

HABILIDADES SOCIAIS: MELLORA DA AUTOESTIMA

Introdución

A autoestima está formada por diferentes conceptos que xuntos, contribúen a constituir o que chamamos autoestima persoal. Os tres compoñentes básicos da autoestima (como calquera outro comportamento da persoa) son: a dimensión cognitiva (pensamentos, crenzas, valores, ideas, etc..), a condutual (o que dicimos e facemos) e a afectiva (o que sentimos).

O autoconcepto é a parte cognitiva da autoestima, que ven sendo a idea que temos de nós mesmos, da nosa personalidade e do noso comportamento e respondería á cuestión “*¿Que clase de persoa son?*”. A autoimaxe sería a representación mental que facemos de nós mesmos e respondería á pregunta “*¿Como me vexo?*”.

Despois de saber quen somos e a idea que temos de nós mesmos, somos capaces de valorarnos, estimarnos e querernos en maior ou menor grao, polo tanto a autoestima ven sendo a valoración ou agrado que o suxeito ten de si mesmo, a nosa capacidade para querernos. A autoestima permite ser conscientes das virtudes e defectos propios sabendo que un é valioso e digno.

Moi relacionado coa autoestima atópase a asertividade, que implica respecto e autoafirmación. Supón un comportamento comunicacional maduro, unha habilidade social que capacita á persoa para expresar o que quere e desexa dun modo directo e honesto pero nin agrede nin se somete á vontade doutro senón que é capaz de manifestar as súas conviccións persoais e defender os seus dereitos sen ofender.

A asertividade é unha conduta que obriga ás persoas a ser máis responsables do seu comportamento. Pódese aprender e permítenos resolver mellor os conflitos. O seu obxectivo é que a persoa acade o que é mellor para si mesma e o máis xusto para os demais e pódese manifestar xunto con outras condutas socialmente hábiles como son:

- Facer e aceptar cumpridos e peticións
- Falar en público: expresar opinións persoais.
- Manexo das críticas
- Defender os propios dereitos
- Disculparse ou admitir ignorancia
- Expresar amor, agrado e afecto
- Solicitar de xeito satisfactorio un traballo

HABILIDADES SOCIAIS: MELLORA DA AUTOESTIMA

NIVEL: 1º ESO

TEMA: AUTOCONECEMENTO

OBXECTIVO: Tomar conciencia das cualidades persoais e recibir o feedback dos demais acerca de como nos ven.

DESCRIPCIÓN DA ACTIVIDADE:

Esta sesión constará de varias actividades:

1º Lectura en alta voz, para o gran grupo, e aclaración do vocabulario de adxectivos do listado, aplicado ás persoas. O/A titor/a dirálle ao alumnado: "Entregareivos unha folla con trazos de conduta que se dan nas persoas. Leremos e definiremos entre todos o significado de cada un deles e a continuación cada un de vós pensará cales son os cinco trazos que o definirían a el/ela e escribiraos na folla".

2º Reflexión persoal seleccionando as características definitorias de cada quen. Cada un dos alumnos irá lendo, en alta voz, e procurando definir cada concepto do listado entregado. Unha vez aclarados os significados cada un seleccionará e ordenará os cinco que pensa que o definen mellor.

3º Unha reunión en pequenos grupos das persoas que teñan características comúns, na que se dialogue e se manifesten acordos ou discrepancias. A partir da lectura que fai cada un das cinco características que lle corresponden se formarán grupos de compañeiros/as en función da coincidencia nos trazos sinalados (non máis de catro persoas en cada grupo).

Por quenda comentarán o escrito por cada un e intercambiarán opinións sobre o acordo ou desacordo co exposto.

Un portavoz do grupo aportará un pequeno resumo.

4º Xuntanza do gran grupo verbalizando se se cumpriu a finalidade da actividade.

O/A titor/a a partir do comunicado polos grupos pide opinións sobre a actividade realizada: ¿Gustoulles? ¿Sorprendéronlles algunhas das opinións dos compañeiros? ¿Cómo se sentiron? ¿Descubriron algo deles que descoñecían?...

RECURSOS:

- Listado de cualidades positivas que irradiamos nos demais para o/a titor/a
- Fotocopia do listado de cualidades e lápiz ou bolígrafo para o alumnado.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS QUE IRRADIAMOS NOS DEMAIS

Imaxina as cousas positivas que os demais ven en ti e suliña aqueles adxectivos que pensas que teñen que ver contigo.

Aberto	Ordenado	Prudente
Optimista	Coidadoso	Sacrificado
Rebelde	Responsable	Divertido
Sinxelo	Sensato	Sensible
Serio	Simpático	Sinceiro
Sociable	Solidario	Tolerante
Traballador	Alegre	Amable
Coherente	Colaborador	Comprensivo
Comunicativo	Constante	Creativo
Crítico	Cumpridor	Dialogante
Discreto	Educado	Entusiasta
Esixente	Forte	Fiel aos amigos
Xeneroso	Habilidoso	Honesto
Inconformista	Independente	Introvertido

A continuación selecciona as CINCO que mellor te definen

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Agora escribe que pensan os teus compañeiros das cualidades que sinalaches: Están de acordo?.....Porqué?.....¿con quen coincidiches en sinalar os mesmos rasgos?.....¿pensas que tes algo en común con esa/s persoa/s?.....Aprendiches algo con esta actividade.....

HABILIDADES SOCIAIS: MELLORA DA AUTOESTIMA

TEMA: ACEPTACIÓN PERSOAL

NIVEL: 1º ESO

OBXECTIVO: Coñecemento persoal. Descubrir e aceptar a imaxe que teño de mín
mesmo/a.

DESCRIPCIÓN DA ACTIVIDADE:

Esta sesión constará de catro actividades:

1º Realización do xogo Ou.....Ou: O/A titor/a indícalle ao alumnado: “Este xogo
poderá axudarnos a ser máis conscientes de como sodes, que queredes e dalgúns rasgos
da vosa personalidade. Imos reunirmos no centro da aula e deixando as cadeiras
arredor.Vouvos facer unhas preguntas e en cada unha dareivos dúas posibilidades;
escollede a que se adapte mellor á vosa personalidade e escribídea nun folio,

Faremos unha proba:

¿És máis coitelo ou culler? (ao decir culler sinalamos cara á fiestra e coitelo cara á
porta). Os que se identifican coa culler sitúanse xunto á fiestra e os identificados co
coitelo que vaian xunto á porta. Cada un escolle un compañeiro do outro grupo e
dialogan durante dous minutos do motivo da súa elección. ¿En que vos pareceades á
culler e ó coitelo?.... volvede ó centro da aula”

O/A titor/a empezará a enumerar as preguntas do Documento 1

2º Reflexión persoal

- ¿Gustoume o xogo?
- ¿Sorprendeume algunha das miñas eleccións?
- ¿Cómo me sinto?
- Escribo no folio que opino de cada unha das eleccións feitas e razono o porqué.

3º Intercambio de ideas reunidos en pequenos grupos de cinco ou seis compañeiros nos
que haberá como mínimo dous ou tres que no formen habitualmente parte do seu grupo
de amigos. Por quenda comentarán o escrito por cada un no seu folio e a reflexión
xurdida das preguntas e respostas. O portavoz do grupo aportará un pequeno resumo.

4º Posta en común e avaliación do aprendido no gran grupo.

RECURSOS:

- Documento para o/a titor/a; papel e lápis ou bolígrafo para o alumnado.

Documento para o/a titor/a

- ¿Tí es máis si ou non?
- ¿Es máis verbo ou sustantivo?
- ¿Es máis mar ou bosque?
- ¿Es máis ceo ou terra?
- ¿Es máis 1 ou 9?
- ¿Es máis discípulo ou mestre?
- ¿De eiquí ou de alí?
- ¿Cidade ou campo?
- ¿Pasado ou futuro?
- ¿Guía do grupo ou un/unha máis?
- ¿Cabeza ou man?
- ¿Intuitivo/a ou racional?
- ¿Rosa ou margarida?
- ¿Música clásica ou rock?
- ¿Sinal de Stop ou de preferencia?
- ¿Barca de remos ou táboa de surf?
- ¿Solombo ou hamburguesa?
- ¿Sol ou lúa?
- ¿Montaña ou val?
- ¿Ollo ou narís?
- ¿Lanterna ou candeia (cirio)?
- ¿Golfinho ou tabeirón?
- ¿Alegría ou tristeza?
- ¿Soidade ou compañía?

(Pódense engadir máis disxuntivas a xuízo do/a titor/a)

HABILIDADES SOCIAIS: MELLORA DA AUTOESTIMA

NIVEL: 2º ESO

TEMA: MENSAXES “TI” E MENSAXES “EU”

OBXECTIVO: Comunicar queixas sen ofender ao interlocutor.

DESCRICIÓN DA ACTIVIDADE:

O/A titor/a explicará a importancia de saber plantexar queixas respectando aos demais e facendo valer os dereitos propios. Diferenciarán entre as mensaxes ti e as mensaxes eu a través dos exemplos expostos no documento adxunto.

Unha vez entendida a idea dáse lectura ao documento sobre os pasos da conduta a seguir para adquirir esa habilidade. Despois dous alumnos representarán o exemplo.

Con frecuencia cando falamos cos outros e estamos en desacordo ou enfadados con eles tendemos a empregar “mensaxes ...ti ” o que dificulta a comunicación e a resolución dos problemas e incluso propician enfrontamentos entre os interlocutores. Por contra, cando empregamos “mensaxes...eu” non responsabilizamos a ninguén do noso estado de ánimo nin das nosas accións. Somos máis respectuosos cos demais e podemos chegar a acordos máis facilmente.

Exemplificación dunha “mensaxe eu... ¿cómo?¿cando?¿por que?”: *“Cando ti chegas media hora máis tarde do que quedaramos....a min suponme un problema moi grande porque a miña nai ten que ir traballar....e eu sintome fatal porque no seu traballo pónenlle moitos problemas por chegar tarde”*.

Individualmente cubrirán nunha folla catro supostos entregados polo titor/a coas respostas que darían en cada situación.

En parellas lerán o escrito en cada un dos casos presentados interpretando cada membro da parella un papel e chegando a un acordo final. Manterán una conversa, sobre un tema de libre elección, na que cada un asumirá un tipo de mensaxe “ti” ou “eu”, e pasados cinco minutos cambiarán os papeis.

Reflexión en gran grupo: Ao rematar a actividade compartirán cos compañeiros en que situación se sentiron mellor e por qué. cales fóron os acordos e os desacordos entre eles, que dificultades atoparon na negociación etc..Concluirase a actividade facéndolles ver que:“ Estas mensaxes facilitan no interlocutor a disposición para o cambio porque non xulgan nin etiquetan e ademais non danan a relación entre eles/as”.

RECURSOS: Diferenciación entre mensaxes ti e mensaxes eu. Compoñentes e pasos para defender os dereitos persoais. Ficha para alumnado. Bolígrafo.

Diferenciación mensaxes ti e mensaxes eu. Exemplificación.

Mensaxes “ti” e as Mensaxes “eu”

Ti és responsable de que eu o pase mal.....Eu síntome mal polo que dixeches

Se ti non o dixeras ninguén se daría conta.....Gostaríame que non lles dixeras.....

Ti es un imbécil Quixera que che comportases doutra forma

Ti nunca estás dacordo cos demais.....É difícil que che guste o que propoñemos

Compoñentes e pasos para defender os dereitos persoais

Algunhas das cousas que se poden facer para defender os nosos dereitos, fóron sinalados por Monjas (1997) e son:

1º Ser conscientes dos nosos dereitos.

2º Darse conta de que non se respetan os nosos dereitos nunha situación determinada. Notarnos insatisfeitos/as e a disgusto.

3º Comunicarlles aos outros a nosa negativa, expresarlles a nosa queixa, etc. E para iso temos que:

- a) Buscar o momento e lugar axeitados.
- b) Utilizar expresións verbais correctas: expresión directa, sen rodeos; mensaxes “eu”, breve e claro.

c) Utilizar expresión non verbal, linguaxe corporal asertivo (ton de voz firme e tranquilo, contacto ocular, distancia próxima ao interlocutor).

Trátase de decilo de forma amable, respectuosa e positiva, sen ser autoritario.

4º Pedir un cambio de conduta, facer suxerencias para que a outra persoa actúe de forma que respete os nosos dereitos.

5º Agradecerlle á outra persoa que nos teña escoitado.

Exemplo:

“Entereime que un compañeiro vai dicindo cousas falsas de mín e non é a primeira vez que o fai. Encóntrome con el no corredor e fago fronte á situación”:

P.- Ola Lois, quería falar contigo (postura relaxada)

L.- ¿Qué me queres?

P.- Entereime que vas contando mentiras sobre min e quero aclarar o asunto. ¿Fíchenche algo? ¿Tes alguna razón para desprestixiarme?

L.- Parece que me tes manía persecutoria. A mín impórtame pouco o que ti penses.

P.- Verás (ton de voz tranquilo, pausadamente e mirándolle os ollos), Xoán e Mónica dixéronme que ti ías culpándome dos roubos que houbo na clase. Podes entender que eu me sinto mal cando escoito semellante mentira. ¿Quererías que che acusara a ti só por fastidiarte?. Pensa que non é xusto que vaia dicindo falsedades ou sospeitas inxustificadas.

L.- Non é para tanto, non era máis que una broma.

P.- Perdona, non se xoga coa sona dos demais. Quero que hoxe no recreo veñas falar con Xoán e Mónica e recoñezas públicamente que foi un bulo. Non che esquezas. Ata logo e grazas por adicarme o teu tempo.

Situacións “Cando ti.....eu síntome.....porque....”

Completa as seguintes mensaxes:

Estás nunha festa e o teu amigo aínda que bebeu demasiado insiste en levarte a casa no seu coche.

Cando ti Síntome.....
Porque..... O que me gustaría/ desexaría/ necesitaría
.....

Oíches que un dos teus compañeiros de clase vai dicindo que sacaches boa nota en matemáticas porque copiaches no examen

Cando ti Síntome.....
Porque..... O que me gustaría/ desexaría/
necesitaría.....

Cando vas á cociña recoller o bocadilo que che preparou a túa nai para levar á escola ves que a túa irmá está comendo nel.

Cando ti Síntome.....
..... Porque..... O que me gustaría/ desexaría/
necesitaría.....

Uns amigos quedastes para ir ao cine e un deles estaba encargado de comprar as entradas. Cando chegades ao cine non quedan entradas no despacho e o voso amigo non as tiña comprado porque se esquecera

Cando ti Síntome.....
Porque..... O que me gustaría/ desexaría/
necesitaría.....

HABILIDADES SOCIAIS: MELLORA DA AUTOESTIMA

NIVEL: 2º ESO

TEMA: DICIR NON, NON É TAN FÁCIL

OBXECTIVO: Ser consecuente na toma de decisións

DESCRICIÓN DA ACTIVIDADE: Ás veces os nosos amigos ou familiares pídenos cousas que non queremos facer e facémolas porque pensamos que senón vanse enfadar connosco, pero terminamos sentíndonos mal por facer o que non queríamos. Aprenderemos a dicir NON aos outros e a dicírllo con boas maneiras.

O/A titor/a lanzará preguntas ao grupo, buscando a participación, do tipo: ¿Por que soe a xente ter medo a dicir que NON? ¿Tivéchelle que dicir NON a alguén algunha vez? ¿En que tipo de situacións? ¿a qué persoas..... familiares, amigos? ¿Que pasou: enfadácheste, non te atreviches, dixéchesllo de malas formas? ¿Como responderon?¿insistiron, comprendérono, amenazáronte, acosáronte...?¿Por que debemos dicir NON cando nos propoñen algo que non queremos?¿Como nos sentimos cando facemos algo obrigados? E, se non o facemos ¿que pensan os demais de nós?

En **pequeno grupo** e ante a situación modelo analizarán os tres tipos de resposta dados tendo como referencia estas cuestións:¿Comunica as razóns de por que non lle gusta ou non o quere facer?¿Dalle vergonza defender as súas razóns?¿Utiliza excusas?¿Por que?¿As excusas serven para algo?¿Pódense crer?¿Os amigos, qué queren, excusas ou verdadeiras razóns?¿Cando te sintes mellor, cando che dan unha excusa ou cando che din a verdade?

O/A titor/a expón os pasos a seguir que para dar unha negativa e non sentirmos incómodos ou ofender a ninguén débese: escoitar o que o outro nos pide. Dicir NON explicándolle o porqué llo di, de forma que comprenda a razón de negarlle o que che pide. Buscar a forma de dicilo sen ferir os seus sentimentos, hai que ser amable. Suxerirlle outra idea en vez da proposta ou darlle alternativas.

Elaboración de diálogos curtos, en parellas, segundo os modelos vistos e as pautas anteriores. Lectura ou representación dalgúns diálogos por parellas.

O grupo participará na aportación de ideas sobre as Ventaxas e Inconvenientes que pode ter o saber dicir NON. O/A titor/a escribirá no encerado en dúas columnas o expresado polo grupo e resumirá os acordos aos que se chegaron.

RECURSOS:

-Papel e lápiz. Modelo de diálogo para o/a titor/a. Encerado.

DIÁLOGO MODELO PARA O/A TITOR/A

Situación: Está reunida toda a cadrilla de amigos.

Un deles saca un paquete de tabaco e vaílles ofrecendo a todos os presentes.

PASIVO:

Mozo: ¿Quieres fumar?

Ti:Non me gusta, pero trae.

AGRESIVO:

Mozo: ¿Quieres fumar?

Ti:.... ¡Es idiota! ¿non sabes que non está de moda fumar?

Mozo: O que pasa é que ti es un galiña.

Ti:..... E ti un porco.

ASERTIVO:

Mozo: ¿Quieres fumar?

Ti:Non me gusta, ten un sabor desagradable, ademais é unha parvada meterse esa porquería de fume no corpo.

Mozo: És un galiña, non fumas porque non te deixan na casa.

Ti:Eu son máis listo ca ti porque se te afás a fumar despois non o podes deixar. Coñezo moita xente que ten prohibido fumar por ter os pulmóns feitos pó. Está demostrado que o tabaco non é bó para a saúde.

HABILIDADES SOCIAIS: MELLORA DA AUTOESTIMA

TEMA: DEREITOS ASERTIVOS

NIVEL: 3º ESO

OBXECTIVO: Coñecer e comprender os dereitos que temos como persoas.

DESCRIPCIÓN DA ACTIVIDADE:

Existen basicamente dous modelos que explican a falta de habilidade social na infancia e na adolescencia: un baseado no modelo de déficit e outro no de interferencia.

Traballaremos en **primeiro lugar** o caso dunha persoa que descoñece os seus dereitos. O procedemento a seguir será:

- 1º. Entrega do listado de dereitos ao alumnado e lectura grupal dos mesmos, aclarando o significado de cada un deles.
- 2º. Ordenación numérica segundo a importancia que teña para cada persoa.
- 3º. En grupos de catro contrastar a ordenación individual e tratar de consensuar o grao de importancia para unha convivencia axeitada.
- 4º. Posta en común dos grupos e establecer os cinco dereitos que sexan máis valorados para cada grupo, argumentando razoadamente. Chegar a acordos
- 5º. Exemplificación de comportamentos nos que se amosen eses cinco dereitos consensuados dunha forma asertiva.

O titor/a actuará como moderador e resumirá o sinalado polo grupo clase.

En **segundo lugar** visionaremos ([youtube.com](https://www.youtube.com)) catro tipos de situacións da vida diaria e analizaremos, en pequeno grupo, a resolución de cada unha de ellas en función dos dereitos que prevalecen en cada exemplificación. Os casos serán os seguintes:

- a) Unha parella decide a película que queren ir ver ao cine
- b) Un amigo pide prestado o coche a unha compañeira
- c) Unha persoa chega tarde a unha cita cos amigos
- d) A veciña do piso superior mollia a roupa de outra cando rega as plantas

Finalmente o grupo clase pon en común similitudes e diferenzas entre os casos estudados e conclúe cando se produce maior efectividade e maior respecto ás persoas.

Para rematar tentarase entre todos de resumir en breves liñas o aprendido nesta sesión.

RECURSOS: Listado de dereitos. Papel, bolígrafo e encerado. [youtube.com](https://www.youtube.com). como ser asertivo 2/2 (fernandopenarivero)

TÁBOA DE DEREITOS ASERTIVOS

Teño dereito a:

1. Ser tratado con respecto e dignidade.
2. Ter e expresar os propios sentimentos, valores e opinións.
3. Ser escoitado e tomado en serio.
4. Xulgar as miñas necesidades, establecer as miñas prioridades e tomar as miñas propias decisións.
5. Dicar “non”, rexeitando peticións sen sentirme culpable ou egoísta.
6. Pedir o que quero dándome conta que o outro ten dereito a dicir “non”.
7. Cambiar de opinión, idea ou liña de acción.
8. Cometer erros.
9. Pedir información e ser informado/a.
10. Obter aquilo polo que paguei.
11. Decidir non ser asertivo.
12. Ser independente.
13. Decidir qué facer coas miñas propiedades, corpo, tempo etc., sempre que non viole os dereitos das outras persoas.
14. Ter éxito.
15. Gozar e disfrutar.
16. O meu descanso e aillamento, sendo asertivo.
17. Superarme, aínda superando aos demais.
18. Ao recoñecemento do traballo ben feito.
20. Sentir e expresar a dor.
21. Ter dereitos.
22. Renunciar ou a facer uso deses dereitos.

Pódense ver tamén en [youtube.com/watch?v=e4ENrkCAZ](https://www.youtube.com/watch?v=e4ENrkCAZ)

HABILIDADES SOCIAIS: MELLORA DA AUTOESTIMA

TEMA: VALÓROME, VALÓRANME

NIVEL:3º ESO

OBXECTIVO:Aprender a observar, coñecer e estimar aos outros e a nos mesmos/as.

DESCRINCIÓN DA ACTIVIDADE:

Trátase de buscar entre os compañeiros da clase os que manifesten maiores cualidades para a vida en grupo, para facer máis agradable o traballo aos demais. Pódese comenzar léndolles este conto:

“Xoan volveu hoxe moi contento da escola. A súa nai deuse conta de contado e preguntoulle o motivo. Él contestoulle que a profe felicitáralo diante de toda a clase, díxolle que era un bo compañeiro, que axudaba aos demais e que era moi responsable. Tamén os compañeiros lle aplaudiron e él emocionárase moito. Gostáralle aquilo e tiña ganas de continuar actuando do mesmo modo. A súa nai estaba orgullosa do seu fillo. Na casa tamén axudaba a todos, sobre todo a súa irmá pequena, aínda que ás veces se pon moi pesada e non pensa máis que en xogar”

Traballo persoal: Contestar por escrito individualmente o cuestionario.

Traballo grupo-clase: O titor/a vai lendo cada unha das frases e pedindo a cada alumno que nomee a quen lle foi asignada (ao mesmo tempo anota no encerado os resultados).

Unha vez rematada a lectura ofrece a puntuación final de cada persoa e entran en diálogo-debate sobre os resultados e a súa pertinencia ou non. Chégase a un acordo conxunto e anotáanse as características máis valoradas por todos.

A continuación fai autoanálise. sobre as valoracións que os demais fixeron del/dela contestando as cuestións suxeridas ao final.

Queda á discreción do titor/a a posibilidade de que aquel/a que queira verbalice o que sentiu ao ser elixido ou non ser nomeado...

Tamén poden realizar un resumo de como se ven eles e que valores positivos teñen e pensan que non son tidos en conta polos que están arredor.

RECURSOS: Cuestionarios individuais de frases valorativas para o alumnado. Lápiz ou bolígrafo

FRASES VALORATIVAS

Escribe o nome do compañeiro/a ao/á que desde o teu punto de vista mellor se lle poidan aplicar as frases seguintes, pero recorda que NON se pode poñer a **mesmo/a** máis de dúas veces.

Compañeiro/a que desde teu punto de vista.....

NOME

Sexa moi cariñoso e amable.....

Cre na vontade e non desconfía da xente.....

Arriscárase para deixarche copiar nun exame.....

Mandáriache unha mensaxe no teu aniversario.....

Aínda que se enfada, non garda rencor nin vinganza.....

Ten unha actitude xenerosa con todos.....

Recoñece os seus erros sen importarlle.....

Sinte verdadeiro afecto por seus compañeiros.....

Pide desculpas cando meteu a pata.....

Felicita aos outros cando fan unha cosa ben feita en clase.....

Está disposto a cambiar cando llo piden.....

Cruzaría a rúa para saudarte.....

Síntese feliz e satisfeito cos seus estudos.....

Contaxia alegría aos

demais.....

Ten gran capacidade para escoitar aos
outros.....

Está
namorado/a.....

Ante un problema non lle bota a culpa aos
demais.....

Sabe gardar un
segredo.....

Se te ve decaído preguntache “¿Qué che
pasa?”.....

É sincero/a contigo, tanto no bó como no
malo.....

Axúdache cando non entendes algo de
clase.....

Sabe acompañar e aconsellar a quen llo
pide.....

Non fala mal de
ninguén.....

*Unha vez cuberto, cada alumno a lerá en voz alta unha frase e cada vez que un
é nomeado marcao cunha raiña á esquerda da frase no que foi citado. Despois
contestará por escrito:*

*Fun citado?..... cantas veces?..... qué características me
atribuíron?.....
estou dacordo coas valoracións feitas?..... descubrín algunha que non
sabía?.....
gustárame que me recoñeceran algunha cualidade que non me
atribuíron?..... cal/es.....
¿que debería facer para ser máis valorado/a?.....*

HABILIDADES SOCIAIS: MELLORA DA AUTOESTIMA

TEMA: TÉCNICAS PARA MELLORAR A AUTOESTIMA E ASERTIVIDADE

NIVEL: 4º ESO

OBXECTIVO: Coñecer e aplicar diversas técnicas de reforzo persoal e social.

DESCRIPCIÓN DA ACTIVIDADE:

Procuraremos nesta sesión aprender a defender os dereitos propios sen ameazar os dos outros. Todos temos dereito a expresar as nosas opinións estean ou non de acordo coas do resto da xente. Intentaremos definir as técnicas máis comúns que poden atilizarse ante a toma dunha decisión contraria á que nos proponen.

Disco raiado: repetir sempre a mesma resposta. "non" unha e outra vez: "non grazas", "síntoo, non me interesa", "entendo, pero non o vou mercar"...

Banco de néboa: concederlle a razón ao interlocutor, no que poida ter de certo, pero negándose a entrar en discusión: "será como dis pero.. é certo pero..", "tal vez máis..."

Aprazamento: pedir máis tempo a quen insiste, buscar unha escusa, "non grazas, quizais máis tarde", "outro día", "hoxe teño moitas cousas que facer", "xa veremos"....

Cambiar de tema: dicir non e falar doutra cousa: "non grazas, fuches ao cine onte?"...

Ignorar: consiste en ignorar á outra persoa e evitar a situación cun "ata logo teño que irme", "voume, xa nos veremos".....

Acordo: escoitar a petición do outro e dicirlle o motivo da negación, "pode que teñas razón pero non me apetece". "ben que o síntoo, pero non vai poder ser..."

Pregunta asertiva: preténdese suxerir ou propoñer unha alternativa positiva, "que vos parece se mellor..." ou "por qué non imos.....". "¿qué ten de malo...?"

- Entrega dun caso práctico "diálogo entre amigos" (beber, fumar, saír, etc.,...cando non queres). Lectura dialogada.
- Aplicación das distintas alternativas posibles ao caso lido.
- Invención por grupos doutros posible casos. Escríbilos.
- Cada grupo lerá o novo caso proposto e a/s técnica/s utilizada/s para resolvelo
- Dramatización dalgún deles (role-playing)
- Avaliación en gran grupo da actividade: ¿somos capaces de diferenciar as técnicas? ¿temos recursos para enfrontarnos á presión do grupo de iguais? ¿que dificultades atopamos?¿que aprendimos nesta sesión?

RECURSOS: Texto: Diálogo entre amigos. Papel e bolígrafo

DIÁLOGO ENTRE AMIGOS

Dous amigos están nunha festa e un achégase a outro que está tomando unha bebida.

- ¿Qué estás tomando?
- Unha cola

- ¿Non sabes que esas bebidas non che son boas? ¡estréganche os dentes!. Deberías beber algo natural, que te anime. Hai viño, cervexa....
- ¡Cando medrarás! Esas son cousas de nenas.

- Non só te fará engordar, senón que se eu estou "colocada" e ti non, esta festa será aburridísima.
- ¡Vaia desaire! Eu trato de que te sintas ben e a ti impórtache un pemento.

- O que pasa é que tes medo de que che guste.
- Non causa hábito, non creas. Deberías probar polo menos unha vez. ¡Por iso non te convertirás nunha alcólica!

- De veras, que se probas vaiche gustar.
- Parece que non queres medrar, eh?

- Xa atoparei alguén máis que queira colocarse comigo

HABILIDADES SOCIAIS: MELLORA DA AUTOESTIMA

TEMA: NEGOCIACIÓN ASERTIVA

NIVEL: 4º ESO

OBXECTIVO: Aprender a escoitar e argumentar para chegar a acordos.

DESCRINCIÓN DA ACTIVIDADE:

Presentará o/a titor/a ao grupo-clase a situación que o video ofrece (cunha duración de 8 minutos 56 segundos) explicándolle que consta de tres partes ben delimitadas:

1º Representación da situación problemática.

2º Reacción de cada unha das tres persoas implicadas na situación e o debate entre elas para chegar a acordos.

3º Toma de decisións consensuada.

O/A titor/a irá detendo o video nas diversas partes para que o alumnado anote as súas impresións. Os/as alumnos/as deberán tomar nota dos rasgos de cada un dos personaxes, das ideas que expoñen cada un deles, da forma de comunicarse entre eles (verbal e postural), dos recursos de cada un para argumentar (forma de falar, de escoitar) as súas opinións, etc...

Determinarán, en pequenos grupos de 4 persoas, as características propias da agresividade, pasividade e asertividade, que se desprenden de cada unha das situacións observadas, así como da postura do xefe.

Antes de visionar a resolución do problema, algún grupo poderá dramatizar a situación e expresar como se sente cada un dos actores.

Entre toda a clase facer suxerencias (e escribilas no encerado) de cómo pode resolverse o conflito para que todas as partes salgan satisfeitas. Resumir as posturas.

A continuación proxectar o final do video e contrastar opinións.

Despois poderá verse o video completo sen detencións.

O/A titor/a fará preguntas ao grupo nas que se podan sacar conclusión do tipo:

- ¿Qué consecuencias para a vida ordinaria poden extraerse da situación plantexada?
- ¿En que situacións da vida escolar se producen conflitos parecidos?
- ¿Como se resollen habitualmente?
- ¿Como deberían resolverse?

RECURSOS: [youtube.com/watch?trNWHOMwTRQ&feature=related](https://www.youtube.com/watch?trNWHOMwTRQ&feature=related). Papel e bolígrafo