

**TALLER DE HABILIDADES SOCIALES
PARA LOS ALUMNOS DE GRUPOS
ESPECIFICOS DE COMPENSACIÓN
EDUCATIVA**

CURSO 2008-09

0. JUSTIFICACIÓN

1. OBJETIVOS

1.1. Objetivos generales

1.2. Objetivos específicos

2. CONTENIDOS

3. METODOLOGÍA

3.1. Estrategias metodológicas

4. RECURSOS

4.1. Recursos materiales

4.2 Recursos de infraestructura

4.3. Recursos Humanos

5. EVALUACIÓN

5.1 .Fases de la evaluación.

5.1.1. Evaluación inicial

5.1.2. Evaluación continúa.

5.1.3. Evaluación final o sumativa

0. JUSTIFICACIÓN

El programa de Habilidades Sociales nace como respuesta necesaria a los grupos de compensación educativa que tenemos en el centro.

No podemos comenzar a desarrollar el programa sin partir de una concepción teórica del término de habilidad social.

El término "habilidad" proviene del modelo psicológico de la Modificación de Conducta y se emplea para expresar que la "competencia social" no es un rasgo de personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos ya adquiridos (Michelson *et al.*, 1987; p. 18). Algunas de las definiciones que los diversos autores asignan a la expresión *habilidades sociales* son: Alberti y Emmons (1978): Consideran a la habilidad social como *la conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás* (citado por Caballo, 1993, p. 5).

Anaya (1991): *La habilidad social es la capacidad de actuar coherentemente con el rol que los demás esperan de uno.* El autor enfatiza al rol en sus dimensiones de conciencia y asunción del papel y a la habilidad para percibir, aceptar y anticipar el rol de los demás interlocutores.

Caballo (1989, 1993), considera a la conducta socialmente útil como *un conjunto de conductas interpersonales que permiten comunicarse con los demás de forma eficiente en base a sus intereses y bajo el principio de respeto mutuo; esto implica ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás, defenderse sin ansiedad inapropiada y expresar opiniones, sentimientos y deseos, arriesgándose a la pérdida de reforzamiento social incluso al castigo. Este mismo autor reformula estos aspectos y define las habilidades sociales como un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos 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. De su excelente revisión sobre las diversas definiciones se ofrecen algunas de ellas en este mismo apartado.

Finalmente, Gil (1993; p. 270-272) ofrece una amplísima y aclaratoria definición, síntesis de otras definiciones dadas por diversos autores:

"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 (consecución de objetos materiales o refuerzos sociales) como autor 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. Se excluye de esta forma el empleo de métodos ilegítimos, como los empleados "hábilmente" por delincuentes, drogadictos, etc.). Además, al exhibir estas conductas no debe impedirle al otro interlocutor el que intente la consecución de sus propias metas (excluyendo por tanto el empleo de métodos de coacción, chantaje, violencia, etc.). Estas conductas deben estar bajo el control de las personas (se excluyen acciones fortuitas, casualidades o incluso acciones no deseadas). El sujeto debe tener capacidad para adecuar su comportamiento en función de los objetivos, sus propias capacidades, y las exigencias del ambiente. Esto exige que se posea un repertorio amplio de conductas, y que estas sean suficientemente flexibles y versátiles".

1. OBJETIVOS

1.1. *Objetivos generales*

- Comprender y mejorar los elementos y las técnicas de comunicación para lograr una atención coordinada y eficaz
- Ayudar a los alumnos a reconocer un problema en el momento en que se presente
- Inhibir la tendencia a responder de forma precipitada impulsiva y en ocasiones violenta
- Facilitar una amplia gama de posibles respuestas adecuadas o de autocontrol ante una situación social y conflictiva.
- Lograr que la comunicación implique un compromiso en el alumno/a, cohesión grupal entre los diferentes miembros de un equipo, para potenciar el trabajo cooperativo y así aumentar el rendimiento de la tarea.

1.2. *Objetivos específicos*

- Aprender habilidades fundamentales de la comunicación.
- Aprender a poner en lugar del otro y comunicarse con autenticidad
- Adquirir la habilidad de escucha activamente, mostrando atención y proporcionando un feedback adecuado a cada situación de interacción interpersonal.
- Lograr que la comunicación implique un compromiso en el alumno/a.
- Fomentar el respeto y el interés por el compañero.
- Conocer los propios sentimientos, deseos y opiniones; y aprender a expresarlos frente a los demás.
- Aprender a cooperar con los demás en la realización de un trabajo grupal, ayudando a buscar y a aporta información.

2. CONTENIDOS

Los contenidos que se trabajarán durante el curso, no son otros que los componentes de las habilidades sociales que podemos clasificar como:

Componentes conductuales.

a) Componentes no verbales.

- La mirada.
- La sonrisa.
- Los gestos.
- La expresión facial.
- La postura corporal.
- El contacto físico.
- La orientación corporal.
- La distancia/proximidad.
- La apariencia personal.

b) Componentes paralingüísticos.

- La latencia de respuesta.
- La voz: volumen, timbre, claridad, tono/inflexión, v velocidad, tiempo de respuesta, fluidez, acento...

c) Componentes verbales.

- El habla: componentes básicos.
- Hablar en público.
- La conversación: componentes básicos y habilidades.
 - * Los saludos, presentación y expresión de cortesía y amabilidad.
 - * Iniciar, mantener y terminar la conversación.
 - * Hacer amigos: iniciaciones, juegos, invitación, ayuda, cooperación...
 - * Aceptar una crítica justa.
 - * Rechazar una crítica injusta.
 - * Pedir y conceder favores.
 - * Solicitar cambios de conducta.
 - * Hacer preguntas.
 - * Escucha activa.
 - * Pedir disculpas.

- * Defender los propios derechos.
- * Respetar los derechos de los demás.
- * Autorrevelaciones.
- * Tomar decisiones.
- * Reforzar al interlocutor (hacer cumplidos).
- * Aceptar los refuerzos sociales (recibir cumplidos).
- * Ponerse en lugar del otro (empatía).
- * Proporcionar retroalimentación.
- * Expresar emociones, opiniones, sentimientos.
- Habilidades heterosociales (Relaciones con el sexo opuesto).
- Relaciones con adultos.

Componentes cognitivos.

a) Habilidades de percepción social (ambientes de comunicación).

- Formalidad.
- Calidez.
- Privacidad.
- Familiaridad.
- Restricción.
- Distancia.

b) Variables cognitivas de la persona.

- Objetivos y motivación.
- Competencia cognitiva: solución de conflictos.
 - * Identificar conflictos interpersonales.
 - * Anticipar consecuencias.
 - * Seleccionar y evaluación de soluciones.
- Constructos personales.
- Expectativas personales.
- *Locus* de control.
- Valores subjetivos de los estímulos.
- Autocontrol:
 - * Autoinstrucciones.
 - * Autoobservación.
 - * Autoevaluaciones.
 - * Autoconcepto.
 - * Autoestima.
 - * Autoverbalizaciones.

Componentes fisiológicos.

a) Manifestaciones psicofisiológicas.

- La tasa cardiaca.
- La presión sanguínea.
- La relajación.
- La respiración.
- Las respuestas electrodermales.
- Las respuestas electromiográficas.

b) Afectivo-emocionales.

- Expresión de emociones.
- Control de la ansiedad. Habilidades de relajación.

3. METODOLOGÍA

Los **principios básicos** a tener en cuenta para el desarrollo de esta metodología girarán en torno al favorecimiento de un *aprendizaje significativo* en el alumno/a, partiendo de los conocimientos previos del mismo, empleando un lenguaje adecuado a la edad y nivel verbal del alumnado. Mediante la exposición de experiencias simuladas o situaciones dadas en la vida real, el alumno/a pondrá en práctica las habilidades sociales ya adquiridas, las modificará o incorporará otras nuevas, en función a las que la situación requiera. Por tanto el programa se centrará en:

- Favorecer en el alumnado un aprendizaje funcional, es decir, que puedan llevar a la práctica a otros contextos situacionales los conocimientos y habilidades adquiridos en el aula.
- Incentivar el aprendizaje activo-participativo.
- Aplicar un modelo de entrenamiento mixto, combinado el entrenamiento de habilidades sociales individual y colectivo. El entrenamiento individual posibilitará la adaptación del entrenamiento a las necesidades específicas del alumno/a; mientras que el entrenamiento grupal contribuye a mejorar el estatus social de los alumnos socialmente incompetentes y constituye

- un contexto óptimo para la generalización y mantenimiento de los aprendizajes sociales.
- Favorecer un clima adecuado y de confianza que facilite el apoyo social y la ayuda del grupo clase.
 - Eliminar desde el principio prejuicios perceptivos.
 - Proporcionar actividades diversas y variadas.
 - Informar en todo momento al alumnado sobre los componentes de las habilidades sociales que se va a trabajar.
 - El entrenamiento individual se centrará en aquellas situaciones en las que el alumno/a experimente problemas de interacción con sus compañeros.
 - Favorecer que la situación social, que le propio grupo ofrece permita la participación del alumno/a, pudiendo asumir diferentes roles y proporcionar una retroalimentación o reforzamiento social.

3.1. Estrategias metodológicas

Las estrategias metodológicas se clasifican en dos grupos: Psicológicas y Pedagógicas, según las características individuales de los adolescentes de objeto de entrenamiento, se elegirán unas u otras técnicas.

Técnicas Psicológicas: Estas técnicas están orientadas en función de la siguiente clasificación:

- a.- adquirir una conducta
- b.- Reproducir una conducta
- c.- Modelar una conducta
- d.- Fortalecer una conducta

Las más importantes son:

1.- Las instrucciones: Consisten en aplicaciones de manera clara, concisa y centradas sobre la/s conducta/as que constituyen el objetivo de entrenamiento, al comienzo de las sesiones. Son una guía para que el alumno/a se sienta orientado sobre la forma de actuar, qué decir y cómo decirlo.

2.- Ensayo conductual o role playing: Esta técnica es la más empleada en el entrenamiento de HHSS. Consiste en que el sujeto practica o ensaya las conductas apropiadas todas las veces que sea necesario hasta obtener la

destreza suficiente y adecuada para poder afrontar de forma competente las situaciones sociales problemáticas.

3.- Reforzamiento. Tiene como objetivo modificar las habilidades que se están aprendiendo, conseguir su mantenimiento y motivar a quienes intervienen. El reforzamiento positivo es el proceso a través del cual las repuestas aumentan porque son conseguidas por una recompensa o suceso favorable. Fundamentalmente, se trata de un reforzamiento social (reforzamiento verbal, mediante alabanzas, reconocimiento, sonrisas, aprobación...) Es importante que el refuerzo sea funcional, que se aplique de forma inmediata y contingente, y de acuerdo a programas previamente establecidos.

4.- Retroalimentación o feedback: consiste en suministrar al sujeto información específica, correcta y útil, referida a la ejecución de su conducta, con le propósito de que modifique algún aspecto parcial de la misma y mejore su eficacia, pudiendo ser verbal o videográfica. Para que sea efectivo se han de tener en cuenta las siguientes condiciones:

- a) Especificar las conductas que serán objeto de retroalimentación y no centrarse en la persona.
- b) Debe centrarse en lo positivo, con sugerencias de mejora y cambio.
- c) Debe tenerse en cuenta que es subjetiva y depende de la persona que la administra.

5.- Modelado: Esta técnica consiste en la exhibición ante un grupo de sujetos de determinadas conductas por parte de la persona a la que se denomina modelo. Estas conductas son las que constituye el objetivo de entrenamiento. El modelado es una de las técnicas más aplicada ante habilidades tales como: conversación, concertación de citas, asertividad, etc. Respecto a la forma de presentación de los modelos, existen dos modalidades: modelos reales o simbólicos. Entre sus principales funciones destaca:

- a) La facilitación de conductas cuando éstas no se emiten porque las situaciones sociales no se han propiciado. Por ejemplo: una persona puede no haber desarrollado la habilidad de rechazar una crítica injusta, porque probablemente no haya tenido con quien hacerlo.

b) la desinhibición de las conductas por ansiedad o trastornos fóbicos no se exhiben. Por ejemplo: la conducta de participar en las conversaciones, defender los propios derechos...

c) La inhibición de las conductas que existen en le repertorio comportamental del sujeto y que resultan inadaptadas en las relaciones sociales. Por ejemplo: interrupción a los compañeros o adultos, descalificación de las afirmaciones, etc.

6.- Técnicas de reducción de la ansiedad. Son de gran utilidad en el entrenamiento de las habilidades sociales cuando existen componentes ansiógenos que inhiben o dificultan la exhibición adecuada de los comportamientos sociales adaptados. Algunas de estas técnicas son:

- a) Técnicas de relajación y respiración.
- b) desensibilización sistemática.

Técnicas Pedagógicas: En el ámbito escolar, para que los alumnos y alumnas interactúen no basta con colocarlos junto a otros, permitirles que se relacionen, es condición necesaria, pero resulta claramente insuficiente para poder desarrollar con normalidad las interacciones sociales, es fundamental planificar los aprendizajes en esta área de las relaciones interpersonales en la escuela. Para ello se han desarrollado las técnicas siguientes:

1.- Aprendizaje cooperativo: el aprendizaje cooperativo, dirigido al campo de las HHSS supone un cambio en el papel del profesor en el aula y la interacción que se establece con los alumnos. En general los alumnos están más acostumbrados a recibir ayuda de los adultos y pocas veces tienen la oportunidad de comprobar su propia eficacia ayudando a otra persona, y de mejorar con ello su propia autoestima y sentido de la eficacia, ya que la conducta de cooperar tiene consecuencias psicológicas muy positivas para la persona que la emite.

Las funciones de este tipo de aprendizaje son:

- Enseña a cooperar de manera positiva.
- Observa lo que sucede en cada grupo y con cada alumno.

- Presta atención a cada equipo para resolver los problemas que puedan surgir.
- Proporciona reconocimiento y oportunidad de comprobar su propio progreso a todos los alumnos
- Ayuda a la alumno/a aprender conductas sociales de competitividad.

2.- Dinámica de grupo: las técnicas de dinámica de grupo resultan de gran interés didáctico para el desarrollo de habilidades verbales, tales como: defender y respetar los derechos, iniciar y mantener conversaciones, esperar el turno de palabra, formular peticiones, rechazar críticas injustas, etc.

Entre las técnicas más imperantes podemos destacar; Discusión en grupo, Philips 6.6, simulaciones, lluvia de ideas, asamblea, debate, mesa redonda, conferencia, el panel del diálogo...

3.- Estrategias de tutor-compañero. Se las denomina también "Entrenamiento mediado por el par". Consiste en que determinados alumnos más competentes desarrollen la función de tutores o monitores de sus compañeros menos competentes. Las ventajas de esta técnica son:

- Aumento de los sentimientos de responsabilidad, competencia, autoestima y prestigio social en el tutor, proporcionada por la experiencia de enseñar a otro.
- Mejora la autonomía para el aprendizaje en general
- Aumento de las interacciones sociales positivas
- El grupo de iguales tiene una mayor influencia en el aprendizaje de comportamientos sociales eficaces por imitación.

4.- Estrategias de control del entorno de la clase: esta técnica consiste en organizar el ambiente para un mejor aprendizaje. Supone realizar una organización de materiales didácticos de enseñanza-aprendizaje de las

relaciones interpersonales como; lecturas, proponer temas para el debate, juegos, recurso de apoyo, etc.

4. RECURSOS

4.1. Recursos materiales:

En cuanto a los recursos materiales serán los que dispone el propio Instituto, y con la dotación económica específica de la modalidad C de compensatoria que se destinara al Departamento de Orientación.

4.2 Recursos de infraestructura:

Los propios del Instituto, centrado en las aulas de cada grupo, pudiendo utilizar otras estancias del centro si alguna actividad lo requiriera, así como el entorno cercano del barrio.

4.3. Recursos Humanos:

Esta optativa se responsabiliza el Departamento de Orientación, el que ejecutará la docencia la podrá impartir el profesor Técnico de Servicios a la Comunidad que tras acuerdo mutuo con la Jefatura de Estudios y necesidad del centro, ya que este profesional no tiene carga lectiva.

5. EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación están en función de los objetivos de la programación anual del grupo C de compensatoria, valorando concretamente el grado en el que los alumnos/as:

- Se respetan los unos a los otros.
- Reconocen y respetan los derechos de los demás.
- Muestran una conducta pro social, de ayuda y cooperación.
- Valoran a los demás superando estereotipos y prejuicios.
- Realizan juicios sobre los demás con criterios justos.
- Hacen frente a los conflictos y los resuelven de forma constructiva.

Se establecerá un sistema de evaluación para el propio profesor/a que imparta esta optativa que tendría que valorar el éxito del trabajo en cada sesión impartida. Será condición indispensable para aprobar la asignatura una asistencia regular.

5.1. Fases de la evaluación.

El proceso de la evaluación del proyecto de Habilidades Sociales ha de pasar por tres fases diferentes:

5.1.1. Evaluación inicial

Debe estar orientado a identificar los problemas y dificultades existentes, para posteriormente planificar los programas de entrenamiento y valorar los efectos del aprendizaje obtenido. En esta fase se pretende conseguir los siguientes objetivos:

- Determinar la ausencia o los déficits en la habilidad.
- Aún existiendo la habilidad, determinar cuando ésta es deficitaria, debido a la falta de motivación para practicarla.
- Identificar cuáles son las habilidades sociales presentes en el alumno que son eficaces, pudiendo resultar útiles para el reforzamiento de otras conductas interpersonales menos hábiles.

- Identificar las condiciones ambientales que motivan una determinada habilidad social.

5.1.2. Evaluación continúa.

Consiste en la evaluación que tiene lugar a lo largo del proceso de aprendizaje de las habilidades sociales mediante la práctica de actividades propuestas para tal fin.

Debe evaluarse todos los componentes de las habilidades sociales:

Componentes conductuales:

- * Conductas verbales: iniciar/mantener una conversación, formular un ruego, alabar a los demás, rechazar peticiones poco razonables, etc.-
- * Conductas no verbales: contacto ocular, volumen y tono de la voz, gesticulación, expresividad, etc.
- * Conductas motoras: frecuencia de movimientos musculares, nivel de actividad, etc.

Componentes cognitivos:

- * Autoobservación, autoinstrucciones que se da el alumno/a a sí mismo/a, locus de control o nivel atribucional (interno o externo), autoverbalizaciones positivas y/o negativas, capacidad para interpretar las situaciones interpersonales, etc.

Componentes afectivos:

- Las emociones y los sentimientos son evaluados a través de manifestaciones fisiológicas como: el ritmo cardíaco, enrojecimiento de la piel, tensión/relajación muscular, respiración, temblores y otros síntomas motores como las estereotipias, tics, tartamudez....

5.1.3. Evaluación final o sumativa

En la evaluación de las habilidades sociales no existe ningún modelo o técnica que por sí sola sea capaz de ofrecer una metodología y una evaluación con exactitud. Por ello, es preciso disponer de una amplia flexibilidad en la utilización de los mismos.

Las técnicas de evaluación serán diferentes en función de los siguientes factores:

- Número de sujetos a evaluar: evaluación individual o grupal.

- Características del alumnado: edad, nivel de comprensión verbal, habilidad lectora...
- Tipo de habilidad a evaluar o aspectos concretos de la misma.
- Tipo de situación en la que se produce la evaluación: natural (en la que tiene lugar la interacción habitual y cotidiana del sujeto), o artificial (en la que el evaluador crea una situación ficticia mediante la narración verbal y el sujeto expone su habilidad).

Las técnicas más usuales empleadas en la evaluación de las habilidades son:

La entrevista conductual: Mediante entrevistas personales dirigidas tanto al profesor, como a los padres y a los propios alumnos/as se detectarán:

- a) las situaciones sociales que resultan conflictivas al alumnos/a.
- b) determinar si en el sujeto existe el repertorio comportamental necesario para afrontar con éxito determinadas situaciones sociales: contacto visual, actitud de escucha, postura corporal, etc.
- c) conocer cual es la autoevaluación del sujeto acerca de su competencia o incompetencia social.
- d) inferir qué pensamientos, expectativas y motivación al cambio subyacen al a competencia social del sujeto.

Los cuestionarios: Se emplean para la evaluación de los componentes cognitivos de las habilidades sociales, sin embargo, hay que considerar ciertas limitaciones que presentan como:

El efecto de la deseabilidad social o respuestas que tienden a dar una "buena imagen".

Excesiva lejanía temporal entre la ocurrencia de la conducta y la aplicación.

Ejemplos de cuestionario de HHSS:

- Escala de asertividad de Wolpe y Lazarus (1996).
- Cuestionario de Matson para la Evaluación de Habilidades Sociales de Matson et al. (1983)
- Modelo de cuestionario de habilidades sociales (Maciá, Olivares y Méndez, 1993).

La observación natural: Consiste en el registro de parámetro de la conducta social del sujeto como: frecuencia, duración, intensidad, calidad, que desarrolla el alumno/a en el contexto escolar (en clase, en el patio, en los pasillos...) de manera espontánea; así como en las actividades, juegos o dinámicas de grupo de aprendizaje, ya sean reales, artificiales o simuladas, propuestas por el formador.

Ejemplos de escalas de observación:

- Escala de observación de la interacción social. Equipo de evaluación de la integración. (MEC, 1987)
- Código de observación de las habilidades sociales. Monjas, Aria y Verdugo (1991)

La videografía (videoanálisis). Consiste en la recogida de muestras comportamentales de las situaciones sociales en las que interviene el sujeto, mediante el empleo de la grabación de las cintas de vídeo.

Su principal ventaja respecto a la técnica de observación, es que el sujeto observado puede verse después en la grabación, analizar la conducta con la ayuda del evaluador; sin embargo tiene como desventaja la reactividad por parte del alumno de sentirse observado.

Autoobservación y autorregistro. Cuando el observador y el observado es el propio alumno/a. Éste/a observa su comportamiento social y procede a registrarlo de acuerdo con unas pautas en el modelado de registro que se vaya a emplear. Algunos parámetros del autorregistro son: la frecuencia con que se emite una determinada habilidad social, observación de su grado de ansiedad o autocontrol, grado de satisfacción que le produce la emisión de a habilidad social, etc.