

Programa de Habilidades Sociales para la ESO

Departamento de Orientación

INDICE

1. Objetivos del Programa-----	pág. 3
2. Desarrollo de actividades-----	pág. 3
A) Cooperación y confianza grupal	
-1ª Actividad: Juego de las misiones-----	pág.3
B) Autoestima	
-2ª Actividad: La entrevista-----	pág.4
-3ª Actividad: Fortaleciendo mi autoestima-----	pág.5
C) Comunicación	
-4ª Actividad: Mejor con asertividad-----	pág.6
-5ª Actividad: Errores de comunicación-----	pág.7
D) Empatía	
-6ª Actividad: El termómetro de los valores-----	pág.8
E) Tolerancia y respeto	
-7ª Actividad: Qué es mejor?-----	pág.9
-8ª Actividad: El mundo al revés-----	pág.10
3. Evaluación del Programa-----	pág. 10
4. Anexo-----	pág. 11

1. Objetivos generales del programa:

Este programa está diseñado para trabajar las habilidades sociales con la finalidad de desarrollar la empatía, la cooperación y la solidaridad, fomentando el respeto a las diferencias.

En él se trabajarán las siguientes facetas: Cooperación y confianza grupal, autoestima, comunicación, empatía a través del análisis de valores y los dilemas morales, y tolerancia.

Los objetivos básicos a son los siguientes

- a) Desarrollar el conocimiento intergrupal.
- b) Fomentar la cooperación y la confianza intergrupal.
- c) Desarrollar actitudes de respeto y tolerancia hacia las diferencias.
- d) Desarrollar la autoestima de los individuos que componen el grupo.
- e) Mejorar la comunicación intergrupal.
- f) Desarrollar actitudes de respeto hacia distintas opiniones, valores y formas de ser.
- g) Mejorar la capacidad empática del grupo.

2. Desarrollo de actividades:

A) COOPERACIÓN Y CONFIANZA GRUPAL

Actividad nº 1: Juego de las misiones

Objetivos:

- Detectar la consideración que tiene cada miembro en el grupo, el lugar que ocupa con relación al grupo.
- Mejorar la cooperación y la solidaridad.
- Que sepan ver las cualidades de otros, y aceptarlas como importantes en el grupo.

Procedimiento:

- Se pide a los miembros del gran grupo que se dividan espontáneamente en cinco grupos de seis componentes (2 minutos).
- El/la tutor/a se encarga de escoger de cada grupo una persona, de manera que se formen grupos distintos a los que se habían formado, mezclándolos (5 minutos).

- Se les dice que imaginen que han sobrevivido a un accidente aéreo y han aterrizado en el desierto. Deberán asignar a cada componente de su grupo una misión. Se escriben las misiones en la pizarra (15 minutos):
 - Búsqueda de víveres y agua.
 - Reparto de víveres y agua.
 - Apoyo psicológico.
 - Intento de contacto con el exterior.
 - Mediador-a en la resolución de conflictos que puedan surgir.
 - Motivador-a del grupo, aportando humor y desdramatizando situaciones.
- Después saldrán todos los alumnos y alumnas en función de sus misiones, y el resto del grupo deberá explicar por qué los han elegido (25 minutos).
- Se reflexionará sobre la importancia que tiene cada miembro en el grupo, y no sólo un individuo como líder; se insistirá en que todos podemos ser líderes en nuestras respectivas misiones (10 minutos).

Materiales:

Un lápiz y un papel para cada alumno-a.

B) AUTOESTIMA

Actividad nº 2: La entrevista

Objetivo:

- Fomentar la autoestima, el conocimiento entre ellos, destacando la importancia de la esencia del ser humano, valorando a las personas por sus características y cualidades, y no por su posición social o sus resultados académicos.

Procedimiento:

- Los alumnos y alumnas hacen dos grupos naturales. Se unirán como deseen. (5 minutos).
- Posteriormente se escogen parejas tomando uno de cada grupo (de forma que se vean obligados a interactuar con quienes no suelen hacerlo). En cada pareja, se designa a un-a periodista y a un-a entrevistado-a (5 minutos).
- Juntos preparan preguntas y el/la periodista las hace, mientras que el/la entrevistado-a las contesta (10 minutos).
- Finalmente se presenta como un gran personaje al entrevistado-a al resto del grupo, destacando sus grandes cualidades (40 minutos).

Ejemplos de preguntas:

¿Qué es para ti la amistad?

¿Qué opinas de la integración social?

¿Qué te hace feliz?

Cuenta un momento bonito de tu vida.

¿Qué harías para mejorar la cooperación en este grupo?

Materiales:

un lápiz y un papel para cada alumno-a.

Actividad nº 3: Fortaleciendo mi autoestima

Objetivos:

- Que los alumnos y alumnas comprendan lo que es la autoestima y qué cosas la afectan.
- Que desarrollen actitudes a favor del fomento de la autoestima en los demás.

Procedimiento:

- Dialogar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma en cómo nos sentimos con nosotros mismos en todos los ámbitos, pero nos centraremos en el ámbito escolar y social, dada la importancia que tiene en la adolescencia su grupo de iguales (5 minutos).
- Entregar una hoja de papel en blanco a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima. Indicarles que leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan a nuestra autoestima (2 minutos).
- Escribir los siguientes hechos en la pizarra (2 minutos):
 - ✓Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
 - ✓Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
 - ✓Tu grupo de amigos y amigas no te incluyó en un trabajo.
 - ✓Uno de tus amigos o amigas te ha insultado.
 - ✓Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
 - ✓Tus amigos o amigas se burlaron de ti por tu intervención en clase.
 - ✓Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.
 - ✓Tu grupo de compañeros y compañeras no ha contado contigo para salir.
- Explicar que deberán cortar ocho pedazos de la hoja de papel de distintos tamaños, dependiendo del grado de afectación que produzcan cada hecho en su autoestima. Posteriormente deberán escribir cada frase en el pedazo correspondiente, teniendo en cuenta dicho grado de afectación, es decir, a mayor afectación, mayor tamaño de papel cortado (10 minutos).
- En el reverso de los mismos trozos de papel utilizados anteriormente, deberán escribir los hechos que podrían mejorar su autoestima. En función de su importancia para la mejora, deberían escribirlo en el trozo menor o mayor de papel. Esos hechos se escriben en el otro lado de la pizarra, y ellos lo escogerán en función de sus preferencias (10 minutos):
 - ✓Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.
 - ✓Un amigo o amiga te influyó en su grupo de trabajo.
 - ✓Tus compañeros te prepararon una fiesta sorpresa.
 - ✓Recibiste una carta muy cariñosa de algún amigo o amiga.
 - ✓Lograste hacer muy bien un ejercicio.
 - ✓Un-a compañero-a te dijo: ¡Qué bien hablaste!
 - ✓Tus compañeros y compañeras te eligieron como representante.
 - ✓Tus compañeros y compañeras te apoyaron cuando tuviste un problema.
- Después deberán reconstruir su autoestima juntando los pedazos de papel con los hechos positivos (1 minuto).
- Finalmente, se comentará en grupo las siguientes cuestiones (30 minutos):
 - ✓¿Todos recuperasteis vuestra autoestima?
 - ✓¿Cuál fue el suceso que más afectó vuestra autoestima? ¿Por qué?
 - ✓¿Cuál fue el suceso que menos afectó a vuestra autoestima? ¿Por qué?

- ✓¿Cuál fue el suceso más importante que recuperó tu autoestima? ¿Por qué?
- ✓¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos maltratados?
- ✓¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y amigas a mejorar su autoestima?

Materiales:

Hoja de papel y un lápiz para cada miembro del grupo.

NOTA:

Proponer a sus alumnos y alumnas que durante unos días lleven un registro de sucesos que ocurren en la vida de su aula y que mejoran la autoestima.

C) COMUNICACIÓN

Actividad nº 4: Mejor con asertividad

Objetivos:

- ✓Que los alumnos y alumnas se den cuenta cómo las expresiones verbales afectan a nuestra autoestima.
- ✓Que desarrollen la capacidad de expresar quejas sin dañar a otros.

Procedimiento:

- Comentar sobre la importancia de cómo decir las cosas para no mermar la autoestima de los demás (5 minutos).
- Pedir al grupo que recuerden cosas que les hayan dicho y por las que se sintieron mal. Dividir la pizarra por la mitad. En una se escribirán las frases que van diciendo mientras explican brevemente la situación y cómo se sintieron cuando les hablaron de esa forma (10 minutos).
- Pedirles que piensen otras formas de decir lo mismo, pero sin herir a los demás.

Teniendo en cuenta cuatro condiciones:

- ✓Ser sinceros.
- ✓Dejar claro cuál es el problema.
- ✓Indicar a la otra persona lo que debe hacer para solucionarlo.
- ✓Nunca usar insultos o calificativos que ofendan.

Escribir estas nuevas formas en el lado derecho de la pizarra, junto a cada mensaje incorrecto (10 minutos).

- Pedir a los que dijeron cada frase que dramatiquen las situaciones con ayuda de otro compañero-a voluntario-a, tanto la situación planteada de manera incorrecta como correcta (30 minutos).
- Comentar cómo creen que se sentirían en cada situación dramatizada (5 minutos).

Materiales:

Ninguno en especial.

Actividad nº 5: Errores de comunicación

Objetivos:

- Que los alumnos y alumnas aprendan a identificar los principales errores que se cometen en la comunicación.
- Que reflexionen sobre lo que deben hacer o no a la hora de comunicarse.
- Que comprendan la importancia de la comunicación en las relaciones humanas.

Procedimiento:

- Se forman parejas de forma espontánea (5 minutos).
- Se les entrega cada pareja una tarjeta con uno de los principales errores que se suelen cometer en el proceso de comunicación. Cada pareja deberá encontrar las razones de por qué eso es considerado un error (5 minutos).

Errores que se escribirán en las tarjetas:

Mandar, dirigir. Decir al otro lo que debe hacer: “Tienes que...”, “Debes...”...

Amenazar. Decir al otro lo que le puede pasar si no hace lo que le decimos: “Como no hagas esto,...”, “Mejor haces esto, de lo contrario...”...

Sermonear. Aludir a una norma externa para decir lo que debe hacer el otro: “Los hombres no lloran”, “Debes ser responsable”...

Dar lecciones. Aludir a tu experiencia para decir lo que es bueno o malo para el otro: “Ahora estáis muy mimados...”, “esto en mi época no pasaba....”...

Aconsejar. Decir al otro que es lo mejor para él/ella: “Deja el instituto”, “Lo mejor que puedes hacer es...”...

Consolar, animar. Decir al otro que lo que le pasa es poco importante: “Ya se te pasará, no te preocupes...”

Aprobar. Dar la razón al otro: “Estoy de acuerdo contigo, lo mejor es...”...

Desaprobar. Quitar la razón al otro. “Estoy en desacuerdo contigo, lo que dices es una tontería”...

Insultar. Despreciar al otro por lo que dice o hace: “Eso te pasa por tonto”...

Interpretar. Decir al otro el motivo oculto de su actitud: “En el fondo lo que quieres es llamar la atención”...

Interrogar. Sacar información al otro: “¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Por qué?”...

Ironizar. Reírse del otro: “Sí, claro, deja el instituto, deja tu casa, y vete a pedir limosna”...

Ignorar. No prestar atención: “Tengo muchas cosas en la cabeza, ahora o puedo atenderte”...

- Posteriormente un portavoz de cada pareja deberá comunicar las razones que han encontrado al gran grupo (15 minutos).
- El/la tutor-a puede ir puntualizando en cada intervención.
- Finalmente se realiza una dramatización planteando un caso concreto. Saldrán dos voluntarios a representar la situación. Los demás anotarán en una hoja los errores y los aciertos que han tenido en el proceso de comunicación (20 minutos).
- Se comentan en grupo (5 minutos).
- Se buscan alternativas, es decir, se hace una tormenta de ideas sobre qué podríamos hacer para establecer una buena comunicación (hacer que reflexione y analice las opciones que tiene, resumir lo que cuenta, preguntarle cómo se siente, preguntarle qué es lo que más le preocupa y lo que más le ha dolido, etc.) (10 minutos).

Materiales:

12 tarjetas con los errores de comunicación escritos previamente.

D) EMPATÍA A TRAVÉS DEL ANÁLISIS DE VALORES Y LOS DILEMAS MORALES

Actividad nº 6: El termómetro de valores

Objetivos:

- Reflexionar sobre la importancia que tienen los valores en la vida cotidiana.
- Que los alumnos y alumnas se den cuenta de que todos los valores pueden ser igual de importantes, y que existe diferencia de valores en el grupo, todos igualmente respetables.
- Que tomen conciencia de que los valores son buenos en su justa medida, siempre que para su consecución seamos respetuosos con los demás y sus ideales.

Procedimiento:

- Se entrega una ficha (anexo), con un termómetro, en donde tendrán que escribir los valores que aparecen en la relación, en función de la importancia que ellos les dan. Tendrán que explicar, en la misma ficha, porqué han elegido ese valor en primer lugar (5 minutos).
- Posteriormente se agrupan aquellos alumnos y alumnas coincidentes en esos valores y llegarán a un acuerdo para explicar por qué han elegido ese valor (10 minutos).
- Elegirán a un-a portavoz, quien explicará al gran grupo los motivos que le han llevado a elegir ese valor. Si el valor lo ha elegido un único alumno o alumna, lo explicará él o ella sólo-a (15 minutos).
- Se realizará un análisis de por qué son igualmente respetables e importantes esos valores, y que cualquier defensa de valores conlleva también un grado de flexibilidad y aceptación de los valores de los demás (30 minutos).

RELACIÓN DE VALORES:

- 1 UNA VIDA CONFORTABLE (próspera)
- 2 UNA VIDA EXCITANTE (activa, estimulante)
- 3 UN SENTIDO DE REALIZACIÓN (lograr realizarse)
- 4 UN MUNDO EN PAZ (sin guerras ni conflictos)
- 5 UN MUNDO DE BELLEZA (natural y artística)
- 6 IGUALDAD (hermandad, iguales oportunidades)
- 7 SEGURIDAD FAMILIAR (asegurarse de ser amado)
- 8 LIBERTAD (independencia, elección libre)
- 9 FELICIDAD (satisfacción)
- 10 ARMONÍA INTERIOR (sin conflictos internos)
- 11 MADUREZ EN EL AMOR (sexual y espiritualmente)
- 12 SEGURIDAD NACIONAL (protección de ataques)
- 13 PLACER (una vida agradable y placentera)
- 14 SALVACIÓN (una vida eterna)
- 15 AMOR PROPIO (autoestima)
- 16 RECONOCIMIENTO SOCIAL (respeto y admiración)
- 17 AMISTAD VERDADERA (compañerismo)
- 18 SABIDURÍA (buena comprensión de la vida)

Materiales:

Anexo (ficha de la actividad).

Actividad nº 7: ¿Qué es mejor?

Objetivos:

- Que el alumnado comprenda que algunas situaciones son complicadas, y los dilemas que se plantean en ellas no son fáciles de resolver.
- Que tengan capacidad empática suficiente para ponerse en el lugar de otros y en sus situaciones en cada dilema.
- Que tengan capacidad de reflexión en los dilemas éticos.

Procedimiento:

- Se plantea el dilema. Se hacen dos grupos. En uno se incluirán los alumnos y alumnas que estén a favor de una opción, y en otro, los de la otra opción (5 minutos).
- En grupo, deberán explicar por qué creen que el personaje de la historia debe hacer eso (10 minutos).
- Se elige un-a representante de cada grupo, y éstos deberán decir por qué han elegido esa opción (5 minutos).
- Después se lanzan las preguntas para el debate a los dos grupos, y estos deberán discutir con los integrantes de su grupo las posibles respuestas (15 minutos).
- Posteriormente se hacen intervenciones en gran grupo, de manera que cada uno pueda expresar libremente su opinión sobre dichas preguntas (25 minutos).
- Reflexión final del moderador-a (5 minutos).

Dilema moral: «Incumplimiento de una norma»

Andrés estaba trabajando en la oficina. De repente es avisado de que su hijo ha sufrido un accidente y ha sido ingresado en el hospital en estado muy grave. Rápidamente coge el coche y se dirige hacia el hospital pero se encuentra con un «atasco». Sólo se le ocurre coger una calle que es de dirección contraria, con el peligro de poder colisionar con otro coche, poniendo su vida y la de los otros en peligro.

¿Qué crees que debe hacer Andrés?

Preguntas para el debate:

- ¿Para qué sirven las normas?
- ¿Todos los ciudadanos tienen la misma obligación de cumplir las leyes sean cuales sean las circunstancias? ¿Por qué?
- ¿Puede uno saltarse una norma del permiso de circulación si está seguro de que no hay ningún policía a la vista?
- ¿Pueden ser infringidas las normas cuando tenemos la certeza de no perjudicar a terceros? ¿Por qué sí o por qué no?

Materiales:

Lápiz y papel para cada alumno-a.

E) TOLERANCIA Y RESPETO A LAS DIFERENCIAS

Actividad nº 8: El mundo al revés

Objetivos:

- Reflexionar sobre las diferencias existentes en la sociedad.
- Que los alumnos y alumnas tomen conciencia de los problemas con los que se enfrentan los compañeros considerados por ellos “diferentes”.
- Que aprendan a respetar las diferencias existentes entre los miembros de la sociedad.

Procedimiento:

- Se proyecta el video “El mundo al revés: heterofobia”, en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=5rpgonhVKbE>, pero no se proyecta hasta el final, para evitar las escenas más fuertes, y para que ellos pongan un final a la historia.
- Tras el visionado del video se lanzan las siguientes preguntas que servirán de debate.

¿Cómo crees que se siente la protagonista del video?

¿Qué crees que puede ocurrirle? Ponle un final a esta historia.

¿Por qué crees que se produce esta intolerancia y rechazo a la chica?

¿Crees que los valores sociales son iguales en todas las sociedades?

Las intervenciones son libres, respetando el turno de palabra.

Se puede hacer un breve resumen final de conclusiones.

3. Evaluación del programa:

El programa se evaluará a través de la observación del tutor, que podrá anotar aquellos aspectos que considere relevantes para la mejora del funcionamiento individual y/o grupal y de las valoraciones que hagan los alumnos/as a lo largo de las sesiones.

A modo de conclusión, al finalizar el programa el alumnado puede contestar brevemente a las siguientes preguntas:

1. ¿Te ha resultado útil este programa? ¿Por qué?
2. ¿Qué actividad te ha gustado más?
3. ¿Cuál te ha gustado menos?
4. ¿Cómo mejorarías el programa?

6. Anexo:

Anexo 1: Ficha de la actividad nº 7 (El termómetro de valores).

Coloca en el termómetro los siguientes valores de menor a mayor importancia:

RELACIÓN DE VALORES:

- 1 UNA VIDA CONFORTABLE (próspera)
- 2 UNA VIDA EXCITANTE (activa, estimulante)
- 3 UN SENTIDO DE REALIZACIÓN (lograr realizarse)
- 4 UN MUNDO EN PAZ (sin guerras ni conflictos)
- 5 UN MUNDO DE BELLEZA (natural y artística)
- 6 IGUALDAD (hermandad, iguales oportunidades)
- 7 SEGURIDAD FAMILIAR (asegurarse de ser amado)
- 8 LIBERTAD (independencia, elección libre)
- 9 FELICIDAD (satisfacción)
- 10 ARMONÍA INTERIOR (sin conflictos internos)
- 11 MADUREZ EN EL AMOR (sexual y espiritualmente)
- 12 SEGURIDAD NACIONAL (protección de ataques)
- 13 PLACER (una vida agradable y placentera)
- 14 SALVACIÓN (una vida eterna)
- 15 AMOR PROPIO (autoestima)
- 16 RECONOCIMIENTO SOCIAL (respeto y admiración)
- 17 AMISTAD VERDADERA (compañerismo)
- 18 SABIDURÍA (buena comprensión de la vida)

