

# Programa de Habilidades Sociais

Departamento de Orientación  
IES Ramón Otero Pedrayo  
A Coruña

## INTRODUCCIÓN

O obxectivo xeral deste programa é fortalecer entre os adolescentes escolares, as habilidades sociais que lles permitan unha mellor interrelación na familia, escola e comunidade.

Para tratar de acadar dito obxectivo, pátense doutros obxectivos máis específicos:

- Mellorar o nivel de autoestima dos escolares.
- Desenvolver habilidades e destrezas para unha axeitada comunicación interpersonal.
- Fortalecer a práctica de valores.
- Desenvolver habilidades coa finalidade de obter un maior control das emocións.
- Facilitar a toma de decisión por parte dos propios adolescentes.

## MÓDULOS DO PROGRAMA

<u>1º ESO</u>
Comunicación Autocoñecemento Facer amigos Autoestima
<u>2º ESO</u>
Comunicación Autoestima Autocontrol Valores

<u>3º ESO</u>
Mellorar a autoestima Desenvolver valores Resolución de conflitos
<u>4º ESO</u>
Resolver conflitos Toma de decisións

## METODOLOXÍA

As sesión descritas poderán servir de guía para os docentes, a fin de ser executadas na hora de tutoría.

En cada sesión especificase o seu desenvolvemento, o uso das técnicas a utilizar e o material necesario para cada sesión.

**PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIAIS PARA 1º ESO**

<b>HABILIDADES SOCIAIS: COMUNICACIÓN</b>
<b>NIVEL:</b> 1º ESO
<b>TEMA:</b> Estilos de comunicación.
<b>OBXECTIVOS</b> Que os escolares diferencien os estilos de comunicación: pasivo, agresivo e asertivo. Adestrar ós escolares na utilización da comunicación asertiva.
<b>DESCRICIÓN</b> <i>Perfil dos estilos de comunicación</i> O profesor/a exporá os distintos tipos de comunicación: SER PASIVO significa: Evitar dicir o que sentas, pensas, queres ou opinas: Por medo ás consecuencias. Porque non cres nos dereitos personais. Porque non sabes expresar os teus dereitos. SER AGRESIVO significa: Dicir o que pensas, sentes, queres ou opinas sen considerar os dereitos dos demais e ser tratados con respecto. SER ASERTIVO SIGNIFICA significa: Dicir o que pensas, sentes, queres ou opinas sen prexudicar os dereitos dos demais. Enfatizar que <i>“A asertividade é unha alternativa saudable ante unha conduta inadecuada.”</i>
<b>RECURSOS</b> - Caderno, lapis. - Cadro de tres tipos de comportamento.

## ACTIVIDADES

1.- Cumprimentar cada cadro de comportamento

2.- O profesor/a solicitará a participación de 6 alumnos/as ( formados por parellas), se lles indica dramatizar a seguinte situación: “Pedro chega á casa e percátase que seu irmá Manuel puxo a súa camisa nova” Indicar a unha parella que responda de forma pasiva, é dicir que ten cólera pero non di nada. Outra parella dará unha resposta agresiva, é dicir insulta, grita e quere pegar. A terceira parella manifesta a súa molestia de forma axeitada á situación.

3.- Preguntas a prantexar na aula: ¿Qué observamos nestas situacións?  
¿Diferencias entre cada unha delas?

4.- Indagar si situacións do tipo das anteriores acontecen no IES o una casa?  
¿Respostas dadas con máis frecuencia? Solicitar exemplos.

5.- Escribir nos cadernos formas asertivas das seguintes situacións:

Pedir disculta a un amigo que foi ofendido.

Recoñecer que se equivocou ó xuzgar a un compañeiro.

Solicitar ó profesor/a unha oportunidade nova para rematar, facer un traballo.

## Cadros de comportamentos

### COMPORTAMENTO 1

**A:** Mónica colliches o meu dicionario? Porque non o atopo

**B:** Perdoa Luís. Collino e esquecín dicircho.

**A:** Dacordo, utilízao, pero para outra vez mo pides

**B:** Dacordo, grazas por deixarmo

PASIVO

AGRESIVO

ASERTIVO

### COMPORTAMENTO 2

**A:** Non encontro o meu dicionario! E necesíto xa! ¿Qué vou facer?

**B:** Collincho onte e deixei no na miña carteira porque tamén o necesitaba hoxe.

**A:** Ben , esperarei a que termines.

**B:** Está ben ,espera a que termine eu e logo devólvocho.

PASIVO

AGRESIVO

ASERTIVO

### COMPORTAMENTO 3

**A:** Pilleite! Quitáchesme o meu dicionario.

**B:** Vaia, collincho para mirar unha palabra.

**A:** Devólvemo agora mesmo, do contrario verémonolas ti e máis eu.

**B:** Ten idiota, non necesito o teu dicionario.

PASIVO

AGRESIVO

ASERTIVO

<b>HABILIDADES:</b> AUTOCONOCIMIENTO
<b>NIVEL:</b> 1º ESO
<b>TEMA:</b> Melloramos o noso autocoñecemento.
<b>OBXECTIVOS</b> Tomar conciencia da imaxe que temos de nós mesmos. Acadar un mellor coñecemento de nós mesmos. Identificar as nosas características máis positivas. Favorecer o autoconceito positivo, mediante o autocoñecemento e o coñecemento dos demais. A partir de aquí alcanzar un clima de confianza e colaboración dentro da clase.
<b>DESCRIPCIÓN</b> Mediante este módulo de autocoñecemento pretendemos que os alumnos comecen a coñecerse a si mesmos e indaguen sobre as emocións, sentimentos e as cousas que os motivan, intereses, e as expectativas. Tamén o alumnado terá que valorar cales son as súas cualidades e destrezas. Por outra banda, os alumnos terán que recoñecer os seu aspectos negativos así como comezar a construír unha autoimaxe e a recoñecer a imaxe que os demais teñen de min. Para desenvolver os contidos deste programa de habilidades sociais realizaremos as seguintes actividades que estarán detalladas máis adiante: Realizar un cuestionario de autocoñecemento. Abriremos un coloquio en grupo para identificar as ideas previas que o alumno ten en relación ao autoconceito. Realización de distintas actividades a modo de xogo encamiñadas a mellorar o autocoñecemento.
<b>RECURSOS</b> - Cuestionario sobre autocoñecemento. - Papel, lapis ou bolígrafo.

## ACTIVIDADES

1.- Coñézome: cuestionario persoal sobre autoconhecimento.

		SI	NON	?
1	Cres que es unha persoa equilibrada?			
2	Cando te enfadas dominas a situación e non perdes os papeis?			
3	Sabes pedir disculpas ou perdón cando te enfadas ou cando fas daño?			
4.	Eres respetuoso cos demais e non tes prexuízos no seu trato?			
5	Xulgas aos compañeiros polo que fan e non polo seu aspecto físico?			
6	Es respetuoso coas cousas dos demais?			
7	Es ordenado coas túas cousas e co teu aspecto externo?			
8	Es responsable nos teus estudos e nas tarefas que che confían?			
9	Respetas o mobiliario e as instalacións do instituto?			
10	Valoras positivamente o traballo dos profesores?			
11	Aceptas de bo grado as recomendacións dos profesores e dos pais?			
12	Colaboras no bo funcionamento da clase e do grupo?			
13	Considérase unha persoa simpática no trato cos demais?			
14	Considérase unha persoa alegre, optimista e positiva?			



15	Confías en ti e nas túas capacidades?			
16	Considérase bo compañeiro?			
17	Gústache compartir afición, xogos,etc cos teus compañeiros?			
18	Controlas os teus impulsos e non te enfadas por calquera cousa?			
19	Aceptas as normas de funcionamento do centro?			
20	Considérase unha persoa xenerosa e desprendida?			
21	Considérase unha persoa tranquila e repousada?			
22	Es independente e autónomo que sabe tomar as súas propias decisións?			
23	Es disciplinado e aceptas a decisión da maioría?			
24	Considérase unha persoa responsable e traballadora?			
25	Es sincero contigo mesmo e xusto cos demais?			
26	Gústache a natureza, as plantas e os animais?			
27	Cres que unha das cousas máis importantes na vida é o compañeirismo e a amizade?			
28	Acostumas a darlle valor á sinceridade das persoas?			
29	Consideras que loitas por unha sociedade en paz e xusta?			
30	Cres que a túa alimentación é sana?			

As preguntas as que contestaches **SI** ,valen 2 puntos cada unha; as de **¿**, valen 1 punto e as de **No**, 0 puntos. Suma os puntos e ese é o resultado.

A miña forma de ser	Puntuación
Preguntas Nº : 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 22,24	
O meu comportamento e actitudes	Puntuación
Preguntas Nº: 5, 9, 10,11, 12,18, 19, 20, 23	
O que máis valoro e estimo	Puntuación
Preguntas Nº: 10, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	

Interpretación: se no primeiro apartado tes máis de 15 puntos, no segundo máis de 10, e no terceiro máis de 8, indica que non existen problemas salientables, é que a túa forma de ser e as túas actitudes son as axeitadas. No caso de que non sexa así debes reflexionar e obrar en consecuencia.

## **2.- Xogos de autoconhecimento**

Mediante este tipo de xogos ou dinámicas pretendemos profundizar no coñecemento dun mesmo, coa proposta de situación que inviten á reflexión, mediante a expresión de sentimentos, etc.

Trátase de facernos conscientes de como nos atopamos, o momento psicoevolutivo que estamos a vivir, os proxectos de futuro, as expectativas, as nosas motivacións e intereses, pero tamén os temores, as dúbidas. As dificultades, as limitacións....

### **2.a O teu último ano**

Presentación

O profesor presenta e motiva o exercicio: Imaxínate que o médico diagnosticouche unha enfermidade grave e diche que che queda un ano de vida.

Imaxínate que ademais alguén che ofrece a posibilidade de pasar o teu último ano de vida na terra da forma que ti queiras...

Que Farías?

Esríbeo servíndote destas preguntas :

Onde irías?

Nomea seis persoas que che gustaría que te acompañasen.

Que tres cousas levarías contigo porque lles tes un cariño moi grande?

Nomea tres cousas moi especiais para ti que che gustaría facer antes de morrer.

En grupo pequeno.

Cada un comunica aos membros do grupo como pasaría el o último ano.

Os demais membros do grupo poden facerlle a un preguntas similares.

## **2.b Se eu fose...**

O profesor ou un alumno le as premisas as que vai a responder individualmente: cada alumno responde segundo os seus sentimentos a cada unha das preguntas. Unha vez feito isto pásase a comentalas cos seus compañeiros dicindo o por que das preguntas e reflexionándoas...

Entre todo o grupo, comentaremos a actividade, reflexionaremos sobre como nos sentimos, se nos gustou, se nos pareceu divertida, en caso contrario, intentaremos atopar o motivo.

### **Premisas do “Se eu fose...”**

Se fose unha flor sería....

Se fose un animal sería....

Se fose un paxaro sería....

Se fose unha árbore sería....

Se fose un moble sería.....

Se fose un instrumento musical sería....

Se fose un edificio sería.....

Se fose un país extranxeiro sería.....

Se fose un xogo sería.....

Se fose unha cor sería....

Se fose unha hora do día sería....

Se fose un mes do ano sería....

## **2.c Iniciais de cualidades e defectos**

Unha persoa di en alto o seu nome e apelidos, e a continuación coas primeiras consoantes dos mesmos, ten que dicir tres cualidades e tres defectos.

Observacións: Trátase de comprobar a tendencia por pudor, por modestia, soberbia... a negar os nosos defectos e as nosas virtudes. que teñen as persoas.

## **2.d A Carta**

Cada alumno escribirase unha carta a si mesmo. Debe parecer que a carta a escribe alguén coñecido. Nela destacaranse os aspectos negativos e positivos, poden mesmo contarse algunha anécdota ou historia na que saia á luz algo bo de si mesmo.

A continuación as cartas meteranse nun buzón sen forma nin remitente. Noutra sesión e cando nos coñezamos ben, sacaremos as cartas do buzón ao chou. E entre todos trataremos de firmala polo seu verdadeiro autor.

Non é necesario que sepamos que é realmente o seu autor.

Analizaremos as dificultades que se nos presentan cando falamos dos nosos defectos ou das nosas virtudes

## **2.e Os carteis**

Cada alumno deberá realizar un cartel ou slogan publicitario , dándose a coñecer e presentarse con el colgado a modo de cartel.

Reflexionaremos acerca das posibles dificultades que atopamos á hora de facernos publicidade , buscando en nós e destacando algunha das nosas cualidades.

## **2.f Eu en público, eu en privado.**

Cada alumno do grupo debe de ter un folio en branco dividido pola metade, nunha das metades debe de escribir “eu en público”, e na outra “eu en privado”.

Na parte de “eu en público”, o alumno debe de escribir todas aquelas cousas que o identifican, tanto no que podemos ver a simple vista, como no que se refire ao seu comportamento cos demais.

Na parte do “eu en privado”, o alumno escribiría todas aquelas cousas que o identifican, ou o que el cre que o identifican, aquelas emocións e sentimentos profundos que nos expresa ao exterior.

Entre todos os integrantes do grupo-clase, comentaremos a actividade, falaremos de como nos temos sentido, se nos gustou....

<b>HABILIDADES SOCIAIS: FACER AMIGOS</b>
<b>NIVEL:</b> 1º ESO
<b>TEMA:</b> Facer amigos
<b>OBXECTIVOS</b> Acadar un coñecemento xeral do significado de facer amigos e recoñecer a importancia que ten rodearse de boas amizades. Distinguir o xeito correcto e incorrecto de facer amigos Practicar a forma correcta de facer e manter amigos en situacións simuladas
<b>DESCRICIÓN</b> Facer amigos significa coñecer xente nova, dialogar, compartir con ela ó mesmo tempo que atoparse agusto e disfrutar ambas partes desa amizade. É importante facer amigos porque eles constitúen o apoio emocional que todos necesitamos para atoparnos máis agusto con nós mesmos e cos demais. Pódese facer amigos a calquera idade, en calquera situación e dentro do contexto de cada quen ( clases, traballo, vecindario, lugares de diversión...) Elixir a persoa que teña algo en común cun mesmo e tratar de manter a amizade é a base para facer boas amizades.
<b>RECURSOS</b> - Cadro de comportamentos para facer amigos. - Papel, lapis ou bolígrafo.

## **ACTIVIDADES**

**1.-** Cumprimentar o cadro de comportamentos para facer amigos

**2.-** Simular situacións para iniciar e manter amizades, inventando un diálogo, nos seguintes casos:

Estás nunha nova clase e non coñeces a ninguén.

Unha persoa nova atópase dentro da túa aula.

Desexas atopar alguén da aula con quen che gustaría saír.

Teu irmán trae á casa un amigo e desexas coñecelo.

.

Cambiácheste a un novo vecindario e desexas coñecer a xente .

## Cadros de comportamentos para facer amigos

SITUACIÓN: Un compañeiro/a de clase invítate a súa festa de cumpreanos, desexas ir á festa pero non sabes con quen.

Averiguar o estilo de comportamento que presentan os seguintes diálogos:

### COMPORTAMENTO 1

María: Ola Nuria! Vas ir á festa de cumpreano de Luís?

Nuria: Gustaríame, pero non sei onde é e non sei con quen ir...

María: Eu sei o lugar e tampouco sei con quen ir, ¿Queres que vaíamos xuntas?

Nuria. Estupendo, imos xuntas, ¿Onde quedamos e a que hora?

María: Pareceche ben quedar ás 5 en....

Nuria: Dacordo...

Tipo de comportamento?

PASIVO

AGRESIVO

ASERTIVO

### COMPORTAMENTO 2

María: Oes ti! vas ir á festa de cumpreanos de Luís?

Nuria: Non sei, pero ati que máis che dá

María: E que non teño con quen ir e non sei o lugar, poido ir contigo?

Nuria: Búscate a vida! Se non tes con quen ir é o teu problema

María: Perdoa, pensei que non te ia molestar

Nuria: Vai á porra!

Tipo de comportamento?

PASIVO

AGRESIVO

ASERTIVO



### COMPORTAMENTO 3

María: Oes...¿Vas ir á festa de cumpreanos de Luis?

Nuria: Non sei, aínda non o pensei

María: É que a min gustárame ir, pero non sei con quen

Nuria: Eu tampouco sei con quen ir, por iso non sei se irei

María: Ben, si atopo con quen ir xa nos veremos

Nuria: Penso que non nos imos ver porque non atopo a ninguén que vaia comigo

Tipo de comportamento?

PASIVO

AGRESIVO

ASERTIVO

<b>HABILIDADES SOCIAIS: AUTOESTIMA</b>
<b>NIVEL:</b> 1º ESO
<b>TEMA:</b> Autoestima
<b>OBXECTIVOS:</b> Desenvolver unha actitude de aceptación e valoración propia. Tomar conciencia da importancia da autoestima positiva. Fomentar a autoestima positiva mediante o descubrimento das propias cualidades e habilidades. Reforzar mutuamente a autoestima positiva. Valorar as cualidades persoais. Utilizar estratexias para que os demais valoren as nosas habilidades.
<b>DESCRICIÓN</b> Neste apartado do programa de habilidade sociais achegarémonos a conceptos como o de aceptación persoal, a autoafirmación ou a autoestima positiva. Tamén veremos de que depende a autoestima, a relación cun mesmo, as emocións, motivacións, valores, capacidades, habilidades.. e aprenderemos estratexias para facernos valer como persoas, para que os demais recoñezan as nosas cualidades positivas, méritos, virtudes... Realizaremos as seguintes actividades Cuestionario de autoestima. Abriremos un coloquio en grupo de clase para identificar as ideas previas do alumno acerca da autoestima. Realización dun cuestionario acerca dos nosos gustos e afeccións. Realización de distintas actividades a modo de xogo encamiñadas a mellorar a autoestima.
<b>RECURSOS:</b> - Cuestionario de autoestima. - Cuestionario de gustos e afeccións. - Papel, lapis e bolígrafo.

## ACTIVIDADES

### 1.- Cuestionario sobre autoestima.

*Debes responder con sinceridade, marcando cun X a opción que mellor responde á túa situación ou maneira de ser.*

- Se puideses mudar algo do teu aspecto físico que non che gusta, que cambiarías?
  - a. Cambiaría bastantes cousas para sentirme mellor e atoparme a gusto coa xente.
  - b. Estaría ben, pero non creo que cambiara nada esencial da miña vida.
  - c. Non creo que necesite cambiar nada de min.
  
- Se puideses cambiar algo do teu carácter e forma de ser, que cambiarías?
  - a. Nada
  - b. Non o sei, cambiaría tantas cousas.
  - c. Algunha cousa si que me gustaría cambiar.
  
- Cando estás en grupo cústache tomar decisión?
  - a. Segundo a confianza que teña coa xente do grupo, cústame máis ou menos.
  - b. Normalmente non me custa tomar decisión calquera que seña a situación.
  - c. Si, normalmente cústamemoito tomar decisión, cando estou en grupo.

- Preocúpache a impresión que causas sobre os demais, se lles caes ben ou non?
  - a. Moito, non soporto que alguén me teña mal considerado.
  - b. Non sempre, só cando me interesa a amizade da outrapersoa.
  - c. O que os demais pensen de min non influirá na miña forma de ser e de actuar.
  
- Consideráste unha persoa tímida?
  - a. Depende do ambiente en que me mova, poido ser máis ou menos tímido.
  - b. Non me custa facer amigos nin relacionarme en calquera ambiente e situación.
  - c. Creo que son unha persoa especialmente tímida.
  
- Pensaches ou sentiches alguna vez que ninguén te quere ou te valora?
  - a. Non é que o sinta, e que é verdade que ninguén me quere.
  - b. Sí, ás veces penso que ninguén me quere.
  - c. Non, só en algunha ocasión sinto que non me comprenden, pero non é o mesmo.
  - d. Nunca me sinto así, as persoas que me rodean aprécianme, valoran e quérenme.
  
- Cando tes algún fracaso, de quen pensas que é a culpa?
  - a. Miña, normalmente.
  - b. Dos demais, por regra xeral.
  - c. Cada fracaso é distinto, depende de cada caso e situación.

Dacordo cos resultados do cuestionario tes que valorarte.

**2.- Así me valoro:**

Na primeira columna pos todos aqueles valores que cres ter, os que máis sobresaen de ti; e na segunda os aspectos negativos da túa persoa, os teus defectos e debilidades.

OS MEUS VALORES POSITIVOS

ASPECTOS NEGATIVOS DA MIÑA  
PERSONA

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

### 3.- Traballo en grupo:

Reunidos en pequenos grupos (4/5) nomeades un moderador, que ao tempo que coordena, recolle as intervencións e conclusións.

*Un de cada catro adolescentes ten baixa a autoestima e odia a súa forma de ser.*

Esta é unha noticia recollida dos datos dun estudo que inclúe o libro Mobbyng escolar. “Violencia y acoso psicológico contra los niños”, dos autores Iñaqui Piñuel e Araceli Oñate.

A enquisa realizada a 25000 estudantes recolle tamén que un de cada catro escolares ( nenos de entre 7 e 17 anos) ten baixa autoestima ... A metade dos encuestados afirma que moi poucas persoas son dignas da súa confianza.

#### **Debate.**

Estades de acordo con esta noticia e cos datos da enquisa?

Por que moitos adolescentes din que moi poucas persoas son dignas da súa confianza?

Que podedes facer para axudar a un amigo que di estar moi desanimado?

**4.-** Dispoñemos a clase nun círculo ou U está colocado de xeito que facilita o intercambio comunicativo.

Introdución polo titor sobre a importancia de coñecer compañeiros e os beneficios que iso implica para o grupo.

Cada alumno recibe un folio en branco onde debe poñer o seu nome e responder a estas preguntas:

1. Dúas afeccións.
2. Que che gustaría ser de maior.
3. Os lugares preferidos para as vacacións
4. Deporte favorito
5. Que lle gusta facer o domingo.
6. Cal foi o mellor agasallo que che fixeron?
7. Cal é o teu cantante ou grupo musical.

A continuación xúntanse por parellas, procurar que non sexan as parellas habituais na clase e realízanse entre eles una entrevista durante 5 ou 10 minutos, a partir da folla de información.

Finalmente cada un presenta ao resto da clase á persoa entrevistada.

O resto da clase pode realizar as preguntas que considere apropiadas á persoa que foi entrevistada.

## 5.- Enquisa

NOME: \_\_\_\_\_

Responde a estas preguntas sinceramente:

1. Que che gusta facer no teu tempo libre? Cales son as túas afeccións?

\_\_\_\_\_

3. Que desexas ser de maior?

\_\_\_\_\_

4. Cales son os teus lugares preferidos para as vacacións?

\_\_\_\_\_

4. Cal é o teu deporte favorito?

\_\_\_\_\_

5. Que che gusta facer os domingos?

\_\_\_\_\_

6. Cal foi o mellor agasallo que che fixeron?

\_\_\_\_\_

7. Cal é o teu cantante ou grupo musical favorito?

\_\_\_\_\_

Podes escribir aquí outros aspectos do teu interés para coñecerte mellor:



## 6.- Ti vales moito!

Esta actividade é para ser realizada en pequeno grupo (dous ou tres componentes).

En primeiro lugar cada un dos componentes do grupo escribirá nun papel, as cualidades máis valiosas que teñen os outros componentes do grupo, referidas á súa forma de ser e á súa forma de relacionarse coas demais persoas.

En segundo lugar fará o mesmo con respecto a súa persoa.

Despois lense en voz alta e compróbase se os demais compoñentes do grupo engadiron cualidades ás que persoalmente xa se tiñan sinalado..

Como axuda pode ser de utilidade esta lista, pero está claro que podedes elixir outras cualidades.

Alegre

Amable

Animado/a

Atento

Colaborador/a

Deportista

Disposto/a a axudar

Divertido/a

Educado/a

Emprendedor/a

Optimista

Ordenado/a

Paciente

Respetuoso/a

Responsable

Simpático/a Sincero/a Traballador/a

## 7.-O nobelo de la

O grupo séntase en círculo sen deixar ocos vacíos. O nobelo teno o profesor e lánzallo a outra persoa do grupo sostendo o extremo. Pouco antes do lanzamento dille en voz alta :

"O meu nome é .....e quero ofrecervos a miña .....  
(una cualidade persoal positiva) ".

Quen recibe o nobelo di o seu nome e una cualidade positiva que quere ofrecer ao grupo.

Cando terminou lanza o nobelo a unha persoa sostendo o fío de xeito que quede mái sou menos tenso (sen permitir que toque o chan). Cando todos reciban o nobelo quedará formada una estrela de tantas puntas como participantes.

É importante ter en conta que:

- a) Non se pode lanzar o nobelo nin aos dous da dereita nin aos dous da esquerda.
- b) Manter a axilidade. Non hai que pararse a pensar profundamente cal das nosas moitas cualidades ofrecer ó grupo, senón calquera que imaxinemos que poida resultar valiosa para os outros e para o grupo.
- c) Se algunha persoa se queda bloqueada á hora de dicir una cualidade, pode invitar a outro do grupo que o coñeza a dicila.

Obsevación:

É recomendable facer unha breve avaliación da actividade.

En primeiro lugar, invitaremos a calquera persoa que desexe expresar como se sentiu . Debe ser enfatizado tamén como dentro de cada un de nós existen potencialidades, ás veces ocultas, que imos poñer en práctica no curso.

A imaxe da estrela é xeralmente bastante elocuente, pero pódense facer comentarios ou convidar a alguén a facelo. Algunhas suxestións son:

- a) Todos somos necesarios para manter a rede tupida, se un solta, afróuxase un pouco a rede. É un traballo realizado entre todos, o clima da clase dependerá de todos e de cada un de nós.

b) A rede ten tamén unha simboloxía de seguridade, tales como o trapecio no circo, cunha rede tecida de nomes, rostros e calidades postas ao servizo de que o grupo funcione.

Podemos sentirnos máis seguros que en solitario.

c) Continuando con esa analoxía, a rede pode ser o colchón que amortigue situacións de conflito no noso centro, proporcionando seguridade a todos aqueles que desexan ser escoitados e atendidos á marxe de canles disciplinarias.

### **8.- Dáme seguridade saber que a miña clase me coñece**

Damos a cada neno 3 ou 4 folios para dividir en 8 anacos iguais para que os recorte, de xeito que cada neno de clase teña tantos anacos de papel coma alumnos hai na clase.

Explicamos que cada neno enviará unha mensaxe secreta a cada un dos seus compañeiros. Van ter que escribir nunha cara do papeliño o nome do neno ao que lle van a enviar e na outra cara unha cualidade que lles guste dese compañeiro. Ao final cada neno ou nena terá recibido tantas mensaxes coma as que teña enviado, que ademais debe coincidir co número de alumnos que hai na clase. As mensaxes que hai na aula poden ser anónimas ou non, dependendo do que prefiran os nenos.

Cando todos teñan recibido os seus correos e os teñan lido, organizaremos unha posta en común para que cada un mencione aquelas mensaxes que máis lle chamaron a atención.

**PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIAIS PARA 2º DE ESO**

<b>HABILIDADES SOCIAIS: COMUNICACIÓN</b>
<b>NIVEL:</b> 2º ESO
<b>TEMA:</b> Aprendendo a escoitar utilizando mensaxes claras e precisas
<b>OBXECTIVOS</b> Crear nos escolares habilidades que lles permitan aprender a escoitar ós demais. Resaltar a importancia de saber escoitar. Lograr que os alumnos utilicen as mensaxes con claridade. Acadar unha maior precisión nas mensaxes para un mellor entendemento coas persoas e así poder mellorar as relación interpersoais.
<b>DESCRICIÓN</b> Neste módulo falaremos sobre as regras básicas para obter unha escoita activa: Estar atento Mirar ós ollos do interlocutor Escoitar o que di a outra persoa Tomar o tempo necesario para escoitar sen apresuramentos Crear clima agradable evitando a distracción O emisor asegurarse que a mensaxe foi recibida Tamén daremos unhas regras básicas para dar mensaxes que sexan entendidas: Precisión no que se quere dicir. Ter presente que a outra persoa non pensa igual que un mesmo. Repetir a mensaxe se fose necesario. Falar de forma pausada cun ton de voz axeitado. Se é preciso, facer xestos congruentes coa mensaxe que se está a dar.
<b>RECURSOS</b> - Papel - Lapis ou bolígrafo.

## ACTIVIDADES

### 1.a

Solicitar ó grupo a colaboración de 4 voluntarios.

Indicarase que cada voluntario vai recibir unha mensaxe, que dita mensaxe non se lle vai repetir, e que deberá escoitar sen facer preguntas.

Pedir que saian 3 voluntarios, quedando un só na aula.

A historia é lida ó voluntario que quedou na aula, despois este contará a historia a un segundo voluntario, que entrará nese intre, e deseguido entrará o terceiro voluntario que recibirá a historia do segundo, para finalizar entrando o cuarto voluntario que a recibirá do terceiro.

O último voluntario contará a toda a clase a información recibida da historia inicial.

Formar grupos de 4 – 5 participantes e pedirles que discutan o observado, ¿por que se modificou a mensaxe? ¿Sucede o mesmo na aula en diversos momentos? Pedir exemplos de situación similares que poideran acontecer na aula...

Un integrante de cada grupo exporá os comentarios e conclusións do seu grupo.

### *HISTORIA 1*

O sábado Manuel invitou a toda a clase a celebrar o seu cumpreanos na discoteca. Durante a festa vimos que os mellores bailaríns foron Maribel e Pedro, de modo que todos lles fixemos corro...De pronto vimos a Manuel algo incómodo con eles e lle dixo ó disk-jockey que cambiara a música, entón, empezaron a soar cumbias....o que provocou molestia e aburrimiento en todos.

**1.b** Lectura da historia por parte do titor/a e ó terminar fará preguntas ¿ A onde foi Francisco? ¿Que lle pasou? Cada alumno pode contestar na súa libreta para despois escoitar algunhas das respostas e debater sobre elas, e discutir se houbo ou non diferenza coa primeira historia.

Facerlles comprender que para entender a mensaxe con claridade é importante saber escoitar.

Rematar enfatizando a importancia de saber escoitar e a aplicación desas habilidades na vida diaria, na casa, no IES... podendo rexistrar as experiencias nos cadernos.

## *HISTORIA 2*

O xoves pasado Francico asistiu a unha xuntanza humanitaria no barrio para recaudar fondos para un veciño necesitado e sen traballo. En plena xuntanza encargáronlle que saíra a comprar unos refrescos para despois vender e obter fondos para o veciño. Atopouse cun compañeiro de clase, Marcos, puxéronse a falar e mentres viron como a policía levaba uns mozos que estaban a facer barullo á Comisaría, e crendo que eles dous tamén eran dese grupo os levaron detidos. A pesar das súas explicacións a policía non os creu porque levaban gorros parecidos ós do barullo e por iso a policía os confundiu. Tiveron que esperar a que os familiares foran a buscalos e nese intre, na xuntanza dos vecinos pensaron que Francisco escapara cos cartos e estaban moi molestos.

## 2.- Expresando as mensaxes con claridade e precisión

Entregar unha folla de traballo a cada alumno/a e indicarlles que escriban as mensaxes solicitadas.

Solicitar de 2 , 3 ou máis voluntarios que lean as súas mensaxes.

Escribir con claridade as mensaxes seguintes:

Exemplo:

Pedir prestado un lapis

“María por favor préstame un lapis de cor negra”

1.- Permiso para non asistir ó IES ó día seguinte, por motivo de control médico.

.....  
.....

2.- Xustificación dunha tardanza.

.....  
.....

3.- Reclamar ó compañeiro que lle devolva o caderno.

.....  
.....

4.- Pedir permiso ós seus pais para ir a unha festa.

.....  
.....



5.- Invitar a un amigo/a para saír a pasear.

.....  
.....

6.- Solicitar a un profesor/a unha explicación dunha materia, concepto, non entendido.

.....  
.....

<b>HABILIDADES SOCIAIS: AUTOESTIMA</b>
<b>NIVEL:</b> 2º ESO
<b>TEMA:</b> Desenvolver a autoestima
<b>OBXECTIVOS</b> Desenvolver e mellorar a autoestima do alumnado Acadar un nivel axeitado de autoestima. Reflexionar sobre cal é a autoestima de cada un. Aprender a actuar de forma independente defendendo os propios dereitos e respectando os dos demais. Enfrontar con seguridade novos retos. Valorar positivamente aos demais. Abordar novas tarefas con seguridade e confianza.
<b>DESCRICIÓN</b> Neste módulo trataremos máis en profundidade o tema da autoestima así como a forma de acadar un satisfactorio nivel de autoestima. Para acadar un axeitado nivel de autoestima debemos comezar por ter unha boa e axustada valoración das aptitudes propias e das actuacións dos compañeiros.
<b>RECURSOS</b> - Escala de autoestima. - Papel, lapis e bolígrafo.

## ACTIVIDADES

1.- Como cres que é a túa autoestima?

Suxírese ao alumnado que reflexione sobre a súa autoestima, dunha forma máis ou menos libre e por escrito.

### REFLEXIONA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Asinado:

---

## 2.- Escala de Autoestima

ATRIBUTOS CARACTERÍSTICAS	ASPECTOS	PERSONAL		FAMILIAR		ESCOLAR		SOCIAL			
		COMO PENSAS QUE TI	COMO CRES ESQUE VEN PAIS	COMO CRES TEOS PROFESORES	COMO CRES TEOS PROFESORES	COMO CRES VEN OS TEUS AMIGOS	COMO CRES VEN OS TEUS AMIGOS	COMO CRES VEN OS TEUS AMIGOS	COMO CRES VEN OS TEUS AMIGOS	COMO CRES VEN OS TEUS AMIGOS	COMO CRES VEN OS TEUS AMIGOS
		SI	NON	SI	NON	SI	NON	SI	NON	SI	NON
Estudioso											
Intelixente											
Preguiceiro											
Curioso											
Aseado											
Torpe											
Guapo											
Simpático											
Amable											
Cooperativo											
Aburrido											
Egoísta											
Tímido											
Decidido											
Agresivo											
Participativo											
Xusto											
Sincero											
Racista											
Mentireiro											
Inxusto											
Violento											
Sexista											

Suma todas as respostas SI e NON das distintas áreas. Selecciona o número total de respostas SI das distintas áreas e colócaas na compartimento correspondente neste cadro:

	<b>PERSOAL</b>	<b>FAMILIAR</b>	<b>ESCOLAR</b>	<b>SOCIAL</b>	<b>COMO DESEXARÍAS SER</b>
<b>TOTAL</b>					

Se o número total de “SI” en como desexarías ser supera ao total de “SI” na área persoal: necesitas mellorar a túa autoestima.

Se o número total de respostas “SI” en como desexarías ser coinciden ou son inferiores ao número total de respostas SI da área persoal: tes un bo grado de autoestima.

### 3.- Reflexión persoal

Despois da primeira reflexión e da realización do autocuestionario, cómpre facer unha última reflexión persoal.

1.- Que é o que máis che gusta de ti mesmo?

-----  
-----  
-----

2.- Que é o que menos che gusta de ti mesmo?

-----  
-----

3.- Como desexarías ser?

-----  
-----  
-----

4.- En que aspectos desexarías ser diferente?

-----  
-----  
-----

5.- En que aspectos desexarías continuar sendo igual?

-----  
-----  
-----

<b>HABILIDADES SOCIAIS: AUTOCONTROL</b>
<b>NIVEL:</b> 2º ESO
<b>TEMA:</b> Desenvolver o autocontrol
<b>OBXECTIVOS</b> Desenvolver e mellorar o autocontrol dos alumnos Acadar un nivel axeitado de autocontrol. Dominar técnicas diferentes de autocontrol. Manter un axeitado nivel de autocontrol nas diferentes situacións.
<b>DESCRIPCIÓN</b> Propostas para acadar o autocontrol É fundamental seguir estes oito pasos antes de pasar á adquisición das técnicas: 1.- Poñer en práctica unha técnica de autocontrol distinta cada vez que exista unha situación de perda de control. 2.- Ler as técnicas e comprendelas dunha en unha. 3.- Probar as técnicas en diferentes momentos e situacións. 4.- Ten pacencia e non esperes solucións máxicas. 5.- Non deixes de usar recursos que utilizabas previamente e che daban bo resultado. 6.- Atoparás un método que se axuste mellor a ti e ás túas situacións. 7.- Tes que ser constante e paciente. 8.- Afronta esta aprendizaxe con ánimo.
<b>RECURSOS</b> - Ficha para autocompletar - Ficha para autoavaliación - Papel, lapis ou bolígrafo.

## ACTIVIDADES

### Técnicas

#### 1. Técnica da respiración profunda.

1.- Inspira profundamente contando mentalmente ata catro.

2.- Mantén a respiración e conta ata catro.

3.- Solta o aire mentres vas contando ata oito.

4.- Repite o proceso anterior.

#### 2.- Técnica do volume fixo.

Cando unha persoa está tensa soe aumentar o volume da voz. No momento en que te deas conta de que o teu volume está subindo, debes baixalo e levar a voz a un volume normal.

#### 3.- Técnica do tempo fóra.

No momento que existe unha situación tensa, sinxelamente saíras do lugar onde se está producindo aproveitando para reflexionar e buscar alternativas á situación ao tempo que se fan exercicios de relaxación. En canto se está máis controlado, é a hora de volver ao lugar que xerou a situación e tentar resolvelo de forma pacífica.

#### 4.-Irse

É unha técnica semellante á anterior pero sen intención de regresar ao lugar que xerou a situación tensa xa que ou a

situación é demasiado tensa ou non te ves capaz de manter o teu control doutra forma.

#### 5.- Autoverbalizacións

Son frases breves ou palabras que se repiten mentalmente con intención de frear os teus pensamentos de tensión e poder así controlar as reaccións.

1.- Tranquilizadoras: calma, non te metas en líos, reláxate, non paga a pena, conta ata dez...

2.-De Control: son capaz de controlarme, poido manexar esta situación, mantén o volume...

#### 6.- Técnicas de pensamento positivo

Cada vez que te deas conta que tes un pensamento negativo centrado no fracaso, odio, rencor, ira... tenta cambialo. Por exemplo

Son un desastre -> Poido superar esta situación.

Non poido soportalo -> Terei éxito se me esforzo.

Todo vai saír mal -> Non vai ser tan terrible.



**1.- Ficha para autocompletar**

Propónse ao alumnado que autocomplete esta ficha con situación tensas que recorde, a forma na que se controlou e o resultado final.

<b>QUE SUCEDU?</b> Situación Tensa	<b>COMO REAACIONEI?</b> Técnica e momento	<b>LOGREI CONTROLARME?</b> Funcionou(si/non)

**2.- Avaliación da perda de control**

	<b>EXEMPLO 1</b>	<b>EXEMPLO 2</b>
SITUACIÓN,QUE SUCEDU		
PERSOAS INVOLUCRADAS		
LUGAR E MOMENTO		
PROCESO DE PERDA DE CONTROL		
COMO REMATOU		
CONSECUENCIAS		

**3.- Autoavaliación de sensacións físicas da perda de control.**

<b>COMO PERDO O CONTROL</b>		
<b>QUE NOTO NO MEU CORPO</b>	<b>QUE PENSO</b>	<b>QUE FAGO</b>

<b>HABILIDADES SOCIAIS: VALORES</b>
<b>NIVEL:</b> 2º ESO
<b>TEMA:</b> Escala de valores
<b>OBXECTIVOS</b>  Que os alumnos/as recoñezan e analicen a importancia da súa escala de valores.
<b>CONTIDOS</b>  O titor/a definirá os valores: Son normas, pautas, principios que nos guían para vivir mellor, que melloran a calidade de vida, de cara a ter un comportamento saudable como por exemplo, ser fillos respectuosos, estudantes responsables, vivir en harmonía cos nosos iguais, relacionarnos coas persoas en termos de paz e igualdade.....é dicir, orientar as nosas condutas a accións positivas.
<b>MATERIAIS</b>  - Documento “escala de valores”.  - Caderno, lapis...

## ACTIVIDADES

### 1.- Escenificando unha situación na aula

Pediranse 4 voluntarios para escenificar a seguinte situación: Carlos estaba contento co gorro que lle regalaran, amósao ós seu compañeiros na aula e o garda na mochila. Toca o timbre e van todos ó recreo...ó volver decátase que o gorro desapareceu... cóntallo ó titor/a e este/a ordena que “ninguén sae da aula ata que apareza”....algúns compañeiros sabían quen o colleran pero non dicían nada...

Propiciar o debate:

Que observamos nesta situación?

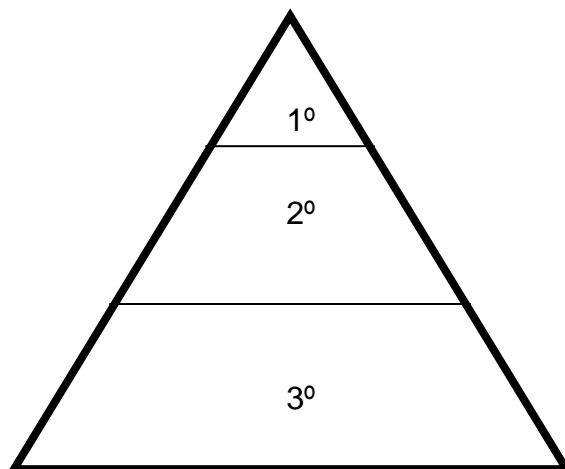
Por que non dicían quen collera o gorro?

Por que ás veces non é doado dicir a verdade?

Deseguido formar grupos de 4, 5..alumnos e preguntar situacións parecidas á anterior solicitando exemplos...que os alumnos poden escribir nos seus cadernos e despois un portavoz deberá expoñelas na aula co conseguinte debate.

## 2.- Documento “ESCALA DE VALORES”

Representa nesta pirámide a túa xerarquía de valores:



ESCRIBIR EN ORDEN DE FRECUENCIA OS VALORES QUE MÁIS PRACTICAS NAS DISTINTAS SITUACIÓNS E CONTEXTOS DA TÚA VIDA: EN FAMILIA, NO IES, NA RÚA....

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

**PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIAIS PARA 3º ESO**

<b>HABILIDADES SOCIAIS: MELLORAR A AUTOESTIMA</b>
<b>NIVEL:</b> 3º ESO
<b>TEMA:</b> Avanzamos cara a consecución dunha boa autoestima.
<b>OBXECTIVOS</b> Mellorar a autoestima dos nosos alumnos. Aprender a observar, coñecer e estimar aos outros e a nos mesmos.
<b>DESCRICIÓN</b> A autoestima é a valoración que facemos de nos mesmos sobre a base das sensacións e experiencias que imos incorporando ao longo das nosas vidas. Sentímonos listos ou parvos, capaces ou incapaces, gustámonos ou non. Podemos facer varias cousas para mellorar a nosa autoestima: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Convirte o negativo en positivo</li><li>2. No xeneralizar</li><li>3. Centrarnos no positivo</li><li>4. Ser conscientes dos logros ou éxitos</li><li>5. Non compararse</li><li>6. Confiar en nós mesmos</li><li>7. Aceptarnos a nós mesmos</li><li>8. Esforzarnos para mellorar</li></ol>
<b>RECURSOS</b> - Texto para comentar. - Papel, lapis ou bolígrafo.

## ACTIVIDADES

### 1.- Sobre a autoestima.

En primeiro lugar faríase un breve cuestionario persoal para saber como é a nosa autoestima. En segundo lugar leríamos un pequeno texto para contestar despois unhas preguntas e poder debater entre todos

#### CUESTIONARIO

- Cambiarías algo do teu aspecto físico?
  - d. Bastantes cousas para sentirme mellor.
  - e. Posiblemente cambiaría un par de cousas.
  - f. Non creo que necesite cambiar nada de min.
- Cambiarías algo do teu carácter ou forma de ser?
  - a. Non.
  - b. Algunha cousa..
  - c. Cambiaríao todo.
- Tomas decisións cando está en grupo?
  - a. Depende da confianza que teña con eles.
  - b. Non me custa ningún esforzo.
  - c. Normalmente cústamemoito tomar decisión cando estou en grupo.
- Tes en conta a impresión que lle causas aos demais?
  - a. Moito..
  - b. Non sempre.
  - c. Non me inflúe.
- Es unha persoa tímida?
  - a. Podo ser máis ou menos tímido.
  - b. Non me custa facer amigos
  - c. Creo que son una persoa especialmente tímida.
- A quen lle botas a culpa dos teus fracasos?
  - a. Atribúome os que me corresponden.
  - b. Intento buscar excusas e botarlle a culpa aos demais.
  - c. Depende de cada caso e situación.



*TEXTO:*

Era o cumpleanos de Luísa. Ía celebralo o sábado coas súas amigas. Falou con Ana, Maria, Sara, Raquel e Tareixa, pero non llo dixo a Carme. Luísa e Carme eran compañeiras de clase e levábanse moi ben pero como Carme era un pouco tímida, o resto dos seus colegas pensaban que era aburrida e moitas veces lle reprochaban a Luísa que a chamara para que fora con elas. Luísa prefería irse de troula coas outras nenas, quería pasalo moi ben ese día así que a Carme non lle dixo nada. Pero Carme enterouse e acabou chorando porque pensaba que Carme era amiga súa. Custáballe relacionarse e agora que empezaba a ser feliz a súa amiga falloulle.

Preguntas:

- Que vos parece a actitude de Luísa?
  
- É Luísa unha boa amiga de Carme?
  
- Os amigos, axúdanche ou fante chorar?
  
- Volverá Carme a confiar en Luísa?
  
- Como credes que será agora a autoestima de Carme?

<b>HABILIDADES SOCIAIS: DESENVOLVER VALORES</b>
<b>NIVEL:</b> 3º ESO
<b>TEMA:</b> Educar en valores: o consumismo.
<b>OBXECTIVOS</b>
Procurar que os alumnos sexan capaces de frear o consumo descontrolado xa que son as vítimas ideais desta sociedade de consumo.
<b>DESCRICIÓN</b> A insatisfacción persoal, os anuncios publicitarios, o aburrimiento e nada mellor que facer son as causas do descontrol no consumo. Hai tres características que serven para cualificar a adición. - a tolerancia: a necesidade de consumir cada vez máis co fin de acadar a mesma emoción. - a síndrome de abstinencia: a sensación intensa de malestar cando non se satisfai a adición - a perda de control que é a incapacidade de frear os impulsos
<b>RECURSOS</b> - Cuestionario. - Texto.

## ACTIVIDADES

### 1.- Cuestionario

1. Cando me sinto triste ou depre o que máis me gusta é ir de compras.
2. A miúdo doume conta que merco cousas que non preciso.
3. No meu armario teño máis dunha prenda case nova o sen estrear.
4. Merco roupa de marca e non penso no esforzo económico que fai a miña familia.
5. Recoñezo que ás veces no meu armario hai roupa ou obxectos que non recordaba que tiña.
6. Cando vexo algo que me gusta non pode esperar e mércoo.
7. Non sabería que facer un sábado pola mañá ou pola tarde sen gastar diñeiro.

Sorpréndete o resultado das túas respostas?

### 2.- Lectura dun texto

Unha grande proporción de homes e mulleres dos países ricos parecen ter cambiado a especie “Homo sapiens” por “Homo consumens”. Dende a infancia se nos ven modelando como consumidores a través da publicidade que xa é como o aire que respiramos, creando e xustificando necesidades cada vez maiores. O superfluo convértese en indispensábel. Desta maneira créase a sociedade de consumo, con valores, actitudes e leis propias.

Preguntas para responder e debater:

- Estás de acordo co contido deste texto?
- Cres que é unha postura demasiado esaxerada?
- Cres que é posible vivir á marxe da sociedade de consumo?
- En que medida podes ser un consumidor responsable?

<b>HABILIDADES SOCIAIS: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS</b>
<b>NIVEL:</b> 3º ESO
<b>TEMA:</b> Como resolver pacificamente os conflitos.
<b>OBXECTIVOS</b> Adquirir un coñecemento xeral do que é un conflito de maneira que se poida identificar os problemas interpersoais que se formulan os alumnos. Recoñecer a importancia de resolver os conflitos de forma axeitada. Identificar problemas implica recoñecer que existe unha situación conflitiva e delimitala.
<b>DESCRICIÓN</b> Cando existe un conflito con outro/a é necesario pensar en como podemos solucionalo; temos que esforzarnos en atopar distintas maneiras de resolver o problema.
<b>RECURSOS</b> - Cuestionario. - Textos para o debate. - Papel, lapis ou bolígrafo.

## ACTIVIDADES

### 1.- Cuestionario.

Contesta coas túas palabras:

Que entendes por conflito?

Que farías ou dirías se un compañeiro se mofa de ti?

Describe algún conflito que tiveses hoxe con algún compañeiro,pais ou profesores.

Actuaches de forma rápida e impulsiva?

Parácheste a pensar sobre a mellor solución?

Como te sentiches?

Como cres que se sentiu a outra persoa?

### 2.- Lectura e debate

#### CASO 1

Ricardo falsifica o boletín de notas da segunda avaliación coa axuda dun amigo que non é do instituto. Como tivo partes de mal comportamento, a titora vai chamar os seus pais e solicitar unha cita.

#### CASO 2

É a hora do recreo. Chegan á cafetería dúas rapazas berrando e dándose empurróns. Chegan ás mans e outra rapaza compañeira delas trata de separalas pero o que consegue é levar unhas labazadas. Uns rapaces chaman o profesor de garda.

**PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIAIS PARA 4º ESO**

<b>HABILIDADES SOCIAIS: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS</b>
<b>NIVEL:</b> 4º ESO
<b>TEMA:</b> Avanzamos na resolución de conflitos.
<b>OBXECTIVOS</b>  Dado que os conflitos son inevitables, a posición máis adecuada ante eles é aceptar a súa existencia como algo normal e aprender a manexalos de forma construtiva.  Se os conflitos non se afrontan ou se manexan mal, poden producir sentimentos negativos de ansiedade, impotencia, confusión, soedade, enfado ou resentimento.
<b>DESCRIPCIÓN</b>  Falaremos sobre unha serie de técnicas para afrontar a resolución de conflitos.  Adentrarémonos no coñecemento de técnicas para a resolución de conflitos: - Método Phillips 66  - Role playing ou xogo de rol  - Dialogar  - Negociar  Coñeceremos posteriormente o proceso para a resolución de conflitos e analizaremos as vantaxes e inconvenientes das distintas solucións ás que podemos chegar utilizando as diferentes técnicas.
<b>RECURSOS</b>  - Papel, bolígrafo ou lapis.  - Ficha para o proceso de resolución de conflitos.

## ACTIVIDADES

1.- O profesor explicará un a un as distintas técnicas para a resolución de conflitos:

**Método Phillips 66:** consiste en potenciar a dinámica de traballo en equipo, pois o obxectivo baséase en dividir un grupo en subgrupos e facelos discutir sobre un tema concreto durante seis minutos.

Esta técnica é moi beneficiosa para fomentarmos a integración e a participación entre todo o alumnado da aula pois, ás veces, forman grupos fechados e non se relacionan cos demais.

**Role playing ou xogo de rol.** Esta actividade consiste na actuación en que unha ou máis persoas representen un determinado papel ou rol, normalmente desempeñando un diferente do que cumpren habitualmente.

É útil porque os problemas se tentan resolver desde o punto de vista de primeira persoa, por exemplo, se un alumno está facendo algo que afecte directamente sobre o grupo ou outro alumno, darémoslle o papel de vítima a quen ataca e o de “abusón” á vítima.

### **Dialogar:**

Podemos definir o diálogo como o proceso mediante o cal as partes implicadas nun conflito analisan os seus diferentes puntos de vista para buscar solucións.

Ao enfrontar un conflito mediante diálogo, acostuman darse tres etapas:

- 1.- Expresar os desacordos
- 2.- Recoñecer as metas comúns, aceptando os aspectos positivos do punto de vista do outro.
- 3.- Poñerse de acordo para emprender as accións necesarias para resolver o problema.



## **Negociar:**

A negociación é un proceso de resolución de conflitos , entre dúas ou máis partes, mediante a cal cada unha modifica as súas demandas ata chegar a un acordo aceptable para todos.

O obxectivo a alcanzar non é tratar de saír vencedor a calquera prezo, se non chegar a un acordo equilibrado que ambas partes consideren aceptable.

**2.-** @ Profes@r expón algún conflito surxido na clase, na familia... e o alumnado analiza e procura a mellor solución:

Exemplo de conflitos.

.Na aula non se pode traballar, porque hai alumnos que molestan.

.Teus pais están enfadados contigo porque chegas tarde á casa na fin de semana.

.Suspendiches un exame , para o que estudaras moito e tiñas gran interese en aprobar.

.No grupo hai un compañeiro que sempre anda só, co que ninguén quere traballar..

.No grupo hai un compañeiro que sempre quere que fagamos o que el di, do contrario, insulta e ameaza...

### 3.- Proceso de resolución de conflictos

#### 1. IDENTIFICAR BEN O PROBLEMA

Cal é o problema?

#### 2. FIXAR UN OBXECTIVO:

Cal é o resultado que queremos para resolver o conflito?

#### 3. PENSAR EN VARIAS SOLUCIÓN::

Solución 1:

Solución 2 :

Solución 3:

Solución 4 :

#### 4. ANTICIPAR AS CONSECUENCIAS:

Se escollo a 1ª solución ..... que pode ocorrer?

Se escollo a 2ª solución .....que pode acontecer?

Se escollo a 3ª solución .....que pode acontecer?

Analiza as vantaxas e inconvenientes que tería a solución escollida para ti e para as outras persoas.

#### **Vantaxas**

Solución 1

Solución 2

Solución 3

#### **Inconvenientes**

Solución 1

Solución 2

Solución 3

## 5. ELIXIR A MELLOR SOLUCIÓN

- Escollo a solución: por que?.....
- Esta solución resolve o problema? ..... Por que?.....

## 6. PRACTICAR A SOLUCIÓN ESCOLLIDA

- Que vou facer ou dicir?.....
- Que fará ou responderá?.....  
.....
- Como me sentirei? .....Como cres que se sentirá?.....

## 7. AVALIAR OS RESULTADOS OBTIDOS

- Resolvín o conflito?.....
- Se non resolvín o conflito, cómpre propór outra solución e seguir con ela todos os pasos de resolución de conflitos.

<b>HABILIDADES SOCIAIS: TOMA DE DECISIONS</b>
<b>NIVEL:</b> 4º ESO
<b>TEMA:</b> Aprender a decidir
<b>OBXECTIVOS</b>  Adquirir un coñecemento xeral do que significa “tomar decisións” e recoñecer a importancia que ten aprender a decidirse.  Observar e distinguir a forma correcta e incorrecta de tomar decisións.  Asimilar practicando en situacións simuladas a forma correcta de decidirse.  Transferir a situacións da vida real, os coñecementos adquiridos.
<b>DESCRICIÓN</b>  <u>1. Que significa tomar decisións?</u>  Tomar decisións é a capacidade para escoller entre varias opcións ou alternativas de forma intelixente, sen vacilar ou aprazar a actuación.  Exemplo:-Teño que decidir entre estudar ou saír cos amigos.  -Teño que decidir entre escoller unha ou outra optativa.  -Teño que decidir por unha modalidade de Bacharelato, porque vai condicionar a miña carreira profesional.  <u>2. Que importancia ten saber tomar decisións?</u>  1º Se sabes escoller entre varias alternativas de forma reflexiva e independente, serás @ protagonista das túas decisións e asumirás de forma responsable as consecuencias das túas accións. Aumentarás a túa autoestima.  2º Se tomas as decisións de forma impulsiva, sen reflexión persoal, isto é sen descubrir os riscos das alternativas, as túas decisións poden ser un fracaso total. Disminuirá a túa autoestima.  3º Se nas túas decisións te deixas levar polo que digan ou fagan os demais, non serás o protagonista das túas eleccións, deixarás que os outros decidan por ti, sentiraste inseguro, con sentimentos de ansiedade e angustia.
<b>RECURSOS</b>  - Papel, lapis ou bolígrafo.

## ACTIVIDADES

### 1.- Como tomar decisións?

Para tomar unha decisión importante de forma reflexiva temos que seguir os seguintes pasos:

#### 1.DEFINIR BEN A SITUACIÓN CONFLITIVA:

Cal é a miña situación?

Exemplo: Cando remate 4º de ESO, vou facer Bacharelato ou Formación Profesional?

#### 2.ESTABLECER UN PLAN DE ACCIÓN:

Que poido facer?

Que preciso saber?

#### 3.COÑECERME A MIN MESMO E CLARIFICAR VALORES:

Para coñecerte a ti mesmo debes ter en conta as túas aptitudes, a túa forma de ser e a túa experiencia anterior.

Para iso débete facer as seguintes preguntas:

Cales son as miñas aptitudes?

Que se me dá mellor?

Cal é o meu estilo de comportamento?

Cal é a miña experiencia anterior?

Que é o que máis valoro e quero?

#### 4.- IDENTIFICAR AS DIFERENTES OPCIONS OU ALTERNATIVAS

Para iso o recurso máis poderoso é a información.

##### INFÓRMATE BEN SOBRE AS DIFERENTES ALTERNATIVAS

Exemplo: Ante a alternativa de estudar Bacharelato:

Quen me pode informar?

Que tipo de Bacharelato poido facer? Por que?

A que tipo de Carreiras universitarias optaría?

Se me decido pola Formación Profesional?

Que Ciclo escollo? Por que?

#### 5. IDENTIFICAR OS RISCOS DAS DECISIONS:

Para coñecer os riscos das decisións, é preciso saber prever as consecuencias que terán as túas eleccións e para iso a mellor forma é analizar as vantaxes e inconvenientes de cada alternativa, tendo en conta que tomar decisións implica arriscar, e que é difícil saber o resultado final.

##### QUE RISCOS TEÑO?

Exemplo:

Se me decido por realizar un determinado Ciclo Formativo: cales son as vantaxes e os inconvenientes?

Se opto por un tipo de Bacharelato: cales son as vantaxes e os inconvenientes?

E se despois me decido a realizar unha determinada carreira ou Ciclo Formativo de grao superior?

#### 6. ELIMINAR ALTERNATIVAS E DECIDIR, ESCOLLER UNHA:

CAL É A MIÑA DECISION FINAL???