

## **PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES**

TEMPORALIZACIÓN. Propuesta para todos los Ciclos

- Este Programa se incorpora al Proyecto Educativo.
- Cada Ciclo tiene una Habilidad concreta que desarrolla con sus alumnos/as mientras éstos permanecen en el Ciclo.
- En cada uno de los niveles del Ciclo se trabajan los aspectos señalados a lo largo del curso. En 3 años, se considera que la adaptación al Centro es la labor fundamental, por lo que el Programa se Inicia en 4 años.
- Se entregará a cada Ciclo: un modelo de sesión, todos los pasos conductuales de cada aspecto y ejemplos de situaciones a dramatizar.
- Cada Ciclo programa a lo largo del curso las actividades que va a llevar a cabo.
- Los responsables de llevarlo a cabo son los tutores y tutoras, excepto en Tercer Ciclo que será responsabilidad de todo el equipo de profesores y profesoras
- Se evaluará en cada trimestre el progreso de los alumn@s.
- El trabajo específico de cada aspecto en un curso determinado, no significa que en cursos posteriores no haya que insistir en los mismos.

CICLO	HABILIDAD SOCIAL	1º CURSO DE CICLO	2º CURSO DE CICLO
EDUCACIÓN INFANTIL	1. HABILIDADES BÁSICAS DE INTERACCIÓN SOCIAL	1. Sonreír, reír, no reír y saludar 2. Presentaciones	3. Favores. 4. Cortesía y amabilidad
PRIMER CICLO	2. HABILIDADES PARA HACER AMIGOS/AS	1. Reforzar a los otros. 2. Unirse al juego con otros	3. Cooperar. 4. Compartir
SEGUNDO CICLO	3. HABILIDADES CONVERSACIONALES.	1. Iniciar conversaciones 2. Mantener y terminar conversaciones.	3. Unirse a la conversación de otros. 4. Participar en conversaciones de grupo y defender opiniones
TERCER CICLO (5º)	4. HABILIDADES RELACIONADAS CON SENTIMIENTOS, EMOCIONES Y OPINIONES	1. Autoafirmaciones positivas 2. Expresar y recibir emociones. 3. Defender las propias opiniones y disentir	4. Defender los propios derechos
TERCER CICLO (6º)	5. HABILIDADES DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS INTERPERSONALES		1. Identificar problemas interpersonales, buscar, elegir y probar una solución

## EDUCACIÓN INFANTIL 4 AÑOS

### **1. Habilidades básicas de interacción social**

1. **SONREÍR:** La sonrisa es una conducta no verbal de aprobación o agrado previa a muchos de los contactos que tenemos con los demás.

2. **REIR:** La risa es una conducta que expresa el gozo y la diversión.

#### PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

- Mirar a la otra persona.
  - Sonreír.
  - Acompañar la sonrisa con otras conductas verbales y no verbales acordes (gestos, expresión facial, movimientos).
  - Acercarse a la otra persona. Mirarla a la cara y a los ojos.
- Sonreír.
- Decir frases verbales de saludo: ¡Hola!, buenos días, qué tal estas?
  - Utilizar un gesto corporal: Un beso.

3. **NO SONREÍR.** En situaciones como:

- Un compañero se ha caído con los patines y parece que se ha hecho daño.
- Alguien esta haciendo el payaso en clase durante el trabajo personal.
- La profesora está riñendo a alguien en clase.

4. **SALUDAR:** El saludo es una conducta verbal y no verbal previa a la interacción que muestra que se ha advertido la presencia del otro.

#### PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

- Acercarse a la otra persona. Mirarla a la cara y a los ojos.
- Sonreír.
- Decir frases verbales de saludo: ¡Hola!, buenos días, qué tal estas?.
  - Utilizar un gesto corporal: Un beso, abrazo, dar la mano.
  - Mostrar mediante expresión verbal y gestual el agrado del encuentro.
  - Decir formulas de iniciación y/o mantenimiento si queremos continuar la relación, o de despedida si queremos terminarla: ¿Puedes quedarte un rato?, ¿qué pena, me tengo que ir nos veremos otro día?

## 5. PRESENTACIONES

### PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD:

#### 1. PRESENTAR A OTROS:

- Decir el nombre de las personas utilizando una formula: Te presento a...Esta es mi...

#### 2. RESPONDER A PRESENTACIONES:

- Mirar a la otra persona.
- Sonreír.
- Responder con un saludo: ¡Holal.
- Decir una frase como respuesta a la presentación ¿Qué tal?.
- Utilizar un gesto corporal: Un beso, dar la mano.

#### 3. PRESENTARSE A OTRAS PERSONAS

- Mirar a las personas y saludarlas: ¡Hola!, buenos días.
- Decir tu nombre y algún otro dato de identificación: Me llamo..., soy...
  - Acompañar de conductas no verbales: Sonreír, dar la mano, aproximarse.
  - Explicar tus deseos, circunstancias, que motivan tal presentación: Quería que..., necesito que...

## EDUCACIÓN INFANTIL 5 AÑOS

## 6. FAVORES

Pedir un favor significa solicitar a una persona que haga algo por ti o para ti. Hacer un favor significa hacer a otra persona algo que nos ha pedido.

### PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

- Utilizar la formula del "por favor, gracias" cuando piden ayuda o agradecen.
- Pedir el favor y agradecer con formulas verbales mas elaboradas que el "por favor y gracias".
- Utilizar una expresión facial y gesto corporal acordes.

#### Formulas:

- ✓ Necesito que me hagas un favor,
- ✓ Ocurre que...
- ✓ ¿Te importaría ayudarme?
- ✓ Gracias, eres muy amable, te lo agradezco...
- ✓ Te pediría que tu...
- ✓ Cuenta conmigo.
- ✓ Cuando quieras.
- ✓ Dime lo que necesitas.
- ✓ Claro, por supuesto.
- ✓ Estupendo, cuando quieras.

## 7. CORTESÍA Y AMABILIDAD

Conjunto de conductas diversas para relacionarnos con otras personas de forma cordial, agradable y amable.

### PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

- Mirar a la otra persona.
- Utilizar, según el caso, las formulas de: "Por favor, gracias, perdón".
- Añadir componentes no verbales: Gestos de manos, tonos de voz, sonrisa, proximidad, posturas.
- Prestar ayuda a un igual o adulto que lo necesite sin que te lo solicite: ofrecerse.
- Guardar turno en la cola del cine, autobús, supermercado, centro cívico y colegio con corrección y educación: No gritar, respetar tu puesto, no empujar...
- Sostener la puerta para que pase alguien.
- En la fila, en el colegio, saber cortar para que pase un adulto: Padres, profesora, conserje, cuidadoras, otros adultos...
- Ceder el paso en una entrada.
- Ceder el sitio en un lugar público a una persona mayor, invalida, niño pequeño...
- Pedir por favor que te dejen pasar en una aglomeración de gente, y por tanto, no avasallar.

### PARA ENTRAR EN OTRA CLASE:

- Llamar a la puerta de forma adecuada: Que se oiga, sin grandes golpes.
- Acercarse a la mesa del profesor y saludar.
- Explicar, informar y/o pedir en voz baja para no molestar.
- Despedirse.
- Salir con cuidado.

**SITUACIONES PARA LA DRAMATIZACION.** Habilidades básicas de interacción social

### REIR. SONREIR. NO SONREIR

- Joaquín te esta contando una cosa graciosa.
- Me he caído y no me he hecho daño. Estaba gracioso patas arriba.
- Amparo dice a Laura que le ha gustado mucho el dibujo que ha hecho.
- En el ascensor una vecina te dice buenos días.
- Te encuentras con una compañera y te dice: ¡Hola, cara guapa!
- Un niño te abre la puerta porque llevas las manos ocupadas.
- Fausto se cae con el monopatín y parece que se ha hecho daño.
- Estas en la piscina con Juliana y os estáis divirtiendo muchísimo.
- Una persona mayor se acerca a ti y te invita a entrar en el coche.
- Un amigo te esta contando un grave problema que tiene.

- El profesor te esta riñendo porque hablas/no te esfuerzas, pero tu te sonríes.
- El profesor esta riñendo a Juan porque tiene mal los problemas.
- Pablo esta haciendo el payaso en clase durante el trabajo personal.
- Vas a pedir un favor a alguien.

#### SALUDAR/DESPEDIRSE

- Cuando sales al servicio te encuentras en el pasillo con la profesora de la clase de al lado de la tuya.
- Al levantarse por la mañana.
- El domingo en el parque te encuentras con tres compañeras del colegio.
- En el ascensor te encuentras con una persona conocida.
- Te encuentras camino del colegio con alguno de tus compañeros.
- Al entrar en clase saludo a profesores y compañeros.
- Tienes que saludar a un chico de otra clase y te da mucho apuro.
- Te encuentras con un familiar o profesor en la calle, en una tienda...
- Tienes que ir a Secretaria o Dirección a pedir/dejar /dar un recado.
- Tienes que despedirte al salir los profesores al marchar de la clase.

#### PRESENTACIONES

##### 1. RESPONDER A PRESENTACIONES

- Tu mama te presenta a una amiga.
- Te presentan a una nueva profesora.
- Te presentan a una chico/a que te gusta mucho y estabas deseando conocer.
- Vas a un colegio nuevo y te presentan a tu compañero de mesa/juego.
- Os presentan al equipo que va a competir en el partido del domingo.
- Te presentan al monitor que te va a dirigir una actividad extraescolar de campamento o complementaria en el colegio.

##### 2. PRESENTAR A OTROS

- Llegas al colegio con un compañero nuevo y tienes que presentarle.
- Sales del colegio con el niño nuevo que ha llegado, se lo presentas a tu madre/padre/hermano que te esta esperando.
- A tu fiesta de cumpleaños vienen niños y niñas que no se conocen entre si. Algunos llegan acompañados de sus padres.

##### 3. PRESENTARSE UNO MISMO.

- Te dejas las llaves de casa y tienes que presentarte por el contestador para que te abran la puerta.
- Tienes que llamar a tu madre al trabajo y tienes que identificarte para que la pasen la llamada.
- Te acercas a la asociación del barrio y te identificas.
- Te presentas en los CEAS para pedir información sobre los campamentos.

- Tienes un inconveniente en el campamento y te presentas a la persona encargada para contarle lo que te pasa.
- Llamas por teléfono para preguntar por un amigo, te identificas y preguntas.
- Llega un compañero nuevo a clase y tu profesor os lo presenta.

## FAVORES

### 1. PEDIR FAVORES

- Pides a Maria que te ate la zapatilla.
- Pides a Pepe que te deje un juguete.
- Pides a la profesora que te deje ir al baño/beber agua.
- Pides a mama que te lleve la mochila.
- Pides a Mónica que te coja el libro mientras te atas el zapato.
- Pides al profesor que te preste un libro para leer el fin de semana.
- Estas muy cargado y no puedes abrir la puerta del portal, le pides a la vecina que pasa si te puede abrir.
- Te has dejado las llaves de casa y tienes que llamar a un piso y pedir que te abran la puerta del portal
- Estas en la biblioteca y no alcanzas a coger el libro que quieres.

### 2. HACER FAVORES

- Henar te pide prestado el diccionario de ingles porque lo ha olvidado.

### 3. NEGARSE, SI ES NECESARIO

- Tu padre te pide que le acompañes a unos recados: Estas viendo un documental muy interesante.
- Blanca te pide que la dejes esta tarde el cuaderno de Matemáticas porque le faltan unos ejercicios es del día que no vino. Pero tenéis examen y tú también quieres estudiar.

## CORTESIA Y AMABILIDAD

- Al ponerte en fila para entrar en el colegio, Ana quiere ponerse delante de ti.
- Vas con mama/abuelo a comprar y regresan muy cargados.
- La profesora va a salir de clase y tiene las manos ocupadas.
- Sales del portal al mismo tiempo que una vecina.
- Estas en el patio y cuando vas jugando, sin querer chocas con otra niña. Quieres pedirle disculpas.
- Ignacio me ha pisado sin querer y quiere pedirme perdón.
- Elena quiere atarse el cordón del zapato y veo que no puede.
- Necesitas una pintura que no tienes, Luis que esta a tu lado si la tiene. Quieres pedírsela.
- Cuando entras en fila desde el patio, involuntariamente pisas a un profesor que es muy serio. Quieres disculparte.
- Laura te ayuda a mover la mesa para ponerla en un sitio mas adecuado. Quieres agradecerérselo.
- Estas merendando con tus amigos y al que esta a tu lado le falta agua/pan...

## EDUCACIÓN PRIMARIA PRIMER CICLO

### **2. Habilidades para hacer amigos y amigas**

**1. REFORZAR A OTROS Y RESPETAR AL QUE REFUERZA:** Es decir o hacer algo agradable, pero sincero y justo, a otra persona.

#### PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

Entre iguales:

1. Mirar a la otra persona, sonreírla.
2. Decir una frase agradable concreta: "¡Qué bonito te ha quedado ese dibujo!, ¡qué juguete tan chulo!..."
3. Ser sincero y justo alabando para agradar, pero siempre de acuerdo con lo que pensamos y sentimos.

A los adultos:

1. Elegir el lugar y momento adecuado.
2. Mirar al adulto y sonreírle.
3. Decir una frase o comentario agradable especificando que se alaba.
4. Ser sincero y justo alabando para agradar, pero siempre de acuerdo con lo que pensamos y sentimos.

**2. UNIRSE AL JUEGO:** Significa entrar en un juego o actividad de un grupo ya formado.

#### PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

1. Acercarse a los niños/as que están jugando y observar su juego.
2. Decidir entrar y esperar el momento apropiado para ello: Descanso, una niña te mira, la pelota viene donde tu estés...
3. Sonreír, saludar, mirar al otro, dirigirte a alguien que conozcas mas y pedir: ¿Puedo jugar?
4. Ofrecer un juguete tuyo para el juego.
5. Imitar a los otros en el juego, seguir las directrices marcadas. No obstaculizar.
5. Agradecer el que te hayan dejado participar. Decir algo agradable.
6. Si no se logra entrar:
  - Permanecer tranquilo.
  - Buscar alternativas: Otros grupos, otras formas de entrar como dirigirse a alguien simpático o más conocido.
7. Si otra niña quiere unirse a vuestro juego:
  - Aceptar cordialmente: ¡Por supuesto! ¡vale, puedes jugar!, ¡venga, claro que si!.
  - No poner mala cara.
  - Si el juego esta empezado, dejar la puerta abierta para entrar en otro momento:

"Lo sentimos, el partido ya ha empezado, cuando termine hacemos otro y entras, espera a que cambiemos de juego, ven mañana mas pronto..."

**3. COOPERAR:** Supone tomar parte en una tarea o actividad común que implica, respetar, dar sugerencias y colaborar todos en la realización del trabajo.

#### PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

En los trabajos de grupo:

1. Aceptar al compañero de buen grado si el grupo está dado.
2. Saber buscar compañera, si se puede elegir:
  - Acercándose.
  - Haciendo un gesto desde lejos.
  - Levantándose y dirigiéndose hacia alguien.
3. Observar si alguien se queda solo e invitarle a entrar en el grupo.
4. Dialogar y explicar claramente el reparto de trabajos, forma de elaborarlo, lugar y tiempo de realización.

En el juego, en el deporte y en actividades de colaboración de clase y del colegio.

1. Saber actuar por turnos.
2. Participar activamente facilitando su desarrollo. Ofrecer y aceptar sugerencias, proponer y secundar iniciativas, a aportar ideas nuevas.
3. Dar ánimo.
4. Seguir las normas o reglas establecidas.
5. Participar con tono amistoso, cordial y positivo.
6. Ser buen ganador o perdedor.
7. Pedir ayuda y agradecerla con el lenguaje adecuado.

**4. COMPARTIR:** Significa ofrecer o dar un objeto, prestarlo, compartirlo o saberlo pedir.

#### PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

1. Ofrecer y prestar tus propios objetos a otros.
  - Haciéndolo de buena gana.
  - Explicando claramente a la otra persona la forma de uso y cuando devolver lo prestado.
2. Utilizar adecuadamente los objetos que te prestan los demás.
3. Compartir según las normas de la clase el material común.

**SITUACIONES PARA LA DRAMATIZACIÓN.** Habilidades para hacer amigos y amigas

#### REFORZAR A LOS OTROS/RESPECTAR AL QUE REFUERZA

##### 1. REFORZAR A LOS OTROS

Quieres felicitar a:

- Antonio porque ha hecho muy bien su dibujo.
- Rocío porque ha mejorado mucho en Matemáticas.
- Ana porque ha mejorado mucho en la presentación de sus trabajos.
- Pedro porque ha perdido en el partido de fútbol y no se ha enfadado.

- Maria porque ha dejado su estuche de pinturas a Roberto.
- Luis porque ha dejado jugar a Sofía cuando ya había empezado el juego del escondite.
- Sonia porque ha traído toda la tarea hecha.

## 2. RESPETAR AL QUE REFUERZA

Quieres advertir a:

- Juan porque ha llamado "pelota" a Santiago por haber felicitado a Pedro porque supo hacer un problema muy difícil.
- Luis que se ríe de José porque le ha dicho a Ana que le sientan muy bien las gafas.
- Isabel que hace gestos a Inés porque le ha dicho a la profesora que estaba muy guapa.

## 3. UNIRSE AL JUEGO DEL OTRO

- Estás en el recreo y quieres jugar con tus compañeros de clase y no te dejan.
- Te reúnes con un grupo de amigos y decidís jugar. Quieres que acepten tus normas.
- Mis amigas no quieren jugar al juego que propongo.
- Quieres jugar con Ana, Luis, Guillermo y Felisa. No me atrevo a pedírselo.
- Me he enfadado a mitad del juego y no se como arreglarlo.
- Carlos me ha echado del juego y quiero volver a jugar.
- Maria no juega nunca en el recreo. Quiero invitarle a jugar con mi grupo.

## 4. COOPERAR Y COMPARTIR

- Estás realizando un trabajo en grupo y Belén y Rubén no cooperan. Quieres que ayuden.
- Estás trabajando con un grupo. Quieres que admitan tus ideas porque te parecen acertadas.
- Juan siempre me pide la goma.
- Cecilia siempre me devuelve estropeado lo que la presto.
- Mi madre me recuerda todos los días que ponga la mesa.
- Les digo a mis compañeros que me ayuden a recoger los juegos que hemos utilizado. Pero ellos no quieren.
- Tengo un juguete nuevo y todos me lo piden.

## EDUCACIÓN PRIMARIA SEGUNDO CICLO

### **3. Habilidades conversacionales**

#### **1. INICIAR, MANTENER Y TERMINAR CONVERSACIONES Y UNIRSE AL GRUPO:**

Conversar significa empezar a hablar con una persona o varias, mantener la conversación durante un tiempo de manera que resulte agradable y saber terminarla de forma adecuada.

##### **PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD**

1. Para participar en las conversaciones de grupo y defender tus opiniones

1. Prestar atención a lo que se propone como tema de conversación.
2. Escuchar y mirar al que habla.
3. Levantar la mano si quieres entrar en la conversación.
4. Hablar cuando te dan el turno.
5. Acompañar lo que se dice con un lenguaje corporal adecuado: Tono y volumen de voz, expresión de la cara, movimientos y gestos acordes.
6. Ajustarse al tema que se propone.
7. Respetar las normas establecidas para terminar la conversación.
8. Recibir y comprender lo que dicen otros dando seriales de escucha activa.
9. Ser breve, claro, conciso y no repetirse.

**2. INICIAR UNA CONVERSACIÓN ENTRE IGUALES:** (Un compañero nuevo, alguien de otro curso, alguien que me gustaría que fuese mi amigo, alguien del parque, en un campamento)

- Determinar con quién se habla.
- Elegir el momento y lugar oportunos.
- Determinar el tema de conversación Algo que ocurre, que guste a ambos, que conozcas, que guste al otro, aficiones...
- Acercarse a la otra persona, mirarla y sonreírla.  
Saludarla, si es conocida, presentarse, si es desconocida.  
Utilizar formulas de inicio de conversación: ¿Viste el programa de...?, ¿a ti te gusta?, ¿Ha qué colegio vas?, ¿vives aquí en el barrio?, ¿sabes que...?
- Utilizar una conducta no verbal adecuada: Gestos, proximidad.
- Ser breve, claro, conciso y no repetirse.

#### **3. RESPONDER A OTRO QUE QUIERE INICIAR UNA CONVERSACIÓN**

- Responder al saludo.
- Responder a la iniciación que hace el otro.

#### **4. MANTENER UNA CONVERSACIÓN ENTRE IGUALES**

- Recibir y comprender lo que dice el otro.
- Prestando atención.

- Dando señales de escucha activa: Mirada, postura.
- Responder a lo que dice el otro y expresar lo que tú piensas y sientes:
- Respondiendo a las preguntas que te vayan haciendo.
- Expresando tus ideas y opiniones.
- Dando información adicional sobre ti.
- Tomando turno en la conversación: Hablar/escuchar, preguntar/responder.
- Acompañarse de un lenguaje corporal adecuado: Movimientos, gestos, voz, proximidad

### **5. TERMINAR UNA CONVERSACIÓN ENTRE IGUALES**

- Exponer a la otra persona que tiene que terminar la conversación con un lenguaje adecuado: ¡Qué pena, me tengo que ir!
- Despedirse.

### **6. UNIRSE A LA CONVERSACIÓN DE OTROS**

- Acercarse al grupo.
- Escuchar un momento de qué están hablando y como lo hacen.
- Determinar si sabes entrar en la conversación.
- Esperar el momento adecuado (una pausa). No interrumpir el curso de la conversación.
- Decir una expresión verbal para introducirse en la conversación ¿Estáis hablando de...?, ¿puedo hablar con vosotros?, yo sé que ..., a mi me han dicho...
- Una vez en la conversación participar correctamente.
- Si no te dejan entrar en la conversación, buscar alternativas: Buscar otro grupo, quedarse escuchando.

### **7. OTRO NIÑO O NIÑA QUIERE UNIRSE A LA CONVERSACIÓN**

- Aceptarle amablemente Abrir el círculo, ofrecerle asiento, preguntar, sonreír...
- En caso de que un niño intervenga de forma inadecuada, decirle amablemente. Baja el volumen, déjanos dar nuestra opinión, terminamos y ya nos cuentas...

**SITUACIONES PARA LA DRAMATIZACION.** Habilidades para hacer amigos y amigas

### **REFORZAR A LOS OTROS/RESPECTAR AL QUE REFUERZA**

#### **1. REFORZAR A LOS OTROS**

- Quieres felicitar a:  
Antonio porque ha hecho muy bien su dibujo.  
Rocío porque ha mejorado mucho en Matemáticas.  
Ana porque ha mejorado mucho en la presentación de sus trabajos.  
Pedro porque ha perdido en el partido de fútbol y no se ha enfadado.  
Maria porque ha dejado su estuche de pinturas a Roberto.

Luis porque ha dejado jugar a Sofía cuando ya había empezado el juego del escondite.

Sonia porque ha traído toda la tarea hecha.

## 2. RESPETAR AL QUE REFUERZA

- Quieres advertir a:

Juan porque ha llamado "pelota" a Santiago por haber felicitado a Pedro porque supo hacer un problema muy difícil.

Luis que se ríe de José porque le ha dicho a Ana que le sientan muy bien las gafas.

Isabel que hace gestos a Inés porque le ha dicho a la profesora que estaba muy guapa.

## 3. UNIRSE AL JUEGO DEL OTRO

- Estás en el recreo y quieres jugar con tus compañeros de clase y no te dejan.

- Te reúnes con un grupo de amigos y decidís jugar. Quieres que acepten tus normas.

- Mis amigas no quieren jugar al juego que propongo.

- Quieres jugar con Ana, Luis, Guillermo y Felisa. No me atrevo a pedírselo.

- Me he enfadado a mitad del juego y no se como arreglarlo.

- Carlos me ha echado del juego y quiero volver a jugar.

- Maria no juega nunca en el recreo. Quiero invitarle a jugar con mi grupo.

## 4. COOPERAR Y COMPARTIR

- Estás realizando un trabajo en grupo y Belén y Rubén no cooperan. Quieres que ayuden.

- Estás trabajando con un grupo. Quieres que admitan tus ideas porque te parecen acertadas.

- Juan siempre me pide la goma.

- Cecilia siempre me devuelve estropeado lo que la presto.

- Mi madre me recuerda todos los días que ponga la mesa.

- Les digo a mis compañeros que me ayuden a recoger los juegos que hemos utilizado. Pero ellos no quieren.

- Tengo un juguete nuevo y todos me lo piden.

## TERCER CICLO, QUINTO CURSO

### **4. *Habilidades relacionadas con sentimientos, emociones y opiniones.***

**1. AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS:** Significa decir cosas positivas de si mismo de forma sincera y justa, sobre cómo somos o lo que hacemos.

## PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

1. Determinar si es momento o lugar apropiado para decir algo positivo sobre uno mismo.

2. Decir una frase o expresión verbal que afirma algo agradable de uno mismo con gesto amable y lenguaje sincero ¡Qué fenomenal lo hago!, ¡tengo unos ojos preciosos!, ¡Lo conseguí!, ¡me he esforzado mucho y lo he logrado!, ¡soy simpática y agradable con los demás!, ¡he sido generoso!, ¡qué paciencia tengo!, ¡he repetido el ejercicio hasta que me ha salido bien!

3. Utilizar un gesto corporal o verbal acorde. Gesto, tono y expresión firme pero agradable, evitando comparaciones. Considerar que el lenguaje corporal y verbal no debe suponer prepotencia o vanidad.

4. Decirse y escribirse una lista de cosas positivas.

5. Leer frecuentemente la lista de cosas positivas.

6. Aumentar cada día la lista de cosas agradables y positivas que decirse.

7. Que las afirmaciones se refieren a logros personales y esfuerzo individual, aspecto físico, trabajo, rendimiento, comportamiento general, relación con las otras personas.

8. Ser sincero y ajustado en las cosas positivas que nos decimos.

**2. EXPRESAR EMOCIONES:** Significa comunicar a otras personas como nos sentimos o comunicar a otra persona los sentimientos que ella nos provoca.

## PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

1. Darse cuenta y notar la sensación física: Un nudo en el estomago, latido fuerte del corazón, escalofrío, ceño fruncido, sin ganas de hablar, no me río, río continuamente, me cosquillea el estomago, sudor, temblor, respiración.

2. Asociar la sensación física con una emoción (observarse a si mismo: que me pasa, que siento, que digo). Por ejemplo: Estoy sudando, me tiemblan las rodillas, me palpita fuerte el corazón cuando veo a esa niña que suele pegarme cuando me ve: Es porque siento miedo

3. Descubrir e identificar las razones, las causas, los antecedentes de esa emoción. Por qué me siento así, qué ha ocurrido antes, qué hice, qué dije, que dijo o hizo la otra persona.

4. Expresar a otros esa emoción o sentimiento con expresión verbal adecuada y lenguaje corporal oportuno:

- Buscando el momento y el lugar oportuno.
- Describiendo breve y claramente como te sientes.
- Dando las razones y causas de ese sentimiento (si es oportuno).
- Escuchando las razones de la otra persona (si me las quiere dar).
- Agradeciendo a la otra persona el que te haya escuchado.

5. Buscar modos para mantener y/o intensificar la emoción si es positiva (alegría, contento, sorpresa, aceptación...).

- Expresándolo corporalmente.

6. Controlar la emoción, reduciéndola y eliminándola si es negativa (desagrado, soledad, vergüenza, culpa...).

- Con estrategias de autocontrol. Hacer relajación (cuento hasta diez, respiro lento y profundo).
- Pidiendo ayuda.

Vocabulario relativo a emociones / sentimientos / afectos:

Me siento, soy, estoy:

- Feliz, tranquilo, satisfecho, eufórico.
- Aceptado, confiado, agradecido.
- Sorprendido, asombrado, desconcertado, despreciado, desdichado, disgustado.
- Perplejo, desazonado, humillado, pesaroso. .
- Ansioso, pesimista, melancólico, desganado, desalentado, desasosegado, nervioso, asustado, rechazado.
- Furioso, resentido, indignado, irritado, enojado.

Siento:

- Pesimismo, compasión, incertidumbre, angustia, miedo, terror, manía, euforia, adoración por, asco, antipatía, simpatía, disgusto, remordimiento, pesar, celos, pereza, aburrimiento, humillación.

**3. RECIBIR EMOCIONES:** Significa responder adecuadamente ante las emociones y sentimientos que expresan las otras personas. Supone también responder a los sentimientos que uno mismo provoca en los demás.

**PASOS CONDUCTUALES as LA HABILIDAD**

1. Identificar el estado de ánimo, emociones o sentimientos positivos y negativos en otras personas:

- Observando lo que la otra persona hace: Atender a su expresión corporal (parece cansada, lo que hace, lo que. no hace, como tiene la cara, por qué mira hacia abajo, tiene el ceno fruncido, parece triste, ausente...).
- Escuchando lo que la otra persona te dice. Permitir que la otra persona exprese sus sentimientos y te comunique su emoción.

2. Ponerse en el lugar de la otra persona para comprender sus sentimientos.

3. En el caso de recibir emociones y sentimientos positivos (cariños, cumplidos, elogios...) responder con expresiones verbales como: Gracias, me hace ilusión que me digas eso..., yo también estoy bien contigo..., bueno, pues me alegra saberlo ..., y con lenguaje corporal como: la sonrisa, la mirada al otro...

4. En el caso de recibir críticas y sentimientos negativos. i

- Escuchar.
- Aceptar la crítica, el enfado o sentimiento negativo del otro (si es justo) explicando la propia conducta, si es necesario.
- Pedir explicaciones y exponer las razones de la equivocación de la otra persona (si es injusto)

**4. DEFENDER LAS PROPIAS OPINIONES Y DISENTIR:** Significa manifestar a las otras personas tus ideas, tu punto de vista respecto a determinados temas o situaciones dando argumentos.

## PASOS CONDUCTUALES DE LA HABILIDAD

Para participar en las conversaciones de grupo y defender tus opiniones

1. Escuchar lo que se dice:
  - Sin interferir ni interrumpir.
  - Tolerando las ideas de los otros, aunque no las compartas, de modo cordial y amistoso, sin enfadarse.
2. Intervenir en la conversación.
  - Exponiendo correctamente las propias ideas y opiniones.
  - Siendo breve, claro, conciso, no repetirse.
  - Haciendo comentarios y observaciones relevantes sobre el tema.
  - Utilizando un lenguaje acorde: Volumen suficiente para ser oído, no demasiado alto para que no moleste y estableciendo contacto ocular con las personas a las que hablas.
    - Manifestando el acuerdo o desacuerdo de modo amistoso y cordial.
    - Interviniendo en el momento adecuado, cuando es oportuno, cuando te han dado la palabra.
3. Respetar las normas establecidas por el grupo: Levantar la mano, respetar el turno, ser breve...
4. Si tus opiniones son ignoradas o criticadas, defenderlas:
  - Repitiendo el mensaje.
  - Tratando de sintetizar.
  - Añadiendo más información y matizando tu lenguaje corporal para que el mensaje tenga mas fuerza.

**5. DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS:** Significa decir a otras personas que están haciendo o diciendo algo que nos molesta o nos estén tratando injustamente.

## PASOS CONDUCTUALES DE HABILIDAD

Entre iguales y adultos:

1. Recapacitar sobre si la situación que se ha dado es injusta para uno, es decir, daña algo sobre lo que se tiene derecho.
2. Expresar la petición o queja de forma tranquila, con tono de voz adecuado, de forma amable.
3. Expresar una negativa utilizando una expresión verbal correcta: Directa, breve y clara. Utilizar mensajes: "Yo", con contacto ocular y distancia cercana al interlocutor.
4. Hacer sugerencias o peticiones para que la otra persona actúe, rectifique y respete tus derechos.
5. Agradecer.
6. Formulas de expresión. Lo siento, perdona .., ¿te importaría dejar de...?; me estas molestando...  
Gracias. ¿Podrías...?. Creo que ..., seria mejor para mi si...
7. En el caso de no encontrar respuesta adecuada por parte del otro, habría que recurrir a los pasos conductuales de la habilidad relativa a la solución de problemas interpersonales.

Recibir y responder a la defensa de los derechos que hacen los demás:

1. Escuchar con atención e interés lo que dice la otra persona.
2. Ponerse en el lugar del otro y comprender lo que dice y su punto de vista.
3. Controlar el enfado y/o la sensación desagradable que nos produce escuchar la reivindicación de la otra persona.
4. Actuar en consecuencia:
  - Ceder si es necesario y hacerlo de buen grado.
  - Negarse si no es oportuno lo que pide la otra persona.

**SITUACIONES PARA LA DRAMATIZACION.** Habilidades relacionadas con sentimientos, emociones y opiniones.

#### AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS

- Me ha salido bien este trabajo.
- He escrito sin faltas.
- Tengo la tarea completa/bien.
- El dibujo/trabajo esta limpio.
- He ayudado a un compañero.
- Qué bien ordeno mi cartera/ mi mesa/ mi archivador...
- Que bien he trabajado hoy.
- He escuchado muy bien en la clase/ a mi madre/ a mi amiga.
- He dejado jugar a Teresa.
- He mejorado corriendo hablando inglés/ dibujando.
- No me enfadé, aunque perdí.
- He pronunciado muy bien la canción.
- Me han salido bien todas/ algunas cuentas, problemas...
- No he perdido mi lápiz, sacapuntas, esta semana.
- Le he dejado el rotulador, lápiz a mi compañero.
- He conseguido hacer esta tarea tan difícil.

#### EXPRESAR EMOCIONES

- El profesor te ha felicitado públicamente por tu trabajo de sociales. Estas muy contento y quieres contárselo a tu amiga.
  - Estás preocupado y disgustado porque Javier te ha acusado de algo que tú no has hecho. Quieres que Javier sepa que estas disgustado.
  - Están operando a tu hermana. Estas en la puerta del quirófano con tus padres.
    - Tu padre te ha llevado al parque y estás feliz. Quieres decírselo.
    - Este fin de semana va a venir Pablo, que es tu primo preferido y al que hace dos meses que no ves.
      - He suspendido dos asignaturas y no me lo esperaba. Estoy hecho polvo. No sirvo para nada.
      - Ayer quedé con Antonio para ir al cine y no se presento a la cita. Quiero hacerle notar mi disgusto.
        - He estado demasiado tiempo con el ordenador/video consola. No he cumplido el trato que había hecho con mis padres.
        - Te han hecho un regalo muy bonito.
        - El profesor te ha felicitado públicamente por tu trabajo de sociales. Estas muy contento y quieres contárselo a tu amiga.
          - Has discutido con tu mejor amigo.

## DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS

- Una compañera te exige que le regales el estuche de rotuladores. Te amenaza con pegarte a la salida.
- En el recreo unos chicos de otra clase os han quitado el balón con el que estabais jugando porque el suyo se les ha colgado del árbol.
- Un compañero se cuela en la fila cuando volvéis de la clase de gimnasia.
- Belén te pide prestado el disco que te acabas de comprar. Tú todavía no lo has escuchado.
- Félix quiere que le acompañes a robar algo en el supermercado de la esquina.
- La profesora te riñe por algo que no has hecho.
- Vicente te quita un juguete.
- Raquel te echa del partido de baloncesto.
- Te han estropeado un juego de la videoconsola.
- Ángel me pide que le de mi bocadillo de muy malos modos.
- Berta te pide que le prestes tu balón, pero tu quieres jugar con el.
- Dos compañeros te proponen hacer novillos pero a tu no lo ves conveniente.
- Tu compañera de mesa te esta dando codazos y te esta molestando.
- En la hamburguesería te han dado mal el cambio.
- En la pizzería no te atienden cuando te toca.
- La hamburguesa que has comprado esta en malas condiciones.
- Alejandro me pide que le acompañe a comprar un regalo, pero tengo que ir a clase y llegaría tarde.

## TERCER CICLO, SEXTO CURSO

### **5. Habilidades de solución de problemas interpersonales**

**SOLUCION DE PROBLEMAS INTERPERSONALES:** Significa y supone reconocer que hay un conflicto, buscar diferentes soluciones, anticipar que consecuencias supone cada solución, elegir la adecuada y probarla.

#### PASOS CONDUCTUALES DE HABILIDAD

1. Identificar el problema (importancia de la reflexión frente a la impulsividad) ¿cuál es el problema?, ¿Qué paso?, ¿qué ocurrió?, ¿por qué has hecho eso?, ¿por qué crees que lo ha hecho la otra persona?.
2. Delimitación de la responsabilidad en el problema
3. Identificar los sentimientos que provoca en mi el problema, y los que creo que provoca en la/s otra/s personas. ¿Cómo te sientes? ¿Por qué? ¿Cómo crees que se siente la otra persona? ¿Por qué?
4. Buscar las soluciones: ¿Cómo se puede resolver el problema?, ¿qué se puede hacer y/o decir para solucionar el problema?, ¿qué mas?, ¿qué otra cosa se podría hacer?, ¿qué otra cosa se te ocurre hacer?, ¿qué otra cosa harías si no se pudiera hacer lo anterior?.

5. Anticipar las consecuencias de la puesta en práctica de las posibles soluciones buscadas analizando los aspectos positivos o negativos de las soluciones: Si yo hago.... ¿Qué puede ocurrir después? Si la otra persona hace ¿Que puede ocurrir después? ¿Qué harás / dirás? ¿Qué harán dirán las otras personas? ¿Como me voy a sentir yo? ¿Como se van a sentir?.

6. Elegir una solución adecuada entre todas las alternativas posibles ¿Es una solución que acaba con el problema? ¿Crea otros nuevos problemas? ¿Es una buena idea? ¿Por qué? ¿Esa solución es justa? ¿Cómo afecta a la otra persona? ¿Cómo se va a sentir? ¿Se tienen en cuenta sus derechos? ¿Cómo te hace sentir a ti esa solución? ¿Qué consecuencias tendrá a corto y a largo plazo para la relación con el otro?

7. Probar la solución.

- Buscar el momento y lugar apropiado.
- Valorar los medios que se van a utilizar.
- Tener en cuenta los obstáculos que pueden aparecer y cómo se pueden salvar.
- Ponerlo en práctica y evaluar los resultados obtenidos.

**SITUACIONES PARA LA DRAMATIZACION.** Habilidades de solución de problemas interpersonales

#### SOLUCION DE PROBLEMAS INTERPERSONALES

- Un compañero me ha devuelto el libro estropeado/la goma rota...
- Una compañera se ha tropezado y me ha roto las ruedas del carro de la mochila.
  - En clase me llaman...(mote) y me disgusta.
  - Cuando hago un trabajo mi compañero me lo carga a mi todo (la nota es a medias).
    - Rodrigo siempre se enfada cuando va perdiendo en el juego y se embronca con todos.
    - Yo creo que mi idea para el trabajo de equipo es la mejor, pero lo mismo piensa Elena y solo podemos coger una de las dos.
    - Cuando Mario no tiene lápiz me lo pide a mi y yo se lo dejo. Pero cuando me falta a mi algo no me lo presta.
    - Lucia le dice siempre a Emma que no me deje jugar. Cuando está Lucia nunca entro en el juego.
    - Oscar piensa que yo he quitado el "cromo" y no es así.
    - Cuando hay que hacer grupos o parejas yo nunca encuentro con quien ponerme.
    - Luis siempre quiere trabajar con Manuel, pero yo también quiero trabajar con Manuel alguna vez.
    - Mis amigas ya no me llaman por teléfono para salir, pero luego me las encuentro juntas por la calle.
    - Rodrigo y yo jugábamos juntos a la hora del recreo, ahora no me espera y se va con otro.
    - He perdido por la clase un rotulador. Veo que Sonia lo tiene. Le digo que es mío pero no me lo quiere dar.
    - Cesar se ha encontrado cuatro tazos caidos cerca de los abrigos.
    - Mi madre le ha dado a mi hermano el chocolate de la merienda entero, el mío se ha partido en tres trozos.

- Hay un chico que siempre que me ve me molesta.
- Daniel se cuela en la fila.
- Marisa me ha empujado.
- Maria me insulta.
- No me dejan jugar, pego y me pegan.
- Mi hermana tiene un monopatín nuevo y no me lo deja.
- Miriam me ha acusado de algo que no he hecho.
- Miguel me ha cogido el rotulador sin mi permiso.
- Víctor, mi amigo, no me ha invitado al cumpleaños.
- Mi hermana siempre me esta mandando.

## DISEÑO DE UNA SESIÓN

### 1.- PRESENTACION DELA HABILIDAD CORRESPONDIENTE

- DEFINICION DELA HABILIDAD: Se inicia un dialogo en el que el profesor empieza por explicar el sentido de la habilidad.
- IMPORTANCIA DELA HABILIDAD: Se explica porque resulta importante manejar esa habilidad en nuestra relación con los demás.
- IDENTIFICACION DELA HABILIDAD: Se van poniendo ejemplos y buscando situaciones en las que es adecuado el manejo de la habilidad.

### 2.- PASOS CONDUCTUALES QUE ESTABLECE LA SECUENCIA

- Se dan las pautas de conducta que hay que seguir para realizarla habilidad adecuadamente.

### 3.- MODELADO

- Se presentan modelos de la habilidad verbalmente y se representan por el adulto y por los alumnos que creamos que ya tienen esa habilidad.

### 4.- DRAMATIZACION

- Elegir una o diferentes situaciones y representarlas por grupos.

### 5.- CARTEL CON UNA FRASE O DIBUJO EN LA QUE SE RECUERDE LA HABILIDAD QUE SE ESTA TRABAJANDO Y LA TAREA A REALIZAR

- En un sitio visible del aula, colocamos un cartel en el que se recuerda la tarea que tenemos que hacer durante cada periodo de tiempo.
- 4 o 5 tareas distintas para cada curso, relacionadas con los aspectos concretos trabajados, serian suficientes, aunque todo queda a criterio de cada Ciclo