

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	11
PRESENTACIÓN	13
INTRODUCCIÓN.....	15
SEGUNDA PARTE: HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS	
- Presentación del programa a los alumnos.....	21
- UNIDAD DIDÁCTICA 1: «HABILIDADES SOCIALES»	23
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	25
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	25
2.1. ¿Qué son las «Habilidades sociales»?	25
2.2. ¿Qué importancia tiene adquirir y utilizar unas buenas «Habilidades sociales»?	26
2.3. ¿Cómo adquirir buenas «Habilidades sociales»?	27
2.4. ¿Cuáles son las características de los tres tipos de comportamiento?	28
A.-Comportamiento social pasivo	28
B.-Comportamiento social agresivo ¿cómo se manifiesta la agresividad?	29
C.-Comportamiento social asertivo.....	31
2.5. ¿Cómo crees que es tu comportamiento?	32
- UNIDAD DIDÁCTICA 2: AUTOESTIMA	33
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	35
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	35
2.1. ¿Qué es la autoestima?	35
2.2. ¿Cuáles son las áreas de la autoestima?.....	36
2.3. ¿Cómo puede ser la autoestima?	37
2.4. ¿Qué relación tiene la autoestima con los distintos estilos de comportamiento?.....	38
2.5. ¿Cómo conocer nuestra autoestima?	39
2.6. ¿Qué importancia tiene desarrollar una alta autoestima?	40
2.7. ¿Cómo desarrollar o mejorar la autoestima?	41
2.8. ¿Cómo crees que es tu autoestima?	43
- UNIDAD DIDÁCTICA 3: RESOLVER CONFLICTOS INTERPERSONALES	45
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	47

2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	47
2.1. ¿Qué es un conflicto?	47
2.2. ¿Qué importancia tiene saber resolver conflictos?	49
2.3. ¿Cómo resolver conflictos?	50
3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	53
3.1. Estrategias de entrenamiento	53
a) Vamos a averiguar las distintas formas de solucionar conflictos	53
b) Vamos a resolver conflictos de forma correcta	56
c) ¿Estamos preparados para resolver conflictos de forma adecuada entre nosotros?	59
c.1.–Resolver conflictos por parejas	59
c.2.–Role-Playing (dramatización o representación de papeles)	59
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	61
– UNIDAD DIDÁCTICA 4: RESPONDER A LAS CRÍTICAS	63
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	65
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	65
2.1. ¿Qué es una crítica?	65
2.2. ¿Qué importancia tiene saber responder a la crítica?	67
2.3. ¿Cómo responder a la crítica?	67
3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	69
3.1. Estrategias de entrenamiento	69
a) Vamos a averiguar las distintas formas de responder a las críticas	69
b) Vamos a responder a las críticas de forma correcta	72
c) ¿Estamos preparados para responder de forma adecuada?	73
c.1.–Responder a las críticas por parejas	73
c.2.–Role-Playing (dramatización o representación de papeles)	73
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	75
– UNIDAD DIDÁCTICA 5: AFRONTAR ERRORES	77
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	79
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	79
2.1. ¿Qué es un error?	79
2.2. ¿Qué importancia tiene saber afrontar errores?	81
2.3. ¿Cómo afrontar errores?	83
3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	84
3.1. Estrategias de entrenamiento	84

a) Vamos a averiguar las distintas formas de afrontar errores.....	84
b) Vamos a afrontar errores de forma correcta	87
c) ¿Estamos preparados para afrontar errores entre nosotros?	88
c.1.–Afrontar errores por pareja	88
c.2.–Role-Playing (dramatización o representación de papeles)	88
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	90
- UNIDAD DIDÁCTICA 6: AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS	93
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	95
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	95
2.1. ¿Qué son las autoafirmaciones positivas?	95
2.2. ¿Qué importancia tiene decirnos cosas positivas de uno mismo?	96
2.3. ¿Cuándo decir y decirnos cosas positivas de uno mismo?	96
2.4. ¿Cómo decirme a mí mismo cosas agradables?	96
2.5. ¿Cómo comunicárselo a los demás?	97
ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES).....	98
3.1. Estrategias de entrenamiento	98
a) Vamos a averiguar las distintas formas de decir algo agradable.....	98
b) Vamos a expresar algo agradable de nosotros mismos	101
c) ¿Estamos preparados para expresar algo agradable de nosotros mismos ante los demás?	102
c.1.–Expresar algo agradable de ti mismo individualmente o por parejas.....	102
c.2.–Role-Playing (dramatización o representación de papeles)	102
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	104
- UNIDAD DIDÁCTICA 7: MODIFICAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.....	107
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	109
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	109
2.1. ¿Qué son los pensamientos?	109
2.2. ¿Cómo detectar los pensamientos negativos que nos hacen sentir mal?	111
2.3. ¿Qué importancia tiene saber modificar los pensamientos negativos en otros más positivos?.....	113
2.4. ¿Cómo modificar los pensamientos negativos en otros más flexibles y agradables?	114
3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	116
3.1. Estrategias de entrenamiento	116

a) Vamos a averiguar las distintas formas de comportarnos ante los pensamientos negativos de los demás	116
b) Vamos a modificar los pensamientos negativos entre nosotros	119
c) ¿Estamos preparados para expresar algún pensamiento negativo ante los demás?	120
c.1.–Expresar algún pensamiento negativo por parejas	120
c.2.–Role-Playing (dramatización o representación de papeles)	120
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	122
– UNIDAD DIDÁCTICA 8: TOMAR DECISIONES	125
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	127
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	127
2.1. ¿Qué significa tomar decisiones?	127
2.2. ¿Qué importancia tiene saber tomar decisiones?.....	128
2.3. ¿Cómo tomar decisiones?.....	129
3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	132
3.1. Estrategias de entrenamiento	132
a) Vamos a averiguar las distintas formas de tomar decisiones	132
b) Vamos a tomar decisiones de forma correcta. Proceso de toma de decisiones	135
c) ¿Estamos preparados para tomar decisiones de forma adecuada?	138
c.1.–Tomar decisiones por parejas.....	138
c.2.–Role-Playing (dramatización o representación de papeles)	138
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	140
– UNIDAD DIDÁCTICA 9: CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES	143
1. EVALUACIÓN INICIAL (conocimientos previos).....	145
2. CONTENIDOS CONCEPTUALES	145
2.1. ¿Qué es la ansiedad?	145
2.2. ¿Cómo puede ser la ansiedad?	146
2.3. ¿Cómo se manifiesta la ansiedad ante los exámenes?	147
2.4. ¿Qué importancia tiene saber controlar la ansiedad ante los exámenes?.....	149
2.5. ¿Cómo prevenir la ansiedad ante los exámenes?	150
2.6. ¿Cómo controlar la ansiedad ante los exámenes?.....	151

3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (ACTIVIDADES)	152
3.1. Estrategias de entrenamiento	152
a) Técnica de respiración profunda	152
b) Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.....	152
3.2. Estrategias de generalización (autoevaluación)	153
• EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	161
1. Concurso de murales (evaluación entre grupos)	163
2. Vamos a comprobar lo que hemos aprendido (autoevaluación)	164
3. Escala de opinión aplicada a los alumnos/as.....	168
– Registro de resultados	169
4. Escala de opinión aplicada a la familia.....	170
– Registro de resultados	171
• BIBLIOGRAFÍA	172

EDITORIAL CEPE S.L.