiero lograr o lo que es adecuado para mi bienestar)
- Identificar mis sentimientos
- Evaluar mis principios y convicciones y verificar su coherencia con mi decisión
- Identificar la información que poseo y la que me falta.
- Identificar varias alternativas de acción
- Evaluar sus consecuencias
- Escoger un curso de acción
- Evaluar el curso de acción escogido según los objetivos trazados.
- Ensayar la acción deseada en caso que sea necesario
- Verificar los resultados (satisfactorio / insatisfactorio)
- Escoger el momento adecuado para implementar la decisión

¿Cómo aprender a tomar decisiones?

"Por la ignorancia nos equivocamos, y por las equivocaciones aprendemos"

Proverbio Romano

Los adolescentes necesitan orientación para adquirir cierta competencia para tomar decisiones acertadas. La toma de decisiones es una situación que sólo se podrá aprender mediante la práctica, por lo tanto tenemos que ofrecer, como en todo aprendizaje real, las oportunidades para tomar decisiones, y otorgar la posibilidad de actuar con autonomía. Debemos ser conscientes que en todo proceso de aprendizaje tendremos logros y fracasos, decisiones acertadas y equivocadas, lo

(16) Centro de Asesoría y consultoría. *Sexualidad y educación sexual en la adolescencia.*

(17) *ibid*

Habilidades sociales necesarias en la adolescencia

importante es no perder de vista que el fracaso también es una oportunidad para aprender. Debemos confiar en nuestros alumnos y alumnas y demostrarles que creemos en ellos y que siempre cuentan con nuestro apoyo.

Una manera de orientarlos en la toma de decisiones es a través de la reflexión sobre situaciones problemáticas a las que pudieran estar expuestos los adolescentes, tales como situaciones de un embarazo no deseado, un aborto, consumo de alcohol o sustancias tóxicas, entre otras.

Para tomar una buena decisión, en primer lugar, es necesario tener suficiente información acerca de los hechos o sobre el tema (ej. Información sobre las relaciones sexuales, prevención del embarazo, consecuencias del consumo de drogas etc.)

Tener la capacidad de reconocer e identificar nuestros sentimientos. Es necesario que identifiquemos qué sentimientos nos suscita determinada situación, tales como ansiedad, culpa, rabia, temor o sentimientos positivos como alegría. Orientar a los adolescentes para que reconozcan sus propias emociones y sentimientos para que los tengan en cuenta como **una señal interna** que les permita saber qué decisión tomar.

La capacidad de analizar críticamente la realidad es un elemento importante para la toma de decisiones. Para desarrollar esta capacidad debemos crear situaciones educativas que les permitan a los alumnos reflexionar sobre su manera de pensar, creencias, opiniones, valores y principios que rigen su vida. Una estrategia que facilita este proceso es a través de debates sobre temas polémicos (Por ejem. ¿Crees que los adolescentes deben tener relaciones sexuales?), generando la reflexión grupal y resaltando el derecho a que cada uno tenga su propia opinión y respete las opiniones de los demás.

Estos debates brindarán la oportunidad a los adolescentes de dar una mirada a sus propias percepciones, valores y puntos de vista, a aprender a fundamentarlas y sustentarlas frente al grupo de compañeros, así como también adquirir apertura hacia las ideas y aportes de los demás.

Aquí presentamos una situación-problema que puede servirte como un modelo para trabajar con tus alumnos la toma de decisiones.

Situación problema

(Puede proponerla el profesor pero sería mucho mejor si los alumnos proponen una situación) Julio y Teresa tienen 16 años y hace algunos meses que son enamorados, se sienten muy atraídos. Han tenido caricias y besos muy íntimos. Ambos han sentido deseos de tener relaciones sexuales. Ella tiene miedo de quedar embarazada pero no quiere perderlo, los amigos de Julio le han dicho que la primera vez no pasa nada.

Analicemos el problema. ¿Cuáles son las posibles respuestas que puede adoptar Teresa?

- *Acepta tener relaciones sexuales, pero no toma ninguna precaución.*
- *Acepta tener relaciones sexuales con protección (anticonceptivos, condón).*
- *No acepta tener relaciones sexuales.*
- *No toma ninguna decisión y deja que Julio decida.*

 Anota las consecuencias positivas y negativas de cada una de las alternativas. También señala algunas otras alternativas para el problema de Teresa.

Consecuencias		
Alternativas	Positivas	Negativas

Recordemos que cada decisión tiene una consecuencia. Tengamos en cuenta que el hecho de escoger siempre implica una renuncia.

 Evalúa cada una de las alternativas tomando en cuenta los siguientes aspectos.

<p>Tus sentimientos (Tomar decisiones no es sólo un aspecto racional implica también sentimientos y emociones)</p>	<p>Tus principios y valores en los que crees. (Toda decisión debe ser coherente con nuestros valores personales)</p>	<p>La información que posees respecto al tema. (Para tomar decisiones las personas deben buscar información respecto a cada opción)</p>

Trata de imaginar qué te dirían al respecto las personas que te quieren. (A veces puede ser de utilidad tomar en cuenta la forma de pensar de otras personas que son referentes para nosotros)

Con todos estos elementos toma una decisión y fundaméntala.

Decisión

TOMAR DECISIONES SIGNIFICA TOMAR EL TIMON DE NUESTRAS VIDAS
ESCUCHA A LA PERSONA SABIA QUE TIENES DENTRO DE TI

2.4.3 Comunicación empática

¿Qué es?

Comparte tus saberes con nosotros

 ¿Cuándo has sentido que realmente te comunicas con alguien? Evoca alguna experiencia en la que has sentido que te comunicabas de verdad con otra persona y anota aquí cómo te diste cuenta que había real comunicación.

La comunicación, como sabes, forma parte de nuestra vida desde que somos **engendrados**. Es a partir de la comunicación y las interrelaciones que se **generan** con ella que establecemos códigos comunes que nos permiten satisfacer nuestras necesidades. Permanentemente nos comunicamos, aunque no necesariamente de la manera más adecuada. La **comunicación empática** hace un énfasis en aquella comunicación en la que ponemos en práctica nuestra habilidad para **escuchar** atentamente al otro, tratando de ponernos «en sus zapatos»; y la habilidad para **expresar** eficientemente nuestras necesidades, sentimientos y deseos.



La comunicación no sólo implica el uso de nuestro lenguaje verbal, también nuestro cuerpo es instrumento de comunicación. Observa las siguientes figuras:

 ¿En dónde pareciera haber comunicación?



 ¿Qué ves que te haga pensar que hay o no comunicación?

Seguramente habrás tomado en cuenta los gestos y la postura corporal, porque los diálogos no los podemos ver. Esto te indica cómo la comunicación abarca todo nuestro ser, no sólo comunicamos con lo que decimos sino con lo que hacemos, con lo que mostramos desde nuestro gesto, nuestra mirada. El sentir que nos comunicamos exitosamente fortalecerá luego nuestra autoestima y relaciones con los demás.

¿Para qué sirve?

Una comunicación empática:

- Favorece nuestra autoestima.
- Propicia relaciones enriquecedoras entre las personas, la resolución de problemas, la toma de acuerdos, el trabajo colectivo.
- Facilita la resolución de conflictos sin llegar a situaciones de ruptura ni violencia.
- Permite el crecimiento individual y colectivo, generando resultados y productos beneficiosos para cada uno. Muchas veces esto es lo que los adolescentes encuentran en el grupo de pares a diferencia de su relación con el mundo adulto.

Entre los adolescentes y con los adultos suceden constantemente problemas de comunicación cuando más allá del crecimiento de cada uno se busca ganar o competir, o cuando no se han logrado reconocer las propias dificultades y necesidades para lograr «hacemos entender» o «ponemos en el lugar» del otro. En la medida que la comunicación supone también una habilidad, es posible aprender a comunicarse mejor.

Revisa tu experiencia

 Este cuestionario te ayudará a revisar tus relaciones con tus estudiantes y a ubicar aquellas necesidades personales para mejorar la comunicación. Responde a cada pregunta con sinceridad:

Una mirada interior... ⁽¹⁸⁾	Nunca	A veces	Siempre
1. ¿Con qué frecuencia dialogo con mis alumnos?			
2. ¿Me es fácil poder ver el mundo desde sus perspectivas?			
3. ¿Tomo en cuenta mis experiencias como adolescente?			
4. ¿Me es fácil alejarme de mi rol de adulto o profesor para acercarme a ellos?			
5. ¿Juzgo sus acciones antes de preguntar?			
6. ¿Permito que se expresen con libertad?			
7. ¿Tengo una actitud de escucha?			
8. ¿Evito los consejos y sermones?			
9. ¿Me identifico con sus problemas?			
10. ¿Estoy contento en la clase o en el colegio?			

¿Qué se requiere para lograr una comunicación empática?

- Expresar lo que pensamos y sentimos. Facilitar estos espacios en el aula con y entre nuestros estudiantes.
- Escuchar atentamente al otro, buscando entender antes que nada lo que está queriendo decirnos. Cuando emitimos juicios con el gesto o la palabra no estamos escuchando.
- Ejercitamos en la expresión verbal y gestual usando algunas herramientas facilitadoras como la paráfrasis, la interrogación, el ejercicio de técnicas de relajación, entre otras. El expresar no sólo lo que pensamos sino también lo que sentimos es una práctica fundamental.
- Aprender a ponernos en el lugar del otro para escuchar y recibir, sin prejuiciar. Los adolescentes presentan constantemente este requerimiento a los adultos. Cuando asumen una actitud pasiva en lugar de asertiva tienden más bien a dejar de buscar el diálogo y a buscar otras salidas a sus necesidades de comunicación.

Esto nos pone ante la tarea urgente de ejercitarnos y generar espacios para ejercitar estas habilidades en ellos y ellas.

 Revisa esta lista de chequeo y señala luego cuál podría ser su utilidad para la comunicación en tu aula:

Lista de chequeo de necesidades

El uso de esta lista de preguntas te permitirá reconocer las necesidades que refleja el grupo en sus relaciones⁽¹⁹⁾ :

(18) GARCIA, Herminia y UGARTE, Darío...»Resolviendo conflictos en la Escuela».- Lima, APENAC, 1997.- p. 22.

(19) Ibid.

Habilidades sociales necesarias en la adolescencia

- ¿Qué saben los alumnos sobre sus compañeros?
- ¿Existe una atmósfera de cooperación en mi aula?
- ¿Se llevan bien entre ellos? ¿Se ven contentos?
- ¿Hay niños o jóvenes con serios problemas emocionales?
- ¿Existen marcadas diferencias sociales y económicas o de edad entre ellos?
- ¿Hay argollas o grupos cerrados?
- ¿Se burlan unos de otros?
- ¿Se excluyen a algunos de los juegos o actividades?
- ¿Existen grupos dominantes?
- ¿En qué temas demuestran más interés?
- ¿Mis alumnos se sienten bien con respecto a sí mismos y a los demás?
- ¿Saben escuchar?
- ¿Saben comunicarse claramente?
- ¿Se pelean con frecuencia? ¿Hacen cosas a mis espaldas?
- ¿Se comportan muy distinto cuando salgo de la clase?

 ¿Cómo usarías este recurso para favorecer la comunicación empática en tu aula? Señala 3 posibilidades.

Autoevaluación

Responde a estas preguntas a manera de autoevaluación y luego podrás contrastar tus aprendizajes con las capacidades señaladas en la presentación de este fascículo:

 ¿Qué cambios están experimentando tus estudiantes adolescentes que los hacen vulnerables?

 ¿Por qué es importante el grupo de pares para el desarrollo de los adolescentes?

 ¿Qué razones llevan a los adolescentes a asumir riesgos?

 Identifica qué factores protectores se promueven en tu escuela que promuevan la resiliencia en tus alumnos.

 ¿Cuáles son los pasos que debe seguir una persona para tomar buenas decisiones?

 Señala algunas características de una buena comunicación

 Señala cuáles de las actividades que has realizado en este fascículo te podrían servir para una actividad de aprendizaje en tu aula:

 Anota aquí una competencia y las capacidades que tomarías de tu DCB para realizar una actividad de aprendizaje acerca de las habilidades sociales en la adolescencia.

 Revisa esta autoevaluación así como la de tus colegas del centro educativo y busca retroinformación del equipo.

Glosario

Ascetismo: Vivencia de placer renunciando al placer. Dominio de los propios deseos de placer. Es lo que conocemos como masoquismo.

Conducta agresiva: Comportamiento verbal o no verbal que busca lograr objetivos personales sin respetar el derecho de los otros.

Conducta asertiva: Comportamiento con el que expresamos nuestras necesidades y defendemos nuestros derechos. Así podemos obtener aquello que nos proponemos, sin dejar de respetar a los demás.

Conducta pasiva: Comportamiento de sumisión o inactividad, quedarse en silencio o aceptar lo que los otros dicen, a pesar de desear lo contrario, con lo que puede no hacer respetar sus derechos.

Comunicación empática: Es aquella comunicación que pone en práctica nuestra habilidad para escuchar atentamente al otro, tratando de ponernos «en sus zapatos»; y la habilidad para expresar eficientemente nuestras necesidades, sentimientos y deseos.

Fábula de la invencibilidad: Es la idea egocéntrica del adolescente sobre su inmunidad hacia peligros comunes, como los asociados a la actividad sexual sin protección, consumo de drogas, alcohol o la conducción de vehículos a velocidad.

Grupo: Un grupo es un conjunto de personas que persiguen un fin común de forma activa, con interdependencia entre unas personas y otras, se asientan sobre normas, creencias, signos y ritos propios.

Habilidad social: Conjunto de desempeños (comportamientos) que presenta una persona ante las exigencias de una situación interpersonal dada, considerando esta situación en un sentido amplio y ubicada en el contexto cultural en el que se presenta. Estos desempeños suponen la expresión de los sentimientos y la defensa de los propios derechos considerando también los del otro.

Presión de grupo: Presión social para identificarse con los amigos o contemporáneos en la conducta, el vestir y la actitud. La presión de grupo puede tener efectos negativos para el adolescente. Cada persona es diferente a los demás y necesita tener un pensamiento propio y los demás deben respetarlo.

Resiliencia: Es un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre estos y su medio.

Bibliografía

ABERASTURY Arminda, KNOBEL Mauricio, *La adolescencia normal*.

Piados Educador, Argentina 1991 (18ava. reimpresión)

Este libro brinda un enfoque psicodinámico de la adolescencia, constituye un aporte significativo para la comprensión de los procesos psicológicos que experimenta el adolescente en esta etapa. Ofrece elementos importantes para la comprensión de la adolescencia normal y la psicopatía.

BURT Martha R. *¿Por qué debemos invertir en los adolescentes?* OPS Washington 1998. Este es un documento preparado para la conferencia de Salud integral de los adolescentes y jóvenes de América Latina y el Caribe, en Julio de 1996. Presenta un marco conceptual para la comprensión de las iniciativas dirigidas al adolescente, las principales necesidades de los jóvenes y recomendaciones para definir y orientar las inversiones en el adolescente.

Centro de Asesoría y consultoría. *Taller de sexualidad y educación sexual en la adolescencia*. Colombia 1998. Este es un material elaborado por una ONG Colombiana para el desarrollo de un taller sobre sexualidad con adolescentes. Analiza la problemática sexual adolescente y presenta un abordaje de la sexualidad adolescente diferente al preventivo y de riesgo que generalmente encontramos en diferentes textos, por el contrario este documento estimula la adquisición de habilidades socio-sexuales (autoestima, autoafirmación asertividad) necesarias para el ejercicio de una vida sexual gratificante responsable y constructiva.

Cide - Educalter *«El Aula, un lugar donde aprender a vivir en democracia» Guía para maestras y maestros*. - Lima, Editorial Nuevo Mundo, auspicio de USAID, 2000. Esta publicación es una guía que presenta recursos metodológicos que el maestro puede utilizar para promover la autoestima, equidad, participación y convivencia democrática en la escuela.

KOTLIARENCO. María Angélica. *Estado del Arte en Resiliencia*. OPS. Washington 1997.

Este es un documento de trabajo producido por la organización panamericana de la salud, en el cual la autora desarrolla el concepto de resiliencia, los procesos de vulnerabilidad y protección, las características psicosociales de los niños resilientes y los factores que promueven la resiliencia, esta publicación se realiza en base a un exhaustivo estudio de investigaciones realizadas por autores como Werner, Rutter, Garmez y quienes vienen investigando desde 1988 este concepto.

MADDALENO Matilde, MUNIST Mabel M. Et al (editores) *La Salud del Adolescente y del joven*. OPS Washington 1995. Esta es una publicación de la Organización Panamericana de la Salud con la participación de diferentes profesionales de las ciencias sociales, psicológicas y de la salud. Ofrece importante información sobre la biología de la pubertad, el desarrollo psicosocial, salud sexual y reproductiva, la salud del adolescente, riesgos y enfermedades, problemas nutricionales y abuso de sustancias psicoactivas. Además presenta estudios de caso que recogen diferentes modelos y programas que se han implementado en América Latina para favorecer la salud del adolescente. Se puede adquirir en las oficinas de la OPS en Lima.

MURGUÍA Carmen, *Servicios de Salud Sexual y Reproductiva amigables, acogedores apropiados para adolescentes*. Instituto de Educación y Salud. Lima 2000. Este material ofrece información sobre la salud de los adolescentes en el escenario global, Adolescentes y derechos humanos, redes de soporte, las características de servicios de salud amigables para adolescentes y finalmente ofrece un módulo para desarrollar una capacitación de profesionales en consejería en sexualidad adolescente.

STASSEN Berger K. Ross a. Thompson *El desarrollo de la persona desde la niñez a la adolescencia*. Panamericana. España 1997. Este libro presenta un exhaustivo estudio del desarrollo infantil hasta la adolescencia. Ofrece información basada en investigaciones más recientes y con las últimas perspectivas que influyen en el desarrollo humano, considerando desde las fuerzas biológicas, la influencia de la genética, los cambios medio ambientales, políticos y sociales de una manera clara y accesible a su comprensión.

Zilda y Almir del Prette *Psicología das Habilidades sociais*. Ed. Vozes. Petrópolis 1999. Esta publicación es un manual teórico práctico sobre el entrenamiento en habilidades sociales y desarrollo interpersonal. Incluye una revisión histórica y analiza los aportes teóricos de los modelos de abordaje de las habilidades sociales.

FENSTERHEIN, Herbert y BAER, Jean... *«No diga SI cuando quiera decir NO»*. - México D.F., Editorial Grijalbo, 1983.

PEREZ G., Diego y MEJIA, Marco Raúl... *"De calles, parches, galladas y escuelas: transformaciones en los procesos de socialización de los jóvenes de hoy"*. - Santafé de Bogotá, Ediciones Antropos, Cinep, 1996.

GARCIA T., Herminia y UGARTE P., Darío... *"Resolviendo conflictos en la Escuela"*. - Lima, APENAC, 1997. -

Direcciones visitadas en Internet:

Gloria Marsellach Umbert - psico@ciudadfutura.com