

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
COLEXIO DE EDUCACIÓN INFANTIL E PRIMARIA



ROSALÍA DE CASTRO

☎ 881 866 253

✉ ceip.rosalia.padron@edu.xunta.gal

15900 PADRÓN

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIAIS

INDICE

1.MARCO LEGAL	3
2.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
3.ENMARCACIÓN. AVALIACIÓN INICIAL	7
4.OBXECTIVOS XERAIS	9
5.OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	10
5.1 Co alumnado	10
5.2 Co profesorado	11
5.3 Coas familias	11
5.4 Co centro	11
6. CONTIDOS	12
7.METODOLOXÍA. LIÑAS DE INTERVENCIÓN	15
8.IMPLEMENTACIÓN. ACTIVIDADES	17
9.RECURSOS	38
10.AVALIACIÓN	38

1. MARCO LEGAL

Na actualidade renace o interese da educación polo desenvolvemento social do alumnado, fomentando a súa competencia social, xa que vese coma unha **institución socializadora clave**. As relacións interpersoais constitúen un aspecto básico da vida, funcionando tanto coma un medio para acadar determinados obxectivos coma un fin en si mesmas. Ademais debemos ter presente que os comportamentos sociais dos alumnos/as, mestras/mestres e a interacción entre ambos son de primordial importancia para o proceso de ensino - aprendizaxe.

Deste xeito, na **Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa**, establece no seu artigo 19, o seguinte:

“Artigo 19. Programas e actuacións complementarias ás medidas correctoras.

1. Como complemento das medidas correctoras previstas nesta sección, o departamento de orientación de cada centro docente elaborará e desenvolverá un programa de habilidades sociais dirixido ao alumnado que incorra reiteradamente en condutas disruptivas, coa finalidade de mellorar a súa integración no centro docente. Así mesmo, elaborará e desenvolverá un programa de habilidades sociais para aquel alumnado que, como consecuencia da imposición das medidas correctoras previstas nesta sección, se vexa temporalmente privado do seu dereito de asistencia ao centro.
2. Estes programas aplicaranse en colaboración co profesorado tutor e, de ser o caso, cos servizos sociais, e procurarán implicar o resto do profesorado e as familias para lograr, conxuntamente, ou desenvolvemento adecuado do proceso educativo e das accións propostas.”

Nesta mesma liña no **Decreto 8/2015, do 8 de xaneiro**, polo que se desenvolve a Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa en materia de convivencia escolar, establece no seu artigo 24:

“Artigo 24. Medidas complementarias para a mellora da convivencia

1. O departamento de orientación de cada centro elaborará e desenvolverá un programa que contribúa á adquisición de habilidades e competencias sociais por parte do alumnado como complemento das medidas correctoras das condutas contrarias á convivencia, dirixido ao alumnado que incorra reiteradamente en condutas disruptivas, coa finalidade de mellorar a súa integración no centro docente.

Así mesmo, elaborárase e desenvolverase un programa que contribúa á adquisición de habilidades e competencias sociais específico para aquel alumnado

que, como consecuencia da imposición das medidas correctoras, estea temporalmente privado do seu dereito de asistencia ao centro. Este programa aplicarase coordinadamente entre o departamento de orientación e o profesorado titor, que procurarán implicar o resto do profesorado e as familias e, de ser o caso, os servizos sociais correspondentes, para lograr conxuntamente o desenvolvemento adecuado do proceso educativo e das accións propostas.

2. Poderán desenvolverse, ademais, programas que supoñan a incorporación de aspectos relacionados co autoconcepción e a autoestima, a xestión ~~na~~ de conflitos, a dinámica de grupos, traballo cooperativo, educación ~~afectivo~~ sexual e a igualdade entre homes e mulleres.”

De igual maneira no **Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado**, establece no seu artigo 8, como unha das medidas ordinarias os programas de habilidades sociais.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

As **habilidades sociais** son o conxunto de destrezas específicas requiridas para executar competentemente unha tarefa de índole interpersoal entre iguais e/ou adultos de xeito efectivo e mutuamente satisfactorio. Ademais son as ferramentas que nos serven na vida cotiá para relacionarnos cos demais, son estratexias aprendidas de forma natural e son susceptibles de ser adestradas. Entre os diferentes tipos de habilidades sociais que se poden adestrar existe a asertividade, a empatía, a comunicación non verbal, a planificación, o establecer metas e obxectivos, a resolución de conflitos, etc.

Así mesmo é preciso sinalar que das *habilidades de interacción social*, despréndense as seguintes características:

- ✓ Son condutas adquiridas principalmente a través da aprendizaxe, sendo clave en dito proceso de aprendizaxe o contorno interpersoal en que se desenvolve o alumno/a, así como da maduración e das experiencias de aprendizaxe previas. Polo que pretendemos ensinar de forma sistemática un conxunto de habilidades que axuden ós rapaces e as rapazas nas súas relacións interpersoais, un ensino que pode evitar problemas a curto prazo (por exemplo: o fracaso escolar) e a longo prazo como trastornos condutuais máis graves (por exemplo: a delincuencia).
- ✓ Conteñen compoñentes motrices, emocionais, afectivos e cognitivos.
- ✓ Son respostas específicas a situacións concretas, polo que a efectividade da conduta social depende do contexto concreto de interacción.

- ✓ Póñense sempre en xogo en/con contidos interpersoais, isto significa que implica a máis dunha persoa, polo que é importante ter en conta sempre este carácter bidireccional.
- ✓ Apréndense a través de mecanismos coma:

O **reforzamento positivo** e directo das habilidades.

A **observación**: aprendizaxe por exposición a modelos significativos. A **aprendizaxe verbal**, é dicir, aprender a través do que se di (instrucións, preguntas, suxestións, explicacións...).

A **aprendizaxe por feedback interpersoal**, é dicir, a través da explicación e/ou corrección do comportamento por parte dun/dunha observador/ra.

Nesta mesma liña é preciso dicir que a aprendizaxe destas habilidades permite mellorar notablemente:

- ✓ O coñecemento de si mesmo e dos demais.
- ✓ O desenvolvemento de aspectos do coñecemento social e determinadas condutas, habilidades e estratexias de relación (empatía, cooperación, adopción de roles...).
- ✓ O autocontrol e a autorregulación da propia conduta.
- ✓ A aprendizaxe do rol sexual, do desenvolvemento moral e da aprendizaxe de valores.

Con este programa de habilidades sociais buscase fomentar e favorecer o seguinte:

- ✓ Algúns dos **fins do sistema educativo**:

O pleno desenvolvemento da personalidade do alumno/a.

A formación no respecto dos dereitos e liberdades fundamentais e no exercicio da tolerancia.

A formación para a paz, cooperación e solidariedade.

- ✓ Ensinar ao alumno/a a:

A relacionarse de xeito eficaz e en positivo cos seus compañeiros/as, pais/nais, profesores/as e outros adultos.

Aumentar a confianza en si mesmo.

Favorecer a valoración do diálogo e a cooperación como ferramentas básicas para resolver problemas de convivencia.

Por último sinalar que existen varias teorías que abordan as habilidades sociais, destacando entre elas a **Teoría da Aprendizaxe Social** de Bandura, tamén coñecida como aprendizaxe vicario, observacional, imitación, modelado ou aprendizaxe cognitivo social e a **Teoría da Psicoloxía social industrial** de Argyle e Kendon.

A Teoría da Aprendizaxe Social fundamentase nos principios de condicionamento operante desenvolto por Skinner. Esta aprendizaxe está baseada nunha situación social na que participan, a lo menos, dúas persoas: o modelo que realiza unha conduta determinada e a persoa que realiza a observación de dita conduta; esta observación determina a aprendizaxe, a diferenza do aprendizaxe por coñecemento, o aprendizaxe social o que aprende non recibe reforzo, senón que este recae en todo caso no modelo, aquí o que aprende o fai por imitación da conduta que recibe o reforzo.

Bandura considera que o comportamento depende do ambiente así como de factores persoais como son: a **motivación**; a **atención** (se alguén vai aprender algo, precisa estar prestando atención); a **retención** (debemos ser capaces de recordar aquilo o que lle prestamos atención); e **producción motora** (debemos traducir as imaxes ou descrições ao comportamento actual, hai que ser capaces de reproducir o comportamento).

Noutro orden de cousas, sinalar que na elaboración deste programa tívose presente a súa contribución á adquisición das **competencias clave** no alumnado, pretendendo incidir significativamente nas seguintes: competencia sociais e cívicas, competencia en comunicación lingüística e conciencia e expresións culturais.

Por último sinalar que resulta complexo elaborar un único programa, dada a multiplicidade de situacións, condicións particulares, momentos nos que poden ser aplicados. Polo tanto, tómase a decisión de establecer un marco xeral amplío no que se teñan en conta diferentes tipos de contidos que serán adaptados, ampliados ou eliminados para cada caso concreto.

3. ENMARCACIÓN. AVALIACIÓN INICIAL

O CEIP Rosalía de Castro atópase no concello de Padrón-A Coruña. O centro foi construído por primeira vez no ano 1974. A partires do ano 2000 as deficiencias comencan a evidenciar problemas graves, polo que a Administración decide edificar un novo edificio, inaugurándose este, que é o actual, no 2004.

O Concello de Padrón, cunha extensión de 48,46 Km², sitúase na comarca do Sar, constituído ademais polos concellos limítrofes de Dodro e Rois. Padrón situase nun lugar estratéxico en canto cercanía á capital galega, uns 20 km, a costa 18 km, así como a outras importantes cidades e lugares. Está no límite de provincia, con Pontevedra, actuando o río Ulla de fronteira natural. O censo de habitantes ronda os 8600 habitantes.

Este concello está integrado por cinco parroquias: S Pedro de Carcacia; Sta M^a de Herbón; Sta M^a de Cruces; Sta M^a Iria Flavia e Santiago de Padrón.

A área de influencia, zona adscrita, ao centro corresponde as parroquia de Sta M^a de Cruces, a maior parte de Sta M^a de Iria Flavia e Santiago de Padrón.

O concello padronés é un importante motor económico da comarca, destacando sectores como a industria, sobre todo relacionada co “aluminio” e “madeira”.

Por outro lado o sector servizos tamén é destacado, seguido da construción, aínda que na actualidade está sufrindo un forte estancamento. Tamén é de destacar a agricultura.

En referencia ao CEIP Rosalía indicar que está catalogado para 15 unidades, 3 de E. infantil e 12 de E. primaria. A maioría das aulas e/ou espazos pedagóxicos son pequenos, non sempre permitindo o uso por parte de todo o alumnado.

Os postos catalogados de profesorado 25. Conserxe que pertence ao Concello e 4 cociñeiras, e auxiliar de conversa.

O horario do Centro é dende as 9:35 a 14:35. Posteriormente hai servizo de comedor escolar, ate as 15:45 todos os días lectivos, excepto os martes que remata as 16:30 h.

Existe servizo de transporte para o alumnado sendo utilizado pola maioría.

En relación ao “**Programa de Habilidades Sociais**” que nos ocupa, é preciso establecer que, os/as destinatarios/as directos/as deste programa de habilidades sociais, tal e como se recolle na Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa e no Decreto 8/2015 que desenvolve a Lei 4/2011, é o *alumnado que incorra reiteradamente en condutas disruptivas e/ou que se vexa temporalmente privado do seu dereito de asistencia ao centro*. Este programa, de carácter personalizador, aplicarase

sobre o alumnado que, se valore, entre o equipo directivo, xefa de estudos, o profesorado e o departamento de orientación, poida ter efectos positivos significativos ao satisfacer as súas necesidades individuais e sociais.

A tarefa do deseño e desenvolvemento do programa correspóndelle ao departamento de orientación como se indica na Lei 4/2011, a súa implementación será coordinada dende o departamento de orientación coa colaboración do profesor/a titor/ra, os servizos sociais se así se estimase oportuno, o resto dos profesores e as familias co fin de acadar un maior aproveitamento do programa.

No asesoramento previo ao profesorado, especialmente aos titores/as, e durante as sesións que se leven a cabo, o departamento de orientación actuará apoiando, asesorando e informando. Así mesmo, encargarse de levar a cabo a avaliación do programa. Por suposto, para lograr a maior eficacia é preciso contar coa colaboración das familias e do resto do profesorado, polo que se propiciará unha estreita e puntual comunicación das accións.

A nivel externo débese ter en conta a colaboración co **persoal técnico dos servizos sociais**, como xa se contempla na Lei de Convivencia. Por outra banda, o departamento de orientación xunto co profesorado titor valorará a posibilidade de remisión do alumnado con problemas de conduta de maior relevancia a profesionais especialistas na súa intervención como os **Equipos de Orientación Específicos** da zona ou os **Servizos de Saúde Mental**, a través dun informe de derivación.

4. OBXECTIVOS XERAIS

Os obxectivos fundamentais que guiarán este programa de habilidades sociais e, polo tanto, a nosa intervención son os que se extraen da Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa:

Corrixir as condutas disruptivas reiteradas.

Mellorar a integración do alumno/a no centro educativo. Que o alumnado adquira a capacidade de reflexionar criticamente sobre as súas condutas e unha actitude positiva ante os conflitos e problemas persoais e grupais; facéndose protagonista da súa aprendizaxe e responsable nas súas eleccións.

Favorecer unha autoestima positiva no relativo ao ámbito educativo, persoal e relacional e mellorar o autoconcepto do alumno.

Aumentar o nivel de motivación cara o eido escolar.

5. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

5.1 CO ALUMNADO

Favorecer a comprensión ao alumnado do alcance que as súas condutas teñen para si mesmos e para os demais, ademais de ser capaces de analizar a responsabilidade de cada participante nunha situación de interacción social problemática.

Facilitar que os/as alumnos/as, obxecto desta medida, aprendan a facerse cargo das súas propias accións, pensamentos, sentimentos e comunicacións cos demais. Ademais de ser capaces de identificar os seus estados emocionais.

Dotar ao alumno/a dun repertorio amplo de habilidades instrumentais, cognitivas e de control emocional que poidan usar para mellorar a calidade das súas relacións sociais e máis concretamente para resolver ou prever problemas ou dificultades nas súas relacións cos demais.

Desenvolver nos rapaces e rapazas unha actitude de respecto aos dereitos dos demais e aos seus propios, no que se propicie a adquisición e a consolidación dun sistema de valores que guíe o seu comportamento social respectando aos demais.

Reducir a frecuencia e intensidade das interaccións agresivas entre os alumnos/as, tanto no contorno escolar coma fóra del, así como os comportamentos disruptivos.

Resolver situacións conflitivas, identificando a situación problema, xerando alternativas de solución, elixindo a mellor opción e actuar en consecuencia.

Desenvolver un estilo asertivo.

5.2 CO PROFESORADO

Dispor dun material flexible e estruturado que permita desenvolver a formación de actitudes e valores de respecto cara os dereitos propios e dos demais.

Facilitar as interaccións cotiás cos alumnos/as nas que se transmitan de modo xeneralizado os principios de cooperación e respecto que favorecen a convivencia.

Dispor de recursos para enfrontarse á tarefa de resolución de problemas de conduta na aula e fora dela.

Axudar o profesorado na mellora do clima de convivencia na aula e no centro.

5.3 COAS FAMILIAS

Favorecer a comunicación entre o centro e as familias.

Cooperar coas familias na mellora da formación dos seus fillos e fillas como persoas e nas súas relacións sociais.

Implicar ás familias na consolidación dun sistema de valores que guíe o comportamento social dos seus fillos/as.

Propiciar a participación dos pais e nais do alumno/a no traballo realizado.

Facilitar aos pais e nais estratexias para traballar cos seus fillos e fillas dende o eido familiar.

5.4 CO CENTRO

- ✚ Favorecer espazos de interacción entre os distintos membros da comunidade educativa en termos de respecto, tolerancia e cooperación que favorezan o desenvolvemento das habilidades sociais.

6. CONTIDOS

A selección dos contidos deste programa fíxose en función da súa relevancia, da significatividade, do seu carácter funcional e de que teñen como finalidade a de promover condutas socialmente importantes e interaccións positivas.

Ditos contidos fan referencia á:

<p>Iniciación e mantemento derelacións mutuamente beneficiosas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Elixir os amigos/as con independencia . ○ Habilidades para o mantemento derelacións interpersoais. ○ Habilidades básicas de interacción social. ○ Relacións cos adultos e co grupo de iguais. ○ Facer cumpridos aos demais. ○ Aprender a recibir cumpridos. ○ Facerse cumpridos a un mesmo.
<p>Habilidades para acción</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciar e manter conversación de escoita activa. ○ Desenvolver habilidades de comunicación para expresar opinións. ○ Comunicación verbal e non verbal. ○ Considerar o punto de vista das outras persoas. ○ Respecto da quenda de palabra e escoita aos demais. ○ Creación dun ambiente de participación, diálogo e respecto mutuo. ○ Crítica positiva ○ Dar instrucións de maneira clara e precisa.
<p>Resolución desituacións conflitivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Xeración de múltiples alternativas para solucionar un problema. ○ Anticipar posibles consecuencias a cada

		<p>alternativa.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Elixir a mellor solución entre as posibles alternativas para solucionar un problema.○ Tomar decisións coas que se acade o máximo beneficio para todos/as os implicados/as.○ Desenvolver habilidades de negociación.
Aceptación das consecuencias do propio comportamento		<ul style="list-style-type: none">○ Aceptar as consecuencias dos actos realizados.○ Analizar a responsabilidade de cada participante nunha situación determinada de interacción social.○ Pedir e aceptar desculpas de maneira axeitada.
Desenvolvemento dun estilo asertivo		<ul style="list-style-type: none">○ Responder axeitadamente cando se recibe un apercibimento.○ Identificar diferentes estilos de relación agresiva, pasiva e asertiva.○ Valorar as consecuencias derivadas de cada un de eles.○ Analizar os beneficios de cambiar o noso estilo habitual de pensar e actuar.○ Respetar os dereitos propios e dos demais.○ Desenvolver habilidades de seguridade e confianza en nos mesmos.
Empatía		<ul style="list-style-type: none">○ Poñerse no lugar do outro.○ Valorar e analizar os prexuízos que temos sobre os outros/as.○ As necesidades das demais persoas.○ Axuda mutua, traballo en equipo, importancia da solidariedade.

Educación emocional	<ul style="list-style-type: none">○ Intelixencia emocional.○ Motivación intrínseca.○ Creatividade.○ Competencia emocional.○ Resilencia.○ Sentimentos, emocións e opinións.
Identificación de estados emocionais	<ul style="list-style-type: none">○ Identificar situacións que nos fan sentir mal, nerviosos, asustados, enfadados ...○ Identificar e describir situacións problema○ Identificar situacións de provocación: que penso, como me sinto, como actúo.
Desenvolvemento de habilidades de control emocional	<ul style="list-style-type: none">○ Xeración de recursos para modificar os sentimentos de malestar en sentimentos que nos fagan sentir ben con nos mesmos.○ Aceptar de bo grado as críticas construtivas sobre algo que teña que ver con nosoutros/as.○ Afrontar con calma e serenidade situacións de provocación por parte doutras persoas.
Autoestima, sentimentos	<ul style="list-style-type: none">○ Comprenderse mellor, aprender a aceptarse a un mesmo e os demais e aprender a estar con outras persoas.○ Ter confianza nun mesmo e nos demais.○ Afirmación.○ Valoracións positivas.
Igualdade de xénero	<ul style="list-style-type: none">○ Sexo e xénero.○ Violencia de xénero.○ Relacións afectivas de igualdade.

Maltrato entre iguais

- Axentes: maltratador/a, maltratado/a e
- Tipos de maltrato.
- Medios dixitais
- Consecuencias do maltrato entre iguais.



Acoso escolar.
Estratexias de actuación.

Habilidades sociais para o	Educación emocional
	Xestión de conflitos
	Reforzo positivo
	Transversalidade
	Cooperación

Habilidades sociais para as familias	Estratexias comunicativas
	Xestión de conflitos
	Cooperación

7. METODOLOXÍA. LIÑAS DE INTERVENCIÓN

A metodoloxía de intervención deste programa debe ser entendida como:

Unha metodoloxía vivencial-práctica sustentada en situacións reais ou simuladas que lles permita ao alumnado darlles sentido e significado das actividades propostas.

Unha metodoloxía que favoreza no alumnado procesos de estruturación da información obtida para asegurar un posterior manexo e optimización da devandita información en situacións reais e da vida cotiá.

O método de traballo que imos seguir co alumnado será eminentemente práctico, incidindo na modificación de conduta, e mantendo unha relación non terapéutica, que correspondería a outros profesionais. Neste centro traballarase con varios tipos de ferramentas: actividades individuais, casos prácticos, role-playing, dinámicas de grupo, técnicas de adestramento en habilidades sociais que tratarán de buscar e fomentar en todo momento a reflexión do alumnado.

Así mesmo buscarase o reforzo positivo e a sensibilización ante erros ou

distintas visións que poidan xurdir. É importante que o adestramento en habilidades sociais se faga dentro dun clima positivo, unha atmosfera cordial e un ambiente no que se poñan en práctica valores e habilidades de convivencia coma o respecto mutuo, seguridade, aceptación, axuda, colaboración, participación...

Nesta mesma liña, á hora de implementar as actividades, terase en conta os seguintes aspectos:

Dinámicas atractivas en función da súa idade. Evolución progresiva cara a adultez.

Adaptar as habilidades a cada grupo e características do alumnado.

Que o alumnado, en especial nos cursos superiores, se sinta protagonista da súa propia aprendizaxe, potenciar a máxima participación do alumnado e partir do que saben:

- Que dea a súa opinión.
- Que se atreva a facer preguntas.
- Que poida amosar acordo ou desacordo ante a postura do profesorado nun tema.
- Reforzar ao que participa.
- Aproveitar calquera conduta boa para reflectila.
- Utilizar o eloxio de ideas e opinións, comportamentos, éxitos académicos, aptitudes, amigos, personalidade...

Adecuar a proxección do profesor ou profesora ao contexto:

- Ser modelo do alumnado, tratalo como queiramos que se comporte, comunicarlle o que esperamos del.
- Actitude de flexibilidade/firmeza.
- Utilización da primeira persoa.
- Emprego de reforzos positivos.
- Traballo en equipo entre profesorado.
- Contacto continuo entre profesionais implicados, especialmente co departamento de orientación.

Favorecer un ambiente positivo.

Non é conveniente descualificar o alumnado, etiquetar, caer no “colegueo”.

Non perder de vista o obxectivo do programa.

Por último, en relación coas familias buscarase crear e manter un espazo de traballo cooperativo e participativo no que o esforzo compartido dende a escola e dende a familia sexa o eixo no que se traballe, a través do establecemento de canles de comunicación bidireccionais que nos axuden a lograr os obxectivos propostos.

Por outra banda, poderanse deseñar outras que busquen favorecer e promover os seguintes bloques de contidos:

ACTIVIDADES: Habilidades sociais. Autoestima. Comunicación. Aprendera afrontar situacións sociais

Buscarase que os/as alumnos/as aprendan o que son as habilidades sociais, a comunicarse para saber relacionarse e poder afrontar situacións sociais. Coa finalidade de que o poidan integrar na práctica cotiá da clase e aprendan a relacionarse cos demais, a establecer unha auténtica comunicación, que esta sexa sincera e non leve ao conflito, posibilitando que sexan capaces de poñerse no lugar dos demais.

Algunhas das *actividades* que se poden levar a cabo son:

1. Que son as habilidades sociais?

Obxectivos:

- Adquirir un coñecemento xeral do que son as habilidades sociais e a importancia que ten sabelas utilizar cando nos relacionamos cos demais.
- Observar e distinguir as características máis importantes dos distintos estilos de comportamento que manifestamos cando nos relacionamos cos demais en distintas situacións.
- Asimilar practicando en situacións simuladas a forma correcta de comportarnos.
- Transferir a situacións da vida real os coñecementos adquiridos.

Primeiramente pasarase o alumno/a ou grupo de alumnos/as un cuestionario previo para coñecer o seu grado de coñecemento das habilidades sociais:

Avaliación inicial (coñecementos previos)

Responde coas túas propias palabras as seguintes cuestións:

- a) Qué entendes por “Habilidades sociais?”
- b) Cando te comunicas cos demais, tes en conta, o que dis, como o dis e o quefas?



Si

- Non
- As veces

- c) Coñeces algunha das características dos distintos comportamentos que manifestamos cando nos relacionamos con outras persoas?
- d) Escribe algún exemplo de situacións nas que son importantes empregarunhas correctas habilidades sociais?

A continuación explicaremoslles cales son as vantaxes derivadas do correcto uso das habilidades sociais e cales serían as desvantaxes dun mal uso.

Posibles vantaxes

1. Sentirémonos máis a gusto connosco mesmos e os demais estarán máis contentos de estar connosco, é dicir, teremos moitos amigos e seremos máis felices.
2. Darannos seguridade en nós mesmos e dará seguridade aos demais, aumenta a nosa autoestima e a dos demais.
3. Axúdannos a controlar a nosa propia conduta, polo que teremos menos problemas cos amigos, compañeiros, pais, profesores, etc. e unha mellor adaptación posterior na vida.
4. Obteremos mellores rendementos escolares e seremos persoas máis organizadas, activas, participativas, cooperativas e populares.
5. Implicarémonos máis na toma de decisións familiares, escolares e entre os amigos, sentíndonos persoas máis valoradas e queridas polos demais.

Posibles desvantaxes

1. Sentirémonos a desgusto connosco mesmos e os demais rexeitarannos, é dicir, teremos poucos amigos.
2. Sentirémonos inseguros das nosas relacións cos demais e os demais connosco. Diminuirá a nosa autoestima e a dos demais.
3. Non controlaremos a nosa conduta, polo que teremos moitos problemas cos amigos/as, compañeiros/as, pais/nais, profesores/as, etc. e unha inadecuada adaptación posterior.
4. Obteremos escasos rendementos escolares e seremos persoas menos organizadas, pouco activas, participativas, cooperativas e populares.

5. Non nos implicaremos na toma de decisións, familiares, escolares e entre os amigos, sentíndonos persoas pouco valoradas e queridas polos demais.

Posteriormente, explicaranse cales son os **elementos** que conforman as habilidades sociais.

a) Habilidades básicas de interacción social:

Sorrir e rir

Saudar

Presentación

Favores

Cortesía e amabilidade

b) Habilidades para facer amigos/as.

Reforzar os outros.

Iniciacións sociais

Prestar axuda

Cooperar e compartir

b) Habilidades conversacionais 🗨️

Iniciar conversacións.

Manter conversacións.

Terminar conversacións.

Unirse as conversacións dos outros.

🗨️ Conversacións de grupo.

c) Habilidades relacionadas cos sentimentos, emocións e opinións. Expresar

🗨️ emocións.

Recibir emocións.

Defender as propias opinións.

🗨️ Defender os dereitos propios.

d) Habilidades de solución de problemas interpersonais. 🗨️

Identificar problemas interpersonais.

Buscar solucións, Anticipar consecuencias.

Elixir unha solución.

Probar a alternativa elixida.

Seguidamente traballaranse os **compoñentes** das habilidades sociais, que son:

a) *Compoñentes non verbais*: a mirada, o sorriso, os xestos, a expresión facial, a postura corporal, o contacto físico, a distancia - proximidade e a aparencia persoal.

b) *Compoñentes lingüísticos*: tempo de resposta, a voz (volume, timbre, velocidade, acento, fluidez, etc.)

c) *Compoñentes verbais*:

A conversa: compoñentes básicos e habilidades: Saúdo, presentación e expresión de cortesía, amabilidade; iniciar, manter e terminar unha conversación; aceptar e rexeitar unha crítica; pedir e conceder favores; escoita activa; defender os propios dereitos e respectar os dos demais; facer e recibir cumpridos, reforzando e aceptando os reforzos sociais; empatía, ser capaz de poñernos no lugar do outro; e expresar emocións, sentimentos e opinións.

Habilidades heterosociais: relacións co sexo oposto.

Relacións cos adultos.

Nesta liña traballarase como adquirir unhas correctas habilidades sociais. Para elo:

Observar e distinguir os tres estilos de comportamento que normalmente utilizamos cando nos relacionamos cos demais:

- Comportamento social pasivo.
- Comportamento social agresivo.
- Comportamento social asertivo ou con habilidade social.

Practicar o comportamento asertivo en distintas situacións, simuladas ou inventadas, con amigos, profesores/as, compañeiros/as, etc; ata assimilar e interiorizar os pasos necesarios para actuar con habilidade social.

Transferir ou xeneralizar os coñecementos adquiridos ás distintas situacións formuladas na vida real, e comprobar por nós mesmos os resultados obtidos (satisfacción persoal, seguridade en si mesmo, autocontrol da conduta, mellora de relacións sociais). En definitiva, aumento da AUTOESTIMA.

Algúns dos **exercicios** que se poden formular para afondar en todo o traballo anteriormente nesta actividade son:

O teu pai e a túa nai deixáronte a cargo da casa e uns vellos amigos seus van a vir. Ti non os coñeces e desexas que se atopen a gusto. Non sabes cando regresarán os teus país da compra. Eles pedíronche que os atendas ata que regresen á casa.

Vas a unha festa e non coñeces a ninguén e desexas comezar unha conversa. Como fas?

Un policía paroute na rúa cando estabas a dar un paseo en bicicleta e solicítache información sobre ti mesmo, como a darías?

Hai un alumno novo na túa clase que non sabe onde se atopa o ximnasio. Ti debes mostrarlle onde e o procedemento a seguir, por exemplo: onde mudarse de roupa, as duchas, etc.

2. Autoestima

Que é?

É aquilo que sentimos, pensamos e manifestamos acerca de nosmesmos en función de cómo nos vemos e como nos ven os demais.

A que áreas afecta?

- a) **Área social:** é a valoración dun mesmo en canto á amizade, implica sentirnos ou non satisfeitos das nosas relacións sociais: amigos/as, compañeiros/as....
- b) **Área escolar:** consiste na valoración dun mesmo como estudante. Implica sentirse satisfeito ou non co rendemento escolar.
- c) **Área familiar:** reflicte a valoración dun mesmo como membro dunha familia, o que implica sentirse ou non estimado pola súa propia familia.
- d) **Imaxe corporal:** consiste na valoración de cómo é o teu corpo. Implica sentirse ou non a gusto co corpo, como pode ser a estatura, a idade, desenvolvemento físico, sexo, etc.
- e) **Autoestima global:** valoración en todas as áreas.

Como mellorar a autoestima

Modificando algúns aspectos básicos da conduta e poñendo interese e entusiasmo, o alumno/a, pode lograr mellorar o seu grao de autoestima e con iso acadará:

- a) Sentirse máis a gusto consigo mesmo e cos demais.
- b) Sentirse máis seguro de si mesmo.
- c) Sentirse máis responsable.
- d) Sentirse máis importante.
- e) Sentirse máis dependente nas súas decisións.
- f) Sentirse máis querido e valorado pola súa familia, profesores/as e amigos/as.

3. Comunicación Positiva:

- ✚ Introducción á comunicación.
- ✚ Falar en grupo.
- ✚ Aprender a coñecerse mellor, aprender a mirar e dicir o positivo, aprender a quererse e aprender a estar cos outros.

Estas actividades deben levarse a cabo en grupo e poñeranse en práctica mediante o role-playing. Algunhas dos aspectos que se poden traballarson: “aprender a facer un eloxio”; “pedir un favor”; “presentar unha queixa”; e “dicir que non”. Os papeis elixidos para representar deberán ser o máis próximo posibles á realidade do alumnado e a poder ser que eles mesmos escollan as situacións.

Á hora de *facer un eloxio* deberá terse en conta: Mirar a

- ✚ outra persoa aos ollos, con xestos amables.

Chamar a outra persoa polo seu nome.

Explicar cun ton sincero e de admiración aquilo que te gusta (por exemplo:

Gústame a túa camiseta, é preciosa!).

Acompañar as frases con xesto, expresión facial, etc acorde co que dis. Pensa no que lle gustará á outra persoa e sempre cunha actitude de achegamento cariñosa.

Ser sincero, debes dicir aquilo que vos agrada de acordo ao que sentides e pensades (por exemplo: se non che gusta o seu corte de pelo lle digas: que ben che senta o teu novo peiteado!).

Eloxiar no momento oportuno, non sería oportuno dicir algo agradable durante unha discusión.

De igual xeito á hora de recibir algún eloxio deberase:

Escoitar atentamente o eloxio, mirando a outra persoa aos ollos.

Aceptar o eloxio con palabras amables, facendo que a outra persoa se sinta ben convosco (p. ex.: Se te din "gústame a túa mochila", responde "Grazas, es moi amable").

Agradecer sempre o eloxio, expresándoo cunha actitude cariñosa e dicindo GRAZAS.

Non sería correcto, rexeitar ou evitar o eloxio, desvalorizando as opinións dos demais, deixándoo en ridículo, porque é posible que non volva facernos un cumprimento.

Algún dos exercicios que se poden propoñer e posteriormente, reflexionar sobre os resultados obtidos son:

Quedaches cos teus amigos e puxécheste o teu vestido negro novo. Cando a túa amiga se atopa contigo, diche: “non deberías vestir de negro, faite moi pálida a pel”. Que farías?

Hoxe fuches ao salón de perruquería e decidiches facerche un peiteado novo. Cando sales e te atopas cun amigo/a diche: “Oh, que che fixeron na pelo? Parece coma se estiveses a piques de despegar”. Como actuarías?

Esta tarde quedaches cun amigo/a e ensínachelle a roupa que mercaches o outro día. El comenta: “ queres a miña máis sincera opinión, a camiseta quédache estreita e non che senta ben. Ademais o amarelo non se leva este ano”. Que lle dirías?

Un compañeiro/a realizou un bo traballo en lingua, con boa presentación, contido e con esquemas. O/a profesor/a deulle unha boa nota. Que tipo de comportamento cres que terán os vosos/as compañeiros/as?

Noutra orde de cousas, cando traballemos *os favores* deberemos facer fincapé nos seguintes aspectos:

A importancia que ten saber pedir favores.

- a) Se pides un favor de modo correcto, resultarás agradable aos demais.

- b) Se pides un favor de xeito amable, tes maiores posibilidades de acadar o que necesitas.
- c) Cando pides un favor de forma incorrecta non acadarás o que queres e ademais se o fas de forma AGRESIVA, con aires de superioridade, groseiramente ou con chantaxe, o outro sentirase humillado. Se o pides de forma PASIVA o outro non saberá se aquilo que solicitas o necesitas ou non, polo que non che prestará atención.

Como se debe pedir un favor?

- a) Elixo o momento e a persoa axeitada, porque confías nela e sabes que che pode axudar.
- b) Pide aquilo que necesites e sempre usando a expresión POR FAVOR.
- c) Fai a petición con respecto, expoñendo sinceramente o que necesitas, agradecendo de entrada a actitude e acollida da outra persoa, cunha mirada amable e un ton de voz cordial.
- d) Recibe o favor sen esquecer agradecerlo, con xestos, palabrasecariñosas, feitos ou algo material.

Como se debe facer un favor.

- a) escoita a petición da outra persoa con atención e pídelle algunha aclaración se é necesario.
- b) Fai aquilo que che piden se está dentro das túas posibilidades e de forma amable, non fagas favores de mala gana, berrando ou con desprezo.

Nesta mesma liña os rapaces/as deberán aprender a saber “*dicir que non*”. Para elo, traballaremos os seguintes aspectos:

Cando debes negarte?

- a) Sempre que che fagan peticións que non che conveñen, porque te prexudican ou prexudican aos demais.
- b) Cando che pidan cousas inadecuadas, que ti non queres ou non debes facer, porque non estás de acordo con elas (p. ex.: insultar un compañeiro/a).
- c) Cando che pidan algo de forma groseira ou facéndoches chantaxe (p. ex.: tes que dar-me iso, senón á saída te espero).

- d) Cando te encontres premido polo grupo e ti creas que non é conveniente facer o que che din (p. ex.: imos fumar).

Como dicir a algo que non de forma axeitada?

- a) Négate de forma amable sen ferir os sentimentos da outra persoa. Explica os motivos da túa negativa e ademais intenta convencer a outra persoa de que iso non é bo nin para el nin para os demais.
- b) Dio mirando a outra persoa aos ollos, cun ton de voz firme pero cordial e a unha distancia axeitada.

Como dicir que “non” de forma axeitada.

- a) Serás capaz de controlar a túa conduta e sentiraste seguro/a de timesmo/a.
- b) Sentiraste ben, porque deixas de facer algo que non che gusta ou non che apetece facer.
- c) Expresarás o que sentes, ante unha petición ou convite inadecuado.
- d) Evitarás que se aproveiten de ti, respectarante e conseguirás máis emellores amigos.

Que ocorre se non sabes dicir que “non” de xeito adecuado?

- a) Serás incapaz de controlar a túa conduta e sentiraste inseguro/a.
- b) Sentiraste mal, porque fas algo que non che gusta ou che prexudica.
- c) Serás incapaz de controlar a túa conduta e sentiraste inseguro/a.
- d) Non expresarás o que sentes e te encontrarás incómodo e con problemas.
- e) Aproveitaranse de ti e considerarán doado de convencer. Rexeitarán e conseguirán amigos falsos.

Por último, os alumnos/as deben aprender a ***“presentar unha queixa”***.

Polo que buscaremos traballar os seguintes aspectos:

Que son?

- a) É a comunicación aos outros daquilo que din ou fan e que non nos gusta porque prexudica nosos dereitos.
- b) Consiste en manifestar aos demais o noso descontento por algo que nos molesta.

Como expresar as queixas?

- a) Comunícaa individualmente, de forma amable para non molestar nin ferir os sentimentos da outra persoa.
- b) Mira a outra persoa aos ollos, con xestos amables.
- c) Expresa aquilo que non che gusta cun ton de voz firme pero cordial.
- d) Acompaña a frase con xestos, expresión facial e corporal, etc., acorde co que estás a dicir.

Como recibir queixas?

- a) Escoita atentamente a queixa, mirando a outra persoa aos ollos.
Acepta a queixa se é xusta, con palabras amables, facendo que a outra persoa se sinta ben contigo.
- a) Rexeita a queixa se é inxusta, de forma amable e con palabras sinceras.

Importancia de saber expresar queixas de xeito amable.

- a) É bo que os demais saiban que estamos desgustados por algo no que temos razón (ou cremos nela).
- b) Serven para reducir a ansiedade e a irritación, e encontrarnos máis a gusto connosco mesmos.
- c) Non é bo calar aquilo que nos molesta, porque nos encontrariamos a desgusto connosco mesmos e no futuro pode que xurdan máis problemas.
- d) Se expresamos aos demais aquilo que nos molesta de forma inadecuada remataremos discutindo e posiblemente nunha pelexa.

4. Estilos de comportamento: agresivo, submisivo e asertivo

Comunicación verbal e non verbal



Con esta actividade explicaremos os/as alumnos/as os distintos estilos de comportamento existentes, definindo as características de cada un deles. Posteriormente, mediante o role-playing representarase cada un destes estilos, tanto de xeito verbal como non verbal. Finalmente, levarase a cabo unha análise das situacións representadas e que situacións reais evocan coas mesmas, para que o alumnado sexa participe e consciente das súas accións e as consecuencias que estas provocan.

ACTIVIDADES: Toma de decisións e resolución de conflitos, provocación negociación, valores e os meus dereitos.

Fomentarase que os/as alumnos/as aprendan a resolver os problemas seguindo un proceso sistemático de toma de decisións, buscando levar esta aprendizaxe a situacións da vida cotiá. Ademais de reflexionar sobre o efecto das propias accións no desenvolvemento e nos valores.

Algunhas das actividades que se poden desenvolver son:

1. Introducción á toma de decisións e resolución de conflitos.

Nesta actividade realizarase unha choiva de ideas para indagar de que xeitos tomamos decisións as persoas, afondando sobre as súas vantaxes, desvantaxes e consecuencias. Finalmente buscarase e expoñerase un modelo de toma de decisións paso a paso.

Un posible modelo de toma de decisións, entendendo este como a asociación dun curso de acción ou plan cunha situación determinada, podería ter os seguintes pasos:

a) **Realizar un modelo da situación actual ou unha definición do problema.** Problema defínese como "unha situación real ou anticipada na vida que require respostas por parte do suxeito para un funcionamento adaptativo; pero que non están dispoñibles ou non son identificables por el, debido á existencia de barreiras ou obstáculos" (Nezu, 2004). As demandas da situación poden vir do exterior; pero tamén dos obxectivos e valores da persoa. As barreiras máis

comúns para alcanzar os obxectivos son: ambigüidade, incerteza, demandas en conflito, falta de recursos, ou novidade. Nesta fase inclúese a definición dos obxectivos que o individuo quere alcanzar. Cando se vai resolver un problema é necesario analízalo e dilucidar cales son os procesos e aspectos relevantes que están a influír na aparición e mantemento do problema ou que fai ameazante a situación. Neste paso o proceso de alcanzar unha conduta axeitada tamén pode tomar características patolóxicas. A análise das situacións é unha análise causal, intentando determinar as influencias duns factores noutros, no momento actual e na posible evolución.

b) Xerar condutas alternativas posibles dentro do modelo da realidade que se creou. É unha fase que depende da creatividade da persoa. Trátase de imaxinar as alternativas posibles. A crítica e autocritica xogan un papel que compromete de forma importante a efectividade deste paso. É preciso suprimir ámbalas dúas nunha primeira fase para poder considerar as solucións sen unha censura previa. Faise seguindo as regras do “brainstorming ou tormenta de ideas”, no que non se realizan críticas nin avaliacións das ideas propostas; calquera proposta é aproveitada, completada ou variada para xerar novas solucións. As persoas con ansiedade social son moi vulnerables ás críticas e inhiben a súa creatividade polo medo a equivocarse e ser rexeitados socialmente. Este aspecto pode deixar a persoa ancorada e sen saída neste paso. Hai que recordar que entre as instrucións que se dan nos exercicios creativos como o “brainstorming” destaca a de actuar cunha ausencia total de crítica para xerar alternativas que serán avaliadas noutra fase. Dando este paso é importante ter a mente aberta e a conciencia plena para poder saír dos comportamentos establecidos e automáticos e comportarnos de acordo cos nosos valores.

c) Extrapolar os resultados asociados a cada conduta xerada. É unha parte da resolución de problemas que está moi suxeita á incerteza, porque o resultado das nosas accións non depende só o que fagamos, senón que son fundamentais as reaccións dos demais que están involucrados na situación.

Saber predicir os resultados dun plan que se elaborou é difícil e a incerteza xoga de novo un papel fundamental. Esta fase pode ser unha fonte inesgotable

de sucesos preocupantes, sobre todo si se quiere evitar a incerteza que supón a ignorancia de como vai reaccionar o outro a nosa actuación. Se queremos asegurarnos de que a conduta do outro non vai ser a que tememos, podémonos encontrar collidos na trampa da preocupación previndo numerosos sucesos " E si...? ".

d) **Extraer as consecuencias de cada resultado**, é dicir, valorar a situación xerada de acordo cos obxectivos que se pretenden alcanzar. Para iso valóranse a probabilidade de que un resultado, é dicir, a súa incerteza; xunto cos beneficios ou prexuízos que poden levar consigo que aconteza, é dicir, as consecuencias de cada resultado. Esta avaliación realízase ás veces de forma consciente e pensada poñendo nunha balanza cada aspecto do resultado; neses casos empréganse conceptos como "*utilidade = probabilidade x valor*" (Enfastie, 2001). Pero moi frecuentemente avalíase de forma xeral tomando soamente o sentimento ou a sensación que inclúe a impresión global que nos evoca a situación prevista. Esta avaliación pode facerse de forma automática, é dicir, sen un pensamento consciente, guiándonos soamente polas sensacións que nos produciu. Neste paso inclúese valorar a incerteza dos sucesos.

e) **Elixir a acción que se vai levar a cabo** entre as que poden producir o resultado que se busca. Unha consecuencia inmediata da avaliación dos resultados é a elección da conduta máis axeitada para resolver o problema. Pero ás veces chégase sen dúbida a que debería ser a actuación máis apropiada, como froito da valoración das consecuencias; pero, unha vez identificada, pode haber problemas para levala á práctica. "Iso é o que tería que facer; pero... ".

f) **Controlar o proceso cando se leva a cabo a acción**. Cando realizamos unha acción entramos no proceso de control do que facemos, no que imos monitorizando se o resultado actual vai no camiño que esperamos ou non. Se non marcha en dirección ao obxectivo, xeramos novos camiños ou cambiamos os plans nun proceso de toma de decisións parecido. A preocupación é unha acción que vai dirixida a tomar unha decisión, por iso o proceso pódese monitorizar e controlar como a de calquera acción que persiga un obxectivo.

g) **Avaliar os resultados obtidos.** É o momento de repasar o que se realizou co obxecto de aprender para o futuro. Unha revisión rápida do proceso que se levou e das condutas dos demais axúdanos para mellorar a nosa toma de decisións. A avaliación farase baseándose nos feitos acaecidos e nos resultados reais e medibles obtidos. Si se queren avaliar as reaccións implícitas e os sentimentos dos outros pódese caer na preocupación inútil e destrutiva. Así, pódense realizar revisións cando se consideran as posibles reaccións negativas non explícitas que puideron tomar os outros. " Que terán pensado?", "tereí quedado ben realmente?"... Revisando a propia actuación pódense tomar en consideración novas accións alternativas que non se pensaran previamente: "se tivese dito isto en lugar do que dixen...?". É máis doado sabendo como reaccionaron os outros, axustar a actuación para obter o resultado buscado, pero iso soamente se pode facer no momento en que acontece. Ademais é preciso ter a mente aberta e preparada para reaccionar ou aceptar as nosas limitacións e crear unha nova oportunidade para obter os resultados desexados. A revisión dos resultados é un proceso que pretende acadar a mellora na actuación seguinte, pero senón se mantén dentro duns límites, o único que se logra é continuar a preocupación despois de acabada a acción. As posibles solucións serían: aceptar a avaliación do outro e aceptar as propias limitacións intentando, se fose preciso, crear unha segunda oportunidade. Finalmente acabar coa revisión se os resultados obtidos foron aceptables ou se non se prevé unha nova oportunidade de enfrontarse á mesma situación.

8. ACTIVIDADES. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Nesta mesma liña, na *resolución de conflitos* podemos describir as seguintes fases, moi parellas coas de toma de decisións pero con algunhas peculiaridades.

a) Fase de preparación.

a.1) **RECOÑECER** que existe un conflito. Para elo o alumno/a debe observar os seus sentimentos para detectar a ira, a tristura, o enfado, a preocupación, etc., indicadores de que existe un conflito.

a.2) **TRANQUILIZARSE**. Isto é difícil, o máis doado é que o alumno/a perda o control, se poña nervioso, agresivo e que se enfade consigo mesmo e cos demais, co que conseguira soamente empeorar a situación.

a.3) **REFLEXIONAR**, o alumno/a debera pensar antes de dicir ou facer algo, o máis sinxelo é actuar de xeito impulsivo, rápido e sen pensar nas consecuencias, o que é imprescindible erradicar das súas condutas.

b) Fase de resolución do conflito.

b.1) **IDENTIFICAR** e **DESCRIBIR** cal é o problema.

b.2) Xerar **ALTERNATIVAS**: o alumno/a debe pensar en todas aquelas cousas que se poden facer para solucionar o problema. Non se debe rexeitar ningunha alternativa e sería aconsellable que se pedise axuda a un adulto e/ou compañeiro/a. Ademais de afastarse da situación, negociar, esperar a ver que acontece...).

b.3) Anticipar **CONSECUENCIAS**. O alumno/a pensará en que pode pasar se pon en práctica cada unha das alternativas propostas no paso anterior. Especificando se son desexables ou non e que consecuencias levarían consigo cada una delas para o propio alumno/a e para os demais de xeito inmediato ou nun futuro.

b.4) **ELEXIR** a mellor alternativa. Despois de avaliar todas as opción deberá elixir a mellor para poder solucionar o conflito e lograr o seu obxectivo.

b.5) Levar a solución escollida á **PRÁCTICA**.

b.6) **AVALIAR** os resultados obtidos. Se os resultados son positivos resolverase o conflito, pola contra se non son os esperados é preciso xerar e probar novas alternativas.

Algunhas situacións que nos van servir de actividades para traballar a resolución de conflitos poderían ser:

CASO 1. Un dos teus programas favoritos de TV está a piques de comezar pero os teus pais entran no salón e desexan ver as noticias.

CASO 2. Un grupo de rapaces/as reúnen para xogar ao fútbol pero sobra un deles.

CASO 3. Sara e a súa amiga Eva quedaron para ir ao cine. Sara encárgase de sacar as entradas para a película escollida polas dúas pero cando acude o despacho do cine, comproba que non queda ningunha, así que saca entradas para outra película. A Eva non lle gusta a elección feita por Sara.

CASO 4. A Carolina gústanlle os pantalóns da súa amiga María. O sábado ten unha festa e pídellos para levalos. Na festa máchanselle de graxa e aínda que os lavou, a mancha non desaparece.

2. Provocación e negociación

As persoas son **provocadas** cando se lles insulta, se lles trata inxustamente ou se lles infravalora.

Ante unha provocación. O alumno/a deberá seguir estes pasos:

- a) Respirar profundamente.
- b) Pensar:
 - Que é capaz de controlar a situación.
 - Pensar que o que busca a outra persoa ou persoas e enfadalo/provocalo, pero que non o vai a acadar.
 - Non vai mostrar o enfado provocado pola outra persoa.

- c) Analizar a situación e decidir:
 - Que vai continuar coa actividade que estaba a realizar.
 - Afastarse da situación conflitiva.

- d) En ambas as dúas situacións, o alumno/a, non deberá responder de ningún modo á provocación, nin de modo verbal nin non verbal. Tratando de ignorar a persoa ou persoas que oestán provocando.

Algunhas das actividades que nos poden servir para traballar este aspecto serían:

CASO 1. En pequenos grupos que determinen as formas máis habituais de provocación na aula, no centro e no patio. Para posteriormente propoñer as respostas máis usuais a este tipo de provocacións, sinalando se son formas correctas ou incorrectas de responder a unha provocación. Unha vez feito farase unha posta en común.

CASO 2. Antes as continuacións provocacións a un alumno, este solicita ao equipo directivo e o seu titor/a que o cambien de aula. O titor/a na hora detitoría informa de esta petición pero o grupo de alumnos/as non reconece a gravidade do asunto e sorpréndense ante os sentimentos que este problema provoca no alumno/a en cuestión. Deberá polo tanto buscar posibles alternativade solución do problema.

3. Os meus valores

Indagaranse nos valores da sociedade na que vivimos e nos dos adolescentes. Para elo entregárase a cada alumno/a ou grupo de alumnos/as unha lista cunha serie de valores e actitudes e pediráselles que pensen sobre as súas preferencias, puntuando cada un cun valor do 1 ao 5. Posteriormente realizaríase unha posta en común, poñendo no encerado as distintas puntuacións obtidas en cada un dos valores, para que unha vez ordenados

procédase a unha reflexión colectiva sobre o conxunto de preferencias do grupo.

4. Os meus dereitos

Os alumnos/as deben entender que defender os seus dereitos implica ser capaz de comunicar aos demais o descontento cando fan ou din algo que os molesta, cando os tratan inxustamente ou cando lles faltan ao respecto. Non obstante, saber defender os seus dereitos non é doado porque, probablemente, a outra persoa negase a ceder pero hai que saber defendelose é máis importante facelo de xeito correcto.


Deben aprender por enriba de todo que **“defender os seus propios dereitos implica respectar os dereitos dos demais”**

Cando son ameazados os seus dereitos?

- a) Ante unha situación na que consideren que os seus dereitos non se respectan e séntense insatisfeitos e a desgusto consigo mesmos e cos demais, con sentimentos de angustia e ansiedade.

Como comunicarllo aos demais?

- a) Debe dicilo no momento e lugar apropiados.
- b) Expresalo cun ton de voz firme pero cordial:
 - Sen rodeos de forma directa.
 - Breve e claro, sen enrolarse.
- c) Mirar á outra persoa aos ollos, con xestos amables.
- d) Ser capaces de pedir ou suxerir á outra persoa que cambie de conduta e respecte os dereitos dos demais.

 Como responder á defensa dos dereitos dos demais?

- a) escoita atentamente o que che di a outra persoa.
- b) Comprende o que di e ponte no seu lugar.
- c) Controla o enfado que produce escoitar o que fas mal.

d) Actúa en consecuencia.

OS MEUS DEREITOS IMPLICAN...

- a) Actuar de modo diferente a como os demais desexarían que actuase.
- b) Facer as cousas de xeito imperfecto e equivocarme algunha vez.
- c) Pensar de xeito propio e diferente.
- d) Cambiar de opinión.
- e) Aceptar e rexeitar críticas ou queixas.
- f) Decidir a importancia que teñen as cousas.
- g) Non saber ou non entender algo.
- h) Facer e rexeitar peticións.
- i) Expresar os meus sentimentos: alegría, tristura, enfado....
- j) Eloxar e recibir eloxios.

E por todo iso teño a **obriga de responsabilizarme das miñas decisións e accións.**

Ademais de traballar cos alumnos/as, que acoden a aula de convivencia en reiteradas ocasión, os aspectos anteriormente descritos.

ACTIVIDADES: Os pais e nais. O seu papel xerador e reforzador de Habilidades Sociais

É importante a participación dos pais e nais no centro educativo, polo que desde o Rosalía buscarase fomentar a implicación das familias na implantación das medidas correctoras que se adopten cos seus fillos/as, ademais de favorecer a xeneralización das aprendizaxes fóra do ámbito escolar.

Algunhas das actividades que se poden desenvolver son:

1. Charla informativa sobre o que é a aula de atención educativa e convivencia, para que serve e que se fai nela. Ademais de dar a coñecer cales son os criterios para que un alumno/a sexa remitido a mesma.

2. Obradoiro de habilidades sociais. Como poden axudar aos rapaces dende a casa os pais e as nais. Explicándolles cales son as técnicas máis eficaces:

- ✓ Reforzo positivo.
- ✓ Modelado.
- ✓ A práctica de tarefas cotiás.
- ✓ A firmeza e o acordo da parella nas actuacións.
- ✓ Oferta de “sesións formativas –charlas”


9. RECURSOS


Elia Roca (2007): “Como mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional”.

Convés Primaria Juego Completo (TEA)

M^a Inés Monjas Casares: “Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)”.

Solución de conflitos interpersonais I, II e III. Método EOS.

 <http://www.edu.xunta.gal/portal/Educonvives.gal>

 <http://www.cineddhh.org/portada>

10. AVALIACIÓN

A avaliación concíbese como un elemento que atravesará e retroalimentará o desenvolvemento do proceso de E-A en xeral e deste programa en particular. Isto implica que sobre a forma e os criterios imponse unha avaliación continua e procesual, acorde coa forma na que se producen os aprendizaxes.

A estratexia fundamental será a triangulación de datos e opinións. Neste sentido empregaranse recursos como a observación das actividades, entrevistas e reunións, dificultades atopadas no desenvolvemento das actividades, realización de materiais específicos como cuestionarios, rexistros de observacións, a reflexión das sesións de coordinación e os resultados da avaliación continua.

Serán referentes á hora de levar a cabo a avaliación:

- ✓ Grao de consecución dos obxectivos.
- ✓ Nivel de implicación, participación e satisfacción dos diferentes membros da comunidade educativa.
- ✓ Idoneidade das actividades, recursos, temporalización e secuenciación de contidos así como propostas de mellora.

Nesta mesma liña establécense como criterios de avaliación do programa os seguintes:

- ✓ Implicación do alumno nas tarefas formuladas.
- ✓ Implicación da familia nas tarefas formuladas.
- ✓ Implicación do profesorado nas tarefas formuladas.
- ✓ Frecuencia das condutas-problema.
- ✓ Establecemento de novas formas de actuación no contexto ordinario da aula.
- ✓ Establecemento de novas formas de actuación no contexto familiar e social.