

# *Programa de educación para la convivencia*



## *Cuaderno de habilidades sociales*

**Alberto Acosta, Jesús López Megías, Ignacio Segura y Emiliano Rodríguez**



# Cuaderno de habilidades sociales.

## Índice.

Acerca de las habilidades sociales	3
1 - Escuchar	4
2 - Iniciar y mantener una conversación	8
3 - Formular una pregunta	13
4 - Dar las gracias	17
5 - Pedir ayuda	22
6 - Participar en una actividad ya iniciada	26
7 - Pedir disculpas	30
8 - Seguir instrucciones	35

Este documento forma parte de un proyecto dirigido por Alberto Acosta Mesas (*acosta@ugr.es*) y Jesús López Megías (*jlmevias@ugr.es*), del Departamento de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento de la Universidad de Granada.

Contenidos: Alberto Acosta Mesas (*acosta@ugr.es*) y Jesús López Megías (*jlmevias@ugr.es*)

Diseño, maquetación y portada: Ignacio Segura Postigo (*ruhre@latinmail.com*)

Ilustraciones: José Emiliano Rodríguez Amador

ISBN: 84-688-2404-6

Depósito legal: GR- 1000 / 03

## *Acerca de las habilidades sociales*

Los seres humanos vivimos en grupo y continuamente nos estamos relacionando con los demás individuos de nuestro grupo. En nuestra casa, en el colegio, en el trabajo, en el autobús, cuando hacemos deporte, cuando compramos, etc. convivimos con otras personas con las que compartimos objetivos, valores y normas. Cuando nos relacionamos con ellas ponemos en juego lo que se denominan Habilidades Sociales.

Desde pequeños nos han enseñado a relacionarnos con los demás. Nuestros padres, educadores, amigos, etc. nos han mostrado como tenemos que saludar, pedir las cosas, participar en actividades de grupo, mostrar nuestros sentimientos, hacer notar nuestras discrepancias sobre algún asunto, etc. Todas esas destrezas configuran las Habilidades Sociales.

Algunos individuos han alcanzado muy buenas destrezas y saben relacionarse muy bien con los demás. Otros, sin embargo, por su manera de ser tienen más dificultades. Las sesiones de este módulo intentan ayudarte a mejorar tu manera de relacionarte con los demás. Pretendemos que tu comportamiento y tu manera de decir las cosas cuando estás con otras personas te ayude a afianzar lazos de amistad y cordialidad, y a evitar malentendidos y conflictos innecesarios.

Mejorar tus habilidades sociales te va a producir importantes beneficios personales. Vas a conseguir aumentar tu competencia interpersonal, por ejemplo, iniciando y manteniendo conversaciones, dando las gracias, pidiendo disculpas, mostrando opiniones diferentes, etc. De esta manera tu círculo de amistades puede ampliarse. Además, si alguna vez surge un conflicto, podrás resolverlo haciendo valer tus derechos, pero sin llegar a comportamientos violentos.

También te va a ayudar a conseguir éxitos personales en tus relaciones con los demás. A todos nos gusta que nos respeten. Cuando se ponen en juego las habilidades sociales de manera eficaz, las personas con las que nos relacionamos se dan cuenta que los respetamos y valoramos, lo cual favorece la opinión que tienen de nosotros/as.

En las sesiones de este módulo te mostramos algunas rutinas de comportamiento que te pueden ayudar a relacionarte amigablemente con los demás.

## 1 - Escuchar

Si aprendes esta habilidad, sabrás escuchar a los demás, captando lo que te quieren comunicar, no sólo a través de lo que te dicen (sus expresiones verbales), sino también a través de sus gestos (expresiones no verbales).

**Conocer bien esta habilidad te servirá para...**

- 1 - Mostrar interés y respeto para que la persona con la que hablas sepa que deseas escuchar lo que te cuenta.
- 2 - Conseguir que la persona con la que estás hablando sienta más ganas de seguir contándote cosas y quiera seguir en tu compañía.

**Ten en cuenta que...**

- Es muy importante mostrar interés y respeto.
- Debes hacerle ver a la persona con la que hablas que quieres escuchar lo que te dice para que se sienta bien contándotelo.

**Y... ¡¡¡Atención!!!**

Si consigues aprender esta habilidad tendrás amigos con los que hablar que estarán siempre dispuestos a escucharte.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**









## ¿Has comprendido?

Acabas de ver un ejemplo de cómo escuchar correctamente, y así conseguir estas tres cosas:

- Mostrar interés y respeto por la persona que te habla.
- Demostrarle que deseas escuchar lo que te cuenta.
- Que la persona con la que estás hablando sienta más ganas de seguir contándote cosas y de seguir en tu compañía.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 2 - Iniciar y mantener una conversación

Queremos que aprendas a iniciar una conversación con otra persona y a intervenir en una conversación que ya ha comenzado.

**Saber iniciar y mantener una conversación es bueno para...**

- 1 - Conocer gente
- 2 - Contar las cosas que te gustan.
- 3 - Enterarte de las conversaciones

**Ten en cuenta que...**

- Aprenderás cosas nuevas e interesantes
- Podrás decir cómo te sientes.
- Preguntar dudas.
- Compartir experiencias

**Y... ¡¡¡Atención!!!**

Piensa si a la otra persona le interesa seguir hablando contigo, o si por el contrario está aburrida.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**







*Escuchar lo que el otro te dice.*



*Preguntar dudas y opinar.*



*Si tiene interés, continuar la conversación; si no lo tiene, cambiar de tema o concluir la conversación.*



## ¿Has comprendido?

Acabas de ver un ejemplo de cómo iniciar y mantener una conversación. Saber hacer esto bien es bueno para ti porque:

- Podrás conocer gente.
- Podrás contar las cosas que te gustan.
- Te enterarás mejor de la opinión de los demás.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### 3 - Formular una pregunta

Es importante que aprendas a hacer preguntas cuando quieras saber algo.

**Saber formular una pregunta te ayudará a...**

- 1 - Solucionar dudas o problemas.
- 2 - Pedir algo que necesitas.
- 3 - Conocer qué piensan otras personas.

**Ten en cuenta que...**

- Hay muchas situaciones en las que es muy importante preguntar; si no preguntas, NUNCA sabrás las respuestas.
- Hay cosas que no vienen en los libros, pero que sí saben las personas. ¡Pregúntaselas!

**Y... ¡¡¡Atención!!!**

Dice el refrán que "preguntando se llega a Roma".

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**



*¿Cómo hacemos la pregunta? Hay que ser amable. 1- Elegimos un buen momento y lugar (durante un descanso, o cuando la persona no esté hablando con alguien). 2- Pensemos la pregunta. 3- Sin amenazar ni gritar.*



## ¿Has comprendido?

Te hemos mostrado una manera de formular correctamente una pregunta. Si haces bien las preguntas, puedes:

- Solucionar las dudas o problemas que tengas.
- Pedir algo que necesites.
- Conocer qué piensan otras personas.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 4 - Dar las gracias

Es importante que sepas decir "gracias" cuando otras personas te ayudan, te hacen un regalo o te dicen algo agradable.

**Esta habilidad es buena para...**

1 - Decirle a la otra persona que te sientes bien con lo que ha hecho por ti.

2 - Poder contar con ella en el futuro.

**Ten en cuenta que...**

· Si eres agradecido, será más fácil que consigas lo que necesitas de otras personas.

· Si eres agradecido, a las otras personas les gustará ayudarte.

**Y... ¡¡¡Atención!!!**

**¡De desagradecidos está el mundo lleno! ¡Cámbialo tú!**

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**



*Piensa en todo lo que recibes de los demás.*



*Elige un momento adecuado.*

*Da las gracias en un tono amistoso (con sinceridad, con naturalidad, sin exagerar).*



*Sé directo; deja claro por qué dices "gracias"*





Utiliza el nombre de la persona.



## ¿Has comprendido?

La habilidad que has aprendido ahora es muy importante, porque te permite:

- Decirle a la otra persona que te sientes bien con lo que ha hecho por ti.
- Poder contar con la otra persona en el futuro.



Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 5 - Pedir ayuda

Mediante esta habilidad intentaremos que aprendas a pedir ayuda en las situaciones en las que necesites de otras personas.

**Saber pedir ayuda te servirá para...**

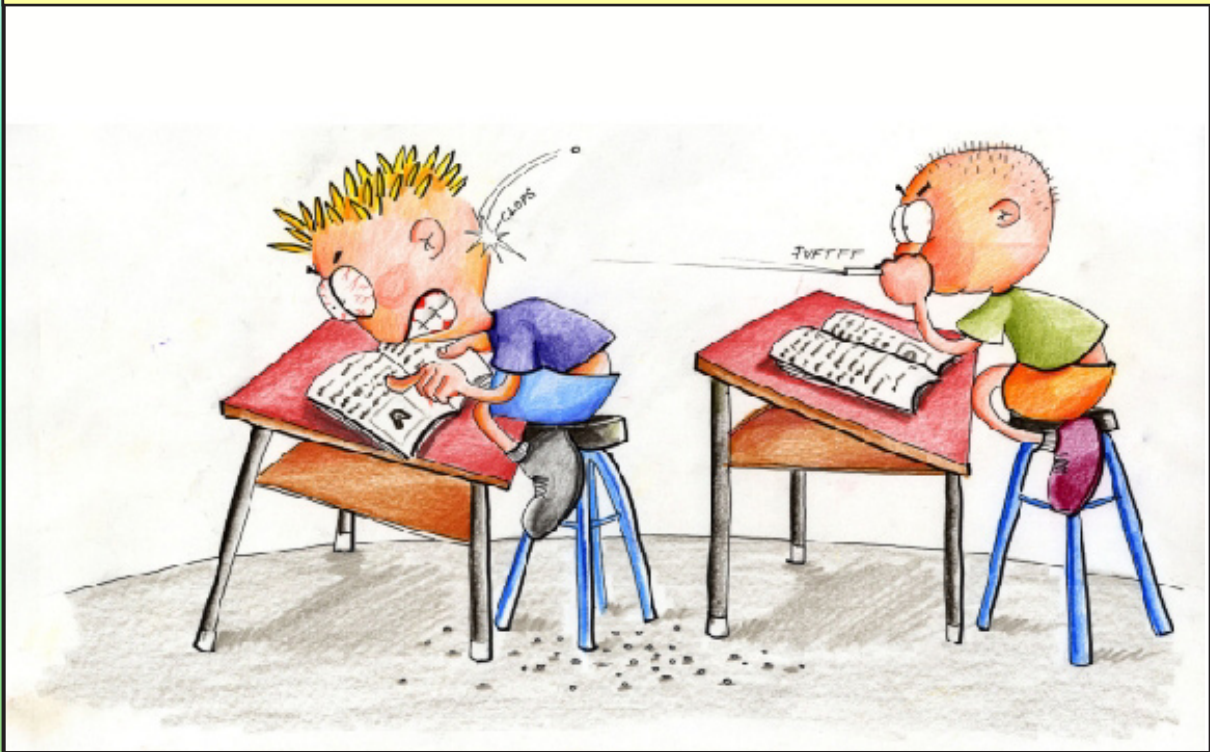
- 1 - Que los demás conozcan lo que tú necesitas.
- 2 - Que resuelvas más fácilmente tus problemas, con ayuda de los demás.
- 3 - Conseguir mejores relaciones con la gente que te rodea.

**Y... ¡¡¡Atención!!!**

La gente estará más dispuesta a ayudarte si se lo solicitas con amabilidad.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**

*Piensa cuál es el problema. Ten claro QUÉ y QUÉEN te ocasiona el problema, y cuáles son sus efectos y sus consecuencias.*



*Piensa en QUÉEN puede ayudarte. ¿Tú mismo puedes solucionarlo? Si no, decide quién es la persona adecuada para prestarte ayuda.*





## ¿Has comprendido?

Has visto un ejemplo de cómo pedir ayuda de forma adecuada, lo que te servirá para:

- Que los demás sepan lo que tú necesitas.
- Que resuelvas más fácilmente tus problemas, con ayuda de los demás.
- Conseguir mejores relaciones con la gente que te rodea.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 6 - Participar en una actividad ya iniciada

¿Cuántas veces has querido integrarte en un juego y no has sabido cómo? Con esta habilidad queremos enseñarte cómo incorporarte a una actividad que ya ha empezado.

**Conocer esta habilidad te servirá para...**

- 1 - Divertirte participando en actividades con tus compañeros.
- 2 - Participar en una conversación
- 3 - Conocer mejor a los demás.
- 4 - Obtener información de interés para ti.
- 5 - Aprender de tus compañeros y prestarles ayuda.

**Ten en cuenta que...**

- Si no participas, pierdes la oportunidad de jugar con los demás.
- Conocerás gente nueva, y con la que ya conoces te sentirás mejor.
- Si, en el patio del colegio, unos niños están jugando y tú también quieres jugar, te puedes acercar y preguntarles si puedes jugar con ellos.

**Y... ¡¡¡Atención!!!**

Empleando esta habilidad te será más fácil jugar con quién quieras y cuándo quieras.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**



*Tienes que decidir si quieres participar en esa actividad, si te interesa lo bastante como para dirigirte a un grupo o hacer lo que ellos.*



*Cuando hayas decidido si quieres participar, tienes que elegir la mejor forma para unirme a los demás (prueba, por ejemplo, presentándote, preguntando...)*





*Debes elegir el mejor momento para participar; si los interrumpes, puede que no les guste o no te dejen participar, mientras que si lo haces en el mejor momento no va a haber problemas. Recuerda que siempre debes hacerlo con buenos modales, **NUNCA** a la fuerza.*



*Una vez decididas estas cosas, llévalo a la práctica y así participarás en la actividad.*





## ¿Has comprendido?

Esto ha sido un ejemplo de cómo entrar en una actividad ya iniciada. Recuerda que esto te puede servir para:

- Divertirte participando en actividades con tus compañeros.
- Participar en una conversación.
- Conocer mejor a los demás.
- Obtener información de interés para ti.
- Aprender de tus compañeros y prestarles ayuda.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 7 - Pedir disculpas

Con esta habilidad vamos a aprender a reconocer que hemos dicho o hecho algo mal y a decírselo a los demás. Tenemos que reconocer nuestros errores.

### Lo más importante es...

- 1 - Si pides perdón a tiempo, evitarás que se enfaden contigo. Incluso evitarás que tus padres o tus maestros te castiguen.
- 2 - Si pides perdón, los amigos te podrán durar toda la vida.
- 3 - Pedir perdón no es muestra de debilidad, sino de grandeza.

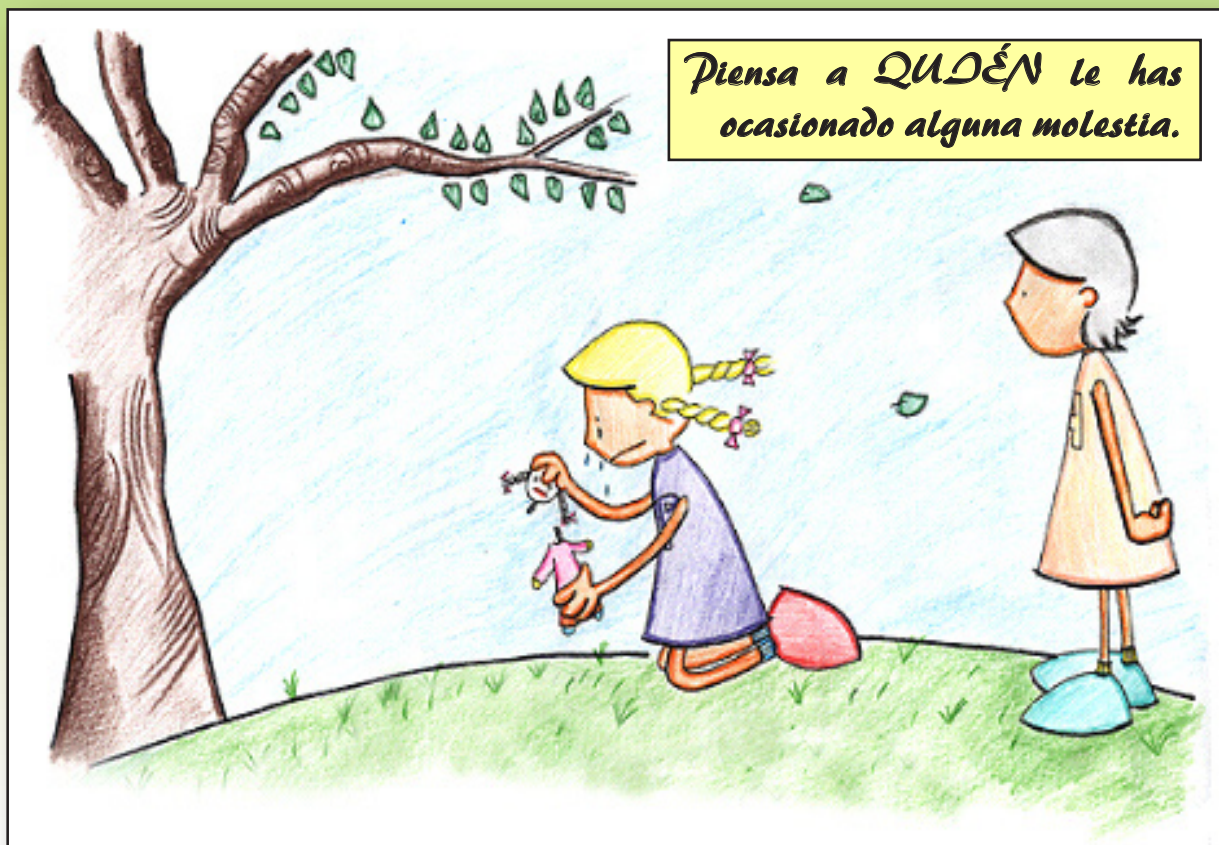
### Ten en cuenta que...

- Pedir perdón quiere decir que estás arrepentido de lo que has dicho o hecho mal.
- Cuando se pide perdón, se nota el arrepentimiento en la cara, la voz, la mirada... así que pedir perdón no es sólo decir "lo siento".

### Y... ¡¡¡Atención!!!

No olvides que cuando alguien te perdona es porque confía en que no lo volverás a hacer. ¡Pedir perdón es ser un valiente!

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**

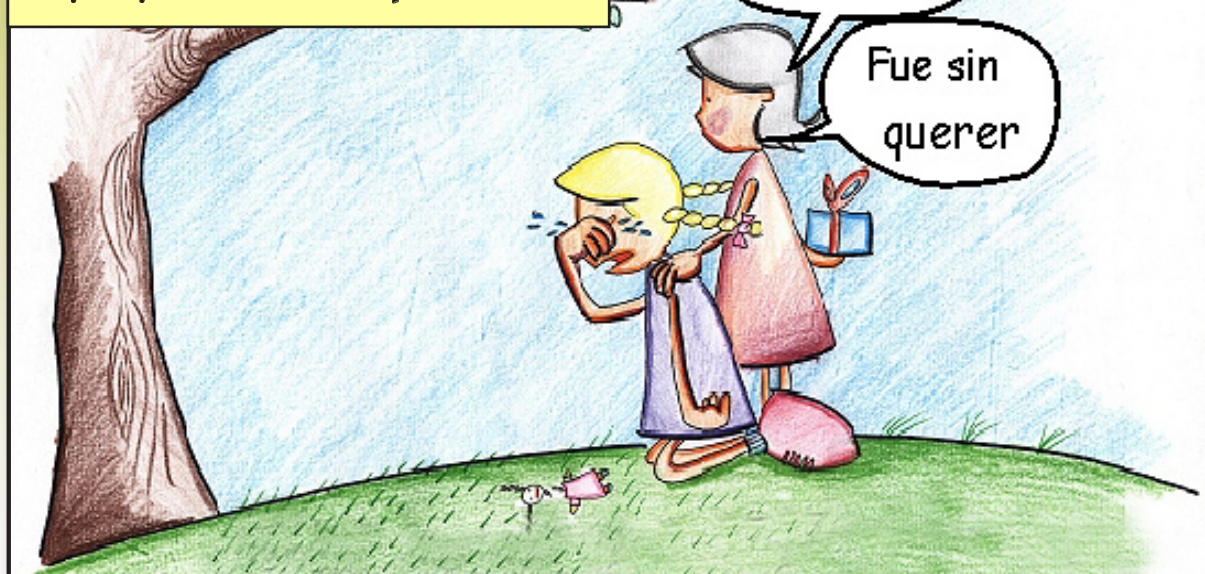






*Piensa CÓMO vas a disculparte (si lo vas a hacer con un regalo, dándole un beso, diciéndole algo amable...).*

*Escoge el momento adecuado. Lo mejor es justo después de que hayamos hecho o dicho algo mal de lo que queramos disculparnos.*





## ¿Has comprendido?

Pedir disculpas en el momento y el modo apropiados es muy importante, porque:

- Si pides perdón a tiempo, evitarás que se enfaden contigo, e incluso evitarás que tus padres o profesores te castiguen.
- Si pides perdón por tus errores, los amigos te pueden durar toda la vida.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 8 - Seguir instrucciones

Queremos que aprendas a seguir los pasos de una tarea para que después puedas realizarla correctamente tú solo.

### Seguir instrucciones te sirve para...

- 1 - Hacer correctamente una tarea por ti mismo.
- 2 - Aprender cosas nuevas que no sabías
- 3 - Poder ayudar a tus padres y educadores (se sentirán contentos).

### Ten en cuenta que...

- Para hacer ciertas cosas hay que seguir un orden.
- Cuando las personas te dan instrucciones no lo hacen para molestarte, sino para ponértelo más fácil.
- Todos seguimos instrucciones, no importa la edad que tengamos.

### Y... ¡¡¡Atención!!!

ii Si aprendes bien las instrucciones para hacer algo, luego le podrás enseñar a tus amigos cómo se hace!!

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**







***Decide si quieres o no hacerlo y díselo a la persona que te da las instrucciones.***



***Si decides que quieres seguir las instrucciones, entonces repítelas para ti mismo y así no se te olvidarán.***





## ¿Has comprendido?

Esto que te hemos mostrado te sirve para varias cosas:

- Hacer correctamente una tarea por ti mismo.
- Aprender cosas nuevas que no sabías.
- Poder ayudar a tus padres y educadores, lo que hará que se sientan más contentos.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



