

**JORNADAS DE CAPACITACIÓN DOCENTE**  
ARTICULACION DE NIVELES

- **TÍTULO DEL PROYECTO:**  
**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE COMPETENCIAS Y HABILIDADES SOCIALES:**  
**“ TRABAJANDO SOBRE LA PERSONA DEL DOCENTE ”**
- **ORGANIZACIÓN Y REALIZACIÓN:**  
FU.CA.VI. – Fundar Calidad de Vida:  
Sr. Daniel Salom – Sr. Aldo Panza
- **CAPACITADORES:**  
Lic. Martha Trica - Lic. Carlos Wyszengrad
- **DESTINATARIOS:**  
Destinado a directivos y docentes. (Titulares y suplentes c/c).
- **CARGA HORARIA:**  
24 hs reloj (36 hs cátedra), distribuidas en tres módulos de 8 hs. Cada uno. (8 hs. por día)

**RESUMEN:** Dentro del campo de la psicología, especialmente en el área de la educación desde hace unos años adquieren mayor importancia los aspectos sociales en la influencia del proceso enseñanza-aprendizaje. Alumno y profesor mantiene una relación enmarcada por las habilidades sociales de las que ambos disponen. El profesor como principal agente socializador del niño juega un papel relevante en la adquisición, desarrollo y modificación de las habilidades sociales de sus alumnos. Asimismo el dominio de las tareas de enseñanza-aprendizaje supone una habilidad docente por parte del profesor, destrezas altamente relacionadas con la conducta eficaz. Tanto el nivel de competencia social del maestro como la influencia de sus destrezas docentes van a influir directamente en el proceso educativo. Estas habilidades son entrenables y la tendencia actual en formación docente parece apuntar al uso de programas basados en la adquisición de habilidades sociales.

**DESCRIPCIÓN - FUNDAMENTACIÓN:**

**INTRODUCCIÓN:** Hace más o menos diez años asistí a la defensa de una tesis de grado en educación y en esa oportunidad el graduado se refirió muy ampliamente a la crisis de la educación; ha pasado mucho tiempo y la situación no ha variado mucho, es más creo que se ha agravado. Pocas veces educadores y especialistas han asumido el reto de un análisis serio de las características de la crisis, de los elementos que la constituyen, de sus causas y consecuencias. Este curso abarca un aspecto de la mencionada crisis e intenta caracterizarlo y analizarlo a fin de obtener una idea clara de sus causas y de sus consecuencias, no obstante somos conscientes de que existen muchos aspectos de la crisis, muchos factores contextuales que condicionan o determinan la situación crítica de nuestra educación. Intentamos mirar de manera objetiva y analítica la formación del docente porque consideramos que precisamente el perfil del docente determina el tipo de educación que brindamos en los colegios y, por tanto, determina qué tipo de ser humano (alumno) estamos formando. Y ¿cuál es el perfil de nuestro docente?, ¿cuáles son sus características dominantes?, ¿cuál es el núcleo de sus conocimientos predominantes, cuáles son sus habilidades, sus destrezas y sus actitudes?; ¿corresponden estas características a los requerimientos y exigencias que la sociedad demanda o debe demandar de un docente para el cumplimiento de su función?. Apostamos por una educación que forme integralmente a los niños y jóvenes de nuestro país, tal como se menciona en la declaración de principios y en los objetivos de nuestra educación nacional, sin embargo y a pesar de ello, en nuestro país, como en muchos otros países de la región, se continúa privilegiando una educación exclusivamente cognoscitiva y la intención de brindar una educación integral se queda sólo en buenas intenciones. Necesitamos entonces propuestas concretas y viables que nos permitan construir currículos escolares en el marco de una educación integral y una propuesta es: **“Educación en Habilidades para la Vida”**.

Esta es una metodología para el aprendizaje de habilidades sociales que surgió hace más de 10 años en y que está siendo difundida en varios países de la región y en Europa. El objetivo de la propuesta es contribuir a la promoción del desarrollo personal y social a través del desarrollo de destrezas que le sirvan a las personas para relacionarse mejor consigo mismos, con los demás y con el entorno. Creemos que la búsqueda de una educación integral con las características que propone la propuesta de ninguna manera se opone a una educación cognoscitiva, pensamos que sigue siendo importante y ahora lo es más que antes, el desarrollo de habilidades cognitivas que permitan al estudiante realizar operaciones intelectuales y procesar la información proveniente del mundo exterior para lograr entender e interpretar una realidad compleja y cambiante. Es absolutamente necesario el concurso de la ciencia y de las disciplinas científicas en la “formación del pensamiento científico”, tal como proponen los modelos pedagógicos cognitivos. Sin embargo y junto a ello, creemos también en la necesidad de una educación en habilidades sociales, las cuales tienen un fuerte contenido valorativo. Pensamos que educar para la vida, educar en valores, educar en habilidades sociales, además de educar en habilidades cognitivas son los elementos constitutivos de una educación integral; pero también estamos convencidos que un agente

fundamental en esta tarea es el docente de aula y especialmente el docente tutor, por ello nuestro trabajo tiene como unidad de análisis al docente; al docente de primaria y secundaria de colegios estatales y no estatales.

**NUESTRO OBJETIVO:** Es conocer la situación actual del docente en relación con el desarrollo de dos habilidades sociales: comunicación asertiva y manejo de emociones y sentimientos. A lo largo de los cursos dictados, talleres y charlas en diferentes partes del país hemos visto que la mayoría de los docentes no cuenta con una preparación adecuada para oficiar como tutor, en algunos casos particulares han participado de cursos temáticos, en otros utilizan sus buenas intenciones merced a su intuición o instinto casi maternal. Nuestra experiencia muestra que un alto porcentaje de docentes no planifican sus clases de tutoría, algunos de ellos no saben qué hacer frente a dicha tarea en sus clases.

Diferentes investigaciones realizadas en pruebas de asertividad encontraron porcentajes muy bajos y muy altos lo cual significó grandes distancias entre las dos sub-pruebas para la misma persona, lo cual podría indicar estilos extremos: agresividad o pasividad. Finalmente y a pesar de que el 50% de los profesores declara conocer y controlar su vida afectiva, existe un porcentaje significativo de profesores que tienen una auto percepción negativa de su vida.

**EL PROBLEMA:** Nos interesa conocer el estado de la cuestión, es decir, el nivel de desarrollo en habilidades sociales del docente de educación primaria y secundaria de colegios estatales y no estatales, pretendemos indagar las características del docente en relación al uso de esas habilidades, y como existen diferentes clasificaciones de habilidades para la vida; hemos elegido para nuestro estudio las siguientes: Comunicación asertiva y Manejo de emociones y sentimientos. En consecuencia nuestro problema fue formulado en los siguientes términos:

**¿QUÉ NIVEL DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES: COMUNICACIÓN ASERTIVA Y MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS, ESTÁ PRESENTE EN EL PERFIL DEL DOCENTE TUTOR O DEL DOCENTE INTERESADO EN SER TUTOR, DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA.**

**OBJETIVO ESPECIFICO:** Determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales: Comunicación asertiva y manejo de emociones y sentimientos, presente en el perfil de los docentes tutores y trabajar en el desarrollo de las mismas.

## **MARCO TEÓRICO**

### **1. POSTULADOS BÁSICOS**

➤ **EDUCACIÓN PARA LA VIDA:** Nuestros niños y jóvenes dedican más de diez años de sus vidas a la educación escolar y no adquieren los conocimientos, habilidades, destrezas ni actitudes que les permitan, no sólo una calidad de vida deseable, sino hacer frente a los requerimientos y exigencias de la sociedad actual.

“...la iniciativa surge del creciente reconocimiento de que, debido a los cambios culturales y los estilos de vida, con frecuencia los niños y jóvenes de hoy no están suficientemente equipados con las destrezas necesarias para enfrentar los enormes desafíos y presiones del mundo contemporáneo” (...) “

Con facilidad se asume que la gente joven aprende estas habilidades “por el camino” cuando en verdad su enseñanza casi nunca se aborda en forma específica ni en los hogares ni en el colegio y en el caso de las familias muy pobres, la falta de educación, recursos y oportunidades establece ciclos transgeneracionales de desventaja, falta de equidad y postergación material y psicosocial”.

➤ **EDUCACIÓN INTEGRAL:** La educación integral es aquella que propone el desarrollo de habilidades intelectuales y cognitivas y el desarrollo de competencias socio-afectivas; con un fuerte sustento valorativo. Educar para la vida, educar en valores, educar en habilidades sociales, y educar en habilidades cognitivas son los elementos constitutivos de una educación integral. Es tan importante reconocer la necesidad de una educación integral como manejar una metodología para el aprendizaje de dichas habilidades y competencias.

¿Qué tipo de metodología?: Una que comprometa modificación de actitudes. Una metodología para la formación en valores (los valores se plasman en actitudes). Una metodología que cree ambientes favorables, modelando, reflexionando, comprometiendo emociones, afectos: (experiencias de participación directa, personal) uso de juegos, simulación, juego de roles, estudio de casos, etc.

➤ **DESARROLLOS MÁXIMOS:** Los propósitos educativos en cada una de las dimensiones del ser humano deben buscar el máximo desarrollo personal considerando la diversidad individual y el contexto sociocultural.

**2. PERFIL PROFESIONAL DEL DOCENTE DE EDUCACION PRIMARIA Y DEL DOCENTE EDUCACION SECUNDARIA:** Los currículos de formación profesional no contienen significativas ni suficientes experiencias destinadas al desarrollo de habilidades socio-emocionales. El perfil profesional del docente es más un perfil de docente instructor que un perfil de docente educador.

**3. EL DOCENTE TUTOR:** Necesita un manejo personal de sus propias competencias psicosociales que haga posible el desempeño del rol de profesor guía, orientador y mediador en el desarrollo de habilidades sociales en sus alumnos.

**4. HABILIDADES SOCIALES:** Las habilidades sociales consideradas en este estudio están enmarcadas en la clasificación de la OMS que considera 10 habilidades sociales: tomamos dos de ellas: Comportamiento Asertivo caracterizado de la siguiente manera: “Ser asertivo(a) significa ser capaces de afirmar y defender nuestros derechos, y expresar nuestros sentimientos, pensamientos, convicciones, deseos, de manera directa, honesta, apropiada y flexible. “Implica respeto por uno mismo y por los demás”, “Manejo de emociones y sentimientos”, “Ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de los demás y a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento y a responder a ellos apropiadamente.” Una misma habilidad tiene aplicación y es importante en el manejo de distintas situaciones cotidianas y de riesgos psicosocial comunes durante la niñez y la adolescencia. Se requieren distintas habilidades para enfrentar con éxito una determinada situación. Existe una relación muy estrecha, en ocasiones inseparable entre las habilidades para la vida.

**OBJETIVOS GENERALES:**

- Comprender y mejorar los elementos y las técnicas de comunicación para lograr una atención coordinada y eficaz
- Ayudar a reconocer problemas en el momento que éstos sucedan
- Inhibir la tendencia a responder de manera precipitada e impulsiva y en ocasiones violenta.
- Facilitar la adquisición de una amplia gama de respuestas posibles adecuadas o de autocontrol ante una situación social conflictiva.
- Lograr que la comunicación implique compromiso para potenciar el trabajo cooperativo.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Aprender habilidades de comunicación.
- Aprender a ponerse en el lugar del otro.
- Adquirir la habilidad de escucha activa, mostrar atención y proporcionar una ida y vuelta adecuado (feedback).
- Lograr que la comunicación implique compromisos.
- Fomentar respeto y el interés por el otro.
- Conocer los propios sentimientos, deseos, opiniones y aprender a expresarlos.
- Aprender a cooperar para favorecer el trabajo en equipo y la tolerancia y respeto por la opinión del otro.

**CONTENIDOS A DESARROLLAR:** Se trabajarán los componentes de las habilidades sociales.

• **CONDUCTUALES:**

**A- COMPONENTES NO VERBALES:**

La mirada, la sonrisa, los gestos, expresión facial, postura corporal, orientación corporal, distancia, proximidad, apariencia personal.

**B- COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS:**

Latencia de respuesta, la voz, timbre, tono inflexión, velocidad.

**C- COMPONENTES VERBALES:** El habla. Hablar en público. La conversación, habilidad de iniciar y mantener y finalizar conversaciones, el saludo, expresión de cortesía y amabilidad, hacer amigos, aceptar y rechazar críticas injustas, pedir y conceder favores, solicitar cambios de conducta, escucha activa, pedir disculpas, ponerse en el lugar del otro.

**D-** Habilidades heterosociales. Relaciones con la autoridad. Habilidades de negociación.

• **COGNITIVOS:**

**A-** Habilidades de percepción social (ambientes de comunicación).

**B-** Variables cognitivas de las personas.

**C-** Objetivos y motivación.

**D-** Competencia cognitiva: solución de conflictos.

**E-** Identificar conflictos, anticipar consecuencias seleccionar y evaluar soluciones.

**F-** Constructor personal.

**G-** Expectativas personales.

**H-** Locus de control. (*desambiguación*)

**I-** Autocontrol (autoinstrucciones, autoobservación, autoevaluación, autoconcepto, autoestima, autoverbalizaciones).

• **FISIOLÓGICOS: COMPONENTES**

**A-** Manifestaciones psicofisiológicas.

**B-** Afectivo emocionales expresión de emociones, control de la ansiedad.

**C-** Habilidades de relajación.

**METODOLOGÍA: Modalidad presencial, intensiva, en tres días, modulados en ocho horas por día:**

La modalidad de trabajo en los encuentros presenciales será teórico-práctica. Los principios básicos a tener en cuenta para el desarrollo de la metodología girarán en torno al favorecimiento de un aprendizaje significativo para

el docente partiendo de los conocimientos previos, empujando un lenguaje adecuado al auditorio y utilizando experiencias significativas. Mediante la exposición de experiencias simuladas y situaciones de la vida real el docente pondrá en práctica las habilidades adquiridas, modificará o incorporará nuevas. El programa se centrará por lo tanto en:

- Favorecer un aprendizaje funcional es decir que pueda ser llevado a la práctica en otros contextos.
- Incentivar el aprendizaje colectivo, participativo
- Aplicar modelo de entrenamiento mixto (individual y colectivo)
- Favorecer clima de confianza
- Proporcionar actividades variadas
- Informar acerca de las competencias a trabajar

Se combinará la exposición oral de los docentes a cargo, con el apoyo de diapositivas, en el cual cada diapositiva estará compuesta por un breve resumen como apoyo visual para los concurrentes. Este método ayuda a dinamizar la clase teórica, ampliando la posibilidad de concentración de los concurrentes puesto que está continuamente presentando cambios de colores, movimiento en el texto y soporte visual con fotos o mapas conceptuales. Además, durante los encuentros se realizará un intercambio con los concurrentes, para poder indagar sobre sus saberes previos, a través de preguntas disparadoras. Se registrarán las respuestas en un atril.

#### **OTRAS ALTERNATIVAS DE TRABAJO SERÁN:**

1. Exposición de un video que representa los ejemplos típicos de conductas que muestran habilidades sociales. Estos videos muestran escenas reales, que permiten ilustrar de un modo adecuado y claro lo expuesto en las clases teóricas.
2. Dinámicas grupales en las cuales los participantes podrán analizar situaciones áulicas reales, focalizando la presencia de comportamientos sociales. Además, se aplicarán técnicas que les permitan vivenciar qué son las habilidades sociales, para luego aplicarlas en sus clases, considerando que todo lo que se vivencia se logra convertir en un saber, que es mucho más fácil de transmitir a los alumnos, por haber sido aplicado a sí mismo.
3. En cada encuentro presencial se abrirá un espacio final de intercambio para evaluar grupalmente el trabajo práctico.
4. Organización en grupos de trabajo para ejercitar los saberes adquiridos; designación de un coordinador por grupo que lleve adelante la consigna, dejando constancia por escrito sobre las metas y conclusiones de las actividades realizadas.

#### **EVALUACIÓN:**

1. **DIAGNÓSTICA:** Realizar un cuestionario inicial con la finalidad de relevar los motivos por los cuales los docentes deciden realizar el presente curso, indagar los conocimientos del tema que poseen y las expectativas de logro que guardan en relación a los aportes para sus prácticas docentes.
2. **FORMATIVA:** Durante la cursada los docentes realizarán trabajos prácticos en forma individual y grupal. El Capacitador efectuará lectura analítica de los mismos con la devolución inmediata a efectos de orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta estrategia, valiosa para el Capacitador, permite realizar una mirada diagnóstica del proceso en forma permanente.
3. **FINAL:** Presencial, individual y escrita.

---

### **DESARROLLO DE UNIDADES TEMATICAS**

- **UNIDAD 1: Las habilidades sociales y las destrezas docentes en la formación de los maestros.**

Dentro del campo de la psicología de la Educación desde hace unos años a esta parte adquieren mayor importancia los aspectos sociales en la influencia del proceso enseñanza-aprendizaje. Alumno y profesor mantienen una relación enmarcada por las habilidades sociales de las que ambos disponen. El profesor como principal agente socializador del niño juega un papel relevante en la adquisición, desarrollo y modificación de las habilidades sociales en los alumnos. Asimismo el dominio de las tareas de enseñanza aprendizaje supone una habilidad docente por parte del profesor unas destrezas altamente relacionadas con la conducta eficaz. Tanto el nivel de competencia social del maestro como la eficiencia de sus destrezas docentes van a influir directamente en el proceso educativo. Estas habilidades son entrenables y la tendencia actual en formación de profesores apunta al uso de programas basados en la adquisición de las mismas. Desde el comienzo de las jornadas de capacitación docente y a partir de las evaluaciones realizadas hemos estado trabajando en la investigación de las habilidades sociales con dos objetivos básicos:

1. Evaluar las habilidades sociales en los niños

2. Determinar las habilidades sociales y las destrezas docentes de los profesores, a fin de poderlas relacionar con las habilidades sociales de los alumnos.

De forma implícita a estos dos objetivos, existe un tercero que hace referencia a la oportunidad de que los mismos docentes conozcan y trabajen el tema de las relaciones interacciones personales. Es sobre este tercer objetivo implícito versará esta capacitación.

**HABILIDADES SOCIALES:** (Recordemos)

***Una persona hábil es definida como el tipo de personas que habitualmente 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.***

Si nuestro objetivo es ser buenos trasmisores no sólo de contenidos sino de actitudes ante la vida, de defensa de los propios derechos, de transmisión de cariño, de aceptación de uno mismo; si nuestro objetivo nos lleva a *Formar como personas* a nuestros alumnos, es importante la revisión o la mejora de nuestras propias habilidades sociales. De hecho, gran parte de los casos de problemas psicológicos asociados al profesorado que nos llegan a la consulta, como depresión, ansiedad...suele tener su origen en una dificultad en el manejo de sus propias habilidades sociales. Para ser un buen trasmisor de habilidades sociales lo primero que debemos tener claro es que yo debo ser una persona hábil a nivel social y no sólo como maestro en mi vida cotidiana. Pero para realizar un entrenamiento en HH. SS. es importante primero revisar nuestras habilidades Sociales y olvidarnos de nuestra profesión por un momento como pilar central de transmisión de habilidades y reflexionar cada uno de nosotros en nuestra vida diaria (incluyendo como una faceta más la del trabajo):

- En mi vida cotidiana.
- Normalmente ¿cómo funciona en mi relación con mi pareja?. Expreso mis sentimientos positivos o negativos, digo a todo que SI por no tener problemas con el/ella, expreso mi enfado de una forma desmesurada ante un problema que parece pequeño pero que en realidad es un gran conjunto de pequeños problemas (olla presión), soy agresivo/a en mis enojos
- En mi relación con mis hijos (intento ser una madre o un padre perfecto, imponer mis criterios de forma agresiva....)
- Con mis amigos.
- Con mis compañeros de trabajo.
- Al interactuar con otras personas (familiares, vecindario...).
- Con mis alumno.

Las relaciones interpersonales están presentes en casi la totalidad de nuestros actos. En otras épocas estas relaciones eran muy estables y los papeles que cada persona tenía asignado eran claros y delimitados. En la sociedad actual las relaciones interpersonales no sólo han aumentado en número sino también en complejidad. Todos nosotros nos comportamos de diferente modo según el contexto, el momento y la o las personas con quienes estamos y a menudo tenemos que funcionar en más de un sistema de forma simultánea. Saber adaptarnos en cada situación y hacerlo adecuadamente exige de nuestra parte gran dosis de habilidad social. El término habilidad social hace referencia a que la destreza social no es un rasgo de la personalidad sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos a la largo de nuestra vida. Existen multitud de definiciones acerca de las habilidades pero nosotros hemos optado por la que Michelson y Cols. (1983) presentan de una forma operacional:

- Las habilidades sociales se adquieren principalmente a través del aprendizaje (por observación, ensayo-error, imitación)
- Las habilidades sociales incluyen comportamientos verbales y no verbales específicos y discretos.
- Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas
- Las habilidades sociales acrecientan el reforzamiento social.
- Las habilidades sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada.
- La práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio. Es decir, factores tales como la edad, el sexo, y el status del receptor afectan la conducta social del sujeto.
- Los déficit y los excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir.

Si examinamos detenidamente la definición de Michelson y cols vemos que hay dos aspectos especialmente relevantes que son el motivo de trabajo de estas jornadas.

- El aprendizaje de las habilidades sociales se vincula a todos los momentos y etapas de nuestra vida. Entre ellas y a nuestro entender una de las más importantes será la escolar. Desde siempre la escuela es considerada como uno de los aspectos principales agentes en la socialización del niño; en ella debe aprender a relacionarse con sus iguales y con otros adultos que no son sus padres. A pesar de su importancia la enseñanza de las interacciones sociales de su buena realización no parece estar contemplada ni en el curriculum del escolar ni siquiera en la formación del maestro que a menudo adolece de una falta casi completa de conocimiento sobre el tema.

Además Michelson y cols hablan de diferentes modos de aprendizaje de las habilidades sociales el ensayo-error, la información, el modelado.

➤ Dentro de la escuela el niño se encuentra básicamente con dos formas de interacción una parte con sus compañeros, con ellos establece una relación interpersonal continua y algunos le sirven de modelo. Por otra está el maestro. Todos somos conscientes de la gran influencia que la figura del profesor tiene sobre el alumno. El niño imita al maestro muy a menudo en todas las áreas entre ellas las del comportamiento social. Este conocimiento por parte del docente es absolutamente importante ya que está influyendo sobre las habilidades sociales de los alumnos.

Las evaluaciones hechas a posteriori de las jornadas dictadas nos llevan a pensar que:

1. Los niños poseen mejores habilidades sociales en sus relaciones con los compañeros que con los adultos.
2. El comportamiento con sus iguales es más agresivo (tanto en niños como en niñas) en tanto que con los adultos es más pasivo, hecho que se está modificando en la actualidad ya que se ve un incremento de comportamientos desafiantes con respecto a los adultos.
3. Los niños expresan y responden mejor a los enunciados de tipo positivo con los compañeros que con los adultos, mientras que en las niñas no se observan tantas diferencias.
4. También se han observado diferencias significativas entre las primeras y las segundas jornadas, dando cuenta que la aplicación sistemática de un programa de habilidades sociales mejora la relación alumno docente y el clima institucional y aúlico.
5. Estas primeras evaluaciones refuerzan la importancia de las habilidades sociales y de la necesidad de incluirla en la formación personal del futuro docente lo cual no sólo potenciará sus destrezas docentes sino también la interacción docente alumno.

**OTROS ASPECTOS QUE SERAN OBJETO DE LA ATENCION Y REFLEXION DOCENTE:** Nos interesa trabajar sobre la relación entre comunicación asertiva y manejo de emociones.

- ✓ Comunicación asertiva.
- ✓ Manejo de emociones y sentimientos.

• **UNIDAD 2: Habilidades Sociales e intervención docente**

**La comunicación didáctica:** Es un hecho y no sólo un lugar común afirmar que los seres humanos somos sociables por naturaleza, es más un individuo que creciera aislado durante los cinco o diez primeros años de vida arrastraría deficiencias psicosociales significativas para toda su vida. Con una intervención oportuna el sujeto podría contrarrestar y atenuar estas limitaciones pero no eliminarlas. La enseñanza reglada es una manifestación más de esa necesidad de sociabilidad inserta en la propia naturaleza. Las personas necesitan por tanto para su maduración y crecimiento la interacción con otros. La escuela no está ajena a estas interacciones ni intercambios comunicativos no obstante esta situación reviste una consideración especial: **es una situación comunicativa reglada** en la que el adulto desempeña el rol docente y los niños se constituyen por tanto en alumnos. El primero tiene el poder de organizar, generar y regular la comunicación. Este punto de partida comunicativo tiene singularidades a diferencia de otros ámbitos de la vida social. Además la diferencia de edad y de mentalidad entre docentes y alumnos es tan amplia que a veces puede ser una barrera. Los docentes disponen de una hegemonía comunicativa no sólo asimétrica sino que según su mayor o menor habilidad pedagógica facilitará o dificultará la comunicación. A veces vemos que en el aula se producen intercambios comunicativos pero poca comunicación y sin embargo en otras las interrelaciones son muy enriquecedoras en todos los aspectos. Trabajaremos por tanto en algunas pautas para que los docentes reflexionen **sobre su estilo comunicativo en el aula**. Parafraseando el refrán que reza “el éxito genera éxito” si en el escenario de clase se respira un sano clima comunicativo esto hará que tanto el docente como el alumnado se sientan motivados cómodos para emprender las tareas escolares. Consecuencia inevitable de estas interacciones producidas dentro del aula es que aparezcan conflictos, máxime si los niños son todavía inmaduros deben permanecer sentados durante varias horas callados y escuchando alguien que habla de cosas que no revisten su interés inmediato. Es este punto el que hace que el docente necesite contar con estrategias operativas que le ayuden a prevenir y a resolver situaciones conflictivas para lo que necesita de destrezas sociales y educativas (Fuentes et al. 1997, Kaplun, 1998). Resulta importante conocer que le gusta a los niños de los profesores

EN CUANTO A LA DISCIPLINA	EN CUANTO A LA DISCIPLINA
les agrada el profesor que mantiene un buen control que es equitativo que no tiene favoritismos que no impone castigos desmesurados	les disgusta el profesor que es demasiado riguroso que es muy laxo que tiene favoritos que es rencoroso que castiga arbitrariamente que amenaza

EN CUANTO A LA INSTRUCCIÓN	EN CUANTO A LA INSTRUCCIÓN
les agrada el profesor que explica que ayuda que expone lecciones interesantes	le disgusta el profesor que no explica que no ofrece ayuda que no conoce la asignatura que ofrece lecciones monótonas
EN CUANTO A LA PERSONALIDAD	EN CUANTO A LA PERSONALIDAD
les agrada el profesor que es jovial, amigable paciente que es comprensivo que se interesa por los alumnos que tiene sentido del humor	les disgusta el profesor que ridiculiza que es sarcástico que tiene mal carácter que no tiene sentido del humor que ignora las diferencias individuales

En esta comunicación tan especial llamada didáctica o pedagógica los docentes tiene que saber emplear los distintos lenguajes (de acción, icónico, corporal y verbal) de manera combinada, al tiempo que debe estar atento a lo no verbal especialmente si el alumnado es de educación primaria e inicial. De esta forma los docentes trabajarán en ser más expresivos, escuchar más y hablar menos, ser más afectivos para poder ser más efectivos, usando más el humor y la ligera ironía en vez del reproche y el castigo desmesurado como herramientas habituales para modificar conductas inadecuadas.

**La importancia del comportamiento no verbal:** Nos adentraremos ahora en el lugar corporal terreno en el que habitualmente reparamos los docentes y que según los expertos en comunicación es donde reside la mayor información en los intercambios comunicativos. El semiólogo norteamericano Mehrabian cuantificó esta afirmación en los siguientes términos porcentuales:

Impacto comunicativo			
componente verbal	7%	componente no verbal	93%

No tener presente estos reveladores datos puede ser un indicador que la calidad comunicativa en el aula sea negativa. Un docente puede estar demandando con palabras diálogo pero si su mensaje corporal emite mensajes contradictorios el resultado suele ser la incomunicación, el sermoneo. Parte de la mejora de nuestras habilidades sociales depende de cuánto mejoremos nuestro estilo comunicacional. La mejora comunicacional en el aula repercutirá en otras esferas. Mostraremos como la palabra humaniza nos acerca y nos motiva. Es importante que tengamos muy en cuenta entonces la comunicación no verbal, aquellas conductas observables que utilizamos durante la comunicación que no son expresadas con el lenguaje, pero que acompañan, ayudan o potencian el contenido verbal si lo hay.

**Los aspectos más relevantes serían:**

- **Imagen corporal:** Es importante trabajar la Imagen Corporal, porque cuando dicen *“la primera impresión es lo que cuenta”*, es verdad. Pensar sino si en una persona que trabaja en un banco, un vendedor, cómo va vestido, etc. Eso mismo es importante también en un profesor (desde la ropa, hasta el olor corporal...)
- **Referidos a la cabeza:**
  1. Contacto visual.
  2. Expresión facial (sonrisa).
  3. Movimientos de la cabeza.
  4. Referidos al cuerpo:
  5. Movimientos espontáneos (gestos de brazos, manos que apoyan o acentúan el mensaje).
  6. Contacto físico.
  7. Postura.
  8. Distancia.

SEMIOTICA DE LA COMUNICACIÓN:	
LENGUAJE VERBAL	<b>ELEMENTOS LINGÜÍSTICOS</b> Fonética, fonología, morfología, sintaxis, gramática textual semántica
	<b>ELEMENTOS PARALINGÜÍSTICOS</b> Tono, timbre, intensidad, ritmo de elocución, silencios, sonidos con que acompañamos las palabras
LENGUAJE NO VERBAL	<b>ELEMENTOS CORPORALES</b> Cinésica, proxémica, factores de aderezo como el vestido, el cabello, lo corporal

---

**ELEMENTOS CORPORALES**

Prágmática, sociolingüística, semiótica, psicolingüística

---

**Algunas orientaciones prácticas para facilitar la comunicación en el aula:**

- Cruzar los brazos y piernas indican actitud negativa o defensiva.
- Parapetarse detrás del escritorio no es positivo al contrario pasearse por toda el aula es indicio que se controla la situación.
- Hablar mirando a los ojos y no interrumpir de forma arbitraria favorecerá la comunicación.
- Las amenazas reproches acusaciones el grito como recurso diario origina déficit comunicativo.
- La expresión clara sencilla el tono sosegada favorecen y denotan cercanía entre los interlocutores.
- Aporta más crédito que nuestro vestuario se exceda por correcto que por descuidado, desenfadado o demasiado juvenil.
- Una pausa en determinado momento puede ser más eficaz que todo un parlamento.
- Escuchar con gran atención al alumno que habla.
- Establecer contacto visual frecuente.
- Sonreírle, guiñarle un ojo, caricias prudentes, pueden facilitar el cambio de conducta de ciertos alumnos, aumentando su alegría, confianza en sí mismo y sus propias habilidades.
- Jugar con ellos, conversar, compartir noticias familiares.
- Interesarse por sus aficiones y actividades extraescolares, orientarlos

**Como generar actitudes comunicativas:** Trataremos ahora como favorecer a los procesos de enseñanza-aprendizaje que es tanto como hacer del aula un espacio más humano y más comunicativo. Para los fines que nos proponemos se hace necesaria una intervención pedagógica basada en el diálogo, en la participación, en la metodología operativa, funcional, flexible, creativa donde el escolar tenga cierto margen para tomar decisiones referidas a las tareas escolares sentando las bases para que crezca con autonomía y responsabilidad personal y no como simple ejecutor de decisiones de otros (Blechman, 1990). Otro ingrediente importante es la escucha activa que se basa en detalles habituales muy concretos como no tener prisa, mirar a los ojos, no pretender cambiar a l interlocutor, respetar los turnos de palabra, no adivinar y adelantar conclusiones, utilizar la empatía, no intentar vencer sino convencer, o resumir las aportaciones de los otros. Otra serie de actitudes encaminadas hacia una buena comunicación son las tesis de Carbó (1999). Se trata de orientar los conflictos surgidos en el aula de forma que se minimicen y se reconduzcan de manera formativa:

- El conflicto es una oportunidad formativa, no un estorbo que se debe eludir.
- Los conflictos se trabajan pactando no ganando.
- Es preciso trabajar las pequeñas acciones y no los grandes objetivos. Los pequeños objetivos dan pequeños éxitos y los pequeños éxitos llevan a grandes logros.
- Un escenario más comunicativo actuará de manera preventiva frene a problemas de disciplina.
- Hay que censurar los hechos no las personas.
- Los escolares entienden más sentimientos que razones.
- Es importante ayudar a los alumnos que tomen sus propias decisiones.

Otros pedagogos como Mager(1985) Hargreaves(1986) o Carlson y Thorpe (1987) abordan las relaciones interpersonales en el aula como una situación humana particular y para la que se requieren estrategias comunicativas específicas, que podemos resumirla en una mentalidad más cercana al médico que diagnostica medica y sigue la evolución del paciente que al juez que se limita a emitir resoluciones y sanciones. No basta con ser solo objetivos y justos.

**¿ QUÉ TIPO DE ACTITUDES FAVORECERÁN UNA RELACIÓN MÁS COMUNICATIVA ?**

Emitir mensajes yo del tipo “me gustaría que.....” “estoy preocupado por ti” “entiendo que no te guste la clase pero...”. Con estos mensajes transmitimos confianza.

Poner el énfasis en el progreso. Ver lo positivo.

Expresar agrado al ver a os alumnos o al ver que se superan.

Interesarse por alguna preocupación personal o colectiva, Interactuar fuera del aula.

Usar “gracias” y “por favor”.

Ser asertivos.

Por todo lo expuesto estamos reafirmando que la tarea docente de instruir es inseparable de la de educar. Y educar es **“convertir a alguien en personas (...), comunicar conocimientos y promover actitudes, preparar a la persona para que viva su vida de la mejor manera posible”** Rojas , 2004.

**Cuestionarios para la reflexión personal:**

Estos cuestionarios tienen como finalidad la sana autocrítica punto de partida necesario para mejorar nuestro estilo docente y comunicacional. Queremos destacar aquellas interacciones encaminadas a modificar comportamientos inadecuados por este comportamiento el más disruptivo y que altera la convivencia en el aula. Para Carlson y Thorpe (1987) se tienden a utilizar cuatro tipo de mensajes:

**Mensajes resolutorios:** el docente establece soluciones y espera que los alumnos la aceptan. Suelen responder al patrón de mandar ordenar advertir, indicar, amenazar moralizar, ofrecer soluciones o utilizar la lógica. Pocas veces surten el efecto deseado o si lo hacen el resultado es aparente o insuficiente.

**Mensajes desalentadores:** conllevan evaluación, crítica, ridículo. Destruyen la imagen de si mismos por lo que son absolutamente negativos.

**Mensajes indirectos:** incluyen la ironía, la burla, el comentario jocoso. Transmiten desconfianza.

**Mensajes del “yo”:** son los que promueven el cambio personal en los estudiantes. Suelen referirse a tres elementos de la situación. Sentimientos, comportamientos y consecuencias. Son mensajes que se centran en el docente y no transmiten descalificación.

CUADRO I:	MENSAJES DEL DOCENTE			
	RESOLUTIVOS	DESALENTADORES	INDIRECTOS	DEL YO
Jamás me imaginé que me encontrara en una clase de payasos				
Por qué estás otra vez fuera de tu sitio?				
Como me gustaría que empezaras a trabajar?				
Desde cuando eres el director de este colegio?				
Si pierdes el tiempo los ejercicios no se hacen solos				
Siento que no valoras el trabajo de tus compañeros				
Cuando entras tarde dejas de explicar, distraes y me cuesta retomar el hilo				
la próxima vez que llegues tarde te pongo una sanción				
Qué poco interés tienes!				

Para lograr emitir mensajes de tipo yo se requiere de ciertos conocimientos que se conocen con el nombre de **alfabetización emocional**. Otros elementos que favorecen el buen clima de aula son la capacidad de motivación, el comportamiento que tenemos en el aula (proactivo o reactivo). La proactividad significa madurez, autocontrol, reflexión libertad interior. La reactividad por el contrario implica dejarse llevar por las circunstancias por los acontecimientos externos, por el juicio ajeno. Las personas proactivas viven más hacia adentro, se ocupan más que se ocupan. Las reactivas viven hacia afuera, se preocupan, tienen por lo tanto más dificultades para relacionarse, padecen más estrés y son más proclives a la depresión.

**CUADRO II: MODO HABITUAL DE COMPORTAMIENTO**  
**ACTITUD PROACTIVA O REACTIVA EN EL PROFESORADO**

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
tiendo a elevar la voz como recurso habitual para que me hagan caso					
me enfado frecuentemente si no hacen las tareas encomendadas					
tomo como ofensa personal el desinterés por la materia					
uso castigos como medida					



resolutivo								huidizo
popular								desconocido
irónico								directo
depresivo								estimulante
previsor								descuidado
superficial								profundo
sensible								insensible

Este cuestionario no propugna un tipo de docente sino que promueve que cada uno con naturalidad conozca que aspectos personales son inalterables y que otros modificables para mejorar. **Asertividad:** Ahora, introduciremos una nueva palabra y explicaremos su importancia. La palabra es **asertividad**. La asertividad se refiere a comportarse tal y como uno es. Es decir, **ser asertivo significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no les ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte**. Puedes reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de los demás de forma que no te impongas y que no te permita que los demás se aprovechen de ti. También significa defender tus propios derechos e intentar siempre ser honrado, justo y sincero. Ser asertivo no es sólo una cuestión de “buenas maneras”, es una forma de comportarse ante los demás de modo que les permite conocer tus sentimientos e ideas sin atropellar o ignorar las suyas. Lo ideal sería que todos nosotros actuásemos de forma asertiva, en lugar de actuar como ratones o monstruos, ya que entonces pocas veces no pelearíamos, perderíamos amigos o sentiríamos miedo de estar con los demás.

**EJEMPLOS DE LOS TRES TIPOS DE COMPORTAMIENTO:**

Ahora que tenéis cierta idea de lo que son las habilidades sociales, veamos unos cuantos ejemplos de habilidades sociales buenas y no tan buenas.

**Situación 1:** Sospechas que un amigo ha tomado prestado uno de tus libros sin pedírtelo antes. Puedes decir:

TU: Perdona, Leticia, ¿Has tomado mi libro de matemáticas? No lo encuentro por ninguna parte.

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

TU: De acuerdo, está bien que lo tomes prestado, pero, por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo perdí.

AMIGA: De acuerdo, es que tenía prisa.

**(Asertiva)** Esta es una buena respuesta asertiva porque:

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

TU: ¡Caramba! Me gustaría encontrar mi libro de matemáticas. Espero que nadie lo haya agarrado.

AMIGO: ¡Oh! Lo he agarré yo. Pensé que no te molestaría.

TU: ¡Uh ! Pensaba que lo había perdido.

AMIGO: 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 amigo se aproveche de ti otra vez porque no ha comprendido que este comportamiento te molesta;
3. puede que no te devuelva el libro.

TU: ¡Muy bien ! ¡ Te vi robándome el libro de matemáticas!.

AMIGO: ¿Lo decís en serio? Sólo lo tomé prestado.

TU: Seguro que sí (sarcásticamente) ¡Gracias por pedírmelo!.

AMIGO: ¡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 amigo esté enojado contigo y que actúe de la misma manera;
3. puedes perder un amigo porque lo has atacado verbalmente y lo has avergonzado.

**SÍNTESIS: Ventajas de poseer unas buenas habilidades sociales:**

1. *Comprendemos mejor a los demás.*
2. *Nos comprendemos mejor a nosotros mismos.*
3. *Nos comunicamos mejor con los demás.*
4. *Hacemos más amigos y los conocemos mejor*
5. *Tenés mejor rendimiento en todas las áreas de tu vida y una mejor adaptación posterior en la vida.*

*La asertividad no es algo innato e inmutable. Es cierto que algunas personas son capaces de comportarse socialmente sin apenas esfuerzo y a otras les cuesta mucho. Pero siempre se puede aprender.*

**La asertividad es contagiosa.** (Y la no asertividad también). Si expresamos lo que queremos, con claridad y sin agredir a los demás, es mucho más probable que nos comprendan y nos respeten. El comportamiento pasivo impide que los demás nos conozcan – y se comporten pasivamente con nosotros – o que entiendan que somos dominables – y se comporten agresivamente –

Si somos agresivos, nos encontraremos con la agresividad de los demás o, en el polo opuesto, con su pasividad, pero no estableceremos relaciones constructivas. *Solo nuestra asertividad puede aumentar la asertividad de los demás.*

**SITUACIONES PARA PRACTICAR:** Por grupos, elaborar un guión de respuesta asertiva en cada una de estas situaciones. Representarlo ante los demás.

**Situación 1.** Un amigo te pide que le hagas un favor: que le lleves en tu moto durante el cambio de clase su casa a por el cuaderno de lenguaje que necesita para la clase siguiente.

**Situación 2.** Al pagar en el bar del Instituto te devuelven 20 pesos de menos.

**Situación 3.** Tu profesor, enfadado, te dice que has vuelto a desaprobarte. Tú habías estudiado mucho para ese examen.

**Situación 4.** Tu amiga Pato te cae muy bien pero apenas se fija en ti. Quieres decirle algo agradable.

**Situación 5.** Los compañeros de clase que se sientan detrás de ti no paran de cuchichear en clase y te distraen,

**Situación 6.** Un compañero se burla de ti por tu nuevo corte de pelo. Respondes asertivamente.

### **PROFESOR COMO MODELO. ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA FOMENTAR EN LOS ALUMNOS LA MEJORA DE SUS HABILIDADES SOCIALES:**

**1. Favorecer un ambiente positivo:** Cuando el ambiente en clase es positivo, el estado de ánimo de los alumnos, entonces el recuerdo de lo que los niños han hecho en clase es mucho mayor, esto hace que aumente el interés por el contenido de la asignatura, y aumente también la seguridad en ellos mismos y, con ello que sean más capaces de expresar sus ideas, sentimientos...

**2. Hacer que el alumno sea más participativo.** Planteemos un caso hipotético que para cada uno de los profesores seguro que tiene nombres y apellidos... ¿crees que ése niño que hace los exámenes fenomenal, lee todo lo que le pides, hace los deberes, pero tiene una mala interacción con sus compañeros no es participativo en clase, los otros niños se le suben a la cabeza se meten con él...es un niño que va a tener facilidad el día de mañana a la hora de ir a la búsqueda de un empleo, o relacionándose con otros adultos, de ser una persona hábil?. Debemos facilitar el que cada individuo se sienta lo más cómodo posible en el aula, para así facilitar su participación y su integración:

- Que den su opinión.
- Que se atrevan a preguntar dudas.
- Que puedan mostrar acuerdo o desacuerdo ante la postura del profesor en un tema.
- Reforzar al que si participa independientemente de que la pregunta se adecue más al contenido o no (lo que es importante reforzar para aumentar la calidad de la participación es el hecho de que intervengan en clase).
- Aprovechar cualquier conducta buena para reflejársela (¿te has dado cuenta de lo bien que dibujas?).
- Utilizar el elogio de:
  - a) Sus ideas, sugerencias, opiniones.
  - b) Su comportamiento o conducta adecuada.
  - c) Sus éxitos académicos, deportivos.
  - d) Sus cualidades, aptitudes, habilidades, destrezas.
  - e) Sus cosas, sus bienes.
  - f) Sus amigos, familiares...
  - g) Su cuerpo.
  - h) Su originalidad, personalidad irreplicable y única.
  - i) Sus aficiones y diversiones.
  - j) Su vida pasada.
  - k) Sus creencias.

**3. Trabajar ideas irracionales del profesor.** Es positivo que transmitamos también el mensaje de que el profesor no lo sabe todo, sino que es una persona con limitaciones como cualquier otro individuo...Este aspecto es importante trabajarlo a nivel personal, porque, a veces sucede que el profesorado se puede sentir en algún momento, en la obligación de saber todo lo que el alumno plantea. Se puede facilitar la cercanía al alumnado desde la postura de que *el que enseña no lo sabe todo*, a veces es una de las ideas que más preocupa al propio profesorado. Es bueno el hacer un trabajo personal de las propias ideas irracionales sobre la enseñanza y sobre las relaciones sociales. Es importante detectar *las propias limitaciones*, trabajar las propias habilidades sociales, a nivel cotidiano, para poder trabajar las del alumnado (si pregunto seré el sabiondo, si me equivoco al preguntar el profe va a pensar que no tengo ni idea del tema...).

**4. Adaptar las habilidades a cada grupo de alumnos.** Es una habilidad necesaria para poder manejar un grupo de personas, *saber a quién me estoy dirigiendo*. Si trabajo con un grupo de adolescentes las habilidades no serán las mismas que para un grupo de niños.

**5. Adecuar la imagen del profesor al contexto.** Es muy importante adecuarse a la situación, entendiendo que *el profesor es un modelo de aprendizaje no sólo cuando imparte una clase*: educo cuando mis alumnos me observan relacionándome con el profesorado, participando en una tarea en clase con ellos, conversando con sus padres, apoyando al alumnado.

**6. Colaborar en grupo con el resto del profesorado:** Apoyarse en otros compañeros, con dificultades que puedas tener con algún alumno o grupo de alumnos por ej., a la hora de conseguir un cambio en un alumno o grupo, hemos observado mayor eficacia si en vez de ser un profesor es el conjunto del profesorado el que se pone de acuerdo en el problema a trabajar.

**7. Tener contacto continuo con el gabinete psicopedagógico:** y plantear las dudas que tengáis respecto al estado emocional de los niños, trabajar, en la medida que se puedan estas habilidades sociales.

**8. No es conveniente:**

- *Descalificar al alumno o ridiculizarlo*, si hay que llamarle la atención, se hace, y se muestra enfado o disgusto por la conducta que consideremos inadecuada.

Debemos intentar descalificar el hecho por el que estamos en desacuerdo con el alumno y no a la persona. Cuando ante una conducta inadecuada, la corrección de sus faltas la realizaremos normalmente mediante castigos, centramos su atención en sus fallos e incluso le singularizamos ante sus compañeros, reforzándole la respuesta negativa con el aliciente de sentirse especial (si no destaco por ser buen alumno, al menos destaco como...).

La alternativa de actuación podría ser la siguiente, Reforzar cualidades demostradas en otras ocasiones, diferenciarle bien la falta cometida en un momento. Los alumnos reforzados en su imagen de indisciplinados, por las risas, atención y admiración de sus compañeros, se adaptarán a la imagen y las expectativas que le remiten.

- *Etiquetar* (burro, torpe): Ahora que empezáis el curso hay que evitar el interiorizar los comentarios que nos hacen los compañeros respecto a otros alumnos e intentar no transmitir etiquetas sino explicar las dificultades personales, limitaciones que tiene cada alumno.
- Caer en el "amiguismo". Es positivo ser cercano con el alumno sabiéndose ponerse en su lugar, pero sin caer en olvidarnos de nuestro rol, de educador, y entendiendo el por qué pueda tener dificultades y...esta evaluación le de igual estudiar, el por qué le cuesta salir a dar la lección en público...

## ¿POR QUÉ CONSIDERAMOS DE GRAN RELEVANCIA EL TRABAJO DE LA AUTOESTIMA Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN CLASE?

**1. Condiciona el aprendizaje:** Si conseguimos que el alumno mejore sus habilidades respecto a clase y al grupo, esto tendrá repercusión en todo el comportamiento escolar, familiar y social. Es frecuente en el aula que el tutor remita alumnos con problemas de conducta, que al trabajar su autoestima y habilidades sociales mejoren sus conductas problemáticas.

**2. Supera las dificultades personales:** Siendo capaz de afrontar los fracasos cotidianos y de reaccionar buscando la solución de sus obstáculos.

Aproximadamente un 20% del alumnado de primaria termina sus estudios con un fracaso escolar que se imprime en su memoria como un recordatorio de su incompetencia y su incapacidad. Está muy relacionado en estas edades, el fracaso escolar con la Autoestima porque, como el niño pasa la mayor parte del día en el colegio, si en el colegio le va mal parece que todo le va mal, los padres enojados, el profe no lo valora, la familia pregunta qué tal va en el cole y el cole va mal...

**3. Fundamenta la responsabilidad:** Normalmente sólo se compromete el que tiene confianza en sí mismo, el que cree en su aptitud y encuentra los recursos requeridos para superar las dificultades. Por ello, es importante el fomentar en el alumnado la responsabilidad.

**4. Apoya la creatividad:** Si conseguimos fomentar la creatividad, estamos fomentando la seguridad en si mismo, en su originalidad y en sus capacidades. Para ello deberemos:

- Apreciar cualquier esfuerzo creativo.
- hacerle ver que sus ideas tienen valor.
- respetar sus preguntas.
- observar el talento del niño.
- animarle en sus aficiones.
- recompensar el trabajo creativo...

**6. Determina la autonomía personal:** es básico en la función del educador el formar alumnos autónomos, autosuficientes, seguros de si mismos, capaces de tomar decisiones, que se acepten.

## CÓMO FACILITAR LA MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES:

### FOMENTANDO:

1. *La seguridad.*
2. *El autoconcepto.*
3. *Sentido de pertenencia e integración.*
4. *Motivación.*
5. *Competencia.*

#### **MEDIDAS DE ACTUACIÓN EN EL AULA:**

##### **SEGURIDAD:**

1. Favorecer en el aula una relación de confianza, participación y responsabilidad de cada uno consigo mismo y con los demás.
2. Acordar con los alumnos normas de carácter general.
3. Crear en clase un ambiente positivo y de apoyo mutuo. Si se hace una crítica será constructivamente desde los errores como instrumento de aprendizaje.
4. Mantener unas relaciones de colaboración con los demás profesores.
5. Realizar reuniones con los padres para evaluar y actuar paralelamente.
6. Reunirse con los compañeros para dar y recibir “feedback” o información de nuestras formas de actuación en el aula (qué aspectos hago bien, qué aspectos pueden servir a mis compañeros para mejorar su actuación y qué aspectos debería mejorar).
7. Crear en clase un entorno ordenado y seguro, con una actitud y unas estrategias conductuales bien definidas y reforzantes.
8. Definir la forma de enseñar en el aula y contrastar con la de los compañeros.
9. Reducir la ansiedad y miedo al fracaso en sí mismo y en los alumnos.
10. Reforzar en los alumnos y en sí mismo un sentido de confianza mutua.

**EL AUTOCONCEPTO:** Es la forma en que nos vemos a nosotros mismos como personas. Medidas de actuación:

1. Dar a los alumnos cariño incondicional (adecuarlo a la edad). A pesar de cualquier conducta problemática se les quiere como alumno y persona
2. Tomarse tiempo para escuchar a los alumnos.
3. Reforzar en el alumno su valía e importancia en relación a comportamientos específicos.
4. Recordarles fechas o actos importantes para él (cumpleaños, acciones positivas...).
5. Organicemos nuestro programa de actividades para dedicarle unos minutos en exclusiva a cada niño.
6. No etiquetar al niño.
7. Darle el mensaje de que “enseñándote también aprendo yo”.
8. Determinar los estilos de aprendizaje propios de cada alumno.
9. Reforzar la identificación y expresión de emociones, sentimientos y actitudes en el diálogo escolar.

**SENTIDO DE PERTENENCIA E INTEGRACIÓN:** Es sentirse cómodo y a gusto con la gente, sentir que formamos parte de un grupo familiar, de amigos, de trabajo, de estudio..., y que aportamos algo al mismo. La primera labor de la escuela es la de facilitar y abrir a los niños a unas relaciones sociales con sus compañeros y su profesor. El comunicar a los niños nuestros recuerdos y experiencias infantiles puede motivarles sus actitudes y comportamientos al respecto. La persona con facilidad a integrarse se siente a gusto en diferentes contextos y está capacitada y motivada para crear entornos de pertenencia en la mayor parte de las situaciones. Medidas de actuación:

1. Integrar a los alumnos que se encuentren aislados promoviendo dinámicas en clase para ello.
2. Promover situaciones en que cada alumno pueda compartir ideas y puntos de vista dentro del grupo.
3. Organizar trabajos en equipo en que los niños con dificultades de pertenencia tengan probabilidad de lucirse.
4. Organizar una dinámica de liderazgos rotativos en grupos pequeños, encargando a cada miembro del grupo turnos para ser el líder y el portavoz.
5. Facilitar situaciones en que los niños puedan ayudar a los demás.
6. Crear un entorno distendido de atención, interés y aceptación.
7. Facilitar contextos para que los niños compartan detalles de su vida personal, alabanzas específicas, sentimientos y emociones, y hablar sin miedo a que se les juzgue.

##### **MOTIVACIÓN:**

1. Crear situaciones en que cada uno se observe a sí mismo haciendo cosas bien hechas y dignas de elogio.
2. Hablar en clase sobre qué conductas se quieren cambiar y qué es lo que desmotiva.
3. Crear contextos en que el niño se de cuenta de las ventajas del esfuerzo a medio plazo.
4. Reforzar verbalmente el esfuerzo y consecución de resultados.
5. Corregir las tareas escolares no desde lo que se ha hecho mal sino desde cómo mejorarlo.
6. Preparar posters mensuales o anuncios de reconocimiento de las actividades positivas diarias, semanales o mensuales de los alumnos.
7. Organizar interacciones en grupo o en pareja para una evaluación de cambios personales y grupales del comportamiento y actitud en casa, escuela, y en sus relaciones consigo mismo y con los demás.

**COMPETENCIA:** Debemos hacernos conscientes y hacer consciente al alumnado que hemos aprendido, somos capaces de aprender, estamos aprendiendo continuamente y podemos aprender. En el profesor la competencia es un elemento motivador de su seguridad profesional y de su asignatura, y, por ello, dejar de ampliar su gama de experiencias y conocimientos en otros campos. Medidas de actuación:

1. Organizar tareas, torbellinos de ideas sobre posibles alternativas a lo que se está haciendo si esto no le satisface (para el profesorado o para el alumnado o su conjunto).
2. Evaluar los recursos específicos necesarios en cada tarea.
3. Organizar juegos de refuerzo.
4. Hacer ejercicios en los que los alumnos nombren qué cosas de ellos les gusta y qué cosas les gustaría mejorar y reforzar los logros obtenidos.

En resumen, debemos intentar mejorar la calidad de la comunicación y del estado anímico nuestro y de nuestros alumnos sin plantearnos un gran cambio en nuestra manera de educar sino revisando y adquiriendo pequeñas facetas que faciliten poco a poco la interiorización de unas buenas Habilidades Sociales.

- **UNIDAD 3: Inteligencia emocional y Habilidades Sociales.**

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey se centra de forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. Desde esta teoría, la IE se define como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. Desde el modelo de habilidad, la IE implica cuatro grandes componentes:

- **Percepción y expresión emocional:** reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- **Facilitación emocional:** capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento.
- **Comprensión emocional:** integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- **Regulación emocional:** dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. Estas habilidades están enlazadas de forma que para una adecuada regulación emocional es necesaria una buena comprensión emocional y, a su vez, para una comprensión eficaz requerimos de una apropiada percepción emocional. No obstante, lo contrario no siempre es cierto. Personas con una gran capacidad de percepción emocional carecen a veces de comprensión y regulación emocional. Esta habilidad se puede utilizar sobre uno mismo (competencia personal o inteligencia intrapersonal) o sobre los demás (competencia social o inteligencia interpersonal). En este sentido, la IE se diferencia de la inteligencia social y de las habilidades sociales en que incluye emociones internas, privadas, que son importantes para el crecimiento personal y el ajuste emocional. Por otra parte, los aspectos personal e interpersonal también son bastante independientes y no tienen que darse de forma concadenada. Tenemos personas muy habilidosas en la comprensión y regulación de sus emociones y muy equilibradas emocionalmente, pero con pocos recursos para conectar con los demás. Lo contrario también ocurre, pues hay personas con una gran capacidad empática para comprender a los demás, pero que son muy torpes para gestionar sus emociones. La inteligencia emocional, como habilidad, no se puede entender tampoco como un rasgo de personalidad o parte del «carácter» de una persona. Observemos a un individuo que tiene como característica de su personalidad ser extravertido, ¿podremos pronosticar el grado de inteligencia emocional personal o interpersonal que posee? Realmente, no podemos pronosticarlo. Otra cosa es que exista cierta interacción entre la IE y la personalidad, al igual que existe con la inteligencia abstracta: ¿utilizará y desarrollará igual una persona su inteligencia emocional con un CI alto o bajo? En este sentido, las personas con cierto tipo de personalidad desarrollarán con más o menos facilidad, con mayor o menor rapidez, sus habilidades emocionales. Al fin y al cabo, la persona no es la suma de sus partes, sino una fusión que convive –milagrosamente– de forma integrada. Vamos a desarrollar con brevedad estos cuatro componentes.

**PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL:** Los sentimientos son un sistema de alarma que nos informa sobre cómo nos encontramos, qué nos gusta o qué funciona mal a nuestro alrededor con la finalidad de realizar cambios en nuestras vidas. Una buena percepción implica saber leer nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y vivenciarlos. Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas. Ahora bien, ser conscientes de las emociones implica ser hábil en múltiples facetas tintadas afectivamente. Junto a la percepción de nuestros estados afectivos, se suman las emociones evocadas por objetos cargados de sentimientos, reconocer las emociones expresadas, tanto verbal como gestualmente, en el rostro y cuerpo de las personas; incluso distinguir el valor o contenido emocional de un evento o situación social. Por último, la única forma de evaluar nuestro grado de conciencia emocional está siempre unida a la capacidad para poder describirlos, expresarlos con palabras y darle una etiqueta verbal correcta. No en vano, la expresión emocional y la revelación del acontecimiento causante de nuestro estrés psicológico se alzan en el eje central de cualquier terapia con independencia de su corriente psicológica.

**FACILITACIÓN EMOCIONAL:** La razón y la pasión parecen aspectos opuestos en nuestra vida. Durante siglos, filósofos y científicos han puesto en duda su carácter interactivo y de ayuda recíproca. Las emociones y los pensamientos se encuentran fusionados sólidamente y, si sabemos utilizar las emociones al servicio del pensamiento, nos ayudan a razonar de forma más inteligente y tomar mejores decisiones. Tras una década de investigación, empezamos a descubrir que dominar nuestras emociones y hacerlas partícipes de nuestros pensamientos favorece una adaptación más apropiada al ambiente. Por ejemplo, nuestras emociones se funden con nuestra forma de pensar consiguiendo guiar la atención a los problemas realmente importantes, nos facilita el recuerdo de eventos emotivos, permite una formación de juicios acorde a cómo nos sentimos y, en función de nuestros sentimientos, tomamos perspectivas diferentes ante un mismo problema. Por otra parte, el «cómo nos sentimos» guiará nuestros pensamientos posteriores, influirá en la creatividad en el trabajo, dirigirá nuestra forma de razonar y afectará a nuestra capacidad diaria de deducción lógica. En efecto, que nuestros alumnos estén felices o tristes, enfadados o eufóricos o hagan o no un uso apropiado de su IE para regular y comprender sus emociones puede, incluso, determinar el resultado final de sus notas escolares y su posterior dedicación profesional.

**COMPRENSIÓN EMOCIONAL:** Para comprender los sentimientos de los demás debemos empezar por aprender a comprendernos a nosotros mismos, cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan. Si reconocemos e identificamos nuestros propios sentimientos, más facilidades tendremos para conectar con los del prójimo. Empatizar consiste «simplemente» en situarnos en el lugar del otro y ser consciente de sus sentimientos, sus causas y sus implicaciones personales. Ahora bien, en el caso de que la persona nunca haya sentido el sentimiento expresado por el amigo, le resultará difícil tratar de comprender por lo que está pasando. Aquél que nunca ha vivido una ruptura de pareja, en ningún momento fue alabado y reforzado por sus padres por un trabajo bien hecho o jamás ha sufrido la pérdida de un ser querido realizará un mayor esfuerzo mental y emocional de la situación, aun a riesgo de no llegar a entenderlo finalmente, para imaginarse el estado afectivo de la otra persona. Junto a la existencia de otros factores personales y ambientales, el nivel de IE de una persona está relacionado con las experiencias emocionales que nos ocurren a lo largo del ciclo vital. Desarrollar una plena destreza empática en los niños implica también enseñarles que no todos sentimos lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas, que la individualidad orienta nuestras vidas y que cada persona siente distintas necesidades, miedos, deseos y odios.

**REGULACIÓN EMOCIONAL:** Una de las habilidades más complicadas de desplegar y dominar con maestría es la regulación de nuestros estados emocionales. Consiste en la habilidad para moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas. La regulación emocional se ha considerado como la capacidad para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Tal definición es comúnmente considerada correcta, pero resulta incompleta. Las investigaciones están ampliando el campo de la autoregulación a las emociones positivas. Una línea divisoria invisible y muy frágil demarca los límites entre sentir una emoción y dejarse llevar por ella. Es decir, regular las emociones implica algo más que simplemente alcanzar satisfacción con los sentimientos positivos y tratar de evitar y/o esconder nuestros afectos más nocivos. La regulación supone un paso más allá, consiste en percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo, sin ser abrumado o avasallado por él, de forma que no llegue a nublar nuestra forma de razonar. Posteriormente, debemos decidir de manera prudente y consciente, cómo queremos hacer uso de tal información, de acuerdo a nuestras normas sociales y culturales, para alcanzar un pensamiento claro y eficaz y no basado en el arrebató y la irracionalidad. Un experto emocional elige bien los pensamientos a los que va a prestar atención con objeto de no dejarse llevar por su primer impulso e, incluso, aprende a generar pensamientos alternativos adaptativos para controlar posibles alteraciones emocionales. Del mismo modo, una regulación efectiva contempla la capacidad para tolerar la frustración y sentirse tranquilo y relajado ante metas que se plantean como muy lejanas o inalcanzables. Tampoco se puede pasar por alto la importancia de la destreza regulativa a la hora de poner en práctica nuestra capacidad para automotivarnos. En este sentido, el proceso autoregulativo forma parte de la habilidad inherente para valorar nuestras prioridades, dirigir nuestra energía hacia la consecución de un objetivo, afrontando positivamente los obstáculos encontrados en el camino, a través de un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo hacia nuestras metas.

**CONCLUSIÓN:** El propósito de esta unidad ha sido sensibilizar a los educadores sobre la importancia de la educación explícita de las emociones y de los beneficios personales y sociales que conlleva. Hasta hace relativamente poco tiempo cuando se revisaba la bibliografía sobre cómo deben educar los profesores, se enfatizaba el aprendizaje y la enseñanza de modelos de conductas correctas y pautas de acción deseables en una relación. Escasa mención se daba a los sentimientos y emociones generadas por uno y otro. Es decir, la tendencia arraigada era la de manejar y, hasta cierto punto controlar, el comportamiento de nuestros alumnos sin atender a las emociones subyacentes a tales conductas. Nuestra postura en consonancia con la del modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey de habilidad es algo distinta. Debemos comprender y crear en nuestros adolescentes una forma inteligente de sentir, sin olvidar cultivar los sentimientos de padres y educadores y, tras

ello, el comportamiento y las relaciones familiares y escolares irán tornándose más equilibradas. Por otra parte, la enseñanza de emociones inteligentes depende de la práctica, el entrenamiento y su perfeccionamiento y, no tanto, de la instrucción verbal. Ante una reacción emocional desadaptativa de poco sirve el sermón o la amenaza verbal de «no lo vuelvas a hacer». Lo esencial es ejercitar y practicar las capacidades emocionales desglosadas en el artículo y convertirlas en una parte más del repertorio emocional del niño. De esta forma, técnicas como el modelado y el *role-playing* emocional se convierten en herramientas básicas de aprendizaje a través de las cuales los educadores, en cuanto «expertos emocionales», materializan su influencia educativa, marcan las relaciones socioafectivas y encauzan el desarrollo emocional de sus alumnos. Acorde con lo expuesto, la escuela tendrá en el siglo XXI la responsabilidad de educar las emociones de nuestros hijos tanto o más que la propia familia. La inteligencia emocional no es sólo una cualidad individual. Las organizaciones y los grupos poseen su propio clima emocional, determinado en gran parte por la habilidad en IE de sus líderes. En el contexto escolar, los educadores son los principales líderes emocionales de sus alumnos. La capacidad del profesor para captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos es el mejor índice del equilibrio emocional de su clase. En este momento de fuerte debate sobre los cambios educativos, sería una buena ocasión para reflexionar sobre la inclusión de las habilidades emocionales de forma explícita en el sistema escolar. Porque el profesor ideal para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales. Si la escuela y la administración asumen este reto, dotando de la formación pertinente a los educadores, hará que la convivencia en este milenio sea más fácil para todos y que nuestro corazón no sufra más de lo necesario.

## ACTIVIDADES HABILIDADES SOCIALES

---

### TRABAJO PRÁCTICO Nº 1

➤ ¿De qué manera te parece, que el colegio puede convertirse en un ambiente social protector que permita neutralizar las situaciones de vida negativas que experimentan muchos de nuestros alumnos?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### ASERTIVIDAD:

#### ¿Qué es?

La asertividad es una habilidad social que implica afirmarse a sí mismo, defendiendo los propios derechos sin agredir o violentar los derechos de los demás.

Comportarse asertivamente es comunicar nuestras creencias, sentimientos y opiniones, de manera directa, honesta, adecuada, oportuna, considerada y respetuosa.

Consiste en comportarse conforme al derecho que cada quien tiene de ser quien es.

La asertividad, al igual que todas las habilidades, es una conducta que se aprende.

Las personas no nacemos siendo asertivas, pero sí podemos aprender a serlo.

#### ¿Para qué sirve?

Una persona asertiva es capaz de:

- Expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de forma eficaz sin desconsiderar a los demás y sin crear o sentir vergüenza.
- Discriminar entre la aserción, agresión y pasividad.
- Discriminar las ocasiones en las que la expresión personal es importante y adecuada.
- Defenderse sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperadora o razonable de los demás.
- Defender una postura personal frente a una situación o tema sin dejarse presionar para cambiarla.

Una persona asertiva tiene capacidad de asegurar con firmeza y decisión cuanto dice y hace. Por ello podemos equiparar asertividad a seguridad en sí mismo, a autoafirmación. Para ser una persona realmente asertiva, en primer lugar, se debe tener una conciencia realmente clara de lo que son los propios derechos. Esto no es tan sencillo, puesto que es fácil pecar por defecto o por exceso.

Las personas solemos asumir alguno de estos tres tipos de conducta:

1. **Conducta agresiva:** Comportamiento verbal o no verbal que busca lograr objetivos personales sin respetar el derecho de los otros.
2. **Conducta pasiva:** Comportamiento de sumisión o inactividad, quedarse en silencio o aceptar lo que los otros dicen, a pesar de desear lo contrario, con lo que puede no hacer respetar sus derechos.

- 3. **Conducta asertiva:** Comportamiento con el que expresamos nuestras necesidades y defendemos nuestros derechos. Así podemos obtener aquello que nos proponemos, sin dejar de respetar a los demás.

**ACTIVIDADES  
HABILIDADES SOCIALES**

---

**TRABAJO PRÁCTICO Nº 2**

➤ Imagina que estás haciendo una cola para entrar al banco y pagar tus recibos de agua y luz. Llevas más de 20 minutos esperando. De repente observas que una persona se acerca a una de las ventanillas y conversa con el cajero. ¿Qué harías en esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ACTIVIDADES  
HABILIDADES SOCIALES**

---

**TRABAJO PRÁCTICO Nº 3**

Revisa tus reacciones ante situaciones como ésta y marca la respuesta que tú darías:

- 1. **Una colega te da constantemente su trabajo para que la ayudes a terminarlo. Tú decides acabar con esta situación.**

a) **Tu colega te pide de pronto que hagas algo de su trabajo. ¿Qué le contestarías?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b) **Propone alguna actividad que realizarías en tu aula para propiciar el desarrollo de la asertividad en tus alumnos. Ten en cuenta las mismas actividades que vos has practicado en este curso.**

.....

.....

.....

.....

- **TOMA DE DECISIONES:** Todas las personas permanentemente estamos tomando decisiones, esto nos da la posibilidad de tener el control de nuestras vidas, así como también de responsabilizarnos por nuestros

actos. A veces suele ser muy fácil tomar decisiones, pero en otros momentos es difícil escoger la mejor opción. Algunas decisiones nos pueden angustiar, por ejemplo: tener otro hijo, cambiar de trabajo, mudarse a otra ciudad, etc.. una decisión correcta o incorrecta nos acercará o alejará para lograr lo que queremos en nuestras vidas.

- **APLICANDO EL NUEVO SABER A MI EXPERIENCIA:** Lee y responde este cuestionario y descubre cual es tu estilo de tomar decisiones. Piensa en una decisión que has tenido que tomar últimamente. Lee las siguientes afirmaciones y selecciona lo que por lo general haces para tomar tus decisiones:

Colocar una X	¿ CUAL ES MI ESTILO DE TOMAR DECISIONES ?
	Dejo que otros decidan por mí.
	Pospongo mi decisión lo más que puedo.
	Dejo que mis padres, esposa/o decidan por mí.
	Hago lo primero que me pasa por la cabeza, no le doy muchas vueltas.
	Dejo que la suerte o el destino decidan.
	Hago un balance de las ventajas y desventajas de las diferentes opciones.
	Busco información antes de decidir.
	Busco un consejo antes de decidir.
	No le digo a nadie y solo yo decido.
	Converso con varias personas para ampliar mis opciones.
	Tomo en consideración los sentimientos de las personas a quien pudiera afectar mi decisión.
	Primero pienso lo que yo quiero y siento.

1. ¿ Que criterios debemos tomar en cuenta para tomar buenas decisiones ?

.....

.....

.....

.....

**INSTRUMENTOS PARA TOMAR DECISIONES:** Luego de reconocer tus estilos de tomar decisiones, puedes evidenciar cómo estos instrumentos pueden ayudar a:

1. Identificar tus deseos y sentimientos.
2. Poner en claro lo que es más importante para ti en la vida.
3. Buscar información.
4. Considerar la experiencia de otras personas.
5. Buscar buenos amigos y reflexionar con ellos.
6. Comunicar tus decisiones con firmeza y claridad.

- **¿ QUE COMPORTAMIENTOS NO AYUDAN A TOMAR DECISIONES ACERTADAS ?**

1. Evitar y aplazar la decisión a último momento.
2. Delegar a otros la responsabilidad de decidir o dejar que otros decidan por mí.
3. Permitir que las circunstancias, el destino o el azar decidan por mí.
4. Dejarse dominar por el miedo y decidir motivados por el temor al rechazo.
5. Hacer lo primero que se nos ocurre sin tener en cuenta las consecuencias.

- **¿ PARA QUE NOS SIRVE LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES ?** para:

1. Alcanzar metas y objetivos propuestas en nuestra vida.
2. Tomar el timón de nuestra vida, es decir hacernos cargo de ella.
3. Hacernos responsables de nuestras acciones.
4. Ganar en autonomía e independencia.
5. Consolidar una autoafirmación.

6. Establecer una relación interpersonal madura y respetuosa.

### TEST DE HABILIDADES SOCIALES

**INTRODUCCIÓN:** Una habilidad es la capacidad de realizar determinadas tareas o de resolver determinados problemas. Cuando hablamos de habilidades sociales nos referimos a la capacidad de una persona para desenvolverse de manera adecuada entre sus semejantes, saber expresar las emociones y los afectos positivos y negativos, distinguir las situaciones y ejecutar las conductas más adecuadas a cada una de ellas, relacionarse de manera eficaz,... Muchas veces la falta de habilidades sociales es la causante de muchos sufrimientos en las personas. Si uno no sabe relacionarse de manera eficaz para conocer gente y hacer amigos, se sentirá frustrado y su autoestima sufrirá las consecuencias. Si nos es difícil expresar lo que sentimos, es probable que acabemos haciendo cosas que no nos gustan o que no consigamos lo que pretendemos.

**INSTRUCCIONES:** Este test te servirá para comprobar como llevas tus habilidades sociales, podrás descubrir cuáles son tus puntos fuertes o si tienes algunos débiles, y de esta manera trabajar para mejorar. Contesta con sinceridad a las siguientes preguntas eligiendo la respuesta que más se identifique con tu forma de pensar o de actuar:

- Estás en un acto social donde no conoces a nadie excepto a los anfitriones. Estos están ocupados recibiendo a los invitados, tú has llegado primero y ya hay mucha gente en la casa.
  - Eliges a un invitado que te parezca amable y simpático, te presentas y te quedas con él toda la velada.
  - Al haber llegado primero y ser amigo de los anfitriones, te encargas de ir acomodando a los invitados al tiempo que te vas presentando.
  - Te presentas a varias personas y conversas un rato con cada una de ellas. A partir de ahora es a ti a quien presentan a los demás.
  - Te sientas en un sillón y no haces nada hasta que llegue un anfitrión y te presente a alguien o se encargue de ti.
- Una persona cercana a ti te ha hecho un favor muy importante y te lo ha hecho muy bien, estás sorprendido por el resultado. Es el momento de agradecerse.
  - Se lo agradeces sinceramente y le haces un regalo a cambio del favor que te ha hecho
  - Se lo agradeces con cumplidos y dices hacer algo grande por esta persona cuando tengas una oportunidad.
  - Le ofreces muchos cumplidos y durante un rato, cada vez que llega alguien donde estáis, le cuentas lo que ha hecho por ti y cómo se lo agradeces.
  - Le das las gracias de corazón y le recuerdas que puede contar contigo cuando lo necesite.
- Unos amigos te llaman por teléfono para invitarte a una cena en su casa. A ti no te apetece nada ir pero la llamada te ha cogido desprevenido y tienes que dar/es una respuesta en el momento.
  - Muy amablemente les agradeces la invitación pero les dices que no vas a poder acudir porque tienes un compromiso esa noche, esperas poder verles otro día.
  - No se te ocurre nada creíble y aceptas la invitación.
  - Se lo agradeces pero les dices que un familiar está muy enfermo y tienes que atenderle esa noche.
  - Agradeces que te llamen pero dices que no puedes comprometerte, pues es casi seguro que estés de viaje ese fin de semana.
- Una amiga tuya acaba de dar a luz a su primer hijo, es un momento muy esperado y quieres ir a verla y conocer el bebé.
  - Vas inmediatamente al hospital con un gran muñeco de regalo, cuando llegas a la habitación hablas animadamente con la madre y coges al niño para verlo.
  - Vas al hospital por la tarde con unas flores, felicitas a la madre y te marchas a los diez minutos para dejarla descansar.
  - Vas cuanto antes al hospital, ves un minuto a la madre y pasas el resto del tiempo fuera de la habitación hablando con la familia.
  - Llamas por teléfono al padre, le preguntas cuando se puede visitar a la madre, le dices que irás al día siguiente para dejarla descansar y le mandas recuerdos y felicitaciones.
- Estás en un acto social en casa de alguien a quien no conoces muy bien. En un descuido te apoyas mal en una mesita y tiras un precioso jarrón que contenía un espléndido ramo de flores.
  - Te quedas paralizado y rojo como la grana, ayudas a los anfitriones a recogerlo y balbuceas una disculpa, lo lamentas varias veces y antes de irte también.
  - Recoges los pedazos y te disculpas por tu torpeza cuando llegan los anfitriones. Te ofreces para recogerlo. Una vez pasado el mal rato, no vuelves a mencionarlo de nuevo excepto al despedirte.
  - Recoges los pedazos y te disculpas cuando llegan los anfitriones. Al día siguiente les mandas un hermoso ramo de flores con una tarjeta lamentando el incidente.
  - Lo lamentas mucho, recoges los pedazos y buscas una escoba para limpiarlo; te marchas algo antes de lo que tenías pensado.



**Mayoría de 1.** En este momento andas un poco flojo en cuanto a habilidades sociales se refiere. Puede que seas una persona tímida o que estés atravesando un momento de baja autoestima que te hace actuar de forma poco adecuada en distintas situaciones. Sería conveniente que analizaras qué aspectos de las relaciones encuentras más difíciles para intentar mejorarlos, ya que la mayoría de estas habilidades sólo requieren un poco de práctica para dominarlas. Hay muchas formas de reforzar nuestras habilidades sociales y una de las más interesantes es jugar a los roles, es decir, actuar ante diversas situaciones supuestas como nosotros creemos que lo harían distintas personas, jugando de esa forma vamos reforzando nuestra manera de relacionarnos.

**Mayoría de 2.** Tus habilidades sociales son buenas, sabes lo que hay que hacer en cada momento pero eres una persona muy emocional. En la vida uno debe relacionarse con todo tipo de gente, escuchar opiniones contrarias a las nuestras, verse en la obligación de decir cosas no agradables y hacerla en el momento oportuno y con las palabras correctas... Es decir, ser ASERTIVOS. Si siempre dejamos hablar a nuestras emociones podemos vernos en algún apuro no intencionado, ante una injusticia hacemos bien en protestar; pero si nos salimos de nuestras casillas, sólo conseguiremos empeorar las cosas y no obtener lo que deseamos. Es pues muy importante canalizar bien nuestros sentimientos para actuar de la manera apropiada en cada momento y en cada lugar.

**Mayoría de 3.** Eres una persona que sabe ser y estar a la altura en muy variadas situaciones. Tienes buen dominio de las habilidades sociales y te manejas con naturalidad en cualquier ambiente. Expresas tus afectos positivos en la proporción adecuada y en los momentos que así lo sientes pero sin atosigar a los demás. También sabes cuando decir «no» o cuando callarte tus impresiones por respeto a los demás, aceptar críticas y asumir tus responsabilidades cuando las tienes. Aunque a menudo puedes sentir que tus emociones son más fuertes que tu razón, siempre procuras no dejarte llevar por ellas.

**Mayoría de 4.** Para ti las relaciones sociales y el saber estar en cada ocasión te resulta tan fácil como caminar. Dominas el arte de la diplomacia y te desenvuelves a la perfección en todas las situaciones. Tener buenas habilidades sociales así como buenas maneras facilita la convivencia y evita la aparición de malos entendidos. Saber expresar nuestros sentimientos en el momento adecuado y con las palabras precisas es algo que no todo el mundo encuentra fácil. Si debemos halagar, debemos hacerlo sin exagerar ya que la otra persona se puede sentir muy incómoda con los cumplidos. Si queremos decir no o expresar una queja, hemos de hacerla de la forma más educada posible para no herir sentimientos. Tú dominas este arte.