

# PROYECTO HABILIDADES SOCIALES

## INTRODUCCIÓN

**LAS HABILIDADES SOCIALES** no son capacidades innatas y es probable que en la mayoría de las personas dependa de la maduración y de las experiencias de aprendizaje.

Durante los últimos años, hemos constatado un cierto incremento de conductas socialmente inadecuadas o deficitarias en algunos alumnos, que aparecen cada vez con más frecuencia:

- ✚ No inicia interacciones con otros niños
- ✚ Se somete a lo que dicen otros por temor a ser excluido del grupo
- ✚ Se muestra agresivo y hostil con los más débiles
- ✚ No conversa con los demás
- ✚ Se inhibe en situaciones de grupo
- ✚ Cuando tiene un problema con otra compañera recurre a un adulto
- ✚ Evita relacionarse con personas de otro sexo.
- ✚ No tiene amigos ni amigas
- ✚ Soluciona los conflictos con los iguales de forma agresiva
- ✚ Enrojece y tiembla cuando tiene que hablar en público
- ✚ Cambia frecuentemente de amigos
- ✚ No acepta las críticas que se le hacen
- ✚ Permanece sola muchos ratos
- ✚ Se muestra tímido fuera de contextos desconocidos....

A esto hay que unir:

- El hecho de que la sociedad ha aumentado considerablemente su complejidad social y a veces ha transformado sus valores y metas apuntando hacia la consecución de éxito y poder materiales, por encima de objetivos e intereses de grupo, interpersonales y solidarios.

-El hecho de que la familia ha modificado el rol que desempeñaba en la socialización de sus miembros, delegando a veces en otras instancias la enseñanza del comportamiento interpersonal.

-El hecho de que la sociedad ha focalizado al atención en aspectos intelectuales relacionados con el éxito académico (los niños y niñas se entregan a una desenfrenada actividad académica en el colegio y en las horas extraescolares (talleres de inglés, informática, música,).

Nuestro punto de partida se basa en las siguientes consideraciones:

a) La enseñanza de las habilidades sociales a los alumnos es una competencia y responsabilidad clara de la escuela como institución, junto a la familia y en coordinación con ella. La escuela es una importante institución de socialización proveedora de comportamientos y actitudes sociales; el aula, el colegio, es el contexto social en el que los niños pasan gran parte de su tiempo relacionándose entre sí y con los adultos, de forma que se convierte en uno de los entornos más relevantes para su desarrollo social y, por tanto, para potenciar y enseñar habilidades sociales al alumnado.

b) Las habilidades sociales se han de enseñar directa y sistemáticamente, lo que implica incluirlas en el currículum escolar ordinario, delimitando un tiempo en el horario y diseñando actividades didácticas a realizar para la consecución de los objetivos propuestos.

Considerando esto, hemos pensado en la posibilidad de enseñar de forma sistemática un conjunto de habilidades sociales que ayuden a los alumnos en sus relaciones interpersonales.

Trataremos de llevar a cabo sesiones de aprendizaje, en periodos determinados de tiempo del horario escolar, dedicados a la enseñanza directa y la práctica de las habilidades de interacción social.

Es conveniente reservar un determinado periodo de tiempo al día o varios periodos a la semana para realizarlo. Este tiempo estará especificado en el horario ya que esto puede ayudarnos a la organización, preparación y motivación de los alumnos.

Debe tratarse en dos contextos:

- ✚ la familia, tratando de estimular y potenciar la participación activa de los padres en la educación de sus hijos
- ✚ la escuela, adaptando los programas para proporcionar una respuesta ajustada a las necesidades que planteen nuestros alumnos.

El tratamiento de los valores se realizará mediante experiencias significativas y a través de las personas o hechos que los hagan visibles con sus acciones.

## **OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

Nuestro propósito en este trabajo ha sido incorporar las habilidades sociales al currículum con todo lo que ello implica de inserción de los aspectos interpersonales en el qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar.

Los objetivos concretos que pretende alcanzar la presente investigación están diferenciados en objetivos generales, objetivos referidos al alumnado, al profesorado y a las familias.

### **a) Objetivos generales**

1.º Incluir el área de la competencia interpersonal en las distintas áreas del currículum, en la práctica educativa del centro y en las actuaciones de todos los miembros de la comunidad escolar.

2.º Favorecer la interacción positiva de y entre los distintos elementos de la comunidad educativa: profesorado, alumnado y familias.

3.º Evaluar experimentalmente la intervención que se lleve a cabo.

### **b) Objetivos para el alumnado**

4.º Promover el desarrollo de la competencia interpersonal de los alumnos y alumnas.

5. ° Intervenir precozmente y prevenir futuros problemas de adaptación.
6. ° Desarrollar actitudes de convivencia positiva con los iguales y con los adultos.

### **c) Objetivos para el profesorado**

7. ° Innovar y mejorar la propia práctica docente
8. ° Profundizar en los aspectos teóricos y aplicados de las habilidades sociales, lo que supone adquirir conocimientos, estrategias y habilidades técnico profesionales.

### **d) Objetivos para las familias**

9. ° Sensibilizar a las familias sobre la importancia de las habilidades sociales en el desarrollo y adaptación de los niños y las niñas y sobre su papel en la enseñanza de estas habilidades a sus hijos.
10. ° Proporcionarles los conocimientos y dotarles de las estrategias y habilidades necesarias para poner en práctica un Programa de Enseñanza de Habilidades Sociales en la familia.

## **CONTENIDOS**

### **HABILIDADES PERSONALES: COGNITIVAS Y EMOCIONALES**

1. Autoafirmación positiva:
  - ✚ Autoconocimiento.
  - ✚ Autoconcepto.
  - ✚ Autoestima.
2. Expresar emociones.
3. Recibir emociones.
4. Defender los propios derechos.
5. Defender las propias opiniones.

### **HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL:**

1. Habilidades conversacionales
2. Identificar problemas interpersonales
3. Resolución de conflictos
4. Empatía
5. Asertividad

### **CONTENIDOS PROCEDIMENTALES**

- 1.- Utilizar adecuadamente la afirmación y la negación en la interacción social.

- 2.- Saber identificar sentimientos y problemas en sí mismos y en los demás.
- 3.- Generar alternativas de comportamiento adecuado.
- 4.- Conocer las causas de los problemas.
- 5.- Detectar las consecuencias negativas de las situaciones de conflicto.

## **METODOLOGÍA**

Desde el punto de vista didáctico conviene que la situación que se trabaje en la clase pueda ser escenificada por los alumnos/as, bajo la supervisión del profesor/a para que las soluciones que se propongan puedan ser aplicadas "in vivo".

Nunca debe dejarse el entrenamiento en Actitudes, Normas y Valores al mero trabajo de escritura de los alumnos en el cuaderno si se quiere lograr una eficacia pedagógica sólida. Las técnicas del debate, coloquios grupales, escenificaciones, etc, son muy útiles y necesarias para lograr un mejor aprovechamiento de las actividades.

Las **fases** a trabajar en cada habilidad son:

- 1.- Presentación de la habilidad a trabajar en la sesión.
- 2.- Evaluación del nivel de competencia inicial de los alumnos en esa habilidad.
- 3.- Instrucción Verbal, Diálogo y Discusión del profesor con los alumnos.
- 4.- Modelado por parte del profesor y/o los alumnos y alumnas competentes de la habilidad-objetivo.
- 5.- Ensayo y Práctica por parte de los alumnos de las conductas y habilidades-objetivo.
- 6.- Evaluación de la ejecución y *Feedback* (informativo o correctivo) y Refuerzo (a la respuesta o a las mejorías) dispensado por el profesor y los otros compañeros.
- 7.- Instrucción Verbal, Modelado o Práctica adicional si es necesario mejorar y/o complementar la ejecución.
- 8.- Recapitulación de la sesión.
- 9.- Planteamiento y asignación de Tareas para casa.

***A partir de la primera sesión, cada una se iniciará con la revisión e informe de las tareas asignadas en la sesión anterior.***

## **RECURSOS**

-  **Relacionarnos bien.** Programa de Competencia Social para niñas y niños de 4 a 12 años. Manuel Segura, Margarita Arcas. Ed. Narcea.
-  **Valorandia.** Educación Infantil. Esther Díez y Rosa González.

- ✚ **Cuaderno de Valores para Educación Infantil y Primaria** (realizado por el *CEIP Torresoto de Jerez de la Frontera, Cádiz*). El material está dividido por niveles de Educación Primaria e Infantil y cada mes se realiza un cuadernillo a nivel de aula, donde se trabaja un valor que va desde la salud, la paz, la intelectualidad, coeducación etc.

## **EVALUACIÓN**

Nos planteamos para la evaluación conseguir:

1. Los **alumnos y alumnas**, sometidos a enseñanza de las habilidades sociales, mejorarán su conducta interpersonal en los siguientes aspectos:

- ✚ Aceptación social entre sus compañeros.
- ✚ Asertividad.
- ✚ Repertorio de habilidades sociales.
- ✚ Autoconcepto y autoestima.

2. El **profesorado** incrementará su competencia profesional y sus habilidades técnico-profesionales relacionadas con el área interpersonal.

3. Las **familias** del alumnado adquirirán los conocimientos y estrategias necesarios para promover la competencia social en sus hijos/as.

## **TEMPORALIZACIÓN**

Se dedicarán 5 ó 10 minutos aproximadamente, cada día.

Una idea de cómo distribuir las sesiones serían:

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Sección 1, 2	Sección 3	Sección 4	Sección 5	Sección 6

	SECCION 1	SECCION 2	SECCIÓN 3	SECCIÓN 4	SECCIÓN 5	SECCIÓN 6
EN QUÉ CONSISTE	<p>IDENTIFICAR LA EXISTENCIA DE UN PROBLEMA</p> <p>↓</p> <p>Malestar emocional</p> <p>Ira Tristeza Ansiedad Tensión</p>	<p>DESCRIBIR UNA SOLUCIÓN PROBLEMÁTICA</p> <p>Deseo algo... Necesito algo... Pierdo algo...</p>	<p>GENERAR ALTERNATIVAS DE UN COMPORTAMIENTO EN UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO INTERPERSONAL</p> <p>¿Qué puede hacer ... para resolver sus problemas?</p>	<p>ANTICIPAR POSIBLES CONSECUENCIAS DE UN COMPORTAMIENTO SOCIAL</p> <p>Para mi Para otros</p> <p>Inmediatas Demoradas</p>	<p>ELEGIR UNA ALTERNATIVA</p> <p>Tomar una decisión</p> <p>Máximo beneficio + Menor coste + Menor perjuicio a los demás</p>	<p>PLANIFICAR UNA ESTRATEGIA DE ACTUACIÓN</p> <p>Hacer un Plan</p> <p>Qué haré primero Qué haré después</p>
OBJETIVO	Lograr que los niños sean capaces de identificar situaciones de interacción social que constituyan un problema	Lograr que los niños sean capaces de describir de manera concreta, clara y operativa situaciones de interacción social que constituyan un problema	Lograr que los niños sean capaces de considerar que ante cualquier situación de interacción social que represente un problema, siempre existen diversas posibilidades de actuación.	Lograr que los niños sean capaces de considerar las consecuencias de cualquier comportamiento de interacción social.	Lograr que los niños se encuentren en una situación de conflicto interpersonal sean capaces de elegir una alternativa para su solución, valorando las posibles consecuencias de su actuación.	Lograr que los niños sean capaces de planificar una estrategia para llevar a cabo la solución de un conflicto interpersonal.
METODOLOGÍA	<p><b>IDENTIFICACIÓN:</b> Qué ocurre, observa y anota.</p> <p>Se formulan cuestiones sobre lo que está ocurriendo en la escena con el objeto de que aprenda a identificar, conocer y tener conciencia de qué es lo que realmente acontece en una situación conflictiva.</p>	<p><b>CAUSAS:</b> Por qué</p> <p>El alumno/a aprende a discriminar el origen del conflicto</p>	<p><b>CONSECUENCIAS:</b> ¡Qué pasará!</p> <p>Información acerca de cuáles van a ser las consecuencias que tendrá el conflicto y previsión de las mismas por parte del alumno/a.</p>	<p><b>SOLUCIONES:</b> ¡Cómo ayudar!</p> <p>De modo individual y colectivo se proponen posibles soluciones a la situación problemática mediante comportamientos alternativos que sean deseables y adecuados para afrontar la situación conflictiva de una manera positiva.</p>	<p><b>OBSERVA TU CONDUCTA:</b></p> <p>Preguntas relativas a la conducta del alumno/a respecto a la situación conflictiva.</p>	<p><b>CONTROLA TU CONDUCTA:</b> Haciendo y pensando.</p> <p>Se les proporcionan pautas de conducta, modos de hacer positivos y tipos de pensamientos adecuados para la mejora de la interacción en situaciones de conflicto escolar.</p>

## **BLOQUE 1: HABILIDADES PERSONALES: COGNITIVAS Y EMOCIONALES**

### **1.- AUTOAFIRMACIÓN POSITIVA**

**Objetivo:** Qué el alumno/a se diga a sí mismo y exprese ante los demás afirmaciones positivas sobre sí mismo/a en las situaciones apropiadas

### **2.- EXPRESAR EMOCIONES**

**Objetivo:** Que el alumno/a, en situaciones interpersonales, exprese de modo adecuado sus emociones, sentimientos y afectos.

### **3.- RECIBIR EMOCIONES**

**Objetivo:** Que el alumno/a en situaciones interpersonales, identifique y responda de modo adecuado a las emociones, sentimientos y afectos de otras personas.

### **4.-DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS**

**Objetivo:** Que el alumno/a defienda sus derechos adecuadamente en situaciones en que no son respetados.

### **5.- DEFENDER LAS PROPIAS OPINIONES**

**Objetivo:** Que el alumno/a defienda sus opiniones ante otras personas en las situaciones en que es adecuado hacerlo.

## **BLOQUE 2: HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL**

### **Educación Infantil**

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

- 1.1 Sonreír y reír
- 1.2 Saludar
- 1.3 Presentaciones
- 1.4 Favores
- 1.5 Cortesía y Amabilidad

#### Área 2. Habilidades para hacer amigos

- 2.1 Alabar y reforzar a los otros
- 2.2 Iniciaciones sociales
- 2.3 Unirse al juego con otros

2.4 Ayuda

2.5 Cooperar y compartir

### **Educación Primaria**

#### Área 3. Habilidades conversacionales

1 Iniciar conversaciones

2 Mantener conversaciones

3 Terminar conversaciones

4 Unirse a la conversación de otros

5 Conversaciones de grupo

#### Área 4. Habilidades para afrontar y resolver problemas interpersonales

1 Identificar problemas interpersonales

2 Buscar soluciones

3 Anticipar consecuencias

4 Elegir una solución

5 Probar la solución

#### Área 5. Habilidades para relacionarse con los adultos

1 Cortesía con el adulto

2 Refuerzo al adulto

3 Conversar con el adulto

4 Solucionar problemas con adultos

5 Peticiones del adulto