

CURSO 2015-16



PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

CEO VIRGEN DE NAVASERRADA | EL HOYO DE PINARES

1.- INTRODUCCIÓN	3
2.- OBJETIVOS	4
3.- JUSTIFICACIÓN	4
4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
4.1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL	6
4.2.- CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES	7
4.3.- DESARROLLO EMOCIONAL	16
4.4.- COMPETENCIA SOCIAL Y HABILIDADES SOCIALES	19
5.- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES	22
5.1.- A.C.N.E.ES Y DÉFICIT DE HABILIDADES SOCIALES.....	22
5.2.- HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS CON N.E.E.S.....	23
5.2.1.- HHSS Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL	24
5.2.2.- HHSS Y TEA	26
5.2.3.- HHSS Y TDAH	32
5.2.4.- HHSS Y DISLEXIA	35
5.2.5. HHSS E INMIGRANTES	36
6.- PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES	39
6.1.- CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS	41
6.2.- OBJETIVOS	42
6.3.- CONTENIDOS	44
6.4.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	45
6.5.- RECURSOS MATERIALES Y PERSONALES	48
6.6.- EVALUACIÓN	48
6.7.- IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS	52
7.- IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES	55
8.- CONCLUSIONES	58

9.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
10.- ANEXOS.....	62

1.- INTRODUCCIÓN

Desde la escuela "Se nos enseña a pensar" pero aprender a sentir es algo que parece totalmente olvidado, es algo que cada uno debe aprender a hacer solo, que la vida te enseña a lo largo de la experiencia individual de cada uno. Este es uno de los problemas de la educación actual, ya que olvidamos que el objetivo principal de la educación es favorecer el desarrollo integral de los niños/as y por lo tanto la educación tendrá que contemplar todas las dimensiones de la persona: cognitiva, física-motora, psicológica, social y afectivo-social.

Como propone el informe Delors (1996, UNESCO) *"la educación para el siglo XXI tiene que estructurarse en torno a cuatro pilares básicos: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser"*. A estos dos últimos aprendizajes todavía no se prestan suficiente atención y sin embargo son el eje alrededor de los que gira el desarrollo personal y la vida en sociedad. Aprender a ser uno mismo y a convivir es más fácil si se desarrollan desde la escuela las competencias propias de la Inteligencia Emocional.

Los estados emocionales tienen una relación directa con los aprendizajes y la falta de habilidad para regular las emociones puede suponer graves trastornos personales, interpersonales y/o académicos, sobre todo con respecto a las emociones perturbadoras. Resulta imposible separar el bienestar del estado emocional de las personas. Carpena, (2010).

Frente a la educación tradicional centrada en el desarrollo cognitivo, aparece un nuevo modelo educativo orientado a ayudar a las personas a conocer mejor las emociones, a desarrollar la conciencia emocional, a mejorar la capacidad de controlar las emociones, a fomentar una actitud positiva ante la vida, es lo que se denomina educación emocional.

En este sentido, Bisquerra (2011) señala que *la finalidad de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a afrontar mejor los retos de la vida y como consecuencia aportar un mejor bienestar personal y social*.

Los principales componentes de la educación emocional son el autocontrol, la autoestima, las habilidades sociales, el entrenamiento asertivo, habilidades para la vida; todos ellos necesarios para el desarrollo integral del individuo.

Los niños que presentan déficits en su comportamiento social, habilidades sociales y para

la vida, en autocontrol etc. muchas veces es debido a que presentan otros problemas como deficiencias en el desarrollo cognitivo, motor, lenguaje, emocional, o dificultades en el aprendizaje de mayor o menor grado o simplemente no las han aprendido porque no se le han enseñado.

2.- OBJETIVO DEL PROGRAMA

La principal finalidad de este trabajo es por un lado realizar un acercamiento desde el marco teórico al concepto de educación emocional y de las habilidades sociales, para conocer sus objetivos y contenidos como elemento clave en la educación actual.

Y por otro el favorecer en los alumnos la adquisición y desarrollo de HHSS, que les permitan el desarrollo de todas sus capacidades individuales y de su dimensión social, gracias a la interacción escuela-familia.

3.- JUSTIFICACIÓN

Nuestro centro educativo se ha embarcado en la elaboración e implementación de un programa basado en la educación emocional y en el aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales por 2 razones:

1ª.- Para dar respuesta a una de las áreas de mejora detectada el curso pasado después de que, la comunidad educativa evaluara la calidad de la gestión organizativa y educativa del centro a través de diferentes criterios: Liderazgo, Planificación, Personas, Gestión de recursos, Organización (proceso educativo, clima escolar, participación, Resultados agentes, Resultados en entorno Resultados clave.

Todos los sectores de la comunidad educativa de nuestro CEO manifiestan unanimidad en expresar que hay que mejorar el grado de satisfacción de las HHSS de nuestros alumnos, aspecto incluido dentro del criterio, resultados clave.

2ª Porque nos sumamos a los argumentos que según Ibarrola (2003) justifican la importancia de una educación emocional y del desarrollo de habilidades sociales en la escuela que son:

1. *Desde la finalidad de la educación:* la finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo deben incluirse tanto el desarrollo cognitivo como el desarrollo emocional.
2. *Desde el proceso educativo:* la educación es un proceso marcado por las relaciones interpersonales y toda relación entre personas está caracterizado por fenómenos emocionales. Por eso hay que prestar una atención especial por la influencia enorme que ejercen las emociones sobre los procesos de aprendizaje.
3. *Desde el autoconocimiento:* uno de los aspectos más importantes de la educación emocional es el conocimiento de uno mismo.
4. *Desde el fracaso escolar:* hay índices muy elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, etc. relacionados con este tipo de fracaso. La educación emocional y el desarrollo de habilidades sociales permite abordar aspectos preventivos, que ayuden a los alumnos a enfrentarse al aprendizaje con otro tipo de herramientas para prevenir el fracaso escolar y otro tipo de problemáticas: depresión, conductas antisociales, etc.
5. *Desde las relaciones sociales:* las relaciones interpersonales son una potencial fuente de conflictos en cualquier contexto de la vida social. Los conflictos afectan al mundo emocional y a veces son provocados por una inadecuada expresión de las emociones o mal control de las mismas o un déficit en las habilidades sociales necesarias.
6. *Desde la salud emocional:* recientes investigaciones de la neurociencia destacan la estrecha relación entre las emociones y la salud. Todos los estímulos que nos llegan producen una cierta tensión emocional, por ello el control del estrés es uno de los aspectos importantes que justifican esta intervención.

En este sentido, nuestro centro educativo trabajará para favorecer que sus alumnos aprendan a establecer relaciones sociales, y facilitarles estrategias y recursos para que mejoren su competencia social, y sus posibilidades de adaptación y relaciones interpersonales que es el objetivo de los programas de educación emocional, y de habilidades sociales en coordinación con las familias.

4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Consideramos de suma necesidad, el conocimiento por parte del profesorado, de la clasificación de las emociones así como de su desarrollo en los diferentes períodos evolutivos de los alumnos; de forma que podamos reconducir la manifestación de las emociones, especialmente de aquellas que desencadenen conductas desadaptadas en el ámbito educativo en la relación con los iguales y profesores.

4.1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

El concepto de Inteligencia Emocional es relativamente nuevo, lo introdujeron en su publicación Peter Salovey y John Mayer en 1990. Según estos autores *la Inteligencia Emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.*

Sin embargo fue, Daniel Goleman en 1995 su libro “La Inteligencia Emocional” que popularizó el término, lo define como *“la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás.”*

Goleman (1995), también distingue dos inteligencias: La Inteligencia Personal y la Inteligencia Intrapersonal.

La **Inteligencia Personal**, es nuestra capacidad de gestionarnos por medio del conocimiento, reconocimiento y comprensión de nuestros sentimientos, deseos e intenciones. Sin ella, nos vemos inmersos en emociones turbulentas. Con ella podemos motivarnos, retrasar las reacciones impulsivas ante situaciones estresantes, y aprender a tomar el control.

Está compuesta a su vez por una serie de competencias, como son la conciencia de

uno mismo, el autocontrol y la automotivación; que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos; y estaría ligada al concepto de autoestima.

La Inteligencia Interpersonal: al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás. Se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales.

De forma más concreta la Inteligencia Emocional podemos decir que se compone de las siguientes capacidades o competencias:

- ✓ Conocer las propias emociones (es necesario conocer el vocabulario)
- ✓ Manejar las emociones
- ✓ Motivarse a uno mismo:
- ✓ Reconocer las emociones de los demás (empatía)
- ✓ Establecer relaciones sociales.

4.2.- CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Rafael Bisquerra hace la siguiente propuesta, en la que considera las siguientes categorías de emociones.

<p>Emociones negativas</p>	<p><u>Ira:</u> rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia,...</p> <p><u>Miedo:</u> temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, aprensión, inquietud, incertidumbre,...</p> <p><u>Ansiedad:</u> angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo,...</p> <p><u>Tristeza:</u> depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación,...</p> <p><u>Vergüenza:</u> culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar,...</p> <p><u>Aversión:</u> hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, displicencia, disgusto,...</p>
<p>Emociones positivas</p>	<p><u>Alegría:</u> entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, felicidad, gozo,...</p> <p><u>Humor:</u> provoca sonrisa, risa, carcajada e hilaridad.</p> <p><u>Amor:</u> afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud,...</p> <p><u>Felicidad:</u> gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar,...</p>

Emociones ambiguas	<u>Sorpresa</u> <u>Esperanza</u> <u>Compasión</u>
Emociones estéticas	Las producidas por las manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, música,...)

Dentro de las emociones ambiguas puede haber sus matices. Así, por ejemplo, relacionadas con sorpresa están: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia.

La estructura de las emociones no se corresponde a un modelo de compartimentos estancos, sino más bien a vasos comunicantes. En cierta forma hay un continuum que permite pasar de unas a otras. Por ejemplo, en un extremo de la ira se llega a la aversión (hostilidad). Dentro de la familia de la aversión están: desprecio, desdén, displicencia, antipatía, repugnancia, asco, etc. Precisamente asco se puede considerar una emoción básica.

4.2.1.- ¿Cuándo se producen diferentes emociones?

Según Rafael Bisquerra:

- **Ira:** se produce una frustración, engaño, ofensa, agresión,....
- **Miedo:** existe un peligro físico real e inminente.
- **Ansiedad:** nos enfrentamos a una amenaza incierta, existencial, a un evento preocupante.
- **Tristeza:** se experimenta una pérdida irreparable.
- **Vergüenza:** se produce pérdida de la dignidad personal o ajena.
- **Culpa:** se transgrede un imperativo moral.
- **Repugnancia:** se siente aversión o asco a una sustancia, situación,....

- **Celos:** se vive el resentimiento frente a una tercera parte por la pérdida o amenaza del afecto de otra persona.
- **Envidia:** se quiere o desea lo que otro tiene.
- **Amor:** se desea al otro o se participa en afecto.
- **Felicidad:** se experimenta un estado de satisfacción y bienestar personal.
- **Orgullo:** se produce una autovaloración positivo
- **Alivio:** se produce un bienestar personal como consecuencia de cesar una estimulación.
- **Esperanza:** se tiene fe, ilusión y ansias de conseguir algo.
- **Compasión:** nos sentimos afectados por el sufrimiento de otro.

A- Emociones negativas

Ira

La ira se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados. Es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos. Una característica de la ira es que cuanto más pensamos en las causas, más razones y justificaciones tenemos para estar furiosos.

Un gran número de palabras entran en la gran familia de lo que vamos a denominar ira: cólera, rabia, furia, indignación, irritación, fastidio, enfado, odio, etc. Sólo ligeras diferencias de matiz hay entre estas palabras, e incluso otras, lo cual permite agruparlas en una misma categoría.

Diversas respuestas a la ira:

- Agresión directa: verbal o simbólica; negar o quitar algún beneficio; castigo o agresión física.
- Agresión indirecta: decirlo a terceras personas para que sean ellas las que adopten medidas agresivas; dañar algo importante del instigador.
- Agresión desplazada: contra algún objeto; contra alguna otra persona.
- Respuestas no agresivas: comprometerse en actividades para calmarse; hablar del incidente

con alguna parte neutral, sin intentar dañar al ofensor; hablar del incidente con el ofensor sin exhibir hostilidad; implicarse en actividades opuestas a la instigación de ira.

Darle vueltas al asunto es avivar las llamas de la ira. El afrontamiento de la ira debe ir en la dirección de ver las cosas de forma diferente. Enmarcar la situación desde un punto de vista más positivo es una de las formas más importantes de calmar la ira. Dejarlo estar y dedicarse a otras actividades.

Resulta más fructífero. La distracción puede ser la estrategia más idónea de afrontamiento de la ira; ejemplos: paseo, deporte, ir al cine, leer, bailar,...Debido a que es imposible estar triste y alegre a la vez, es difícil estar furioso cuando pasamos un rato agradable. La relajación también es una alternativa apropiada.

Miedo

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente. Es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico. Es normal sentir miedo ante ciertos acontecimientos pero a veces se sienten miedos irracionales, referidos a supuestos peligros imaginarios, llegando incluso a hablar de fobias.

Ante la experiencia de miedo el organismo reacciona rápidamente de tal forma que prepare al cuerpo para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones normales. Sin embargo, si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye. Una vez sobrepasados ciertos límites de activación más allá del nivel óptimo, puede producirse un bloqueo emocional y un entorpecimiento de la acción. Un ataque de pánico es un ejemplo.

Existen diversas gradaciones dentro de la familia "miedo"; se introducen matices, a veces sutiles, como: temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, espanto, estremecimiento, sobrecogimiento, etc.

La forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa. Si esto no es posible, el miedo motiva a afrontar el peligro. La respuesta funcional tiene por objeto proteger a la persona.

Ansiedad

Las preocupaciones están en la génesis de la ansiedad. La preocupación es, en cierto sentido, una búsqueda de lo que puede ir mal y cómo evitarlo. La urgencia de la respuesta ante la ansiedad se puede catalogar de “media” mientras que ante el miedo se exige una respuesta inmediata, de urgencia máxima. La carencia de un estímulo desencadenante concreto es lo que caracteriza la ansiedad. Por eso se ha definido como un miedo sin objeto. Aunque esto no siempre se cumple, por ejemplo en la ansiedad social.

La principal tendencia a la acción de la ansiedad es una propensión a atender selectivamente o a amplificar las informaciones consideradas como amenazantes, desatendiendo las condiciones estimulares consideradas como neutras.

Una forma de prevenir la ansiedad consiste en identificar las situaciones que generan preocupación. Esta identificación debe realizarse progresivamente en una etapa anterior a que se inicie la espiral de ansiedad.

Las técnicas de relajación son otra forma de afrontar la ansiedad; pero no funcionan si sólo se utilizan en el momento en que se genera. Hay que practicarlas a diario como medida preventiva y estar preparado para aplicarlas en el momento en que se reconozca que se inicia una preocupación.

La reestructuración cognitiva es otra alternativa a la ansiedad. Recordemos que consiste en cambiar los pensamientos derrotistas por otros más realistas. Esto supone cuestionar la objetividad de los pensamientos autodestructivos y transformarlos en otros más esperanzadores, positivos o incluso optimistas.

Tristeza

Suele desencadenarse por la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante: un ser querido, salud, bienes, un trabajo, una oportunidad, etc. Se pierde interés por todo, no suele comportar ningún tipo de acción. La reducción de la actividad es su característica. En el extremo, la tristeza puede desembocar en depresión. Conviene tener presente que hay depresiones “exógenas”, causada por acontecimientos externos, y depresiones “endógenas”, causadas por agentes internos del organismo de carácter

bioquímico. La disminución del nivel de serotonina en las conexiones sinápticas puede producir estados depresivos.

La tristeza actúa como una llamada de ayuda; se propone captar la atención de los demás. La cohesión social y el sentimiento de pertenencia a un grupo son formas de afrontamiento de la tristeza.

La tristeza aparece en las clasificaciones de emociones de la mayoría de los autores. Sin embargo, es más un estado de ánimo que una emoción aguda.

Dos formas de abordar la depresión son:

1. Reestructuración cognitiva: aprender a desafiar los pensamientos derrotistas, cuestionar su validez y pensar en alternativas más positivas.
2. Distracción: planificar actividades placenteras con el propósito de contrarrestar los estados emocionales negativos.

Vergüenza

La vergüenza es una reacción negativa que se dirige hacia sí mismo. Es un sentimiento penoso de pérdida de dignidad, por alguna falta cometida por uno mismo. También puede desencadenarse por una humillación o un insulto. Cuando la falta que ocasiona la vergüenza ha sido cometida por otra persona se habla de “vergüenza ajena”. Conviene observar que ante un insulto o humillación unas personas sienten vergüenza y otras ira.

Dentro de la familia encontramos: culpabilidad, timidez, inseguridad, bochorno, apuro, rubor, sonrojo, recato, pudor, etc.

El afrontamiento debe pasar por superar sentimientos de culpabilidad, de inferioridad y de timidez. Pueden ser útiles la reestructuración cognitiva, el cambio de atribución causal, la relajación.

Aversión

Es una familia de emociones que implican el rechazo de algo o alguien: hostilidad,

desprecio, acritud, animosidad, resentimiento, rechazo, asco, repugnancia.

Los desencadenantes de la aversión son estímulos desagradables que provocan la necesidad de alejamiento. El afrontamiento es el rechazo y la evitación. Puede llegar a producir náuseas y vómitos.

B.- Emociones ambiguas

Sorpresa, esperanza y compasión son emociones ambiguas en cuanto pueden considerarse como positivas o negativas según las circunstancias.

Definiciones

Sorpresa

Es una reacción provocada por algo imprevisto o extraño. Es una emoción neutra y como tal puede derivar en positiva o negativa, según el estímulo. Es la emoción más breve. Suele convertirse rápidamente en otra emoción congruente con la situación que la ha desencadenado.

Esperanza

Consiste en temer lo peor pero ansiar mejorar. Pero hay una incertidumbre objetiva en las posibilidades de mejora. Cuando confiamos en que las cosas vayan bien somos optimistas, lo cual no debe confundirse con la esperanza. El optimismo no presenta el ansia y la incertidumbre que caracterizan la esperanza.

Las personas con un elevado nivel de esperanza tienden a motivarse significativamente por encima de las personas desesperanzadas; tienen menos estados depresivos; son menos ansiosas y tienen menos perturbaciones emocionales.

Compasión

Es una preocupación altruista por el sufrimiento de otros con el deseo de ayudarles y aliviarles. Se relaciona con la empatía ya que supone ponerse en el punto de vista del otro, compartiendo sus sentimientos.

C- Emociones estéticas

Se dan cuando reaccionamos emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas : literatura, pintura, teatro, música, arquitectura, escultura, etc. Desde un punto de vista estrictamente psicológico no deberían incluirse entre las emociones básicas; pero es necesario señalarlas para insistir en ellas desde la educación emocional.

La investigación científica puede producir en determinados casos un estado similar a la experiencia estética. Algo parecido puede suceder en ciertas experiencias religiosas, en la contemplación de la naturaleza, en la experimentación de un trabajo bien hecho,...

CUADRO COMPARATIVO

EMOCIÓN	DESENCADENANTE	RESPUESTA IMPULSIVA	MEDICIÓN	MANEJO	ACTIVIDADES
IRA	Perjuicio.	- Agresiva: Agresión directa /indirecta /desplazada	- <i>The state anger scale</i> (Escala del estado de ira).	-Introspección.	-Distracción, espectáculos,...
	Ofensa.	- No agresiva: Implicarse en actividades / Hablar	- <i>The trait anger scale</i> (Escala de rasgo de ira)	-Ver las cosas de forma más positiva.	-Actividad física: deportes, pasear.
	Desprecio.			-Relajación y distracción.	-Relajación.
	Frustración			Autoafirmación.	

ANSIEDAD	Preocupación.	-Estrés.	- Escala de estrés de Homes - Kahe.	-Identificar situaciones que generan preocupación.	-Relajación (practicada a diario).
	Amenaza.			-Técnicas de relajación.	-Meditación.
				Reestructuración cognitiva.	
MIEDO	Preocupación.	-Ataque.		-Superación instrumental.	-Reestructuración cognitiva.
	Inseguridad.	-Fuga.		Superación orientada a las emociones mediante una nueva valoración.	-Relajación.

4.3.- EL DESARROLLO EMOCIONAL

El desarrollo de las emociones es paralelo al desarrollo cognitivo y moral. El aprendizaje emocional tiene lugar desde los primeros meses de vida del niño. El cuadro que presentamos pertenece a Antonio VALLÉS ARÁNDIGA y Consol VALLÉS TORTOSA (Ver bibliografía):

EDAD	MANIFESTACIÓN EMOCIONAL
Nacimiento	Emociones innatas de supervivencia y comunicación: llanto, sonrisa, interés y disgusto. La experimentación del estado de calma o placer es consecuencia de la satisfacción de las necesidades primarias.
Primer mes	Aparecen las primeras caricias como respuesta al placer visceral.

<p>Tres primeros meses</p>	<p>Reconocen en los demás emociones de alegría y enfado. Responde al arrullo. A los tres meses aparece la sonrisa social, que induce a que los adultos le estimulen socialmente de manera continuada. Se producen reacciones por sobresalto (ansiedad). Aparece el susto como respuesta ante estímulos bruscos. De los dos a los cinco meses los bebés desarrollan la capacidad de discriminar ante expresiones faciales de contento, rabia o de sorpresa.</p>
<p>Cuarto mes</p>	<p>Ríe mientras manipula sus juguetes. Discriminan entre un gesto furioso y uno de tristeza.</p>
<p>Quinto mes</p>	<p>Comienza a desarrollarse el interés como búsqueda de estímulos nuevos hacia todo lo que le rodea. Aparece la sorpresa. Se sorprende al ver una cara de enfado. Responde con sonrisas a la manipulación táctil.</p>
<p>Sexto mes</p>	<p>Se excita fácilmente dando muestras de alegría. Ríe y chilla en el juego. Presenta reacciones de asombro. Reacciona con miedo al retirarle la base sobre la que se apoya</p>
<p>Séptimo mes</p>	<p>Presenta reacciones de ansiedad ante estímulos inesperados o desconocidos.</p>
<p>Octavo mes</p>	<p>Identifica el significado emocional de una emoción, tanto positiva como negativa. Manifiesta miedo a extraños rehuyendo la mirada. Muestran comportamientos empáticos al ver llorar a otro niño. Aparece la emoción de miedo y la culpa; esta última entendida como conciencia de que las acciones propias pueden tener su efecto en el entorno.</p>

Un año	<p>Continúan desarrollándose las habilidades empáticas: ej. llora cuando riñen al hermano.</p> <p>Supera el temor a la pérdida repentina del soporte, es decir supera pequeñas situaciones de miedo.</p> <p>A partir de los 19 meses comienza a inhibir sus emociones.</p> <p>Durante el primer año y medio de vida, los niños realizan un aprendizaje de las conductas afectivas de los demás, las cuales les sirven de fuente de información para evaluar situaciones ambiguas, y pueden responder vicariamente al malestar de otros aunque inicialmente no aparezcan conductas instrumentales de ayuda empática.</p>
Dos años	<p>Imita la expresión facial de las emociones básicas.</p>
Tres años	<p>Distinguen a las personas por la relación emocional que establecen.</p> <p>Ej. personas que le proporcionarán ayuda, juego,...</p>
Tres años y medio	<p>Reconocen emociones y sentimientos en los personajes de los cuentos que los adultos les explican.</p>
Cuatro años	<p>Emplea términos como feliz, contento, alegre, enfadado y asustado.</p>
Cinco / Seis años	<p>Se produce un acelerado aprendizaje de la expresividad emocional.</p> <p>Se producen manifestaciones conductuales que implican estados emocionales: hacer bromas a los compañeros, molestar intencionalmente,...</p>
Seis años	<p>Asocian la pelea con la emoción de ira / enfado.</p> <p>Asocian el juego con la satisfacción y alegría.</p>
Entre los siete y los once años	<p>Corresponde a la etapa educativa de la Educación Primaria. En ella, los niños y niñas asocian estados emocionales a su rendimiento escolar, produciéndose estados de ánimo positivos y negativos de acuerdo con las “notas” obtenidas en el colegio. Estados de ánimo de tristeza, estados cognitivos de baja autoestima con pensamientos autodevaluativos van asociados a un bajo rendimiento escolar.</p>

4.4.- COMPETENCIA SOCIAL Y HABILIDADES SOCIALES

La competencia personal y social se define como *un conjunto de capacidades, conductas y estrategias, que permiten a la persona construir y valorar su propia identidad, actuar competentemente, relacionarse satisfactoriamente con otras personas y afrontar, de forma positiva las demandas, retos y dificultades de la vida, lo que posibilita su ajuste y adaptación, su bienestar personal e interpersonal, y vivir una vida más plena y satisfactoria* (Monjas, 2002, p.37).

Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos o estilos (que incluyen comportamientos, pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.

También podemos definir las como la **capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto, como a largo plazo.**

El concepto de habilidades sociales incluye temas afines como **la asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional**. Destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales.

CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES.

GRUPO 0: Habilidades de comunicación no verbal

1. La mirada: mantener el contacto ocular.
2. La sonrisa.
3. La expresión facial
4. El contacto físico.
5. La apariencia personal

- **GRUPO I: Primeras habilidades sociales:**

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido

- **GRUPO II: Habilidades sociales avanzadas:**

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

- **GRUPO III: Habilidades relacionadas con los sentimientos:**

15. Conocer los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado del otro.
19. Expresar afecto.
20. Resolver el miedo.
21. Auto-recompensarse.

- **GRUPO IV: Habilidades alternativas a la agresión:**

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Emplear el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

• **GRUPO V. Habilidades: para hacer frente al estrés:**

31. Formular una queja.
32. Responder a una queja.
33. Demostrar deportividad después del juego.
34. Resolver la vergüenza.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.
36. Defender a un amigo.
37. Responder a la persuasión.
38. Responder al fracaso.
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
40. Responder a una acusación.
41. Prepararse para una conversación difícil.
42. Hacer frente a las presiones de grupo.

• **GRUPO VI: Habilidades de planificación:**

43. Tomar iniciativas.
44. Discernir sobre la causa de un problema.
45. Establecer un objetivo.
46. Recoger información.
47. Resolver los problemas según su importancia.
48. Tomar una decisión.

49. Concentrarse en una tarea.

Para elaborar y seguir un programa de habilidades sociales, primero hay que conocer las necesidades y características del grupo al que va dirigido dicho programa, para después aplicar una intervención sistemática que se adapte a la realidad de las personas a la que va dirigido el programa.

5.- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

No podemos olvidar que en los centros educativos hay una gran diversidad de alumnado, entre ellos los alumnos con necesidades educativas especiales. Por ello, se hace necesario tener presente a estos alumnos a la hora de diseñar y desarrollar el PHS.

5.1.- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES Y DÉFICIT DE HABILIDADES SOCIALES.

Las Habilidades Sociales están muy relacionadas con los a.c.n.e.e.s. y la forma que tienen de relacionarse con los demás y, por tanto, de desenvolverse en la sociedad. Aunque algunas formas de discapacidad presentan mayores dificultades que otras para desarrollar de manera más o menos habilidades sociales.

las diferentes definiciones que podemos encontrar sobre la discapacidad intelectual, todas coinciden en un déficit en los comportamientos adaptativos (la OMS, El DSM-IV, TR, la AAMR, Verdugo, 2002).

Por lo tanto, el déficit en habilidades sociales va a ser una característica definitoria de la discapacidad intelectual. Las habilidades sociales quedan enmarcadas como un área dentro de las habilidades de adaptación en las que las personas con discapacidad psíquica pueden manifestar limitaciones

A partir de esta información, podemos llegar a la conclusión de que las personas con discapacidad intelectual u otras alteraciones muchas veces no pueden exteriorizar lo que sienten, lo que piensan, no saben controlar ni modificar, en ocasiones, los estados de ánimo ni las emociones, con lo cual su conducta se puede ver limitada en este sentido. En la mayoría de los casos estas personas con discapacidad intelectual carecen de capacidad para entender lo que ocurre a su alrededor, no discriminan con claridad cómo deben comportarse en diferentes situaciones.

Es por ello que debemos tener paciencia con nuestros alumnos y alumnas, tenemos que ayudarles a poder desarrollar poco a poco estas capacidades, que puedan entender que en el contexto todo es cambiante, que tenemos que saber resolver situaciones, que tienen que ser conscientes de aquellas circunstancias cambiantes en las que es correcto o incorrecto realizar una determinada conducta.

De ahí, la importancia de una enseñanza planificada y sistemática de cara a que los sujetos con necesidades educativas consigan una adaptación positiva. En este sentido, el entrenamiento en habilidades sociales va a ser uno de sus principales recursos para mejorar su capacidad adaptativa y, por lo tanto, facilitar la aceptación y convivencia en la sociedad.

5.2.- HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS

Debido a la amplia heterogeneidad del alumnado en los centros educativos, debemos tener presente las habilidades sociales que manifiestan nuestros alumnos en el centro en general y del grupo-aula en particular. Se prestará atención diferenciada a los alumnos con necesidades educativas especiales para incluir las competencias básicas en las programaciones con el objetivo de conseguir el máximo desarrollo de las personas que, aunque con sus limitaciones, les permita desenvolverse en la vida cotidiana con la mayor autonomía y alcancen el máximo de calidad de vida. Las principales competencias que se trata desarrollar son:

- Competencia en comunicación
- Competencia en la interacción con el entorno
- Competencia social

- Competencia para aprender
- Competencia emocional
- Autodeterminación

Puesto que en los niños con déficits o con problemas en sus habilidades sociales no van a adquirir la competencia social de forma espontánea, para que esto se produzca es necesaria una intervención sistemática que incluya en sus programaciones: el entrenamiento de las habilidades sociales, habilidades para la vida, control emocional..., además de los contenidos académicos adecuados a su nivel de competencias curriculares. Para ello es necesario que esta área tenga una planificación, intervención y estrategias de evaluación adecuadas.

5.2.1 HABILIDADES SOCIALES Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL

El grupo de alumnos con discapacidad intelectual es muy numeroso y hay que tener en cuenta el grado de discapacidad que presentan porque de ello va a depender las dificultades que van a tener en adquirir las habilidades sociales, no obstante, podemos generalizar que los alumnos y alumnas con discapacidad intelectual van a tener las siguientes características en lo que a habilidades sociales se refiere:

- No pueden exteriorizar lo que sienten, lo que piensan, no saben controlar ni modificar, en ocasiones, los estados de ánimo o ni las emociones, con lo cual su conducta se puede ver limitada en este sentido.
- Carecen de capacidad para entender lo que ocurre a su alrededor, no discriminan con claridad cómo deben comportarse en diferentes situaciones.

Es por ello que debemos tener paciencia con nuestros alumnos y alumnas, tenemos que ayudarles a poder desarrollar poco a poco estas capacidades, que puedan entender que en la sociedad, en el contexto todo es cambiante, que tenemos que saber resolver situaciones, que tienen que ser conscientes de aquellas circunstancias cambiantes en las que es correcto o incorrecto realizar unas determinadas conductas.

Las habilidades sociales constituyen una de las áreas prioritarias en el desarrollo social de cualquier persona, su aprendizaje está condicionado por las experiencias vividas, el entorno en el que nos movamos y los modelos que nos rodeen. En el caso de los

alumnos y alumnas con discapacidad intelectual el desarrollo de las habilidades sociales es necesario para:

- Favorecer una integración y desinstitucionalización exitosa.
- Evitar la aparición de problemas de comportamiento.
- Prevenir la aparición de problemas psicológicos.
- Prevenir abuso sexual.

De ahí la importancia de una enseñanza planificada y sistemática de cara a que los sujetos con discapacidad consigan una adaptación positiva. En este sentido, el entrenamiento en HHSS va a ser uno de sus principales recursos para mejorar su capacidad adaptativa y por lo tanto, facilitar la aceptación y convivencia en la sociedad.

Visto las características y la necesidad de trabajar con este alumnado las habilidades básicas, vamos a ver a continuación cuáles se van a trabajar con ellos y que van a ser habilidades básicas, es decir, **saber iniciar conversaciones, saber mantener dichas conversaciones, a su vez saber finalizarlas, hacer cumplidos y recibirlos, hacer peticiones, pedir un favor y decir no, hacer críticas y saber recibir críticas.**

Las habilidades que se van a trabajar con este alumnado van a ser:

- **Habilidades relacionadas con la comunicación no verbal:** mirada, sonrisa, expresión facial, postura corporal, el contacto físico, apariencia personal.
- **Habilidades relacionadas con la comunicación verbal:** los saludos, las presentaciones, pedir favores y dar las gracias, pedir disculpas, unirse al juego de otros niños; iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- **Habilidades con la expresión de emociones:** que aprendan a expresar las emociones tanto agradables como desagradables.
- **Habilidades para lograr un autoconcepto positivo.**

Para concluir y de forma generalizada el programa de Habilidades Sociales para alumnos con discapacidad intelectual leve va a trabajar :

- Habilidades corporales básicas: colocarse en frente de la otra persona, mantener el contacto ocular, utilizar un tono de voz apropiado, expresión facial y postura corporal.
- Escuchar activamente

- Saludar y despedirse
- Responder y preguntar
- Presentarse
- Interrumpir
- Conversar
- Hacer amigos
- Decir y aceptar agradecimientos
- Hacer y recibir cumplidos
- Disculparse
- Aceptar una negativa
- Resistirse a la presión de los otros
- Hacer y aceptar críticas
- Seguir instrucciones
- Unirse a actividades de grupo
- Negociar
- Aceptar y prestar ayuda
- Solucionar problemas

5.2.2 HABILIDADES SOCIALES Y TEA

Características

Los Trastornos del Espectro del Autismo (TEA) se refieren a una condición que afecta al neurodesarrollo y que implica alteraciones significativas desde los primeros años, en torno a las habilidades socio-comunicativas y la flexibilidad de pensamiento y comportamental.

Estas dificultades se presentan con diferentes niveles de intensidad, pero comparten dificultades a la hora de comprender las interacciones sociales, y presentan dificultades para adaptar su conducta al entorno social. Además, las personas con TEA muestran intereses y conductas limitadas y estereotipadas, así como un perfil de inflexibilidad mental y un procesamiento sensorial atípico.

Como todos los niños, cada niño dentro del espectro autista tiene una personalidad y una combinación de características únicas. Algunos niños que tienen una afectación media pueden mostrar sólo leves retrasos del lenguaje y tienen grandes dificultades con las interacciones sociales. El mundo social es muy complejo, y los niños con un retraso en el desarrollo de esta área necesitan herramientas básicas para tener éxito en sus relaciones de amistad y para comunicarse de manera efectiva en el mundo. Por ejemplo, ellos pueden tener **dificultades en iniciar y/o mantener una conversación, también problemas para reconocer las emociones propias y ajenas, su comunicación a menudo es descrita como si hablaran con ellos mismos en lugar de con los demás, tienen dificultades para controlar sus emociones cuando están frustrados.**

En cualquier caso, el grado de apoyo y el nivel de desarrollo de las competencias socio-comunicativas, emocionales y mentalistas que haya alcanzado el alumno con TEA, hará que su adaptación a las situaciones sociales del día a día con otros iguales y su participación efectiva en el centro sea más o menos significativa, definida ésta como la creación de relaciones con otros iguales que van más allá de la mera interacción en alguna situación concreta.

¿Por qué un niño con TEA tiene mayores dificultades con las HHSS?

Los alumnos con TEA tienen más dificultades para relacionarse con sus compañeros por varias razones:

1. Sus intereses pueden estar alejados de los de los demás lo que influye directamente tanto en su nivel de participación en juegos y conversaciones, como en su motivación a la hora de participar en ellos.
2. Sus competencias socio-comunicativas, tanto en lo verbal como en lo no verbal pueden no estar tan desarrolladas, teniendo problemas para hacer una buena interpretación de las situaciones que surjan en sus interacciones con otros.
3. Su forma de procesar la información hace que puedan tener más dificultades para comprender (e inferir) las normas de los juegos.

4. También, su interpretación de las situaciones sociales, hace que su ajuste a ellas en ocasiones no sea el más adecuado a su edad, especialmente si median elementos emocionales y mentalistas.

El entrenamiento en Habilidades Sociales

Tendremos que tener muy en cuenta a la hora de enseñar una determinada habilidad a un chico con TEA:

1. Su nivel de comprensión y expresión del lenguaje, su desarrollo de competencias sociales básicas (como atención conjunta) o más complejas (como la comprensión social que demuestra en situaciones del día a día)
2. Su estilo de aprendizaje
3. Su nivel cognitivo.
4. Su edad.

Es fundamental ir adecuando las habilidades sociales que vamos enseñando al chico en función del contexto en el que se encuentra y también en relación a la edad que tiene, pues cada cierto tiempo, esas habilidades deben ser actualizadas en función de la nueva etapa vital, siempre teniendo en cuenta el desarrollo normotípico y los comportamientos propios de la edad, para lograr un mejor ajuste al contexto que le rodea.

La socialización es mucho más que la comunicación verbal. Están implicadas también las **pistas no verbales** como las expresiones faciales, **cómo controlar la ira, aprender a esperar y no invadir el espacio de los demás** y conductas similares que son cruciales en las interacciones sociales con los otros. Particularmente porque los niños dentro del espectro autista no entienden las pistas de su entorno de la misma manera que lo hacen los otros niños neurotípicos, necesitan dirección e instrucciones específicas.

Las habilidades que es conveniente priorizar en función de las características generales y las dificultades que presenta este tipo de alumnado son las siguientes:

Aprendiendo a escuchar:

- Mirar a la persona – contacto ocular
- No interrumpir

- Mantenerse quieto
- Contestar

Espacio personal

Esperar

Emociones

- Identificar emociones
- Practicar emociones
- Leer situaciones sociales

Manejo de la ira

Tono de voz

Cooperación: escuchar y hacer.

Relaciones. Amistades

Dadas las dificultades de las personas con TEA en lo que se refiere a las habilidades socio-comunicativas y de inflexibilidad mental, **el recreo** se convierte en el momento de la jornada escolar en el que se pueden poner de manifiesto sus dificultades, especialmente por la falta de estructura que suele tener este contexto y de lo complejo que resulta socialmente para ellos la comprensión de las interacciones sociales. Así, los alumnos con TEA pueden llegar a tener en los momentos de recreo (u otros momentos no estructurados de la jornada escolar, como podrían ser los intercambios de clase y de profesor) uno de los mayores retos de la jornada lectiva. Esto plantea dificultades para presentar un comportamiento ajustado a las situaciones del día a día con otros iguales, derivando en actividades poco funcionales en unos casos o en comportamientos hacia otros iguales poco ajustados socialmente, que influyen de forma directa en su nivel de inclusión en la comunidad educativa en general, y con los iguales de su grupo de referencia en particular.

Podemos seguir algunas indicaciones de la *“Guía TEA aprendo HHSS en el recreo”* de la Asociación de Autismo de Sevilla.

En el marco de las habilidades sociales con otros iguales, tan presentes en el momento del recreo, es fundamental, sobre todo en alumnos con TEA, practicar actividades normalizadas (las que sean más populares en cada etapa y cada colegio) en un entorno controlado, guiado

por un adulto, que posteriormente, una vez interiorizado por el alumno con TEA, pasará a ponerlo en práctica en un contexto más natural con otros iguales. Esto lo podemos hacer por ejemplo con juegos tan populares como el pollito inglés, el pillar-pillar, policía y ladrón... donde al principio utilizaremos apoyos visuales para explicar las normas de los juegos, las practicaremos en un entorno controlado (quizás el aula de PT, con otros dos o tres alumnos, no necesariamente más y también en casa, con la colaboración de la familia) para después pasar a ponerlo en marcha en el momento real del recreo. De esta forma, nos aseguramos que la participación del alumno con TEA será exitosa, pues ha interiorizado previamente el correcto desarrollo de esa situación (que poco a poco podremos también ir complejizando para generar nuevos aprendizajes, como por ejemplo alguien cambia el juego, no se puede finalizar la partida por falta de tiempo, o no hay el mismo número de jugadores en cada equipo).

La adaptación a este tipo de situaciones naturales, hará que el nivel de participación de los alumnos con TEA sea cada vez más exitoso y normativo, lo que fomentará poco a poco también que el resto de los compañeros tengan una visión de capacidad sobre él (y no centrada en sus dificultades). La participación repetida con el mismo grupo de niños (hay algunos alumnos con TEA que van de un grupito a otro durante el recreo, pero no participan de forma significativa en ninguno de ellos, por distintas razones), hará que poco a poco pase de ser un "invitado del grupo" a un "miembro del grupo", especialmente si vamos actualizando al chico con TEA a los nuevos juegos, temas de conversación y modas que van apareciendo en los recreos, lo que mejorará mucho su grado de inclusión y la creación de redes sociales significativas.

Estrategias de intervención

Hay una serie de recomendaciones generales que pueden ayudar en todo el proceso de intervención, independientemente del área de contenido que se esté abordando:

1. Debido a los problemas de generalización, **los contextos** tienen que tener un **alto nivel de estructuración**, mayor cuanto menor sea la edad o el nivel de desarrollo del niño.
2. **Las actividades dentro de la misma forma y siempre dentro del mismo marco (rutinas)**. Durante el proceso de intervención se va caminando hacia la desestructuración programada (paso a paso). Se trata de ir flexibilizando el entorno de manera planificada para evitar que el niño se desoriente a medida que se le van quitando los puntos de apoyo.
3. En el mismo sentido, dada la baja tolerancia a la frustración es deseable **un sistema de aprendizaje sin error**, gracias a las ayudas otorgadas al niño para que realice con éxito la tarea propuesta. Al igual que antes, se irá desvaneciendo poco a poco la ayuda. El refuerzo social siempre ha de estar presente.
4. Podemos apoyarnos de listas visuales y carteles, debido a su necesidad de estructura y predictibilidad; la mayor parte de los niños dentro del espectro autista se benefician de tener un concepto visual de cómo será su día, semana o vacaciones. Además, para asegurarse de que el día transcurre bien, la predictibilidad de las listas y otras ayudas visuales pueden ayudar a prevenir rabietas y la ansiedad asociada a no saber qué pasará después.
5. Debemos emplear un lenguaje sencillo y frases cortas.
6. Desarrollar habilidades prelingüísticas de comunicación: atención y acción conjunta: objeto –adulto. Atender y sentarse es el primer paso para iniciar cualquier aprendizaje.
7. Muy importante enseñar el juego desde pequeños. Juego funcional (se debe orientar al niño para que juegue adecuadamente con cada objeto). También es fundamental que un adulto mediador explique las reglas implícitas de los juegos sociales y modele los pasos a seguir.

En la intervención con el alumnado TEA debemos tener en cuenta:

- El desarrollo de habilidades socio-comunicativas en los alumnos.
- La imitación de modelos de interacción ajustados que ofrecen los adultos por parte de otros alumnos del centro a la hora de relacionarse con su compañero con TEA.

- El desarrollo de apoyos naturales por parte de otros iguales del centro escolar, a través de una mejor comprensión de las características de su compañero con TEA, y el respeto y aceptación de las mismas.

5.2.3.- HABILIDADES SOCIALES Y TDAH

El niño con **Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)** prácticamente desde la primera infancia manifiesta un deseo intenso de agradar a los demás y de recibir aprobación social por lo que hace. Al no verse cumplidas todas estas expectativas el niño sufre una gran ansiedad y miedo al fracaso, por lo que nunca se les debe permitir a estos niños establecer objetivos a medio y largo plazo sino intentar que vayan consiguiéndolos y planteándolos progresivamente, de modo que, al ir viendo que pueden aprender y mejorar y ser aceptados, su auto-concepto mejora y su **autoestima** aumenta.

¿Por qué un niño con TDAH tiene mayores dificultades con las HHSS?

Se ha encontrado que los niños con TDAH presentan habilidades interpersonales deficientes, en comparación con sus iguales, socialmente más competentes (Orjales , 1995). Un niño con TDAH puede tener **dificultades** en las habilidades sociales por diversos motivos. Una de las grandes **razones es por su impulsividad**

Pero también destacan:

- El reclamo constante e inadecuado de atención social
- El escaso conocimiento de sí mismo
- La dificultad en el reconocimiento y regulación de sus propias reacciones emocionales
- La sobre-personalización de las acciones de los otros
- Su dificultad para aprender de las experiencias.

Las dificultades de interacción y habilidades sociales de estos niños y adolescentes están directa o indirectamente relacionadas con la sintomatología del TDAH o de los trastornos asociados o comórbidos:

- Mala lectura de las señales o de las situaciones sociales

- Mala autoevaluación
- Dificultad para internalizar y generalizar las normas
- Dificultad en el control de las emociones
- Dificultades para respetar promesas, secretos o favores
- Dificultad para respetar la **normas y los límites**

El desarrollo de estas actividades, ayudaran al mejor desarrollo de las habilidades sociales e interpersonales, aprendiendo las formulas correctas de comunicación, expresión emocional y destrezas sociales ayudando a que estos niños se relacionen de manera menos impulsiva y más prosocial, adquiriendo **técnicas** que podrán emplear en los diferentes contextos sociales reales.

El entrenamiento en habilidades sociales

Los programas de entrenamiento en habilidades sociales para niños tienen como objetivos principales, el de aumentar el comportamiento social apropiado y disminuir aquellas conductas sociales inapropiadas con su contexto, extrapolando los aprendizajes a diferentes situaciones reales de la vida del niño/a lo aprendido en clase y por tanto, mejorar la calidad de vida del niño/a.

Por ello, es importante que conozcamos que pautas y estrategias tenemos a nuestro alcance para mejorar sus habilidades sociales. Principalmente reside en el **entrenamiento** de estas, **donde se potencien las conductas sociales adecuadas** como:

- Pedir ayuda
- Reconocer las dificultades propias
- Admitir los errores
- Saber demostrar sus sentimientos
- Hacer favores, etc.

También es importante que le ayudemos a

- Reflexionar y a analizar las situaciones, entrenándole en la técnica de resolución de problemas
- Ofrecerle alternativas adecuadas a sus conductas inadecuadas
- Mediar en la medida de lo posible ante sus conflictos
- Actuar como modelo en la resolución de problemas

- Integrarlo en dinámicas grupales o debates sobre situaciones conflictivas y resolución de problemas interpersonales.

Por último, debemos centrarnos en **evitar el autoconcepto negativo**:

- No etiquetarle negativamente
- Permitirle explicarse cuando esté involucrado en un accidente o altercado con otra persona
- Perdonarle sus errores y buscar sus puntos fuerte y destacarlos potenciando ese rol dentro del grupo.

Además se trabajaran las siguientes habilidades para su adquisición:

- Habilidades sociales básicas: Sonreír y reír, saludar, presentaciones, favores, cortesía y amabilidad, dar las gracias,
- Hacer amigos: Reforzar a los otros, iniciaciones sociales, unirse al juego con otros, ayudar a los demás, cooperar, compartir, pedir disculpas, responder a las bromas, negociar y convencer a los demás.
- Conversaciones: iniciar, mantener y terminar **conversaciones**, unirse a la conversación de los otros y establecer conversaciones en grupo, formular preguntas,
- Expresar sentimientos, emociones y opiniones: autoafirmaciones positivas, expresar y recibir emociones y defender los propios derechos y opiniones.
- Optimizar la relación con los adultos: cortesía, refuerzo, conversar, realizar peticiones, pedir ayuda, aprender a negociar y solucionar problemas con adultos,

Todo esto se lleva a cabo a través de actividades como: Diálogo (conversaciones, debates), explicación verbal, modelado, role-playing, imágenes visuales, refuerzo positivo, (elogiando comportamientos que queremos que se den con mayor frecuencia); discutir y revisar las normas de comportamiento y evitando que los niños perciban su agresividad o su conducta impulsiva como intencionada.

5.2.4 HABILIDADES SOCIALES Y DISLEXIA.

Las dificultades específicas del aprendizaje es un término general que hace referencia a un grupo heterogéneo de trastornos que se manifiestan en dificultades en la adquisición y uso de habilidades de escucha, habla, lectura, escritura, ortografía, razonamiento o cálculo. Dentro de estas dificultades específicas de aprendizaje encontramos la dislexia.

Definimos **dislexia** como un trastorno específico del aprendizaje de la lectura de base neurobiológica, que afecta de manera persistente a la decodificación fonológica (exactitud lectora) y/o al reconocimiento de palabras (fluidez y velocidad lectora) interfiriendo en el rendimiento académico con un retraso lector de al menos dos años. Suele ir acompañado de problemas en la escritura. Se da en personas con un desarrollo cognitivo o inteligencia normal o alta. Es un trastorno que no puede ser explicado por discapacidad sensorial, física, motora o intelectual, ni por falta de oportunidades para el aprendizaje o factores socioculturales.

Pero **la dislexia también puede afectar al desarrollo social de los alumnos**, encontrando en la mayoría de los alumnos problemas en el desarrollo de sus habilidades, como por ejemplo:

- Pueden no seguir las reglas sociales de la conversación, tales como tomar turnos de palabra.
- Pueden acercarse demasiado a la persona con la que hablan.
- Pueden mostrar rechazo a que le toquen.
- Pueden tener problemas en organizar lo que quieren decir en una conversación o en evocar las palabras correctas.
- Pueden recurrir a la acción como alternativa a la comunicación, al no saber cómo relacionarse.
- Pueden tener dificultades en seguir instrucciones y aprender rutinas diarias del aula-casa.
- Pueden mostrar inseguridades, como por ejemplo preguntar dudas, no se atreven.
- Pueden tener dificultades en comprender bromas, historietas cómicas y sarcasmos.
- Pueden tener dificultades para relacionarse con sus iguales y hacer amigos.
- Pueden tener bloqueos emocionales (lloran sin motivo aparente).

Teniendo en cuenta la heterogeneidad de este grupo de alumnos, sus necesidades e intereses, algunos de los aspectos generales de intervención en relación a las habilidades sociales son:

- Comprensión social
- Aprendizaje de reglas de interacción y de expectativas interpersonales.
- Formación de relaciones, hacer amigos.
- Desarrollo del juego.
- Comprender las emociones.
- Habilidades conversacionales.
- Uso e interpretación de conductas no verbales.

5.2.5 HABILIDADES SOCIALES Y ALUMNOS INMIGRANTES

Aunque cada persona es diferente, la mayoría de las personas que emigran atraviesan cuatro etapas comunes de adaptación a la vida en una nueva cultura, algo que se define a menudo como “choque cultural”:

Etapas 1: La felicidad y fascinación.

Etapas 2: Decepción, sentimientos confusos, la frustración e irritabilidad.

Etapas 3: Ajuste o recuperación gradual.

Etapas 4: Aceptación y adaptación.

Dependiendo de la etapa en la que se encuentre el alumno inmigrante y el modelo familiar que tenga, alcanzará un nivel de Competencia Social concreto. Si distinguimos las Habilidades Sociales en cinco grandes grupos, podemos decir que:

Grupo 1: Primeras habilidades sociales

- Escuchar.
- Dar las gracias.
- Iniciar una conversación.
- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Presentarse.

- Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido.
- Empatía
- Dialogo

En este apartado, se tendrá en cuenta del dominio del idioma en el inmigrante, influyendo la comunicación no verbal, matices, etc. algo que necesariamente conlleva un tiempo y número de interacciones considerable.

Grupo 2: Habilidades sociales avanzadas

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.
- Dar tu opinión sobre lo que piensas al respecto

En el grupo 2, influye además del conocimiento del idioma, la cultura del alumnado inmigrante, en referencia a la participación, sumisión y libertad permitida o exigida en su país de origen y en su familia.

Grupo 3: Habilidades relacionadas con los sentimientos

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Enfrentarse con el enfado del otro.
- Expresar afecto.
- Resolver el miedo.
- Auto-recompensarse.

En este apartado, como en los dos siguientes, influye además la cultura de origen, las redes de apoyo, formación de los padres y claridad/ambigüedad en la transmisión de valores por parte de la familia entre otros aspectos.

Grupo 4: Habilidades alternativas a la agresión

- Pedir permiso.

- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.
- Negociar.
- Empezar el autocontrol.
- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.
- Evitar los problemas a los demás.
- No entrar en peleas.

Grupo 5: Habilidades para hacer frente al estrés

- Formular una queja
- Responder a una queja.
- Demostrar deportividad después de un juego.
- Resolver la vergüenza.
- Arreglárselas cuando le dejan a uno de lado.
- Defender a un amigo.
- Responder a la persuasión.
- Responder al fracaso.
- Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
- Responder a una acusación.
- Prepararse para una conversación difícil.
- Hacer frente a las presiones del grupo.

Los programas para desarrollar Habilidades Sociales en inmigrantes suelen tener como punto de partida la mejora en la comunicación (aprendizaje del idioma del país de acogida) y los matices de la misma, por lo que el tiempo de aprendizaje es mayor. Además, la utilidad del aprendizaje de la Competencia Social es fundamental porque favorece la integración de los inmigrantes en el país de acogida.

6.- DISEÑO DEL PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES.

Una vez situados a nivel teórico, pasamos al diseño del programa de habilidades sociales (PHS) que se implementará a nivel de centro.

1. Este programa se ha elaborado tratando de tener en cuenta la diversidad de las características, intereses, necesidades y motivaciones de los alumnos a los que va dirigido; igualmente los contextos, situaciones y escenarios en los que se desenvuelven y variedad de habilidades y repertorios de conducta necesarios desarrollar. Es decir; pretende abarcar la mayoría de las habilidades sociales necesarias para que nuestros alumnos puedan desenvolverse de un modo lo más competente posible en las situaciones cotidianas
2. Tenemos presente las características de nuestro centro en el que escolarizan 3 etapas educativas: infantil, primaria y secundaria.

Así,

- ❖ En la etapa de infantil y primero y segundo de primaria nos centramos en las primeras habilidades sociales, de autonomía y expresión de sentimientos.
- ❖ En el resto de los cursos de primaria, reforzamos las habilidades de autonomía, las habilidades básicas y de expresión de sentimientos y entrenamos en las habilidades sociales avanzadas y entrenamos en las habilidades alternativas a la agresión.
- ❖ En secundaria, reforzamos las anteriormente citadas e implementamos 2 programas específicos que servirán para reforzar las habilidades sociales y dirigirlos a la prevención del consumo de drogas:

✚ CONSTRUYENDO EN SALUD: 1º y 2º ESO.

✚ DISCOVER: en 2º y 3º ESO.

La implementación de estos programas en secundaria, ofertados desde la administración educativa y diputación, ha precisado una etapa de formación on line y presencial (primer trimestre del curso) por parte de los tutores de secundaria y la orientadora titular del centro, encargada de la coordinación de los mismos. La puesta en práctica con los alumnos se desarrolla en el 2º y 3er trimestre, realizando la evaluación de cada sesión implementada.

3. Las sesiones de trabajo se llevarán a cabo por los tutores semanalmente (una sesión), en colaboración con las Orientadoras del centro. Además del trabajo continuo y coordinado con el resto de los profesores (especialistas, maestros de refuerzo específico; PT, AL, Compensatoria, Fisioterapeuta), personal laboral (administrativo y conserje), que atienden a los alumnos en otras situaciones de su día a día, para reforzar las habilidades trabajadas y favorecer su generalización a otros contextos.
4. La puesta en práctica del programa, para que éste sea efectivo, precisa la participación conjunta de la familia.

Se informa e implica a las familias, a través del siguiente procedimiento:

1. Información del interés del centro por la implementación del PHS, como mediada de respuesta al área de mejora detectada, en las reuniones generales mantenidas con las familias a inicio de curso.
2. A través de una circular, solicitando su colaboración.
3. En reuniones generales de padres con tutor mantenidas en el 2º trimestre en el que se explica la puesta en funcionamiento del programa.
4. Participación en la evaluación inicial de las habilidades sociales y de autonomía de sus hijos a través de un cuestionario que entregan a los tutores.
5. Entrenamiento y puesta en práctica de la HHSS paralelamente al centro a través de cupones y/o "ficha escuela centro". Para ello los tutores se ponen en contacto con la familia, vía waps-app o circular, para presentarles la habilidad que se está trabajando en el centro con la información relativa a la puesta en práctica de la misma.
6. En el seno de la Comisión de Coordinación Pedagógica se organiza, debate las decisiones necesarias para el desarrollo, implementación y evaluación del mismo.
7. La evaluación de las HHSS se lleva a través de un cuestionario y registros:
 - ✚ Las familias, profesores y alumnos a partir de 5º de primaria hasta 4º ESO, cumplimentan un cuestionario, a partir del cual se detectan las habilidades sociales más deficitarias en los diferentes grupos, que nos sirve para seleccionar las HHSS. A partir del mismo establecemos la línea base, el punto de partida de trabajo y el porcentaje de alumnos que ponen en práctica las HHSS seleccionadas o presentan en su repertorio.
 - ✚ Registro de aula: en el que se recoge las habilidades trabajadas y el porcentaje

de alumnos que presentan la habilidad. A medida que se vaya trabajando se verá la evolución del registro en términos de porcentaje.

- ✚ Registro individual del profesor: en el que se recoge la relación alumnos-habilidad trabajada.

6.1.- CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS.

Dentro del grupo de alumnos, la conducta adaptativa y social es enormemente variable, y no se puede hablar de unas características que sean semejantes a todos los alumnos. No existen dos individuos, que posean las mismas experiencias ni la misma constitución biológica. Pero a pesar de eso, podemos encontrar una serie de características diferenciadoras, entre los alumnos.

Las dificultades en las habilidades pueden ser de dos tipos:

- ✓ Con origen en un déficit de repertorio de habilidades sociales, el alumno no las tiene incorporadas, es decir, que no las ha desarrollado, porque no ha tenido oportunidad de incorporarlas como opciones válidas de interacción.
- ✓ O el déficit es de ejecución, lo que apunta a que las dificultades del alumno se presentan al momento de actuar, él sabe cuál es la forma correcta de comportarse pero no la puede poner en práctica.

Por ello, es necesaria la evaluación de las habilidades sociales ya que, poder identificar si el origen de las dificultades en las habilidades sociales corresponde a un déficit de repertorio o de ejecución, nos permitirá seleccionar las estrategias adecuadas para la implementación del programa de aprendizaje y desarrollo de éstas.

Hay que tener en cuenta estas características particulares para realizar cualquier programa educativo, ya que va a estar condicionado por ellas y puede llegar, en algunos casos, si no se las contempla adecuadamente, a ser un obstáculo en el desarrollo de los individuos.

Entre las necesidades educativas más habituales que nos podemos encontrar están:

❖ Funciones cognitivas básicas afectadas: problemas de atención, de percepción y discriminación. Es decir, dificultades para captar y comprender la información y seguir instrucciones, dificultades en la capacidad de planificación y ejecución. Son alumnos que, por lo general aprenden con dificultad y olvidan fácilmente.

❖ Problemas para la generalización, para transferir lo aprendido a otros contextos y situaciones.

❖ En la comunicación y desarrollo del lenguaje, que pueden ser: desde ausencia o dificultades importantes de lenguaje oral, empleo de SAAC, o lengua de signos, necesidad de apoyo visual, etc.

❖ Dificultades en las distintas dimensiones de las habilidades de adaptación, como veíamos en la definición de discapacidad psíquica: comunicación, autocuidado, habilidades de vida en el hogar, habilidades sociales, utilización de la comunidad, autodirección, salud y seguridad, habilidades académicas funcionales, ocio y tiempo libre y trabajo; en los contextos en que se desenvuelve: familiar, escolar y sociocomunitario,...

6.2.- OBJETIVOS

El objetivo fundamental que se pretende conseguir con esta propuesta es el de optimizar el desarrollo de las habilidades sociales de nuestros alumnos para así incrementar su competencia social de cara a conseguir su desarrollo personal e integración social. Para ello, nos planteamos los siguientes objetivos:

1. Adquirir habilidades sociales: El adecuado uso de las habilidades sociales lleva al niño a resolver los problemas cotidianos de una manera más eficaz y adecuada: pedir ayuda, denegarla cuando así lo desean, decir que no, explicar cómo se sienten...
2. Mejorar la comunicación con el entorno más inmediato: mejorar sus habilidades de comunicación con su entorno, aumentando así la capacidad de resolución de problemas y, con ello su autoestima y su autoconcepto.
3. Autopercepción y percepción en los demás de los elementos fundamentales del lenguaje

- corporal: distancia interpersonal, postura correcta, mirada dirigida hacia la cara, sonrisa. En todo caso se tratará de formar la adecuada asertividad de los alumnos/as de forma que hagan valer sus derechos sin molestar a los demás.
4. Conozca y utilice conductas de cortesía y buena educación al relacionarse con los demás. Se prestará especial atención a los saludos y despedidas en todas las situaciones y a la utilización de "por favor" y de "gracias" cuando se solicita algo.
 5. Potenciar el uso de estrategias cognitivas para la resolución de problemas, sean de índole social, o personal (pensamientos negativos, ideas negativas respecto de su propia valía, agresividad con el entorno...).
 6. Facilitar su independencia y autonomía en sus relaciones con los demás.
 7. Aprender a identificar y a expresar sus sentimientos, tanto positivos (elogios, contacto físico...), como negativos (hacer críticas, decir que no...), de una manera clara, sencilla y eficaz.
 8. Identificar y modificar las ideas irracionales que acompañan a la persona ante situaciones (personales y sociales) que le dificultan una resolución adecuada de dicha situación, generándole sentimientos de incapacidad, y ayudarles a modificarlas por ideas más racionales y adecuadas.
 9. Facilitar su capacidad para percibir y comprender el punto de vista de los demás. Se trata de buscar la superación del egocentrismo, teniendo en cuenta a las otras personas.
 10. Participación en sesiones de grupo-clase, siguiendo las normas básicas de interacción: pedir la palabra, escucha atenta y activamente sin interrumpir, respetar los turnos de intervención, etc.
 11. Aceptación adecuada de las críticas, como medio de mejora personal, pues partiendo de la opinión de otros, y de la reflexión sobre ella, se puede llegar a una autocrítica constructiva y realista.
 12. Comportamiento democrático en situaciones de grupo, mostrando un espíritu colaborador y participativo.
 13. Habilidad para pedir la información que precise, cuando se encuentre en una situación imprevista o desconocida.
 14. Percepción de las interacciones sociales desde diferentes perspectivas. La representación

de papeles se utilizará para que perciban las distintas situaciones de relación interpersonal desde los distintos puntos de vista de cada uno de los actores (el que pide prestado y el que presta, el que hace una crítica y el que la recibe).

6.3.- CONTENIDOS

El programa se estructura en torno a 4 tipos de habilidades, cada una de ellas contiene un bloque de contenidos de habilidades específicas a desarrollar:

- *Habilidades relacionadas con la comunicación no verbal:* la mirada, la sonrisa, la distancia interpersonal, la expresión facial, la postura corporal, el contacto físico, etc.
- *Habilidades relacionadas con la comunicación verbal:* saludo, presentaciones, pedir favores y dar las gracias, unirse al juego de otros niños, iniciar, mantener y finalizar conversaciones..
- *Habilidades relacionadas con la expresión de emociones:* autocontrol de emociones, expresión de afectos.
- *Habilidades para lograr un autoconcepto positivo:* autoestima.

Se decide trabajar mensualmente 2 de las habilidades que se proponen en este programa y que están desarrolladas ampliamente en fichas incluidas en los anexos, donde se detallan los objetivos específicos de cada una de las habilidades, junto con las orientaciones metodológicas y las actividades necesarias para poder trabajarlas.

En concreto en este programa se proponen las siguientes habilidades para trabajar:

- Distancia interpersonal (Anexo 1)
- Contacto visual (Anexo 2)
- Saludo y despedidas (Anexo 3)
- Formulas de cortesía: por favor, y gracias. (Anexo 4)
- Pedir ayuda (Anexo 5)
- Escucha activa I y II (Anexo 6)

- Expresar emociones (Anexo 7)
- Control de emociones negativas (Anexo 8)
- Iniciar y mantener conversaciones (Anexo 9)
- Seguir instrucciones (Anexo 10)

Dependiendo de las características de los grupos de alumnos, las necesidades de entrenamiento serán diferentes y las habilidades a entrenar tendrán distinto nivel de prioridad. Por lo general, son prioritarias en niveles más bajos las conductas no verbales como el contacto ocular, el espacio interpersonal, determinados cuidados del aspecto físico y la postura corporal; ya que estas habilidades servirán de base para el entrenamiento de conductas verbales. En los cursos más elevados las habilidades de resolución de conflictos y alternativas a la agresión.

6.4.- ESTRATEGIAS METODOLOGICAS.

Para la enseñanza y/o afianzamiento de las HHSS seguiremos los principales procesos de aprendizaje por los que habitualmente se adquieren las habilidades sociales son los siguientes (García Ramos, 2011):

1. Enseñanza directa o Instrucción verbal: Las habilidades sociales se transmiten por medio de instrucciones verbales, dando la información de lo que es una conducta adecuada en una determinada situación. Se explica e instruye en la conducta a entrenar y en cómo realizarla.

Según los casos, habrá que tener en cuenta dificultades de percepción por el canal auditivo, de asimilar varias órdenes dadas de forma secuencial, de limitaciones en la comprensión lingüística, del sistema de comunicación que emplea (SAAC), de la necesidad de apoyo visual o de otro tipo, etc. Siempre debemos comprobar previamente si nos prestan atención, si nos escuchan al darles la información, si comprenden lo que les decimos y si cuentan con la capacidad necesaria para realizar la conducta.

2. Modelado o aprendizaje por medio de modelos: Es el llamado aprendizaje por observación o vicario. En las personas con discapacidad intelectual es una de las formas básicas de adquisición de las habilidades sociales. Generalmente harán más caso a lo que ven que a lo que oyen, por lo que tiene mucha importancia los modelos que les estamos dando.

Normalmente es el profesor u otro adulto el modelo, aunque también se puede utilizar videos, y también es conveniente utilizar diferentes modelos como compañeros que ya dominen esa habilidad.

3. Práctica de conducta. La mejor forma de aprender es practicando. Aunque les expliquemos lo que han de hacer y nos vean a nosotros haciéndolo, el alumno tiene que tener la oportunidad de practicar y ensayar la conducta modelada. La consolidación y generalización de las conductas se logra practicando en distintos contextos, en diferentes momentos, y ante distintas personas.

4. Retroalimentación de la actuación (feedback). Cuando se está practicando una determinada conducta se informa de las partes correctas e incorrectas de la misma. Se ha de insistir siempre en lo correcto, aunque no se han de eludir los aspectos mejorables.

5. Reforzamiento de las conductas adecuadas y “castigo” o retirada de atención de las inadecuadas. Consiste en felicitar o premiar cuando se comportan de forma adecuada a la situación y se les reprende cuando su comportamiento no es correcto. En este aspecto se ha de tener especial cuidado con el reforzamiento de conductas inadecuadas y no olvidar que la atención del adulto es un potente reforzador.

Hay que ser generosos en los elogios y procurar estar más pendientes de sus conductas adecuadas que de las equivocadas. El reforzamiento principal ha de ser social: alabanza, enfatización verbal de lo conseguido, etc., aunque, excepcionalmente se podrían introducir otro tipo de reforzadores.

6. Moldeamiento o aprendizaje por aproximaciones sucesivas. Es el utilizado en la enseñanza de habilidades de autonomía personal. Se ha de descomponer la conducta en

pequeños pasos e ir practicando y reforzando cada uno de ellos.

Se utiliza ayudas de tipo verbal, gestual y ayuda física, en función de la habilidad a trabajar y las características personales de cada alumno. Y progresivamente se va retirando las ayudas hasta que el alumno realiza la habilidad de forma autónoma.

Otras técnicas utilizadas para el entrenamiento de habilidades sociales son: Entrenamiento Autoinstruccional, Compañeros Tutores, Práctica de la conducta que se puede realizar de dos formas Role-Playing o Práctica Oportuna. (Monjas, 2002)

- **El Entrenamiento Autoinstruccional**, consiste en autoinstrucciones o verbalizaciones que cada uno se dice así mismo, cuando tiene que realizar determinada tarea o afrontar algún problema. Con esta técnica se pretende que el sujeto dirija su propia actuación por medio de automensajes y que llegue a utilizar el lenguaje para planificar y regular su propia conducta.

- **Compañeros Tutores**, se trata de utilizar los propios compañeros como agentes de la enseñanza de las conductas de relación interpersonal. Normalmente se utiliza a niños que ya poseen determinada habilidad.

- **Práctica, a través de Role-Playing**, Dramatización o también se denomina Ensayo de Conducta. Consiste en que, en una situación simulada en la que la habilidad que se está trabajando se pone en juego, los niños adoptan un papel y ensayan la conducta imitando conductas previamente observadas en otros modelos.

- **Práctica Oportuna**. Se trata de practicar la habilidad que se está aprendiendo en cualquier momento “oportuno” que surja durante la jornada escolar o en la familia. Esto facilita generalizar lo aprendido a los contextos sociales en los que se desenvuelve el alumno.

6.5.- RECURSOS MATERIALES Y PERSONALES

Para llevar a cabo el programa propuesto es necesario contar no solo con los profesores- tutores y especialistas (Profesores de Audición Lenguaje, Psicomotricidad, etc.) sino con todos los profesionales que intervienen con los alumnos, así como con las familias, con el fin de que exista un trabajo coordinado y que facilite la generalización de los aprendizajes a otros contextos.

Respecto a los recursos materiales, para este tipo de intervención no es necesario un importante número de recursos. Principalmente se trata:

- de recursos audiovisuales (videos, Power Points, etc.),
- pantalla digital para la exposición de las habilidades,
- los paneles de comunicación, necesarios para apoyo visual en el caso de aquellos alumnos que precisan de ello.

6.6.- EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.

La evaluación del programa, se realizará mediante una evaluación continua y cualitativa de todo el proceso, es decir, que la evaluación va a ser un proceso que se llevará a cabo desde antes de la intervención, después y en el seguimiento de la intervención.

La evaluación ha de ser de carácter grupal, es decir, partir de la situación inicial de cada grupo de alumnos, estableciendo unos objetivos específicos para cada uno de ellos.

a) Evaluación inicial

La evaluación inicial, como ya hemos dicho anteriormente, es fundamental para dar comienzo cualquier proceso de enseñanza aprendizaje con cualquier alumno, y en el caso de a.c.n.e.e.s es un requisito indispensable, esta ha de ser mucho más pormenorizada y sistemática para determinar el nivel de habilidades, las carencias específicas, los alumnos de más riesgo y también los más hábiles socialmente.

Para ello es importante recoger información del punto de partida, a través de diferentes instrumentos: observación directa, registros iniciales (Anexo 13), cuestionario para padres (Anexo 11 y 12) para recoger información sobre otros contextos, etc.

Con el resultado de esta evaluación, podemos determinar qué habilidades tienen que ser más prioritarias, qué objetivos hay que trabajar, que recursos van a ser necesarios y cómo se va a organizar la intervención.

b) Evaluación continua

La evaluación continua pretende recoger información a lo largo de todo el proceso de enseñanza, para poder ir modificando la actuación en todos los aspectos que sea necesario. Valorar periódicamente los objetivos planteados para ver si se van o no consiguiendo, con el fin de ajustar la intervención para que sea lo más eficaz posible.

Es muy importante comprobar si los aprendizajes se están generalizando a otros contextos, para, en el caso de que no se así establecer acciones y estrategias que faciliten la generalización de las habilidades a otros contextos.

c) Evaluación final

Esta evaluación tendrá como objetivo determinar la efectividad o no del entrenamiento de las habilidades y del grado de consecución de los objetivos propuestos. Al terminar el curso, es importante reflexionar sobre el programa llevado a cabo, con el fin de establecer las mejoras necesarias para el siguiente curso.

Es importante, también evaluar la práctica docente y el proceso de enseñanza aprendizaje, es decir, evaluar qué se enseña, cómo se enseña, las actividades, los recursos materiales y personales, la agrupación de los alumnos, la metodología, los criterios de evaluación, etc.

d) Métodos e instrumentos de evaluación.

Los procedimientos deben estar diseñados y adaptados a la población a la que van destinados. No sirve un único procedimiento, ni un único evaluador para garantizar que la evaluación esté adecuadamente realizada; por eso es necesaria la combinación de procedimientos y evaluadores para garantizar la correcta evaluación.

Entre los diferentes métodos e instrumentos de evaluación para la competencia social y la conducta, los más utilizados son la observación directa y el seguimiento de los registros realizados por diferentes personas: padres, tutores/profesores, maestros especialistas etc., entrevistas y autoevaluaciones (siempre que sea posible).

- **Observación directa:** es el procedimiento de evaluación más deseable y también el más empleado; consiste en la observación de determinadas conductas en el contexto interpersonal en el que se producen. Mediante la observación se presta atención directamente al sujeto en distintas situaciones diarias.

Es un método para la recogida de información que presenta algunas ventajas respecto a otros métodos:

- Permite obtener información de comportamientos tal y cómo estos ocurren.
- Posibilita recabar información de sujetos que no pueden verbalizar adecuadamente.
- Necesita de una menor colaboración por parte de los usuarios de los que se recoge la información.

Pero también presenta algunas dificultades: Es difícil observar conductas que aparecen esporádicamente y de manera no previsible, que están sujetas a la influencia de factores externos extraños que pueden dificultarla, o que no es aplicable a situaciones privadas o íntimas.

- **Cuestionarios, registros individuales y de grupo:** estos registros son muy importantes con alumnos con especiales problemas de habilidades sociales porque nos permiten un

seguimiento más puntual de todos los progresos.

Los registros y cuestionarios utilizados son los recogidos en los **Anexos 11, 12 y 13**. También existen escalas de evaluación u observación que miden diferentes parámetros que pueden ser muy útiles en la evaluación, como por ejemplo el *Sistema de evaluación conductual de la habilidad social (SECHS)*, de Caballo (1998) (Anexo 14) o *Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS)*, de Monjas, 1992.

- **Observación en situaciones simuladas o role-play:** la mayor parte de este tipo de pruebas de interacción breve constan de tres partes:

- Una descripción detallada de la situación particular en la que se encuentra el sujeto.
- Un comentario hecho por el compañero de rol- play y dirigido al individuo evaluado.
- La respuesta del sujeto al compañero.

La conducta del sujeto, en respuesta al comentario hecho por el colaborador es grabada en vídeo o con magnetófono y después se analiza en base a una serie de componentes verbales y no verbales.

- **Situaciones ¿qué harías tu si...?** Una variación de las pruebas de interacción breve o role-play, es la utilización de tarjetas de situaciones ¿Qué harías tu si...?

Consiste en el planteamiento de situaciones a través de tarjetas diferentes cuyo comienzo es ¿Qué harías tu si...?. A partir de ahí se plantean diversas situaciones en función de las habilidades sociales que queramos evaluar. La respuesta de cada usuario a las diferentes situaciones “¿Qué harías tú si...?”, permite al entrenador evaluar aspectos tanto verbales como no verbales implicados en la habilidad social entrenada.

Ejemplos:

- Habilidad: **Realizar peticiones. Pedir ayuda:**

“¿Qué harías tú si estás en un lugar nuevo y no encuentras el cuarto de baño?”

“¿Qué harías tú si necesitas ayuda para atarte las botas?”

- Habilidad: **Dar una negativa.**

“¿Qué harías tú si tu compañero te propone dar un paseo pero es la hora de comer?” “¿Qué harías tú si te ofrecen un trozo de pastel pero no te gusta?”

- Habilidad: **Seguir instrucciones:**

“¿Qué harías tú si tu entrenador te pide que te pongas el abrigo para salir de paseo?”

“¿Qué harías tú si tus compañeros que están viendo la TV, te dicen que vayas con ellos?”

6.7.- IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS

La familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional y las habilidades sociales, aprendemos cómo sentirnos, cómo los demás reaccionarán, a relacionarnos e interactuar, por lo tanto es imprescindible contar con la colaboración de las familias para llevar a cabo cualquier intervención. Tenemos que sensibilizar a las familias sobre la importancia de las habilidades sociales en el desarrollo y adaptación de los niños y las niñas, y sobre su propio papel en la enseñanza de estas habilidades a sus hijos.

Uno de nuestros propósitos más claros es incluir a la familia en todo el proceso de enseñanza de las habilidades por el importante efecto de refuerzo que poseen las familias y para favorecer la generalización a otros contextos.

Para ello, se reunirá a los padres de forma periódica para informar de los programas, dotarles de recursos y estrategias necesarias para llevar a cabo dicho programa. A su vez, recibirán una carta mensual, con la información de la habilidad que se está trabajando. (Anexo 15), para dar continuidad a todo el entrenamiento.

Además se ha formado una ESCUELA DE PADRES en colaboración con la Diputación de

Ávila, enmarcado en el programa "EDUCAR EN FAMILIA".

1. El Programa **Educación en Familia** consta de 3 niveles, que van en correspondencia con la evolución de los niños, comenzando desde bebés hasta que son adolescentes. Hay un cuarto nivel dedicado exclusivamente a la adolescencia y que se puede realizar en conjunto con los otros tres o de forma independiente. Los padres deben realizar los tres niveles para completar el Programa.
2. El Programa lo realiza la Psicóloga del Departamento de Familia, Dependencia y Oportunidades de Diputación de Ávila.
3. Cada nivel consta de cinco sesiones de aproximadamente dos horas de duración. Se realiza una sesión a la semana, el horario será acordado con los participantes.
4. El Programa consta de varios temas englobados en 3 niveles, todos ellos son adaptados a las edades de los niños y las necesidades de los padres que realizan el programa, y en **todos ellos se trabajan de manera transversal las habilidades sociales**, como apoyo fundamentalmente a las habilidades que se están trabajando en el centro educativo, de modo que ayude a las familias a entender la necesidad de ponerlas en práctica y simular situaciones para implementar las habilidades en el hogar, con el objetivo de generalizarlas.

Los temas a trabajar en este 1º nivel son:

- El juego.
- Viendo la televisión.
- Las tareas escolares.
- Comer, ¿solo para alimentarse?
- Organización de las actividades cotidianas.
- Las dificultades del sueño.
- Comportamientos agresivos.
- Timidez e inhibición.
- El niño inquieto.

Los temas a trabajar en este 2º nivel son:

- Las relaciones de pareja
- Las relaciones padres hijos
- Las relaciones entre hermanos
- Las relaciones entre amigos
- El afecto familiar: La necesidad del afecto, los primeros lazos afectivos, los sentimientos crecen, la relación afectiva en la adolescencia, la influencia del afecto en la vida cotidiana

Los temas a trabajar en este 3º nivel son:

- Hacerse padre o madre.
- Los padres y las madres ante la separación y el divorcio.
- Repercusiones del desempleo en la familia.
- Los hijos y las hijas con necesidades educativas especiales (N.E.E.).
- Padres y madres con dependencias: Drogas, Alcohol, Juego...

El nivel de adolescentes:

- Concepto de adolescencia.
- Descubriendo la adolescencia.
- Estilos de vida en la adolescencia.
- La amistad en la adolescencia.
- El conflicto en la adolescencia I.
- El conflicto en la adolescencia II.
- Negociación de conflictos

7. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

Comenzamos este programa detectando aquellas habilidades que nuestros alumnos más necesitan reforzar, y para ello nos hemos basado en la observación directa en el aula y en el resultado de los cuestionarios familiares, profesores y alumnos de 5º, 6º de EP y Secundaria elaboramos con ese fin.

Después de analizarlo, decidimos trabajar las siguientes habilidades sociales:

CICLO/INTERNIVEL/CURSO	CATEGORIA HHSS	HHSS SELECCIONADA	TEMPORALIZACIÓN
INFANTIL	Habilidades relacionadas con fórmulas de cortesía:	Saludos y despedidas	Del 8 de Febrero al 18 de Marzo
		Pedir las cosas por favor	
		Dar las gracias	
		Pedir perdón	
	Habilidades relacionadas con la comunicación y la escucha:	Prestar atención cuando se le habla	Del 4 al 29 de Abril
		Respetar los turnos de palabras	
		Expresarse en público alto y claro	
	Habilidades relacionadas con la autoestima y el pensamiento positivo:	Decir cualidades positivas de uno mismo	Del 3 al 31 de Mayo
		Pedir ayuda cuando lo necesita	
	Habilidades relacionadas con la resolución de conflictos:	Respetar los límites y las normas	
1ER Y 2º INTERNIVEL	Habilidades relacionadas con fórmulas de cortesía:	Saludo y despedida	Del 8 de Febrero al 18 de Marzo
		Pedir por favor y dar las gracias	
		Llamar a la puerta antes de entrar	Del 4 al 29 de Abril
	Habilidades relacionadas con la comunicación y la	Respetar el turno de palabra	Del 3 al 31 de Mayo

	escucha:		
	Habilidades relacionadas con la autoestima y el pensamiento positivo:		
	Habilidades relacionadas con la resolución de conflictos:		
1º Y 2º ESO	Habilidades relacionadas con fórmulas de cortesía:		
	Habilidades relacionadas con la comunicación y la escucha:	Respetar el turno de palabra. Levantar la mano para solicitar el turno. No interrumpir a la persona que está hablando.	Del 8 de Febrero al 18 de Marzo
		Escuchar a los compañeros y profesores cuando están hablando o explicando	Del 4 al 29 de Abril Del 3 al 31 de Mayo
	Habilidades relacionadas con la autoestima y el pensamiento positivo:		
	Habilidades relacionadas con la resolución de conflictos:	Convencer a los demás asertivamente	
3º Y 4º ESO	Habilidades relacionadas con fórmulas de cortesía:	Pedir por favor y dar las gracias	Del 8 de Febrero al 18 de Marzo
		Actitud y expresión corporal en una conversación la mirada - la sonrisa - la expresión facial el contacto físico - la apariencia personal	
	Habilidades relacionadas con la comunicación y la escucha:	Formular una queja	Del 4 al 29 de Abril
	Habilidades relacionadas con la autoestima y el pensamiento positivo:		Del 3 al 31 de Mayo
	Habilidades relacionadas con la resolución de conflictos:	Responder al fracaso	

Actividades a llevar a cabo:

- Dialogaremos en la asamblea/tutoría la importancia de utilizar estas habilidades para relacionarnos con los demás en nuestros diferentes entornos así como los problemas que puede acarrear su falta de uso
- Plantearemos diferentes situaciones a modo de role –playing en las que los alumnos representarán situaciones de la vida cotidiana que permiten utilizar estas habilidades.
- Leeremos cuentos/visionado de películas etc.. que nos hagan reflexionar sobre la importancia de su uso y las repercusiones que tiene el no hacerlo.

Los cuentos que vamos a utilizar en infantil están recogidos en “dinámicas y actividades para sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años”. Editorial SM

- Tendremos presente en todo momento el modelado como forma de aprendizaje, de esta manera todos los profesores que intervengan en el aula pondrán en práctica de manera reiterada estas habilidades sociales.
- Para implicar en esta actividad a las familias.

En infantil:

Se utilizarán los cupones educativos. Los cupones son unas fichas en las que aparece un dibujo relacionado con la habilidad que queremos trabajar, los alumnos las llevan a casa y cuando en el entorno familiar hayan conseguido mejorar esa habilidad, los niños colorean el dibujo y los padres lo firman para traerlo de vuelta al colegio.

Cada alumno tiene un casillero donde irá guardando los cupones logrados.

En primaria:

Se les enviará una carta/circular para presentar las habilidades sociales que se han seleccionado.

En la página web del centro en la sección ESCUELA DE PADRES se publicarán los anexos de las distintas habilidades para que les sirva de referencia y guía.

Además la Escuela de Padres creada, colaborará con el centro educativo en la implementación de nuestro programa de HHSS con las familias participantes en la escuela.

Evaluación de los resultados.

Para evaluar individualmente la consecución de los objetivos, las tutoras cumplimentaremos un registro

Para que los alumnos vean los progresos que van alcanzando , utilizaremos un registro con imágenes en el que pegaremos una pegatina por cada cupón que los niños traigan al colegio, así de manera muy intuitiva verán cómo va aumentando el número de pegatinas a la par que sus logros en las habilidades trabajadas

8.- CONCLUSIONES

El entrenamiento en habilidades sociales es costoso y supone mucha paciencia y tiempo por parte de todos los implicados, los logros se van produciendo muy lentamente, especialmente cuando se trata de alumnos con unas necesidades educativas especiales. Pero si nuestro objetivo es favorecer las relaciones sociales saludables en la sociedad y el desarrollo de la autonomía, las habilidades son requisito imprescindible para que ésta se produzca.

El desarrollo de las habilidades no es algo innato, como ya hemos mencionado anteriormente, sino que dependen de las experiencias de aprendizaje y de la maduración de cada persona. Pero este aprendizaje no siempre conduce a conductas socialmente adecuadas, si no que al contrario se generan comportamientos problemáticos.

El proceso de socialización y aprendizaje se lleva en primer lugar en la familia, y desde la escuela hay que continuar y potenciar el proceso para la formación en habilidades sociales, de autoconcepto, en educación emocional, etc. a través de intervenciones planificadas y sistemáticas.

Como señalábamos a lo largo del trabajo la educación emocional y la enseñanza de las habilidades sociales constituyen una forma de prevención de otras situaciones de riesgo: agresividad, impulsividad, situaciones de abuso, problemas conductuales, etc. Muchas veces en los centros escolares, no se tiene en cuenta la importancia que la adquisición de las habilidades sociales tiene para la prevención de problemas conductuales e incluso para la intervención en los mismos, aunque no de forma exclusiva. Puesto que dotar a los alumnos de conductas alternativas socialmente adecuadas evita muchos de los problemas conductuales que pueden presentar los alumnos.

También favorece la convivencia en los centros, preocupación importante en muchos centros educativos actualmente; lograr una convivencia positiva no consiste únicamente en la ausencia de conflictos, sino establecer y mantener relaciones interpersonales positivas y saludables. Por lo que es importante establecer planes de convivencia, que incluyan la educación emocional y la enseñanza de las habilidades sociales.

Para ello es fundamental que no sea un trabajo aislado de un tutor o grupo de profesores, sino que forme parte del proyecto educativo común a todo el centro, que esté incluido en las programaciones didácticas y que implique a todos los agentes educativos que participan en la formación de los alumnos, incluidas las familias. Con el fin de lograr que la adquisición de estas habilidades se generalicen a todos los contextos en los que los sujetos se desenvuelven y puedan llegar a vivir y desarrollarse en sociedad.

9.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M (2001) (coord.). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona. Ed. Praxis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona. Editorial Praxis.
- Bisquerra, R. y López, E. (2003). *Educación Emocional. Programa para niños de 3-6 años*. Barcelona. Editorial Praxis
- Castilla y otros (2006). *Aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales. Diferentes propuestas educativas*. Informe de avance. Proyecto de Investigación SECyT.
- García Ramos, M (2011). *Habilidades sociales en niños y niñas con discapacidad intelectual*. ISBN: 978-84-614-7610-7. Depósito legal: SE 1222-2011
- Gardner, H (1995). *Inteligencias múltiples*. Ed. Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Ed. Kairós
- Ibarrola, B (2003). *Dirigir y educar con Inteligencia Emocional*. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión (PDF)
- Izuzquiza, D. y Ruiz R. (2007). *Tú y yo aprendemos a relacionarnos. Programa para la enseñanza de las habilidades sociales en el hogar. Manual para familias de niños entre 5 y 10 años* Madrid. Fundación Prodis y Caja Madrid Obra Social
- Izuzquiza, D. y Ruiz R. (2007) *Tú y yo aprendemos a relacionarnos. Manual de Habilidades Sociales para profesores*. Madrid: Fundación Prodis y Caja Madrid Obra Social.
- León Guerrero, M.J (Dir.) (2006). *La autonomía personal, social y en el hogar de alumnos de educación especial para la transición a la vida adulta* Málaga. Ediciones Aljibe.
- Monjas, I. y González, B. (2000) (Dir.). *Las habilidades Sociales en el Currículo*. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia. Ministerio de Educación y Ciencia. Centro De Investigación y Documentación Educativa. CIDE.
- Monjas, I., (2002). *Programa de Enseñanza de habilidades de interacción social para niños y adolescentes (PEHIS) (6ªEd.)*. Madrid. Editorial CEPE.
- Monjas, I. (Dir.) (2007). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid. Editorial CEPE.
- Verdugo, M.A (1997). *P.H.S. Programa de Habilidades Sociales*. Salamanca. Ediciones Amarú.
- Verdugo, M.A (2003). *Análisis de la definición de discapacidad intelectual de la Asociación*.

Americana sobre Retraso Mental de 2002. *SIGLO CERO Revista Española sobre Discapacidad Intelectual* Vol. 34 (1), Núm. 205, 1-17.

Verdugo, M.A (2006). *Programas conductuales alternativos (3ª Ed.)*. Salamanca. Ediciones Amarú.

Recursos electrónicos:

Bisquerra (2011). El concepto de la educación emocional.

<http://sentirypensar.aprenderapensar.net/2010/11/18/el-concepto-de-la-educacion-emocional/> (Consulta 29 abril 2012)

Carpena, A. (2010). Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar.

MONOGRÁFICO. CEE Participación Educativa (pp. 40-57).

<http://www.educacion.gob.es/revista-cee/pdf/n15-carpena-casajuana.pdf>

Cegarra Andrés, F. y García Villar, G. *Necesidades Educativas Especiales del Alumnado con Discapacidad Intelectual*.

<http://orientamur.murciadiversidad.org/gestion/documentos/unidad11.pdf>

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*:

http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF (Consulta 14 de mayo 2012)

Ibarrola, B. *La educación de la Inteligencia Emocional*.

http://www.osasunkume.net/osasunkume/es/doc_lav/documentos/habilidades/La%20educacion%20de%20la%20inteligencia%20emocional.pdf

Luckasson, R. y cols (2002): *Mental Retardation: Definition, Classification, and Systems of Supports*. 10th Edition. (Retraso mental: definición, clasificación y sistemas de apoyo)

http://www.feaps.org/biblioteca/documentos/retraso_mental_di.pdf

10.- ANEXOS

ANEXO 1: Distancia Interpersonal

ANEXO 2: Mantener contacto visual

ANEXO 3: Saludar y despedirse adecuadamente

ANEXO 4: Dar gracias y pedir por favor

ANEXO 5: Pedir ayuda

ANEXO 6: Escucha Activa I y II

ANEXO 7: Expresar emociones

ANEXO 8: Controlar emociones negativas

ANEXO 9: Iniciar y mantener conversaciones

ANEXO 10: Seguir instrucciones

ANEXO 11: Sistema de Evaluación conductual de la habilidad social (SECHS)

ANEXO 12: Carta ejemplo de contacto semanal con los padres

ANEXO 13: Carta ejemplo de solicitud colaboración a las familias

ANEXO 14 :Evaluación Inicial: Cuestionario de habilidades sociales para alumnos

ANEXO 15: Evaluación Inicial: Cuestionario de habilidades sociales para padres de infantil.

ANEXO 16: Evaluación Inicial: Cuestionario de habilidades sociales para padres de primaria y secundaria.

ANEXO 17: Cupones Infantil

ANEXO 18: Registros de Evaluación:

- Hoja de registro individual
- Registro de grupo

Distancia Interpersonal

DEFINICIÓN:

Separación que debe existir entre dos o más personas cuando se comunican. Esta distancia se estima en más o menos un metro.

OBJETIVOS:

Mantener la distancia interpersonal adecuada cuando se mantiene una conversación.

SUPONE:

- Respetar la distancia interpersonal con compañeros.
- Respetar la distancia interpersonal con profesionales.
- Respetar la distancia interpersonal con desconocidos.

RAZONES:

- Si nos acercamos o alejamos demasiado al comunicarnos con los demás es probable que se sientan invadidos o ignorados y que nos rechacen.
- Para que estemos más cómodos y los demás se sientan a gusto con nosotros. Cuando nos acercamos demasiado, los demás se sienten incómodos y cuando nos alejamos pueden pensar que no queremos hablar con ellos.
- Para que los demás nos acepten mejor.
- Para que tengan más en cuenta lo que decimos.
- Para evitar conflictos.
- Porque es un acto de buena educación y cortesía.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNO:

Hay muchas situaciones que requieren una distancia interpersonal adecuada:

- Visitas de familiares.
- Encuentros con amigos.
- Relación con los profesores (saludos, peticiones, trabajo...)

- Relación con extraños que vienen al centro (repartidores, técnicos, familiares de visita de otros).
- Saludos al pasar.

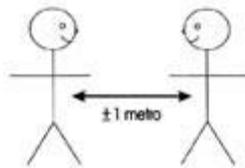
COMPONENTES:

- Distancia adecuada.
- Postura y orientación correcta.
- Contacto ocular directo.
- Tono de voz agradable.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES:

1º) Instrucción o explicación verbal:

- **Apoyo verbal:** les decimos que hay que mantener la distancia interpersonal adecuada, basándonos en las siguientes cuestiones:
 - Cual es la distancia interpersonal adecuada.
 - Por qué es importante mantener la distancia interpersonal adecuada.
 - Consecuencias de realizarla de un modo adecuado.
 - Consecuencias de no realizarla de un modo correcto.
- **Apoyo visual:** podemos acompañar la explicación verbal de fotos e imágenes que representen la distancia adecuada.



- **Apoyo físico:** indicamos la distancia adecuada estirando el brazo para que lo tomen como referencia. Al realizar las actividades, cuando veamos una situación no correcta, haremos lo siguiente: extendemos el brazo y la palma de la mano y le decimos: “ALTO”.

- **Apoyo sonoro:** también podemos utilizar un silbido de silbato cada vez que un alumno invada la distancia interpersonal de otro.

2º) *Utilización de modelos y role-play:*

Los entrenadores modelan la habilidad representando escenas en las que se demuestra la distancia interpersonal adecuada (con la familia, con compañeros, con otros profesionales, con desconocidos...)

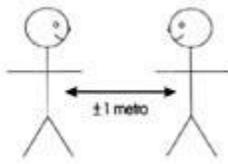
- En primer lugar se lleva a cabo el modelado entre dos entrenadores que representan la situación interpersonal adecuadamente, teniendo en cuenta todos los componentes implicados.
- En segundo lugar realiza la habilidad un entrenador con un alumno, siempre reforzándole cada vez que lo haga bien.
- Tercer lugar: modela la habilidad un alumno que ya es competente en dicha habilidad con otro que no lo es.
- Cuarto lugar: representan la situación dos alumnos que tienen déficit en dicha habilidad.
- Por último se puede representar y modelar la distancia interpersonal adecuada en grupo. Otras

actividades:

Extender el brazo: para que aprendan cual es la distancia interpersonal adecuada, utilizamos ayudas físicas y gestuales, por ejemplo: cuando un alumno se va a acercar al entrenador, éste último extiende el brazo y le dice “ALTO” (de tal manera que la longitud del brazo represente la distancia correcta).

Línea roja: pintar una línea roja o marcarla con una cinta de tala, indicando la distancia interpersonal adecuada en el suelo, después el entrenador va llamando a los usuarios de uno en uno hasta la línea roja sin pasarse. Dando refuerzo material y social cada vez que no pisen ni pasen de la línea.

Carteles: poner carteles en el centro y en el aula, indicando con dibujos y mensajes cual es la distancia interpersonal correcta. Los carteles con dibujos irán explicados con frases como “ALTO”, “NO TE PASES”...



Misiones sorpresa: preparar situaciones con personas diferentes a las del entrenamiento y comprobar la reacción de los alumnos. Por ejemplo: un profesional que no ha participado en el entrenamiento, va por el pasillo y se dirige a uno de los alumnos que forman parte del grupo de entrenamiento.

Se darán apoyos verbales y físicos siempre que sean necesarios.

3º) *Generalización:*

Seguir practicando y entrenando esta habilidad en otras situaciones diferentes como:

- Con la familia (visitas familiares)
- Encuentros con compañeros o amigos.
- Encuentros con desconocidos dentro y fuera del centro.
- Encuentros con el personal del centro.
- En los talleres de la tarde.
- En el comedor/ tiempos de ocio.
- En los descansos, recreos... En el autobús.

Mantener el contacto visual

OBJETIVOS:

Mantener el contacto visual mientras se mantiene una conversación

SUPONE:

- Mirar a las personas mientras nos hablan
- Mirar a las personas para que se dirijan a nosotros
- Mirar a las personas cuando vamos a hablar.

RAZONES:

- Es necesaria para iniciar y mantener conversaciones.
- Para que estemos más cómodos y los demás se sientan a gusto con nosotros.
- Para que nos hagan más caso y también nos miren a nosotros.
- Porque es un acto de buena educación y cortesía.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNA:

Hay muchas situaciones que es necesario mantener la mirada: cuando queremos iniciar una conversación con amigos, familiares, profesores, desconocidos, etc., cuando necesitamos pedir algo a alguna persona

COMPONENTES:

- Distancia adecuada.
- Postura y orientación correcta.
- Contacto ocular directo.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

1º) *Instrucción verbal*: Se explicara en qué consiste mantener la mirada en una conversación y la importancia que tiene

2º) *Modelado y rol-playing*: Modelaremos situaciones de conversaciones donde habrá que mantener la mirada durante la misma. Y después practicarán los propios alumnos.

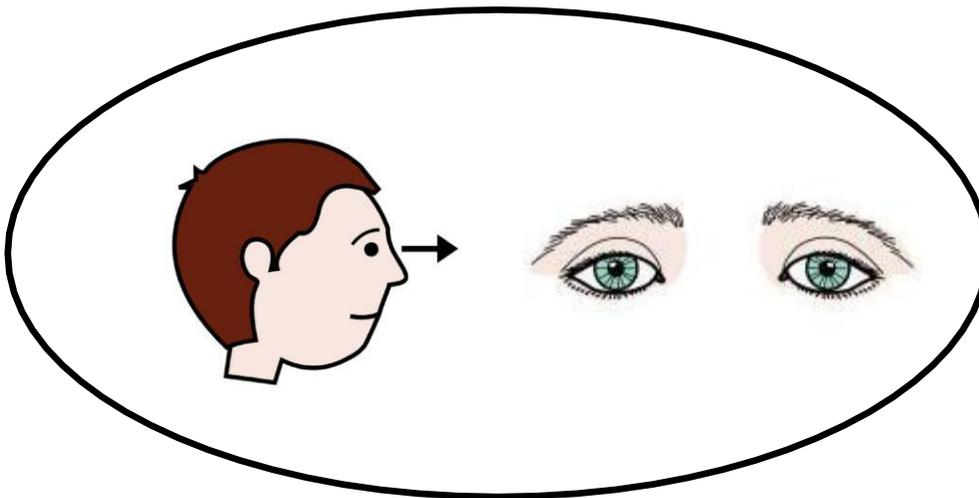
3º) *Reforzamiento*: Emplearemos el reforzamiento, primero positivo y segundo negativo: no prestar atención, irse del lugar de la conversación,...

4º) *Actividades*:

- Mirar objetos y personas durante 5 segundos
- Mirar objetos y personas durante 15 segundos
- Mirar durante toda una conversación con una persona
- Mirar a la persona que habla en ese momento
- Mirar a la persona que habla mientras se mueve.

PANEL DE COMUNICACIÓN DE APOYO

MIRAR A LOS OJOS



ANEXO 3

Saludar y despedirse adecuadamente

DEFINICIÓN:

Los saludos son conductas verbales y no verbales que normalmente preceden a una conversación o interacción, y normalmente indica que se tiene una actitud positiva hacia la persona a la que se saluda.

OBJETIVOS:

Saludar y despedirse en situaciones adecuadas.

SUPONE:

Para saludar a otra persona hay que:

- Acercarse a la persona, mirarla a la cara y ojos y sonreír.
- Decir frases o formas verbales de saludo como: Hola, Buenos días, ¿que tal estas?
- Utilizar gestos de saludo: dar la mano, hacer el gesto de hola con la mano, dar beso, etc.
- Decir fórmulas de iniciación y/o mantenimiento de una conversación, o de despedida si queremos finalizarla.
- Responder correctamente a lo que la persona nos vaya diciendo.

Para despedirse hay que:

- Utilizar alguna frase como: adiós, hasta luego, etc.
- Señalar que queremos finalizar la conversación y despedirnos.
- Utilizar algún gesto adecuado de despedida: mano haciendo adiós, besos, dar la mano, etc.

SITUACIONES EN LAS QUE ES NECESARIA:

- Por las mañanas al levantarse, al llegar al colegio.
- Al encontrarse con algún vecino, compañero, etc.
- Al salir del colegio, de casa.
- Al terminar una conversación con alguien es necesario despedirse.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

1º) *Instrucción verbal*: Se dialogara con los alumnos sobre saludos (y despedidas) con distintas personas y situaciones.

2º) *Modelado y role-playing*: El profesor o profesora junto con otros alumnos modelaran varios ejemplos de saludos y despedidas. Es bueno, que los alumnos que ya posean esta habilidad sirvan de modelo ante sus compañeros. Y después todos practicarán el saludo y despedida en diferentes situaciones. Por ejemplo:

Al salir de clase, se encuentra por el pasillo con otro profesor o ATE. El fin de semana, se encuentra con un compañero del colegio

En el ascensor de casa, se encuentra con un vecino

Vas de paseo con tus padres y os encontráis a unos tíos.

3º) *Práctica*: Es importante aprovechar cualquier situación que se produzca en el colegio para practicar el saludo de forma natural.

OTRA ACTIVIDADES:

1º) Se recordará a los alumnos lo que se trabajó en las sesiones anteriores y se vuelve a insistir en:

- La distancia interpersonal adecuada para la comunicación con los otros.
- Qué es la habilidad de Escucha Activa y en qué consiste
- Los comportamientos adecuados o inadecuados en el Centro Escolar reflejados en los paneles del aula.

2º) Actividades:

- Después se trabaja en la pizarra digital los saludos, despedidas, con el video de la Consejería de Educación de Asturias: “Pelayo y su pandilla: aprendo a comunicarme”:
http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO_ZIP/1_ibcmass_u01_comunicacion/index.html
- Se realizan las actividades interactivas en la pizarra digital sobre el video visto.

Dar gracias y pedir por favor

OBJETIVOS:

Dar gracias y pedir por favor, en situaciones adecuadas.

SUPONE:

Para saludar a otra persona hay que:

- Acercarse a la persona, mirarla a la cara y ojos y sonreír.
- Decir frases o formas verbales de saludo como: Hola, Buenos días, ¿que tal estas?
- Utilizar gestos de saludo: dar la mano, hacer el gesto de hola con la mano, dar beso, etc.
- Decir fórmulas de iniciación y/o mantenimiento de una conversación, o de despedida si queremos finalizarla.
- Responder correctamente a lo que la persona nos vaya diciendo.

Para despedirse hay que:

- Utilizar alguna frase como: adiós, hasta luego, etc.
- Señalar que queremos finalizar la conversación y despedirnos.
- Utilizar algún gesto adecuado de despedida: mano haciendo adiós, besos, dar la mano, etc.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

1º) *Instrucción verbal:* se dialogara con los alumnos sobre los momentos en qué hay que pedir las cosas por favor, y dar las gracias.

2º) *Modelado y role-playing:* El profesor o profesora junto con otros alumnos modelaran varios ejemplos en el qué se pida por favor y se de las gracias. . Es bueno, que los alumnos que ya posean esta habilidad sirvan de modelo ante sus compañeros. Y después todos lo practicara n a en diferentes situaciones. Por ejemplo:

Al ir a pedir algún objeto a un compañero. Cuando se hace un recado a otra clase

3º) *Práctica:* Es importante aprovechar cualquier situación que se produzca en el colegio para practicar

el pedir las cosas por favor, y dar las gracias.

OTRA ACTIVIDADES:

1º) Se recordará a los alumnos lo que se trabajó en las sesiones anteriores y se vuelve a insistir en:

- La distancia interpersonal adecuada para la comunicación con los otros.
- Qué es la habilidad de Escucha Activa y en qué consiste
- Los comportamientos adecuados o inadecuados en el Centro Escolar reflejados en los paneles del aula.

2º) Actividades:

- Se escucha y canta, la canción “Por favor y gracias” cuya letra se refiere a la importancia de pedir las cosas adecuadamente y agradecerlo.
- Después se trabaja en la pizarra digital los saludos, despedidas, el por favor y el dar gracias con un video de la Consejería de Educación de Asturias: “Pelayo y su pandilla: aprendo a comunicarme”:
http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO_ZIP/1_ibcmass_u01_comunicacion/index.html
- Se realizan las actividades interactivas en la pizarra digital sobre el video visto.

ANEXO 5

Pedir ayuda

OBJETIVO:

Ser capaz de pedir o prestar ayuda a otras personas en las situaciones apropiadas.

SUPONE:

Pedir ayuda significa solicitar a otra persona que haga algo por ti ya que tú solo no puedes hacerlo.

RAZONES:

Saber pedir ayuda es una habilidad muy importante para los niños y para todas las personas en general. Si piden ayuda de un modo aceptable, pueden resolver problemas que se presentan en muchas ocasiones. Es importante pedir bien la ayuda porque cuanto mejor la pidamos más posibilidades hay de que los demás respondan de forma positiva a nuestras peticiones. Si lo pedimos de forma inadecuada (con exigencias, de modo grosero, etc.) hay más posibilidades de que la otra persona nos lo niegue.

COMPONENTES:

Pasos a seguir

- Asegurarse de que se necesita ayuda.
- Determinar qué personas nos pueden ayudar y elegir de entre ellas la que pensamos que nos puede ayudar mejor.
- Acercarse a la persona, saludar y formular la petición de ayuda mediante expresión verbal adecuada y lenguaje corporal correcto. Hay que expresar lo que necesitamos: de forma clara, explicando la importancia que tiene para nosotros lo que necesitamos, utilizando un tono amable y cordial, como petición, no como exigencia.
- Agradecer y valorar cordialmente la ayuda recibida.
- Buscar otras alternativas cuando la otra persona nos niega la ayuda.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES:

1º) *Instrucción verbal*: Instrucción sobre la habilidad y las situaciones en qué hay que utilizarla.

2º) *Modelado y práctica*: El profesor y otros alumnos modelarán y ejemplificarán situaciones en las que se pide ayuda a otras personas, señalando los pasos correctos en cada caso.

Roll playing o dramatización: Nos dividimos en grupos y cada uno tiene que practicar el pedir ayuda a otras personas.

3º) *Actividades*:

- Expresar verbalmente situaciones en las que han necesitado pedir ayuda a otras personas.
- Reflexionar, sobre una lista de cosas, situaciones en las que necesita pedir ayuda.
- A través de historias narradas o visuales, identificar situaciones de peligro en las que el alumno debe pedir ayuda.

Escucha activa I

DEFINICIÓN:

Escucha cuidadosa y atentamente lo que la persona dice y estar seguro que se ha entendido lo que dice.

OBJETIVOS:

- Lograr que el alumno mantenga una actitud de escucha activa en una conversación.

SUPONE:

- Mantener un adecuado contacto ocular: al comunicarse con otra persona, es importante dirigirse a ella “*MIRÁNDOLA*” a los ojos y procurando que éste contacto ocular no se produzca ni en exceso ni en defecto.
- Escuchar atentamente.
- Preguntar sobre lo que has escuchado, garantizando así que lo has comprendido.
- Acompañar la escucha con gestos correlativos que demuestren que estas atendiendo. Ejemplo: seguir con la mirada los gestos del locutor, movimientos faciales expresivos correspondientes a lo que estas escuchando, asentimientos con la cabeza, sonrisas...
- Observar al interlocutor dando muestras de comprensión de los mensajes que se reciben o si no es así, expresar claramente que no se comprende lo que se está escuchando.
- Estar seguro de que le has entendido.
- Hacer preguntas y responder a las preguntas que te hagan.
- Durante el transcurso de la conversación, interpretar emociones y sentimientos de la persona que está hablando en base a su expresión verbal y no verbal.
- Participar de la conversación pidiendo la palabra, escuchando sin interrumpir, respetando los turnos de intervención.

RAZONES:

- Evitar malentendidos.
- Hacer las cosas correctamente.

- Hacer más amigos e interesarse por ellos.
- Compartir experiencias, deseos, ilusiones, opiniones...
- Fomentar la empatía y ponerse en el lugar del otro.
- Seguir instrucciones de un modo correcto.

COMPONENTES:

- Mantener contacto ocular.
- Tono de voz agradable.
- Expresión facial agradable.
- Postura y distancia correcta.
- Gestos faciales que indiquen que estás recogiendo la información escuchada.
- Manifestar que te está interesando lo que dice con expresiones como: “Mmm”, “Aja”, “Ya”, “¿de verdad?”, “Ah, ¿sí?”, que señalan al que habla que se le está prestando atención y animan también a seguir hablando.
- Resumir lo que la persona dice.
- Preguntar sobre lo que no hayas entendido o si necesitas más información.
- Decirle que le entiendes y que estás de acuerdo.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES 1º)

Instrucción o explicación verbal a los alumnos sobre:

- **Qué es la habilidad de Escucha Activa y en que consiste:** “Debes mirar a los ojos de la persona con la que hablas”. El profesor explica la importancia que tiene al comunicarse con otra persona mirarla a los ojos:

- para que tengan en consideración lo que decimos.
- para que nos escuchen.
- para que se interesen por nosotros.
- para animar a la otra persona a hablar y dar su opinión.
- para se aceptados.

- para vencer la timidez,....

Y la importancia de escuchar activamente al otro: “escuchar cuidadosa y atentamente lo que la persona dice y estar seguro de que se ha entendido y si no es así preguntar”.

- **Porque es importante llevarla a cabo de un modo adecuado:** Es importante para hacer las cosas correctamente; evitar malentendidos; hacer amigos; interesarse por ellos; compartir experiencias, ilusiones...
- **Consecuencias de aprender esta habilidad:** hacer amigos; aprender cosas; ser reforzado y halagado...
- **Consecuencias de no llevar a cabo esta habilidad de un modo correcto:** que la persona que nos habla no tenga interés por seguir hablando; incluso que se enfade con nosotros; no compartir opiniones, ideas con los demás; no enterarse de lo que te dicen y no hacer bien las cosas...

2º) Utilización de modelos:

Esta actividad puede tener varios pasos:

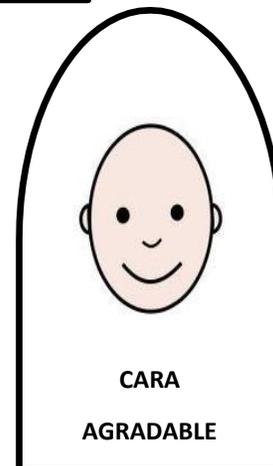
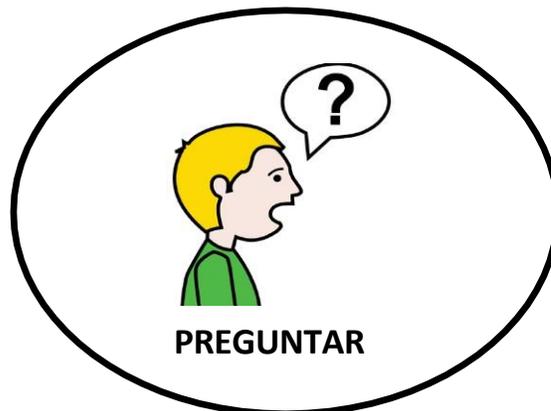
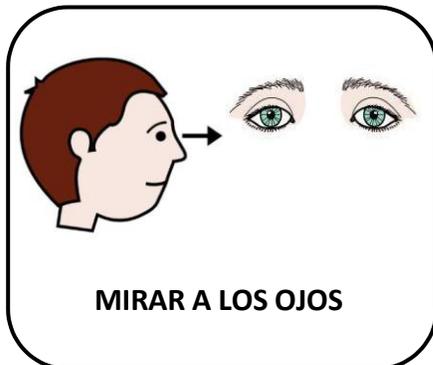
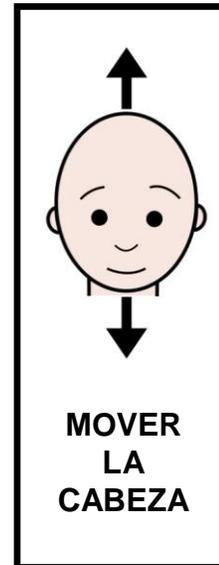
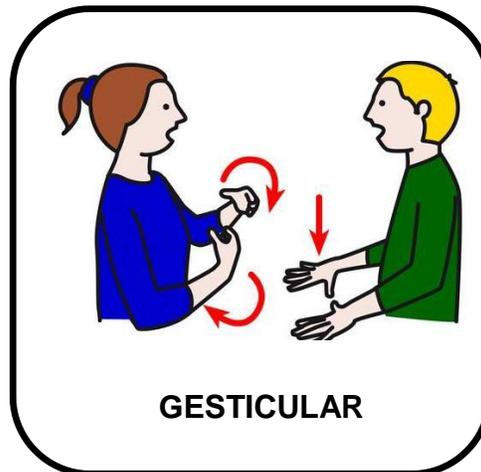
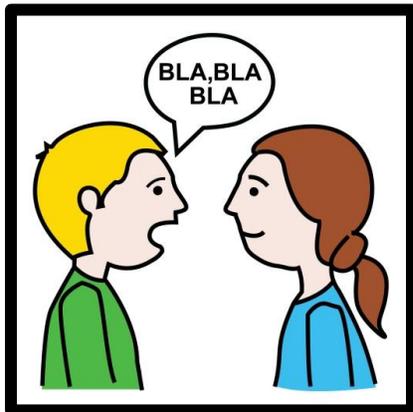
- Dos profesores modelan una situación de conversación y escucha activa en torno a un tema concreto, el tema puede ser recrear una situación en la que uno está contando un problema y quiere que el otro le escuche y le ayude.
- Uno de los profesores sale del aula a “prepararse un tema del que hablar” los que permanecen mientras en el aula acuerdan no escucharle, no respetarle interrumpiéndole, no mirarle... luego ese profesor comentará cómo se ha sentido.
- El profesor y un alumno (que sabemos que es uno de los que sí mantiene contacto ocular y capacidad de escucha activa) modelan una situación delante del alumno a entrenar. El profesor se dirige al alumno y establece una comunicación con él, como el contacto ocular y la escucha ha sido correcto, se refuerza al alumno diciendo: *“Muy bien, así se hace, cuando se habla con otra persona, hay que mirarla a los ojos y dirigirse a él, contestarle y escucharle como tú lo estás haciendo”*.

- El profesor se dirige hacia uno de los alumnos con déficit en estas habilidades, para mantener una pequeña conversación, reforzando el contacto ocular y los signos de escucha activa que exprese por mínimo que sea: *“Bien, pero hay que mirar a los ojos un poco más”*.

-

- El alumno interactúa con otro compañero (sin déficit en la habilidad). En este caso el profesor supervisa la situación utilizando las guías verbales y físicas que sean necesarias, así como los refuerzos pre-elegidos por el alumno. El alumno se motivará por cada incremento en su contacto ocular y por la aprobación de su conducta (feed-back).

PANEL DE COMUNICACIÓN DE APOYO



Escucha activa II

Continuaremos trabajando la habilidad de la escucha activa dada la dificultad de esta habilidad y los múltiples componentes que la forman.

1º) Se recordará a los alumnos lo que se trabajó en las sesiones anteriores y se vuelve a insistir en:

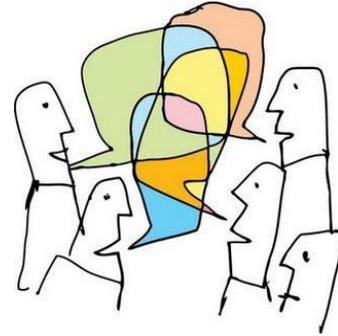
- **La distancia interpersonal adecuada para la comunicación con los otros.**
- **Qué es la habilidad de Escucha Activa y en que consiste:** “Debes mirar a los ojos de la persona con la que hablas”. El profesor explica la importancia que tiene al comunicarse con otra persona mirarla a los ojos:
 - para que tengan en consideración lo que decimos.
 - para que nos escuchen.
 - para que se interesen por nosotros.
 - para animar a la otra persona a hablar y dar su opinión.
 - para se aceptados.
 - para vencer la timidez....

Y lo importante que es escuchar activamente al otro: “escuchar cuidadosa y atentamente lo que la persona dice y estar seguro de que se ha entendido y si no es así preguntar”.

Recordar que es importante llevarla a cabo de un modo adecuado para evitar malentendidos; hacer amigos; interesarse por ellos; compartir experiencias, ilusiones...

2º) Actividades que facilitan la generalización:

- Utilizando la pizarra digital del Centro y mediante una presentación de Power Point, dentro de un grupo de imágenes separar las que indican escucha activa y las que no:



- *El reportero:* Uno de los miembros del grupo hace de reportero, se le graba haciendo una entrevista a otro sobre diferentes aspectos, por ejemplo: sobre sus “actividades favoritas”; luego se visualiza el video y se analiza si el reportero le ha escuchado bien o no al otro.
- *El Loro:* Se colocan los alumnos en círculo, uno de ellos tiene que dar sus preferencias acerca de algo, por ejemplo: su “comida favorita”, el siguiente tiene que decir lo que ha dicho su compañero y además aportar sus preferencias, y así sucesivamente; dando refuerzos a aquellos que sigan las reglas adecuadamente.

** Aclaración:*

La actividad con Power Point con imágenes, quedaría más reforzada y sería más clara y comprensible para algunos alumnos si tras valorar los alumnos si en la imagen las personas que aparecen están llevando a cabo escucha activa o no, se coloca sobre la imagen un gomet de color rojo (en el caso de no escucha) o verde (en el caso de sí escucha) o se les muestra una tarjeta roja o verde asociada a la imagen según el caso.

Expresar emociones

OBJETIVOS:

- Nombrar y reconocer algunas emociones.
- Adquirir un vocabulario básico de las emociones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás, y de las propias.

SUPONE:

- Conocer el vocabulario básico de las emociones: alegría, emoción, enfado/ira, miedo, tristeza, sorpresa,....
- Saber comunicar a los demás cómo nos sentimos, cuál es nuestro estado de ánimo.

RAZONES:

Comprender las emociones de los demás es un requisito esencial para el establecimiento de cualquier tipo de relación socio-afectiva.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNA:

El alumno debe aprender en qué situaciones puede, debe, o es necesario expresar sus emociones a otras personas. Y con qué personas es adecuado y con cuáles no es adecuado hacerlo.

COMPONENTES:

Hay que tener en cuenta que hay dos tipos de emociones:

- Emociones positivas: que resultan más agradables y producen bienestar. Como son: alegría, tranquilidad, optimismo, amor, confianza, diversión,...
- Emociones negativas: que son las que resultan desagradables o menos placenteras. Como son: tristeza, vergüenza, enfado, aburrimiento, temor, furia, nerviosismo, agresión, ansiedad,...

Para expresar emociones, sentimientos o afectos lo que hay q hacer es:

1. Darse cuenta y notar la emoción. Para ello hay que observarse a sí mismo; preguntarse: ¿qué me pasa? ¿qué siento?,...
2. Descubrir e identificar las razones o causas de esa emoción. ¿Por qué me siento así? ¿Qué ha ocurrido? ¿Qué hice? ¿Qué me dijeron?...
3. Expresar esa emoción o sentimiento de forma verbal. Para ello:
 - Hay q buscar el momento y lugar adecuado
 - Describir cómo te sientes
 - Dar las razones y/o causas de ese sentimiento
4. Buscar modos para :
 - Mantener la emoción si es positiva
 - Reducir/eliminar la emoción, si es negativa. Por ejemplo, con estrategias de control, pedir ayuda, relajación, etc.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

1º) *Instrucción verbal*: Explicar qué son las emociones, hacerles conscientes de que no hay emociones buenas o malas, si no que estás se dan de forma inevitable. Unas nos hacen sentir bien (positivas) mientras que otras, por el contrario, nos hacen sentir mal (negativas).

2º) *Modelado y dramatizaciones*: El profesor o profesora con ayuda de otro persona, modelara distintas situaciones que produzcan emociones positivas (alegría, ilusión, satisfacción,...) Y explicara verbalmente como se siente en cada ocasión.

Se dramatizarán situaciones en las que haya que ensayar y practicar el reconocimiento de emociones positivas, y negativas. Por ejemplo:

- Te hacen un bonito regalo
- Estas jugando en el recreo y te estás divirtiendo
- La profesora te dice que has trabajado muy bien.
- Te quitan la pelota un compañero mientras estas jugando al futbol
- Te mira un compañero y te dice algo q no te gusta.

3º) *Otras actividades*

- Se pedirá a los alumnos que piensen en todas aquellas emociones que conocen, y se van apuntando en la pizarra, tratando de conocer en qué consiste cada emoción.
- Se mostrará dibujos y fotografías de caras que reflejen diferentes estados de ánimo: alegría, tristeza, enfado, preocupación, miedo y sorpresa,... y se analizará la expresión facial del dibujo, el profesor reproducirá esa expresión y los niños tendrán que poner nombre a la emoción que experimenta. Después, los niños imitarán ese estado de ánimo.
- De entre un montón de fotos de personas diversas o personajes de cuentos con distintos estados emocionales, tendrán que separar los que tengan relación con emociones positivas y negativas.

ANEXO 8

CONTROLAR EMOCIONES NEGATIVAS

OBJETIVOS:

- Nombrar y reconocer algunas emociones negativas
- Expresar de forma correcta las emociones negativas
- Controlar emociones como ansiedad, tristeza, enfado,...

SUPONE:

- Conocer el vocabulario básico de las emociones: alegría, emoción, enfado/ira, miedo, tristeza, sorpresa,....
- Saber comunicar a los demás cómo nos sentimos, cuál es nuestro estado de ánimo.
- Identificar posibles reacciones ante determinadas situaciones e identificar posibles consecuencias de nuestras reacciones.
- Identificar reacciones que provocamos y que nos provocan las acciones propias y de los demás.
- Descubrir la necesidad y utilidad de regular nuestras emociones.

RAZONES:

Comprender las emociones negativas son normales que existan, pero que es importante aprender a controlar las reacciones.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNA:

El alumno debe aprender en qué situaciones puede, debe, o es necesario expresar sus emociones a otras personas. Y con qué personas es adecuado y con cuáles no es adecuado hacerlo.

COMPONENTES:

Hay que tener en cuenta que hay dos tipos de emociones:

- Emociones positivas: que resultan más agradables y producen bienestar. Como son: alegría, tranquilidad, optimismo, amor, confianza, diversión,...
- Emociones negativas: que son las que resultan desagradables o menos placenteras. Como son: tristeza, vergüenza, enfado, aburrimiento, temor, furia, nerviosismo, agresión, ansiedad,...
-

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

- ✓ Hacer consciente al alumnado de que hay diferentes formas de reaccionar ante una misma situación y que cada una de ellas tiene unas consecuencias, que pueden favorecerles o no.
- ✓ Extraer información sobre situaciones vividas, y las reacciones ante las mismas.
- ✓ El alumno debe ser consciente de en función de cómo se actúa se producen diferentes reacciones, tanto en los demás como en ellos mismos. Se reflexionará sobre la influencia de cada uno en su propio medio, lo que facilitará la regulación de la manifestación de las emociones.
- ✓ Que el alumno, se dé cuenta de que la manifestación de sus emociones influyen en otras personas; por lo que es necesario aprender a transmitir las emociones positivas y a regular las que producen situaciones no desagradables.
- ✓ Empleo de autoinstrucciones, para el control de situaciones especialmente estresantes para el alumno.

Otras actividades:

- Se pedirá a los alumnos que piensen en todas aquellas emociones que conocen, y se van apuntando en la pizarra, tratando de conocer en qué consiste cada emoción.
- Se mostrarán dibujos y fotografías de caras que reflejen diferentes estados de ánimo: alegría, tristeza, enfado, preocupación, miedo y sorpresa, ... y se analizará la expresión facial del dibujo, el profesor reproducirá esa expresión y los niños tendrán que poner nombre a la emoción que experimenta. Después, los niños imitarán ese estado de ánimo.
- De entre un montón de fotos de personas diversas o personajes de cuentos con distintos estados emocionales, tendrán que separar los que tengan relación con emociones positivas y negativas.

Iniciar y mantener conversaciones

DEFINICIÓN:

Iniciar significa empezar a relacionarse con otra persona, y ser capaz de mantener esa interacción.

OBJETIVOS:

- Iniciar interacciones o conversaciones con otros alumnos o adultos.
- Mantener conversaciones sencillas.

SUPONE:

- Elegir el momento adecuado, acercarse a la persona, mirarla y sonreírla, decir algo que ayude a iniciar la conversación, como por ejemplo un saludo.
- Escuchar a otros sin interrumpir
- Entender lo que se está hablando
- Manifiestar pensamientos o sentimientos sobre el tema
- Usar frases complejas.

RAZONES:

Esta habilidad es importante porque nos permite relacionarnos con más personas, conocer a gente nueva y hacer amigos. Cuando un niño sabe como establecer contacto no se aburre, puede jugar con los demás y puede aprender cosas de ellos.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNA:

El profesor ayuda a los alumnos a ver en qué situaciones es adecuada esta habilidad: cuando estoy aburrido en el patio, cuando quiero hablar con otro compañero, cuando quiero que otro niño/a juegue conmigo a algo para lo que se necesitan dos o más, etc

COMPONENTES:

- Distancia adecuada.
- Postura y orientación correcta.
- Contacto ocular directo y sonreír
- Elegir el momento y lugar adecuado.
- Decir algo que ayude a iniciar la conversación, o presentarse, pedir información a la otra persona, hacer preguntas, hacer una invitación explícita, etc.
- Una vez iniciada la conversación, hay que contestar adecuadamente y tratar de mantener la conversación, le juego o la actividad de forma que resulte agradable para ambas personas.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

1º) *Instrucción verbal*: Se explicara porque es importante esta habilidad, en qué situaciones y cómo hay que llevarla a cabo.

2º) *Modelado*: El profesor y los alumnos modelaran ejemplos de iniciación de conversaciones con otras personas.

3º) *Role-playing o dramatización*: Entre todos se practicara el inicio de conversaciones, en diferentes situaciones.

Los alumnos ensayarán y practicarán distintos modos de iniciar relaciones, para ello es conveniente que imiten conductas modeladas por le profesor y se vayan dando autoinstrucciones a la vez.

4º) *Otras actividades*:

- Mantener conversaciones sencillas sobre temas conocidos por los alumnos, recientes y de actualidad para ellos.
- Poner videos o leer un artículo que planteen un tema de su interés.
- Suscitar conversaciones y dar respuesta a cuantas preguntas realicen, de forma que el diálogo sea lo más coherente y racional.
- Dejar que propongan temas de su interés para conversar.

ANEXO 10

Seguir instrucciones verbales

OBJETIVO:

Seguir instrucciones que se le ofrecen verbalmente

SUPONE:

- Seguir órdenes sencilla
- Realizar encargos indicados por el profesor.
- Realizar acciones de 3, 4 o más encargos seguidos, desplazándose a más de un lugar

COMPONENTES:

- Escuchar y comprender las instrucciones
- Recordar la instrucción
- Realizar correctamente el recado

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

- Elaboración de un listado con órdenes de las más sencillas a las más complejas.
- Se ayuda de los alumnos más avanzados para modelar las acciones en otros alumnos.
- Actividades ejemplo:
 - Trae el libro rojo (verbo + sustantivo + adjetivo).
 - Coge ese borrador y déjalo sobre mi mesa (2 órdenes)
 - Toma ese papel y llévalo a recepción (espacio temporal)
 - Vete a por la papelera, bájala al patio y vacíala en el depósito de basura (secuencia de órdenes)
 - Toma un euro, compra en el kiosco el periódico, busca la sección de televisión y dinos a qué hora podemos ver el programa. (secuencia y orden)
- Se realizarán talleres, como por ejemplo de cocina dónde los alumnos tengan que seguir varias instrucciones seguidas.

Sistema de evaluación conductual de la habilidad social (SECHS)

La guía de observación SECHS, (Caballo, 1988) hace una clasificación diferente entre **Componentes no verbales**, **Componentes paralingüísticos** y **Componentes verbales**, con el objetivo de sistematizar la mayor parte de los parámetros en los que debe obtenerse información mediante observación, a través de un formato de evaluación de conductas moleculares.

a) Componentes no verbales

EXPRESIÓN FACIAL

1. Cara muy desagradable. Expresiones negativas muy frecuentes.
2. Cara desagradable. Algunas expresiones negativas.
3. Cara normal. Apenas si se observan expresiones negativas.
4. Cara agradable. Algunas expresiones positivas.
5. Cara muy agradable. Frecuentes expresiones positivas.

MIRADA

1. Mira muy poco. Impresión negativa. Mira continuamente. Muy desagradable.
2. Mira poco. Impresión algo negativa. Mira en exceso. Desagradable.
3. Frecuencia y patrón de mirada normales.
4. Frecuencia y patrón de mirada buenos. Agradable.
5. Frecuencia y patrón de mirada muy buenos. Muy agradable.

SONRISAS

1. Sonrisas totalmente ausentes. Impresión muy negativa. Sonrisas continuas. Muy desagradable.
2. Sonrisas poco frecuentes. Impresión algo desagradable. Sonrisas excesivamente frecuentes. Desagradable.
3. Patrón y frecuencia de sonrisas normales.
4. Patrón y frecuencia de sonrisas buenos. Agradable.
5. Patrón y frecuencia de sonrisas muy buenos. Muy agradable.

POSTURAS

1. Postura muy cerrada. Da la impresión de un rechazo total.
2. Postura algo cerrada. Da la impresión de un rechazo parcial.
3. Postura normal. No produce impresión de rechazo.
4. Postura abierta. Da la impresión de aceptación.
5. Postura bastante abierta. Da la impresión de una gran aceptación.

ORIENTACIÓN

1. Orientado completamente hacia otro lado. Impresión muy negativa.
2. Orientado parcialmente hacia otro lado. Impresión algo negativa.
3. Orientación normal. No produce una impresión desagradable.
4. Buena orientación. Impresión agradable.
5. Muy buena orientación. Impresión muy agradable.

DISTANCIA / CONTACTO FÍSICO

1. Distancia excesiva. Impresión de distanciamiento total. Distancia extremadamente próxima e íntima. Muy desagradable.
2. Distancia algo exagerada. Impresión de cierto distanciamiento. Distancia demasiado próxima para una interacción casual. Desagradable.
3. Distancia normal. Ni agradable ni desagradable.
4. Distancia oportuna. Impresión de acercamiento. Agradable.
5. Distancia excelente. Buena impresión de acercamiento. Muy agradable.

GESTOS

1. No hace ningún gesto, manos inmóviles. Impresión muy negativa.
2. Algunos gestos pero escasos. Impresión negativa.
3. Frecuencia y patrón de gestos normales.
4. Buena frecuencia y distribución de los gestos. Impresión positiva.
5. Muy buena frecuencia y distribución de los gestos. Impresión muy positiva.

APARIENCIA PERSONAL

1. Muy desaliñado. Apariencia muy desagradable y sin ningún atractivo.
2. Algo desaliñado. Apariencia algo desagradable y poco atractiva.

3. Apariencia normal.
4. Buena apariencia. Agradable y atractiva.
5. Muy buena apariencia. Muy agradable y atractiva.

OPORTUNIDAD DE LOS REFORZAMIENTOS

1. No refuerza nunca, o bien sus reforzamientos están siempre fuera de lugar.
2. Refuerza poco, o bien sus reforzamientos están frecuentemente fuera de lugar.
3. Reforzamiento normal.
4. Reforzamiento bueno, o bien sus reforzamientos encuentran frecuentemente el momento oportuno.
5. Reforzamiento muy bueno, o bien sus reforzamientos encuentran siempre el momento oportuno.

b) Componentes paralingüísticos

VOLUMEN DE LA VOZ

1. No se le oye. Volumen excesivamente bajo. Impresión muy negativa. Volumen extremadamente alto (casi llega al grito). Muy desagradable.
2. Se le oye ligeramente. Voz baja. Impresión algo negativa. Volumen demasiado alto. Desagradable.
3. Voz normal, pasable.
4. Volumen de voz bastante adecuado. Impresión positiva.
5. Volumen de voz muy adecuado. Impresión muy positiva.

ENTONACIÓN

1. Nada expresiva, monótona, aburrida. Muy desagradable.
2. Poco expresiva, ligeramente monótona. Desagradable.
3. Entonación normal, pasable.
4. Buena entonación, voz interesante, viva. Agradable.
5. Muy buena entonación, muy animada y expresiva. Muy agradable.

TIMBRE

1. Muy desagradable, muy agudo o muy grave. Impresión muy negativa.
2. Algo desagradable, agudo o grave de forma negativa.
3. Timbre normal, ni agradable ni desagradable.
4. Timbre agradable. Impresión positiva.
5. Timbre muy agradable. Impresión muy positiva.

FLUIDEZ

1. Muchas perturbaciones o muchas pausas embarazosas. Muy desagradable.
2. Frecuentes perturbaciones o pausas embarazosas. Desagradable.
3. Pausas y perturbaciones normales. No da impresión negativa.
4. Sin apenas perturbaciones y pausas embarazosas. Agradable.
5. Sin perturbaciones ni pausas embarazosas. Muy agradable.

VELOCIDAD

1. Habla extremadamente deprisa. No se le entiende nada. Habla extremadamente despacio. Muy desagradable.
2. Habla bastante deprisa. A veces no se le entiende. Habla bastante despacio. Desagradable.
3. Velocidad normal. Se le entiende generalmente.
4. Velocidad de habla bastante apropiada. Agradable.
5. Velocidad de habla muy apropiada. Muy agradable.

CLARIDAD

1. No pronuncia ninguna palabra o frase con claridad. Muy negativo. Articulación excesiva de las palabras. Muy desagradable.
2. Pronuncia con claridad sólo algunas palabras o frases. Negativo. Demasiada articulación de las palabras. Desagradable.
3. Claridad de pronunciación normal.
4. Pronuncia las palabras claramente. Agradable.
5. Pronuncia las palabras muy claramente. Muy agradable.

TIEMPO DE HABLA

1. Apenas habla. Grandes períodos de silencio. Impresión muy negativa. Habla continuamente, sin darle ninguna oportunidad a la otra persona. Muy desagradable.
2. Habla poco frecuentemente. Impresión negativa. Habla en exceso. Desagradable.
3. Tiempo de habla normal. Ni agradable ni desagradable.
4. Buena duración del habla. Agradable.
5. Muy buena duración del habla. Muy agradable.

b) Componentes verbales

CONTENIDO

1. Muy poco interesante, aburrido, muy poco variado. Impresión muy negativa.
2. Poco interesante, ligeramente aburrido, poco variado. Impresión algo negativa.
3. Contenido normal, cierta variación.
4. Contenido interesante, animado, variado. Agradable.
5. Contenido muy interesante, muy animado, variado. Muy agradable.

HUMOR

1. Contenido muy serio y sin humor. Impresión muy negativa
2. Contenido serio y con muy poco humor. Impresión negativa.
3. Contenido de humor normal.
4. Contenido de humor bueno. Agradable.
5. Contenido de humor muy bueno. Muy agradable.

ATENCIÓN PERSONAL

1. Nunca se interesa por la otra persona, ni le hace preguntas sobre ella. Impresión muy negativa.
2. Apenas se interesa por la otra persona, con pocas preguntas. Impresión negativa.
3. Interés normal por la otra persona.
4. Buen interés por la otra persona, con un número adecuado de preguntas sobre ella.
Impresión positiva.
5. Muy buen interés por la otra persona, con un número muy adecuado de preguntas.
Impresión muy positiva.

PREGUNTAS

1. Nunca hace preguntas. Impresión muy negativa. Hace preguntas continuamente. Muy desagradable.
2. Hace pocas preguntas. Impresión negativa. Hace preguntas en exceso. Desagradable.
3. Patrón de preguntas normal. Ni agradable ni desagradable.
4. Preguntas variadas y adecuadas. Agradable.
5. Preguntas variadas y muy adecuadas. Impresión muy agradable

RESPUESTAS A PREGUNTAS

1. Respuestas monosilábicas o muy poco adecuadas. Impresión muy desagradable.2 Respuestas breves o poco adecuadas. Impresión negativa.3 Respuestas normales. Impresión ni positiva ni negativa 4. Respuestas adecuadas y de duración correcta. Impresión positiva.5. Respuestas muy adecuadas y de duración correcta. Impresión muy positiva.

Carta ejemplo, de contacto quincenal con los padres

Estimada familia:

Esta semana hemos trabajado en el taller de habilidades sociales la habilidad básica de respetar la distancia entre las personas cuando nos comunicamos unos con otros.

Se les ha tratado de transmitir que la separación que debe existir entre dos o más personas cuando se comunican en situaciones ordinarias se estima en +/-un metro (distancia tomada con el brazo extendido).

Y se les ha explicado que el respeto de esta distancia es importante ya que:

- Si nos acercamos o alejamos demasiado al comunicarnos con los demás es probable que se sientan invadidos o ignorados y que nos rechacen.
- Cuando nos acercamos demasiado, los demás se sienten incómodos y cuando nos alejamos pueden pensar que no queremos hablar con ellos.
- Los demás nos aceptarán mejor.
- Evitaremos conflictos.
- Y es un acto de buena educación y cortesía.

Os agradeceríamos que en el día a día insistáis con vuestro hijo/a en este aspecto. Tal vez las situaciones en las que hay que trabajarlo más son las siguientes:

1. Al dirigirse a una persona, no hay que tocarla ni situarse excesivamente cerca. Si observáis que vuestro hijo/a se acerca demasiado, intentad retirarlos suavemente con la mano. Poco a poco se irá acostumbrando a mantener las distancias deseadas.
2. Cuando estéis en una aglomeración transmitidle que no hay porqué hablar o tocar a las personas que hay a su alrededor.
3. Cuando se sube en el ascensor con personas desconocidas, indicadle que sólo se saluda y se sigue permaneciendo en silencio el tiempo que dure el trayecto si el otro no entabla conversación.
4. Al intentar caminar en un lugar en el que hay mucha gente, transmitidle que siempre hay que pedir por favor que te dejen pasar. Si en algún momento se da algún empujón es necesario disculparse inmediatamente.
5. Transmitidle que ha de tener especial cuidado con las mochilas, las carteras y los carritos cuando se va en el autobús o estén en otro sitio público, ya que pueden molestar a las personas que se encuentran alrededor.

Ante cualquier duda estamos en el Centro a vuestra disposición en el horario que ya conocéis.

Gracias por vuestra colaboración.

Carta ejemplo, solicitud de colaboración a las familias

Estimadas familias:

Como ya han sido informados en la reunión que mantuvimos a inicio de curso, el centro está tratando de dar respuesta a las áreas de mejora detectadas el curso pasado después de que, la comunidad educativa evaluara la calidad de la gestión organizativa y educativa, manifestando unánimemente la mejora del grado de satisfacción de las Habilidades sociales (HHSS) de nuestros alumnos.

En el Programa de Habilidades Sociales deben **participar e intervenir** las personas que cuidan y educan al niño/a (**padres y otros familiares, profesores, educadores** etc). Por tanto requiere la **participación conjunta de Escuela-Familia**, debiendo concretar las habilidades que pretendemos enseñar o entrenar de manera clara e inequívoca, de forma que todos entendamos lo mismo y no incurrir en confusiones y/o contradicciones, facilitando a los niños experiencias de aprendizaje en los distintos contextos.

Para llevar a cabo dicho plan les rogamos su ayuda por 3 razones fundamentalmente:

1ª Para cumplimentar el cuestionario de habilidades sociales. En el que ustedes especificarán las HHSS que su hijo/a manifiesta en la interacción social. En el caso, de los alumnos de infantil y primer internivel, también nos centraremos en las habilidades de autonomía personal.

2ª Para que en el ámbito de la familia, **se trabajen simultáneamente** las Habilidades Sociales que se estén trabajando en el centro educativo. De esta forma, nos aseguramos que las HHSS trabajadas, se generalizan en los diferentes contextos en los que interactúa el alumno. No tiene sentido que se trabajen únicamente en la escuela, pues el alumno/a interpretaría que sólo se exige en el centro educativo y fuera de él no necesita ponerlas en práctica.

3ª Es en el seno de la familia, donde el alumno interactúa en diferentes contextos: supermercados, centros comerciales, actividades de ocio, viajes, relación con otras personas: familiares, amigos, vecinos, etc., de forma que son los padres y cuidadores los que mejor pueden ayudar a sus hijos a poner las HHSS trabajadas, para que se relacione saludable y educadamente.

Les agradecemos de antemano su colaboración.

ANEXO 14

EVALUACIÓN INICIAL. CUESTIONARIO HABILIDADES SOCIALES PARA ALUMNOS

Nos gustaría que valoraseis el desarrollo de estas habilidades para tener una línea de partida con la que trabajar. Es un cuestionario sin ánimo de que os sintáis abrumados ya que es un listado muy extenso y hay que tener en cuenta que la enseñanza y aprendizaje de estas habilidades es un proceso que dura toda la vida.

Gracias por vuestra colaboración

HABILIDAD	SI	A VECES	NO	OBSERVACIONES
Miras a los ojos de las personas cuando estás hablando con ellas				
Sonríes cuando saludas o te despides de alguien				
Tienes una actitud corporal abierta a la comunicación (cabeza erguida, no se tapa la cara, mira al otro...)				
Mantienes la distancia adecuada cuando te diriges a tu interlocutor				
No abusas del contacto físico al comunicarte con las otras personas				
Demuestras malestar cuando tu apariencia no es adecuada (manos, cara y ropa sucias, prendas mal puestas...) y manifiestas intención de arreglarla				
Utilizas un tono de voz adecuado a las distintas situaciones				
Sabes presentarte a los demás (dice su nombre, edad...)				
Cuando eres presentado das un abrazo, la mano o un beso de forma correcta				
Saludas al entrar a un lugar en el que hay otras personas ("hola, buenos días...")				
Te despides al abandonar un lugar en el que hay otras personas ("adiós, hasta mañana...")				
Pides las cosas "por favor"				

Das las gracias cuando te ofrecen algo o te dan algo				
Pides disculpas a los otros niños si les haces algo que no está bien				
Pides disculpas a los adultos si les haces algo que no está bien				
Te acercas a los otros alumnos con intención de jugar/interaccionar con ellos de forma adecuada				
Compartes tus cosas con los otros niños				
Respetas las cosas de los demás				
Respetas las reglas establecidas en los juegos con otros niños				
Pides lo que necesitas de modo adecuado (sin exigir o insistir en exceso)				
Defiendes tus derechos correctamente (por ejemplo, si alguien te quita algo lo reclamas sin agredirle)				
Expresas lo que te gusta, lo que piensas y deseas respetando a los demás				
Das negativas oportunas de forma adecuada (cuando otra persona te pide hacer algo que no se considera correcto te niegas de modo apropiado)				
Ante situaciones conflictivas reaccionas sin gritar				
Cuando tienes conflictos con otros niños los resuelve sin agredir				
Tratas a los demás de forma no dominante				
Valoras los logros de los demás (cuando otra persona hace algo bien o tiene algo bonito...)				
Aceptas las críticas sobre alguna de tus actitudes y conductas inadecuadas (no lloras, gritas o te enfadas cuando se te regañan)				
Pides ayuda correctamente cuando lo necesitas.				
Toleras la demora a la hora de recibir ayuda				



Inicias conversaciones (realiza preguntas, cuenta algo que ha ocurrido, muestra algo...)				
Respondes de forma ajustada a lo que se te pregunta en una conversación				
Sabes escuchar al interlocutor				
Permites que los demás participen en la conversación				
No interrumpes a la persona que tiene la palabra				
Expresas verbalmente tus deseos, ideas y opiniones				
Distingues sentimientos en los demás (alegría, tristeza, enfado...)				
Respondes adecuadamente a los sentimientos de los demás				
Tienes un estado de ánimo estable				
Aceptas los límites que se te imponen				
Toleras las dificultades a la hora de realizar una tarea				
Asumes sus propios errores sin abandonar la actividad e intentas superarlos				
Reconoces cualidades positivas en ti mismo				
Ante un problema tratas de buscar soluciones por ti mismo				

**CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES SOCIALES PARA PADRES Y MADRES DE
PRIMARIA Y SECUNDARIA**

Nos gustaría que valoraseis en vuestro hijo/a el desarrollo de estas habilidades para tener una línea de partida con la que trabajar. Es un cuestionario sin ánimo de que os sintáis abrumados ya que es un listado muy extenso y hay que tener en cuenta que la enseñanza y aprendizaje de estas habilidades es un proceso que dura toda la vida.

Gracias por vuestra colaboración

HABILIDAD	SI	A VECES	NO	OBSERVACIONES
Mira a los ojos de las personas cuando está hablando con ellas				
Sonríe cuando saluda o se despide de alguien				
Tiene una actitud corporal abierta a la comunicación (cabeza erguida, no se tapa la cara, mira al otro...)				
Mantiene la distancia adecuada cuando se dirige a su interlocutor				
No abusa del contacto físico al comunicarse con las otras personas				
Demuestra malestar cuando su apariencia no es adecuada (manos, cara y ropa sucias, prendas mal puestas...) y manifiesta intención de arreglarla				
Utiliza un tono de voz adecuado a las distintas situaciones				
Sabe presentarse a los demás (dice su nombre, edad...)				
Cuando es presentado da un abrazo, la mano o un beso de forma correcta				
Saluda al entrar a un lugar en el que hay otras personas ("hola, buenos días...")				

Se despide al abandonar un lugar en el que hay otras personas (“adiós, hasta mañana...”)				
Pide las cosas “por favor”				
Da las gracias cuando le ofrecen algo o le dan algo				
Pide disculpas a los otros niños si les hace algo que no está bien				
Pide disculpas a los adultos si les hace algo que no está bien				
Se acerca a los otros alumno con intención de jugar/ interaccionar con ellos de forma adecuada				
Comparte sus cosas con los otros niños.				
Respeto las cosas de los demás.				
Respeto las reglas establecidas en los juegos con otros niños				
Pide lo que necesita de modo adecuado (sin exigir o insistir en exceso).				
Defiende sus derechos correctamente (por ejemplo, si alguien le quita algo lo reclama sin agredirle)				
Expresa lo que le gusta, lo que piensa y desea respetando a los demás.				
Da negativas oportunas de forma adecuada (cuando otra persona le pide hacer algo que no se considera correcto se niega de modo apropiado)				
Ante situaciones conflictivas reacciona sin gritar				
Cuando tiene conflictos con otros niños los resuelve sin agredir				
Trata a los demás de forma no dominante				
Valora los logros de los demás (cuando otra persona hace algo bien o tiene algo bonito...)				
Acepta las críticas sobre alguna de sus actitudes y conductas inadecuadas (no llora, grita o se enfada cuando se le regaña)				
Pide ayuda correctamente cuando lo necesita				



Tolera la demora a la hora de recibir ayuda				
Inicia conversaciones (realiza preguntas, cuenta algo que ha ocurrido, muestra algo...)				
Responde de forma ajustada a lo que se le pregunta en una conversación				
Sabe escuchar al interlocutor				
Permite que los demás participen en la conversación				
No interrumpe a la persona que tiene la palabra				
Expresa verbalmente sus deseos, ideas y opiniones				
Distingue sentimientos en los demás (alegría, tristeza, enfado...)				
Responde adecuadamente a los sentimientos de los demás				
Tiene un estado de ánimo estable				
Acepta los límites que se le imponen				
Tolera las dificultades a la hora de realizar una tarea				
Asume sus propios errores sin abandonar la actividad e intenta superarlos				
Reconoce cualidades positivas en sí mismo				
Ante un problema trata de buscar soluciones por sí mismo				



CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES SOCIALES PARA PADRES Y MADRES DE INFANTIL

Nos gustaría que valoraseis en vuestro hijo/a el desarrollo de estas habilidades para tener una línea de partida con la que trabajar. Es un cuestionario sin ánimo de que os sintáis abrumados ya que es un listado muy extenso y hay que tener en cuenta que la enseñanza y aprendizaje de estas habilidades es un proceso que dura toda la vida.

Gracias por vuestra colaboración

AUTONOMÍA Y HÁBITOS	SI	A VECES	NO	OBSERVACIONES
Se viste solo				
Se desviste solo				
Se abrocha y desabrocha botones				
Se abrocha y desabrocha cremalleras				
Se ata y desata los cordones de los zapatos				
Utiliza correctamente: la cuchara, el tenedor, el vaso, la servilleta.				
Come solo				
Toma alimentos sólidos (mastica)				
Permanece en la mesa hasta que acaba de comer				
Controla esfínteres por el día				
Controla esfínteres por la noche				
Utiliza solo/a el servicio, limpiándose adecuadamente				
Se lava la cara y las manos, secándose				
Se cepilla los dientes				



Es ordenado con sus cosas				
Recoge los juegos y los juguetes al acabar de jugar				
Termina las tareas y juegos que empieza				
Es cuidadoso con los juguetes y materiales que usa				
Duerme solo/a en su cama				
Manifiesta miedos por la noche. Se despierta durante la noche.				
Utiliza chupete o biberón				
Le gusta jugar con otros niños				
Prefiere jugar solo				
Cuando participa en actividades de grupo, comparte los juguetes				
Cuando participa en actividades de grupo, sabe esperar su turno				
Cuando participa en actividades de grupo, sabe respetar las normas				
Manifiesta expresiones de saludo: buenos días, hola, adiós				
Da las gracias y pide las cosas por favor				
Sabe disculparse y pedir perdón				
Se dirige a los adultos por iniciativa propia				
Expresa y verbaliza necesidades y peticiones. Pide ayuda cuando no sabe hacer algo.				
Presta atención cuando se le habla				



Respetar el turno de palabra en una conversación				
Dialoga con sus compañeros				
Muestra desacuerdo cuando le molestan				
Se relaciona con iguales fuera del colegio				
Muestra afecto por sus familiares más próximos				
Acepta muestras de afecto de los adultos				
Acepta las correcciones sobre sus errores y procura mejorar su actuación				
Reconoce sus errores delante de los demás				
Le cuesta separarse de sus padres				
Procura llamar la atención del adulto constantemente				
Sabe esperar para conseguir algo que desea				
Tolera bien la frustración				
Persiste en una actividad aunque le cueste				
Conoce y respeta las normas básicas de la casa				



CUPONES EN LA ETAPA DE INFANTIL





CUPONES RELACIONADOS CON LAS FÓRMULAS DE CORTESÍA

Me llamo: _____



CUANDO LLEGO A UN LUGAR DIGO: **HOLA**
Y CUANDO ME VOY DIGO: **ADIÓS.**



CUANDO ME DOY CUENTA DE QUE
ME HE EQUIVOCADO PIDO **DISCULPAS**.



CUANDO PIDO ALGO DIGO: **POR FAVOR**.



Me llamo: _____



© EDICIONES

CUANDO PIDO ALGO Y ME LO DAN
DIGO: **GRACIAS.**



REGISTRO DE HHSS DE LOS ALUMNOS CLASE

GRUPO

HHSS	25%										50%										75%										100%									
1ª																																								
2ª																																								
3ª																																								
4ª																																								
5ª																																								
6ª																																								
7ª																																								
8ª																																								