Gloria B. Carrillo

JAHSO

Programa Jugando y Aprendiendo Habilidades Sociales

MANUAL DEL EDUCADOR

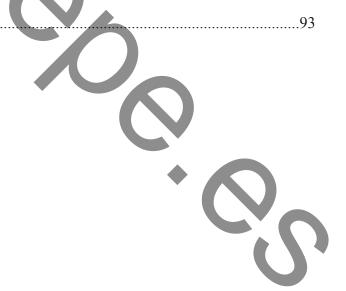


ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA JAHSO	Q
2. TALSENTACION DEL TROGRAMMA JAMESO	
1. ¿En qué consiste?	Q
2. ¿A quién va dirigido?	
3 Objetivos	10
Objetivos Descripción del material	10
5. Descripción de los módulos	10
6. Metodología	
0. Wetodologia	11
3. MÓDULOS DEL PROGRAMA JUGANDO Y APRENDIENDO	
HABILIDADES SOCIALES (JAHSO)	13
MÓDULO 1. Introducción a las habilidades sociales: Estilos de comportamiento	15
1.1. Objetivos	17
1.1. Objetivos 1.2. Desarrollo de la sesión	17
1.2.1 ¿Qué son las habilidades sociales?	17
1.2.2 ¿Por qué es importante tener habilidades sociales?	
1.2.3 Estilos de comportamiento	18
1.2.4 Mis tres nuevos amigos	19
1.2.5 Ejemplos	23
1.2.6 Actividad práctica	24
1.2.7 Tarea para casa	24
MÓDULO 2. Hacer y recibir cumplidos	25
2.1. Objetivos	
2.2. Desarrollo de la sesión	
2.2.1 ¿Qué son los cumplidos?	
2.2.2 ¿Por qué es importante hacer cumplidos y saber aceptarlos?	
2.2.3 Cómo hacer cumplidos	
2.2.4 Cómo recibir cumplidos	
2.2.5 Ejemplos	
2.2.6 Actividades prácticas	
2.2.7 Tarea para casa	33

MÓDULO 3. Expresar sentimientos positivos y negativos	
3.1. Objetivos	37
3.2. Desarrollo de la sesión	
3.2.1 ¿Qué es expresar sentimientos?	
3.2.2 Identificar sentimientos	
3.2.3 ¿Por qué es importante expresar sentimientos?	40
3.2.4 Cómo expresar sentimientos	
3.2.5 Cómo recibir sentimientos.	
3.2.6 Ejemplos	41
3.2.7 Actividades prácticas	42
3.2.8 Tarea para casa	
MÓDULO 4. Iniciar, mantener y finalizar conversaciones	
4.1. Objetivos	47
4.2. Desarrollo de la sesión	47
4.2.1 ¿Qué es iniciar, mantener y finalizar conversaciones?	47
4.2.2 ¿Por qué es importante iniciar, mantener y finalizar conversaciones?	
4.2.3 Cómo iniciar, mantener y finalizar una conversación	
4.2.4 Ejemplos	51
4.2.5 Actividades prácticas	52
4.2.6 Tarea para casa	53
Módulo 5. Hacer y rechazar peticiones	
5.1. Objetivos5.2. Desarrollo de la sesión de hacer peticiones	57
5.2. Desarrollo de la sesión de hacer peticiones	57
5.2.1 ¿Qué es hacer peticiones?	57
5.2.2 ¿Por qué es importante hacer peticiones?	59
5.2.3 Cómo hacer peticiones	59
5.2.4 Ejemplos	60
5.2.5 Actividades prácticas	61
5.2.6 Tarea para casa	61
5.3. Desarrollo de la sesión de rechazar peticiones	62
5.3.1 ¿Qué es rechazar una petición?	62
5.3.2 ¿Por qué es importante saber rechazar peticiones?	
5.3.3 Cómo rechazar peticiones	65
5.3.4 Ejemplos	66
5.3.5 Actividad práctica	67
5.3.6 Tarea para casa	67
MÓDULO 6. Hacer críticas y afrontar críticas	69
6.1 Objetivos	71

6.2. Desarrollo de la sesión de hacer críticas	71
6.2.1 ¿Qué es hacer críticas?	71
6.2.2 ¿Por qué es importante hacer críticas?	
6.2.3 Cómo hacer críticas	
6.2.4 Ejemplos	
6.2.5 Actividades prácticas	
6.2.6 Tarea para casa	
6.3. Desarrollo de la sesión de afrontar críticas	
6.3.1 ¿Qué es afrontar críticas?	
6.3,2 Por qué es importante saber afrontar críticas?	
6.3.3 Cómo afrontar una crítica	
6.3.4 Ejemplos	
6.3.5 Actividad práctica	
6.3.6 Tarea para casa	
MÓDULO 7 S A LA L	0.2
MÓDULO 7. Solución de problemas interpersonales	83
7.1. 01: 7:	0.5
7.1. Objetivos	
7.2. Desarrollo de la sesión	
7.2.1 ¿Qué es solucionar problemas interpersonales?	
7.2.2 ¿Por qué es importante saber solucionar problemas interpersonales	
7.2.3 Cómo solucionar problemas interpersonales	
7.2.4 Ejemplos	88
7.2.5 Actividades prácticas	91
7.2.6 Tarea para casa	92
BIBLIOGRAFIA	93



1. INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales constituyen un conjunto de comportamientos de utilidad para la vida social. Estas habilidades no vienen determinadas de forma innata sino, como muestra su significado, son capacidades que se adquieren, principalmente, a través del aprendizaje (normalmente por imitación, ensayo, instrucción, etc.)

Hoy nadie duda de la importancia de la infancia en la vida del ser humano, por ser una de las etapas evolutivas donde se producen muchos de los aprendizajes que darán lugar a un posterior funcionamiento social, académico y psicológico.

Las habilidades sociales engloban una serie de conductas verbales (lo que decimos mediante el habla) y no verbales (lo que hacemos, lo que expresamos con el cuerpo) que ayudan a los niños¹ a desenvolverse de forma adecuada con los demás, repercutiendo en relaciones de calidad y estrategias adecuadas en la solución de problemas. Los niños que carecen de adecuados comportamientos sociales experimentan rechazo, aislamiento, pueden ser víctimas o agresores de otros niños, no saben solucionar los problemas con sus iguales, experimentan una baja autoestima, y en general, se sienten menos felices.

La investigación apunta que con la edad no mejora la falta de competencia social de muchos niños, y muchos de ellos desarrollan, tiempo después, problemas de conducta, depresión o baja autoestima, entre otros.

El desarrollo de las habilidades sociales en los niños asume un papel importante en nuestros colegios. La experiencia escolar representa un marco primordial donde se dan muchas situaciones sociales de convivencia, los niños muestran una variedad de comportamientos sociales que dan lugar a problemas de relación interpersonal y donde se manifiesta la falta de competencia social del alumno. Por ello, es comprensible que sea en ese contexto donde se tengan que buscar soluciones, desarrollando e implementando programas de enseñanza de las habilidades sociales que satisfagan las necesidades del alumnado y de los profesores.

Docentes, pedagogos y psicólogos conocedores de la necesidad de mejorar las relaciones sociales, la convivencia y el desarrollo emocional de sus alumnos, se preocupan en poner en práctica estrategias sistemáticas cuyo objetivo sea la enseñanza de comportamientos socialmente adecuados a los que consideran requisitos para facilitar la adaptación social.

El desarrollo del programa fue motivado por la creciente preocupación de los maestros, por los problemas de convivencia que presentan sus alumnos, principalmente en segundo y tercer ciclo de Educación Primaria, advirtiéndose un déficit en habilidades sociales que se presenta o bien por exceso con una manera de relacionarse agresiva o por defecto, niños tímidos que evitan la relación e incapaces de defender sus derechos ante otros, sometiéndose a sus caprichos.

¹ Con el propósito de hacer más sencilla la lectura, se ha utilizado el masculino como genérico refiriéndonos a personas de ambos sexos.

El programa Jugando y Aprendiendo Habilidades Sociales (JAHSO), es de gran utilidad para los educadores y aquellos profesionales que quieran intervenir con sus alumnos en el aula de clase como instrumento de prevención y tratamiento de problemas interpersonales. Dicho programa favorece la apropiada interacción entre alumnos y, entre profesores y alumnos, tanto en su funcionamiento presente como en el desarrollo futuro del niño, beneficiando el proceso educativo y el rendimiento académico.

Muchos autores distinguen entre los términos habilidades sociales, competencia social y asertividad, y otros, los utilizan como sinónimos. En este programa utilizaremos esos términos como equivalentes, entendiendo que una persona con habilidades sociales es competente socialmente y utiliza un estilo de comportamiento asertivo en las relaciones interpersonales con los demás. Por tanto, como se puede observar en cada uno de los módulos, se dan indicaciones a los niños sobre cómo comportarse de forma asertiva, así como intentar reconocer y extinguir comportamientos pasivos y agresivos.



2. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

1. ¿EN QUÉ CONSISTE?

El programa JAHSO es un programa grupal de enseñanza de las habilidades sociales para niños. Se compone de siete módulos: Introducción a las habilidades sociales; Iniciar, mantener y finalizar conversaciones; Hacer y recibir cumplidos; Expresar sentimientos positivos y negativos; Hacer y rechazar peticiones; Hacer críticas y afrontar críticas; y, Solución de problemas interpersonales.

Las actividades que acompañan los módulos del programa están planteadas para favorecer el aprendizaje del alumno y conseguir un clima positivo, donde se profundicen las relaciones entre compañeros y se favorezca la enseñanza de las hábilidades.

El programa pretende, por un lado, desarrollar aquellas habilidades nuevas que no existen en el repertorio conductual del alumno y que son necesarias para saber convivir con los demás de forma adecuada y, por otro lado, extinguir aquellas otras conductas (agresivas y pasivas) que torpedean la consecución de comportamientos socialmente habilidosos.

El programa está diseñado para incorporarlo dentro del curriculum ordinario como una materia más en la marcha diaria de una clase, ya que su aplicación implica actividades relevantes y de importancia en la vida cotidiana de los alumnos inmersos en el entorno escolar. No existe una temporización concreta aunque se aconseja que una vez se haya empezado el programa no se distancien las clases más de dos semanas, siendo lo ideal, una hora semanal aproximadamente.

2. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El programa está diseñado para ser utilizado en aulas ordinarias de Primaria con niños de 9 a 12 años o en otros centros en los que exista un mínimo de 9 participantes. Es aplicable como herramienta de prevención de problemas interpersonales y para mejorar el clima escolar y el desarrollo social del alumno, pero también, para intervenir cuando existen problemas como: aislamiento social, retraimiento, rechazo, timidez, relaciones conflictivas, hostilidad, conductas agresivas, baja autoestima, etc.

Está preparado como instrumento para ser empleado por profesores u otros profesionales de la educación con conocimientos mínimos sobre habilidades sociales que pretendan desarrollar estrategias para intervenir sistemáticamente en la conducta interpersonal de sus alumnos, no sólo cuando existan problemas de relación, sino también cuando se quiera dedicar esfuerzos por ayudarlos a conseguir una serie de habilidades y estrategias que les permitan afrontar y prevenir el desarrollo de problemas futuros.

3. OBJETIVOS

La mala convivencia entre iguales que crecientemente acecha a nuestros centros educativos hace que se requiera una atención especializada y urgente dada las consecuencias tan devastadoras que tienen para el colegio en general y para el alumnado, en particular. Esos problemas, en buena parte, tienen una base en las deficiencias en habilidades sociales de sus alumnos y esa convivencia inadecuada puede prevenirse y modificarse por medio de un entrenamiento sistemático y concreto de las habilidades sociales. Por tanto, este programa supone una serie de actividades y orientaciones para conseguir una serie de objetivos en relación a la competencia social que pueden resumirse en:

- Proporcionar al alumno las habilidades necesarias para implicarse en relaciones positivas y satisfactorias con los demás.
- Enseñar cómo hacer amigos y cómo mantener las amistades.
- Aprender a valorar la asertividad y sus ventajas frente a respuestas agresivas o pasivas.
- Saber diferenciar en situaciones reales la respuesta asertiva de la agresiva y la pasiva, prestando atención a las señales verbales y no verbales.
- Mejorar la comunicación verbal y no verbal.
- Aumentar el lenguaje positivo en las interacciones con los demás.
- Educar al alumno para tener en cuenta el punto de vista del «otro»: sus intereses, deseos, sentimientos, etc.
- Aprender a expresar la propia opinión, sentimientos, deseos, gustos y preferencias de forma apropiada.
- Identificar sentimientos propios y ajenos.
- Aprender a iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- Defender el derecho a decir «no».
- Solicitar a otras personas cambios en alguna conducta concreta.
- Responder adecuadamente a las críticas.
- Aprender a controlar la conducta ante insultos u ofensas.
- Aprender a respetar y a que nos respeten.
- Identificar problemas interpersonales y buscar soluciones pacíficas y justas.

4. DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL

El programa Jugando y Aprendiendo Habilidades Sociales consta de un manual para el educador y un cuaderno para el alumno.

- El manual incluye:
- Una **introducción** en la que se da una breve explicación y fundamentación de la importancia de llevar a cabo estrategias para la mejora de la competencia social de los niños.
- La **presentación** del programa JAHSO en la que se detallan los principales objetivos del programa y de las unidades que lo componen, así como el grupo de edad al que va dirigido y la metodología utilizada para alcanzar los objetivos propuestos.
- Los **módulos** que componen el programa JAHSO, el inicio de cada módulo viene delimitado con los objetivos concretos que se pretenden alcanzar y una guía para el educador con la estructura y el formato de las sesiones. Cada módulo detalla las actividades y explicaciones para el desarrollo de la sesión correspondientes a la materia de las habilidades sociales.
- La **bibliografía** corresponde a una serie de manuales que se han tenido de referencia para desarrollar el programa.

- El cuaderno para el alumno contiene las fichas de las actividades necesarias para el desarrollo de las sesiones. Algunas de estas fichas son para que el niño las recorte en forma de tarjetas (si es posible, las plastifique para prolongar su uso en el tiempo) y las utilice según las instrucciones dadas por el educador.

5. DESCRIPCIÓN DE LOS MÓDULOS

El programa JAHSO tiene como principal objetivo el entrenamiento de las habilidades sociales, se pretende facilitar el conocimiento de los alumnos sobre ésta materia e implicarlos en la puesta en marcha del programa para, fomentar, de esta manera, la práctica de habilidades como: hacer y recibir cumplidos; expresión de sentintientos; hacer peticiones; decir «no»; llevar a cabo conversaciones; expresar críticas; afrontar críticas y solución de problemas interpersonales. Las actividades sobre las habilidades sociales se distribuyen en torno a siete módulos:

- 1. Introducción a las habilidades sociales: estilos de comportamiento.
- 2. Hacer y recibir cumplidos.
- 3. Expresar sentimientos positivos y negativos.
- 4. Iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- 5. Hacer y rechazar peticiones.
- 6. Hacer críticas y afrontar críticas.
- 7. Solución de problemas interpersonales.

En líneas generales, todos los módulos se desarrollan de forma secuencial con un formato común que aproximadamente es así:

- Objetivos específicos que se pretenden alcanzar con el alumnado.
- **Definición sobre la habilidad** para ampliar o precisar información al alumno, en la que estimulamos el conocimiento con preguntas, instrucciones o explicaciones.
- Importancia de la habilidad, donde el alumno valora la aplicación y ventajas de la habilidad en la vida cotidiana.
- Pasos de cómo llevar a cabo la habilidad.
- **Ejemplos** para comprobar que se ha entendido lo que se ha explicado.
- Actividades grupales destinadas a desarrollar en el alumnado la habilidad a enseñar mediante dinámicas de grupo y la práctica directa, fomentando una reflexión final sobre lo que se ha aprendido.
- Tareas para casa, en las que el alumno realiza alguna actividad para poner en práctica la habilidad.

6. METODOLOGÍA

Para el entrenamiento de las habilidades sociales se emplearán una serie de estrategias de enseñanza basadas en el conjunto de técnicas cognitivas y conductuales, que pretende enseñar tanto comportamientos motores como afectivos y cognitivos. La intención es, modificar aquellas conductas de interacción social que sean inadecuadas y adquirir aquellas otras que no están presentes en el repertorio conductual del alumno y que son socialmente eficaces.

El programa de enseñanza de habilidades sociales (JAHSO) utiliza las siguientes técnicas que pueden adaptarse fácilmente a la dinámica de un aula de clase: instrucciones, modelado, representación de papeles, retroalimentación, reforzamiento y tareas para casa.

Instrucciones

Las instrucciones son explicaciones claras y concretas a través del lenguaje hablado y/o escrito, mediante el cual utilizamos también ejemplos, preguntas y sugerencias (generalmente, al inicio de cada sesión) para proporcionar a los alumnos la información necesaria relativa a la habilidad que se va a enseñar y potenciando su participación para que ellos mismos aporten ejemplos de sus experiencias reales.

Modelado

La técnica del modelado o aprendizaje por medio de la observación y la imitación consiste en hacer una demostración, bien por el educador y/o por un alumno hábil del grupo, de la conducta que se pretende entrenar en la sesión. De esta manera, los alumnos tienen la oportunidad de observar dichos comportamientos y facilitar su proceso de aprendizaje.

Representación de papeles

La representación de papeles (o role playing), es la técnica mediante la cual los alumnos representan escenas que simulan situaciones de la vida real y que están centradas en el objetivo de la sesión. Con estas representaciones se pretende que los alumnos adquieran y consoliden las conductas objeto de entrenamiento que no posean en su repertorio conductual y que perfeccionen aquellas que ya conocían.

Retroalimentación

La retroalimentación (o feedback) consiste en informar al alumno, por parte del profesional o por parte de los compañeros, de las conductas que ha realizado correctamente y de aquellas que puede mejorar. Esta información pretende ser útil para moldear el comportamiento del alumno en relación a la habilidad que se pretende enseñar y para que progresivamente adquiera un nivel adecuado de actuación.

Reforzamiento

Por lo general el reforzamiento se proporciona verbalmente y consiste en expresar al alumno de forma positiva el reconocimiento o aprobación de algo que haya hecho. Por ejemplo, la felicitación o alabanza tras la realización correcta de la conducta objeto de aprendizaje. El reforzamiento es una técnica que resulta importante para mantener motivados a los alumnos cuando hayan realizado algo bien y para que las conductas que se enseñan vuelvan a ocurrir y mantenerse en el tiempo. El refuerzo positivo está íntimamente relacionado con la retroalimentación, ya que cuando el alumno ha representado alguna conducta o habilidad, seguidamente se describe su actuación y se proporciona el refuerzo positivo pertinente.

Tareas para casa

Las tareas para casa consisten en la realización de unos ejercicios similares a los entrenados en las sesiones, que pretenden que el alumno progrese poniendo en práctica, en situaciones reales, los comportamientos aprendidos.

MODULOS DEL PROGRAMA

JUGANDO Y APRENDIENDO HABILIDADES SOCIALES (JAHSO)

MÓDULOS DEL PROGRAMA JUGANDO Y APRENDIENDO HABILIDADES SOCIALES (JAHSO)

MÓBULO 1

Introducción a las habilidades sociales: Estilos de comportamiento

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES SOCIALES: ESTILOS DE COMPORTAMIENTO.

1.1. OBJETIVOS

- Poner de relieve la importancia de las habilidades sociales.
- Saber diferenciar entre los estilos de comportamiento agresivo, pasivo y asertivo.
- Comprender y practicar la asertividad.
- Fomentar conductas asertivas.

1.2. DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Definir qué son las habilidades sociales.
- Importancia de las habilidades sociales.
- Estilos de comportamiento.
- Ejemplos.
- Actividad práctica.
- · Tarea para casa.

1.2.1 ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Preguntar al alumnado sobre qué es lo que ellos entienden por habilidades sociales (HHSS). ¿Qué entendéis vosotros por habilidades sociales?

Podemos empezar definiendo los dos conceptos que sostienen el término habilidades sociales. Así, la palabra «habilidades» es aquello que aprendemos y que somos capaces de hacer, que tenemos destreza, por ejemplo, alguno de vosotros seguro que tiene alguna habilidad en algo, ya sea, la habilidad de dibujar, la habilidad con la pelota, la habilidad con algún instrumento musical, etc. Por otra parte, la palabra «sociales» está relacionada con personas e implica un proceso interpersonal, es decir, cómo nos relacionamos con los demás: compañeros, hermanos, maestros, padres, amigos, etc. Por tanto, podemos definir de forma general las habilidades sociales como la capacidad que tenemos para relacionarnos bien con los demás, tener amigos y resolver problemas.

La mayor parte del tiempo estamos participando de la interacción social (ya sea en el colegio con compañeros y profesores, en casa con la familia o en el vecindario con amigos), por tanto nuestra vida está orientada en gran medida por nuestras habilidades sociales. A menudo, los niños pueden tener dificultades para hacer y mantener amistades, pueden quedar fuera de juego en el patio de recreo o en el vecindario, ser objeto de burlas por parte de algunos niños, no ser invitados a cumpleaños y casas de otros o incluso son mal vistos por parte de otros niños por ser agresivos en la manera de relacionarse. Para prevenir o tratar problemas de este tipo, se defiende la necesidad de enseñar estrategias y habilidades para mejorar la relación social y prevenir problemas futuros relacionados con la falta de competencia social.

Podemos diferenciar tres elementos en la conducta social:

- a. Verbal que hace referencia a lo que decimos, al contenido del mensaje.
- b. **No verbal** que hace referencia a lo que hacemos, lo que expresamos con nuestro cuerpo, aquí tenemos en cuenta la sonrisa, postura corporal, mirada, gestos, etc.
- c. **Paralingüístico** se refiere a cómo se dice el mensaje verbal, por ejemplo: el tono de voz, el volumen, la velocidad, etc.

Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos necesarios en el contexto de las relaciones sociales y que tienen como resultado una mayor satisfacción personal e interpersonal. La forma en que nos comportamos y lo que decimos cuando estamos con gente va a determinar si una persona es competente socialmente o no. Consideramos que un niño o niña tiene habilidades sociales cuando está capacitado para relacionarse, solucionar problemas y llevarse bien con los demás. Los niños que carecen de esas habilidades sociales corren el riesgo de no tener amigos, pueden presentar problemas de aislamiento social, rechazo, dificultad para resolver problemas interpersonales y, en general, se siente más infelices.

Algunas de las habilidades sociales presentes en los módulos siguientes y que se incluyen para su aprendizaje son: hacer y recibir cumplidos; expresión de sentimientos; pedir permiso; saber decir «no»; iniciar, mantener y finalizar conversaciones; hacer críticas y afrontar críticas y; solución de problemas interpersonales.

1.2.2 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER HABILIDADES SOCIALES?

- © Las relaciones con los demás se hacen más fluidas y agradables.
- © Tenéis más amigos y mejores amistades.
- © Tenéis menos problemas con los demás.
- © Os lleváis mejor con los profesores, amigos, compañeros, familia, etc.
- © Resolvéis de mejor forma los problemas interpersonales.
- © Os sentís más felices.

1.2.3. ESTILOS DE COMPORTAMIENTO

Una de las ideas primordiales en la enseñanza de las HHSS consiste en que el alumnado aprenda a diferenciar entre el comportamiento social pasivo, agresivo y asertivo.

Pasivo

Al niño con comportamiento pasivo no le gusta ser el centro de atención, su timidez y vergüenza hace que le cueste mostrarse tal como es, se deja influir por los demás y no expresa sus sentimientos, opiniones y deseos. Siente que los demás le mandan y se aprovechan de él y tiende a evitar los problemas porque no sabe solucionarlos.

Agresivo

Decimos que un niño tiene un comportamiento agresivo cuando utiliza un lenguaje grosero y ofensivo en sus relaciones, intenta quedar por encima imponiendo su manera de ver las cosas y tratando de presionar a los demás para conseguir lo que quiere. Se preocupa más de sí mismo que de los demás, por eso, ante un problema su objetivo va a ser el beneficio propio sin importarle lo que tiene que decir la otra parte. Su falta de empatía le hace tomar parte en muchos problemas de relación, con un comportamiento que no hace sentir bien a los que les rodean.

Asertivo

Un niño se comporta de forma asertiva cuando es capaz de expresar de manera directa, honesta y respetuosa sus pensamientos, sentimientos y deseos, respetando y teniendo en cuenta los pensamientos, sentimientos y deseos de los demás. Se muestra amable con las personas y soluciona los problemas mediante la comunicación y el diálogo intentando llegar a acuerdos con la otra parte. Es una persona sociable y educada en sus relaciones, se hace venerar por los demás y sabe rodearse de buenas amistades.

En los estilos de comportamiento hay que tener presente que no existe una persona que sea totalmente asertiva, pasiva o agresiva. Dependiendo de la situación, el momento o la persona con la que estemos, nos comportaremos de una forma u otra. Lo que sí existe es la tendencia a comportarnos de una manera, es decir, que en la mayoría de las situaciones nuestra conducta sea asertiva, pasiva o agresiva.

Partiendo de la siguiente historia introducimos los estilos de comportamiento pasivo, agresivo y asertivo. Vamos a leer una historia que se titula «Mis tres nuevos amigos», me gustaría que estuvierais muy atentos en cómo se comportan Eva, Fernando y Luis para después hablar sobre ellos.

1.2.4. MIS TRES NUEVOS AMIGOS

Llegaba el fin de semana y se planteaba como otro más, me levantaría tarde, haría los deberes, llamaría a mis amigos para jugar y por la noche, me quedaría un rato con mis padres viendo la televisión hasta que el sueño entrara por la ventana dejándome vencer. Para mi sorpresa no fue así, era el cumpleaños de la abuela y pasaríamos con ella el fin de semana en el pueblo. La idea no me disgustaba, he ido muchas veces al pueblo, pero pensé que quizás me aburriría porque nunca había pasado más de un día allí.

La casa de mi abuela estaba situada en una calle cerca de un parque donde se oía a los niños jugar. Esa era mi oportunidad, me acercaría al parque y podría hacer nuevos amigos, y así lo hice. Me acerqué a un grupo de niños y niñas de mi edad que reían mientras uno contaba un chiste, me presenté y pronto me sentí como uno más del grupo, me llamó la atención la

reacción de algunos de ellos cuando me presenté. Por ejemplo, Eva bajó la cabeza, se puso roja y no volvió a dirigir la palabra en toda la tarde, escuchaba atentamente lo que decían los demás y si alguien le preguntaba algo se limitaba a responder sin decir nada más. Fernando me saludó un poco serio e indiferente y, como si no le importara quien era ni de dónde venía, siguió contando sus travesuras y no me dijo nada más. Sin embargo, Luis me hizo sentir muy bien, pronto me sonrió y me preguntó de dónde venía, el curso que estaba haciendo y un montón de cosas más, que le empecé a contar al mismo tiempo que yo le preguntaba a él.

Al día siguiente, de nuevo me fui al parque, dispuesto a jugar y a seguir conociendo a mis nuevos amigos. Eva, volvió a ponerse como un tomate al verme, no le salía la voz pero creo que me saludó.

Fernando, me dejó un poco sin palabras, nada más verme me dijo de forma brusca algo así como:

«¡Que pesado!, ¿ya estás otra vez aquí? ¿Es que no tienes más amigos?».

A lo que Luis respondió:

«Le he dicho yo que viniera, es mi amigo y me cae bien, deberías alegrarte, conoce un montón de juegos nuevos que puede enseñarnos».

« ¡Bah!», replicó Fernando, «Me da igual, yo no necesito que me enseñen nada».

Ese día, volví a pasármelo muy bien, no paraba de reírme con Luis contándonos historias del colegio, Eva, aunque seguía sin hablar, de vez en cuando le preguntábamos algo para hacerla partícipe de nuestras historias, me di cuenta que era muy tímida y que también quería divertirse. Sin embargo, Fernando como no quería jugar conmigo ni tampoco conocerme se quedó solo en un banco del parque y, aunque le insistimos para que se viniera no aceptó, por cabezota.

Terminó el fin de semana, de vuelta a casa y a la rutina. Me despedí de Luis prometiéndole que volvería a venir y agradeciéndole el haberme tratado tan bien, lo mismo le dije a Eva, con Fernando tuve más problema porque se mostró indiferente, tengo la esperanza de la próxima vez que vuelva, hacerlo cambiar de idea y conseguir llevarnos bien los cuatro, divertirnos y jugar juntos.

Una vez que hemos terminado de escuchar la lectura, vamos a intentar ir más allá de la historia y averiguar las diferencias de comportamiento de los tres personajes introduciendo los estilos de comportamiento. Para éste propósito podemos ayudarnos de las siguientes preguntas que se expondrán de forma oral para toda la clase y que irán respondiendo entre todos.

Preguntas guía sobre el relato

- * ¿Cómo creéis que se puede comportar Fernando con los demás? ¿Y Eva? ¿Y Luis?
- * ¿A quién de los tres personajes os gustaría pareceros? ¿Por qué?
- * ¿Quién creéis que os puede hacer sentir mejor?

- * ¿A quién de los tres personajes os gustaría tener como amigo? ¿Por qué?
- * ¿Cuál de los tres personajes creéis que tiene más amigos?
- * ¿Cuál de los tres personajes creéis que puede sentirse más feliz? ¿Por qué?
- * ¿Cómo creéis que resuelve cada uno los problemas?
- * ¿Quién es el más valiente de los tres personajes? ¿Por qué?

Escribir en la pizarra alguna de las características de los protagonistas de la lectura.

PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
Eva	Fernando	Luís
Timida Siente miedo de las personas Se deja influir por los demás Deja que le manden Se muestra nerviosa con la gente Otros chicos/as se aprovechan de ella Es vergonzosa No resuelve los problemas, los evita	Manda e intimida Hiere Critica e insulta Amenaza Se cree superior Genera problemas Sólo se preocupa por conseguir lo que él desea Hace daño a los demás Se siente enfadado No resuelve proble- mas, los empeora	Dice lo que piensa y siente sin ofender Se siente a gusto con los demás y consigo mismo Resuelve los problemas hablando Hace sentir bien a los que le rodean Respeta a los demás y se hace respetar Tiene muchos amigos Se siente relajado y

En el relato, Eva es una niña tímida que quiere relacionarse y tener amigos pero le cuesta mucho, no sabe cómo hacerlo y le da vergüenza, eso le hace sentirse mal. Piensa más en los demás que en sí misma, es buena amiga aunque no se da a conocer debido a su dificultad en expresar opiniones, sentimientos y deseos. Eva, cuando tiene un problema no lo resuelve o lo resuelve mal, se suele callar porque tiene miedo a la reacción que los demás puedan tener con ella. Es una niña que permite que los demás le manden y se aprovechen de ella. Eva no es una persona valiente porque no se enfrenta a los problemas, los suele evitar sin más. A ésta forma de comportarse se le conoce como comportamiento pasivo.

Fernando es el típico niño que se muestra a disgusto cuando las cosas no se hacen como él quiere, no tiene en cuenta los sentimientos, deseos u opiniones de los demás, sólo los suyos propios. Se relaciona con los demás con chulería y prepotencia, le gusta mandar, piensa en sí mismo sin tener en cuenta a los

otros y, en muchas ocasiones, hace sentir mal a los niños y niñas con los que se relaciona. Cuando tiene un problema con alguien le hace frente sin escuchar a la otra parte e intentando conseguir lo que él quiere, tiene que ganar a toda costa y salirse con la suya, aunque para eso tenga que pisotear a quien se encuentre por su camino, ese comportamiento le hace meterse en muchas situaciones incómodas, por eso no se siente satisfecho con su vida. Los niños y niñas que se comportan como Fernando no son valientes porque, normalmente, estos niños intimidan y muestran su supremacía con los más débiles (personas como Eva) y eso, lejos de ser una conducta de valientes es de cobardes. A éste tipo de comportamiento lo vamos a llamar agresivo.

Luis es el personaje de la historia que se muestra más respetuoso con los demás y consigo mismo. Es capaz de expresar sus opiniones, sentimientos y deseos sin imponerlos (conducta agresiva) y sin tampoco dejar que se aprovechen de él (conducta pasiva). Es querido por sus amigos porque se muestra amable, sincero y participativo con ellos, por eso sabe escoger a sus amigos y tiene buenas amistades. No sólo se preocupa de sí mismo sino también de los demás. Luis es una persona valiente e inteligente, es un héroe, sabe como sentirse bien y hacer sentir bien a sus compañeros y amigos. Cuando tiene un problema con alguien lo soluciona hablando, expresando lo que quiere en cada momento pero respetando, escuchando y teniendo en cuenta la opinión de la otra parte. Se siente seguro y a gusto con su manera de ser y se hace respetar por los demás. A este tipo de comportamiento se le llama asertivo. Entendemos por tanto, que un niño con habilidades sociales practica un estilo asertivo en las relaciones con los demás.

Para que los alumnos puedan entender y observar los estilos de comportamiento se puede hacer una demostración, en el que participen, bien el educador y/o un/los alumno/s del grupo, de un ejemplo en el que la misma situación se repite tres veces con cada uno de los comportamientos.

Habéis quedado con un amigo en la calle para después iros con las bicicletas al parque y éste llega 30 minutos tarde. Le has preguntado por qué ha llegado tarde y éste ha respondido que se ha quedado viendo la televisión. Estás molesto/a con su comportamiento.

Comportamiento pasivo

Compañero 1: «¿Por qué has llegado tarde?».

Compañero 2: «Me he quedado viendo la televisión».

Compañero 1: «Bueno, no pasa nada».

El compañero 1 no expresa su disgusto con el comportamiento de su amigo, como consecuencia, él se va a sentir mal y su amigo es muy probable que vuelva a llegar tarde.

Comportamiento agresivo

Compañero 1: «¿Por qué has llegado tarde?».

Compañero 2: «Me he quedado viendo la televisión».

Compañero 1: « ¡Eres tonto! ¿Es que no sabes que llevo esperándote media hora?, no vuelvo a quedar contigo».

El compañero 1 expresa de forma ofensiva y grosera lo que le molesta, este tipo de comportamiento lleva a situaciones perjudiciales para la relación con su amigo, los dos se van a sentir mal y no soluciona el problema.

Comportamiento asertivo

Compañero 1: «¿Por qué has llegado tarde?».

Compañero 2: «Me he quedado viendo la televisión».

Compañero 1, con tono de voz firme y expresión seria: «Me ha molestado que llegues tarde. Llevo esperándote media hora, la próxima vez si vas a llegar tarde, por favor, avísame».

El compañero 1, expresa su enfado de forma no ofensiva, de ésta manera, es más probable que su amigo atienda a la queja y reflexione, cambiando su comportamiento.

El educador estimula la reflexión de los alumnos con preguntas de este tipo: ¿Cómo os sentiríais si respondéis de forma pasiva?, ¿y si respondéis de forma agresiva?, ¿y si respondéis de forma asertiva?, ¿cómo se sentirá la otra persona?, ¿qué puede pasar si respondes de esa manera?, etc.

1.2.5. EJEMPLOS

A continuación se presentan algunos ejemplos de situaciones interpersonales, el alumnado tendrá que averiguar de qué estilo de comportamiento se trata.

- Estáis en la fila para entrar a clase y llega Manuel y se cuela.
 Manuel = Comportamiento agresivo.
- Le han escondido un libro a Miguel y éste no dice nada.
 Miguel = Comportamiento pasivo.
- 3) Carolina se ríe de un compañero porque le han puesto un aparato en los dientes. Carolina = Comportamiento agresivo.
- 4) Marcos, a menudo le pega patadas a Juan, éste dice: «Marcos, no quiero que me pegues patadas porque me haces daño, si no dejas de pegarme se lo voy a tener que decir a la profesora».
 - Marcos = Comportamiento agresivo, Juan = Comportamiento asertivo.
- 5) Antonio le da una patada a Julio y éste se la devuelve. Antonio = Comportamiento agresivo, Julio = Comportamiento agresivo.
- 6) Cada vez que insultan a Marta ésta se calla y llora pasándolo muy mal. Marta = Comportamiento pasivo.
- 7) Dos chicos se están peleando y Francisco los separa para intentar que solucionen su problema hablando.
 - Francisco = Comportamiento asertivo.

- 8) María le pide por favor a su compañero Javier que le preste un bolígrafo, éste le dice: « ¡No, no quiero dejarte el bolígrafo ni nada!».
 María = Comportamiento asertivo, Javier = Comportamiento agresivo.
- 9) Inmaculada se pone muy nerviosa cada vez que la profesora le dice que lea en clase. Inmaculada = Comportamiento pasivo.
- 10) Cristina lo pasa muy mal cuando se encuentra por la calle a algún compañero de clase. Cristina = Comportamiento pasivo.

1.2.6. ACTIVIDAD PRÁCTICA

Actividad 1 del cuaderno del alumno: Tarjetas de situaciones interpersonales

Se divide a la clase en grupos de dos o tres personas y seda a cada grupo una situación, de las 8 propuestas, que tendrán que representar para el resto de compañeros. A cada alumno del grupo se le asigna un rol (asertivo, pasivo o agresivo). El resto del grupo tendrá que identificar cada una de las conductas representadas con un estilo de comportamiento para después pasar a la reflexión final sobre cuál es el estilo más adecuado en cada situación y por qué. Para guiar el debate el educador se puede ayudar de preguntas como: ¿Qué estilo de comportamiento es el que está representando?, ¿qué puede pasar si se comporta de esa manera?, ¿cómo se sentirá cada uno de ellos?, ¿solucionan el problema?, etc.

1.2.7. TAREA PARA CASA

Actividad 2 del cuaderno del alumno: Ficha de registro

El alumno tendrá que registrar algunas situaciones sociales de su vida y marcar una «X» en el recuadro del comportamiento al que pertenece (pasivo, agresivo o asertivo). Se aconseja al alumnado que den prioridad a las situaciones asertivas.

En la próxima sesión se revisará la tarea resolviendo dudas y dificultades que hayan surgido.



as habilidades sociales constituyen un conjunto de comportamientos de utilidad para la vida social. Estas habilidades no vienen determinadas de forma innata sino, como muestra su significado, son capacidades que se adquieren, principalmente, a través del aprendizaje (normalmente por imitación, ensayo, instrucción, etc.)

Hoy nadie duda de la importancia de la infancia en la vida del ser humano, por ser una de las etapas evolutivas donde se producen muchos de los aprendizajes que darán lugar a un posterior funcionamiento social, académico y psicológico.

Docentes, pedagogos y psicólogos conocedores de la necesidad de mejorar las relaciones sociales, la convivencia y el desarrollo emocional de sus alumnos, se preocupan en poner en práctica estrategias sistemáticas cuyo objetivo sea la enseñanza de comportamientos socialmente adecuados a los que consideran requisitos para facilitar la adaptación social.

El programa *Jugando y Aprendiendo Habilidades Sociales* (JAHSO), es de gran utilidad para los educadores y aquellos profesionales que quieran intervenir con sus alumnos en el aula de clase como instrumento de prevención y tratamiento de problemas interpersonales. Dicho programa favorece la apropiada interacción entre alumnos y, entre profesores y alumnos, tanto en su funcionamiento presente como en el desarrollo futuro del niño, beneficiando el proceso educativo y el rendimiento académico.





CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL

General Pardiñas, 95 - 28006 Madrid Telf.: 91 562 65 24 - Fax: 91 564 03 54 clientes@editorialcepe.es

www.editorialcepe.es