



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
PROGRAMA EDUCATIVO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
UNIDAD AJUSCO

**“PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA EL
DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN
ALUMNOS DE 2° DE SECUNDARIA”**

TESIS

Que para obtener el título de:

Licenciado en Psicología Educativa

Presentan:

**Nancy Magali Hernández Benhumea
Cintya Vázquez Sánchez**

Asesor:

Mtra. Magdalena Aguirre Tobón

México, D.F., Marzo de 2010

INDICE

Introducción_____	1
Planteamiento del Problema_____	4
Justificación _____	5
Objetivo_____	6

CAPITULO 1

FUNDAMENTO CONCEPTUAL PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

1.- Habilidades Sociales_____	7
1.1 Desarrollo de Habilidades Sociales _____	11
1.2 Componentes de las Habilidades Sociales_____	12
1.3 Tipos de Habilidades Sociales_____	16
1.3.1 Habilidades de Comunicación_____	16
1.3.2 Habilidades de Solución de conflictos_____	18
1.3.3 Habilidades de Autoconocimiento_____	21
2.- Entrenamiento de las Habilidades Sociales_____	25
2.1 Técnicas_____	27
3.- Habilidades Sociales en el Ámbito Educativo_____	33
4.- Habilidades Sociales en la Adolescencia_____	40
5.- Programa de Formación Cívica y Ética_____	43
6.- Programas de Habilidades Sociales_____	45

CAPITULO 2

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

2. Diseño de la Investigación_____	48
2.1 Diseño del Programa Psicoeducativo en Habilidades sociales_____	51

CAPITULO 3

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Procedimiento_____	56
Análisis Estadístico_____	58
Desarrollo de Sesiones e Interpretación del programa_____	59
Conclusiones_____	80
Recomendaciones_____	84
Referencias_____	85

ANEXOS

Anexo 1- Instrumento_____	88
Anexo 2- Cartas Descriptivas_____	90

RESUMEN

En la tesis se aborda el tema: "habilidades sociales", y cómo el desarrollo de las mismas favorece las relaciones sociales, se partió de lo anterior para la realización de estrategias y actividades que permitieron desarrollarlas dentro del aula.

El programa consistió en aplicar un programa de intervención donde se trabajaron habilidades de comunicación, solución de conflictos y autoconocimiento por medio de estrategias planteadas a manera de juegos, donde los alumnos pudieron desarrollarlas y llegar a una reflexión de las mismas, se utilizó un cuestionario que permitió conocer el nivel de manejo de éstas y también ayudó a evaluar el programa.

Los sujetos a los que se les aplicó el programa fueron 25 alumnos de 2º de secundaria del turno vespertino 3 horas a la semana, donde con ayuda de un proyector se llevó a cabo la instrucción de cada habilidad y posteriormente se realizaron las actividades.

El análisis de la información obtenida arrojó como resultado que los alumnos mejoraron en las habilidades sociales trabajadas, en cuyos resultados se observó una alza en los puntajes, además, en cada sesión se constataron cambios positivos en sus conductas, dándose los mismos de forma gradual partiendo de la indiferencia y la apatía, hasta llegar a una actitud más participativa. Con lo anterior, se puede decir que se logró que los alumnos desarrollaran sus habilidades y también que mejoraran sus relaciones sociales dentro del aula, cambiando las faltas de respeto por manifestaciones de tolerancia y aceptación entre ellos. Por lo mismo se concluye que la aplicación del programa fue de gran utilidad para los alumnos.

Introducción

Desde hace tiempo se ha tenido la preocupación por generar en las personas formas de comportamiento que sean efectivas para desarrollarse socialmente, que les permitan tener un adecuado comportamiento interpersonal y así tener una mejor calidad de vida. La utilización de estrategias o técnicas son muy útiles para realizar ese cambio en la conducta social de las personas, y las del desarrollo en las habilidades sociales que intervienen en las relaciones sociales, resultan una herramienta muy efectiva.

La familia cumplía hasta hace poco la misión de enseñar las habilidades sociales a los hijos a través de la socialización primaria, pero en la sociedad actual las funciones de la familia están siendo asumidas por otras instituciones, en especial la escuela. Tras la incorporación de la mujer al ámbito laboral no sólo ha disminuido el índice de natalidad sino que ha predominado la familia nuclear, los hijos tienen menos posibilidades de interacción en el ámbito familiar para poder ejercitarse en dichas habilidades. Por otra parte, la escolarización temprana de los hijos hace que la sociedad mire a la escuela como la institución que tiene que garantizar ciertos aprendizajes sociales básicos para la integración de dichos individuos a la sociedad.

En el ámbito educativo el desarrollo de estas habilidades es de gran beneficio, ya que se ha encontrado que las deficiencias en las habilidades sociales constituyen una buena parte de las causas de conflictos más importantes entre compañeros, profesores y las autoridades, pues muchos jóvenes no saben planificar sus conductas sociales, no saben como manejar una situación de estrés o cómo manejar sus sentimientos de forma pasiva o no agresiva. A pesar de ello y aunque a las instituciones educativas se les considera uno de los principales agentes socializadores, pocos programas de habilidades sociales se han establecido formalmente para ser desarrollados en el ambiente escolar.

Las habilidades sociales no sólo afectan a las relaciones con los compañeros, sino también pueden tener importantes efectos en la atención positiva y reforzamiento del profesor hacia el alumno.

De manera concreta, la importancia de las habilidades sociales se basa en que las relaciones interpersonales son importantes para el desarrollo y el funcionamiento psicológico. Su importancia viene avalada por gran número de investigaciones que demuestran la relación entre el dominio de habilidades sociales en la infancia y la adaptación psicológica, escolar y social en la infancia y etapa adulta.

También, la falta de armonía interpersonal puede contribuir o conducir a disfunciones y perturbaciones psicológicas. Es decir, aquellos alumnos que carecen de dichas habilidades sufren el rechazo y asilamiento social de los iguales que va a propiciar problemas personales (baja autoestima) y problemas escolares (rendimiento bajo, ausentismo, expulsiones de la escuela, fracaso escolar).

Ciertos estilos y estrategias interpersonales son más adaptativos que otros para clases específicas de encuentros sociales. La mejora en la competencia interpersonal puede contribuir o conducir a la mejoría en el funcionamiento psicológico.

Con este programa se pretende ayudar a los alumnos a desarrollar habilidades que les permitan enfrentarse a conflictos dentro y fuera del salón de clases y solucionarlos de forma adecuada.

Los resultados de la investigación aquí presentados se encuentran organizados de la siguiente manera:

- 1.- Se inicia con un panorama general de las habilidades sociales, planteando diferentes definiciones para llegar a un entendimiento más global de este

concepto, después se plantea cómo están compuestas, cómo se desarrollan y cómo se pueden entrenar.

2.- Se trata el tema de las habilidades sociales en el ámbito educativo, ya que éste será el objeto de la investigación, y posteriormente se abordará el tema de las habilidades sociales en la Adolescencia, ya que ambos temas se conjugan en la presente investigación.

3.- Se considera de gran importancia incluir en la presente investigación un análisis de la asignatura de Formación Cívica y Ética, ya que es en la escuela secundaria donde se realizará la intervención, así que es pertinente ubicar cómo en esta materia se retoman temas que son importantes para el desarrollo de las habilidades sociales.

4.- Se revisarán algunos programas sobre habilidades sociales ya realizados, los cuales sirvieron como base para la elaboración del presente programa.

5.- Se concluye con la elaboración del programa de intervención, que contiene las sesiones así como también el instrumento que ayudó a la recolección de información.

Planteamiento del problema

¿En qué medida un programa de habilidades sociales contribuye a que un grupo de alumnos de secundaria desarrollen habilidades de comunicación, solución de conflictos y autoconocimiento para una mejor interacción en el aula?

Justificación

En la escuela, existen alumnos con problemas conductuales que difieren de otros no sólo en las respuestas, sino también en su habilidad para captar la perspectiva de los otros, también en sus procesos de pensamiento, en su capacidad para controlar los sentimientos que las situaciones les suscitan y, en sus habilidades para solucionar problemas, lo que ocasiona muchas veces conflictos dentro y fuera del aula.

Pero, ¿por qué los alumnos no son hábiles socialmente? Se cree, que un individuo puede no ser hábil socialmente porque no es capaz de ponerse en el lugar del otro, se deja llevar por pensamientos automáticos distorsionados, y no sabe cuál es la forma correcta de actuar (Martínez, 1997: 22).

Las habilidades sociales son conductas que se manifiestan en situaciones interpersonales; como menciona Caballo (1993) “son un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

Estas conductas son aprendidas, y por tanto pueden ser enseñadas (Gil 1998). Por ello, se cree que un programa de intervención en habilidades sociales es de gran utilidad para solucionar estas problemáticas, y al intervenir se debe tener presente el importante papel que estos factores juegan en la determinación del comportamiento. En ello recae su importancia, ya que al intervenir no sólo se está trabajando la solución de las situaciones problemáticas sino también, la prevención de los comportamientos y la promoción del bienestar entre los alumnos, evitando los conflictos entre ellos y mejorando las relaciones en el aula; así “toda habilidad social es un comportamiento o tipo de pensamiento que lleva a resolver una situación social de manera efectiva; es decir, aceptable para el propio

sujeto y para el contexto social en que está. Así, las habilidades sociales son vistas como comportamientos o pensamientos que son instrumentos para resolver conflictos, situaciones o tareas sociales (Trianes, Muñoz y Jiménez: 1997:39).

Estos programas deben formar parte de la educación escolar, pues el déficit en habilidades sociales tiene un impacto negativo en los jóvenes, y en la sociedad en general. Al no saber reaccionar a diferentes problemas con los demás, se corre el riesgo de crear conflictos dentro de un grupo. De igual manera, Caballo (1993) afirma: “cuanto más experiencia tenga un individuo de una situación, más dependerá que su conducta social se base en lo que ya ha aprendido”, es decir, plantea que la experiencia es muy importante, pues nos permite ir guardando lo que aprendimos y así, será más probable que actuemos como ya lo hemos hecho en una situación similar; por lo que al desarrollar estas habilidades de manera cotidiana en el aula, permitiría a los alumnos obtener la mencionada experiencia y por lo tanto mayor posibilidad de llevar a cabo lo aprendido sobre las habilidades sociales, no sólo dentro del aula, sino en su vida cotidiana también.

Objetivo

Diseñar, aplicar y evaluar un programa psicoeducativo sobre habilidades sociales, dirigido a estudiantes de 2do de secundaria, que permita una mejor interacción en el aula.

Capítulo I

Fundamento conceptual para el desarrollo de habilidades sociales

1. Habilidades sociales

“Las habilidades sociales son un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1993:13).

De esta manera, las habilidades sociales son conductas que sirven para desarrollar al hombre en su contexto social, en donde se expresan sentimientos y pensamientos para las adecuadas relaciones sociales. También, una habilidad social es un repertorio de conductas cuya emisión depende de la operabilidad de ciertas condiciones medioambientales específicas y de un bagaje histórico recurrente, al que se tiene acceso a través del aprendizaje sociocultural (Unzueta, 1986:64).

Por su parte, Trianes, et. al (1997:22) señalan que “toda habilidad social es un comportamiento o tipo de pensamiento que lleva a resolver una situación social de manera efectiva; es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en que está. Así, las habilidades sociales han sido vistas como comportamientos o pensamientos que son instrumentales para resolver conflictos, situaciones o tareas sociales”

De igual forma, Kelly (2000:15) opina que “las habilidades sociales son aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente”.

Por su parte, Gil (1998:19) complementa la definición diciendo que, “las habilidades sociales son conductas que se manifiestan en situaciones interpersonales; estas conductas son aprendidas, y por tanto pueden ser enseñadas. Estas conductas se orientan a la obtención de distintos tipos de reforzamiento, tanto del ambiente (conseguir objetos materiales o refuerzos sociales) como auto- refuerzos. Las conductas que se emplean para conseguir estos refuerzos deben ser socialmente aceptadas (lo que implica tener en cuenta normas sociales básicas y normas legales del contexto sociocultural en el que tienen lugar, así como criterios morales.”

En esta definición llama la atención lo referido a que las habilidades son conductas que se aprenden y en este sentido es que pueden ser enseñadas, por eso es tan importante el uso de métodos que sirvan a aprender las habilidades sociales positivas.

Sobre este tema, Trianes et al. (1997:31) opinan que puede explicarse “el uso de determinadas habilidades sociales en base a dos aspectos, lo genéticamente heredado y lo aprendido, sobre los factores genéticamente determinados entrarían términos como carácter o temperamento del niño, y se refiere a una forma típica de responder a los estímulos sociales, establecida desde la primera infancia y estable a través de las situaciones del tiempo. Por el otro lado, están esas habilidades que han sido explicadas por su aprendizaje en cuanto a las demandas y expectativas del entorno, de manera que se mantienen los comportamientos sociales que obtienen refuerzo y valoración por parte de los demás.”

Al momento de llevar al uso una determinada habilidad social, se estarán utilizando ambos aspectos, ya que al responder al estímulo, utilizamos nuestro temperamento pero también las habilidades que ya han sido reforzadas en otras ocasiones, así las personas van teniendo más opciones al momento de responder en determinadas situaciones sociales.

En este sentido, Caballo (1993:19) afirma que “cuanto más experiencia tenga un individuo de una situación, más dependerá que su conducta social se base en lo que ya ha aprendido”, es decir, plantea que la experiencia es muy importante, pues nos permite ir guardando lo que aprendimos y así, será más probable que actuemos como ya lo hemos hecho en una situación similar.

Por su parte, Alberti (citado en Caballo, 1993:7) considera que una habilidad social es:

- a) Una característica de la conducta, no de las personas,
- b) Una característica específica de la situación, no es universal,
- c) Debe contemplarse en el contexto cultural del sujeto, así como en términos de otras variables situacionales,
- d) Está basada en la capacidad de un sujeto de escoger libremente su acción,
- e) Una característica de la conducta socialmente efectiva, no dañina.

Para Van Hasselt et al. (citados en Caballo, 1993:7) tres son los elementos básicos de las Habilidades Sociales:

- 1) Las habilidades sociales son específicas a las situaciones. El significado de una determinada conducta variará dependiendo de la situación en que tenga lugar.
- 2) La efectividad interpersonal se juzga según las conductas verbales y no verbales mostradas por el individuo. Además, estas respuestas se aprenden.
- 3) El papel de la otra persona es importante y la eficacia interpersonal debería suponer la capacidad de comportarse sin causar daño (verbal o físico) a los demás.

Por lo anterior, es importante tener en cuenta que las conductas se aprenden, tanto las positivas como las negativas, y que un individuo será más competente mientras manifieste las conductas que el contexto en el que se encuentre, se lo solicite.

Por su parte, Harre y Secord (citados en Unzueta, 1986:61) mencionan que la competencia social consiste en una representación de la secuencia de acciones, asumen que para ser competentes o para realizar hábilmente una tarea, debe poseerse una representación cognitiva.

Algunas definiciones ponen importancia al contenido, es decir, aquello que forma parte del comportamiento como es el caso de expresar opiniones, sentimientos, actitudes, deseos, derechos, elogios, autoafirmación, respuestas, etc. Otras definiciones dan importancia a las consecuencias como es el caso de lograr relaciones efectivas, preservar la propia integridad, ejercer autocontrol, conseguir algo agradable y evitar lo desagradable, obtener beneficios, evitar problemas, etc. (Vallés, 1996:25). La característica común de las definiciones es la existencia de conductas y que de éstas se obtienen consecuencias.

Por lo antes mencionado, puede decirse que las habilidades sociales son conductas que se aprenden y que por lo tanto pueden ser enseñadas, y que sirven para poder reaccionar a determinadas situaciones de forma efectiva y positiva para el sujeto, el contexto es importante, ya que es el entorno y las demás personas las que nos ayudan a saber si se reaccionó de buena manera o no. Así, para un adecuado desarrollo social que permita relaciones interpersonales satisfactorias y efectivas se requieren habilidades cognitivas y destrezas conductuales organizadas armoniosamente en un curso integrado de acciones, dirigidas a metas interpersonales y culturalmente aceptadas Ladd y Mize (citados en Hidalgo y Abarca, 1999:19).

Otra característica importante de las habilidades sociales es que tienen un aspecto molar y molecular desde donde se pueden entender. Desde un aspecto molar, las habilidades sociales se refieren a los aspectos globales de la competencia social, por ejemplo, la capacidad de actuar con efectividad en las entrevistas laborales (Caballo, 1993:63).

El aspecto molecular implica la comprensión de conductas concretas o discretas, por ejemplo, las habilidades verbales, no verbales (gestos, postura, el contacto ocular y el volumen de voz). Por su parte, Valles (1996:31) agrega que se puede afirmar que un conjunto de habilidades concretas (enfoque molecular) da lugar a una dimensión competencial en tanto que se formule un juicio evaluativo de la competencia social que posee el individuo (enfoque molar).

1.1 Desarrollo de las habilidades sociales

Como ya se mencionó las habilidades sociales se aprenden, sobre esto, Caballo (1993:67) afirma que no hay datos definidos sobre cómo y cuándo se aprenden las habilidades sociales, pero que cree que es sin duda la niñez un periodo crítico e importante para adquirirlas y que éstas se siguen desarrollando durante toda la vida.

Por su parte, Hidalgo y Abarca (1999:18) indican que el comportamiento interpersonal se aprende por asociación y por aprendizaje instrumental, siendo el refuerzo social uno de los aspectos más poderosos para la adquisición y mantención de la conducta interpersonal. Vallés (1996:38) señala que para la explicación de los mecanismos que intervienen en el aprendizaje de las habilidades, varios autores han elaborado principios de aprendizaje para referirse a los efectos que tienen sobre el individuo el aprendizaje observacional (modelado), las expectativas de carácter cognitivo, el valor subjetivo de los estímulos, la especificidad situacional de la conducta y la función que ejercen las conductas cognitivas tales como las autoverbalizaciones y autoinstrucciones.

Los modelos de adquisición de las habilidades sociales que explican su aprendizaje son: El reforzamiento directo, el aprendizaje por observación, la retroalimentación interpersonal, y las expectativas cognitivas, que serán explicadas más adelante.

1.2 Componentes de las habilidades sociales

Los componentes de las habilidades, como menciona Trianes et al. (1997:42) presentan tres sistemas de respuesta:

- 1) Conductual.- Son aquellas conductas referidas a acciones concretas tales como hablar, moverse y hacer (elementos verbales, paralingüísticos y no verbales).

También se denominan así porque tienen un nivel de expresión motora, observable y son evaluados por frecuencia, intensidad y duración. Se dividen en:

* No Verbales *

La mirada.- Es un indicador de que estamos poniendo atención a las demás personas y se emplea para regular los turnos de palabra entre dos o más interlocutores. Además tiene funciones de acompañar las palabras.

- La sonrisa.- Esta considerada como un indicador de habilidad social; es considerada como un gesto de pacificación. Las principales características de la sonrisa son:

- Tiene una función amortiguadora frente a la agresión,
- Forma parte de los saludos convencionales y de las conductas sociales de cortesía.
- Abre los canales de comunicación con el interlocutor.

Los gestos.- Son definidos como cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador (Caballo, 1993:42).

La expresión facial.- En la cara se refleja las expresiones emocionales; algunas de éstas pueden tener un carácter universal pero, en cierta manera mediatizada por el aprendizaje cultural; es la cara la parte más observada durante la interacción con los demás y la que proporciona retroalimentación de los componentes de la situación interactiva (Vallés, 1996:74)

La postura corporal.- La postura corporal que se adopta frente al interlocutor en las situaciones interactivas es determinante para transmitir determinadas actitudes y sentimientos. Las posturas corporales básicas son: de pie y sentado (arrodillado, agachado).

*** Verbales ***

Se incluyen aquí aquellos componentes conductuales relacionados con la emisión verbal o el habla propiamente dicha, así como la clase de contenidos expresados en una de las modalidades más básicas de las interacciones sociales: la conversación.

-El habla: componentes básicos.- El habla es el instrumento de comunicación por excelencia del ser humano, a través de esta capacidad expresamos nuestras ideas, opiniones, sentimientos y emociones. Así, Trower y et. al. (citados en Vallés, 1996:86) mencionan que los objetivos del habla son:

- ◆ El habla autodirigida (habla egocéntrica)
- ◆ Hacer preguntas
- ◆ Influir en la conducta de los demás.
- ◆ Transmitir información
- ◆ Establecer y mantener relaciones sociales

- Hablar en público.- Esto puede resultar verdaderamente difícil para determinadas personas. Tener competencia en ello presupone destreza en el control de la ansiedad, dominio del lenguaje, así como otras subhabilidades no verbales (gestos) y de carácter paralingüístico (volumen, tono, etc.) (Vallés, 1996:87).

- La conversación: componentes básicos y habilidades.- Consiste en una mezcla de solución de problemas y transmisión de la información y en el mantenimiento de las relaciones sociales y disfrute de la interacción de los demás (Caballo.1993:68). Este mismo autor define los componentes básicos de la conversación, que son:

- a) La retroalimentación
- b) Preguntas
- c) Habilidades del habla

* Paralingüísticos *

Se refieren a aquellos parámetros de la voz que intervienen en la comunicación verbal. Los componentes paralingüísticos afectan al contenido del mensaje verbal, de tal modo que pueden incluso contradecirlo.

- La latencia de respuesta.- Se refiere al tiempo que media entre la finalización del discurso por parte de la persona que habla y el inicio (respuesta) del interlocutor.

- La voz: volumen, timbre, claridad, tiempo de respuesta, acento. .- Los parámetros de la voz tienen efecto social en nuestros interlocutores. Según cómo modulemos nuestra voz se producirá uno u otro efecto en la conducta de quienes nos oyen. El volumen de la voz se emplea para hacerse oír en la persona que nos escucha. El timbre se define como aquella cualidad de la voz que nos permite diferenciar a unas personas de otras, debido a la resonancia según las cavidades orales por las que atraviesa el aire (Vallés, 1996:82).

Estos componentes llegan a funcionar en conjunto, y es cuando se dice que una persona es muy hábil al momento de dirigirse a los demás.

- 2) Cognitivo.- Habilidades construidas por la percepción, autolenguaje, pensamientos, atribución o interpretación del significado de las distintas situaciones de interacción social. El modo en que se perciben las situaciones, los acontecimientos, los diferentes estímulos sociales, etc. determinan que un sujeto actúe de una manera u otra.

La percepción social mediatiza las habilidades que deben exhibirse en determinadas situaciones, del mismo modo, las expectativas que se tienen acerca de la propia competencia también condicionan las destrezas conductuales.

- 3) Fisiológico.- Integrada por elementos afectivos y emotivos, tales como las emociones, sentimientos y los consiguientes correlatos psicofisiológicos: ansiedad, ritmo cardiaco, derivados de las habilidades sociales puestas de manifiesto y del nivel de competencia social exhibido.

Vallés (1996:97) afirma que “la exhibición de una habilidad social determinada exige la acertada y adecuada combinación de todos estos componentes. Del mismo modo, una habilidad social definida en términos molares como, por ejemplo afrontar una crítica constructiva incluye elementos más específicos o moleculares de tipo conductual como: escuchar con atención; de tipo cognitivo al valorar la conveniencia de emplear una u otra técnica de rechazo y de tipo fisiológico (afectivo) al mantener el equilibrio emocional controlando la ansiedad”.

De igual manera, Caballo (1993:76) asegura que “ los componentes (mirada, gestos, etc.) y los procesos (tomar la palabra, escoger la ocasión apropiada, etc.) operan de una manera presumiblemente integrada en un individuo habilidoso y sería útil saber cuáles son los componentes y procesos relevantes y cómo están organizados, es decir, por una parte, tiene que establecerse la cantidad óptima de un componente para que contribuya a una conducta socialmente habilidosa, así, demasiado contacto ocular, por ejemplo, puede ser tan inapropiado como un contacto ocular escaso”.

1.3 Tipos de habilidades sociales

1.3.1 Habilidades sociales de comunicación

a) Verbales

Gran parte de las personas pasan muchas horas del día ocupadas en interacciones sociales, por eso entender al otro, lo que dice y hacerse entender, depende de la comunicación; comunicar involucra, compartir un modo de vida. La utilización del lenguaje hablado en la comunicación varía de un individuo a otro, y se relaciona con la cultura, la clase social y la educación de la sociabilidad (Del Prette, 1999: 49).

Un elemento de peso en el desarrollo de la interacción social son las habilidades comunicativas. Sobre este tema Luca de Tena (2001:77) señala que el proceso de la comunicación se da en dos momentos: el habla y la escucha. Por ello es importante tener en cuenta tanto las condiciones que facilitan la comunicación entre dos o más personas, como las técnicas concretas que nos enseñan el como llevar a cabo este proceso.

◆ Condiciones para la escucha

Entre las condiciones para desarrollar una buena escucha se tienen las siguientes:

- 1.- Empatía.- Ponerse en el lugar del otro.
- 2.- Reflejar.- Para dar muestras de que se ha entendido. Repetir escuetamente el mensaje que nos comunica el otro.
- 3.- Escuchar.- Estar atento a percepciones y sentimientos del sujeto, así como a sus necesidades de información.
- 4.- Facilitar la expresión de la emoción.- Drenar emociones, cuando éstas son vivencialmente intensas es absolutamente necesario y terapéutico. La represión de emociones conduce a la acumulación de tensión que aumenta el malestar emocional.
- 5.- Personalizar.- Es importante emitir mensajes del tipo “a mi me importa como estás tú”.

6.- Reforzar.- Es básica la existencia de un equilibrio entre la cantidad de estimulación positiva y la de estimulación nociva.

7.- Expresar sentimientos.- El contacto emocional facilita la comunicación.

◆ Aprender a escuchar

Escuchar de manera correcta nos permite obtener más información acerca de lo que el interlocutor nos quiere transmitir. Los elementos para la escucha son:

* La clarificación.- Los mensajes del sujeto pueden ser vagos o confusos pues se expresan desde su propio marco de referencia. La clarificación es una pregunta que el entrevistador hace al que comunica para confirmar si la ha entendido y para clarificar el contenido del mensaje.

* La paráfrasis.- Consiste en repetir el contenido cognitivo del mensaje del sujeto, y sirve para ayudar a desligarlo de aspectos emocionales y centrar la atención en el contenido conceptual del mensaje.

* El reflejo.- Es un enunciado en donde el que escucha recoge el contenido emocional del mensaje del comunicador. Se utiliza cuando queremos que el sujeto adquiera una mayor conciencia de sus sentimientos, animarle o motivarle a que los exprese y ayudarlo a manejarlos.

* El resumen.- Consiste en una síntesis y organización de la información dada por el comunicador. Sería como encontrar el hilo conductor que aglutine los diferentes mensajes que hemos obtenido y proporcionárselo al sujeto en forma de *feedback*.

b) No verbales

Según Luca de Tena (2001:85), estas habilidades son también denominadas de carácter conductual, la comunicación no verbal es aquella que emplea conductas motoras del cuerpo (cara, manos, etc.) para apoyar o realzar el contenido del mensaje verbal que se transmite. Algunas habilidades sociales no verbales más destacadas son: la mirada, la sonrisa, los gestos, la expresión facial, la postura y orientación corporal, el contacto físico, la distancia/ proximidad, la apariencia personal y el paralenguaje.

Las técnicas de una buena comunicación, sobre todo las habilidades para escuchar son muy importantes. Como seres humanos, siempre comunicamos algo aunque no siempre con palabras, y aprender a entender lo que la gente comunica, y a expresar con palabras nuestros propios pensamientos y sentimientos es una técnica básica, y que estas técnicas implican poder comunicarse con un amplio espectro de población.

1.3.2 Habilidades Sociales de Solución de Conflictos

Es un hecho que gran parte del comportamiento que adquirimos desde temprana edad y que hace del hombre un ser fundamentalmente social, es aprendido en interacción con los miembros de su grupo (Unzueta, 1986: 37).

Los adolescentes se enfrentan en su vida diaria con gran variedad de conflictos intrapersonales o de carácter social. Los conflictos comienzan por malentendidos o enfrentamientos que pueden llevar a consecuencias negativas en el clima interpersonal del aula o bien de centro del mismo (Luca de Tena , 2001:108).

La solución de conflictos puede ser definida como un proceso cognitivo-afectivo-conductual a través del cual una persona (o grupo) intenta identificar, descubrir o inventar medios efectivos o adaptativos de enfrentar los problemas que se encuentran habitualmente. La solución de problemas así entendida constituye una estrategia de solución de problemas sociales y se puede calificar como un proceso de aprendizaje (Hidalgo, Abarca, 1999:78)

También, Hidalgo y Abarca (1999:31), afirman que las experiencias interpersonales tienen consecuencias inmediatas y mediatas. En lo inmediato, una interacción social puede ser autoevaluada en sus aspectos motores, cognitivos y afectivos. En la interacción, lo que la persona hace tiene consecuencias en los demás, quienes a su vez extinguen, castigan o refuerzan una conducta. Sin embargo existen personas con déficit sociales, así a lo largo de la vida, el

individuo presenta consecuencias y pueden ser psicológicamente graves o erróneas, como los conflictos interpersonales, la inhibición social, el aislamiento, ansiedad, inseguridad, baja autoestima etc.

También se ha visto que esta falta de destrezas sociales repercute de distintas maneras en las personas, algunas veces pueden presentar sentimientos de ira, violencia, bajo rendimiento escolar, es decir, que están por debajo de los alumnos con habilidades sociales adecuadas. Podría decirse que las habilidades sociales son un factor determinante de la calidad de vida de la persona.

Los autores D' Zurilla y Goldfried (citados en Hidalgo y Abarca, 1999:79) han propuesto un modelo de solución de conflictos que tiene 5 componentes:

- 1) Orientación del conflicto
- 2) Definición y formulación del conflicto
- 3) Generalización de soluciones alternativas
- 4) Toma de decisiones
- 5) Realización de la solución y verificación.

El supuesto es que cuando se aplican estos cinco componentes en forma efectiva a un problema particular, se espera que se maximice la probabilidad de descubrir la solución más efectiva. Lo importante del modelo es que constituye el aprendizaje de una metodología eficiente para resolver una gran variedad de situaciones problema.

El orden en que el modelo presenta los cinco componentes representa una secuencia lógica y práctica para un entrenamiento sistemático y una aplicación eficiente. Sin embargo, este orden no significa que la estrategia de solución de conflictos deba proceder en una secuencia unidireccional que empiece con la primera etapa y termine con la última. Una estrategia efectiva de solución de conflictos implicará movimientos hacia adelante y hacia atrás, de una tarea a otra hasta que el proceso finalmente termine. Este proceso termina solamente cuando

se encuentra una solución satisfactoria o cuando se determina que el problema no es solucionable y debe ser aceptado y enfrentado tal cual es (Hidalgo y Abarca, 1999:79).

También Luca de Tena (2001:109) propone un modelo más simple de solución de conflictos, el cual consiste en 4 momentos:

1.- Definición del problema.- El sujeto reconoce que existe un conflicto que es necesario resolver y se ayudara respondiendo a ciertas preguntas:

¿Cuál es el problema?, ¿Qué ocurre? , ¿Cómo he actuado?

2.- Elaboración de soluciones alternativas.- Es necesario fomentar el pensamiento divergente de los alumnos para que busquen otras posibles soluciones al conflicto detallando las consecuencias que se derivaran de su puesta en práctica. Las preguntas que se deberán responder son:

¿Se puede resolver el problema de otra forma? , ¿Qué pasaría si decido actuar así? , ¿Cómo nos sentiríamos los dos?

3.- Toma de decisiones.- Consiste en reflexionar detenidamente, teniendo en cuenta todos los elementos que conocemos de la situación, así como las posibles alternativas y consecuencias, para seleccionar la que parezca más adecuada. Y se responderá a preguntas como:

¿Qué puede suceder si actúo así?, ¿Es mejor o peor esta situación que otra? , ¿Cuál de todas seria la más correcta?

4.- Ejecución y evaluación de la solución.- El sujeto lleva a la practica la alternativa seleccionada, evaluando y autorreforzando su conducta. (es útil el role-playing). Responderá a preguntas como:

¿Cómo han reaccionado los otros ante mi comportamiento?, ó ¿Ha funcionado?

Otro aspecto muy relacionado con lo anterior, es el que tiene que ver con pensamientos negativos, es decir, que ante situaciones conflictivas, se debe ayudar a los jóvenes a identificar estos pensamientos que los hace reaccionar de manera equivocada, al respecto Bermúdez (2001:102), menciona que ante estas

situaciones es importante instruir a los jóvenes que utilizan esquemas erróneos de pensamiento, a luchar contra ellos y a aprender a sustituirlos por pensamientos que se adapten mejor a las situaciones, y que se puede realizar en dos fases:

Primera fase: Detectar los pensamientos negativos automáticos. Es importante aprender a identificar pensamientos erróneos para después modificarlos.

Segunda fase: Elaborar pensamientos alternativos. Una vez identificado ese pensamiento negativo, se pasa a enseñarles a los jóvenes a que lo sustituyan por otro positivo, o al menos, neutro.

Estas técnicas no pretenden solo centrarse en procesos conductuales, sino que contemplan los cambios que también deben darse en los procesos cognitivos de los sujetos, ya que las autoafirmaciones, creencias, atribuciones y expectativas personales influyen en el tipo de alternativa que seleccionamos.

1.3.3 Habilidades sociales de autoconocimiento

El sentido del valor propio no es genético, se adquiere. Así, aprendemos a comportarnos y subestimarnos sintiéndonos menos o inadecuados con respecto a los demás; tememos la ruptura de nuestras relaciones, pues parecería que el reconocimiento y la aceptación de nuestra persona es más un favor que un derecho propio simplemente por ser humano; por miedo a herir los sentimientos de los demás y obtener su rechazo.

Al respecto, Del Prette (1999) afirma que el conocimiento de uno mismo va más allá de las capacidades de autoobservación, es decir, de describir los propios comportamientos y el contexto donde ellos ocurren, además de las consecuencias mediadas por el ambiente social. El conocimiento de los propios comportamientos debe involucrar la capacidad de evaluarlos con relación a las demandas propias del ambiente y de monitorear el desempeño; en otras palabras, es necesario

conocer posibles déficit o excesos en el propio desenvolvimiento a fin de ajustarlo a las demandas de las situaciones sociales.

Es posible aumentar, como requisito del autoconocimiento, las habilidades para identificar las propias emociones, los comportamientos a ellas, los valores subyacentes y las autoreglas.

Otro aspecto muy relacionado al autoconocimiento son las expectativas que cada quien tenemos de nosotros mismos. Al respecto Vallés (1996:102) señala que las expectativas personales en el ámbito de las habilidades sociales se refieren al pronóstico que realiza la persona sobre las consecuencias que se derivarán de su comportamiento, o dicho de otro modo, las expectativas se refieren al grado en que las personas perciben los refuerzos como dependientes de su conducta o como resultado de las influencias del medio externo.

Otro punto que cabe señalar, es el referente al locus de control, que se refiere a darles causas de nuestros comportamientos a dos aspectos fundamentales, que son el locus de control interno (atribuirnos a nosotros mismos las consecuencias de nuestros actos) y locus de control externo (atribuirles a los demás el resultado de nuestras acciones). Un ejemplo sería: Los demás no me entienden, no saben conversar (locus de control externo); ó no he sabido expresarme bien en la conversación (locus de control interno). Estos aspectos están presentes al momento de relacionarnos.

Siguiendo con los aspectos del autoconocimiento existen algunas estrategias de autorregulación del comportamiento las cuales se describen a continuación: (Vallés 1996:108)

- a) Las autoinstrucciones.- El individuo se autodirige para afrontar las interacciones sociales con probabilidad de éxito.
- b) La autoobservación.- Darse cuenta de lo que uno hace, dice o piensa que permite valorar el propio comportamiento social y modificar aquellas conductas que se consideren pertinentes.

- c) La autoevaluación.- Cuando se atribuye valor al propio comportamiento se está juzgando la adecuación de la propia conducta a los requisitos de la situación social.
- d) El autoconcepto.- Es la capacidad para reconocer el propio patrón de vida y sus actitudes hacia sí y hacia los demás. Alcántara (citado en Vallés, 1996:109) define al autoconcepto como el conjunto de autoesquemas que organizan las experiencias pasadas y son usados para reconocer e interpretar estímulos relevantes en el ambiente social.
- e) La autoestima.- Es el conjunto de sentimientos que incluyen rasgos como, estar orgullosos de los logros, actuar con independencia, asumir responsabilidades, aceptar frustraciones, afrontar retos con entusiasmo y mostrar amplitud de emociones y sentimientos.

La autoestima es un juicio de valor, constituye la parte evaluativa del Autoconcepto. El sujeto vivencia su autoestima, referida al propio cuerpo y a los roles sociales que tiene o que quiere asumir, con una actitud evaluativa de aprobación o desaprobación total o parcial. (Salvador, 1998:98). Cabe mencionar que la autoestima es un aspecto de suma importancia en el desarrollo de las personas, sienta sus bases en la infancia; nos enseñan a amarnos o despreciarnos, a ser positiva o negativamente autocríticos. La autoestima es la capacidad de gustarse a uno mismo, de afirmarse en cuanto al propio valor como persona, de saber aceptar libre y responsablemente las potencialidades sin falsa modestia y actuar con el compromiso y la responsabilidad que ello impone. Con el adecuado binomio “autoaceptación y autoestima” seremos mucho más aptos para pasar por circunstancias adversas sin que éstas nos conduzcan a la autodestrucción.

Gil (1997:10) da otra definición más completa y dice que la autoestima es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad.

La autoestima es la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia y del respeto y consideración que tenemos a nosotros mismos. Por lo anterior, es de vital importancia que se desarrolle en todo ser humano la autoestima ya que esto repercutirá en los demás aspectos de la vida.

Al respecto Gil (1997:11) describe los efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima y son los siguientes:

- Favorece el aprendizaje
- Desarrolla la creatividad
- Ayuda a superar las dificultades personales
- Estimula la autonomía
- Fundamenta la responsabilidad
- Posibilita una relación social
- Garantiza la proyección futura de la persona saludable

Por ello es básico tener en cuenta, que una de las tareas más importantes de la educación es suscitar la autoestima.

Otro término muy relacionado con la autoestima es el autoconcepto, y al respecto Gil (1997:13) comenta que, aceptarse a uno mismo como (autoconcepto) es la condición fundamental de la autoestima y de la autorrealización.

Este término de autoconcepto se puede entender bajo tres dimensiones, que son:

- 1.- Dimensión cognitiva.- La constituyen los múltiples esquemas en los cuales la persona organiza toda la información que se refiere a sí misma.
- 2.- Dimensión afectiva o evaluativo.- Corresponde a la autoestima,
- 3.-Dimensión conductual.- Implica aquellas conductas dirigidas a la autoafirmación o a la búsqueda de reconocimiento por uno mismo o los demás.

No hay que olvidar, que como seres sociales, estamos siempre influidos por los diferentes contextos en los que nos desarrollamos, y esto tiene que ver directamente con el valor que tenemos de nosotros mismos, como la menciona Gonzalo (2000:18) quien dice que tenemos un concepto de nosotros mismos diferente en cada uno de los ámbitos relevantes de nuestra vida, como por

ejemplo, el ámbito familiar, el académico, el físico o intelectual, es decir, un sujeto puede tener un buen concepto de si mismo en el ámbito familiar, pero no en el académico.

El aspecto escolar es muy importante para los fines de esta investigación, ya que es donde se desarrolla el presente programa, y sobre este tema, Gonzalo (1997:19) menciona que este ámbito constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima, la imagen que de si mismo ha comenzado a crear un niño en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico.

2. Entrenamiento de las habilidades sociales

El entrenamiento de habilidades sociales se presenta porque hay trastornos de conducta que son adquiridos a través de una interacción dinámica con el ambiente social y que deben ser interpretados como el producto o la consecuencia de un incompleto o defectuoso proceso de aprendizaje de las conductas. Así, la superación del problema o la eliminación del trastorno, deben sobrevenir a partir de la aplicación sistemática de procedimientos o técnicas que optimicen el aprendizaje de dichas conductas (Unzueta, 1986:65).

Por su parte, Caballo (1993:121) ha definido el entrenamiento en habilidades sociales como “un enfoque general de la terapia dirigido a incrementar la competencia de la actuación en situaciones críticas de la vida”. Al respecto, Vallejo (citado en Vallés, 1996:167) menciona que los entrenamientos en habilidades sociales consisten fundamentalmente en procedimientos conductuales, orientados a la adquisición y desarrollo de aquellas habilidades que permitan a los sujetos mantener interacciones sociales satisfactorias en su ámbito real de actuación.

El punto de partida del entrenamiento se relaciona con las situaciones problemáticas de cada sujeto y la identificación de las áreas específicas en las que presenta problemas. Según Luca de Tena (2001:47) el entrenamiento se utilizó antes en el contexto clínico que en el escolar, donde actualmente no sólo se usa para modificar comportamientos desadaptados en la infancia y adolescencia, sino que cada vez adquiere mayor importancia como estrategia preventiva entrenando aquellos grupos de jóvenes y niños considerados de riesgo por carecer de conductas socialmente efectivas o bien por llevar a cabo conductas inadecuadas dentro del entorno escolar.

Antes de iniciar el entrenamiento se especifican los objetivos que deben alcanzar el sujeto o en el grupo. Según Vallés (1996:169) éstos son:

- a) Informar y demostrar cuáles son las conductas adecuadas, eficaces y necesarias para la situación social de que se trate.
- b) Adquirir y dominar los componentes conductuales que forman parte de la habilidad social, exhibiéndola en la secuencia correcta y de forma coordinada.
- c) Adecuar las conductas a las características de la situación real.
- d) Mantener y generalizar los logros alcanzados en las conductas sociales, o ser capaz de reproducir la habilidad en momentos y en ambientes diferentes de forma espontánea.

Según Caballo (1993:137) el proceso del entrenamiento en habilidades sociales debería implicar, en su desarrollo completo, cuatro elementos de forma estructurada. Estos elementos son los siguientes:

1. Entrenamiento en habilidades.- Donde se enseñan conductas específicas, se practican y se integran en el repertorio conductual del sujeto. Concretamente se emplean procedimientos tales como las instrucciones, el modelado, el ensayo de conducta, la retroalimentación y el reforzamiento, los cuales se explicaran más adelante.

2. Reducción de la ansiedad.- Sobre todo en situaciones sociales problemáticas. Normalmente esta disminución de la ansiedad se consigue de forma indirecta, es decir, llevando a cabo la nueva conducta más adaptativa.
3. Reestructuración cognitiva.- En donde se intenta modificar valores, creencias, cogniciones y/o actitudes del sujeto.
4. Entrenamiento en solución de problemas.- Éste no suele llevarse a cabo de forma sistemática en los programas de entrenamiento aunque por lo general se encuentre de forma explícita en ellos. Aquí se enseña al sujeto a:

- Percibir correctamente los valores o variables relevantes de un problema
- Generar respuestas potenciales
- Seleccionar una de esas respuestas (analizando pros y contras)
- Enviar la respuesta de forma que el resultado sea positivo para la relación interpersonal.

2.1 Técnicas

Las técnicas usadas en el entrenamiento tienen el propósito de modificar los componentes de la conducta social inadecuada y fomentar la adquisición de nuevas habilidades. Bermúdez (2000:135) menciona que en los módulos de entrenamiento de habilidades sociales se deben de trabajar los siguientes aspectos:

1. Expresión de habilidades sociales no verbales,
2. Conversaciones: saber iniciar, mantener y acabar una conversación,
3. Cumplidos: saber expresarlos y recibirlos,
4. Quejas: saber formularlas correctamente,
5. Peticiones: saber hacerlas y rechazarlas.
6. Empatía: saber ponerse en el lugar del otro,
7. Derechos: conocerlos y saber defenderlos.

8. Emociones: saber expresar las emociones positivas y negativas e identificarlas en los demás.
9. Conflictos: identificarlos y solucionarlos
10. Críticas: estrategias para saber afrontarlas
11. Interacciones: con el sexo opuesto, con estatus diferente y con grupos.

Los programas generalmente seleccionan las técnicas en función de los objetivos propuestos y de la población a la que van dirigidos.

Dentro de las técnicas más utilizadas se encuentran las siguientes:

Role-Playing

También se le conoce como ensayo conductual. Consiste en asumir un papel o una característica de otra persona, animal, objeto o de uno mismo en otro tiempo, y actuar conforme a ello. Esta técnica es la principal en cuanto a la adquisición y/o reforzamiento de conductas sociales, además sirve como herramienta de diagnóstico y evaluación (Hidalgo y Abarca, 1999:41).

Mediante el role playing, menciona Vallés (1996:218) se aprenden nuevas conductas que reemplazan a otras existentes que son menos adaptativas y, del mismo modo, se aprenden conductas que con anterioridad no formaban parte del repertorio comportamental del sujeto, o si existiendo la habilidad, ésta necesita perfeccionarse o incrementarse.

Según Luca de Tena et al. (2001:54) para cambiar conductas y actitudes por medio de esta técnica, se tendrán que tomar en cuenta algunos potenciadores como:

- a) La persona que representa el papel cuenta con la suficiente información sobre el contenido del papel a desempeñar.
- b) Existe un acuerdo por parte del sujeto en participar
- c) Existe un compromiso con la conducta u opinión que va a asimilar, en el sentido que se trata de una actuación más pública que privada, y bien difícil de delegar.

- d) Se incluirá un acuerdo previo sobre el uso de la improvisación.
- e) Se recompensará, aprobará o reforzará al sujeto por llevar a cabo la representación de las conductas.

Reestructuración Cognitiva

Hidalgo y Abarca (1999:42) señalan que la utilización de esta técnica en los entrenamientos tiene el propósito de desarrollar un sistema de creencias que valoren los derechos tanto propios como los de los demás. Para que esto se pueda cumplir es necesario efectuar los siguientes pasos:

- a) Identificar las situaciones en las que existe dificultad para expresar asertividad, en forma específica, clara y precisa.
- b) Identificar los pensamientos presentes en las situaciones interpersonales
- c) Descubrir los sistemas de creencias asociadas a aquellas situaciones interpersonales.
- d) Detectar el proceso cognitivo que está en la base
- e) Utilizar técnicas conductuales y cognitivas para modificar ya sea los pensamientos, los esquemas y supuestos más profundos.

Reforzamiento

Es una técnica de modificación de conducta que tiene como objetivo moldear las habilidades que se están aprendiendo y conseguir su mantenimiento. Vallés (1996:227) comenta que esta técnica persigue una triple finalidad:

- 1) Lograr la instauración de conductas sociales eficaces en el sujeto mediante reforzamiento externo.
- 2) Delegar en el propio sujeto la capacidad de reconocer implícita y explícitamente la adecuación de su conducta y valorarla.
- 3) Posibilitar al sujeto para que aprenda a reforzar a los demás y a acepte los reforzamientos que éstos le den en un marco de interacciones sociales.

El refuerzo lo define Del Prette (1999:214) como cualquier consecuencia que, presentada enseguida de una conducta, o promovida por ella, fortalece dicha conducta. Pero, ¿por qué es favorable esta técnica? Pues porque las respuestas o conductas que manifiesta el sujeto al ser reforzadas, permiten que se sigan presentando, y es una forma muy útil de ir modificando malas conductas en los alumnos.

Al respecto Luca de Tena, et al. (2001:56) menciona que si queremos incrementar los comportamientos sociales positivos, éstos deben ir seguidos de consecuencias reforzantes positivas. Se han especificado tres tipos de refuerzo:

- 1.- Material.- Como comida o el dinero
- 2.- Social.- Como la aceptación y el reconocimiento por parte de los demás.
- 3.- Autoreforzo.- La evaluación positiva que una persona hace de su propia conducta.

Por su parte, Kelly (2000:220) afirma que el reforzamiento no es una propiedad absoluta, y los reforzadores se definen en términos de su valor funcional para aumentar la probabilidad de que se repita la conducta. Así, el valor reforzante de conductas como jugar con los compañeros, conversar, acordar encuentros, o recibir comentarios positivos de otras personas, varía con los individuos.

Feed back (retroalimentación)

Consiste en suministrar al sujeto información específica, correcta y útil referida a la ejecución de su conducta con el propósito de que modifique algún aspecto parcial de la misma y mejore su eficacia (Vallés, 1996:181).

Para poder dar una retroalimentación adecuada será necesario que se tenga debidamente entrenada esa información que se dará.

Wilkinson y Canter (citados por Caballo, 1993:201) señalan las siguientes directrices válidas para que el feed back sea efectivo:

- a) Deben especificarse las conductas que serán objeto de retroalimentación

- b) La retroalimentación debe centrarse en la conducta y no en la persona
- c) La retroalimentación debe ser detallada, específica y referida a las conductas objeto de aprendizaje.
- d) Debe darse retroalimentación de un número reducido de conductas (a lo sumo 3)
- e) Proporcionar información directa al sujeto
- f) Debería centrarse en lo positivo, con sugerencias de mejora y cambio
- g) Es subjetiva y depende de la persona que lo administre
- h) Sigue los valores de adecuación que el aplicador posee, de acuerdo con las normas y cultura de éste.

Gil y García, Vallejo e Izquierdo (citados en Vallés, 1996:181) afirman que la retroalimentación se realiza de dos formas:

- a) Retroalimentación Verbal.- Consiste en comentarios realizados por los demás. Cuando el sujeto ha desarrollado su capacidad de autoobservación y evaluación de su conducta, puede encontrarse en condiciones para auto-retroalimentarse.
- b) Retroalimentación Videográfica.- Consiste en la visión de una grabación en video de la actuación del sujeto. Esta modalidad está especialmente indicada para lograr una mayor objetividad, fiabilidad y precisión en la información que se le proporcione al sujeto.

Modelamiento

Esta técnica persigue favorecer la emisión de las conductas adecuadas a través de la observación de modelos que las realizan y que reciben reforzamiento por ello. Consiste en que una persona, competente en las conductas objeto del entrenamiento, las emite de forma adecuada en presencia de los sujetos que van a ser entrenados, y esta ejecución es reforzada. El sujeto puede aprender por observación a realizar tanto una conducta nueva o mejorar otra que ya existía en su repertorio (Gil y León, 1998: 85).

Al respecto, Caballo (1993:231) afirma que el modelado es más efectivo cuando los modelos son de edad parecida y del mismo sexo que el observador, y cuando la conducta del modelo se encuentra más próxima a la del observador, en vez de ser altamente competente o más extrema. El mismo autor también menciona que en el entrenamiento, el modelado parece más apropiado cuando una persona muestra una conducta inapropiada y es más fácil mostrar la conducta correcta que explicarla. Por ejemplo: Mientras un sujeto realiza un “role-playing” de conductas asertivas, el profesor o responsable, puede modelar distintas alternativas para esa conducta o ciertos aspectos específicos de ella (Hidalgo y Abarca, 1999: 43).

Luca de Tena et al. (2001:53) afirman que el modelamiento constituye una herramienta importante en la enseñanza de nuevas conductas, sin embargo, la mayoría de la gente observa a diario cientos de comportamientos que no imita. Esto significa que la gente aprende por imitación pero sólo en determinadas circunstancias. Para reafirmar lo anterior, Kelly (2000:238) menciona que los niños, adolescentes y adultos desarrollan nuevas competencias para manejar las situaciones observando cómo viven los modelos que les rodean, incluyendo la forma en que padres, hermanos, amigos, compañeros, etc., manejan situaciones. En esta forma es como puede obtenerse un conocimiento inicial de las habilidades sociales sin una experiencia personal de aprendizaje en las situaciones relevantes. Para los niños pequeños, los padres y los hermanos mayores se encuentran entre los modelos más importantes para el aprendizaje social por imitación.

De esta forma, como ya se mencionó, un desarrollo completo de las habilidades sociales, es sin duda, clave para poder vivir en sociedad, ya que abarca todos los aspectos que nos permiten relacionarnos con los demás, de manera efectiva. Así, teniendo un adecuado manejo de estas habilidades podremos sacar el mayor provecho de nuestras interacciones en todos los ámbitos en los que nos desarrollamos, es por eso, que no debemos demeritar ninguna de estas habilidades, ya que juntas nos permiten ser socialmente más habilidosos.

3. Habilidades sociales en el ámbito educativo

El sistema escolar tiene como función básica la transmisión/adquisición de saberes en lo que concierne al mundo profesional. Un examen más profundo revela también que es una instancia donde los alumnos de todas las edades, asimilan normas, metas sociales y valores que entran a formar parte de sus actuaciones, se entiende que también cumple una función socializadora (Perinat, 2003:144).

Goldstein (1989:156) afirma que las escuelas están adquiriendo mayor responsabilidad a la hora de ayudar a los alumnos a enfrentarse a todo un conjunto de problemas sociales y personales. En la etapa de la educación secundaria se busca la competencia global de los alumnos, explicitada por el desarrollo de capacidades de distinto signo: cognitivas, afectivas y sociales (Sánchez, 1997:41). De ahí que la escuela deba utilizar técnicas que permitan el desarrollo integral de los alumnos, en estas áreas, tomando en cuenta a las habilidades sociales como una herramienta muy útil.

En el contexto escolar se producen interacciones entre los alumnos y de éstos con los adultos, por ello existe la necesidad de establecer una convivencia saludable y eficaz para poder disfrutar de las relaciones con los demás y poder aprender en un clima positivo de comunicación (Vallés, 1996:253).

Fernández y Melero (1995:177) utilizan el término “relaciones psicosociales” para referirse al conjunto de procesos que ocurren en el alumno, entre alumnos y entre los alumnos y el profesor, como resultado, en buena medida, de las estructuras de aprendizaje y de los procesos instruccionales que pone en funcionamiento el profesor y que condicionan a corto y a largo plazo las posibilidades de aprendizaje de los alumnos. De igual manera, Perinat (2003:150), afirma que se pueden distinguir dos direcciones o influencias socializadoras que se presentan en la escuela, y éstas son:

1. La vertical.- Se refiere a la influencia de los maestros,
2. La horizontal.- Se refiere a la influencia de amigos y compañeros.

Sobre la influencia vertical, la acción que los maestros realizan en el aula, es muy importante y determinante para que se den buenas relaciones sociales y también para que se pueda obtener un buen aprendizaje. Al respecto, Tapia (1997: 168) menciona que el profesor necesita saber de qué modo sus patrones de actuación pueden contribuir a crear entornos que consigan que los alumnos se interesen y se esfuercen por aprender y, en particular qué formas de actuación pueden ayudar a un alumno en concreto.

También Fernández y Melero (1995: 194) afirman que los alumnos comprenden mejor determinados contenidos concretos gracias a la ayuda que reciben de su profesor, como consecuencia de la influencia educativa que sobre los alumnos ejerce el maestro. Por otra parte, respecto a la influencia horizontal, antes mencionada, Perinat (2003:153) menciona que la acción socializadora de los compañeros puede contemplarse como una faceta más de la socialización entre iguales, los grupos de amistad no existen en el vacío, sino en entornos sociales institucionales que dan pie a actividades, roles y relaciones específicas. El centro escolar y el aula, son lugares de encuentro obligado y de interacción de chicos y chicas, aparte de ser éstos personas con intereses de edad compartidos, el tipo de actividad que allí se realiza, las relaciones que con motivo de las mismas se tejen, crean una dinámica socializadora muy concreta.

Cabe mencionar, que no hay que dejar de lado lo que el currículo señala sobre estos temas, al respecto, Sánchez (1997:53-54), afirma que los sistemas educativos contemporáneos han incluido recientemente en su currícula, y que sin embargo ha estado acompañando inevitablemente a cada alumno en su largo camino educativo, el conjunto de capacidades para el propio conocimiento y valoración personal, para la construcción de una adecuada identidad personal, para experimentar un adecuado equilibrio personal, para afrontar

constructivamente las situaciones de la vida diaria, para que se cumplan lo que se denomina procesos de maduración personal, sería la competencia afectivo-personal.

En el ámbito escolar, para que los alumnos interactúen constructivamente entre ellos, no basta con colocarlos unos junto a otros y permitirles que se relacionen; esta condición es necesaria pero resulta claramente insuficiente para desarrollar con normalidad las interacciones sociales; se revela como fundamental planificar los aprendizajes en esta área de las relaciones interpersonales en la escuela (Vallés, 1996: 195).

Entonces, es importante señalar, que dentro del aula se establecen unas redes variables de comunicación que ponen en juego, por una parte, el objetivo de las actividades que se desarrollan dentro de cada grupo, la interiorización de saberes seleccionados que forman parte de la cultura, y por otra, la filtración de valores, normas y pautas de comportamiento que emanan de la sociedad, a partir de la puesta en funcionamiento de los esquemas de valores y creencias de los integrantes de cada grupo. Además, en el aula se enseñan y aprenden comportamientos sociales muy variados, como la competitividad, la cooperación, la participación en la organización de los grupos, la responsabilidad en la asunción de normas, etc., todo ello constituye un entorno privilegiado para la capacitación social (Sánchez, 1997:70-71).

Para ello existen técnicas, procedimientos y estrategias que se ocupan de este ámbito, algunas de ellas son:

- Aprendizaje cooperativo

Al aprendizaje cooperativo también se le conoce como aprendizaje entre iguales, o aprendizaje entre colegas, a partir del principio educativo de que “el maestro de un niño es otro niño” (Ferreiro, 2003:34).

El aprendizaje cooperativo ocurre cuando los alumnos están vinculados de manera que cada uno de ellos sabe y siente que su mejor rendimiento personal ayuda a los compañeros con los que está unido a alcanzar el suyo y que el propio depende a su vez del buen rendimiento de los otros; los resultados que persigue cada miembro del grupo son, pues, beneficiosos para los restantes miembros con los que está interactuando cooperativamente, cuando existe, en definitiva, una interdependencia positiva entre ellos (Fernández y Melero, 1995:172).

Vallés (1996:196) señala que el aprendizaje cooperativo dirigido al campo de habilidades sociales supone un cambio en el papel del profesor en el aula y en la interacción que se establece con los alumnos. Las funciones que se le asignan en esta modalidad son las siguientes:

1. Enseña a cooperar de forma positiva
2. Observa lo que sucede en cada grupo y con cada alumno
3. Presta atención a cada equipo para resolver los problemas que puedan surgir.
4. Proporciona reconocimiento y oportunidad de comprobar su propio progreso a todos los alumnos.

Por su parte, Fernández y Melero (1995:174) mencionan que no todos los métodos cooperativos se estructuran de igual forma, pero todos ellos ponen de manifiesto la necesidad de confluencia de varios factores:

1. La existencia de una tarea y un reconocimiento grupal, dicha tarea debe ser no simplemente la de hacer algo en común, sino de aprender algo como grupo.
2. La responsabilidad individual, en el sentido de que el éxito del trabajo grupal debe descansar en el hecho y la necesidad de que todos los miembros del grupo aprendan.
3. La igualdad de oportunidades para el éxito, donde todos los miembros pueden contribuir a la consecución de la tarea y al reconocimiento grupal si mejora su propio rendimiento anterior.

4. La existencia de Habilidades Sociales en los grupos

Al aprendizaje cooperativo se le atribuyen componentes que proceden de las técnicas psicológicas. Así por ejemplo, se produce un aprendizaje observacional (modelado comportamental) a través de los compañeros que muestran sus estrategias de interacción social o de resolución de problemas. También se produce una reestructuración cognitiva al proporcionar motivación para encontrar nuevas soluciones con las que influir en los demás así como la obtención de *feed back* por parte de los compañeros (Vallés, 1996:197).

Finalmente Ferreiro (2003:35) afirma que la fórmula del aprendizaje cooperativo es que éste es igual a momentos de trabajo individual, por lo regular equivalentes a la interactividad necesaria para aprender, y de momentos de trabajo con otros, que se identifican con los procesos de interacciones entre los sujetos que aprenden: ni todo el tiempo en solitario, y tampoco todo el tiempo en grupo. La concepción del aprendizaje cooperativo exige de ambos momentos, los cuales, si los sabemos alternar didácticamente, potencian el esfuerzo individual y también el del trabajo en equipo. Más aún, el buen trabajo con otros requiere un esfuerzo individual.

- Técnicas de dinámica de grupos

La conducta de grupo afecta a numerosos aspectos de la vida y es producto de nuestra cultura o civilización. En la dinámica de grupos se estudia la estructura y el funcionamiento de los grupos sociales y los diferentes roles que adoptan sus miembros. Más concretamente Ferreiro (2003:59), afirma que las dinámicas de grupos son el conjunto de interacciones y el ambiente que se genera “espontáneamente” en el interior de un grupo, o como consecuencia del empleo de técnicas seleccionadas.

Por su parte, Vallés (1996:197) señala que las técnicas de dinámica de grupos resultan adecuadas para el tratamiento didáctico en el aprendizaje de los contenidos propios de las habilidades sociales.

Algunas técnicas como la discusión en grupo, la mesa redonda, la conferencia, la dramatización, el debate, la asamblea, el panel, los diálogos, etc. son adecuadas para desarrollar situaciones interactivas en las que puedan aprenderse las habilidades sociales que se hayan programado.

- Estrategias de tutor-compañero

Es una estrategia didáctica básica que consiste en que determinados alumnos más competentes desarrollen la función de monitores o tutores de sus compañeros menos competentes. Así, el alumno/tutor de otros menos competentes adquiere autonomía para su propio aprendizaje como consecuencia de tutorear a otros alumnos, y que el mantenimiento de conversaciones entre iguales acerca de los escritos que habitualmente se realizan en la clase contribuye a que sus interacciones sociales sean más consistentes (Vallés, 1996:198).

Ferreiro (2003:49) señala que varias son las formas de relación entre los alumnos para aprender. Una es individualista, es decir, cada uno lo suyo, sin importar el otro. Otra forma es la competitiva, la que se observa cuando cada uno de los miembros de un grupo escolar percibe que puede obtener el objetivo de enseñanza si, y sólo si, el resto no. El tercer tipo, al que se refiere esta técnica, es la relación para aprender en cooperación, que se da cuando cada uno de los integrantes percibe que puede avanzar sí y sólo si, trabajan juntos, en parejas y cada quien aporta de su parte.

- El diálogo entre profesor y el alumno

El dialogo entre profesor y alumno es una actividad habitual en el aula de clase y no se le ha considerado como técnica o procedimiento específico ya que forma parte de la mediación verbal entre el docente y el alumno. Sin embargo en el área de la solución de conflictos interpersonales se ha venido empleando de modo sistemático, puesto que presenta una aparente validez social y adecuación a la escuela (Vallés, 1996:200).

Trianes et al. (1997:59) mencionan que la técnica del diálogo guía al alumno a explorar soluciones y consecuencias en forma de lecciones. Esta técnica es una estrategia de distanciamiento, de toma de perspectiva, puesto que las preguntas cerradas y abiertas del profesor crean en el alumno una tensión, discrepancia o conflicto que le lleva a realizar un esfuerzo mental. Es importante señalar que esta técnica forma parte del aprendizaje cooperativo, al respecto, Ferreiro (2003:47) afirma que el aprendizaje cooperativo plantea una forma diferente de relacionarse el maestro y el alumno en el proceso de aprender de éste último. Ese modo de guiarlo, es la mediación. El profesor al ser un mediador es la persona que, al relacionarse con otro: favorece su aprendizaje, estimula el desarrollo de sus potencialidades y, lo que es más importante, corrige funciones cognoscitivas deficientes.

Según Feuerstein (citado en Ferreiro, 2003:47) el maestro, al mediar debe cumplir con ciertos requisitos. Los más importantes que queremos resaltar son:

- 1) La reciprocidad, una relación actividad-comunicación en la que ambos, profesor y alumno, participen activamente en el proceso del aprendizaje.
- 2) La intencionalidad, que es tener bien claro qué quiere lograr y cómo ha de lograrse.
- 3) El significado, que el alumno le encuentre sentido a la tarea y, por tanto la haga suya..
- 4) Sentimiento de autoestima, despertar en los alumnos el sentimiento de que son capaces.
- 5) Regulación de la impulsividad, lo que significa pensar antes de actuar.

4. Desarrollo de habilidades sociales en la adolescencia

El paso de la infancia al status de adulto tiene lugar en el transcurso de la adolescencia. Para la mayoría de los adolescentes, esta transición se hace sin crisis y sin ruptura. Las turbulencias iniciadas por las transformaciones físicas marcan el descubrimiento progresivo de un nuevo equilibrio. Pero la búsqueda de identidad y la confrontación con el entorno, algunas veces rígido, a menudo indiferente o, incluso hostil, conduce a algunos adolescentes a un callejón sin salida que ocasiona sufrimientos y dificultades (Callabed, 1998:166).

Para Peter Blos, (citado en Moreno y Del Barrio, 2000:167) la adolescencia es un proceso de individuación por el que se reestructuran las relaciones infantiles con los padres y se produce un esfuerzo por lograr relaciones cualitativamente diferentes con los iguales. Este esfuerzo supone la inclusión de nuevos contenidos en éstas, en relación con los impulsos sexuales y con la consecución de la intimidad emocional que antes proporcionaban los padres.

En la adolescencia aparecen comportamientos nuevos (como la atracción entre los sexos) que integran competencias de periodos anteriores (biológicas y comportamentales), lo que explica la unidad y globalidad en el desarrollo de los procesos generales de adquisición de competencias y construcción de la propia persona (Sánchez, 1997:43).

Para dar una idea más general, en el siguiente cuadro se engloba las características más puntuales del periodo de la adolescencia, elaborado por Callabed (1998:175).

ASPECTOS	DESCRIPCIÓN GENERAL
1. Edad	Inicio después del periodo puberal 12/13 hasta edad adulta
2. Aspecto Físico	Cambios hormonales, etapa de crecimiento y madurez sexual.
3. Conducta	Cambios de humor. Adquisición de un alto grado de autonomía personal básica y de movilidad. Deseo de tomar decisiones.

4. Cognición	Posibilidades de razonar de forma objetiva y poder realizar procesos abstractos de pensamiento.
5. Aprendizajes Escolarización	Etapa de la educación secundaria e inicio de la formación más profesionalizadora.
6. Intereses	Ampliación del campo de intereses personales, profesionales, culturales y hacia el entorno.
7. Actitudes	Predisposición hacia una serie de situaciones, actividades formativas, profesionales, de ocio o culturales.
8. Sociabilidad	Importancia de las relaciones grupales. Valor de las relaciones interpersonales con individuos del propio sexo o del contrario.
9. Valores	Criterios fundamentales, asumidos de forma consciente, que deberán guiar la conducta del adolescente.

Uno de los aspectos importantes que se viven en la adolescencia es la Identidad, al respecto Moreno y Del Barrio (2000:98) mencionan que todos tenemos conciencia de poseer unos rasgos físicos, una manera de pensar y actuar, unos valores que tomamos en su conjunto nos convierten en individuos únicos, es decir, poseemos una identidad. El desafío fundamental al que se enfrenta todo adolescente consiste en reorganizar su identidad y dotarla de coherencia tomando como núcleo un conjunto congruente y estable de aspiraciones y percepciones de sí mismo.

Siguiendo con el tema de la identidad, al respecto Sánchez (1997:55) menciona que la propia imagen pasa a formar parte consciente de una de las preocupaciones más vitales. El adolescente se ve obligado a realizar un esfuerzo de construcción del propio Yo personal, a través de un intenso proceso de autoconocimiento personal, en el que modela la propia imagen a partir de las impresiones que ofrecen los demás.

Al concepto de Identidad está directamente relacionada la importancia que tiene para los adolescentes las relaciones interpersonales, sobre este tema Moreno y Del Barrio (2000:136) señalan que los iguales, no necesariamente coetáneos, sino todos con quienes comparte un mismo estatus frente a otros, son una fuente de influencia destacada desde los primeros años de la infancia. En el proceso de desvinculación con los padres y antes de lograr un estado de autonomía personal, los adolescentes se vuelven hacia los iguales en busca de estímulos y de sentimientos de pertenencia, lealtad, empatía. Una desventaja potencial del proceso de individuación es que algunos adolescentes se vuelven muy dependientes de los iguales, conformándose a las normas del grupo con demasiada facilidad, como parte de su búsqueda de seguridad.

De igual forma, vinculado con el concepto de relaciones entre iguales, está el concepto de amistad en la adolescencia, Sánchez (1997:56) afirma que los adolescentes conciben la amistad como fundamentado en la comunicación, intimidad, confianza mutua y afecto. Ya no se trata de tener amigos como en la infancia, desde un punto de vista egocéntrico, sino de asumir el punto de vista del otro (sus opiniones, valoraciones, intenciones) como forma de compartir y enriquecer la propia individualidad. Los adolescentes conciben la amistad como una fuente de sentimiento de corresponsabilización emocional que determina su percepción como algo eterno.

Por su parte, Moreno y Del Barrio (2000:141) dan una función más a la amistad, la cual es la de apoyo emocional, y dicen que los amigos llenan el vacío afectivo derivado del proceso de desvinculación de los padres. Las experiencias compartidas, al estar todos atravesando momentos parecidos en su desarrollo, crea vínculos entre los amigos adolescentes.

La adolescencia es el momento en el que la persona consolida sus competencias específicas y su competencia o capacidad general frente al mundo, a la realidad, al entorno social, estableciendo su adaptación y ajustes, si no definitivos, si los

más duraderos a lo largo del ciclo vital. Por una parte consume el proceso de la internalización de pautas de cultura y perfecciona el de adquisición de habilidades técnicas, comunicativas y, en general sociales. Por otra desarrolla y asegura la propia autonomía frente al medio, la eficiencia de las acciones instrumentales encaminadas a un fin. Por ello mismo, un particular balanceo y sutil equilibrio, a veces desequilibrio, de independencia y dependencia, de autonomía y heteronomía, seguridad e inseguridad en sí mismo, manifestados en relación tanto con la familia, la autoridad o la generación de los adultos, con los iguales y grupo de compañeros, caracteriza al adolescente (Garaigordobil, 2000:135).

5. Programa de Formación Cívica y Ética

La asignatura de Formación Cívica y Ética, impartida en la educación secundaria, tiene como objetivo general proporcionar elementos conceptuales y de juicio para que los jóvenes desarrollen la capacidad de análisis y discusión necesaria para tomar decisiones personales y colectivas que contribuyan al mejoramiento de su desempeño en la sociedad. Se busca que los alumnos aprendan a considerar y asumir su entorno social como un ambiente propicio para el ejercicio de actitudes comunitarias y cívicas. Esta asignatura no sólo se propone transmitir conocimientos, sino formar a los estudiantes para que libremente conviertan en formas de ser los conocimientos, valores y principios que habrán de examinarse durante los tres cursos. De esta manera los estudiantes serán capaces de acometer mejor los retos de la vida personal y social. Estos implican que los conceptos que se les presenten estén relacionados con sus conocimientos y experiencias, a fin de que aprendan a desenvolverse en su entorno y puedan mejorar su actuación cotidiana en los distintos ámbitos en que participan, y así contribuir a mejorar de alguna manera su medio social.

Esta materia adopta un enfoque formativo, laico, democratizador, nacionalista, universal, preventivo y, el que compete a este trabajo, el comunicativo en cuanto a que propicia y enfatiza el dialogo y busca, desarrollar habilidades y destrezas que facilitan la comunicación humana entre otras habilidades.

Se manejan temas como las condiciones y posibilidades de los jóvenes, en que el propósito es comunicar a los estudiantes que la adolescencia es una etapa crucial en la cual se está en la frontera de los riesgos y peligros y en las posibilidades de desarrollo en áreas vitales, así como también, que esta etapa representa la posibilidad de arribar a la autonomía.

Los seres humanos lo son en tanto conviven con otros y lo importante que es aprender a convivir en armonía con los demás. Los estudiantes reflexionarán sobre las implicaciones que tendrá vivir solos, con el fin de que comprendan que los individuos no sólo tienen la necesidad de vivir con otros, sino que requieren de los otros y del entorno para ser, propiamente, seres humanos.

También se trabaja que los alumnos aprecien los valores y las actitudes que son necesarias para vivir en sociedad, y que valoren las relaciones de amistad, afecto, compañerismo y amor como relaciones recíprocas, basadas en la sinceridad y el respeto, en las que no cabe ni el abuso ni la agresión.

Temas como la autoestima, en relación con la amistad, puede ser definida como la forma de conservar la identidad propia, los valores y las opiniones personales, con la convicción de preservar la individualidad, aún dentro de un grupo. Para lograrlo, es necesario ser autónomo, tener confianza en uno mismo y aceptarse como un individuo diferente a los demás.

Como se puede ver, este programa hace mención en sus contenidos sobre lo importante que es desarrollar en los adolescentes temas como la identidad, las relaciones sociales, de comunicación, entre otras. Se retoma en este trabajo porque es en esta materia, donde la escuela trabaja las habilidades sociales.

6. Programas de Habilidades Sociales

Existen hoy en día, varios autores que se han preocupado por trabajar el tema de las habilidades sociales, lo que ha traído como resultado la existencia de programas dirigidos a diferentes poblaciones, tanto en el ámbito familiar como en el educativo.

En este apartado se mencionaran los programas que trabajan directamente las habilidades que tienen que ver con la interacción social, de los cuales retomaremos algunas de sus estrategias para formar un solo programa que cubra con el objetivo planteado, entre estos programas están:

1.- El Aprendizaje estructurado de Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein.

Está compuesto por 50 habilidades que se dividen en 6 grupos:

Grupo 1 Primeras habilidades sociales.

* Escuchar, * Iniciar y mantener las conversaciones, * Formular una pregunta,

* Dar gracias, * Presentarse, *Presentar a otras personas y hacer cumplidos.

Grupo 2 Habilidades sociales avanzadas

Grupo 3 Habilidades relacionadas con los sentimientos

Grupo 4 Habilidades alternativas a la agresión

Grupo 5 Habilidades para hacer frente al estrés

Grupo 6 Habilidades de planificación

2.- Programa de Habilidades Sociales de Vicente Caballo

Este programa es una de las revisiones más importantes dentro de las habilidades sociales, ya que establece una clara delimitación conceptual sobre este tema, y toma en cuenta los componentes de la habilidad social, así como las técnicas para su evaluación, el entrenamiento y las aplicaciones a las diferentes áreas de los trastornos psicológicos.

Dentro del contenido de su programa, Caballo (1993) toma en cuenta los siguientes aspectos:

- 1.- Estrategias iniciales y de calentamiento
- 2.- Ejercicios para la determinación de la ansiedad
- 3.- Ejercicios de relajación
- 4.- Ejercicios para la defensa de los derechos humanos básicos
- 5.- Distinción entre la conducta asertiva/ no asertiva/ agresiva
- 6.- Iniciación, mantenimiento y terminación de conversaciones
- 7.- Hacer y recibir cumplidos
- 8.- Hacer y rechazar peticiones
- 9.- Expresión de molestia, desagrado, disgusto
- 10.- Afrontar las críticas
- 11.- Procedimientos defensivos
- 12.- Procedimientos de ataque
- 13.- Defensa de los derechos
- 14.- Expresión de opiniones personales
- 15.- Expresión de amor, agrado y afecto
- 16.- Habilidades heterosociales.

3.- Programa de Habilidades de Interacción Social (PEHIS)

La autora de este programa es Monjas (1993:45) el cual va dirigido a los ámbitos familiares y educativos, y trabaja con niños y adolescentes que presentan dificultades de interacción social, aunque también es de carácter preventivo para todos los alumnos.

El programa es definido por su autora como una intervención psicopedagógica global para enseñar directa y sistemáticamente habilidades sociales a los niños y niñas en edad escolar en dos contextos, colegio y casa, a través de personas significativas de su entorno social, es decir, iguales, profesorado y padres.

El formato de enseñanza es de carácter grupal y sigue la siguiente didáctica:

- a) Revisión e informe de las tareas asignadas en la sesión anterior y realizadas en el espacio intersesiones

- b) Presentación de la habilidad a trabajar en la sesión
- c) Evaluación del nivel de competencia inicial de los alumnos competentes de la habilidad-objetivo
- d) Instrucción verbal, diálogo y discusión del profesor con los alumnos
- e) Modelado por parte del profesor y/o alumnos competentes de la habilidad-objetivo
- f) Ensayo y práctica por parte de los alumnos de las conductas y habilidades-objetivo
- g) Evaluación de la ejecución y feedback (informativo o correctivo) y refuerzo (a la respuesta o las mejorías) dispensado por el profesor y los otros compañeros
- h) Instrucción verbal, modelado o práctica adicional si es necesario mejorar y/o complementar la ejecución
- i) Recapitulación de la sesión
- j) Planteamiento y asignación de tareas para la casa.

Este programa cuenta con instrumentos de evaluación como:

- Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS)
- Código de Observación de la Interacción Social (COIS)
- Registros individuales y de grupo

Los contenidos que plantea son:

- 1- Habilidades básicas de interacción social
- 2- Habilidades para hacer amigos
- 3- Habilidades para realizar conversaciones
- 4- Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones
- 5- Habilidades de solución de problemas
- 6- Habilidades para relacionarse con los adultos

Capitulo II.

Propuesta metodológica para el desarrollo de habilidades sociales

La investigación que se realizó fue un estudio descriptivo que buscó identificar cómo es que las habilidades sociales se presentan a nivel secundaria, y qué se puede hacer para desarrollarlas. Este tipo de investigación permitió observar el fenómeno que se quiere trabajar independientemente de otros factores que se presentaron en el escenario y con los participantes, como las calificaciones o el nivel socioeconómico.

Diseño de Investigación

Se llevó a cabo un diseño de investigación de tipo cuasiexperimental, debido a que no se podrá ejercer ningún control sobre variables extrañas que afecten o influyan en la investigación, además, los sujetos fueron asignados aleatoriamente. Se realizó una investigación de tipo Pretest y Posttest, que permitió conocer el grado de adquisición y desarrollo de las habilidades sociales que los alumnos obtuvieron con la implementación del programa de intervención.

O1 X O2

Donde: O1 ---- Pretest X ----- Intervención O2 ----- Posttest

Sujetos

Se trabajó con un grupo de alumnos de segundo grado de secundaria, formado por 25 sujetos, de entre 14 y 16 años de edad. El grupo fue asignado por la directora del plantel, debido a que no tenía profesor de la materia de Formación Cívica y Ética y comentó que así se le ayudaba a cubrir esas horas, además de que este grupo es considerado como indisciplinado y muy problemático, y consideró que la implementación del taller podría ser de gran utilidad para ellos.

Escenario

La investigación se realizó en una escuela secundaria, ubicada en la delegación Iztapalapa. En el salón existe el mobiliario necesario para implementar el taller, como pupitres para cada alumno, pizarrón y los implementos para colocar un cañón y una computadora laptop para proyectar diapositivas, además de espacio suficiente para la realización de las actividades.

Estudio Piloto

Se llevó a cabo un estudio piloto del instrumento para ponerlo a prueba y así poder verificar que tan eficaz, claro y conciso resultaba para los alumnos y de esta manera poder corregirlo y que al momento de aplicarlo con la población definitiva, fueran eficientes sus resultados.

Se aplicó a un grupo de 28 alumnos de segundo de secundaria, del turno matutino, el cual fue asignado por la dirección del plantel.

Dentro de las correcciones que se realizaron al instrumento, después de analizarlo, fue que se quitaron 9 reactivos debido a que resultaron ser demasiados ítems, y se notó que se distraían o contestaban sin analizar las afirmaciones, y también porque hubo reactivos que eran muy similares y repetitivos. De esta manera se redujo el Instrumento y la versión final (anexo 1) quedó con 15 reactivos.

Los reactivos que se quitaron fueron:

- Ante un problema con otros chicos, elijo una solución efectiva y justa para las personas
- Cuando tengo un problema con otros chicos me pongo en su lugar y busco soluciones
- Cuando tengo un problema con un adulto, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo
- Respondo adecuadamente a las emociones y sentimientos desagradables de los demás (críticas, enfados tristeza)

- Cuando tengo un conflicto con otros chicos, pienso en las consecuencias de lo que puedo hacer para solucionarlo
- Cuando quiero solucionar un problema que tengo con otros chicos trato de elegir la mejor solución
- Cuando tengo un problema con otros trato de buscar las causas que lo suscitaron
- Ante un problema con otros, busco muchas soluciones.
- Cuando tengo un problema con otros chicos, pienso en las consecuencias de lo que pueden hacer los demás para solucionarlo.

Instrumento

El objetivo del instrumento fue identificar qué tanto manejan las habilidades sociales los alumnos para así poder desarrollarlas y explorar a través del entorno los indicadores básicos más importantes que caracterizan el comportamiento social de los jóvenes. Éste se retomo del cuestionario sobre habilidades sociales de Monjas (1986: 116), se le realizaron algunas adaptaciones en cuanto a que se quitaron ítems referentes a otras habilidades sociales que no se trabajaron en este programa, así mismo se cambio el lenguaje para que fuera más claro y preciso para los alumnos.

Al momento de modificarlo, se partió de los indicadores de habilidades sociales de comunicación, solución de conflictos y de autoconocimiento, para así incluirlos en los ítems, esto para conocer qué tanto manejaban las habilidades sociales, y así saber en cuales se debería poner más énfasis al momento de intervenir.

El instrumento es una escala de tipo Likert que consta de 15 reactivos, que permitieron saber cuantitativamente el grado de avance que tuvieron los sujetos, es decir, que tanto trabajaron sus habilidades sociales al final del programa, en relación a antes de su aplicación. (Anexo 1)

Las habilidades sociales que se midieron con la ayuda de este instrumento son:

Habilidad	Número de reactivo
• Habilidades de comunicación	1,2,4,7,8 y 14
• Habilidades para la solución de conflictos	3,9,10 y 12
• Habilidades de autoconocimiento	5,6,11,13 y 15

Programa psicoeducativo

En la elaboración y el diseño de este programa se tomó en cuenta las habilidades sociales que son de más utilidad al momento de realizar interacciones sociales dentro del aula. La realización de este programa se basó en otros programas de entrenamiento en habilidades sociales, por ejemplo: Martínez Pampliego, 1997; Hidalgo, 1999; pero en particular en el de Monjas (1995) el cual se modificó por considerarse complejo en cuanto a la demanda de tiempo que no coincidió con las posibilidades otorgadas por la dirección del plantel.

Dentro de las características de este programa, se puede decir que es un programa de aprendizaje, ya que dentro de él, se enseñó a los alumnos qué son y cómo se desarrollan las habilidades sociales; por una parte se mostraron comportamientos que son aceptados por las demás personas que conforman su entorno, y por otra disminuir los que puedan afectar las adecuadas conductas.

Esto se trabajó por medio de instrucción guiada con ayuda de un proyector electrónico, en el cual se proyectaron de forma interactiva los conceptos de las habilidades que se implementaron.

El programa de intervención constó de 15 sesiones construidas con base a las habilidades que ya se han identificado como las básicas para el cumplimiento del objetivo de investigación, que son las de comunicación, solución de conflictos y autoconocimiento. Las actividades fueron diseñadas para ayudar a los alumnos a

que desarrollen estas habilidades sociales y así tener mejores interacciones dentro y fuera del aula. (Anexo 2).

Las sesiones están diseñadas de la siguiente manera:

Sesión 1

Objetivo: Los alumnos conocerán cómo se desarrollará el programa de habilidades sociales.

Habilidad a trabajar: Presentación del programa e integración y aplicación del Pretest

Actividad: “La Telaraña” (Silberman, 1998)

Sesión 2

Objetivo: El alumno desarrollará su capacidad de escuchar y pondrá en práctica lo aprendido, sobre esta habilidad.

Habilidad a trabajar: Comunicación verbal

Actividad “La persona perdida” (Silberman, 1998)

Sesión 3

Objetivo: Los alumnos identificarán cómo comunicar a través de las expresiones y cómo muchas de éstas tienen sentido de acuerdo con la situación y experiencia de las personas.

Habilidad a trabajar: Comunicación verbal

Actividad “Expresión” (Espada, 2001)

Sesión 4

Objetivo: Los alumnos descubrirán soluciones ante problemas difíciles, así como entenderán cómo una misma situación puede tener varias soluciones y generar alternativas ante una misma problemática.

Habilidad a trabajar: Solución de conflictos

Actividad: “Su solución, ¡gracias!” (Espada, 2001)

Sesión 5

Objetivo: Los alumnos descubrirán soluciones ante problemas difíciles, utilizando una estrategia específica para su aplicación.

Habilidad a trabajar: Solución de conflictos

Actividad: “El Semáforo”

Sesión 6

Objetivo: Los alumnos reflexionarán sobre la postura individual y grupal ante situaciones donde se da un conflicto ético, para mejorar la capacidad de escucha y de argumentar.

Habilidad a trabajar: Solución de conflictos

Actividad: Dilema (Buxarrais M.R, 1997)

Sesión 7

Objetivo: Los alumnos reflexionarán sobre las cualidades que tienen los demás y la importancia de externalizarlas, para así entender que esto es importante para mejorar la interacción entre ellos.

Habilidad a trabajar: Autoconocimiento

Actividad: "Tu eres"

Sesión 8

Objetivo: Los alumnos aprenderán a recibir elogios, que faciliten la autoestima personal desde el grupo y que los sensibilice con las cualidades de los demás

Habilidad a trabajar: Autoconocimiento (desinhibición- autoestima)

Actividad: El juego de las cualidades (Espada, 2001)

Sesión 9

Objetivo: Los alumnos reflexionarán sobre las cualidades que se desea encontrar en un amigo (a), así mismo conocerán las expectativas que los demás del grupo tienen al respecto y analizarán las propias cualidades positivas para la amistad.

Habilidad a trabajar: Solución de Conflictos

Actividad: "Retrato robot" (Espada, 2001)

Sesión 10

Objetivo: Los alumnos identificarán y compartirán sus cualidades personales positivas.

Habilidad a trabajar: Autoconocimiento

Actividad: "Se vende"

Sesión 11

Objetivo: Los alumnos en situaciones interpersonales, expresarán de modo adecuado sus emociones, sentimientos y afectos.

Habilidad a trabajar: Autoconocimiento (Expresión de emociones)

Actividad: "¿Cómo me siento?" (Espada, 2001)

Sesión 12

Objetivo: Los alumnos fomentarán su autoestima y ubicarán sus cualidades, así como también que descubrirán cómo es que son percibidos por los demás.

Habilidad a trabajar: Autoconocimiento (autoestima y autoafirmaciones)

Actividad: Califícame con colores (Vopel, 1997)

Sesión 13

Objetivo: Los alumnos identificarán las reacciones corporales ante situaciones que despierten ira y reconocerán los disparadores externos e internos asociados.

Habilidad a trabajar: Autoconocimiento (manejo de sentimientos de ira)

Actividad: "Y yo ¿qué haría?"

Sesión 14

Objetivo: Los alumnos reflexionarán sobre las propias capacidades y limitaciones, así como la aceptación de uno mismo y de los demás.

Habilidad a trabajar: Autoconocimiento (aceptación y autoafirmaciones)

Actividad: La tienda de la personalidad (Silberman, 1998)

Sesión 15

Objetivo: Los alumnos comentarán sobre lo aprendido a lo largo de las diferentes sesiones, y se llevará a cabo el cierre del taller.

Habilidad a trabajar: Cierre del programa

Actividad: Comentarios y aplicación del postest.

Procedimiento

Para la realización de este programa, y después de la elaboración del mismo, se buscó la institución donde se aplicó. Se contacto con la directora de la secundaria diurna No. 79, se le explicó el tema y el objetivo de la investigación y después de obtener su aprobación ella asignó el grupo 2° E, a l que se asistió 3 días a la semana para trabajar con el 45 min., cubriendo las horas de la materia de Formación Cívica y Ética que no tenía profesor, así que la aplicación duró 15 días hábiles. Cabe mencionar que directora no solicito ninguna carta por parte de la Universidad solo pidió una copia de la carta del dictamen donde se aprobó el tema y copia de las credenciales de las instructoras. La escuela proporciono una computadora tipo laptop y un cañón para proyectar diapositivas, así como el salón y su mobiliario. Al término del programa, se le entrego a la directora un reporte donde se describió lo trabajado y algunas observaciones y conclusiones obtenidas de manera muy general.

Al final de la aplicación en el escenario, se procedió a la realización del análisis de resultados y conclusiones.

CAPITULO 3

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el presente capítulo, se procederá a detallar el análisis de los resultados que se obtuvieron con la aplicación del programa de habilidades sociales dirigido a estudiantes de nivel secundaria.

El análisis de los datos se realizó en dos dimensiones: cuantitativa, procesándolos en puntajes; y cualitativa en donde éstos datos se analizaron retomando información de los conceptos y teorías presentados en el marco teórico.

Procedimiento

Los puntajes se obtuvieron sumando los valores alcanzados en cada afirmación del instrumento, otorgando 5 puntos a la respuesta positiva y 0 puntos a las respuestas negativas.

Para dar una visión estadística de la efectividad del taller, se procesaron los puntajes obtenidos en rangos (tabla No. 1) para observar en que categoría colocar a los alumnos según su resultado, así la media del posttest fue de 53.9, lo que se sitúa en la categoría regular lo que indica que los alumnos tienen un buen manejo de sus habilidades sociales, no obstante se podrían mejorar con una intervención de mayor tiempo.

Tabla No. 1 Rangos

Rangos	Categorías
55 - 75	Buena
35 - 54	Regular
15 - 34	Baja

A continuación se muestran los puntajes obtenidos del pretest y postest de cada sujeto que participo en el taller, con lo que se hace una comparación de los resultados, para ver la efectividad que tuvo la aplicación del programa para cada participante, estos datos se presentan en la tabla no. 2.

Tabla No. 2 Puntajes obtenidos con el Instrumento aplicado

Sujeto	Pretest	Postest
1	44	46
2	57	59
3	51	56
4	57	60
5	48	58
6	36	47
7	46	48
8	51	69
9	37	51
10	57	50
11	49	49
12	51	47
13	49	62
14	56	63
15	50	49
16	51	53
17	42	41
18	50	57
19	45	52
20	57	50
21	50	57
22	39	43
23	46	54
24	53	65
25	54	62
Total	1226	1348

Análisis Estadístico

Se aplicó la prueba t de student para evaluar si los resultados arrojados con la aplicación del instrumento difieren significativamente y así verificar la efectividad del programa. Con lo que se obtuvo lo siguiente:

El valor calculado de t es de 2.593 y resulta superior al valor de la tabla en un nivel confianza de 0.05 ($2.593 > 2.0126$).

De esta forma de los 25 alumno, 20 de ellos aumentaron su puntaje final, lo que refleja que con la aplicación se logro que se interesaran en las actividades, las desarrollaran y en la mayoría se manifestara un cambio en sus conductas, sin embargo, en 5 alumnos se observó una disminución en sus puntajes, lo que se creé que fue porque no se logró que éstos alumnos se interesaran en el taller, pues se mostraron apáticos é indisciplinados.

Entonces, y debido a lo anterior, se concluye que estadísticamente se observa una mejora en las habilidades sociales de la mayoría los sujetos a los que se les aplicó el programa de intervención, debido a que existen diferencias significativas en los puntajes de cada alumno en el pretest y postest.

Desarrollo de Sesiones del Programa de Intervención

A continuación se detalla lo acontecido sesión por sesión, en donde cada una de estas está estructurada en tres bloques que son, inicio, desarrollo y cierre, y posteriormente se realiza el análisis de cada tres sesiones, donde se explica lo realizado en el programa, es decir, la habilidad a trabajar y lo que sucedió en las diferentes actividades.

Sesión 1 Presentación del Taller

Inicio: Se llevó acabo la presentación del taller, así como la aplicación del pretest y una actividad de integración, la cuál consistió en aventar una bola de estambre y al alumno que le cayera mencionaba además de su nombre y edad, algunos pasatiempos y gustos, las instructoras participaron y de esta forma también los alumnos pudieron conocerlas, lo que ayudó a establecer el rapport entre todos.

Desarrollo: Se presentaron las diapositivas que explicaron las habilidades sociales que se trabajarían en las siguientes sesiones, las cuales contenían de forma general las mismas, es decir, su definición y un par de ejemplos, posteriormente se repartió el instrumento (postest), el que permitió conocer de qué forma manejan los alumnos sus habilidades sociales.

Cierre: Se finalizó con un espacio para responder dudas, las que recayeron en saber por qué se les estaba aplicando este taller a ellos, ó ¿cuál es la utilidad que este taller les dará?, ¿Cuánto duraría esta aplicación?, ¿Si se les calificaría? Después de responder, se les pregunto sobre su opinión respecto al tema, respondieron que ya saben resolver conflictos, o que ya habían escuchado antes sobre la autoestima, pero que no sabían que éstas forman parte de las habilidades sociales, cuando se termino la presentación del taller, se les mencionó que en cada sesión se les daría una explicación más profunda para cada habilidad.

Inicio: Se mostraron las diapositivas con la información necesaria para presentar la habilidad a trabajar, que fue la de comunicación.

Desarrollo: Se explicó la actividad a trabajar que se llama “La persona perdida” y se enfatizó en que ésta ayudaría a desarrollar su capacidad de escucha, la cuál es necesaria para poder realizar una comunicación efectiva. La actividad consistió en lo siguiente: las instructoras escogieron a un alumno que tendría que salir del salón. Mientras este alumno estaba afuera el resto del grupo elegía a otra persona que sería la persona perdida, la cual tenía que ser descubierta por el alumno que estaba afuera del salón, mediante preguntas concretas dirigidas al grupo, la dinámica transcurrió positivamente, es decir, cumplió el objetivo ya que los alumnos la realizaron correctamente, además que fue muy divertida, porque los primeros alumnos que pasaron se ponían muy nerviosos y no sabían que preguntar, los demás alumnos les ayudaban con gestos, ya después fueron tomando confianza y realizaban las preguntas concretas para obtener la información que querían, que era el objetivo de la actividad, por ejemplo, al principio para ocultar su nerviosismo preguntaban sobre sus aspectos físicos negativos o sobre características que tienen sus amigos y que nadie más sabía, y por lo mismo a los demás se les complicó entenderlo, esto ocurrió repetidas veces así que se trató de corregir para que cada alumno al pasar supiera qué preguntar y obtener la respuesta correcta, y así los demás, a su vez, supieran que responder.

Cierre: Se finalizó con comentarios sobre la importancia de dicha habilidad, y se enfatizó en lo útil que es saber expresar lo que se quiere, y que eso ayuda a obtener mejores resultados, los alumnos comentaron que tienen un profesor que no se sabe explicar, que revuelve mucho sus ideas y que es difícil entenderle, de esta forma se pudo ejemplificar sobre lo básico que es realizar correctamente esta habilidad, además expresaron que se divirtieron. Antes de salir, se les mencionó a un grupo de alumnos sentados en la parte final del salón, que se esperaba una

mejor participación por parte de ellos, ya que durante la actividad estuvieron muy inquietos y no acataban las instrucciones, en especial la de guardar silencio.

Sesión 3 Comunicación No Verbal

Inicio: Retomando la habilidad de comunicación, se presentó por medio de las diapositivas la habilidad de comunicación no verbal y se comentó su importancia en el proceso comunicativo interpersonal.

Desarrollo: Por medio de la técnica de expresión sin utilizar palabras, se desarrolló la habilidad de comunicación no verbal, tuvieron que identificar lo que comunicaban unas expresiones faciales dibujadas en un cartel (ira, tristeza, enojo, etc.) después en equipos de cinco personas escogían una expresión y tuvieron que dramatizar una situación y utilizar todos los recursos para ello menos el habla. La actividad transcurrió de forma correcta ya que se obtuvo buena participación por parte de los alumnos, es decir, casi todo el grupo participó, sin embargo, se detectaron tres alumnos que lo hicieron pero de forma desordenada y se les llamó la atención más de una vez, pero este hecho no afectó que el resto del grupo realizará la actividad sin mayor problema.

Cierre: Se terminó la sesión con un espacio para preguntas, por ejemplo si ¿es posible comunicar algo con palabras y expresar lo contrario con el cuerpo?, se comentó que sí y que eso sucede mucho, que los mensajes que se dan suelen ser contradictorios y que justo por eso es de gran importancia saber manejar esta habilidad.

Análisis de las sesiones 1, 2 y 3

En la aplicación de las actividades de estas sesiones se puso especial atención en ubicar las características del grupo, de manera general e individual, esto para poder establecer el rapport, que es importante para lograr el objetivo del taller. Se observó que el grupo se manejaba mejor de manera general, se ubicaron tres líderes de grupo, es decir, los que evidenciaban a los más introvertidos, así mismo se ubicó a alumnos que denotan estar ansiosos y tímidos, es por ello que es básico tener un mejor manejo de las habilidades sociales, como menciona Caballo (1993) es importante en el entrenamiento de las mismas, reducir la ansiedad, ya que esto permite tener un mejor desarrollo social.

Se observó que son justamente los mismos alumnos los que dan este “poder” a esos líderes, como Perinat (2003) lo menciona: existe una acción socializadora de los amigos que da pie a que se adopten roles específicos dentro del aula.

En cuanto a la habilidad de comunicación Luca de Tena (2001) menciona que los mensajes del individuo pueden ser confusos ya que los emite desde su propio marco de referencia, esto se observó en la sesión 2 donde algunos alumnos tuvieron problemas para expresarse. En plenaria se comentaron sobre estos problemas de comunicación con la finalidad de corregirlos, de esta forma fueron muy enriquecedoras estas sesiones, ya que se pudo conocer al grupo, además de los líderes del mismo mencionados anteriormente, lo que ayudó a hacer que el resto del grupo cooperará, es decir, una vez que se lograba que ellos trabajaran, el grupo también lo hacía.

Inicio: Se presento la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas, y se explicó la relevancia de la misma para obtener un adecuado clima social, es decir, que es de gran utilidad para saber solucionar conflictos en los diferentes ámbitos de su vida.

Desarrollo: Se utilizo la técnica de trabajo en equipo para llegar a la solución conjunta de un problema, y cómo poder ubicar varias soluciones ante el mismo y sus consecuencias, resaltando que la opinión y posición de las demás personas influyen y son importantes cuando se toma una decisión. A cada uno de los equipos se le dio un problema diferente planteado por las instructoras, le dieron solución y después lo expusieron a todo el grupo, por ejemplo un problema decía: Andrés y Vania son los encargados de un puesto en un tianguis, a Andrés se le ocurre que para ganar dinero extra, pesen kilos incompletos en la mercancía, un cliente los sorprende y les reclama, ¿qué solución darás? el equipo comento que ellos deben de hablar con el cliente sobre lo ocurrido y devolver lo que le falta, las ventajas de esta solución es que ellos hacen lo correcto, la desventaja es que puede que el cliente no les compre otra vez, al comentarlo al grupo estuvieron de acuerdo, y así paso cada equipo.

Cierre: Se abrió un espacio para preguntas, donde los alumnos cuestionaron sobre ¿cómo poder elegir la mejor opción ante un problema? o ¿Qué hacer cuando hay dos opciones que parecen buenas?, se mencionó que se pueden realizar estrategias para elegir la mejor, lo alumnos comentaron que hay veces en que se tiene que escoger y que si no fue lo mejor, se aprende de esa opción y la próxima vez se sabrá reaccionar adecuadamente, es decir que la experiencia ayudará, así se llegó a la conclusión de que se deben revisar todos los puntos implicados en un problema antes de darle solución, también comentaron el conflicto que el grupo tiene con el jefe de grupo, por que éste los acusa de todo lo que hacen, mencionaron que la solución que le dieron fue no hablarle a éste alumno, así que se les comento que en algún momento todos necesitamos de todos, y que es mejor buscar otras soluciones, que lo dialoguen y que ambas

partes lleguen a un acuerdo (por falta de tiempo no se pudo ahondar en este conflicto), sin embargo se comento que en cualquier situación reflexionando antes de actuar, se puede dar una mejor solución a sus conflictos.

Sesión 5

Solución de Conflictos 2

Inicio: Se complementó por medio de las diapositivas el tema de la sesión anterior, y se explicó la importancia que tiene adquirir una técnica para solucionar un conflicto.

Desarrollo: Se trabajó por medio de un semáforo, del cual se utilizaron los colores y las funciones de éste, para relacionarlos ante un problema, es decir, el color rojo indica detenerse antes de reaccionar, el amarillo indica analizar las posibles soluciones y el verde elegir la que se considere mejor. Después se les pidió pensar en problemas que hayan tenido y que utilizaran el semáforo para darles otra solución. La actividad les gusto mucho y se realizó positivamente, pues los alumnos lograron analizar los conflictos planteados, por ejemplo, un alumno compartió un problema personal, el cual se complicó por no pensar antes de actuar, comento que él acaba de entrar a esta escuela, pues lo expulsaron de otra por haber golpeado a otro compañero en un partido de fútbol, que ahora se arrepiente pues fue algo que pudo evitar, pues el motivo del pleito fue algo sin importancia, pero que se dejo llevar y actúo impulsivamente, mencionó que el semáforo es una buena estrategia, ya que es un objeto que todos conocemos y que le resulto fácil usarlo en el problema que le aconteció.

Cierre: Se finalizo con aportaciones que los alumnos hicieron sobre como han dado solución a conflictos, por ejemplo 2 alumnas cuando se fueron de pinta y las descubrieron, una de ellas ante sus padres lo negó y eso empeoro las cosas, pues su asesor le llamo a sus papás y el castigo fue peor, comento que no pensó en las consecuencias de su mentira y que entendió que hubiera reaccionado diferente utilizado el semáforo. La actividad fue muy enriquecedora, ya que al final ayudó a que todos los alumnos se pusieran en la situación de los demás, y así se pudieron conocer mejor tanto los alumnos como las instructoras. De igual manera se

comento que analizar antes de actuar es algo que se tiene que practicar ante cualquier situación, y se hizo énfasis en que no hay que tener un semáforo en frente para poder realizarlo, sino que mentalmente piensen antes de actuar, es decir, que eviten actuar impulsivamente, que busquen opciones y que empleen la que mejor convenga.

Sesión 6 Solución de Conflictos “El Dilema”

Inicio: Con ayuda de las diapositivas se reforzó la habilidad de solución de conflictos, por medio de un dilema planteado el cual habla sobre si un hombre debe o no robar un medicamento que es muy caro para salvar la vida de su esposa, después de que ya intentó por todos los medios conseguir el dinero para comprarlo, y después y se les comentó la importancia que tiene tomar una postura y reflexionar sobre ella.

Desarrollo: Se aplicó la técnica de solución de un dilema, con el propósito de crear en ellos la reflexión sobre cómo encontrar la mejor solución ante un conflicto y sus consecuencias y a pesar de que se complicó pues fue difícil que tomaran una postura, pues primero se mostraron apáticos, ya que respondían con un “no se”, y parecía no importarles, se puso énfasis en que esos alumnos argumentaran su opinión, y al azar se escogieron algunos y poco a poco se fueron involucrando, incluso un par de ellos empezó a debatir, ya que no compartían el mismo punto de vista, uno mencionada que aunque la vida dependiera de ello, él no robaría, ya que la consecuencia es peor, pues si lo descubren lo meten a la cárcel y no obtiene la medicina, la otra compañera decía que por la vida de un familiar no importa lo que se tenga que hacer incluso robar, y así el grupo fue apoyando a cada uno de éstos alumnos argumentando aspectos similares, al final el debate que se dio, aportó mucho a todos, conocieron la opinión de los demás y se les enseñó sobre cómo se debe llevar un debate, ya que al principio querían a hablar todos al mismo tiempo.

Cierre: Se cerró la sesión con preguntas y comentarios, mencionaron que es difícil y a veces frustrante cuando se piensa tener la razón y los demás no entiendan tu

postura y no piensen igual, que incluso algunos empezaron a enojarse, pero se les explicó que ese es un aspecto importante al momento de llevar un discusión, que es respetar el punto de vista de las demás personas. Se concluyó la sesión comentando sobre lo complejo que fue realizar la actividad pero que al final agrado mucho.

Análisis de las sesiones 4, 5 y 6

En estas sesiones se trabajo sobre los conceptos de interacción social y solución de conflictos, y cómo ambos se relacionan en la vida diaria, como menciona Unzueta (1986), todo el comportamiento es aprendido en interacción con miembros de su grupo.

Se observó que los alumnos presentaron dificultad al momento de solucionar conflictos, el principal fue que no piensan en las consecuencias de sus actos, esto se pudo ver claramente en los ejemplos que algunos alumnos compartieron, donde el mayor problema fue que actuaron impulsivamente, en este sentido las actividades realizadas aportaron a que ellos ubicaran estos aspectos, en especial la actividad del semáforo.

Aunque también, se encontró alumnos a quienes no les fue sencillo poder ubicar soluciones positivas a sus problemas, pues se tiene muy arraigado solo resolver conflictos en donde uno mismo sea el beneficiado.

Lo comentado en los cierres de cada sesión, ayudaron a que los alumnos se dieran cuenta de la importancia de pensar antes de actuar y de utilizar estrategias, como el semáforo para solucionar de manera eficaz sus conflictos. Con respecto al semáforo se notó que a los alumnos les gusto la actividad ya que al relacionar sus problemas con un objeto tan popular como ese, es más sencillo acordarse de él y emplearlo para la solución de conflictos.

Con la instrucción llevada en cada sesión, es decir, con las actividades de estas tres sesiones se piensa que la mayoría se dio cuenta que podían analizar la situación del problema antes de reaccionar y tomar una mala decisión y así llegar a una solución satisfactoria.

Sesión 7 Afirmaciones

Inicio: Se utilizaron las diapositivas para explicar esta habilidad y se explicó que se trabajaría con una habilidad diferente pero de gran importancia, que es el autoconocimiento.

Desarrollo: La actividad se planteó a manera de juego, pues esto resultaría más atractivo para los alumnos y éste consistió en que los alumnos expresaran por escrito lo que piensan de los demás, pero solo sus cualidades positivas, colocándose una hoja de papel en la espalda para que ahí se escribieran, afirmándose unos a otros, después cada uno leyó en plenaria sus afirmaciones, y al final se explicó que esto es importante para poder tener mejores relaciones con los demás. Se observó que sólo se escribieron entre amigos; ya que al momento de que leyeron sus hojas, mencionaban que sabían quien les había escrito, así que se comentó que esas no fueron las instrucciones, pues se tenían que afirmarse todos, incluso los que no son tan amigos, se les explico que cuando nos relacionamos, no sólo lo hacemos con nuestros amigos, y que se debe tener la capacidad de ver cualidades en todas las personas.

Cierre: Se concluyó la sesión comentando que hay más cualidades además de “buena onda” que fue la que más utilizaron, ya en plenaria se les pidió que mencionaran de otra forma lo que querían dar a entender con ese calificativo, y fue más claro para todos, los alumnos preguntaron por qué es más fácil pensar en defectos, se explicó que puede ser porque se tiende a observar más lo malo en las personas, incluso en nosotros mismos, pero que es algo que se debe de cambiar esto para poder relacionarnos con los demás.

Inicio: Por medio de las diapositivas se presentó esta habilidad en la que se retomaron aspectos de la comunicación y se continuó con la habilidad trabajada la sesión anterior.

Desarrollo: Esta actividad fue planeada y aplicada como un juego, donde se pidió a los alumnos ubicaran en los demás cualidades para poder desarrollar un mejor clima de aula, además esta actividad puso a prueba que tanto se conocen como grupo, la actividad consistió en que, una vez sentados en círculo, debían anotar una cualidad que definiera a la persona sentada a su lado derecho, sin poner su nombre, después se juntaban los papelitos en una caja, se revolvían y una instructora sacaba un papelito, leía la cualidad y el grupo tendía que adivinar de qué persona se trataba, sin embargo, esto no se pudo realizar, ya que las cualidades que anotaron fueron muy generales y se repitieron, por ejemplo, muchos anotaron “buena onda” o “ es chida” y esto no ayudó a que se realizara la actividad como se planeo.

Cierre: Se cerró con comentarios, principalmente en explicarles porque la actividad no resulto como se planeo, a pesar de que se les dieron las instrucciones correctamente, y ellos mencionaron que fue difícil pensar en cualidades tan específicas, así que buscaron anotar lo que fuera más fácil de entender y que incluso no pensaron que se repitieran lo que escribieron. Se les explicó que el objetivo no era que se adivinara a la persona, sino que pudieran ubicar estas cualidades en los demás, y se concluyó enfatizando sobre la importancia que tiene reforzar positivamente a los demás, pues esto permite tener mejores relaciones sociales y a la vez hace que cada uno pueda expresar cosas buenas de las demás personas.

Inicio: Se utilizaron las diapositivas que contienen información sobre qué es la amistad y dan una explicación sobre la relevancia de ésta y la habilidad de autoconocimiento.

Desarrollo: La actividad consistió en anotar de una lista, las cualidades y comportamientos que debe tener un amigo para cada alumno, después en equipo realizaron una lista de las cualidades importantes para todos, la que se comentó en plenaria. En esta actividad los alumnos pudieron analizar aspectos que no habían pensado, por ejemplo el alumno que comentó que él no creía importante que su mejor amigo tuviera que ser guapo, porque así no le quitaría a sus novias, pero que también sería bueno que sí fuera guapo porque así tendría más “chavas”, los demás alumnos comentaron que eso era muy superficial que lo importante es que tenga cualidades como gustos en común o que sea gracioso. Así, cada equipo comentó algo sobre lo que analizó en esta actividad.

Cierre: Al finalizar la sesión se les explicó que la amistad es un aspecto importante al momento de relacionarnos con los demás, los alumnos comentaron que para algunos de ellos, éste aspecto es básico y mencionaron que no se imaginan estar en la escuela sin sus amigos. La actividad les gustó mucho, pues ayudó a valorar y ubicar esos aspectos en sus amigos.

Análisis de las sesiones 7, 8 y 9

En estas sesiones se buscó hacer énfasis en la importancia de manejar correctamente nuestras interacciones con los demás, y tener un buen manejo de las habilidades sociales, en especial las de autoconocimiento que ayudan a que éstas sean positivas, y lo que se trata de evitar es lo que menciona Unzueta (1986), que se pueden presentar trastornos de conducta por una interacción defectuosa, y que se pueden superar con la aplicación de técnicas que optimicen el aprendizaje de conductas efectivas, como el role playing, interacción y reforzamiento.

De esta forma las tres actividades anteriores se enfocaron a que los alumnos ubicaran en los demás, cualidades positivas, pues así ellos mismos reforzaban su autoestima y esto mejoraba sus relaciones sociales con los demás, al momento de ser capaces de ver y expresar a los otros sus aspectos positivos y además, decir los negativos de forma que no se ofenda ni se lastime, retomando los aspectos de comunicación antes mencionados. Dentro de las mismas se notó que los alumnos no cuentan con un vocabulario más amplio para expresar sus sentimientos, pues repitieron palabras de uso coloquial como “buena onda” esto refleja que se necesita trabajar más con ellos los aspectos de comunicación.

Se observó que dentro del grupo existen círculos de amistad muy cerrados, pues son los que se sientan juntos, los que se reforzaron mutuamente, esto dificultó que las actividades se desarrollaran de acuerdo con lo planeado, pues no permitió que los alumnos se reafirmaran positivamente fuera de sus círculos, ya que la idea era que al momento de afirmarse positivamente, esto permitiría que se abrieran estos círculos y se realizara una interacción lo más completa posible, esto indica la importancia que se le da a los amigos en esta etapa de la vida. Al respecto Sánchez (1997) menciona que los adolescentes conciben la amistad como fundamento en la comunicación, intimidad, confianza mutua y afecto.

Por ello, se enfatizó en la importancia de aplicar estas actividades para lograr una mejor interacción en el grupo, lo que repercutiría en mejorar las relaciones sociales entre ellos. Como Ferreiro (2003) señala, las dinámicas de grupos son el conjunto de interacciones y el ambiente que se genera en el interior de un grupo, o como consecuencia del empleo de técnicas seleccionadas. De esta forma se dio mayor importancia a realizar actividades que permitan una interacción entre todos los miembros del grupo, que manejen aspectos de comunicación y que de prioridad a instaurar el respeto entre los alumnos.

Sesión 10

Autoconocimiento

Inicio: Se utilizaron las diapositivas para presentar esta habilidad la cual fue enfocada a los aspectos de cada uno de los alumnos, es decir, a los personales.

Desarrollo: Se trabajo con la técnica de creatividad y autorreflexión, la cual pedía que los alumnos analizaran las características positivas de su personalidad, las cuales anotaron en una hoja que decoraron como un anuncio publicitario, así de forma ficticia se venderían a los demás, en base a sus aspectos positivos, con la finalidad que se hicieran conscientes de los mismos, esto para llegar a un mayor conocimiento , se explicó que esto ayuda también a tener mejores relaciones sociales, es decir, que para poder relacionarse con los demás, es muy importante que cada uno se conozca y se sienta bien con sus cualidades y defectos.

Cierre: Se hicieron comentarios y preguntas sobre la actividad, por ejemplo, mencionaron que había sido difícil ubicar cualidades en ellos mismos, que fue más sencillo cuando lo hicieron en los demás, al respecto se les mencionó que es importante ubicar estos detalles en nosotros mismos ya que esto ayuda a conocernos mejor y fortalece la autoestima, además los carteles que hicieron fueron muy creativos, pues utilizaron muchos colores y dibujos incluso para describirse a si mismos. También comentaron que se sintieron extraños al anunciar sus cualidades, pero que fue divertido, aunque algunos les dio pena, pues es algo nuevo decir en público por ejemplo: “soy bonita” o “soy amigable”, es algo que no se suele decir, se concluyó mencionando que todos estuvieron de acuerdo con lo expuesto.

Sesión 11

Expresión de Emociones

Inicio: Se presentaron las diapositivas sobre esta habilidad en la cual se enfatizó sobre la importancia que tiene poder expresar los diferentes sentimientos que se dan en determinadas situaciones, y que ayuda mucho hacerlo para poder tener reacciones óptimas y permite, evitar la aparición de conflictos.

Desarrollo: Esta actividad permitió que los alumnos ubicaran los sentimientos que les provocan ciertas situaciones, algunos fueron positivos otros negativos, y se enfatizó en no sólo ubicarlos, sino también en saber qué hacer con ese sentimiento, es decir, canalizarlo de forma que nos ayude y que muchas veces esto ayuda a evitar problemas con los demás. La actividad se realizó muy bien, ya que al pedirles a los alumnos que mencionaran qué les hizo sentir determinada situación, al principio les daba pena o no sabían que decir, pero poco a poco fueron tomando confianza y decían lo que sentían por ejemplo, un alumno compartió una experiencia que tuvo en la escuela, cuando lo acusó el jefe de grupo con su asesor de haber rayado un cristal del baño, el alumno comentó que él no lo hizo pero que sabía quién fue y que no lo diría porque es su amigo, y su enojo es porque el jefe de grupo no tiene que meterse, al enfrentar al asesor él lo negó, pero lo seguían acusando, se enojó más y contestó mal al maestro y fue suspendido por una semana, ahora él reconoce que su enojo hizo que el problema se complicara, y que si lo hubiera pensado mejor antes de actuar su castigo hubiera sido menor, se comentó que este ejemplo nos permite observar las consecuencias de una mala decisión.

Cierre: Se finalizó la sesión con comentarios sobre la actividad, y sobre las experiencias que aportaron, también se logró que algunos alumnos introvertidos se expresaran y fue muy enriquecedor conocer sus puntos de vista ante las diferentes situaciones.

Sesión 12 Autoestima

Inicio: Se presentó por medio de las diapositivas la información sobre la autoestima, y se recalcó sobre la importancia de esta, no sólo para mejores relaciones, sino en todos los aspectos de la vida.

Desarrollo: La actividad consistió en que todos ayudaran a reforzar el concepto que cada uno tiene de sí mismo, y con ayuda de una hoja que se les repartió donde están escritos aspectos de la personalidad, cada alumno se calificó en una escala del 1 al 10, después cada uno pasó al frente y mencionó que calificación

se puso, y los demás, por medio de tarjetas de colores, le decían si ellos les darían más o menos calificación (tarjeta roja menos calificación, la verde más y la amarilla igual calificación). Y se encontró que la mayoría de las veces los alumnos se dejaban la misma calificación o se daban más, incluso entre alumnos que no se llevan bien, al momento de calificar dieron más calificación , con eso podemos decir que hubo cierta tolerancia y aceptación entre todos, así como también unión entre el grupo.

Cierre: Comentaron que les gusto la actividad porque fue algo nuevo, y porque les permitió saber qué es lo que piensan los demás de cada uno, una alumna mencionó que le sorprendió que cuando le toco pasar y dijo que se ponía un ocho en su apariencia física, pensó que todos sus compañeros y en especial una compañera con la que no se lleva bien, le podrían menos calificación, pero no fue así, y que no pensó que pasaría eso, pero que la hizo sentir muy bien. Se cerro la sesión comentando que estos aspectos ayudan a que las personas se sientan mejor con si mismas, y que a los alumnos que les dieron menos calificación no era para sentirse mal, sino que se tiene que aprender también a que no siempre las personas van a estar de acuerdo con nosotros, pero que eso no debe afectarnos.

Análisis de las sesiones 10, 11 y 12

En este bloque de sesiones se trabajaron actividades que ayudaron a reflexionar sobre un mejor autoconocimiento.

Como resultado de estas actividades se encontró, que a los alumnos se les complicó más ubicar cualidades positivas en ellos mismos, ya que cuando tuvieron que hacerlo, se les dificultó, es decir tardaron más tiempo, se cree que es porque no tienen una adecuada autoestima, confianza y auto-observación, la cual define Valles (1993) como darse cuenta de lo que uno hace, dice o piensa que permite valorar el propio comportamiento social y modificar aquellas conductas que se consideran pertinentes.

Se observó que se les facilitó ser críticos en cuanto a ubicar y mencionar cualidades y defectos en los demás, debido a lo anterior se enfatizó en el cierre de cada sesión sobre la importancia de hacer auto-observaciones tanto negativas como positivas, pues esto permite llegar a un conocimiento más profundo de uno mismo, y esto permite crear una autoestima más fuerte, lo que facilita una mejor relación con los demás.

Se piensa que esto tiene que ver como ya se mencionó, con la autoestima, la cual Salvador (1998) menciona que se refiere a la vivencia del propio cuerpo y a los roles sociales que quiere asumir con una actitud evaluativa de aprobación o desaprobación total o parcial, es decir, tiene que ver con la capacidad de gustarse a uno mismo y de autoafirmarse en cuanto al propio valor como persona, lo que ayudara a sentirse mejor con uno mismo, y tener la capacidad de ver en los demás sus cualidades también.

En la sesión 10, se buscó que los alumnos trabajaran a la par la creatividad y el poder analizarse así mismos, al respecto menciona Gil Martínez (1997), que una persona creativa únicamente puede surgir desde una confianza en si mismo, en su originalidad y sus capacidades. Por lo anterior, se realizaron estas actividades (sesión 10,11 y 12) enfocadas a obtener en los alumnos una reflexión sobre su autoestima y el valor que tienen los otros para poder llegar a un mejor entendimiento en el aula y fuera de ella. Se considera que se tuvieron buenos resultados, pues los alumnos demostraron tener interés en el tema, por los comentarios que emitieron, además de buena participación en las actividades y avance en las relaciones sociales entre ellos, ya que se pudo observar mayor respeto entre ellos, y sobre todo en los alumnos que no se llevan muy bien, ya no hubo comentarios negativos cuando los alumnos pasaban al frente.

Inicio: Se presentó la habilidad por medio de las diapositivas y se recalcó sobre la importancia de saber identificar y manejar los sentimientos negativos

Desarrollo: El propósito de esta actividad fue que los alumnos identificaran las situaciones que les provocan sentimientos negativos como la ira, violencia, agresividad, utilizando situaciones reales que ellos experimentaron, así se les pidió que de forma individual, escribieran cinco situaciones que les hayan pasado y los hicieron sentir enojados, después por parejas comentaron lo que escribieron para después pasar al frente y comentar las experiencias y sus reacciones, de esta manera todo el grupo comentó sobre cada situación e identificaron entre todos que es lo que les hizo sentir enojo, fue así que se dio una actividad muy enriquecedora y útil para todos, pues pudieron identificar qué fue lo que hizo que reaccionaran de manera equivocada en determinada situación, pues al analizar entre todos la misma situación se pudo ubicar el momento “clave” en que reaccionaron mal, así como el sentimiento negativo que les provocó, y se reforzó con Role Playing, y aquí se observó cómo fue la reacción errónea y cuál la correcta y sus consecuencias, además de que fue muy divertida, por ejemplo, dos alumnas representaron cuando una de ellas llega 15 minutos tarde a su casa después de una fiesta, la otra alumna representó a su mamá, que actuó de forma enojada regañando a la hija, quien en lugar de aceptar que se equivocó, reaccionó enojándose por que la regañaron, así entre todos se corrigió la situación de forma que la hija aceptara su error y se evitara un problema mayor con su mamá. De esta forma, pasaron cuatro parejas más e hicieron sus representaciones.

Cierre: Se comentó para finalizar la sesión, sobre lo importante que es poder identificar los sentimientos que nos provocan determinadas situaciones, en especial los negativos, así una vez ubicados nos permitirán reaccionar de forma correcta, evitando conflictos, los alumnos comentaron que es bueno saber eso, pero también difícil pues no siempre te puedes detener a pensar ya que a veces se reacciona en automático, pero que tratarían de manejarlo diferente; un alumno compartió el conflicto que tuvo con su papá debido a que después de rogarle que

le prestaran el carro para ir al cine que esta cerca de su casa, se lo prestaron y al salir se dio cuenta que el carro tenia un golpe, al llegar a su casa iba a decirle a su papá, pero este al ver el coche lo empezó a regañar, el alumno se enojo y le empezó a gritar a su papá quien lo reprendió fuertemente y lo castigo, los demás alumnos le comentaron que el no había tenido la culpa, y que si no se hubiera enojado hubiera podido explicarle a su papá lo que paso, el alumno acepto que actuó impulsivamente y eso empeoró todo, los alumnos mencionaron que aunque fueron divertidas las representaciones y ejemplos, también les permitió volver a observar la situación con más detalle y así obtener un mejor resultado.

Sesión 14 Personalidad

Inicio: Se expuso, por medio de las diapositivas los aspectos importantes de la personalidad y la relevancia que ésta tiene para interaccionar con los demás, tanto dentro como fuera del aula.

Desarrollo: La finalidad de esta actividad fue que los alumnos ubicaran los aspectos de la personalidad de cada uno y lo que consideran que les hace falta, esto para que se dieran cuenta de qué puntos tienen que trabajar más y desarrollarlos, la actividad consistió en simular una tienda que vende aspectos de personalidad, donde cada alumno tendría que reflexionar sobre qué es lo que consideran les hace falta, y así anotarlos en una hoja de pedido para después pasar al frente y compartir con todos lo que compraron y porque, se explicó que aunque en la actividad se pretende comprar estos aspectos, en realidad no se puede hacer eso, ya que la personalidad va formándose de diferentes aspectos, y que se va reforzando, sin embargo, por medio de esta actividad se pudieron dar cuenta de aspectos de los cuales no se habían percatado. Para esta actividad se utilizaron materiales didácticos como carteles, anuncios publicitarios hechos de cartulinas de colores y se adornó el pizarrón para que simulara una tienda.

Cierre: Los comentarios finales se dieron con base en ubicar qué aspectos fueron los más vendidos, y estos fueron: la autoconfianza, la humildad, la constancia, autoestima y la escucha, y se les comento que la finalidad no es solo dejarlo ahí,

sino que reflexionen sobre ello, y que trabajen para lograr aumentarlos, se les señaló que valorándose más y estando consientes de esos aspectos se puede lograr un desarrollo óptimo que les ayudara en su vida, en general.

Sesión 15 Cierre y Despedida

Inicio: Se comentó sobre el final del taller y se les explicó sobre la aplicación del postest.

Desarrollo: Cada alumno mencionó algo sobre lo aprendido, lo más significativo fue que al inicio del taller no sabían qué eran las habilidades sociales, y que ahora ya lo saben, mencionaron que les gusto el taller, y que les ayudo a ser más tolerantes sobre todo dentro del grupo, con alumnos con los que no hay mucha afinidad, pero que ahora pueden respetarse y que ayudaron las dinámicas a trabajar en equipo y que así ellos se pudieron integrar más, se les pregunto sobre cómo harán para seguir desarrollando sus habilidades sociales, mencionaron básicamente que practicándolas, es decir, acordándose del semáforo de solución de conflictos, escuchando a los demás, pensando en las consecuencias de sus actos, tratando de ubicar los sentimientos negativos que se presentan en su vida. Se les pregunto qué dinámica les gusto más y la mayoría respondió que el “semáforo” y “la tienda de personalidad” porque fueron divertidas y además se percataron de aspectos importantes para ellos, como su personalidad. Después se les repartió el cuestionario del postest y se agradeció su participación.

Cierre: Se termino el taller agradeciendo la participación de todos los alumnos y se expresó que fue muy buena experiencia, que son un grupo muy participativo y se les invito que sigan practicando sus habilidades sociales pues éstas les servirán para tener mejores relaciones con los demás, tanto dentro como fuera de la escuela.

Análisis de las sesiones 13, 14 y 15

En estas sesiones, primero se trabajó con el manejo de sentimientos negativos, es decir, se buscó hacer a los alumnos concientes de cómo reaccionan ante situaciones negativas. Al respecto menciona Bermúdez (2000) que para poder modificar estos pensamientos se realizan en dos fases, primero se detecta el pensamiento negativo automático y segundo se elabora uno alterno, así encontramos que al momento de hacer la representación de las situaciones conflictivas, predominaban en los alumnos los pensamientos negativos y se dejaban llevar por ellos, por ejemplo, los alumnos comentaron que en problemas que han tenido, las consecuencias han sido malas, por no identificar estos sentimientos negativos que empeoraron sus problemas.

Posteriormente en los cierres de sesión se detectaron los pensamientos y disparadores negativos y se explicó cuáles serían los correctos, básicamente en la sesión 13, donde al momento de hacer las representaciones, los alumnos identificaron los sentimientos negativos, pero lo que más ayudó fue que se corregía la situación. Se notó que los alumnos ponían un poco de resistencia al momento de representar las conductas negativas o incluso al comentarlas, y es que siempre que se trató de exponerse a uno mismo, fue muy complicado, así que se trabajó mucho en ese aspecto sobre todo se pidió respeto para todos, y se trató de darles seguridad a los alumnos cuidando que los demás no hicieran bromas o comentarios de burla, y dando importancia a todo lo que decían, por lo anterior se trabajó con ellos el valor del respeto y se obtuvieron buenos resultados, ya que al final se notó un cambio en las actitudes y comentarios de los alumnos, pues al principio participaban por indicación y sus respuestas eran secas y cortas, y para las sesiones finales, lo hacían voluntariamente y las aportaciones eran de utilidad para todos.

De esta forma, se concluye que los alumnos lograron comprender que se pueden cambiar los pensamientos negativos antes de reaccionar.

Posteriormente, en la última actividad, se trabajó con las habilidades de autoconocimiento y autoestima, donde se buscó que los alumnos se percataran de cuáles son los aspectos de su personalidad de los que carecen.

Esta actividad permitió a los alumnos reflexionar sobre sus capacidades y limitaciones haciéndoles hincapié de que dichos aspectos no se compran sino se desarrollan a nivel personal. Al respecto Gonzalo (2000) menciona que el sujeto se valora así mismo según cualidades que provienen de su experiencia y que son consideradas como positivas o negativas, es decir, que con base en lo que se ha vivido, se va formando el concepto de uno mismo.

Se cerró el taller con muy buenos comentarios por parte de los alumnos, pues mencionaron que todo lo que aplicamos había sido para ellos algo nuevo y que les gustó el hecho de que las dinámicas fueron divertidas pero a la vez aprendieron aspectos tan útiles, por ejemplo cómo poder resolver conflictos, y externalizaron que no querían que se terminara el taller, nos percatamos que en la mayoría de ellos si hubo un cambio de actitud, ya que al principio se ubicaron alumnos muy renuentes a cooperar y a querer cambiar sus actitudes, y conforme fueron pasando las actividades se fueron abriendo más a cambios en su forma de pensar y de actuar, por ejemplo los alumnos “líderes de grupo”, al principio eran muy apáticos y burlones, en las últimas sesiones empezaron a tomar más en serio las actividades y sobre todo ya acataban las ordenes e indicaciones y obedecían, de hecho uno de ellos menciona que le gustó el taller y que ojalá siguiéramos trabajando con ellos. Por lo anterior, se finalizó la aplicación de este programa con satisfactorios resultados en cuanto a lo experimentado en las sesiones.

Conclusiones

En el ámbito escolar, para que los alumnos interactúen entre ellos, no basta con colocarlos unos junto a otros y permitir que se relacionen, es necesario también planificar los aprendizajes y llevar a cabo un adecuado entrenamiento en habilidades sociales que complementen estos aprendizajes. Por lo anterior mencionado, se planteó la elaboración y aplicación del presente programa de intervención, el cual cumplió satisfactoriamente el objetivo para el que fue diseñado ya que arrojó resultados tanto cuantitativamente como cualitativamente positivos en el grupo de estudiantes a los que se dirigió, es decir, se constató una mejoría en los resultados obtenidos, tanto en la prueba estadística aplicada, donde hubo un ligero aumento en los puntajes del posttest así como también en la observación de conductas durante la aplicación del programa, con lo que se puede concluir que este programa fue útil para los alumnos.

Dentro del mismo taller, básicamente en las interacciones se fueron adquiriendo otros aprendizajes, además de las habilidades sociales, por ejemplo, los alumnos aprendieron nuevas formas de comportamiento pues al inicio del taller no tenían un orden en sus intervenciones, eran muy indisciplinados y en cada sesión se trabajó este aspecto para irlo erradicando, también con ayuda de las actividades aprendieron a trabajar en equipo, a tomar en cuenta la opinión y la participación de los demás, dentro de las aportaciones finales los alumnos mencionaron que algo que habían aprendido fue el pensar antes de actuar frente a un problema, éste fue un aspecto que les impactó, pues fue de los más mencionados y también a la par de ir trabajando las habilidades sociales se puso énfasis a que adquirieran el valor del respeto, y se considera que se logró, ya que los alumnos lo manifestaban sobre todo cuando alguien pasaba al frente, poco a poco se fueron evitando burlas y malos comentarios.

Cabe mencionar que en dicho programa se utilizaron medios audiovisuales como un proyector y diapositivas, en ellas se presentó la información necesaria para introducir a los alumnos a dicha habilidad, definiéndola, explicándola y mencionando algunos ejemplos, de esta manera se obtuvo un aprendizaje más activo y menos tradicionalista en la enseñanza de las habilidades sociales, al captar la atención de los alumnos al momento de impartir los conceptos básicos de las habilidades que se trabajaron, con lo que se pudo constatar, que efectivamente los alumnos mostraban más interés por estos conceptos, y esto aportó mucho para que se cumpliera el objetivo, sin embargo, no fue lo único, porque también en las actividades hubo mucha participación activa por parte de los alumnos, ya que al plantear cada actividad, en forma de juegos, ellos se interesaron más, así que cada sesión fue diferente y divertida.

Para la realización de las actividades, se usaron materiales llamativos, como carteles y láminas, y algo que manifestaron que les gustó mucho, fue que ellos mismos utilizaron su creatividad para el desarrollo de algunas actividades, es decir, se les dio libertad de expresarse gráficamente además de verbalmente al momento de realizar las plenarios, en donde solo se les limitó al pedirles respetaran a sus compañeros y a las instructoras, aspecto que se logró satisfactoriamente, de esta forma se observó, sesión por sesión la visión y la manera de ser y pensar de cada uno y se considera que este fue un aspecto importante para que se tuvieran resultados favorables.

Cabe mencionar que de las actividades que se realizaron, las que se referían a la solución de conflictos fueron las que más les interesaron, y en las que se observó mayor participación y además, las plenarios finales fueron sumamente interesantes para todos, ya que ellos compartieron experiencias personales que ayudaron, además de ejemplos, también como ejercicio para poner en práctica lo aprendido, aspecto que resultó muy enriquecedor para el programa.

También se observó que las actividades referidas al autoconocimiento fueron las que se les dificultaron, ya que se encontraron fuertes resistencias por parte de algunos alumnos, cuando se trabajó en ubicar y mencionar cualidades personales, lo demostraron al no poder terminar la actividad, al no entender las instrucciones o no participar, sobre este aspecto, se concluyó en que algunas de estas actividades requieren de más tiempo para establecer un mayor rapport, ya que aunque se considera que si se estableció con la mayoría de los alumnos, con otros faltó un poco más de tiempo para ello, además se cree que esto se dio porque querían así, evitar burlas o comentarios por parte de otros compañeros, por lo anterior se perseveró en motivar a los alumnos a participar dándoles más seguridad y confianza al hacerlo, tratando de reforzar su autoestima, sin embargo y a pesar de esto, se concluye que también la habilidad de autoconocimiento se desarrolló satisfactoriamente en los alumnos.

Otro aspecto que sin duda se desarrolló positivamente, fue el referente a las interacciones dentro del aula, y cabe decir que uno de los motivos por el cual nos fue asignado ese grupo, fue por su indisciplina, y se observó que al inicio del programa el grupo se comportaba de manera indiferente y poco participativo, conforme avanzó el mismo, se notó un cambio en las conductas de los alumnos, es decir, se mostraron más obedientes y cooperativos, esto se adjudicó a que dentro de cada sesión se trabajó la comunicación y se dio espacio a que ellos expresaran su opinión la cual se respetó, y cuando era beneficioso se tomó en cuenta, además, se procuró que hubiera interacción entre alumnos que no se llevaban muy bien, es decir, se buscó que los subgrupos existentes en el mismo tomaran en cuenta a los demás y así lograr un interacción más general y mejorar las conductas de todos.

Es por lo anterior que los alumnos se hicieron participes activos dentro del programa, aspecto que ayudó a que las actividades se realizaran de manera eficaz, esto trayendo como resultado mejores interacciones entre alumnos y entre ellos y las instructoras, es importante destacar sobre este punto, que al inicio del

programa, la interacción con las instructoras fue indiferente , y se cree que como dicho programa no pertenece a alguna materia en la cual se les asignara una calificación, entonces le dieron menor importancia y costó trabajo que siguieran las reglas que se les establecieron, sin embargo, en el transcurso del taller, se fueron observando conductas de mayor participación é interacción con las instructoras, a la par que se iban desarrollando las habilidades sociales que se trabajaron. Cabe mencionar, que al termino del programa, en el cierre de la última sesión, la mayoría de los alumnos lamentaron el fin del mismo, y a modo de despedida también agradecieron la aplicación del programa en el grupo e hicieron notoria la mejoría en las relaciones sociales dentro del aula, además que externaron que las actividades del taller les ayudaron a conocerse más a sí mismos, y que algunas estrategias planteadas en el mismo, las emplearán también fuera del aula, poniendo en práctica todo lo aprendido.

Por otra parte, cabe mencionar que hubo aspectos que no se cumplieron satisfactoriamente, el primero de ellos fue que no se llegó a una mejora general de las habilidades sociales en el grupo, es decir, que algunos alumnos no lograron desarrollar éstas al igual que el resto de sus compañeros, pues éstos alumnos mostraron menos interés por el taller y el tema en general, y sus participaciones en las actividades fueron deficientes, a pesar del hincapié que se puso en ellos. El segundo aspecto, fue que no se pudo llegar a ahondar en las habilidades sociales trabajadas, debido al poco tiempo destinado para ello, ya que en algunas sesiones no se logro completar con un cierre adecuado, por lo que algunas actividades quedaron sin terminar como estaba planeado.

Por todo lo anteriormente mencionado, se puede concluir de forma general que el presente programa de intervención además de cumplir con el objetivo para el que se diseño, y que estadísticamente también fue positivo, se obtuvieron resultados extras en las interacciones, las cuales al inicio fueron deficientes, al final se tornaron positivas, en todos los aspectos.

Recomendaciones.

Debido a la importancia de las habilidades sociales para un mejor desarrollo en la interacción de los alumnos en el aula, se puede decir que por los resultados obtenidos en la aplicación de este programa es de gran utilidad y pueden esperarse buenos resultados, siempre y cuando se tomen en cuenta los aspectos en los que se encontraron contratiempos, como la falta de tiempo para realizar las actividades, es decir, que se llegue a una adecuación de las mismas para cubrir el tiempo que se tenga disponible.

Dentro de las recomendaciones que se dan a los docentes es que sería positivo implementar estrategias donde los alumnos puedan adquirir contenidos por medio de actividades para que ellos se interesen más. También poner especial atención a no etiquetar a los alumnos, (como sucedió en este grupo) ya que eso sólo les indica a los estudiantes cómo deben comportarse, es mejor trabajar con ellos aspectos de disciplina y respeto que son de vital importancia para todos. Y por último se pide dar espacio para que los alumnos se expresen y conceder importancia a sus aportaciones ya que esto ayuda a fortalecer su autoestima.

También se pide a los padres de familia, mantener una supervisión constante y general de los alumnos, ya que de esta manera se fortalecen los vínculos entre ellos y esto aporta a que dentro de la escuela se obtengan mejores resultados.

Y por último a los psicólogos educativos se recomienda desarrollar más talleres donde se aborden y desarrollen temas tan importantes como las habilidades sociales, la autoestima, los valores y la disminución de violencia no solo en secundaria sino en niveles anteriores, ya que esto ayuda a formar estudiantes más responsables e interesados en obtener un mejor futuro.

REFERENCIAS

- Bermúdez Paz M. (2000). *“Autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia”*. España. Pirámide.
- Buxarrais, Ma., Martínez, M., Puig, J y Trilla, J. (1997) *“La Educación Moral en Primaria y Secundaria”*. SEP-Cooperación Española. Biblioteca Normalista
- Caballo E. V. (1993). *“Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales”*. Madrid. Editorial Siglo XXI.
- Callabed, J. (1998). *“El Entorno social, niño y adolescente”*. Barcelona. Editorial Laertes.
- Bermúdez, Paz M. (2000). *“Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia”*. España. Pirámide.
- Del Prette Z. A., (1999). *“Psicología de las Habilidades Sociales: Terapia y Educación.”* México, D.F. Manual Moderno.
- Esparta Sánchez J. (2001). *“Técnicas de Grupo. Madrid”*. CCS
- Fernández B. y Melero, M^a. (1995). *“La Interacción Social en Contextos Educativos”*. España. Siglo XXI.
- Ferreiro, Ramón. (2003). *“Estrategias Didácticas del Aprendizaje Cooperativo. El Constructivismo Social: una Nueva forma de Enseñar y Aprender”*. México. Trillas.
- Garaigordobil Landazabal M. (2000). *“Intervención Psicológica con Adolescentes. Un Programa para el Desarrollo de la Personalidad y la Educación en Derechos Humanos”*. Madrid. Pirámide.
- Gil, F. y León J. Ma. (1998). *“Habilidades Sociales. Teoría, Investigación e Intervención”*. Madrid. Síntesis.
- Gil Martínez, R. (1997). *“Manual para Tutorías y Deptos. De Orientación.”* España. Escuela Española.
- Goldstein A. P., Sprafkin R., Gershaw N. J., Klein P. (1989). *“Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia”*. Barcelona. Editorial Martínez Roca.

- Gonzalo Musitu Ma. J. (2000). *“La Potenciación de la Autoestima en la Escuela”* España, Madrid. Paídos.
- Hidalgo C. G., y Abarca N. (1999). *“Comunicación Interpersonal. Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales”*. Chile. Alfaomega.
- Nelly, J. A. (2000). *“Entrenamiento de las Habilidades Sociales”*. 6ta. Edición. Bilbao. Desclée De Brouwer.
- Luca de Tena C, Rodríguez R. I., y Sureda I. (2001). *“Programa de Habilidades Sociales en la Enseñanza Secundaria Obligatoria”*. España. Aljibe.
- Martínez, P. A. (1997). *“Programa DEUSTO 14-16”* España. Ediciones Mensajero.
- Monjas Casares, M^a. (1995). *“Programa de Enseñanza de Habilidades Sociales de Interacción Social (PEHIS) para Niños y Niñas en Edad Escolar”*. Madrid. CEPE, S.L.
- Moreno A. y Del Barrio, C. (2000). *“La Experiencia Adolescente. A la búsqueda de un lugar en el mundo”*. Argentina. AIQUE.
- “Programa de Formación Cívica y Ética para Estudiantes de Secundaria”*. (1999). SEP.
- Perinat Maceres, A. (2003). *“Los Adolescentes en el siglo XXI”*. España. UOC.
- Salvador Ana. (1998). *“Evaluación y tratamiento Psicológicos. El Departamento de Orientadores en los Centros Escolares”*. Madrid. Narcea.
- Sánchez, S. (1997). *“La Tutoría en los centros de Educación Secundaria”*. Madrid. Editorial Escuela Española.
- Silberman, M. (1998). *“Aprendizaje Activo. 101 Estrategias para enseñar cualquier Tema”*. Argentina. Troquel
- Tapia, Alonso. (1997). *“Orientación Educativa. Teoría, Evaluación e Intervención”*. España. Síntesis Psicológica.
- Trianes M. V., Muñoz A. M., y Jiménez M (1997) *“Competencia Social: su Educación y tratamiento”*. Madrid. Ediciones Pirámide.

Unzueta Roth, E. (1986). *“Competencia Social. El cambio del comportamiento individual en la comunidad”*. España. Trillas.

Vallés A. A., y Vallés T. C. (1996). *“Las Habilidades Sociales en la Escuela. Una propuesta Curricular”*. Madrid. Editorial EOS.

Villa Bruned, J. (1998). *“La animación de Grupos”*. España. Escuela Española

Vopel, W. (1997). *“Juegos de Interacción para Adolescentes, Jóvenes y Adultos. No. 5”*. España. Editorial CCS

Anexo 1

CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES SOCIALES

Nombre _____ del alumno: _____

Fecha: _____

Grado: _____

Grupo: _____

Instrucciones:

Lee cuidadosamente cada frase y tacha el número que mejor describa tu forma de actuar teniendo en cuenta las siguientes puntuaciones:

- 1.- Significa no hago esa conducta **nunca**
- 2.- Significa no hago esa conducta **casi nunca**
- 3.- Significa que hago esa conducta **bastantes veces**
- 4.- Significa que hago esa conducta **casi siempre**
- 5.- Significa que hago esa conducta **siempre**

Ítems

Puntuación

- | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1.- Me uno a la conversación que tienen otros | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2.- Frecuentemente interrumpo a la gente que me aburre hablando demasiado | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3.- Cuando tengo un problema con otros, pienso en las consecuencias de lo que puedo hacer para solucionarlo | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 4.- En la mayoría de las situaciones prefiero Escuchar antes de hablar | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 5.- Respondo adecuadamente cuando los demás me felicitan o muestran alegría hacia mi. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 6.- A menudo me preocupa que los demás no aprueben mi conducta | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 7.- Me apena mucho hablar en público | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 8.- Generalmente no hablo hasta que otros me hablen | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

9.- Cuando tengo un conflicto con otros, preparo cómo voy a poner en práctica la solución elegida	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.-Algunas personas piensan que tengo un carácter muy violento	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.- Expreso cosas positivas de mi mismo (a) ante otras personas	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.- A veces me dan ganas de maldecir o de decir malas palabras	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.- Me digo a mi mismo (a) cosas positivas	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.- Alabo y digo cosas positivas a otros	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.- Coopero con mis compañeros en diversas actividades y juegos (participo, doy sugerencias animo, etc.)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Gracias por tu participación

Anexo 2

CARTAS DESCRIPTIVAS

SESIÓN: 1
Habilidad: Presentación e Integración
Objetivo: Los alumnos conocerán cómo se desarrollará el programa de habilidades sociales.
Realizar la presentación de cada miembro del grupo.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Presentación del programa y de los instructores	Se llevó a cabo la presentación de los objetivos del programa, por medio de diapositivas, y la presentación de las instructoras		Proyector para diapositivas	15 min.
La Telaraña	Los alumnos se colocan de pie formando un círculo y se le entrega a uno de ellos la bola de estambre; el cual tiene que decir su nombre, lo que le gusta hacer, la música que escucha y que espera aprender en el taller, después éste toma la punta del estambre y lanza la bola a otro compañero que deberá responder a lo mismo, y así hasta que todos pasen.	Participación colectiva	Bola de estambre	15 min.
Aplicación del Pretest	Se le entrega a cada alumno un cuestionario para responderlo de forma individual		Cuestionarios	20 min.

SESIÓN: 2

Habilidad a trabajar: Habilidades de Comunicación Verbal
Objetivo: El alumno desarrollará su capacidad de escuchar y pondrá en práctica lo aprendido, sobre esta habilidad.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
La Persona Perdida	Se le pide a un voluntario que salga del salón y se le dice que al entrar va a identificar a la persona perdida, que tiene 5 preguntas para poder hacerlo, y los demás solo le podrán responder con un sí o no, el resto de los alumnos eligen a un compañero que será la persona perdida, deben fijarse bien en como está vestida y sus características. Cuando el voluntario entra; comenzará a hacer las preguntas más concretas para identificar a la persona perdida.	Interacción	Espacio amplio y sillas para cada alumno.	30 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 3

Habilidad a trabajar: Comunicación No Verbal

Objetivo Los alumnos identificarán cómo comunicar a través de las expresiones y cómo muchas de éstas tienen sentido de acuerdo con la situación y experiencia de las personas.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
Expresión	En un papel grande se dibujan varias expresiones faciales, se van presentando de 4 en 4, se le pide a los alumnos que vayan escribiendo las características de las expresiones, después se forman equipos de 5 personas y se les pide que escojan una expresión, y que dramatizen alguna situación en donde se pueda comunicar algo, sin hablar empleando esa expresión.	Role Playing	Cartel con dibujos de expresiones Hojas de papel Lápices	30 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 4

Habilidad a trabajar Habilidades de Solución de Conflictos

Objetivo Los alumnos descubrirán soluciones ante problemas difíciles, así como entenderán cómo una misma situación puede tener varias soluciones y generar alternativas ante una misma problemática.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 minutos
Su Solución ¡Gracias!	Se forman equipos de 5 personas, el instructor reparte una hoja donde esta escrito un conflicto, cada equipo buscara conjuntamente una solución para éste y las consecuencias positivas y negativas que tendría, después se comentara en plenaria los problemas y las soluciones que se plantearon y el grupo decidirá si fue o no la solución correcta o cual le darían. Después se le pedirá a cada equipo que pase a dramatizar cual fue la solución que le dieron a su conflicto.	Trabajo en equipo Role Playing	Hojas de papel Lápices	35 minutos
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

Sesión: 5

Habilidad a trabajar Solución de Conflictos

Objetivo Los alumnos descubrirán soluciones ante problemas difíciles, utilizando una estrategia específica para su aplicación.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
El Semáforo de Solución de Conflictos	<p>Se explica a los alumnos la función del semáforo, el cual estará dibujado en el pizarrón, que es ubicar sus colores al momento de pensar en un conflicto:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rojo, cuando hay un conflicto• Amarillo, pensar varias soluciones posibles, y• Verde, elegir la mejor. <p>Después se les pedirá que piensen en algún problema reciente y de forma individual lo resuelvan usando el semáforo. Se les dará 15 minutos, después lo comentaran en plenaria, y pasaran algunos alumnos a exponer su conflicto y solución. Después se les planteará un conflicto a todo el grupo y se buscará la solución usando el semáforo.</p>	Trabajo en equipo Retroalimentación	Hojas de papel Lápices Dibujo del Semáforo.	35 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron.	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 6

Habilidad a trabajar Habilidades para la Solución de Conflictos

Objetivo Los alumnos reflexionarán sobre la postura individual y grupal ante situaciones donde se da un conflicto ético, para mejorar la capacidad de escucha y de argumentar.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
Dilema	<p>El instructor lee en voz alta una situación donde se plantea un dilema ético. El grupo debe decidir si está o no de acuerdo con la postura del protagonista, y se divide en dos al grupo, del lado derecho los que están a favor y del lado izquierdo los que están en contra. Después los alumnos expondrán de forma libre, las razones que les han llevado a optar por esa alternativa, los del otro podrán contra argumentar, el instructor podrá hacerles preguntas. Los alumnos podrán cambiarse de bando si lo desean siempre y cuando digan porque.</p> <p>Al final se le pedirá a algún alumno que dramatice la situación como debió haber sido para él.</p>	Debate Role Playing	Hoja de papel con el dilema o dilemas	35 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 7

Habilidad a trabajar Autoconocimiento – Afirmaciones

Objetivo Los alumnos reflexionarán sobre las cualidades que tienen los demás y la importancia de externalizarlas, para así entender que esto es importante para mejorar la interacción entre ellos.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
Tu Eres	Se colocaran con ayuda de un compañero, una hoja en la espalda, y sus compañeros escribirán en la hoja de los otros alumnos, cualidades positivas de esa persona. Al terminar cada uno leerá lo que le han escrito y comentara si esta o no de acuerdo con lo que lea.	Reforzamiento positivo	Hojas de papel Lápices Cinta con pegamento	30 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 8

Habilidad a trabajar Habilidades de Autoconocimiento

Objetivo Los alumnos aprenderán a recibir elogios, que faciliten la autoestima personal desde el grupo y que los sensibilice con las cualidades de los demás

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
El Juego de las Cualidades	<p>Se sientan todos en círculo, cada uno escribe en un papel una cualidad referida a la persona de su derecha, dobla el papel y se echa a una caja.</p> <p>Se cambian todos de lugar, después se reparten los papeles, y por turno se leerá la cualidad escrita, y ese alumno la adjudicará a alguien del grupo al mismo tiempo que construirá un mensaje positivo sobre esa persona.</p> <p>Si alguien al final se quedara sin reflejo positivo, se hace una ronda para que quien lo desee refiera una cualidad.</p> <p>Al final se abre un espacio para comentar la actividad.</p>	<p>Reforzamiento</p> <p>Retroalimentación</p>	<p>Hojas de papel</p> <p>Lápices</p> <p>Caja de cartón.</p>	35 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 9

Habilidad a trabajar Habilidades de Autoconocimiento

Objetivo Los alumnos reflexionarán sobre las cualidades que se desea encontrar en un amigo (a), así mismo conocerán las expectativas que los demás del grupo tienen al respecto y analizarán las propias cualidades positivas para la amistad.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
Retrato Robot	Se reparte el cuestionario sobre los comportamientos y características que puede tener un amigo. Los alumnos responderán de forma individual. Después en grupos de cinco personas, harán una lista consensuada con las cualidades que todos consideren necesarias en un amigo. Se expondrán al grupo estas cualidades y se comentará sobre lo que los demás opinen.	Trabajo en equipo Reforzamiento	Cuestionario Hojas de papel Lápices	30 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 10

Habilidad a trabajar Habilidades de Autoconocimiento

Objetivo Los alumnos identificarán y compartirán sus cualidades personales positivas.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
“Se Vende”	Se repartirán hojas blancas a cada alumno, se les pedirá que anoten en la hoja sus cualidades positivas, con el fin de que los demás les compren esas cualidades, la hoja la tendrán que pegar en su pecho, como un anuncio, así deberán ser lo más creativos en la decoración de su hoja, y en las cualidades que anotaran para que sean atractivas y los demás quieran comprarlas. Se les entregara papelitos en forma de billetes que sirvan para realizar la compra. Al final se hará una plenaria para ver que cualidades se anotaron y si los todos están de acuerdo con ellas.	Creatividad Reforzamiento	Hojas de papel Lápices Plumones de colores Papelitos en forma de billetes	35 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 11

Habilidad a trabajar Habilidades de Autoconcepto

Objetivo Los alumnos en situaciones interpersonales, expresarán de modo adecuado sus emociones, sentimientos y afectos.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
¿Cómo me siento?	El instructor reparte a cada alumno una hoja donde están escritas diferentes situaciones tanto buenas como malas, después cada alumno anotará dejado de cada situación que es lo que sentiría al respecto. Después cada alumno pasara al frente y leerá 5 situaciones y expresará ante el grupo la emoción que le provoca esa situación. al terminar de pasar todos los alumnos, el instructor recapitulara sobre la importancia de desarrollar esta habilidad, y realizara preguntas a los demás sobre cómo se sentirían en esa situación. Así como se ira reforzando cada vez que pase un alumno, y se pedirá que los alumnos lo hagan también.	Role-Playing Feedback Refuerzo	Hojas de papel con las situaciones escritas Lápices	35 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 12

Habilidad a trabajar Habilidades de Autoconcepto

Objetivo Los alumnos fomentarán su autoestima y ubicarán sus cualidades, así como también que descubrirán cómo es que son percibidos por los demás.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
Califícame con colores	Se repartirá el cuestionario sobre autoconcepto. En él, cada uno debe valorar de cero a diez sus cualidades personales. A continuación, cada participante pone en común sus respuestas con el grupo. Después de leer cada puntuación, los demás deben decir si están o no de acuerdo con la cifra auto-otorgada: si les parece inferior a la que merece esa persona o si la consideran exagerada, para expresar esta opinión, levantarán una de las tres tarjetas que tendrán cada uno, eligiendo un color según el siguiente criterio: * verde, si le darían mayor puntuación * amarillo, si la consideran justa * rojo, para indicar que le darían menos puntuación de esta manera hasta que pasen todos.	Reforzamiento Retroalimentación	Cuestionario de autoevaluación Tarjetas de colores para cada alumno	35 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 13

Habilidad a trabajar Manejo de sentimientos negativos. Reconocer la emoción de ira.

Objetivo Los alumnos identificarán las reacciones corporales ante situaciones que despierten ira y reconocerán los disparadores externos e internos asociados.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
Y yo, ¿que haría?	1.- Ejercicio individual. Hacer una lista de 5 cosas (disparadores externos) que les hayan hecho sentirse enfadados durante la última semana. 2.- Por parejas. Harán una representación de situaciones conflictivas, cada pareja recibe una situación conflictiva poco detallada y ellos han de representar la historia. Los demás han de adivinar cuáles son los disparadores internos y externos de esa situación. Así pasara cada pareja, al final se retomaran las situaciones y se harán comentarios.	Role Playing Retroalimentación Reestructuración Cognitiva	Hojas de papel Lápices	30 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 14

Habilidad a trabajar Aceptación y Autoafirmaciones

Objetivo Los alumnos reflexionarán sobre las propias capacidades y limitaciones, así como la aceptación de uno mismo y de los demás.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Información conceptual sobre la habilidad a trabajar	Se presenta la información sobre la habilidad a trabajar por medio de las diapositivas		Proyector para diapositivas	15 min.
La Tienda con personalidad	<p>El instructor reparte panfletos que dicen: “La Tienda con Personalidad”. En su publicidad anuncian jugosas ofertas para el público que desee renovar alguno de sus rasgos de personalidad. Una vez que el grupo a leído el folleto, se les invita a todos a realizar su compra. Para lo que se les entrega una hoja de pedido.</p> <p>Al terminar se les comenta que la personalidad no se compra ni se vende, y sentados por parejas se les invita a comentar, que de ser posible que y cuando comprarían.</p> <p>Al final se hace una plenaria y se les pide que comenten sobre la compra que les hubiera gustado hacer.</p>	Trabajo en equipo Reforzamiento Retroalimentación Reestructuración Cognitiva	Cartel con dibujos de expresiones Hojas de papel (pedido) Lápices	30 min.
Cierre	Se abre un espacio para hacer preguntas a todos sobre qué les pareció la actividad y que aprendieron	Preguntas abiertas		10 min.

SESIÓN: 15

Despedida del Programa

Habilidad a trabajar Cierre

Objetivo Los alumnos comentarán sobre lo aprendido a lo largo de las diferentes sesiones, y se llevará a cabo el cierre del taller.

Actividad	Desarrollo	Técnicas	Material	Tiempo
Cierre del programa	Sentados en círculo, se llevara a cabo una última plenaria a manera de conclusiones sobre lo que se aprendió y lo que se llevan como reflexión del mismo y se agradece la participación de todos.			25min.
Aplicación de Postest	Se le entrega a cada alumno el cuestionario		Cuestionario impreso	35 min.