



Las Habilidades Sociales

1. INTRODUCCIÓN

Un aspecto fundamental de nuestra vida es nuestra relación con otras personas. En cada cosa que hacemos hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida (facilitando o entorpeciendo) nuestra felicidad. Es decir, somos más felices cuando nos sentimos aceptados y apreciados por los demás.

Es creencia común que la simpatía y el atractivo social de algunas personas es innato. Sin embargo, está claro que es algo que se adquiere a través de experiencias que los van modelando hasta hacerlos expertos en estas habilidades. En la mayoría de las personas el desarrollo de las habilidades sociales depende principalmente de la maduración y de las experiencias de aprendizaje. Estas experiencias de aprendizaje no siempre conducen a una conducta socialmente adecuada.

Intervenir en estos aspectos es fundamental a nivel educativo, puesto que aquellos alumnos y alumnas que muestran dificultades en ellas o en la aceptación por los compañeros de aula tienden a presentar problemas a largo plazo relacionados con el abandono escolar, la delincuencia, y otros tipos de psicopatología adulta. Entrenar en habilidades sociales supone, por tanto, prevenir graves problemas personales y sociales futuros.

2. ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES.

Estas actividades están desarrolladas para realizarlas con el grupo clase durante el mes de enero. En cada una se trabajan diferentes aspectos de las habilidades sociales. Las agrupaciones y la organización del aula se ven modificadas por cada actividad. Los recursos necesarios son sencillos de conseguir y económicos.

El problema de ser el nuevo.

Un conflicto común dentro del aula es la presencia de alumnado nuevo, que son sistemáticamente rechazados o desplazados por muchos de sus compañeros. Esta actividad permite que el alumnado se ponga en el papel del compañero. Se trabajan por tanto la empatía y la asertividad.

- Número de participantes: grupo clase.
- Objetivos: Desarrollar la cohesión y confianza del grupo. Comprender el papel planteado, percibiendo sus emociones. Mejorar la actitud de aceptación del grupo a nuevos compañeros y evitar rechazos.
- Materiales: aula clase.
- Temporalización: una sesión.

Desarrollo: Dentro de la clase se elegirán a dos grupos de alumnos de aprox. 7-8 personas. A uno de los grupos se le asignará el rol de grupo receptivo y tolerante. Es amistoso, intenta facilitar a los demás niños que entren en el grupo y pertenezcan a él. Para este grupo, cuantos más amigos sean, mejor. El otro grupo será el grupo intolerante, no quiere admitir a otro niño en el grupo. Piensan que su grupo es genial así, tal como está y no les interesa hacer nuevas amistades.

Un alumno o alumna hará el papel de alumno nuevo y quiere conocer amigos y no estar solo. Intentará entrar primero en el grupo intolerante y luego en el receptivo. Los demás alumnos observarán el desarrollo de la escena. Es previsible mucha rigidez y teatralidad al principio pero poco a poco van surgiendo situaciones más naturales. El ejercicio puede repetirse con varios grupos de alumnos más.

Después de simular varias situaciones se debate sobre lo que ha ocurrido. El nuevo alumno explicará cómo se ha sentido, qué le ha resultado más difícil para iniciar la relación y por qué. Los alumnos de ambos grupos también participarán en el debate explicando sus puntos de vista y opiniones sobre las situaciones que se han presentado.

El profesor o profesora intervendrá todo el tiempo como moderador evitando situaciones incómodas o violentas y favoreciendo que el ejercicio continúe.

Para reforzar las actitudes positivas, el profesor o profesora resaltarán aquellos comentarios más solidarios y tolerantes, pidiendo la opinión del grupo sobre las mismas, de modo que vayan quedando fijadas las principales actitudes que se persiguen.

Como conclusión se pueden recoger en la pizarra del aula dichas ideas en forma de “eslóganes” y debatir sobre ellas para que queden bien fijadas:

“A mí no me gustaría que me lo hicieran a mí”

“Todos somos iguales, así que todos tenemos derecho a tener amigos”...

¿Qué te gustaría oír?

Con esta actividad los alumnos/as comienzan a desarrollar actitudes y conductas que expresan el aprecio por los demás en diferentes ámbitos (familiar, escolar...) y desarrollan la autoestima. Es importante saber hacer cumplidos, pero también recibirlos con naturalidad, sin prepotencia ni excesiva modestia.

- Número de participantes: grupo clase.
- Objetivos: Desarrollar en los alumnos y alumnas actitudes de aprecio, estima y reconocimiento de las propias cualidades y de las de los demás. Promover la capacidad de comunicación y amabilidad de los alumnos y alumnas. Desarrollar la cohesión y confianza del grupo.
- Materiales: Papel, bolígrafos.
- Temporalización: una sesión.

Desarrollo:

En primer lugar el profesor explicará que la clase va a tratar sobre cumplidos. Explica qué es un cumplido como un comentario o frase positiva sobre otra persona que puede apelar a diversos aspectos: rasgos físicos, personales o profesionales. Dar y recibir cumplidos hace que la gente se sienta bien consigo misma y mejora las relaciones entre ellas por ello, saber darlos y recibirlos adecuadamente mejora nuestras habilidades sociales. Es importante recordar al alumnado que nos expresamos con lo que decimos y cómo lo decimos, por ello hay que cuidar detalles como la entonación y el lenguaje no verbal: postura, gestos, expresión de la cara, etc.

Para iniciar la actividad se reparten los folios y se pide al grupo que cada uno escriba en un folio su nombre y a continuación una frase que le gustaría recibir de:

- a. Sus padres.
- b. Sus hermanos o hermanas.
- c. Sus amigos.
- d. Sus profesores.
- e. Sus compañeros.

Pasados unos 10 minutos se hace una lectura de los escritos y se va realizando al mismo tiempo un breve debate sobre las respuestas elegidas por cada uno. En dicho debate el profesor debe resaltar los siguientes aspectos:

- Todos nos sentimos bien recibiendo cumplidos y esperamos que nos los den cuando hemos hecho algo bien.
- Muchas de los halagos que hemos puesto en la lista nosotros mismos no solemos darlos a los demás.
- Los cumplidos tienen que ser sinceros, halagar a otra persona con algo que no es verdad o muy exagerados para el rasgo al que va dirigido. Perderemos nuestra credibilidad y la persona que los recibe puede sentirse mal.
- Muchas veces nos quedamos cortados al recibir un cumplido y no sabemos cómo responder.
- Cuando damos un cumplido y no recibimos respuesta nos podemos sentir decepcionados u ofendidos.

Es importante, a partir de estas observaciones, que recibir un cumplido requiere una respuesta por nuestra parte. Para trabajar este aspecto, volvemos al folio en el que hemos escrito los cumplidos y escribimos la respuesta que daríamos a cada uno de esos cumplidos.

A continuación se procede a la lectura de las respuestas y se debate su adecuación. Hay que recordar que debemos responder agradecidos para no parecer soberbios, y tampoco ser pretenciosos.

El lenguaje corporal debe contribuir a ello: mirar a los ojos, sonreír, etc. Finalmente, se teatraliza por parejas, decir y recibir halagos para luego comentar cómo lo han hecho. Todo el grupo clase podrá participar tanto para la teatralización como para el posterior debate en el que se valorarán los cumplidos y respuestas adecuadas o inadecuadas. En este aspecto, se puede volver a resaltar la importancia de la sinceridad y la necesidad de que el cumplido y la respuesta vayan proporcionados a la realidad.

El fantasma.

El lenguaje corporal completa y matiza el mensaje verbal. No obstante, al verse en la necesidad de expresarse sólo por esta vía no verbal el alumno o alumna desarrollará aun mejor la capacidad de transmitir mensajes con los gestos. Asimismo, la participación en esta actividad fomenta la creatividad e imaginación del alumnado. El carácter competitivo y lúdico de la actividad contribuye a que el interés y la motivación de los alumnos/as sea mayor.

- Número de participantes: grupo clase.
- Objetivos: Desarrollar la expresividad corporal y la imaginación. Adquirir y utilizar habilidades comunicación con los otros alumnos y alumnas por vías diferentes del lenguaje hablado. Valorar la importancia de comunicar con el propio cuerpo.
- Materiales: una sábana y un foco (u otra fuente de luz intensa), un cronómetro.
- Temporalización: una sesión.

Desarrollo:

La sábana se cuelga a modo de pantalla de cine un poco por delante de la pizarra del aula y se coloca una luz intensa por detrás de forma que desde el otro lado se vea solo la silueta de lo que se pone entre la sábana y el foco. Éste será el escenario de nuestro fantasma. El grupo clase se divide en dos equipos. El profesor habrá preparado previamente unas tarjetas de cartulina en las que ha escrito verbos sobre acciones concretas: correr, saltar, cepillarse los dientes, ducharse, operar, llorar... Deben ser verbos que se puedan interpretar con mímica.

Los dos equipos se sientan frente a la sábana y un participante de uno de los equipos coge una tarjeta al azar del mazo. A continuación debe representar con gestos, detrás de la sábana, el verbo que le indica la tarjeta, mientras su equipo intenta adivinarlo. El jugador "fantasma" no puede hablar. Además, al no ser visible la expresión de su cara, toda la información debe transmitirla con su cuerpo.

El profesor será el encargado de decir cuándo se ha acertado la palabra secreta. También controlará el tiempo con el cronómetro o el reloj. Se establece un tiempo máximo (por ejemplo, un minuto) Si el equipo en juego no acierta se permite al otro equipo intentar adivinarlo. A continuación, un jugador del otro equipo saca una tarjeta y representa su verbo para su equipo. Se van anotando los aciertos de uno y otro equipo. Es importante que todos los alumnos/as pasen por detrás de la sábana, aunque para romper el hielo al principio es mejor dejar que salgan voluntariamente los más desinhibidos y poco a poco ir animando a los más tímidos. Cuando todos han participado se hace recuento de puntos.

El divorcio.

Una idea muy arraigada y difícil de erradicar en el alumnado es la creencia de que ante un tema o cuestión sólo existe una postura acertada o válida y no cabe otra posible más que la “mala”. Dentro de la resolución de conflictos, es interesante trabajar este tema porque todos los roles propuestos tienen argumentos válidos y la realización de la actividad puede contribuir a que los alumnos y alumnas descubran que en la mayoría de las situaciones existe más de un punto de vista acertado o válido.

- Número de participantes: grupo clase.
- Objetivos: Favorecer la capacidad de análisis y observación en un conflicto. Desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de otro/a y defender su postura. Incitar la búsqueda de soluciones creativas ante un conflicto.
- Materiales: tarjetas y rotuladores.
- Temporalización: una sesión.

Desarrollo:

Una parte de la clase va a recibir una tarjeta en la que se le asigna un rol. El resto de los alumnos/as van a permanecer en silencio como observadores. Una vez repartidas las tarjetas se deja unos minutos para que cada uno se meta en su rol. Cada uno actuará y opinará en función del rol que le ha tocado en su tarjeta, no de la opinión personal que tenga. Debe intentar “creerse” esa situación y defenderla como si fuera para él la única verdad, pero con un comportamiento educado y cordial.

A continuación, el profesor, que actúa como coordinador, comienza a hablar haciendo diversas preguntas sobre el tema a los participantes, incitando el inicio del debate. A partir de aquí moderará y regulará el turno de palabra.

Pasados 15 minutos las tarjetas de rol son entregadas a otros alumnos que han estado observando y se vuelve a empezar.

Terminada esta sesión, se realiza una recapitulación de las ideas más importantes y se van anotando las posibles soluciones en la pizarra. Después de haberse defendido todos los puntos de vista el propio alumnado descubrirá que existen diversos puntos de vista válidos y esta idea se puede extrapolar a muchos aspectos de la vida.

Tarjetas (ejemplos, pueden hacerse más roles):

1. Tus padres se divorciaron cuando tenías dos años. No recuerdas a tus padres juntos pero se llevan bien. Cada uno tiene una nueva pareja y otros hijos y tú vives por temporadas con los dos. Para ti el divorcio es algo normal y no lo consideras traumático.
2. Tus padres se acaban de separar. Tu madre no quería pero tu padre se ha ido de casa. Tu madre está muy deprimida y esta situación te pone muy triste. Piensas que si tu padre volviese se solucionaría todo.
3. Tus padres están juntos y se llevan muy bien. El tema del divorcio nunca se ha planteado en tu casa.
4. Tus padres se llevan fatal. Discuten a diario y el mal ambiente te afecta mucho, porque a menudo se enfadan también contigo. Piensas que la única solución en este caso es el divorcio.
5. Tus padres se separaron hace dos años de mutuo acuerdo. Al principio lo pasaste mal pero ahora te has dado cuenta de que era la mejor solución. Vives con tu madre y ves a tu padre los fines de semana y las vacaciones.

¿Cómo vemos a los demás?

Con esta actividad los alumnos comienzan a desarrollar actitudes, sentimientos y comportamiento de aprecio mutuo. Es importante que los alumnos y alumnas descubran la importancia de resaltar las cualidades y méritos de los demás siempre que éstos lo merezcan.

- Número de participantes: grupo clase.
- Objetivos: Desarrollar actitudes de aprecio y reconocimiento de las cualidades de los demás. Adquirir y utilizar habilidades de amabilidad y comunicación con los demás. Valorar la importancia de comunicar en términos positivos.
- Materiales: folios, cinta adhesiva y rotuladores.
- Temporalización: una sesión.

Desarrollo:

Se explica a todos el funcionamiento del juego: cada alumno debe escribir en el folio de sus compañeros una virtud o cualidad positiva que considere que esta persona tiene. Ante todo es fundamental la sinceridad y que se valoren sólo aspectos positivos de la persona. Hay que intentar no repetir, si vemos un rasgo escrito en el papel tenemos que pensar en otro.

Cada alumno o alumna pone en un folio su nombre y pide ayuda a otro compañero para pegarlo a la espalda. El aula está desprovista de sillas y mesas y todos los alumnos están de pie, deambulando por el aula con un rotulador en la mano y se van abordando unos a otros para escribir los cumplidos.

Pasados unos 20 minutos el profesor recoge todos los folios.

A continuación, el profesor lee en voz alta las cualidades que han anotado en un folio al azar y los alumnos deben adivinar de qué compañero se trata.

Ponte en mi lugar.

Esta actividad combina el desarrollo de tres habilidades muy relacionadas entre sí. Con ella los alumnos y alumnas desarrollan habilidades de empatía (tienen que ponerse en el lugar de otro, muchas veces la situación que tienen que resolver nunca se les hubiera dado), resolución de conflictos (prácticamente todos los alumnos y alumnas explicarán en su folio un conflicto) y toma de decisiones.

- Número de participantes: grupo clase.
- Objetivos: Desarrollar la capacidad de toma de decisiones de los alumnos y alumnas. Conocer conflictos a los que se enfrentan otros compañeros y compañeras, comprendiéndolos y valorándolos. Promover la creatividad en la búsqueda de soluciones a los conflictos planteados.
- Materiales: folios y bolígrafos.
- Temporalización: una sesión.

Desarrollo:

Se explica a todos el funcionamiento: cada alumno debe explicar en el folio una situación que le ha sido difícil afrontar y resolver. A continuación el profesor recoge todos los folios y los vuelve a repartir de modo que ningún alumno reciba su folio inicial. Ahora cada alumno tiene que leer detenidamente el problema y explicar qué haría él en esa situación. Debe resaltarse la importancia de dar respuestas realistas y prácticas. Pasado un tiempo se hace lectura de los escritos por orden, permitiendo que también otros alumnos argumenten soluciones alternativas. Se resaltarán la idea de que no hay una sola solución válida, que es más fácil encontrar solución a problemas que no afectan a uno mismo y que para cada solución que se da normalmente habrá algún inconveniente.