

2024-2028

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIAIS



CEE PONTEVEDRA

Este Programa é avaliado e aprobado en Claustro e Consello Escolar do 27 de Xuño de 2024. Ten unha duración de catro anos e anualmente revisarase facendo as adendas necesarias.

ÍNDICE:

1. PRESENTACIÓN.....	pax.2
1.1. Que son as habilidades sociais	
1.2. Compoñentes das habilidades sociais	
1.3. Marco legal.	
2. AVALIACIÓN DAS HABILIDADES SOCIAIS.....	pax.6
2.1. Protocolo de avaliación de condutas non verbais.	
2.2. Protocolo de avaliación de condutas verbais.	
3. INTERVENCIÓN	
3.1. OBXECTIVOS.....	pax.11
3.2. PAQUETE DE ENTRENAMENTO.....	pax.14
- INSTRUCCIÓN OU EXPLICACIÓN VERBAL	
- UTILIZACIÓN DE MODELOS	
- ROLE PLAY	
- REFORZAMENTO	
- RETROALIMENTACIÓN	
- ACTIVIDADES PARA A XENERALIZACIÓN	
3.3. CONTIDOS.....	pax.17
3.4. IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES: SESIÓN.....	pax.20
SESIÓN 1: Distancia Interpersoal	
SESIÓN 2: Manter contacto visual	
SESIÓN 3: Saudar e despedirse adecuadamente	
SESIÓN 4: Dar grazas e pedir por favor	
SESIÓN 5: Pedir axuda	
SESIÓN 6: escoita Activa I e II	
SESIÓN 7: Expresar emocións	
SESIÓN 8: Controlar emocións negativas	
SESIÓN 9: Iniciar e manter conversas	
SESIÓN 10: Seguir instrucións	
4. METODOLOXÍA E RECURSOS E AVALIACIÓN.....	pax.53
5. CONCLUSIÓN.....	pax.55
6. BIBLIOGRAFÍA.....	pax.55

1. PRESENTACIÓN

1.1. QUE SON AS HABILIDADES SOCIAIS:

Fundamentación teórica.

As habilidades sociais son as **condutas necesarias para interactuar e relacionarse cos demais de forma efectiva e mutuamente satisfactoria**. Por tanto é importante destacar que:

- Trátase de **condutas**, isto quere dicir que son aspectos observables, medibles e modificables; non é un trazo innato dun suxeito, determinado polo seu código xenético ou pola súa condición de discapacidade.
- Entra **en xogo o outro**. Non se refiren a habilidades de autonomía persoal como lavarse os dentes ou manexar o caixeiro automático, senón a aquelas situacións nas que participan polo menos dúas persoas.
- Esta relación co **outro é efectiva e mutuamente satisfactoria**. A persoa con habilidades sociais defende o que quere e expresa o seu acordo ou desacordo sen xerar malestar na outra persoa.

Pero non só é importante ter habilidades sociais, senón poñelas en práctica na situación axeitada. As habilidades de interacción social son adquiridas principalmente a través da aprendizaxe, sendo clave en dito proceso o contorno interpersonal en que se desenvolve o alumno/a, así como da maduración e das experiencias de aprendizaxe previas. Esta adecuación das condutas ao contexto é o que se denomina **Competencia social** e no currículo actual solaparíase á CPSAA (competencia persoal e social e aprender a aprender) e a CC (competencia cidadá), sen deixar de lado, a aportación da CL.

Cando a persoa carece de habilidades sociais pode que afronte as situacións de dúas maneiras diferentes:

- Evitando as situacións ou accedendo ás demandas dos demais coa finalidade de non expoñerse a enfrontamentos **-conduta pasiva-**.

- Elixindo por outros e infrinxindo os dereitos dos demais para obter as súas metas –**conduta agresiva**– .

As **habilidades sociais** ou o que tecnicamente se coñece como **conduta asertiva** consiste en pedir o que queres e negarte ao que non queres dun modo axeitado. Conseguir as túas metas sen danar a outros. Expresar sentimentos e pensamentos, realizar eleccións persoais e sentirse ben con un mesmo.

A **Teoría da Aprendizaxe Social** de Bandura, tamén coñecida como aprendizaxe vicario, observacional, imitación, modelado ou aprendizaxe cognitivo social considera que o comportamento depende do ambiente así como de factores persoais como son: a **motivación**, a **atención** (se alguén vai aprender algo, precisa estar prestando atención); a **retención** (debemos ser capaces de recordar aquilo o que lle prestamos atención); e **produción motora** (debemos traducir as imaxes ou descrições ao comportamento actual, hai que ser capaces de reproducir o comportamento).

1.2. COMPOÑENTES DAS HABILIDADES SOCIAIS

As habilidades sociais inclúen compoñentes verbais e non verbais.

Os **compoñentes non verbais** fan referencia á linguaxe corporal, ao que non dicimos, a como nos mostramos cando nos relacionamos co outro. Isto é, á distancia interpersonal, contacto ocular, postura, orientación, xestos e movementos que facemos con brazos, pernas e cara cando nos relacionamos con outros.

Os compoñentes non verbais son o que se denominan **habilidades corporais** básicas, prioritarias e imprescindibles antes de traballar calquera habilidade social máis complexa. Se a persoa á que pretendo adestrar en habilidades sociais non mira aos ollos cando fala, ou fai excesivas manifestacións de afecto aos seus compañeiros cando se relaciona con eles, é imposible que poida traballar xeitosamente habilidades coma "Dicir que non", "Seguir instrucións"..

Os compoñentes non verbais nos que habitualmente presentan déficits algunhas persoas con discapacidade son contacto ocular, a distancia interpersoal, o contacto físico, a expresión facial e a postura.

- O **contacto ocular** resulta prioritario no establecemento dunha comunicación e relación eficaz. A mirada directa aos ollos da outra persoa asegúrase que se lle está a escoitar, que estámoslle prestando atención, ademais é necesario no desenvolvemento dunha aprendizaxe eficaz.
- A **distancia interpersoal**, isto é a separación entre dúas ou máis persoas cando están conectando, posibilita ou dificulta unha comunicación cómoda. A invasión do espazo persoal xera malestar no interlocutor que loitará por restablecer unha distancia apropiada dando pasos cara atrás e acelerando o final da comunicación.
- O exceso de **contacto físico**, coma as demostracións excesivas de afecto a coñecidos e estraños é outra das condutas habituais. O contacto físico é necesario e útil na comunicación cando a relación que se estableza o permita. Isto é cando o coñecemento da outra persoa ou a situación na que se atope requira de dita manifestación; pero a xente non está acostumada a este contacto físico nas relacións sociais, e por tanto resulta incómodo e invasivo.

Os **compoñentes verbais** fan referencia ao contido das conversas: iniciar e manter conversas, falar en público, expresar amor, agrado, afecto, defender os propios dereitos, pedir favores, rexeitar peticións, expresar opinións persoais aínda que sexan de desacordo, molestia, enfado, desculparse, admitir ignorancia, solicitar cambios na conduta dos demais e afrontar as críticas.

Para que a comunicación sexa eficaz é importante ter en conta:

- O tempo de fala de cada interlocutor.
- A retroalimentación
- E facer preguntas, abertas e pechadas.

1.3 MARCO LEGAL

- **Lei 4/2011, do 30 de xuño**, de convivencia e participación da comunidade educativa no seu artigo 19 e **O Decreto 8/20215 no artigo 24**, establecen medidas complementarias para a mellora da convivencia: O departamento de orientación desenvolvera un programa que contribúa á adquisición de habilidades e competencias sociais por parte do alumnado e actuacións complementarias ás medidas correctoras.
- **A Orde 8 de setembro de 2021, de atención á diversidade no seu artigo 53**. Todos os centros desenvolverán programas de habilidades e competencias sociais para a totalidade do alumnado nos cales se promova a adquisición das competencias sociais e cognitivas necesarias para favorecer a empatía, a autoestima, a comprensión das demais persoas e a interacción satisfactoria con elas, a solidariedade, o respecto e a tolerancia ante as discrepancias, a expresión correcta das propias opinións e dos sentimentos, e todo o que signifique a mellora das relacións e da convivencia. Estas actuacións desenvolveranse en todas as áreas, materias, ámbitos ou módulos, e terán a consideración de elementos transversais do currículo.

2. AVALIACIÓN DAS HABILIDADES SOCIAIS

Os cuestionarios de avaliación de **condutas verbais e non verbais** deben ser cumprimentados por varios profesionais que manteñan diferente relación coa persoa á que se avalía (coidadores, psicólogos, educadores, pedagogos, mestre, fisioterapeuta ou responsable de residencia).

Os resultados sobre os déficits de cada usuario provirán dos items nos que exista maior acordo nas respostas dos profesionais, así como da corroboración de estes déficits mediante o emprego de outros procedementos.

As situacións nas que se pasarán os cuestionarios son aquelas nas que se da unha interacción social.

2.1. PROTOCOLO DE AVALIACIÓN DE CONDUTAS NON VERBAIS

Preséntanse dous cuestionarios: un para persoas con discapacidade moderadamente afectada e outro para persoas con discapacidade gravemente afectada.

Os cuestionarios para as **persoas con discapacidade moderadamente afectada** teñen como obxectivo valorar os **puntos fortes e débiles** do alumno/a na área de conduta non verbal das habilidades sociais.

Os **contidos** que se valoran son os aspectos que definen a conduta non verbal: distancia corporal, contacto ocular, contacto físico, aparencia persoal, postura e expresión facial.

Os cuestionarios para as **persoas con discapacidade gravemente afectada** teñen como obxectivo avaliar as habilidades sociais básicas na área de conduta non verbal das habilidades sociais.

Os **contidos** que se valoran son: distancia corporal, contacto ocular, contacto físico, expresión facial, postura /orientación y aparencia persoal.

Cuestionario de condutas non verbais (discapacidade moderadamente afectada)

Alumno:		Idade:			
Profesional:		Curso:			
Centro:		Data:			
DISTANCIA CORPORAL	SI	NON	AS VECES	NON OBSERVABLE	
Respecta a distancia interpersoal (+/- 1 metro) cos compañeiros					
Respecta a distancia interpersoal cos profesionais					
Respecta a distancia interpersoal cos descoñecidos					
APARIENCIA PERSOAL	SI	NON	AS VECES	NON OBSERVABLE	
Coida a súa imaxe externa (corporal e vestido)					
Presenta unha imaxe externa acorde coa situación na que está					
É dirixida a súa aparencia persoal					
POSTURA	SI	NON	AS VECES	NON OBSERVABLE	
Xira o corpo en actitude de escoita cando alguén se dirixe a el					
Xira o corpo para dirixirse a outras persoas					
Facilita a incorporación de outro compañeiro ao grupo					
EXPRESIÓN FACIAL	SI	NON	AS VECES	NON OBSERVABLE	
Correspóndense os xestos cos sentimentos que quere expresar					
Mantén actitude inexpresiva					
CONTACTO OCULAR	SI	NON	AS VECES	NON OBSERVABLE	
Establece contacto ocular cando inicia a comunicación					
Responde con contacto ocular durante a comunicación					
Este contacto supón unha dificultade na comunicación					
CONTACTO FÍSICO	SI	NON	AS VECES	NON OBSERVABLE	
Perite o contacto físico en situación de aprendizaxe					
Axúdase na comunicación con contactos físicos					
Interfire a comunicación con contactos físicos					
Observacións: (reflectirase frecuencia e intensidade)					

Cuestionario de condutas non verbais

(discapacidade gravemente afectada).

Alumno:	Idade:
Profesional:	Curso:
Centro:	Data:

CATEGORÍA	ITEMS	SI	NON	AS VECES	NO OBSERV.	OBSERV.
Distancia persoal	Invade o teu espazo persoal					
	Afástase cando intentas comunicarte con el					
Contacto ocular	Establece contacto ocular cando te comunicas					
	Establece contacto ocular cando se comunica					
Contacto físico	Permite contacto físico					
	Molesta co seu contacto físico (bicos, abrazos)					
Expresión facial	Cambia a expresión ante diferentes situacións					
Postura orientación	A súa postura favorece a interacción					
Apariencia persoal	A súa aparencia persoal produce rexeitamento.					
	Expresa agrado ante un cambio na súa aparencia					
	Pide un cambio na súa aparencia persoal					

2.2. PROTOCOLO DE AVALIACIÓN DE CONDUCTAS VERBAIS

Todos os items que a continuación se presentan supoñen a adecuada posta en práctica das habilidades previo requisito. Se o alumno/a non ten adquirida ou presentara déficits nalgunha das habilidades que a continuación se presentan, especificar na casas correspondente (observacións) de acordo ao seguinte código.

CO: Contacto ocular

OC: Orientación corporal

DF: Distancia física

CF: contacto físico

ITEM	SI	NON	N.O.	Observacións
1. Inicia a comunicación				
2. Mantén a comunicación				
3. Finaliza a comunicación				
4. Expresa sentimentos				
5. Realiza peticións				
6. Responde ás peticións de outros				
7. Da unha negativa ou di que non				
8. Acepta unha negativa				
9. Sabe escoitar de maneira activa				
10. Descúlpase				
11. Sigue instrucións				
12. Participa en actividades				

Definición das distintas habilidades observables.

- 1. 2.y 3. Conversar:** Ser capaz de levar unha conversa o que inclúe interromper de maneira pertinente, saudar, escoitar, preguntar e responder cuestións e despedirse.
- 1. Expresar sentimentos:** Mediante a súa comunicación verbal e non verbal expresa emocións tanto positivas como negativas e tanto en relación con persoas como con actividades e obxectos.
- 2. Realizar peticións. Pedir axuda:** Recoñecemento da necesidade de outro para a realización dunha tarefa e petición de axuda á persoa adecuada.
- 3. Responder ás peticións de outros. Prestar axuda:** Axudar a outros cando o necesiten sen encargarse da tarefa.
- 4. Resistirse á presión dos outros. Dicir Non:** Negarse ante as achegas ilegais ou erróneas de outros.
- 5. Aceptar unha negativa:** Aceptar un "non" por resposta, especialmente de persoas con autoridade, sen enfrontarse.
- 6. Escoita activa:** Escoitar atentamente e preguntar sobre elo.
- 7. Desculpase:** Pedir perdón polos erros cometidos dunha maneira adecuada.
- 8. Seguir instrucións:** Atender ás instrucións e executalas adecuadamente.
- 9. Participar en actividades:** Aproximarse a un grupo de maneira adecuada e solicitar unirse as súas actividades.

3. INTERVENCIÓN

3.1. OBXECTIVOS

OBXECTIVOS XERAIS

- Potenciar e desenvolver habilidades sociais no alumnado, con miras a lograr un mellor **desempeño social, familiar e escolar** por medio de actividades pedagóxicas centradas na interacción co outro.
- Fortalecer o proceso de **integración do alumnado** e o seu desempeño na aula, por medio da intervención pedagóxica das habilidades sociais de autoestima, relacións interpersoais e resolución de problemas, logrando un melloramento significativo na súa integración escolar e social

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

CO ALUMNADO:

- **Adquirir habilidades sociais:** O adecuado uso das habilidades sociais leva ao usuario con discapacidade a resolver os problemas cotiás dunha maneira máis eficaz e adecuada: pedir axuda, denegala cando así o desexan, dicir que no, explicar como se senten.
- **Mellorar a comunicación co entorno máis inmediato:** mellorar as súas habilidades de comunicación co seu entorno, aumentando así a capacidade de resolución de problemas e, asemade a súa autoestima e o seu auto concepto.
- **Potenciar o uso de estratexias cognitivas:** esta ferramenta pode axudarlles a poñer en marcha estratexias de resolución de problemas sexan de índole social, ou persoal (pensamentos negativos, ideas destrutivas respecto da súa propia valía, agresividade co entorno).
- **Mellorar a autoestima:** ao resolver de maneira máis eficaz as situacións cotiás mellora a súa autoestima.
- **Facilitar a súa independencia.**
- **Identificar e modificar as ideas irracionais** que acompañan á persoa ante situacións (persoais e y sociais) que lle dificultan unha resolución adecuada

da situación, xerándolle sentimentos de incapacidade, e **axudarlles a modificalas por ideas máis racionais e adecuadas.**

- **Mellorar a súa saúde mental:** consecuentemente, e de maneira directa o traballo das habilidades sociais leva á diminución de problemas psicosomáticos (se o usuario ten un estilo de interacción social pasivo) ou á diminución dos problemas sociais (se o usuario ten un estilo máis agresivo co seu entorno).
- **Aprender a identificar e a expresar os seus sentimentos,** tanto positivos (eloxios, contacto físico...), como negativos (facer críticas, dicir que no...): dunha maneira clara, sinxela e eficaz.
- Capacidade para **percibir e comprender o punto de vista dos demais, aprendendo a poñerse no lugar da outra persoa (empatía).** Trátase de buscar a superación do egocentrismo, tan común neste alumnado, tendo en conta ás outras persoas.
- **Aceptación adecuada das críticas,** como medio de mellora persoal, pois partindo da opinión de outros, e da reflexión sobre ela, pódese chegar a unha autocrítica construtiva e realista.
- **Comportamento democrático** en situacións de grupo, mostrando un espírito colaborador e participativo.
- **Habilidade para pedir a información que precise,** cando se atope nunha situación imprevista ou descoñecida.
- **Participación en sesións de grupo - clase, seguindo as normas básicas de interacción:** pedir a palabra, escoitar atenta e activamente sen interromper, respectar as quendas de intervención, etc.
- **Percepción das interaccións sociais desde diferentes perspectivas.** A representación de papeis utilízase para que perciban as distintas situacións de relación interpersoal dende os distintos puntos de vista de cada un dos actores (o que pide prestado e o que presta, o que fai unha crítica e o que a recibe).
- Prestar especial atención aos **saúdos e despedidas** en todas as situacións e á utilización de **"por favor" e de "grazas"** cando se solicita algo.

- **Autoconcepto e percepción nos demais, dos elementos fundamentais da linguaxe corporal:** distancia interpersonal, postura correcta, mirada dirixida á cara, sorriso.
- Tratarase de formar **axeitadamente a asertividade** dos alumnos/as de forma que fagan valer os seus dereitos sen molestar aos demais.
- Formar ao alumnado no concepto da **resiliencia**, como a capacidade que temos as persoas para afrontar as dificultades, problemas e adversidades da vida, superalas e transformalas.

CO PROFESORADO

- Dispor de recursos para enfrontarse á tarefa de resolución de problemas de conduta na aula e fora dela.
- Dispoñer dun material flexible e estruturado para traballar actitudes e valores.
- Facilitar as interaccións cotiás cos alumnos/as.
- Axudar o profesorado na mellora do clima de convivencia na aula e no centro.

COA FAMILIA

- Implicar ás familias na consolidación de valores.
- Facilitar aos pais e nais estratexias para traballar cos seus fillos e fillas dende o eido familiar.
- Favorecer a comunicación entre o centro e as familias.

CO CENTRO

- Crear espazos e actividades de interacción entre os distintos membros da comunidade educativa que favorezan o desenvolvemento das habilidades sociais.

3.2. PAQUETE DE ADESTRAMENTO DE HABILIDADES SOCIALES

Consta das seguintes partes:

INSTRUCCIÓN OU EXPLICACIÓN VERBAL

Consiste en explicar en que consiste dita habilidade, cal é a súa importancia, por que utilizala de maneira adecuada reporta beneficios importantes, situacións nas que resulta pertinente empregala, regras sociais que regulan o seu emprego, compoñentes verbais e non verbais da súa execución e como se realiza de forma correcta.

Recomendacións para aplicar as instrucións:

- Deben empregarse ao longo de todo o adestramento, aínda que de maneira fundamental ao inicio de cada sesión e antes de cada e adestramento.
- Han de incluír:
 - Información específica sobre os compoñentes adecuados.
 - Explicacións claras dos mesmos, empregando se é preciso, exemplos.
 - Razóns que xustifiquen a importancia de dita habilidade, así como a necesidade de executala.
- É importante implicar aos usuarios, animándolles a que aporten exemplos o argumenten a importancia da habilidade obxecto de adestramento e aprendizaxe.
- Deben transmitir a información de maneira breve, expresada en frases curtas e cunha linguaxe adecuado ao nivel de comprensión do usuario.

UTILIZACIÓN DE MODELOS

A habilidade a adestrar realízase ante os alumnos por parte dun **modelo**, de forma que a visión da escena reforce a explicación e instrución verbal. Apréndese mellor cando as características do modelo son similares ás dos usuarios que forman parte do adestramento, características como:

- A idade.
- Pertenza ao mesmo grupo ou taller.
- Que o modelo sexa unha persoa significativa e importante para o grupo.
- A linguaxe empregada polo modelo sexa similar e comprensible polo grupo.
- Gustos e preferencias por determinadas actividades.

Recomendacións para aplicar o modelado:

- Mostrar a habilidade e os seus compoñentes de forma clara e precisa.
- Exhibir os compoñentes de maior a menor dificultade e complexidade, avanzando progresivamente.
- Repetir a dramatización co fin de favorecer as condicións do sobreaprendizaxe.
- Crear condicións óptimas para a observación, reducindo todos aqueles estímulos perturbadores.
- A dramatización correcta debe ir seguida de consecuencias (materiais, sociais..) positivas.

ROLE PLAY

Os usuarios poñen en práctica a habilidade en situación de aprendizaxe. Isto permite realizar varios ensaios, en situacións diferentes e baixo a supervisión do adestrador. O obxectivo destes ensaios de conduta é aprender a modificar modos de resposta non adaptadas, cambiándoos por novas respostas.

O role-play, segue varios pasos:

- a) Presentación do modelo.
- b) Comentario á actuación do modelo: aspectos importantes, resultados.
- c) Realización do role-play polos suxeitos.
- d) Feedback dos compañeiros e do adestrador.
- e) Repetición do role-play (este paso realízase varias veces, segundo o grado de corrección na realización do role-play).
- f) Avaliación final.

REFORZAMENTO

Se da ao largo de todos os ensaios, servindo tanto para adquirir novas condutas, como para aumentar determinadas condutas adaptadas na persoa. Sempre tendo en conta que o reforzo máis potente é o **social**, aínda que as veces é necesario acompañalo de reforzo **material**.

A eficacia do reforzo depende, en primeiro lugar da demora entre a execución da conduta e a entrega do reforzador. Polo tanto, a norma é entregar un reforzador dun modo **inmediato**, tan pronto como sexa posible unha vez que o comportamento desexado levouse a cabo, pero coma o noso obxectivo é que a conduta se manteña, hai que ir modificando o programa de reforzamento:

- En **primeiro lugar**, entregaremos o reforzo dun modo continuo e inmediato.
- En **segundo lugar**, o reforzo será continuo e demorado.
- En **terceiro lugar**, pasamos ao reforzo intermitente, é dicir só de vez en cando, para que cada vez se asemelle máis ás situacións naturais.

RETROALIMENTACIÓN

Consiste en proporcionar información específica ao usuario para o desenvolvemento e mellora da habilidade adestrada. A información sobre a execución da conduta debe facerse **sempre en termos positivos**. Se a execución foi inadecuada lle animamos a practicala de novo explicándolle que debe cambiar e proporcionándolle todas as oportunidades que necesite, se a execución foi positiva lle reforzamos social e materialmente.

ACTIVIDADES PARA A XERALIZACIÓN

Estas actividades axudan a transferir o aprendido e adestrado no contexto de adestramento a outros contextos (este é o obxectivo final do adestramento).

Para conseguir a xeralización é necesario que todos os profesionais do centro (os que forman parte do adestramento e os que no) coñezan as habilidades que se están adestrando e sexan conscientes dos programas postos en marcha cos usuarios para que poidan colaborar no mantemento e xeneralización das diferentes habilidades.

As **tarefas para casa** son actividades que facilitan a xeneralización; son tarefas que o adestrador propón aos usuarios acerca do aprendido e ensaiado, para que eles as poñan en marcha en outras situacións fora do adestramento, como: o comedor, o corredor, o ximnasio, cando crean que é oportuno.

Requisitos das tarefas para casa:

- As condutas compoñentes en ditas tarefas deberán haber sido adestradas previamente.
- Se especificarán as condutas a realizar e as situacións nas que levalas a cabo (“Cando esteas no comedor e pidas auga a o teu coidador debes facelo mirándolle aos ollos”, “Cando esteas no ximnasio, e non poidas atar as túas zapatillas, pedirás axuda a alguén que sabes que te pode axudar”)
- Ensinar ao suxeito a rexistrar a el mesmo o seu desempeño, indicando: que aconteceu, que pasos dio, como valora o seu desempeño, e cal podería ser o paso seguinte a adestrar.
- Sempre ter en conta o grado de comprensión do suxeito, e o seu grado de afectación. Propor tarefas coherentes coas posibilidades de cada usuario.

As tarefas para casa non están directamente supervisadas polo adestrador, pero son importantes á hora de conseguir a xeneralización da aprendizaxe, para o cal tamén deben implicarse os familiares e rede social do usuario.

3.3 CONTIDOS

<p>Iniciación e mantemento de relacións mutuamente beneficiosas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Elixir os amigos/as con independencia . ○ Habilidades para o mantemento de relacións interpersoais. ○ Habilidades básicas de interacción social. ○ Relacións cos adultos e co grupo de iguais. ○ Facer cumpridos aos demais. ○ Aprender a recibir cumpridos. ○ Facerse cumpridos a un mesmo.
--	--

Habilidades para a conversación.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciar e manter conversación de escoita activa. ○ Desenvolver habilidades de comunicación para expresar opinións. ○ Comunicación verbal e non verbal. ○ Considerar o punto de vista das outras persoas. ○ Respecto da quenda de palabra e escoita aos demais. ○ Creación dun ambiente de participación, diálogo e respecto mutuo. ○ Crítica positiva ○ Dar instrucións de maneira clara e precisa.
Resolución de situacións conflitivas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Xeración de múltiples alternativas para solucionar un problema. ○ Anticipar posibles consecuencias a cada alternativa. ○ Elixir a mellor solución entre as posibles alternativas para solucionar un problema. ○ Tomar decisións coas que se acade o máximo beneficio para todos/as os implicados/as. ○ Desenvolver habilidades de negociación.
Aceptación das consecuencias do propio comportamento	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aceptar as consecuencias dos actos realizados. ○ Analizar a responsabilidade de cada participante nunha situación determinada de interacción social. ○ Pedir e aceptar desculpas de maneira axeitada.
Desenvolvemento dun estilo asertivo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Responder axeitadamente cando se recibe un apercibimento. ○ Identificar diferentes estilos de relación agresiva, pasiva e asertiva. ○ Valorar as consecuencias derivadas de cada un de eles. ○ Analizar os beneficios de cambiar o noso estilo habitual de pensar e actuar. ○ Respetar os dereitos propios e dos demais. ○ Desenvolver habilidades de seguridade e confianza en nos mesmos.
Empatía	<ul style="list-style-type: none"> ○ Poñerse no lugar do outro. ○ Valorar e analizar os prexuízos que temos sobre os outros/as. ○ As necesidades das demais persoas. ○ Axuda mutua, traballo en equipo, importancia da solidariedade.
Educación emocional	<ul style="list-style-type: none"> ○ Intelixencia emocional. ○ Motivación intrínseca. ○ Creatividade. ○ Competencia emocional. ○ Resiliencia. ○ Sentimentos, emocións e opinións.

Identificación de estados emocionais	<ul style="list-style-type: none"> ○ Identificar situacións que nos fan sentir mal, nerviosos, asustados, enfadados ○ Identificar e describir situacións problema ○ Identificar situacións de provocación: que penso, como me sinto, como actúo.
Desenvolvemento de habilidades de control emocional	<ul style="list-style-type: none"> ○ Xeración de recursos para modificar os sentimentos de malestar en sentimentos que nos fagan sentir ben con nos mesmos. ○ Aceptar de bo grado as críticas construtivas sobre algo que teña que ver con nosoutros/as. ○ Afrontar con calma e serenidade situacións de provocación por parte doutras persoas.
Autoestima, sentimentos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Comprenderse mellor, aprender a aceptarse a un mesmo e os demais e aprender a estar con outras persoas. ○ Ter confianza nun mesmo e nos demais. ○ Afirmación. ○ Valoracións positivas.
Igualdade de xénero	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sexo e xénero. ○ Violencia de xénero. ○ Relacións afectivas de igualdade.
Maltrato entre iguais	<ul style="list-style-type: none"> ○ Axentes: maltratador/a, maltratado/a e espectadores. ○ Tipos de maltrato. ○ Medios dixitais ○ Consecuencias do maltrato entre iguais. ○ Acoso escolar. ○ Estratexias de actuación.
Habilidades sociais para o profesorado	<ul style="list-style-type: none"> ○ Educación emocional ○ Xestión de conflitos ○ Reforzo positivo ○ Transversalidade ○ Cooperación
Habilidades sociais para as familias	<ul style="list-style-type: none"> ○ Estratexias comunicativas ○ Xestión de conflitos ○ Cooperación

3.4 IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES: SESIÓN. EXEMPLIFICACIÓN.

Este es un paquete xeral do adestramento. De calquera maneira, á hora de programar a intervención deberemos ter en conta as **características individuais**. Así como a capacidade de comprensión ao preparar a explicación e instrución verbal e á hora de planificar a forma de dar feedback (en ocasións poden dalo os propios compañeiros, outras veces debe ser o adestrador).

Tamén é necesario utilizar, se as características dos usuarios o requiren, outro tipo de axudas (físicas ou sensoriais) que faciliten a execución da conduta correcta.

SESIÓN 1: Distancia Interpersoal

SESIÓN 2: Manter contacto visual

SESIÓN 3: Saudar e despedirse adecuadamente

SESIÓN 4: Dar grazas e pedir por favor

SESIÓN 5: Pedir axuda

SESIÓN 6: escoita Activa I e II

SESIÓN 7: Expresar emocións

SESIÓN 8: Controlar emocións negativas

SESIÓN 9: Iniciar e manter conversacións

SESIÓN 10: Seguir instrucións

SESIÓN 11: Empatía

SESIÓN 12: Asertividade

SESIÓN 13: Resiliencia

SESIÓN 1: Distancia interpersonal

DEFINICIÓN: Separación que debe existir entre dúas ou máis persoas cando se comunican. Esta distancia se estima en máis ou menos un metro.

OBXECTIVO: Manter a distancia interpersonal adecuada cando se mantén unha conversa.

SUPÓN:

- Respetar a distancia interpersonal con compañeiros/as.
- Respetar a distancia interpersonal con profesionais.
- Respetar a distancia interpersonal con descoñecidos.

RAZÓN:

- Se nos acercamos ou distanciamos demasiado ao comunicarnos cos demais é probable que se sintan invadidos ou ignorados e que nos rexeiten.
- Para que esteamos mais cómodos e os demais se sintan a gusto connosco. Cando nos acercamos demasiado, os demais séntense incómodos e cando nos distanciamos poden pensar que non queremos falar con eles.
- Para que os demais nos acepten mellor.
- Para que teñan mais en conta o que dicimos.
- Para evitar conflitos.
- Porque é un acto de boa educación e cortesía.

SITUACIÓNS NAS QUE RESULTA OPORTUNO:

Hai moitas situacións que requiren unha distancia interpersonal aseitada: Visitas de familiares. Encontros con amigos. Relación cos profesores (saúdos, peticións, traballo, ...) Relación con estraños que veñen ao centro (repartidores, técnicos, familiares de visita de outros). Saúdos ao pasar.

COMPOÑENTES:

- Distancia adecuada.
- Postura e orientación correcta.
- Contacto ocular directo.
- Ton de voz agradable.

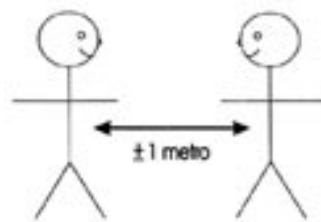
ORIENTACIÓN METODOLÓXICAS E ACTIVIDADES:

1º) *Instrucción ou explicación verbal:*

Apoio verbal: lles dicimos que hai que manter a distancia interpersonal adecuada, baseándonos nas seguintes cuestións:

- Cál é a distancia interpersonal adecuada.
- Por qué é importante manter a distancia interpersonal adecuada.
- Consecuencias de realizala dun modo axeitado.
- Consecuencias de non realizala dun modo correcto.

Apoio visual: podemos acompañar a explicación verbal de fotos e imaxes que representen a distancia axeitada.



Apoio físico: indicamos a distancia adecuada estirando o brazo para que o tomen como referencia. Ao realizar as actividades, cando vexamos unha situación no correcta, faremos o seguinte: estendemos o brazo e a palma da man e lle dicimos: "ALTO".

Apoio sonoro: tamén podemos utilizar un asubío de pito cada vez que un alumno invada a distancia interpersonal de outro.

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

Os mestres modelan a habilidade representando escenas nas que se demostra a distancia interpersonal axeitada (coa familia, cos compañeiros, con outros profesionais, con descoñecidos, ...)

- En primeiro lugar lévase a cabo o modelado entre dous mestres que representan a situación interpersonal de forma axeitada, tendo en conta todos os compoñentes implicados.
- En segundo lugar realiza a habilidade un mestre cun alumno, sempre reforzándolle cada vez que o faga ben.

- Terceiro lugar: modela a habilidade un alumno que xa é competente na devandita habilidade con outro que non o é.
- Cuarto lugar: representan a situación dous alumnos que teñen déficit na devandita habilidade.
- Por último pódese representar e modelar a distancia interpersonal axeitada en grupo.

OUTRAS ACTIVIDADES:

Estender o brazo: para que aprendan cal é a distancia interpersonal axeitada, utilizamos axudas físicas e xestuais, por exemplo: cando un alumno vaise a acercarse ao mestre, este último estende o brazo lle di "ALTO" (de tal xeito que a lonxitude do brazo represente a distancia correcta).

Liña vermella: pintar una liña vermella ou marcala cunha cinta de tea, indicando a distancia interpersonal axeitada no chan, despois o mestre vai chamando aos alumnos de un en un ata a liña vermella sen pasarse. Dando reforzo material e social cada vez que non pisen nin pasen da liña.

Carteis: por carteis no centro e na aula, indicando con debuxos e mensaxes cal é a distancia interpersonal axeitada. Os carteis con debuxos irán explicados con frases como "ALTO", "NON TE PASES"...

Misións sorpresa: preparar situacións con persoas diferentes ás do adestramento e comprobar a reacción dos alumnos. Por exemplo: un profesional que non participou no adestramento, vai polo corredor e diríxese a un dos alumnos que forman parte do grupo de adestramento.

Daranse apoios verbais e físicos sempre que sexan necesarios.

3º) Xeneralización: Seguir practicando e adestrando esta habilidade noutras situacións diferentes como:

- Coa familia (visitas familiares)
- Encontros con compañeiros ou amigos.
- Encontros con descoñecidos dentro e fora do centro.
- Encontros co persoal do centro.
- Nas actividades extraescolares.

- No comedor/ tempos de ocio.
- Nos descansos, recreos... no autobús.

SESIÓN 2: Manter contacto visual

OBXECTIVO: Manter o contacto visual mentres se mantén unha conversa.

SUPONE:

- Mirar ás persoas mentres nos falan
- Mirar ás persoas para que se dirixan a nós
- Mirar ás persoas cando imos falar.

RAZÓNS:

- É necesaria para iniciar e manter conversacións.
- Para que esteamos máis cómodos e os demais se sintan a gusto connosco.
- Para que nos fagan máis caso e tamén nos miren a nós.
- Porque é un acto de boa educación e cortesía.

SITUACIÓNS NAS QUE RESULTA OPORTUNA:

Hai moitas situacións nas que é necesario manter a mirada: cando queremos iniciar unha conversa con amigos, familiares, profesores, descoñecidos, etc., cando necesitamos pedir algo a algunha persoa

COMPOÑENTES:

- Distancia axeitada.
- Postura e orientación correcta.
- Contacto ocular directo.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS E ACTIVIDADES

1º) Instrución verbal: Explicarase en qué consiste manter a mirada nunha conversa e a importancia que ten

2º) Modelado e role-playing: Modelaremos situacións de conversas onde haberá que manter a mirada durante a mesma. E despois practicarán os propios alumnos.

3º) Reforzamento: Empregaremos o reforzamento, primeiro positivo e segundo negativo: non prestar atención, irse do lugar da conversa,...

4º) Actividades:

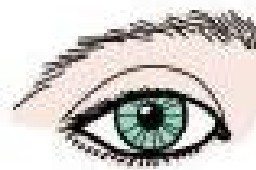
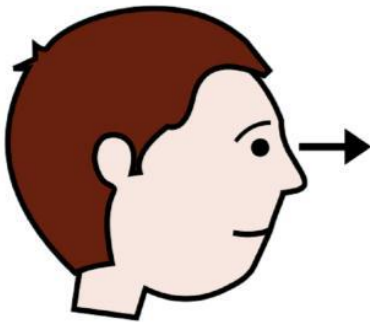
- Mirar obxectos e persoas durante 5 segundos

- Mirar obxectos e persoas durante 15 segundos
- Mirar durante toda unha conversa cunha persoa
- Mirar á persoa que fala nese momento
- Mirar á persoa que fala mentres se move.

PANEL DE COMUNICACIÓN DE APOIO

MIRAR

AOS OLLOS



SESIÓN 3: Saudar e despedirse adecuadamente

DEFINICIÓN: os saúdos son condutas verbais e non verbais que normalmente preceden a unha conversa ou interacción, e normalmente indica que se ten unha actitude positiva cara a persoa á cal se saúda.

OBXECTIVOS: Saudar e despedirse en situacións axeitadas.

SUPÓN:

Para saudar a outra persoa hai que:

- Acercarse á persoa, mirala á cara e ollos e sorrir.
- Dicir frases ou formas verbais de saúdo como: Ola, Bos días, que tal estas?
- Utilizar xestos de saúdo: da a man, facer o xesto de ola coa man, dar bico, etc.
- Dicir fórmulas de iniciación e/ou mantemento dunha conversa, ou de despedida si queremos finalizala.
- Responder correctamente ao que a persoa nos está dicindo.

Para despedirse hai que:

- Utilizar algunha frase como: adeus, ata logo, etc.

- Sinalar que queremos finalizar a conversa e despedirnos.
- Utilizar algún xesto adecuado de despedida: man facendo adeus, bicos, dar a man, etc.

SITUACIÓNS NAS QUE É NECESARIA:

- Polas mañás ao levantarse, ao chegar ao colexio.
- Ao atoparse con algún veciño, compañeiro, etc.
- Ao saír do colexio, de casa.
- Ao terminar unha conversa con alguén é necesario despedirse.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS:

1º) Instrución verbal: dialogarase cos alumnos sobre saúdos (e despedidas) con distintas persoas e situacións.

2º) Modelado e role-playing: o mestre xunto con outros alumnos modelaran varios exemplos de saúdos e despedidas. É bo, que os alumnos que xa posúan esta habilidade sirvan de modelo ante os seus compañeiros. E despois todos practicasen o saúdo e despedida en diferentes situacións. Por exemplo:

- Ao saír de clase, atópase polo pasillo con outro mestre ou coidador.
- fin de semana, atópase cun compañeiro/a do colexio
- No ascensor de casa, atópase cun veciño
- Vas de paseo cos teus pais e vos atopades a uns familiares (tíos, curmáns).

3º) Práctica: É importante aproveitar calquera situación que se produza no colexio para practicar o saúdo de forma natural.

OUTRA ACTIVIDADES:

1º) Lembrarase ao alumnado o que se traballou nas sesións anteriores e vólvese a insistir en:

- A distancia interpersonal axeitada para a comunicación cos outros.
- Qué é a habilidade de escoita activa e en qué consiste
- Os comportamentos axeitados ou inadecuados no Centro Escolar reflectidos nos paneis da aula.

2º) Actividades:

- Despois trabállase na PDI: os saúdos, despedidas, co vídeo da 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
- Realízanse as actividades interactivas na PDI sobre o vídeo visto

SESIÓN 4: Dar as grazas e pedir por favor

DEFINICIÓN: A palabra por favor utilízase para facer unha petición, (Pásame o pan por favor). Danse as grazas para expresar a alguén o noso agradecemento tras recibir un beneficio.

OBXECTIVO: Dar grazas e pedir por favor, en situacións axeitadas.

SUPÓN:

- Pídese **por favor** cando necesitamos axuda ou un beneficio. Non é unha orde nin mandato.
- Danse as **grazas** para manifestar agradecemento. Serve para recoñecer que recibimos un beneficio dalgún modo, que recoñecemos o valor do que alguén fixo, e en consecuencia, as súas intencións.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS:

1º) Instrución verbal: dialogarase cos alumnos sobre os momentos en que hai que pedir as cousas por favor, dar las grazas.

2º) Modelado e role-playing: O mestre/a xunto con outros alumnos modelaran varios exemplos no que se pida por favor e se de as grazas. . É bo, que os alumnos que xa posúan esta habilidade sirvan de modelo ante os seus compañeiros. E despois todos o practicarán en diferentes situacións. Por exemplo:

- Ao ir a pedir algún obxecto a un compañeiro.
- Cando se faga un recado a outra clase
- No comedor, para pedir auga, pan, etc.

3º) Práctica: É importante aproveitar calquera situación que se produza no colexio para practicar pedir as cousas por favor, e dar as grazas.

OUTRAS ACTIVIDADES:

1º) Se recordará ao alumnado o que se traballou nas **sesións anteriores** e vólvese a insistir en:

- A distancia interpersonal adecuada para a comunicación cos outros.
- Que é a habilidade de Escolta Activa e en que consiste
- Os comportamentos adecuados ou inadecuados no Centro Escolar reflectidos nos paneis da aula.

2º) Actividades:

- Escóitase e cántase, a canción "Por favor y grazas" cuxa letra refírese á importancia de pedir as cousas adecuadamente e agradecerlo.
- Despois, trabállase na PDI os saúdos, despedidas, dicir por favor e dar as grazas cun vídeo da 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
- Realizaranse as actividades interactivas na PDI sobre o vídeo visto.

SESIÓN 5: Pedir axuda

OBXECTIVO: Ser capaz de pedir ou prestar axuda a outras persoas nas situacións apropiadas.

SUPÓN: Pedir axuda significa solicitar a outra persoa que faga algo por ti xa que ti só non podes facelo.

RAZÓNS: Saber pedir axuda e unha habilidade moi. Pedir axuda dun modo aceptable, pode resolver problemas que se presentan en moitas ocasións. Canto mellor a pidamos máis posibilidades hai de que os demais respondan de forma positiva ás nosas peticións. Se o pedimos de forma inadecuada (con esixencias, de modo descortés, etc.) hai mais posibilidades de que a outra persoa nolo negue.

COMPOÑENTES:

Pasos a seguir

- Asegurarse de que se necesita axuda.

- Determinar qué persoas nos poden axudar e elixir de entre elas a que pensamos que nos pode axudar mellor.
- Acercarse á persoa, saudar e formular a petición de axuda mediante expresión verbal adecuada e linguaxe corporal correcto. Hai que expresar o que necesitamos: de forma clara, explicando a importancia que ten para nós o que necesitamos, utilizando un ton amable e cordial, como petición, non como esixencia.
- Agradecer e valorar cordialmente a axuda recibida.
- Buscar outras alternativas cando a outra persoa néganos a axuda.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS E ACTIVIDADES:

1º) Instrución verbal: Instrución sobre a habilidade e as situacións en qué hai que utilizala.

2º) Modelado e práctica: o profesor e outros alumnos modelarán e exemplificarán situacións nas que se pide axuda a outras persoas, sinalando os pasos correctos en cada caso.

Role-playing ou dramatización: Dividímonos en grupos e cada un ten que practicar o pedir axuda a outras persoas.

3º) Actividades:

- Expresar verbalmente situacións nas que necesitaron pedir axuda a outras persoas.
- Reflexionar, sobre unha lista de cousas, situacións nas que necesita pedir axuda.
- A través de historias narradas ou visuais, identificar situacións de perigo nas que o alumno debe pedir axuda.

SESIÓN 6: escoita Activa I e II

Escoita activa I

DEFINICIÓ: escoita coidadosa e atentamente o que a persoa di e estar seguro que se comprendeu o que di.

OBXECTIVOS: Lograr que o alumno manteña unha actitude de escoita activa nunha conversa.

SUPÓN:

- Manter un adecuado contacto ocular: ao comunicarse con outra persoa, é importante dirixirse a ela "*MIRÁNDOA*" aos ollos e procurando que este contacto ocular non se produza nin en exceso nin en defecto.
- escoitar atentamente.
- Preguntar sobre o que escoitaches, garantindo así que o comprendiches.
- Acompañar a escoita con xestos correlativos que demostren que estas atendendo. Exemplo: seguir coa mirada os xestos do locutor, movementos faciais expresivos correspondentes ao que estas escoitando, asentimentos coa cabeza, sorrisos, ...
- Observar ao interlocutor dando mostras de comprensión das mensaxes que se reciben ou se non é así, expresar claramente que non se comprende o que se está escoitando.
- Estar seguro de que lle entendiches.
- Facer preguntas e responder ás preguntas que che fagan.
- Durante o transcurso da conversa, interpretar emocións e sentimentos da persoa que está a falar en base á súa expresión verbal e non verbal.
- Participar da conversa pedindo a palabra, escoitando sen interromper, respectando as quendas de intervención.

RAZÓN:

- Evitar malentendidos.
- Facer as cousas correctamente.
- Facer máis amigos e interesarse por eles.
- Compartir experiencias, desexos, ilusións, opinións, ...
- Fomentar a empatía e poñerse no lugar do outro.
- Seguir instrucións dun modo correcto.

COMPOÑENTES:

- Manter contacto ocular.
- Ton de voz agradable.
- Expresión facial agradable.

- Postura e distancia correcta.
- Xestos faciais que indiquen que estás recollendo a información escoitada.
- Manifestar que te está a interesar o que di con expresións como: "Mmm", "Aja", "Xa", "¿de verdade?", "Ah, ¿si?", que sinalan ao que fala que se lle está a prestar atención e animan tamén a seguir falando.
- Resumir o que a persoa di.
- Preguntar sobre o que non entendiches ou si necesitas máis información.
- Dicirlle que lle entendes e que estás de acordo.

ORIENTACIÓNS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

1º) Instrución ou explicación verbal aos alumnos sobre:

Qué é a habilidade de Escoita Activa e en que consiste: "Debes mirar aos ollos da persoa coa que falas". O profesor explica a importancia que ten ao comunicarse con outra persoa mirala aos ollos:

- para que teñan en consideración o que dicimos.
- para que nos escoiten.
- para que se interesen por nós.
- para animar á outra persoa a falar e dar a súa opinión.
- para ser aceptados.
- para vencer a timidez,....

E a importancia de escoitar activamente ao outro: "escoitar coidadosa e atentamente o que a persoa di e estar seguro de que se entendeu e se non é así preguntar".

- **Porque é importante levala a cabo dun modo adecuado:** É importante para facer as cousas correctamente; evitar malentendidos; facer amigos; interesarse por eles; compartir experiencias, ilusións, ...
- **Consecuencias de aprender esta habilidade:** facer amigos; aprender cousas; ser reforzado e encomiado.
- **Consecuencias de non levar a cabo esta habilidade dun modo correcto:** que a persoa que nos fala non teña interese por seguir falando; incluso que

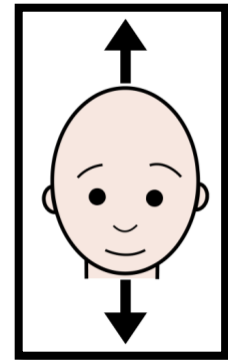
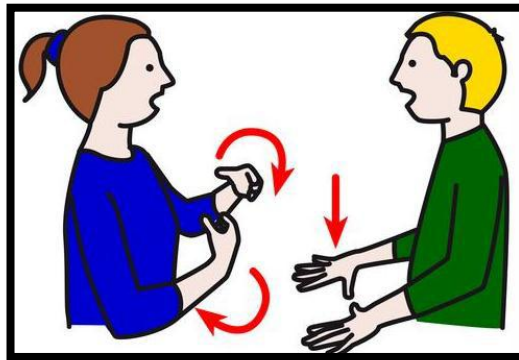
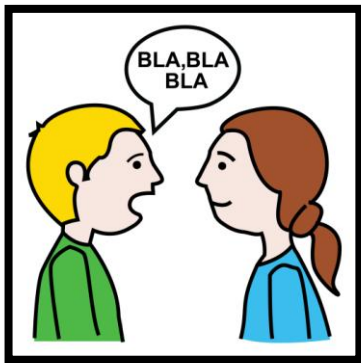
se enfade connosco; non compartir opinións, ideas cos demais; non darse de conta do que che din e non facer ben as cousas...

2º) *Emprego de modelos:*

Esta actividade pode ter varios pasos:

- Dous profesores modelan unha situación de conversa e escoita activa en torno a un tema concreto, o tema pode ser recrear unha situación na que un deles está contando un problema e quere que o outro lle escoite e lle axude.
- Un dos profesores sae da aula a "preparase un tema do que falar" os que permanecen mentres na aula acordan non escoitalle, non respectarlle interrompéndolle, non mirarlle, ... logo ese profesor comentará cómo se sentiu.
- O profesor e un alumno (que sabemos que é un dos que si mantén contacto ocular e capacidade de escoita activa) modelan unha situación diante do alumno a adestrar. O profesor diríxese ao alumno e establece unha comunicación con el, coma o contacto ocular e a escoita foi correcto, refórzase ao alumno dicindo: *"Moi ben, así se fai, cando se fala con outra persoa, hai que mirala aos ollos e dirixirse a el, contestarlle e escoitalle coma ti o estas a facer"*.
- O profesor diríxese cara a un dos alumnos con déficit nestas habilidades, para manter unha pequena conversa, reforzando o contacto ocular e os signos de escoita activa que exprese por mínimo que sexa: *"Ben, pero hai que mirar aos ollos un pouco máis"*.
- O alumno relaciónase con outro compañeiro (sen déficit na habilidade). Neste caso o profesor supervisa a situación utilizando as guías verbais e físicas que sexan necesarias, así coma os reforzos pre-elixidos polo alumno. O alumno motívarase por cada incremento no seu contacto ocular e pola aprobación da súa conduta (feed-back).

PANEL DE COMUNICACIÓN DE APOYO



MOVER A CABEZA

MOVER A CABEZA



MIRAR AOS OLLOS



ESCOITAR ATENTAMENTE

PREGUNTAR

CARA AGRADABLE

Escoita activa II

Continuaremos traballando a habilidade da escoita activa dada a dificultade desta habilidade e os múltiples compoñentes que a forman.

1º) Se recordará aos alumnos o que se traballou nas sesións anteriores e se volve a insistir en:

- A distancia interpersonal adecuada para a comunicación cos outros.
- Qué é a habilidade de escoita activa e en que consiste: "Debes mirar aos ollos da persoa coa que falas". O profesor explica a importancia que ten ao comunicarse con outra persoa mirala aos ollos:

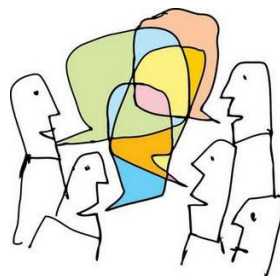
- para que teñan en consideración o que dicimos.
- para que nos escoiten.
- para que se interesen por nós.
- para animar á outra persoa a falar e dar a súa opinión.
- para ser aceptados.
- para vencer a timidez,

E o importante que é escoitar activamente ao outro: "escoitar coidadosa e atentamente o que a persoa di e estar seguro de que se entendeu e de non ser así preguntar".

Recordar que é importante levala a cabo dun modo adecuado para evitar malentendidos; facer amigos; interesarse por eles; compartir experiencias, ilusións,

2º) Actividades que facilitan a xeneralización:

- Utilizando o encerado dixital e mediante unha presentación de Power Point, dentro dun grupo de imaxes separar as que indican escoita activa e as que no:



*** Aclaración:** A actividade con Power Point con imaxes, quedaría máis reforzada e sería máis clara e comprensible para algúns alumnos, sí ou non, colócase sobre a imaxe un adhesivo de cor vermello (no caso de non escoita) ou verde (no caso de si escoita) ou se lles mostra unha tarxeta vermella ou verde asociada á imaxe segundo o caso.

- **O reporteiro:** Un dos membros do grupo fai de reporteiro, grávaselle facendo unha entrevista a outro sobre diferentes aspectos, por exemplo: sobre as súas "actividades favoritas"; logo visualízase o vídeo e analízase se o reporteiro lle escoitou ben ou non ao outro.
- **O Loro:** Colócanse os alumnos en círculo, un deles ten que dar as súas preferencias acerca de algo, por exemplo: a súa "comida favorita", o seguinte ten que dicir o que dixo o seu compañeiro e ademais aportar as súas preferencias, e así sucesivamente; dando reforzos a aqueles que sigan as regras adecuadamente.

SESIÓN 7: Expresar emocións

OBXECTIVOS:

- Nomear e recoñecer algunhas emocións.
- Adquirir un vocabulario básico das emocións.
- Tomar conciencia das emocións dos demais, e das propias.

SUPÓN:

- Coñecer o vocabulario básico das emocións: alegría, emoción, enfado/ira, medo, tristeza, sorpresa,....
- Saber comunicar aos demais cómo nos sentimos, cuál é o noso estado de ánimo.

RAZÓN: Comprender as emocións dos demais é un requisito esencial para o establecemento de calquera tipo de relación socio-afectiva.

SITUACIÓNS NAS QUE RESULTA OPORTUNA: O alumno debe aprender en qué situacións pode, debe, ou é necesario expresar as súas emocións a outras persoas. E con qué persoas é adecuado e con cáles non é adecuado facelo.

COMPOÑENTES:

Hai que ter en conta que hai dous tipos de emocións:

- **Emocións positivas:** que resultan máis agradables e producen benestar. Como son: alegría, tranquilidade, optimismo, amor, confianza, diversión,...

- **Emocións negativas:** que son as que resultan desagradables ou menos pracenteirias. Como son: tristeza, vergoña, enfado, aburrimiento, temor, furia, nerviosismo, agresión, ansiedade,...

Para expresar emocións, sentimentos ou afectos **o que hai que facer é:**

1. Darse conta e notar a emoción. Para iso hai que observarse a si mesmo; preguntarse: ¿qué me pasa? ¿qué sinto?,...
2. Descubrir e identificar as razóns ou causas de esa emoción. ¿Por qué me sinto así? ¿Qué aconteceu? ¿Qué fixen? ¿Qué me dixeron?...
3. Expressar esa emoción ou sentimento de forma verbal. Para iso:
 - Hai que buscar o momento e lugar adecuado
 - Describir cómo te sentes
 - Dar as razóns e/ou causas dese sentimento
4. Buscar modos para :
 - Manter a emoción se é positiva
 - Reducir/eliminar a emoción, se es negativa. Por exemplo, con estratexias de control, pedir axuda, relaxación, etc.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS E ACTIVIDADES

1º) Instrución verbal: Explicar qué son as emocións, facerlles conscientes de que no hai emocións boas ou malas, se non que estes se dan de forma inevitable. Unhas nos fan sentir ben (positivas) mentres que outras, polo contrario, fannos sentir mal (negativas).

2º) Modelado e dramatizacións: O profesor con axuda doutra persoa, modelara distintas situacións que produzan emocións positivas (alegría, ilusión, satisfacción,...) E explicar verbalmente como se sente en cada ocasión.

Dramatizárase situacións nas que haxa que ensaiar e practicar o recoñecemento de emocións positivas, e negativas. Por exemplo:

- Fante un bonito agasallo
- Estás xogando no recreo e te estás pasándoo ben.
- A profesora felicítate porque traballaches moi ben.
- Quítate a pelota un compañeiro mentres xogas ao fútbol
- Mírate un compañeiro e che di algo que non che gusta.

3º) Outras actividades

- Pedirase aos alumnos que pensen en todas aquelas emocións que coñecen, e se van apuntando no encerado, tratando de coñecer en qué consiste cada emoción.
- Amosarase debuxos e fotografías de caras que reflicten diferentes estados de ánimo: alegría, tristeza, enfado, preocupación, medo e sorpresa,... e se analizara a expresión facial do debuxo, o profesor reproducirá esa expresión e os alumnos terán que poñer nome á emoción que experimenta. Despois, os alumnos imitarán ese estado de ánimo.
- De entre un montón de fotos de persoas diversas ou personaxes de contos con distintos estados emocionais, terán que separar os que teñan relación con emocións positivas e negativas.

SESIÓN 8: Controlar emocións negativas

OBXECTIVOS:

- Nomear e recoñecer algunhas emocións negativas
- Expresar de forma correcta as emocións negativas
- Controlar emocións como ansiedade, tristeza, enfado,...

SUPÓN:

- Coñecer o vocabulario básico das emocións: alegría, emoción, enfado/ira, medo, tristeza, sorpresa,....
- Saber comunicar aos demais cómo nos sentimos, cal ´o noso estado de ánimo.
- Identificar posibles reaccións ante determinadas situacións e identificar posibles consecuencias das nosas reaccións.
- Identificar reaccións que provocamos e que nos provocan as accións propias dos demais.
- Descubrir a necesidade e utilidade de regular as nosas emocións.

RAZÓNS: Comprender as emocións negativas son normais que existan, pero que é importante aprender a controlar as reaccións.

SITUACIÓNS NAS QUE RESULTA OPORTUNA:

O alumno debe aprender en qué situacións pode, debe, ou é necesario expresar as súas emocións a outras persoas. E con qué persoas é adecuado e con cales non é adecuado facelo.

COMPOÑENTES:

Hai que ter en conta que hai dous tipos de emocións:

- Emocións positivas: que resultan máis agradables e producen benestar. Como son: alegría, tranquilidade, optimismo, amor, confianza, diversión,...
- Emocións negativas: que son as que resultan desagradables ou menos pracentearas. Como son: tristeza, vergoña, enfado, aburrimiento, temor, furia, nerviosismo, agresión, ansiedade,...

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS E ACTIVIDADES

- Facer consciente ao alumnado de que hai diferentes formas de reaccionar ante unha mesma situación e que cada unha delas ten unhas consecuencias, que poden favorecerlles ou non.
- Extraer información sobre situacións vividas, e as reaccións ante as mesmas.
- O alumno debe ser consciente de en función de cómo se actúa prodúcense diferentes reaccións, tanto nos demais como neles mesmos. Reflexionarse sobre a influencia de cada un no seu propio medio, o que facilitará a regulación da manifestación das emocións.
- Que o alumno, se de de conta de que a manifestación das súas emocións inflúen en outras persoas; polo que é necesario aprender a transmitir as emocións positivas e a regular as que producen situacións non desagradables.
- Emprego de autoinstrucións, para o control de situacións especialmente estresantes para o alumno.

Outras actividades:

- Pedirase aos alumnos que pensen en todas aquelas emocións que coñecen, e se van apuntando no encerado, tratando de coñecer en qué consiste cada emoción.

- Amosaranse debuxos e fotografías de caras que reflicten diferentes estados de ánimo: alegría, tristeza, enfado, preocupación, medo e sorpresa,... e analizarase a expresión facial do debuxo, o profesor reproducirá esa expresión e os alumnos terán que poñer nome á emoción que experimenta. Despois, os alumnos imitarán ese estado de ánimo.
- De entre un montón de fotos de persoas diversas ou personaxes de contos con distintos estados emocionais, terán que separar os que teñan relación con emocións positivas e negativas.

SESIÓN 9: Iniciar e manter conversas

DEFINICIÓN: Iniciar significa empezar a relacionarse con outra persoa, e ser capaz de manter esa interacción.

OBXECTIVOS:

- Iniciar interaccións ou conversas con outros alumnos ou adultos.
- Manter conversas sinxelas.

SUPÓN:

- Elixir o momento adecuado, acercarse á persoa, mirala e sorrirlle, dicir algo que axude a iniciar a conversa, como por exemplo un saúdo.
- escoitar a outros sen interromper
- Entender o que se está falando
- Manifestar pensamentos ou sentimentos sobre o tema
- Usar frases complexas.

RAZÓNS: Esta habilidade é importante porque nos permite relacionarnos con máis persoas, coñecer a xente nova e facer amigos. Cando un neno sabe como establecer contacto non se aburre, pode xogar cos demais e pode aprender cousas deles.

SITUACIÓNS NAS QUE RESULTA OPORTUNA:

O profesor axuda aos alumnos a ver en qué situacións é adecuada esta habilidade: cando estou aburrido no patio, cando quero falar con outro compañeiro, cando

quero que outro neno/a xogue comigo a algo para o que se necesitan dous ou máis, etc.

COMPOÑENTES:

- Distancia adecuada.
- Postura e orientación correcta.
- Contacto ocular directo e sorrir
- Elixir o momento e lugar adecuado.
- Dicir algo que axude a iniciar a conversa, ou presentarse, pedir información á outra persoa, facer preguntas, facer unha invitación explícita, etc.
- Unha vez iniciada a conversa, hai que contestar adecuadamente e tratar de manter a conversa, o xogo ou a actividade de forma que resulte agradable para ambas persoas.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

1º) Instrución verbal: Explicarase porque é importante esta habilidade, en qué situacións e cómo hai que levala a cabo.

2º) Modelado: O profesor e os alumnos modelaran exemplos de iniciación de conversacións con outras persoas.

3º) Role-playing ou dramatización: Entre todos practicarase o inicio de conversas, en diferentes situacións.

Os alumnos ensaiarán e practicarán distintos modos de iniciar relacións, para iso é conveniente que imiten condutas modeladas polo profesor e se vaian dando autoinstrucións á vez.

4º) Outras actividades:

- Manter conversas sinxelas sobre temas coñecidos polos alumnos, recentes e de actualidade para eles.
- Poñer vídeos ou ler un artigo sobre un tema do seu interese.
- Suscitar conversas e dar resposta a cantas preguntas realicen, de forma que o diálogo sexa o máis coherente e racional.
- Deixar que propoñan temas do seu interese para conversar.

SESIÓN 10: Seguir instrucións

OBXECTIVO: Seguir instrucións que se lle ofrecen verbalmente

SUPÓN:

- Seguir ordes sinxelas
- Realizar encargos indicados polo profesor.
- Realizar accións de 3, 4 ou máis encargos seguidos, desprazándose a máis dun lugar

COMPOÑENTES:

- escoitar e comprender as instrucións
- Recordar a instrución
- Realizar correctamente un recado

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS E ACTIVIDADES

- Elaboración dun listado con ordes das máis sinxelas ás máis complexas.
- Axúdase dos alumnos máis avanzados para modelar as accións en outros alumnos.
- Actividades exemplo:
 - Trae o libro vermello (verbo + substantivo + adxectivo).
 - Colle ese borrador e déixao sobre a miña mesa (2 ordes)
 - Toma ese papel e lévao a conserxería (espazo temporal)
 - Vete a pola papeleira, báixaa ao patio e vacúa no depósito de lixo (secuencia de ordes)
 - Toma un euro, compra na tenda o periódico, busca a sección de televisión e dinos a qué hora podemos ver o programa. (secuencia e orde)
- Realizaranse obradoiros, como por exemplo de cocina ónde os alumnos teñan que seguir varias instrucións seguidas.

SESIÓN 11: EMPATÍA

DEFINICIÓN: Poderíamos definir a **empatía** como a capacidade de poñerse no lugar do outro, de comprender a súa visión da realidade, a súa postura e as súas opinións. Practicar a empatía axuda a ampliar as nosas perspectivas e a enriquecer o noso mundo con novas ideas, puntos de vista e oportunidades.

É unha habilidade social clave que permite escoitar mellor, comprender e formular mellores preguntas, tres aspectos fundamentais dunha boa comunicación. Asemade, é unha das bases para construír relacións sólidas e enriquecedoras.

SUPÓN:

- Ser **capaz de recoñecer as emocións**, non só nun mesmo, senón tamén nos demais.
- Ser **capaz de escoitar activamente** aos demais, amosando interese.
- Ser **sensible e expresarse con cortesía e delicadeza**, pensando nos sentimentos do outro e tamén en que os seus actos teñen consecuencias e afectan emocionalmente ás outras persoas.
- Amosar tolerancia, solidariedade, amabilidade, respecto,...

RAZÓN: A empatía, como habilidade da intelixencia emocional, posibilita experimentar diferentes beneficios.

- Permite disfrutar de relacións sociais participando máis co grupo de amigos, compañeiros ou familiares.
- Axuda a sentirse persoalmente mellor.
- Facilita a resolución de conflitos.
- Predispón a axudar aos demais e compartir.
- Aumenta o carisma.
- Permite ser máis respectuoso.
- Desenvolve capacidades de liderazgo, negociación e colaboración, así como ser mellor considerado polos demais.

SITUACIÓNS NAS QUE RESULTA OPORTUNA:

Podemos ser unha persoa moi empática, pero se non o demostramos, se non o poñemos en práctica non serve para nada polo que o alumno debe aprender en qué situacións pode, debe, ou é necesario demostrala.

Algunhas ocasións na que podemos utilizala son:

- Cando sabemos escoitar e comprender os sentimentos do outro sen estar tan pendente de nós mesmos e das nosas palabras.
- Cando non só utilizamos as palabras para consolar. Tamén un abrazo, unha palmada no ombro, un bico ou unha caricia fainos ser mais empáticos.
- Cando estamos con alguén que ten un problema e axudámoslle co sentido do humor por exemplo.
- Cando nos expresamos con delicadeza e cortesía.
- Cando non amosamos xestos de aburrimiento cara ao que nos contan os demais.
- Cando non facemos un comentario que sabemos que lle vai a molestar ao outro.
- Cando facemos entender a un compañeiro que o entendemos, que o comprendemos.
- Cando axudamos a resolver problemas e somos capaces de calmar aos demais.

COMPOÑENTES:

Fundamentalmente, os compoñentes da empatía son:

1. Saber escoitar:

- Prestar atención ao que explica ou argumenta a outra persoa, atender ás manifestacións no verbais, como sería no caso dos xestos que se corresponden co estado de ánimo que se verbaliza e no interromper o discurso verbal.
- Reflexionar sobre o que a outra persoa está comunicando.
- Expresar sinais de seguimento activo a modo de feedback: mirar á cara, asentir coa cabeza ou reflectir expresións faciais congruentes con aquilo que nos está explicando a outra persoa.
- Amosar interese preguntando detalles sobre o contido da conversa.

2. Interpretar os sinais non verbais: Comprender as mensaxes transmitidos de carácter paralingüístico tales como a entoación, o tempo de resposta, o volume ...

3. Amosar comprensión: Non se deben invalidar, rexeitar ou xulgar as emocións da persoa que as expresa.

4. Prestar axuda emocional se é necesario: en moitas ocasións co simple feito de escoitar activamente ao outro lle permitimos "ventilar" e xestionar o seu estado emocional. Desta forma sente alivio por ter con quen compartir as súas emocións.

ORIENTACIONES METODOLÓXICAS E ACTIVIDADES

1º) Instrución verbal: Explicarase porque é importante esta habilidade, en qué situacións e cómo hai que levala a cabo.

- Comezar a conversa con preguntas abertas e personalizadas: ¿Cómo estás? ¿Qué tal a túa viaxe? ¿Qué tal as vacacións?
- Feedback: mirar á cara, asentir coa cabeza ou reflectir expresións faciais congruentes con aquilo que nos está explicando a outra persoa.
- Preguntar detalles sobre o contido da conversa.
- Amosar comprensión congruente a aquilo que nos explican a través de frases como: "Comprendo que actuases así". "Entendo cómo te sentes". "A verdade é que seguro que o pasaches xenial"...
- Preguntar ao noso interlocutor se precisa dalgún tipo de axuda.

2º) Modelado: O profesor e os alumnos modelaran exemplos:

- Alguén que estivo de viaxe (foi esquiar, á praia).
- Un compañeiro que estivo enfermo.
- Un compañeiro que recibiu un premio.

3º) Role-playing ou dramatización: Entre todos practicaranse conversas, en diferentes situacións.

4º) Outras actividades:

- **O xogo dos zapatos:** Consiste en sentar a todos os alumnos en corro e facer que se poñan os zapatos do que teñan á súa dereita. Deste modo, simbolizamos a expresión de "*poñerse nos zapatos do outro*". Acto seguido, cada alumno terá que responder a unhas preguntas que fará o profesor

segundo o que diría o alumno da súa dereita (é dicir, o compañeiro que lle prestou os zapatos). Por exemplo: se o profesor pregunta a un alumno cál é o seu color favorito, este terá que responder segundo o que cree que diría o seu compañeiro.

- **A caixa dos sentimentos:** Consiste en deixar unha caixa con tarxetas ao lado para que os alumnos escriban os malestares que sentiran ao longo do día. Ao finalizar a xornada, cada alumno lerá un papel aleatorio e propondrá unha solución ou un comentario agradable para aliviar o problema da outra persoa.

- **Contos:**

"El pirata de las estrellas", Albert D. Arrayás, Babulinka Books

O pirata tiña tanta fame que un día decidiu comerse todas as estrelas. O ceo ficou escuro e a lúa púxose triste. Ao ver a lúa chorar, o pirata Ulises sentiuse mal polo que fixera e decidiu poñerlle remedio.



Un conto para darse de conta que as accións teñen consecuencias e que estas consecuencias poden afectar a outras persoas. Ao final inclúe unha pequena guía sobre a empatía e algúns xogos para exercitala.

"Soy el mejor", Lucy Cousins, ed. Parramón:

Perrito aprecia moito aos seus amigos, pero se cree mellor que eles en todo e non para de recordarllo sempre que ten ocasión.

Isto fai que os seus amigos se sintan moi mal, por iso, fartos e incluso tristes de verse sempre inferiores ao seu amigo, deciden darlle unha pequena lección, demostrándolle que tamén eles teñen calidades e cada un pode encontrar algo no cál é o mellor.



Bonita lección para todos e fantástico para darnos de conta de que as nosas palabras poden ferir aos que máis queremos.

"Una historia de dos bestias", Fiona Robertson, ed. Jaguar:

Unha nena atopa no bosque a unha estraña bestia. Cree que debe rescatala e a leva para casa, a coida e mima. Pero a bestia ten unha visión diferente e non está nada a gusto nin feliz, así que cando se lle presenta a ocasión escapa e volve ao bosque.

Entón, repítese a historia pero esta vez contada pola bestia e nos damos de conta dos seus sentimentos e nos poñemos no seu lugar, empatizando con ela e vendo as acciones da nena dende o punto de vista da bestia.



Descubrimos as dúas visións dunha mesma vivencia e nos daremos de conta do distintas que poden chegar a ser. Tamén nos daremos conta de que ás veces non nos pararnos a observar as emocións dos outros e cómo estes padecen os nosos actos.

SESIÓN 12: ASERTIVIDADE

DEFINICIÓN: A asertividade é a capacidade de expresar opinións, sentimentos, actitudes e desexos, e reclamar os propios dereitos, no momento adecuado, sen ansiedade excesiva, e dunha maneira que non afecte aos dereitos dos demais.

SUPÓN:

- Expresar as propias ideas, opinións e emocións sen agredir nin ser agredidos
- Defender os nosos dereitos respectando os dos demais
- Ser quen dicir "no" e non deixarnos influír polos demais
- Dar as nosas opinións (e aceptar as dos demais) sen sentirnos culpables
- Ser amables, respectuosos e tolerantes sen chegar a ser pasivos ou submisos
- Non deixarnos manipular, pero tampouco ser manipuladores
- Sentir benestar persoal, porque o que facemos está de acordo cos nosos valores e ideas
- Potenciar a nosa conciencia emocional e a autorregulación

RAZÓNS:

A **asertividade** nos coloca no punto medio entre ser demasiado pasivo ou ser demasiado agresivo.

Se non somos asertivos seremos **pasivos** (nos sometemos aos demais, non sabemos defendernos e non temos forza para expresar o que sentimos, pensamos ou necesitamos) ou ben seremos **agresivos** (ao expresarnos ferimos física, verbal e/ou emocionalmente aos demais, pois non lles respectamos).

COMPOÑENTES:

Comportamento asertivo

Aspectos previos:

- Ter claro o obxectivo: saber qué queremos (identificación da situación e dos sentimentos propios)
- Buscar o momento adecuado: dispoñibilidade da outra persoa
- Manter o control emocional

Conduta verbal:

- Expresar o desexo con claridade (información)
- Repetir o desexo tantas veces como faga falta (persistencia)
- Emitir frases de comprensión da conduta do outro, aínda que non se estea de acordo (Respecto dos dereitos dos demais, empatía)
- Non discutir, non contraatacar
- Chegar a un acordo

Conduta non verbal:

- Mirada directa (contacto visual)

- Ton de voz e volume adecuado á situación e á mensaxe, pero en xeral non crispado, sen ansiedade, firme e audible
- Expresión do rostro en consonancia coa mensaxe. Evitar expresión crispada
- Distancia en función da situación
- Xestos: adecuados á mensaxe e á situación

ORIENTACIONES METODOLÓXICAS E ACTIVIDADES

1º) Instrución verbal: Explicarase porque é importante esta habilidade, en qué situacións e cómo hai que levala a cabo.

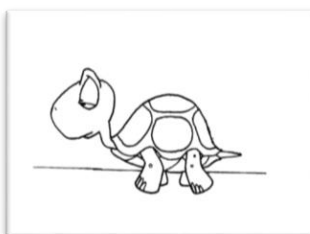
2º) Modelado: O profesor e os alumnos modelaran exemplos:

3º) Role-playing ou dramatización: Entre todos practicaranse conversas, en diferentes situacións.

Actividades:

Actividade sobre os tres tipos de comunicación:

Esta actividade está pensada para explicar os tres tipos de estilo comunicativo, relacionándoos con tres personaxes: unha tartaruga (estilo pasivo), un dragón (estilo agresivo), e un neno (estilo asertivo).



- Imprimir e recortar frases descritivas de cada estilo de comunicación.
- Recortar e colorear os personaxes mentres falamos e explicamos cada tipo de comunicación
- Imos lendo e comentando cada frase e a colocamos debaixo do personaxe (estilo comunicativo) que mais representa esa característica

Estilo agresivo:

Non lle importan as opinións dos demais.
--

Non lle importa facer dano aos demais.
--

Ás veces, insulta, ameza e humilla.

Métese cos demais cando non lle parece ben á súa opinión.

Trata de manipular aos demais.

Impone as súas opinións e decisións.

Consegue que os demais lle teñan medo.

É agresivo se non se lle fai caso.

Non fala con respecto.

Estilo pasivo:

Non sabe dicir non.

Déixase influír.

Asústalle o que os demais poden pensar.

Raramente fai o que quere.

Amósase inseguro.

Nunca decide nun grupo.

Os demais non o teñen en conta.

Non expresa o que sinte ou quere.

Ten medo da desaprobación dos demais.

Estilo asertivo:

Escoita aos demais con respecto.

Di ás súas opinións respectando aos demais.

Non ten medo de dicir o que pensa.

Sabe dicir que non sen sentirse culpable.

Ten en conta as opinións e sentimentos dos demais.

É empático.

Actúa con seguridade e firmeza.

Escoita e acepta outras opinións.

Consegue que os demais olle respecten e escoiten.

Xogos de Rol:

Nada mellor que ensaiar para aprender a resolver conflitos e darnos de conta dos tipos de comunicación que poden presentar as persoas.

Notas de asertividade:

Debemos crear catro tipos de tarxetas diferentes: "Grazas"; "Gustaríame"; "Perdón por" e "Moléstame".

Dramatizaranse situacións nas que se deben empregar cada unha delas:

- Cando queremos agradecer algo que fixeron por nós.
- Cando queremos pedir algo.
- Cando algo nos molesta.
- Cando fixemos algo mal.

Contos sobre ser asertivo e dicir "NON":**"Si yo tuviera una púa", Eva Clemente y Teresa Arias, ed. Emonautas:**

O erizo quere facer amigos e teme non agradar aos demais se non fai todo o que lle din, incluso cando iso é perxudicial para el. Iso lle levará a consecuencia desagradables, pero tamén a aprender a dicir "non" sen remordementos nin culpabilidade.

"Monstruo pequeno dice ¡No!", Áslaug Jónsdóttir, Rakel Helmsdal y Kall Gütter, ed. Sushi Books:

Monstruo Pequeno está farto de Monstruo Grande, porque sempre o ridiculiza, mándalle, róuballe as ideas, le rómpelle os debuxos... En definitiva, non é un bo amiigo e chegou a hora de ser valente e dicirlle ¡no!. Unha historia sobre a amizade, cómo relacionarse e non deixar que abusen dun.

"Aprende a decir que no", Nireia Canals y Sandra Aguilar, ed. Salvatella:

Javier deberá aprender a dicir que "non" a os seus amigos e compañeiros do cole se quere sentirse ben consigo mesmo e respectar os seus valores e intereses.

SESIÓN 13: RESILIENCIA

DEFINICIÓN: A resiliencia é a capacidade que ten unha persoa recuperarse fronte á adversidade para seguir proxectando o futuro.

É unha actitude, e por tanto podemos e debemos adestrala.

RAZÓNS:

Ao longo da vida podemos estar expostos a repetidos eventos ou situacións de perda: falecemento inesperado dun ser querido, maltrato ou abuso psíquico ou físico, a perda da saúde, o fracaso en diferentes ámbitos, as catástrofes naturais, a pobreza, os cambios de rol dentro da familia ...

SUPÓN:

Cada unha destas situacións son unha oportunidade para seguir crescendo, para xerar un cambio nas nosas vidas, mellorar a aceptación e non permanecer desmotivados ou impotentes ante estes cambios.

As persoas dotadas de resiliencia saben que eses momentos de crise non serán eternos e que o seu futuro dependerá da maneira en que reaccionen.

COMPOÑENTES:

- Autoconocimiento e autoestima.
- Empatía.
- Autonomía.
- Afrontamento positivo da adversidade.
- Conciencia de presente e optimismo.
- Flexibilidade + perseverancia.
- Tolerancia á frustración e á incerteza.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS E ACTIVIDADES:

Contos para traballar a resiliencia:

Tú puedes. Ole Könecke

As veces, os desafíos da vida son maiores que o valor e as forzas dispoñibles. Entón só axuda algo: pechar os ollos e adiante. E cando os abres de novo, a vida é, de súpeto, mais bela.

Malina pies fríos. David Fernández

Malina é unha esquimó moi friolera, e iso é un problema, pois vive nun lugar onde ata o nome da frío: O Polo Norte. Un día de pesca, Malina descubre algo

que lle anima a partir en busca da calor. Pero antes, terá que pasar "a proba do iglú", un rito ancestral para demostrar que xa é unha esquimó adulta, libre de abandonar su aldea. ¿Conseguirá Malina superar la prueba?

Las jirafas no pueden bailar. Giles Andrea

Todos os anos, en África, celébrase o Baile da Selva e aos animais lles encanta bailar e facer piruetas! Chufa quere participar nese famoso Baile, pero como todo o mundo sabe, ¡as xirafas non poden bailar! ¿Ou si ...?

Os tres contos teñen en común que os tres personaxes principais tiñan un sono, querían conseguir algo.

Visionado de vídeos.



<https://youtu.be/B4frsp-rR6c>



<https://youtu.be/HW1QcA4C1ZM>

Actividades: Diálogos en torno aos contos e os vídeos, resaltando o valor da perseveranza para conseguir os nosos soños.

Outras actividades: Cada semana cada alumno debe responder ás seguintes preguntas:

CALES SON AS 3 COUSAS MAIS INCREÍBLES QUE ME PASARON?

QUE COUSAS NOVAS FIXEN ESTA SEMANA?

QUEN PRECISOU DA MIÑA AXUDA?

CON QUEN XOGUEI MAIS OU COMPARTIN MAIS MOMENTOS?

QUE SÚPERPODERES NECESITEI ESTA SEMANA ?

CALES NECESITAS PARA A SEGUINTE?

4.METODOLOXÍA, RECURSOS E AVALIACIÓN DO PROGRAMA.

Metodoloxía:

- Vivenciada, práctica con representación de situacións reais e simuladas.

- Organizada e secuenciada que favoreza a orde da información recibida.
- Dinámicas atractivas e axustadas á idade do alumnado.
- Favorecer o protagonismo do alumno/a nas actividades, especialmente se son adolescentes.
- Adecuar a proxección do docente ao contexto.
- Creación de espazos e actividades de convivencia que permitan establecer canles de convivencia bidireccionais.

Recursos:

- Elia Roca (2007): "Como mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional". Solución de conflitos interpersoais I, II e III. Método EOS.
- Cuaderno de habilidades alternativas a la agresión. (Orientación Andújar. Universidad de Granada ISBN: 84-688-2406-2 Depósito legal: GR- 998 / 03)
- Test Escala: Cuestionario de habilidades sociales editable (25/04/2018)
- M^a Inés Monjas Casares: "Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)".
- <http://cineyeducacionemocional.blogspot.com.es>
- Cuaderno de habilidades conversacionales de Alba Talavera González, para personas con TEA.

Avaliación:

Empregarase a realización de materiais específicos como cuestionarios, rexistros de observacións, a reflexión das sesións de coordinación e os resultados da avaliación continua.

Serán indicadores para a avaliación:

- Grao de consecución dos obxectivos.
- Nivel de implicación, participación e satisfacción dos diferentes membros da comunidade educativa.
- Idoneidade das actividades, recursos, temporalización e secuenciación de contidos así como propostas de mellora.
- Implicación do alumno nas tarefas formuladas.
- Implicación da familia nas tarefas formuladas.
- Implicación do profesorado nas tarefas formuladas.

- Frecuencia das condutas-problema.
- Establecemento de novas formas de actuación no contexto ordinario da aula.
- Establecemento de novas formas de actuación no contexto familiar e social.

5.CONCLUSIÓN

Dada a importancia que posúen as habilidades sociais e tendo en conta que a maioría das persoas con discapacidade intelectual carecen delas ou as presentan en un menor grao, habería que levar a cabo dende moi pequenos unhas pautas de socialización, comunicación, interacción, comportamento, etc., a través de distintas actividades para que poidan desenvolver o máximo posible a súa independencia, autonomía e habilidades sociais, coa finalidade de chegar a vivir e desenvolverse correctamente na sociedade.

O proceso de socialización lévase en primeiro lugar pola familia, quen inicia o proceso para a formación de habilidades sociais, o continua a escola quen destaca e obriga a desenvolver as habilidades máis complexas e específicas, simultaneamente; a este actúa o propio desenvolvemento dun individuo, o cal vaille proporcionando certas esixencias, ocupando o lugar máis importante: as relacións que se establecen co grupo de iguais.

6.BIBLIOGRAFÍA

Teoría da Aprendizaxe Social de Bandura (aprendizaxe vicario, observacional, imitación, modelado ou aprendizaxe cognitivo social)

VERDUGO ALONSO, M. A. (1989). *Programas Conductuales Alternativos: Habilidades Sociales*. Madrid, MEPSA.

(1997). *P.H.S. Programa de Habilidades Sociales*. Salamanca, Amarú.

(2000). *P.V.D. Programa de Habilidades de la Vida Diaria*. Salamanca, Amarú.