





## HABILIDADES SOCIALES

Gran cantidad de investigaciones recientes han establecido una relación entre problemas en el desarrollo de habilidades sociales durante la infancia y desajustes en la edad adulta. Un buen desarrollo de las habilidades sociales es uno de los indicadores que más significativamente se relaciona con la salud mental de las personas y con la calidad de vida. Tienen una estrecha relación con el desarrollo cognitivo y los aprendizajes que se van a realizar en la escuela. Es requisito necesario para una buena socialización del niñ@ y sus iguales.



L@s niñ@s que presentan déficits en su comportamiento social tienen mayor probabilidad de presentar también otros problemas como, por ejemplo, deficiencias en el desarrollo cognitivo y emocional y dificultades en el aprendizaje. Esto implica que est@s niñ@s corresponderían a un grupo con necesidades especiales dentro del sistema educativo.

En el contexto escolar, la importancia de las habilidades sociales viene dada por los comportamientos contrarios a la propia habilidad de interacción positiva de algun@s alumn@s con l@s iguales y con las personas adultas. El comportamiento disruptivo dificulta el aprendizaje y, si esta disruptividad alcanza niveles de agresión, constituye un importante foco de stress para el/la profesor/a y origina consecuencias negativas para l@s demás compañer@s del alumn@, deteriorándose las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar.

Hay que tener en cuenta que aunque much@s autores/as distinguen entre habilidades sociales, competencia social y asertividad, otr@s los utilizan como sinónimos. A continuación vamos a intentar definir cada uno de estos términos.

## ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

La compleja naturaleza de las habilidades sociales ha dado lugar a numerosas definiciones. Generalmente, las habilidades sociales son consideradas como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. El término *habilidad* se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos. Entre las definiciones que se han dado se encuentran las siguientes:

**“Es la capacidad para comportarse de una forma que es recompensada y de no comportarse de forma que uno sea castigado o ignorado por los demás.”(Libet y Lewinsohn, 1973)**

**“Es la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente**



beneficioso para los demás”. (Combs y Slaby, 1977)

“Son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1993).

De este modo, definir las habilidades sociales se ha convertido en una cuestión de valoración en sí misma. Aunque todavía no se ha concebido una definición de las habilidades sociales que sea generalmente aceptada, los siguientes componentes son considerados esenciales para la comprensión de las habilidades sociales:

â Se adquieren principalmente a través del aprendizaje por:

- ° Observación.
- ° Imitación.
- ° Ensayo.
- ° Información.

ã Son comportamientos interpersonales complejos, verbales y no verbales, a través de los cuales las personas influimos en aquell@s con l@s que estamos interactuando, obteniendo de ell@s consecuencias favorables y suprimiendo o evitando efectos desfavorables.

ä Suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas

ã Acrecientan el reforzamiento social.

æ Son recíprocas por naturaleza.

ç La práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio (por ejemplo, especificidad situacional). Es decir, factores tales como la edad, sexo y estatus del receptor/a, afectan la conducta social del sujeto.

è- Los déficits y excesos de la conducta social pueden ser especificados a fin de intervenir.

## ASERTIVIDAD

Puede considerarse englobada en el término más general de habilidades Sociales. Es la habilidad para emitir conductas que afirmen o ratifiquen la propia opinión, sin emplear conductas agresivas para l@s demás.

Es un comportamiento de expresión directa de los propios sentimientos y de defensa de los derechos personales y respeto por los de l@s demás.



oEjemplo:

Sospechas que un/a amig@ ha cogido prestado uno de tus libros sin pedírtelo antes. Puedes decir:

**tú:** Perdona, Paco/María, ¿has cogido mi libro de matemáticas?. No lo encuentro por ninguna parte.

**amig@:** ¡Oh sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para hacer un problema.

**tú:** De acuerdo está bien que lo cojas prestado, pero, por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido.

**amig@:** De acuerdo, es que tenía prisa.

*(Asertiva)-Ésta es una buena respuesta asertiva porque:*

- 1- evitas que tu amig@ se enfade;
- 2- probablemente te devolverá el libro
- 3- esto evitará que vuelva a repetirse el mismo tipo de problema porque ahora tu amig@ sabe que quieres que te pida el libro antes de cogerlo.

**tú:** ¡Caramba! Me gustaría encontrar mi libro de matemáticas. Espero que nadie lo haya cogido.

**amig@:** ¡Oh! Lo he cogido yo. Pensé que no te molestaría.

**tú:** ¡Vaya! pensaba que lo había perdido.

**amig@:** No te preocupes, lo tengo yo.

*(Pasiva)- Esta es una respuesta pasiva y menos deseable porque:*

- 1- no has dicho lo que realmente querías decir;
- 2- puede que, en el futuro, tu amig@ se aproveche de ti otra vez porque no ha comprendido que este comportamiento te molesta;
- 3- puede que no te devuelva el libro.

**tú:** ¡Muy bien!!Te he cazado robándome el libro de matemáticas!

**amig@:** ¿Lo dices en serio?.Sólo lo he cogido prestado

**tú:** Seguro que sí (sarcásticamente)!Gracias por pedírmelo!

**amig@:** ¡Toma! Quédate con tu viejo libro.



*(Agresiva)-Esta respuesta es agresiva porque:*

- 1- no has dicho lo que realmente querías decir;
- 2- puede que al final tu amig@ esté enfadad@ contigo y que actúe de la misma manera;
- 3-puedes perder un/a amig@ porque le has atacado verbalmente y le has avergonzado.



## COMPETENCIA SOCIAL

El concepto de competencia es conductual, fácilmente objetivable y operativo que se traduce en ejecuciones, en rendimientos, en resultados. La competencia es en general capacidad de ejecución, de rendimiento. Así podemos hablar de competencias intelectuales, relativas al rendimiento académico y cognitivo, y de competencias sociales relativas a la interacción eficaz con el medio social; es por tanto la capacidad para interactuar eficientemente con el propio entorno.

Al hablar de competencia social nos referimos al conjunto de habilidades que se ponen en juego al enfrentarse a situaciones interpersonales. Un individuo puede tener en su repertorio unas determinadas habilidades sociales, pero para que su actuación sea competente, ha de ponerlas en juego en una situación específica. No es más hábil el/la que más conductas tenga, sino el/la que es más capaz de percibir y discriminar las señales del contexto y elegir la combinación adecuada de conductas para esa situación determinada.

**Las competencias se aprenden**, se adquieren con la práctica. Sin embargo, además de elementos de aprendizaje, toda competencia supone factores motivacionales. Para llegar a ser competente en cualquier área hace falta hallarse motivad@ a ello. El aspecto motivacional se manifiesta en la satisfacción que la persona obtiene en la interacción.

Un factor importante para el desarrollo social es la habilidad para hacer amig@s, la percepción de l@s demás como fuente de satisfacción y la oportunidad de experimentar interacciones sociales que hagan agradable dar y recibir afecto.

En los intercambios sociales l@s niñ@s ganan en conocimientos y experiencias de las normas sociales. La formación de competencias sociales se inserta en el proceso del desarrollo social del niñ@, y conlleva cambios paulatinos principalmente en tres áreas:

- h Social-afectiva
- h Social-cognitiva
- h Comportamiento social.

## Ø.-SOCIAL-AFECTIVA



En ella se pueden distinguir tres categorías:

- a) **Unión.** Capacidad para establecer un vínculo afectivo con otra persona
- b) **Expresividad.** Capacidad de expresar, con espontaneidad, los propios sentimientos, cariño, tristeza, agresividad, etc., de manera comprensible para l@s demás.



## Conceptos

## Habilidades Sociales

**c) Autocontrol.** Capacidad de comportarse con independencia de controles externos. El/la niñ@ irá logrando adaptarse a la norma social.

### Û-SOCIAL-COGNITIVA

Esta área es decisiva para el desarrollo social del niñ@. Incluye varios aspectos:

**a) Conocimiento social.** Conocimiento de las personas, del yo social (impresión que l@s demás tienen de nosotr@s), y de las situaciones sociales (relaciones sociales)

**b) Capacidad para situarse en la perspectiva del otr@,** y anticipar lo que ell@s pueden pensar o sentir.

**c) Atribución.** Capacidad de atribuir motivaciones internas a comportamientos observables, de asociar causas a acontecimientos sociales.

**d) Juicio moral.** Capacidad de utilizar el propio juicio basándolo en principios morales universales.

### Ú-COMPORTAMIENTO SOCIAL

Entendido como la capacidad para establecer relaciones con l@s demás. Incluye varias categorías:

**a) Comunicación.** Capacidad para enviar y recibir mensajes tanto verbales como no verbales.

**b) Cooperación.**

**c) Destreza para la inclusión y la participación en actividades** en diferentes grupos sociales, familia, escuela, vecindad... para ser aceptad@.

**d) Capacidad para manejar situaciones conflictivas,** en las que los intereses de un@s están contrapuestos a los de otr@s.

**e) Autonomía del yo social.** Capacidad de mantener un cierto grado de independencia en las acciones.

## PROBLEMAS EN LA COMPETENCIA SOCIAL

Podemos hablar de dos grandes grupos de niñ@s que presentan problemas en el ajuste social:

**A) L@s niñ@s inhibid@s, tímids o aislad@s.** No defienden sus derechos y se conforman fácilmente con los deseos de l@s demás. Son pasiv@s, lent@s, no inician relaciones sociales, tienden a responder negativamente cuando alguien se les acerca. Tienden a ser ignorad@s por sus compañer@s.

**B) L@s niñ@s impulsiv@s, agresiv@s o asociales.** Son poco cooperativ@s,



desobedientes y agresiv@s. Tienden a violar los derechos de l@s demás, son destructivos, buscan llamar la atención, son impopulares y reciben frecuentemente muestras de rechazo. Carecen de autocontrol y presentan frecuentemente trastornos en el aprendizaje.

La inhibición y la impulsividad son dos polos de una conducta social. Son ambas conductas desajustadas. La conducta adecuada es la que hemos denominado conducta asertiva.

## LAS HH.SS. EN EL CONTEXTO ESCOLAR

La escuela es, después de la familia, la segunda agencia socializadora para l@s niñ@s. En ella el/la niñ@ amplía su mundo social y sus posibilidades de continuar el aprendizaje de HH.SS.. La enseñanza de conductas sociales se lleva a cabo en la escuela aunque no se haga de modo deliberado o intencional, como un currículum oculto. En este proceso de enseñanza-aprendizaje tienen un papel importante, entre otros, los siguientes aspectos:

• **El/la profesor/a:** Sirve como modelo de conductas sociales. Su actitud y características personales tienen que ver con la conducta de l@s alumn@s.

• **La relación profesor/a- alumn@.**

• **La autoestima del profesor/a .**

• **La metodología educativa utilizada.**

• **La organización escolar.**

• **Aspectos ecológicos :** situación de la escuela y de la clase, espacio disponible, distribución de l@s niñ@s y del profesor/a, número de alumn@s en el aula, tamaño de la escuela....

• **El grupo de iguales,** ya que proporciona al niñ@ la oportunidad de aprender normas sociales, de diferenciar comportamientos adecuados e inadecuados, de autoconocerse y de entrenar las HH.SS.. La aceptación o el rechazo por l@s iguales se relaciona con distintos tipos de conductas, inhibidas, agresivas o asertivas.



CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Habilidades sociales evaluadas con el cuestionario de Goldstein y col.	
<p><i>Primeras habilidades sociales</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1.- escuchar</li><li>2.- iniciar una conversación</li><li>3.- mantener una conversación</li><li>4.- formular una pregunta</li><li>5.- dar las gracias</li><li>6.- presentarse</li><li>7.- presentar a otras personas</li><li>8.- hacer un cumplido</li></ul>	<p><i>Habilidades sociales avanzadas</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>9.- pedir ayuda</li><li>10.- participar</li><li>11.- dar instrucciones</li><li>12.- seguir instrucciones</li><li>13.- disculparse</li><li>14.- convencer a los demás</li></ul>
<p><i>Habilidades relacionadas con los sentimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>15.- conocer los propios sentimientos</li><li>16.- expresar los sentimientos</li><li>17.- comprender los sentimientos de l@s demás</li><li>18.- enfrentarse con el enfado de otr@</li><li>19.- expresar el afecto</li><li>20.- resolver el miedo</li><li>21.- autorrecompensarse</li></ul>	<p><i>Habilidades alternativas a la agresión</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>22.- pedir permiso</li><li>23.- compartir algo</li><li>24.- ayudar a l@s demás</li><li>25.- negociar</li><li>26.- emplear el autocontrol</li><li>27.- defender los propios derechos</li><li>28.- responder a las bromas</li><li>29.- evitar los problemas con l@s demás</li><li>30.- no entrar en peleas</li></ul>
<p><i>Habilidades para hacer frente al estrés</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>31.- formular una queja</li><li>32.- responder a una queja</li><li>33.- demostrar deportividad tras un juego</li><li>34.- resolver la vergüenza</li><li>35.- arreglárselas cuando le dejan de lado</li><li>36.- defender a un/a amig@.</li><li>37.- responder a la persuasión.</li><li>38.- responder al fracaso</li><li>39.- enfrentarse a los mensajes contradictorios</li><li>40.- responder a una acusación.</li><li>41.- prepararse para una conversación difícil.</li><li>42.- hacer frente a las presiones del grupo</li></ul>	<p><i>Habilidades de planificación</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>43.- tomar iniciativas</li><li>44.- discernir sobre la causa del problema</li><li>45.- establecer un objetivo</li><li>46.- determinar las propias habilidades</li><li>47.- recoger información</li><li>48.- resolver los problemas según importancia</li><li>49.- tomar una decisión</li><li>50.- concentrarse en una tarea</li></ul>



## ACTIVIDADES

### INFANTIL Y 1<sup>er</sup> C. PRIMARIA



Las habilidades sociales son aspectos fundamentales en el desarrollo infantil. Que el/la niño/a sea capaz de relacionarse con sus compañer@s, de expresar sus emociones y experiencias, de empezar a mantener una independencia, tanto en el plano personal como en el de auto-cuidado, son condiciones que facilitan su desarrollo en otras áreas cognoscitivas y afectivas.

Todos los comportamientos sociales, tanto positivos como negativos, van configurando el patrón de comportamiento que va a tener el/la niño/a para relacionarse con su entorno.

Al actuar de una determinada manera, obtiene una respuesta consecuente del entorno que le va a ir enseñando a comportarse así en lo sucesivo.

Por tanto, es importante iniciar cuanto antes el entrenamiento en HABILIDADES SOCIALES, ya que éstas no mejoran espontáneamente con el paso del tiempo, sino aun incluso se pueden deteriorar, al provocar el rechazo o la indiferencia de l@s compañer@s y l@s adult@s para el/la niño/a.

Consideramos conveniente incluir en la Habilidades Sociales dos bloques:

A- Habilidades de Autonomía personal: Repertorios comportamentales que adquiere un/a niño/a para resolver por sí mismo los cuidados o atenciones que requiere en la vida cotidiana y poder colaborar con l@s demás en estas necesidades.

B- Habilidades de Interacción Social: Conjunto de conductas o repertorios comportamentales que adquiere una persona para relacionarse con l@s demás de manera que obtenga y ofrezca gratificaciones.

Esto supone establecer relaciones de " ida y vuelta" entre la persona y su medio, a través de las cuales la persona habilidosa socialmente aprende a obtener consecuencias deseadas en la interacción con l@s demás (niño@s y adult@s) y suprimir o evitar aquellas otras no deseadas.

#### A- LAS CONDUCTAS O HABILIDADES DE AUTONOMÍA PERSONAL

Pueden agruparse en cinco bloques, cada uno de ellos comprende una cadena de habilidades que el/la niño/a va aprendiendo, comenzando por las más sencillas:

- 1º Habilidades de aseo personal
- 2º Habilidades de comida.
- 3º Habilidades de vestido.
- 4º Habilidades para tareas sencillas, ayuda a l@s demás y uso de herramientas.
- 5º Habilidades para desplazamientos.

#### B- HABILIDADES DE INTERACCIÓN

Pueden agruparse en cuatro bloques:

1º Interacción en el juego:

Se contempla:

- Buscar otr@s niño@s para jugar.
- Participar en los juegos teniendo iniciativas.



- Compartir sus juguetes.

2º Expresión de emociones:

Se refiere a las habilidades de:

- \*Saber hacerse agradable y simpatic@.
- \*Ser capaz de expresar con gestos sus distintas emociones (alegría, tristeza, enfado...)
- \*Ser capaz de mantener un tono de voz acorde a la situación.
- \*Recibir con agrado las alabanzas de l@s demás y saber decir cuáles son las cosas que le gustan de l@s otr@s.

3º Autoafirmación:

Este bloque comprende conductas como:

- \* Saber defenderse
- \*Expresar quejas adecuadamente
- \*Ser capaz de pedir favores



4º Conversación:

Incluye todo lo referente a las habilidades sociales verbales, concretamente:

- \*Mantener la atención en conversaciones cortas (10-20 minutos).
- \*Iniciar el respeto a los diferentes turnos de palabra.
- \*Ser capaz de expresar espontáneamente acontecimientos en los que ha estado implicad@.
- \*Contestar a las preguntas que le hacen
- \* Ser capaz de opinar sobre sus propias experiencias.

## SITUACIONES DE APRENDIZAJE ESTRUCTURADO

En este apartado, presentamos ciertas situaciones de aprendizaje que facilitan la puesta en práctica del programa. Aunque el aprendizaje de las habilidades sociales se extiende a casi todas las actividades de la vida cotidiana, nos parece útil ofrecer, a modo de ejemplo, algunas situaciones tipo que puedan servir de práctica intensiva tanto en el ámbito familiar, como en el escolar, sobre todo para niñ@s con menos habilidades. Por otra parte, se pretende la toma de conciencia por parte de l@s niñ@s de la importancia de estas actividades y conductas que realizamos en nuestra vida cotidiana.

Los guiones que hemos elaborado se dirigen a la práctica estructurada de las habilidades de autonomía, por ser un tema más conocido por l@s educador@s, se trata asiduamente en la familia y en la escuela.

Por otra parte, no nos referimos a edades cronológicas, sino a niveles de desarrollo. Lo que pretendemos no es tanto catalogar a l@s niñ@s por su edad, en relación con determinados comportamientos, sino favorecer su desarrollo posibilitando que avance desde grados más simples de aprendizaje a otros más complejos.

Por tanto, sólo a modo orientativo, marcamos la correspondencia de los niveles I,II y III, con las edades de 3-4, 4-5 y 5-6 años.



MÓDULO DE ITERACIÓN EN EL JUEGO

OBJETIVO:

En las situaciones didácticas que vienen a continuación vamos a desarrollar actividades que potencian la toma de iniciativas y el saber compartir juguetes.

A/ TOMAR INICIATIVAS.

Requisitos del grupo:

La organización de clase debe contemplar un material de juego, un espacio y unos tiempos en los que l@s niñ@s puedan jugar libremente, de cara a que valoren que el juego es una actividad normal dentro de la clase.

El grupo estará ya acostumbrado a participar en juegos organizados por el/la adult@.

Actitudes del adult@:

1- Valorar positivamente la actividad de juego en l@s niñ@s como un valioso instrumento para el aprendizaje y el desarrollo social.

2- Considerar y aceptar las iniciativas y formas de juego de cada niñ@, incluso las erróneas, para reconducirlas luego si es preciso.

3- Saber equilibrar la participación de cada alumn@, reforzando las iniciativas de l@s más tímíd@s para darles prestigio y protagonismo en el grupo y al mismo tiempo, contrarrestar el exceso de participación de algun@s niñ@s, proponiéndoles papeles de menos peso.

4- Favorecer el intercambio de l@s niñ@s en diferentes grupos o parejas. Aunque es interesante respetar las iniciativas de l@s niñ@s en las agrupaciones por equipos, también intentaremos proporcionar oportunidades de relacionarse tod@s con tod@s.

1. JUEGO: ¿QUÉ QUIERO HACER?

Se propondrá a l@s niñ@s que sugieran en rueda qué tipo de actividad les apetece realizar con sus compañer@s.

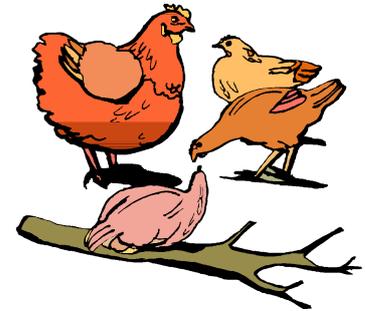
Nivel I	Nivel II	Nivel III
Se pretende que expresen el juego que desean realizar.	Se reúnen en grupo l@s que han elegido la misma actividad y la realizan.	Antes de realizarla cada grupo defiende qué les gusta más de la actividad que ell@s han elegido.



## 2. JUEGO: LO QUE HACE LA MADRE HACEN LOS HIJOS

Cada niñ@ tomará el papel de "madre" sucesivamente proponiendo una imitación y el grupo lo tiene que realizar.

Nivel I	Nivel II	Nivel III
Se realizará en grupos de 3 o 4 niñ@s.	Se realizará en grupos de 8 o 10.	Se realizará con todo el grupo y se complicarán las imitaciones.



### Revisión del juego:

Se comentará si l@s niñ@s han sabido imitar los juegos que cada un@ ha propuesto.

## B/ COMPARTIR JUGUETES; SABER DEJAR Y PEDIR.

### Requisitos del grupo:

Disponer de un material común de juego, que ya desde el primer momento el/la adult@ ha transmitido que es de uso común de tod@s ell@s.

### Actitudes del adult@:

1- Ser capaz de comunicar a l@s niñ@s la necesidad de compartir los juguetes: " así tod@s podremos utilizarlos", "a tod@s nos gusta jugar con ellos" "esto es de todo@s", y la conveniencia de dejar y pedir los mismos a sus compañer@s.

2- Reforzar y valorar positivamente las situaciones espontáneas de juego compartido, pudiendo utilizarlas como modelo para l@s demás.

3- Utilizar la técnica del refuerzo positivo con l@s niñ@s que sean capaces de dejar los juguetes que ya han utilizado durante un rato, cuando se los piden l@s demás de forma adecuada.

4- Ante situaciones de conflicto, favorecer que l@s niñ@s sean capaces de encontrar soluciones adecuadas: "¿Cómo se lo puedes pedir?" "él/ella también lo quiere", "¿Cómo podemos hacer?", "¿Por qué se lo quitas?", "él/ella también quiere jugar".

5- Favorecer el cuidado de los juguetes enseñándoles a cuidarlos, en la medida que permite su edad, para que tod@s puedan utilizarlos.

## 1. JUEGO: ¿QUÉ HARÍA YO?

Se enseñará a l@s niñ@s un dibujo que represente a un@s chic@s peleándose por un mismo juguete. Se irá construyendo con ell@s la historia de lo que aparece en el dibujo y se les organizará seguidamente en grupos pequeños para que piensen en las posibles soluciones al conflicto.



Nivel I	Nivel II	Nivel III
	Se les pide que verbalicen como resolverían ell@s el conflicto.	Se les pide que, además, cada grupo represente delante de l@s otr@s toda la situación y su posible solución.

Revisión del juego

Posteriormente se establecerá un diálogo sobre lo ocurrido estimulándoles, si es necesario, a la búsqueda de diversas situaciones.



**2.JUEGO: CAMBIANDO PRENDAS**

L@s niñ@s se organizan en un círculo dejando cada un@ en medio del corro una prenda personal que les guste (juguete, ropa, etc). Cada niñ@ cogerá al azar una prenda del montón y volverá al círculo. Cuando cada niñ@ tenga una prenda, se irá localizando a quién pertenece y se irán entregando a su dueñ@ sin romper el círculo.

Revisión del juego

Cada niñ@ comentará si le ha costado dejar la prenda y cómo se ha sentido hasta que se la han devuelto.

**MÓDULO DE EXPRESIÓN DE EMOCIONES**

**OBJETIVO**

Expresar las distintas emociones. Mantener un tono de voz acorde a la situación.

Requisitos del grupo

El grupo debe ser capaz de comportarse espontáneamente sin resquemores, vergüenzas o inhibiciones. Deben ser capaces de realizar otras actividades de comunicación y de juego sin temor al ridículo. Deben tener claro que este tipo de comportamiento es bien recibido por parte del adult@.

Actitudes del adult@:

1. Ser capaz de expresar, en su actividad educativa, las distintas emociones a través de gestos, tonos de voz, expresión verbal, etc. de forma que sea un/a modelo adecuad@ para imitar.

2. Transmitir al grupo la importancia de la expresión de emociones evitando así las posibles sensaciones de ridículo en el/la niñ@, para ello deberemos ser receptiv@s a estas expresiones para reforzarlas y valorarlas frente a l@s demás.



3. Resaltar las consecuencias positivas de expresar lo que sentimos como formas de comunicación.

4. Propiciar un ambiente distendido para la expresión de emociones. Cualquier forma de expresión es válida.

**1. JUEGO: LOS ANIMALES**



En la clase se habrá colocado una caja con distintos dibujos de animales, se pedirá a cada niñ@ que saque el dibujo de la caja, lo enseñe a sus compañer@s y que exprese lo que ese animal representa.



Si l@s niñ@s tienen dificultad para expresar la emoción que les sugiere el animal conviene darles pautas del tipo: ¿este animal da miedo, cariño, tranquilidad, pena, rabia, asco...? pues tu haz como si tuvieras... (miedo, asco...).

Nivel I	Nivel II	Nivel III
Se les darán dibujos de animales que expresen distintas emociones para facilitar la imitación de éstas.	Se les darán dibujos de animales sin ninguna expresión especial para que sean capaces de representar con gestos lo que ese animal les sugiere.	Se organizarán por parejas y cada niñ@ sacará su dibujo teniéndose que poner de acuerdo con su compañer@ en cómo representar los dos animales y las emociones que les sugiere.

Revisión del juego

Se comentará con ell@s lo que cada un@ ha querido expresar, y en los Niveles II y III se intentará que l@s niñ@s verbalicen lo que han representado.

**2. JUEGO: AFECTO NO VERBAL**

Se organizarán grupos de 4 ó 5 niñ@s. Un@ se pondrá en el medio y l@s demás se acercarán un@ a un@ para irle expresando sentimientos positivos de forma no verbal, de la manera que deseen. El/la niñ@ de enmedio irá variando. La consigna será que expresen con gestos, sin decir nada, que l@ quieren, que les cae simpátic@...

Nivel I	Nivel II	Nivel III
Se pretende aproximación cariñosa entre l@s niñ@s.	Que sean capaces de expresar sus sentimientos positivos de diferentes formas.	Que sean capaces de expresar sentimientos positivos sin contacto físico y con gestos.



Revisión del juego:

Posteriormente se iniciará una conversación de cara a que l@s niñ@s de segundo y tercer nivel puedan decir cómo se han sentido al expresar afecto y al recibirlo. Se reflexionará además con l@s del tercer nivel en las formas más adecuadas para expresar los sentimientos que tienen.

MÓDULO DE AUTOAFIRMACIÓN

**OBJETIVO**

Como ejemplos de situaciones prácticas de aprendizaje proponemos juegos a través de los que l@s niñ@s puedan expresar o manifestar lo que les agrada y desagrada, puedan defenderse (defender su espacio, su postura, su actividad...) sin tener que recurrir a la fuerza o a la agresión y que observe y experimente cómo l@s demás también saben hacerlo y por último, que puedan escuchar y sentirse escuchad@s.

Requisitos del grupo

En cuanto al ambiente general del grupo, es necesario haber creado un clima de distensión y confianza mutua, donde cada cual se sienta libre y sepa que sus opiniones, inquietudes o necesidades se tienen en cuenta.

Respecto a las conductas o requisitos previos necesarios para ejercitar las habilidades de autoafirmación, es preciso que l@s niñ@s posean el manejo verbal suficiente para entablar un diálogo, lo que supone poder expresar opiniones de manera comprensible para l@s demás y saber escuchar a l@s otr@s, se requiere también que sean capaces de observar y recordar los hechos ocurridos anteriormente.

Actitudes del adult@

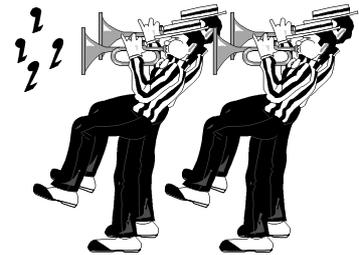
El modelo de padres/madres y profesores/as es fundamental. Se debe mantener un comportamiento habilidoso socialmente. Esto, en las conductas de autoafirmación, significa:

- 1- Saber dar una negativa razonando el por qué, teniendo en cuenta los sentimientos de l@s niñ@s.
- 2- Ser capaces de manifestar quejas o desagrados sin utilizar la descalificación, agresividad o chantaje afectivo.
- 3- Manifestar sus deseos sin autoritarismos y pedir cambios en el comportamiento de l@s niñ@s utilizando formulaciones en positivo: "quiero que hables más suave" en vez de "no quiero que chilles".



### 1-JUEGO: ABRAZO MUSICAL

Se trata de moverse al compás de una música, abrazándose a un número progresivo de compañer@s hasta llegar a un gran abrazo final. La consigna, es que ningún/a participante puede quedarse sin ser abrazad@.



Nivel I	Nivel I	Nivel III
Cuando se para la música se abrazan y así progresivamente hasta que lleguen a un abrazo lo más numeroso posible.	Cuando se para la música se abrazan, llegando al final del juego a un gran abrazo de todo el grupo. Realizan pequeñas verbalizaciones de lo que han hecho.	Cuando se para la música se abrazan, llegando al final del juego a un gran abrazo de todo el grupo. Realizan verbalizaciones más elaboradas, llegando a buscar soluciones.

#### Revisiones del juego

Cuando se termina este juego se verbaliza: ¿Qué han hecho?, ¿Cómo se ha sentido?, ¿Qué les ha gustado más y qué no les ha gustado...?

Inducidos por el/la adult@, l@s niñ@s van haciendo propuestas de búsquedas de soluciones.

### 2. JUEGO: ESTE/A ES MI AMIG@

Se puede realizar con un grupo de niñ@s o con toda la clase sentados en círculo. Se trata de que cada niñ@ presente al/la que tiene al lado y diga algo de lo que le gusta de su compañer@.

Nivel I	Nivel II	Nivel III
Será suficiente con que se refiera a algo material.	Se pretende que sea capaz de resaltar alguna de las características físicas que le gustan de su amig@.	Se pretende que sea capaz de decir alguna cualidad personal de su amig@.

#### Revisión del juego:

Hay que procurar que tod@s l@s participantes se sientan integrad@s y aceptad@s dentro del grupo. Posteriormente se hará una puesta en común, en la que expresen, a partir del Nivel II y III, que les ha parecido lo que ha dicho su compañer@ sobre él/ella y lo que han sentido al expresarlo.



## MÓDULO DE CONVERSACIÓN

### OBJETIVO

El ser capaz de mantener una conversación estableciendo turnos adecuadamente, expresar opiniones propias, pedir información..., son logros que pretende conseguir este módulo.

#### Requisitos del grupo.

Es conveniente, cuando el grupo trabaja aspectos en los que son necesarias verbalizaciones, que se sitúen en semicírculo o en corro, posibilitando así el contacto ocular entre tod@s sus componentes. De igual modo, cuando se trabaja en el grupo-clase, es conveniente que las mesas se coloquen de tal manera que, sin dispersar mucho la atención de l@s niñ@s, les facilite la interacción entre ell@s. Igualmente, es importante saber escuchar, ser receptiv@ a las necesidades de l@s demás. La escucha activa es parte de la comunicación.

#### Actitudes del adult@

Padres/madres y profesores/as han de ofrecer un modelo competente, accesible y próximo al niñ@ que posibilite un adecuado aprendizaje. Intentando:

1-Verbalizar todas aquellas acciones que se están realizando con l@s niñ@s, para que ést@s se habitúen a expresar en voz alta acontecimientos en los que se ven implicad@s.

2- Reforzar cualquier tentativa del lenguaje espontáneo por parte de l@s niñ@s, incluso cuando éste se produzca en el momento menos adecuado. En estos casos se les hará ver que hay otros momentos más idóneos para expresar lo que piensan.

3- Adaptar el lenguaje utilizando modificaciones (extensión de la frase, inflexiones, mayor entonación, repeticiones, etc.) en la interacción con el/la niñ@, respetando las producciones verbales de cada un@ y su propio ritmo.

4-Respetar los distintos turnos en la conversación, no interrumpiéndose, y facilitar la expresión de tod@s l@s niñ@s favoreciendo a aquell@s que presentan mayor dificultad.

### 1-JUEGO: “EL/LA REY/REINA DEL SILENCIO”

Se trabaja con todo el grupo. Se coloca a l@s niños en semicírculo y tres sillas en el frente. En la silla del centro, se sienta el/la niñ@ que se ha elegido como rey/reina del silencio. La consigna es que, sin hablar ni hacer ruido, el/la rey/reina va llamando a otr@s dos niñ@s, sus ministr@s, a través de gestos y movimientos con el brazo. Ést@s se sientan en las dos sillas situadas a su derecha e izquierda. Una vez sentad@s, el/la rey/reina del silencio elige a un@ de ell@s para que l@ sustituya ocupando su silla. L@s otr@s dos vuelven a su sitio; esto se repite hasta que prácticamente todo el grupo ha ocupado una de las sillas.





Nivel I	Nivel II	Nivel III
	El/la niñ@ elegid@ rey/reina y l@s dos ministr@s deben ocupar las sillas sin hablar ni hacer el menor ruido, de lo contrario deberán volver a su sitio. Se finaliza el juego comentando las cosas que más les han gustado. También se revisa si hay algún/a niñ@ que no ha ocupado la silla y por qué. El/la adulto/a en estos casos induce al grupo a encontrar soluciones para que esto no ocurra en sucesivas ocasiones.	El/la niñ@ elegid@ rey/reina y l@s dos ministr@s deben ocupar las sillas sin hablar ni hacer el menor ruido, de lo contrario deberán volver a su sitio. Al verbalizar, intentan comentar ¿cómo se han sentido siendo el/la rey/reina? ¿Quién le hubiera gustado que le eligiera? Las quejas que han surgido en el transcurso del juego, es en este momento cuando se comentan, intentando encontrar soluciones a todas ellas.

Revisión del juego

Las verbalizaciones al finalizar el juego, son de gran importancia para poder suplir las dificultades en la comunicación no verbal.

El/la adult@ debe observar qué niñ@s no son elegid@s o son elegid@s demasiadas veces, haciendo hincapié en que lo importante es que tod@s puedan elegir y ser elegid@s.

## 2. JUEGO DE COMUNICACIÓN

Se trata de que cada niñ@ encuentre a su pareja, mediante la emisión de un sonido.

Con el juego se favorece la sensibilidad para discriminar y escuchar el sonido que emite el/la otr@.

Nivel I	Nivel II	Nivel III
Cada 4 ó 5 niñ@s tienen un dibujo del mismo animal, sin que sepan el que les ha tocado a l@s otr@s. Cada un@ tiene que encontrar a l@s que tienen el mismo dibujo, únicamente emitiendo el sonido del animal.	L@s niñ@s tienen que encontrar a su pareja en la oscuridad descubriéndola sólo por los sonidos que emite. Al finalizar cada un@ tiene que explicar las dificultades que ha tenido para encontrar a su pareja.	Una vez que l@s niñ@s identifican a su pareja, también a oscuras, comentan cómo se han sentido. ¿Qué les hubiera gustado ser? ¿Quién les hubiera gustado que fuera su pareja? ¿Qué dificultades han tenido al representarlo?.....

Revisión del juego

Con l@s niñ@s más pequeñ@s hay que procurar no hacerlo por parejas, con el



fin de hacer el juego más rápido, para que no se cansen y se estimulen con su grupo.

En este juego se trabajan los pre-requisitos para la comunicación: atención auditiva, localización del sonido, etc..., para acabar con la conversación. Es importante lograr que hablen aquell@s niñ@s que por norma general lo hacen pocas veces.



## ACTIVIDADES

2º y 3º C. PRIMARIA



## APRENDIENDO EL MIEDO A HABLAR EN GRUPO

A la mayoría de las personas les resulta difícil hablar frente a un grupo. Las razones más comunes que se dan son:

- \*.-Temor al ridículo.
- \*.-Temor a equivocarse.
- \*.-Temor a no saber qué decir.
- \*.-Temor a ser criticad@.
- \*.-Temor a ser rechazad@ por lo que un@ dice.



**P** Timidez: Una de las características de la timidez es el temor a hablar en público.

**P** La dificultad para hablar en público depende del grupo frente al cual se habla y del dominio que uno tenga sobre el tema del que va a hablar.

**P** El temor a hablar en público puede superarse. De hecho, muchas personas que tenían ese temor han sido capaces de superarlo a través de la ejercitación.

### OBJETIVOS:

- ( Aumentar en el/la niñ@ la autoconfianza para hablar en público.
- ( Desarrollar en el/la niñ@ el concepto que el temor a hablar en público puede superarse.
- ( Generar una actitud activa frente a la superación de los obstáculos.
- ( Diseñar una situación facilitadora de hablar en público, incluyendo actividades lúdicas que disminuyan los elementos ansiógenos de la situación.

### ADIVINA QUIÉN SOY

**Materiales:** Bolsas de papel (30 x 50 cm.), tijeras, tela o cartón que pueda servir de telón (2 x 1 m).

- ¼ Se divide la clase en grupos.
- ¼ L@s niñ@s confeccionan con las bolsas de papel máscaras que les cubran la cara, cortando orificios para los ojos y la boca, de tal modo que al ponérselas no sean reconocibles y la voz les salga distorsionada.
- ¼ Cada grupo elige un tema para exponer frente a l@s compañer@s.
- ¼ Las exposiciones serán en parejas. Cada pareja prepara el tema, poniéndose de acuerdo qué va a exponer cada cual. Las exposiciones no durarán más de cinco minutos.
- ¼ Cada grupo, por turnos, se ubica detrás del telón que les cubrirá del cuello hacia abajo, con las máscaras puestas,. En forma alternada van exponiendo su diálogo.
- ¼ L@s compañer@s deben adivinar quiénes son l@s que hablan.



## APRENDIENDO A MIRAR Y DECIR LO POSITIVO

Habitualmente resulta mucho más fácil ver las cosas negativas, los defectos y los problemas que mirar los aspectos positivos. Las personas que logran reconocer las cualidades de l@s otr@s y los elementos positivos de la situación tienen mayor capacidad de disfrutar de la vida y contribuyen a que l@s que viven con ellas lo pasen mejor.



Para las relaciones con otr@s, además de ver lo positivo es importante aprender a decirlo.

Escuchar cosas positivas acerca de un@ es siempre agradable y no nos cuesta nada ser generos@s en reconocer las cosas buenas que hay a nuestro alrededor.

**P** Darse cuenta de lo positivo: Un elemento importante de la salud mental es la positividad de la percepción, es decir, enseñar a las personas a darse cuenta de los aspectos positivos de la realidad que los rodea.

**P** Expresar lo positivo: Reconocer lo positivo no implica ser capaz de expresarlo. Esta expresión resulta especialmente difícil para las personas tímidas o inhibidas.

**P** Expresar verbal y no verbalmente lo positivo es susceptible de ser aprendido a través de la observación de modelos y de la ejercitación.

**P** Las relaciones interpersonales son recíprocas: Tendemos a ser más amables con las personas que son amables con nosotr@s, y tendemos a ser más agresiv@s con quienes nos agreden.

### OBJETIVOS:

- ( Crear un clima que facilite la expresión de emociones positivas.
- ( Desarrollar la capacidad de darse cuenta de los aspectos positivos de sí mism@, de la realidad externa y de las otras personas.
- ( Desarrollar la habilidad para expresar las emociones positivas que la realidad nos genera.
- ( Desarrollar la habilidad para describir la realidad en términos positivos.

### LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI CLASE

- ¼ El/la profesor/a pide a l@s niñ@s que apoyen la cabeza sobre el pupitre y con los ojos cerrados recuerden algunos aspectos positivos de su clase.
- ¼ Se pide a l@s niñ@s que abran los ojos, y sin conversar con los compañer@s, miren la sala y encuentren otros aspectos positivos.
- ¼ L@s niñ@s se dividen en grupos y anotan las características que han observado.
- ¼ Los grupos, por turno, exponen frente a los compañer@s las cualidades encontradas.



¼ Se comentan las dificultades para encontrar los aspectos positivos. El/la profesor/a anota que a menudo lo positivo no está en la realidad sino en la forma de mirarla

### LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI COMPAÑER@

¼ L@s niñ@s se dividen en parejas. Durante un minuto cierran los ojos y piensan en aspectos positivos de su compañer@ (cualidades, características físicas).

¼ El/la profesor/a elige a una pareja de niñ@s para expresar los aspectos positivos del otr@. Les pide que se digan el/la un@ al otr@ las características positivas que se han encontrado.

¼ El/la profesor/a debe cuidar que se digan sólo los aspectos positivos.

## LAS GAFAS MARAVILLOSAS

### OBJETIVOS:

- \* Crear un clima de aprecio.
- \* Comprender el punto de vista de l@s otr@s y cómo una determinada postura condiciona nuestra visión de la realidad.
- \* Tener una postura positiva hacia el/la otr@, de estima que posibilite la afirmación mutua y la comunicación intercultural.



### DESARROLLO:

1.- El/la profesor/a plantea: "Estas son las gafas de la locura. Cuando llevo estas gafas me vuelvo loc@. ¿Quiere alguien ponerselas y decir qué ve a través de ellas, qué piensa de nosotr@s? Después de un rato, se sacan otras gafas que se van ofreciendo a sucesiv@s voluntari@s (p. ej. las gafas de la confianza, del replicón, de la sinceridad, del miedo...).

2.- Finalmente nos ponemos las gafas maravillosas que son invisibles y cuando las llevamos vemos todo lo positivo que hay en nosotr@s y en las demás personas. Es interesante que estas gafas se las pongan tod@s l@s participantes.

3.- Previamente en una caja se mete un espejo grande. Se le dice a la gente que, un@ a un@ y sin decir nada, mire dentro de la caja. ¡Allí va a descubrir a la persona más maravillosa del mundo!. El espejo debe estar colocado de tal forma que cuando se mire dentro se vea la propia cara. En la parte superior del espejo puede escribirse con pintura de maquillaje: "la persona más maravillosa del mundo".

4.- Una persona sale del corro y se va a un lugar donde no pueda oír lo que dice el grupo. Entre tod@s deciden de qué persona van a hablar (alguien que no se sienta muy querid@ por el grupo, que lleve un mal día...). Se avisa a la persona que salió que ya puede regresar. El grupo va contando las cosas "maravillosas" que tiene la persona elegida hasta que el/la que salió adivine de quién están hablando.



**EVALUACIÓN:**

- 1.- ¿Cómo nos hemos sentido al haber visto a través de las diferentes gafas?  
¿Hemos dicho cosas que normalmente no nos atrevemos a decir?
- 2.- ¿Qué hemos sentido al mirar dentro de la caja?
- 3.- ¿Cómo nos hemos sentido cuando nos valoran lo positivo que tenemos? ¿Qué importancia tiene que nos refuercen y afirmen positivamente?

**EL ARCOIRIS**

**OBJETIVOS:**

- \* Cooperar para resolver el problema.
- \* Aprender a comunicarnos a través de formas no verbales.
- \* Experimentar la interdependencia.
- \* Formar subgrupos divirtiéndose.



**MATERIALES:**

Pegatinas de tantos colores como grupos que queramos hacer. El número total de pegatinas ha de ser igual al de participantes. Las pegatinas van a pegarse en la frente, por lo que deberán ser pequeñas. Si no se dispone de pegatinas, pueden utilizar pinturas de maquillaje y, o bien se usan varios colores, o se dibujan varias figuras geométricas.

**DESARROLLO:**

1.- L@s participantes se ponen en círculo, cierran los ojos y el/la profesor/a pone una pegatina en cada frente. Los colores deben estar bien mezclados de forma que cada participante no esté al lado de los de su color. Se intenta que el número de pegatinas de cada color sea aproximadamente el mismo.

2.- Abren los ojos y SIN HABLAR tratan de juntarse con l@s de su mismo color. El juego acaba cuando se han formado tantos grupos como colores y todo el mundo está situado.

**EVALUACIÓN:**

- 1.- ¿Fue fácil comenzar a cooperar?
- 2.- ¿Cómo nos manejamos sin utilizar el lenguaje oral?
- 3.- ¿Cómo nos sentimos al encontrar a nuestro grupo?
- 4.- ¿Qué facilita la cooperación? ¿qué lo dificulta?



## UNA PRÁCTICA ASERTIVA

### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar la capacidad de dar respuestas asertivas.
- \* Saber hacer críticas sin necesidad de ofender y saber encajarlas e incluso superarlas.

### DESARROLLO

1.- Reúnete con un grupo de cuatro o cinco familiares o amig@s y sentaos en semicírculo alrededor de una silla.

2.- Ocupa la silla central y pide a l@s demás que te critiquen por tus defectos físicos o por los errores o equivocaciones que hayas cometido en los últimos días/semanas/ meses.

3.- Ante cada crítica justificada, contesta, mirando a los ojos de l@s demás, con un tono de voz **respetuoso**, pero **firme** y **claro**:

“En efecto, el jueves pasado me olvidé de...”

“Cierto, tengo las piernas demasiado delgadas”.

“Es verdad, tengo demasiados granos en la cara”

“Si, pongo poco cuidado en mis trabajos escolares”.

4.- Luego, otra persona ocupa tu lugar y tú el suyo.

### NOTA:

Este juego se puede hacer de dos maneras, una “SUAVE” y otra “FUERTE”.

En el modo “suave”, los que hacen las críticas hablan de una manera respetuosa, clara y directa.

En el modo “fuerte”, las críticas se hacen de modo agresivo e indirecto.

Quien acepta las críticas no debe dejarse influir por la forma en que se las hacen.

Te aconsejamos que juegues primero varias veces de la forma “suave” y más tarde a la “fuerte”.

## INTERCAMBIAMOS EXPERIENCIAS

### OBJETIVOS:

- \* Conocer fórmulas que favorezcan la convivencia y saber usarlas.
- \* Pasarlo bien, a la vez que adquirimos hábitos socialmente acertados.
- \* Favorecer la participación con actitudes positivas hacia l@s demás

### MATERIALES:



Necesitaremos tarjetas de colores hechas con cartulinas. Cada tarjeta contendrá una expresión agradable como: “eres muy amable”, “¿te gusta?”, “gracias”, “de nada”, “por favor”, “ten cuidado”, “me gustaría que...”, “te importaría que...”, “me gusta de ti...”, etc...

Es conveniente que se repitan bastante.

**DESARROLLO:**

Durante dos días, cada vez que utilicemos una de las expresiones contenidas en las tarjetas, regalaremos dicha tarjeta a la persona a la que va dirigida la expresión. Si no tenemos de esas, podríamos fabricarla en el momento.

Pasados los dos días, haremos un recuento de las tarjetas que hemos acumulado. Después, en grupos de cuatro, deberán representar un role-playing donde cada cual deba utilizar “todas” las tarjetas que posea.

