

Habilidades de Relación interpersonal, Habilidades sociales

Las personas, en cuanto seres sociales que somos, durante la mayor parte de nuestro tiempo, estamos interaccionando con los demás, por lo que poseer buenas habilidades sociales están determinando la calidad de nuestra vida. Pero conseguir que nuestras relaciones interpersonales, nuestra comunicación, nuestro dialogo con el entorno, sea natural, espontáneo, fluido, sin malos entendidos, sin conflictos, es más difícil de lo que a primera vista pudiera parecer.

Es bien sabido que las relaciones con otros pueden ser el origen de las mejores satisfacciones y de la más negra desdicha. Algunas personas ven dañada su salud psíquica debido a que tienen dificultades para establecer y mantener relaciones sociales con otros. Muchos encuentros cotidianos pueden ser desagradables, embarazosos o infructuosos debido a un comportamiento social inadecuado y, tal y como hemos dicho, la capacidad para relacionarse es el exponente más representativo de nuestra salud mental, tal y como lo demuestran numerosas investigaciones.

Podríamos definir las habilidades sociales como aquellas conductas que las personas emiten en situaciones interpersonales para obtener respuesta positiva de los demás. En la medida en que una persona se relaciona de forma adecuada con otros, recibe reforzamiento social positivo, lo cual, eleva la autoestima del individuo, elemento fundamental para el ajuste psicológico. En cambio, cuando las relaciones con otros están determinadas por la ansiedad, la inhibición o el reforzamiento negativo de los demás, la persona tiene un pobre concepto de sí misma.

Si consideráramos las habilidades sociales como un don que la naturaleza regala a aquellos que las poseen, poco podríamos hacer. Sin embargo, el trabajo realizado por psicólogos sociales ha hecho posible investigar las técnicas sociales más efectivas y cómo pueden aprenderse. Por ello, podemos concluir que **MEJORAR LA CAPACIDAD PARA RELACIONARSE Y COMUNICARSE CON LOS DEMAS SE APRENDE Y RESULTA PERFECTAMENTE OBJETIVABLE Y EVALUABLE. ESTE ES NUESTRO OBJETIVO**

La comunicación interpersonal es una parte esencial de la actividad humana. No es ningún secreto que millones de personas en la sociedad occidental no son felices en su vida social. En mayor o menor medida muchos de los problemas de las personas están mediatizados por sus relaciones con los demás.

El uso explícito del término habilidades significa que la conducta interpersonal consiste en un conjunto de capacidades de actuación aprendidas. El modelo conductual enfatiza que: la capacidad de respuesta tiene que adquirirse y que consiste en un conjunto identificable de capacidades específicas. Además la probabilidad de ocurrencia de cualquier habilidad en cualquier situación crítica esta determinada por factores ambientales, variables de la persona y de su

interacción. Por lo tanto una conducta socialmente habilidosa implica tres dimensiones: una dimensión conductual (tipo de habilidad), una dimensión personal (las variables cognitivas) y una dimensión situacional (el contexto ambiental).

En general se han detectado cuatro dimensiones conductuales según Lazarus (1973):

La capacidad de decir no

La capacidad de pedir favores y hacer peticiones

La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos

La capacidad de iniciar, continuar y acabar conversaciones.

Desde un punto de vista empírico se han formulado las siguientes respuestas:

Hacer cumplidos

Aceptar cumplidos

Hacer peticiones

Expresar amor, agrado y afecto

Iniciar y mantener conversaciones

Defender los propios derechos

Rechazar peticiones

Expresar opinión personal incluida el desacuerdo

Expresión justificada de la ira, el desagrado o el disgusto

Petición de cambio de conducta del otro

Disculparse o admitir ignorancia

Manejo de las críticas

La capacidad de solicitar satisfactoriamente un trabajo

La capacidad de hablar en público

No hay datos definitivos sobre como y cuando se aprenden las HHSS, pero la niñez es un periodo crítico. El factor mas critico parece ser el modelado (aprendizaje por observación), aunque la enseñanza directa (instrucciones)

también es importante. Por último parece que la capacidad de practicar la conducta y el desarrollo de las capacidades cognitivas también es un factor importante.

Las habilidades sociales pueden perderse por falta de uso, largos periodos de aislamiento, o por perturbaciones cognitivas o afectivas, y además se deben de readaptar en función de las costumbres sociales donde la persona este inmersa

En definitiva podemos decir que una respuesta socialmente habilidosa sería el resultado final de una cadena de conductas que empezaría con una recepción correcta de estímulos interpersonales relevantes, seguiría con el procesamiento flexible de estos estímulos para generar y evaluar las posibles opciones de respuesta de las cuales se seleccionaría la mejor y termina con la expresión apropiada o manifiesta de la opción escogida.

TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

1. ¿Qué son las habilidades sociales?
2. ¿Por qué la gente no es habilidosa socialmente?
3. ¿Cómo podemos ser más habilidosos?
4. ¿Qué es la asertividad?
5. El Entrenamiento Asertivo

1. ¿Qué son las habilidades sociales?

No es ningún secreto que una de las partes más importantes de nuestra vida son las relaciones sociales. En cada una de las cosas que hacemos hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida (facilitando o entorpeciendo) nuestra búsqueda de la felicidad.

Es creencia común que la simpatía y el atractivo social de algunas personas es innato. Sin embargo, está claro que es algo que se adquiere a través de experiencias que los van modelando hasta hacerlos expertos en estas habilidades.

Raramente en nuestra vidas vamos a poder escapar de los efectos de las relaciones sociales, ya sea en nuestro lugar de trabajo, de estudios, nuestros ratos de ocio o dentro de nuestra propia familia. Una interacción placentera en cualquiera de estos ámbitos nos hace sentirnos felices, desarrollando nuestras tareas con mayor eficacia. De hecho, una baja competencia en las relaciones con los demás puede llevar al fracaso en un trabajo, los estudios o en la familia.

Un ejemplo:

Pulsa en el cartel para empezar Este ejemplo ilustra una situación común:

Muchas veces la gente que atiende al público expresa respuestas que resultan totalmente inhabilidosas y que pueden enfadar al consumidor en perjuicio de la empresa.

Sin embargo, las habilidades sociales son algo que por suerte se puede aprender.

Esto es lo que intentaremos a través de estas páginas.

Unas buenas habilidades sociales nos van a ser de utilidad en multitud de ocasiones:

¿Como conseguimos integrarnos en un grupo nuevo de amigos?

¿Como establecer una relación adecuada con nuestros hijos adolescentes?

¿Cómo decir no sin que la relación se sienta perjudicada?

¿Cómo actuar correctamente ante una entrevista de trabajo?

Definición de habilidad social:

Según Caballo (1986): "La conducta socialmente habilidosa es ese 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."

De aquí podemos sacar varias ideas de gran interés para la vida diaria:

1.- Contexto interpersonal: Hay que examinar el contexto, con quién, cuando cómo se emiten las respuestas habilidosas.

2.- Respetando las conductas de los demás: Tan habilidoso es expresar un cumplido como aceptarlo de la forma adecuada. La forma como reaccionamos a las conductas de los demás tiene siempre sus consecuencias.

3.- Resuelve y minimiza problemas: Las habilidades sociales están orientadas a un objetivo. Estos objetivos pueden ser de varios tipos:

a) Objetivos materiales - Efectividad en los objetivos (Ej. conseguir que nos suban el sueldo)

b) Objetivos de mantener o mejorar la relación - Efectividad de la relación (Ej. no tener un conflicto con el jefe)

c) Objetivo de mantener la autoestima - Efectividad en el respecto a uno mismo (Ej. no sentirnos inferiores si no nos lo conceden ni criticarnos por ello)

Comunicación y habilidades sociales

"Cuanto más trabajes en ser tú mismo, mayores probabilidades tendrás de sentirte resuelto y significativo en tu vida".

Wayne W. Dyer

Una conducta socialmente habilidosa se define como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y resolviendo de inmediato los problemas surgidos en una situación determinada minimizando la probabilidad de futuros problemas.

Las habilidades sociales son esenciales para obtener 2 tipos de objetivos:

Objetivos afectivos: consiguiendo relaciones satisfactorias con los parientes y con los demás, estableciendo amistades y relaciones amorosas.

Objetivos instrumentales: permitiendo actividades con éxito en la comunidad incluyendo comprar, vender, la utilización de instituciones sociales y prestaciones, entrevistas de trabajo y trabajar.

Ante la conducta de las personas nosotros nos formamos una impresión global (llamada MOLAR) que está formada por mini conductas específicas (llamadas MOLECULARES).

Seguidamente veremos los componentes moleculares más importantes de toda conducta interpersonal:

COMPONENTES NO VERBALES

La mirada: Se define objetivamente como "el mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara". La mirada mutua implica que se ha establecido "contacto ocular" con otra persona. Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas. Los significados y funciones de las pautas de mirada son múltiples:

Actitudes: La gente que mira más es vista como más agradable, pero la forma extrema de mirada fija es vista como hostil y/o dominante. Ciertas secuencias de interacción tienen más significados: por ejemplo, ser el primero en dejar de mirar es señal de sumisión; la dilatación pupilar, señal de interés por el otro.

Expresión de emociones: Mirar más intensifica la expresión de algunas emociones, como la ira, mientras que mirar menos intensifica otras, como la vergüenza.

Acompañamiento del habla: La mirada se emplea, junto con la conversación, para sincronizar o comentar la palabra hablada. En general, si el oyente mira más, genera más respuesta por parte del que habla, y si el que habla más mira más, es visto como persuasivo y seguro.

La expresión facial: Parece ser que la cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones. Hay 6 emociones principales y 3 áreas de la cara responsables de su expresión. Las emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco o desprecio. Las tres regiones faciales implicadas son: la frente/cejas, los ojos/párpados, la parte inferior de la cara. Una conducta

socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje. Si una persona muestra una expresión facial de miedo o de enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien, es probable que no tenga éxito.

La sonrisa: Es un componente importante. Puede utilizarse como sonrisa defensiva, como gesto de pacificación. Puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra; puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable, y animar a los demás a que le devuelvan a uno una sonrisa.

Los gestos: Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna información. Los gestos son básicamente culturales. Las manos y, en menor grado, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se emplean para una serie de propósitos diferentes. Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación; aquéllos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo énfasis, franqueza y calor. Los movimientos desinhibidos pueden sugerir también franqueza, confianza en uno mismo (salvo que fuera un gesto nervioso) y espontaneidad por parte del que habla.

La postura: La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, como está de pie y cómo pasea, reflejan sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Los significados y funciones de la postura son múltiples:

Actitudes: Las posturas que reducen la distancia y aumentan la apertura hacia el otro son cálidas, amigables e íntimas. Las posiciones cálidas incluyen el inclinarse hacia delante, con los brazos y piernas abiertas, las manos extendidas hacia el otro, etc. A su vez, apoyarse hacia atrás o entrelazar las manos sosteniendo la parte posterior de la cabeza pueden ser reflejo de dominación o de sorpresa. La timidez puede expresarse por medio de los brazos colgando y con la cabeza hundida y hacia un lado. Por el contrario, las piernas separadas, los brazos en jarras y la inclinación lateral pueden expresar determinación.

Emociones: La postura puede reflejar emociones específicas. Así, la indiferencia puede expresarse por medio de los hombros encogidos, los brazos erguidos o las manos extendidas; la ira, por medio de los puños apretados, la inclinación hacia delante o los brazos extendidos; el coqueteo, por medio del cruzar o descruzar las piernas, etc.

Acompañamiento del habla: Los cambios importantes de la postura se emplean para marcar amplias unidades del habla, como cambiar de tema, dar énfasis y señalar el tomar o ceder la palabra.

Se han señalado 4 categorías posturales:

Acercamiento: postura atenta comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.

Retirada: postura negativa, de rechazo o de repulsa, que se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.

Expansión: postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.

Contracción: postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia delante, una cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.

La orientación: El tipo de orientación espacial denota el grado de intimidad/formalidad de la relación. Cuanto más cara a cara es la orientación, más íntima es la relación y viceversa.

La distancia/el contacto físico: El grado de proximidad expresa claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social. Dentro del contacto corporal, existen diferentes grados de presión y distintos puntos de contacto que pueden señalar estados emocionales, como miedo, actitudes interpersonales o un deseo de intimidad.

La apariencia personal: El desarrollo tecnológico actual permite modificar mucho el aspecto exterior de una persona (maquillaje, cirugía estética, peluquería, régimen de adelgazamiento, etc.). La ropa y los adornos desempeñan un papel importante en la impresión que los demás se forman de un individuo. Los componentes en los que se basan el atractivo y las percepciones del otro son el físico, la ropa, la cara, el pelo y las manos. El objeto de la modificación de la apariencia es la auto presentación ante los demás. El cambio de estilo del pelo es uno de los aspectos que más influyen en la apariencia personal. El atractivo físico puede ser un elemento importante en un primer momento, pero a la hora de establecer una relación más duradera son otros los elementos que tienen más peso.

COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS

El volumen de la voz: La función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto de voz puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo, hablar demasiado alto (que sugiere agresividad, ira o tosquedad) puede tener también consecuencias negativas - la gente podría marcharse o evitar futuros encuentros -. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos. Una voz que varía poco de volumen no será muy interesante de escuchar.

La entonación: La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla. Una escasa entonación, con un volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza. Un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación. Las variaciones en la entonación pueden servir también para ceder la palabra. En general, una entonación que sube es evaluada positivamente (es decir, como alegría); una entonación que decae, negativamente (como tristeza); una nota fija, como neutral. Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que se quiere transmitir.

La fluidez: Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Demasiados períodos de silencio podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso, una señal de desprecio. Expresiones con un exceso de palabras de relleno durante las pausas (por ejemplo, "ya sabes", "bueno") o sonidos como "ah" y "eh" provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento. Otro tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

La claridad: La claridad a la hora de hablar es importante. Si se habla arrastrando las palabras, a borbotones, con un acento o vocalización excesivos, uno se puede hacer más pesado a los demás.

La velocidad: Hablar lentamente puede hacer que los demás se impacienten o se aburran. Por el contrario, si se hace con demasiada rapidez, uno puede no ser entendido.

El tiempo de habla: Este elemento se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo. El tiempo de conversación de una persona puede ser problemático por ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado. Lo más adecuado es un intercambio recíproco de información.

COMPONENTES VERBALES

El contenido: El hablar se emplea para una variedad de propósitos como, por ejemplo, comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. El tema o contenido del habla puede variar en gran medida. Puede ser íntimo o impersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa han sido, por ejemplo, las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, el hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas, las expresiones en primera persona, etc.

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

Componentes del adiestramiento en habilidades sociales:

Modelamiento
Representación de papeles
Retroalimentación
Generalización
Modelamiento

Se puede definir como un aprendizaje por medio de la imitación. El modelamiento será más efectivo cuando el modelo (es decir, la persona a imitar) aparezca como muy cualificada y con experiencia, tenga un status importante, controle las recompensas que desea el paciente, sea del mismo sexo, tenga una edad similar y pertenezca a la misma clase social, sea simpático y amable y si recibe recompensas por lo que hace. El modelamiento será mucho más efectivo cuando la situación presente las conductas a imitar con claridad y con precisión, gradualmente de menor a mayor dificultad, con las suficientes repeticiones que permitan su sobreaprendizaje, con la menor cantidad posible de detalles innecesarios y empleando diferentes modelos en lugar de uno solo. La persona que observa el modelo debe: saber que tiene que imitarlo, asumir una actitud similar, tener simpatía o que le guste el modelo y ser recompensado por realizar las conductas observadas.

Las etapas del modelamiento son tres: Atención, Retención y Reproducción.

Representación de papeles (Role Playing)

Se ha definido como una situación en la que a un individuo se le pide que desempeñe un papel, es decir, se comporte de determinada manera. El éxito será más probable si la persona que representa el papel cuenta con la suficiente información sobre el contenido del papel a desempeñar y si ha prestado la atención necesaria a lo que podríamos llamar potenciadores. Estos últimos incluyen: acuerdo por parte del sujeto a participar, compromiso con la conducta u opinión que va a simular, improvisación y recompensa, aprobación o reforzamiento por llevar a cabo la representación de las conductas.

Retroalimentación

Este procedimiento lo podríamos definir como suministrar al sujeto adiestrado información sobre cómo ha representado el papel asignado. Se deben tener en cuenta cuestiones tales como la recompensa, el refuerzo, la crítica o el volver a repetir el aprendizaje. Debemos destacar la importancia que tiene el refuerzo social, es decir, el elogio, la aceptación y el estímulo, ya que se ha comprobado la enorme influencia que tiene en la modificación de conducta. Salvo algunas excepciones, cuanto mayor es la cantidad de refuerzos, más se intensifican los efectos positivos.

Generalización

El interés principal de cualquier programa de adiestramiento no es el rendimiento obtenido en el lugar donde se ha realizado, sino en la vida real.

Los cuatro procedimientos vistos para el adiestramiento de aptitudes no son efectivos por si solos. Así por ejemplo, el modelamiento funciona en el aprendizaje de conductas nuevas pero sin la suficiente práctica, los antiguos comportamientos tienden a reaparecer. La práctica o representación de papeles constituye una ayuda importante en el aprendizaje, pero se debe tener en cuenta que son las conductas correctas las que hay que practicar y que sin un modelo anterior o una situación similar, el rendimiento del alumno casi no

mejorará en relación al nivel inicial. Una vez realizado el modelamiento y la representación de papeles, las conductas recién aprendidas tienen una gran probabilidad de mantenerse, pero esto no sucederá a menos que los alumnos vivan esas conductas como experiencias recompensadas. De esta manera, señalamos la necesidad decisiva del refuerzo. La combinación de estos tres procedimientos constituye un planteamiento de adiestramiento en habilidades mucho más efectivo y con un mayor campo de aplicación. Pero un método verdaderamente eficaz también debe probarse más allá del marco estrictamente terapéutico y debe demostrar su poder, utilidad y estabilidad en la vida real de las personas. Este es el motivo de la Generalización del adiestramiento

COMUNICACIÓN NO VERBAL

La comunicación no verbal es inevitable en presencia de otras personas. Un individuo puede decidir no hablar, o se incapaz de comunicarse verbalmente, pero todavía sigue emitiendo mensajes sobre sí mismo a los demás por medio de su cara y de su cuerpo.

Los mensajes no verbales cumplen varias funciones: Pueden reemplazar a las palabras (mirada amenazadora), pueden repetir lo que se está diciendo, pueden enfatizar un mensaje verbal o pueden contradecir al mensaje verbal

.

La mirada.

Ha sido el elemento molecular que más frecuentemente se ha estudiado en HHSS. La mirada se define como "el mirar a otra persona a o entre los ojos o, mas generalmente, en la mitad superior de la cara". La mirada es única en el sentido de que es tanto un canal (receptor) como una señal (emisor), y además es especialmente importante para regular los turnos de palabra.

La cantidad y tipo de mirada comunican actitudes interpersonales. Una intensa mirada indica sentimientos activos de una manera amistosa, hostil o temerosa; mientras que el desviar la mirada va unido a la timidez, superioridad ocasional o sumisión cabizbaja. En general las mujeres miran más que los hombres y los sujetos normales miran más que los esquizofrénicos.

En general según Knapp (1982) se mira más cuando:

Se está físicamente lejos del compañero.

Se habla de temas triviales e impersonales

No hay nada más que mirar

Se está interesado en las reacciones del interlocutor, es decir, se está implicado personalmente.

Se tiene interés en el compañero

Se posee un estatus superior al compañero

Se pertenece a una cultura que enfatiza el contacto visual en la interacción

Se es extravertido

Se tienen grandes necesidades de afiliación o de inclusión

Se es dependiente del compañero (y este ha sido indiferente)

Se esta escuchando mas que hablando

Se es mujer

En general se mira menos cuando:

Se esta físicamente cerca.

Se discuten temas difíciles o cuestiones intimas

Hay otros objetos, personas o elementos que podemos mirar.

No se tiene interés en el compañero

Se pertenece a una cultura que castiga el contacto ocular

Se es introvertido

Se tienen pocas necesidades de afiliación o inclusión

Se padecen trastornos mentales como autismo, esquizofrenia o depresión

Se esta confundido, avergonzado, apenado, triste o se trata de ocultar algo.

La expresión facial.

La cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones. La expresión facial juega varios papeles en la interacción social humana:

Muestra el estado emocional de una persona, aunque esta trate de ocultarlo.

Proporciona una retroalimentación continua sobre si se comprende, se esta sorprendido, se esta de acuerdo, etc. con lo que se esta diciendo

Indica actitudes hacia los demás

Puede actuar de meta comunicación.

Las seis emociones básicas son alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco o desprecio y parece que son universales e innatas.

Las cejas proporcionan una interpretación continua:

Posición de las cejas
Interpretación

Completamente elevadas
Incredulidad

Medio elevadas
Sorpresa

Normales

Medio fruncidas
Confusión

Completamente fruncidas
Enfado

El área en torno a la boca contribuye a la interpretación variando que este vuelto hacia arriba (agrado) o hacia abajo (desagrado).

Las sonrisas

La sonrisa es una expresión facial que es utilizada para transmitir a otra persona un sentimiento de que le gusta a la primera. Junto con el parpadeo es utilizada para coquetear con los demás y constituye una invitación que no solo abre los canales de comunicación sino que también sugiere el tipo de comunicación deseado.

La postura corporal

La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en como se sienta la persona, como esta de pie, como pasea refleja sus actitudes, sus sentimientos sobre si misma y su relación con los otros.

Mehrabian en 1968 señala que hay cuatro categorías posturales:

Acercamiento, una postura atenta comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.

Retirada, una postura negativa, de rechazo o de repulsa, comunicada retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.

Expansión, una postura orgullosa, engreída, arrogante, despreciativa, comunicada por la expansión del pecho, tronco erecto o inclinado hacia atrás, cabeza erguida, hombros elevados.

Contracción, una postura depresiva, cabizbaja, abatida, comunicada por un tronco inclinado hacia tras, cabeza hundida, hombros que cuelgan, pecho hundido.

Los gestos

Los gestos se constituyen en un segundo canal que es muy útil, por ejemplo, para la sincronización y la retroalimentación, también sirven para ilustrar objetos o acciones difíciles de verbalizar. Los gestos pueden apoyar la acción verbal o contradecirla como cuando la gente trata de ocultar sus sentimientos. En algunos casos, como en el caso de los sordomudos, constituyen todo un lenguaje. En otros casos algunos gestos como rascarse se eliminan durante las interacciones sociales.

Se han encontrado los siguientes gestos en pacientes mentales:

Inhibición extrema. Movimiento de retirada, movimientos estereotipados, inquietud en general, movimientos innecesarios.

Depresión. Movimientos lentos, escasos, vacilantes, poco firmes.

Excitación. Movimientos rápidos, expansivos, rítmicos, espontáneos, categóricos, autoafirmativos, emocionales.

Ansiedad. Los gestos echan mano al pelo, ocultan la cara, retuercen y entrelazan las manos, abren y cierran los puños, retocan las cejas, se

Movimientos de las piernas/pies.

Los movimientos de las piernas y los pies dicen cosas de nosotros, suelen ser señales de inquietud, aburrimiento, deseo de huir, etc.

Distancia/Proximidad

Hay una presencia de normas implícitas dentro de cualquier cultura que se refieren al campo de la distancia permitida entre dos personas que hablan. Si la distancia entre dos personas que hablan excede o es menor que estos límites, entonces se interfieren o provocan actitudes negativas.

El estar muy cerca de la otra persona o el llegar a tocarse sugiere una cualidad de intimidad en una relación, a menos que suceda que se hallen en una multitud o en sitios abarrotados. Acercarse a otra persona puede ofender a otra persona o abrirle la puerta a una mayor intimidad.

Se ha hecho una clasificación de distancia en 4 zonas: íntima (0-45 cm), personal (45 cm a 1,20), social (1,20 a 3.65) y pública (3,65 hasta el límite de lo audible o lo visible).

Contacto físico

El contacto corporal es el tipo más básico de conducta social, y la forma más íntima de comunicación. Existen diferentes clases de tacto:

Tacto funcional/profesional, por ejemplo un médico examinando a un paciente.

Tacto cortes/social, como el apretón de manos o ayudar a alguien a ponerse un abrigo.

Tacto amigable, como abrazar a un amigo en una despedida.

Tacto íntimo/de amor como el besarse o cogerse de la mano.

Lo que es apropiado dependerá del contexto particular, de la edad y de la relación entre la gente implicada. En general es más probable que la gente se toque cuando:

Se da información, consejo u ordenes.

Se pide un favor

Se intenta convencer a alguien

La conversación es profunda

Se asiste a acontecimientos sociales

Se recibe mensajes de preocupación

Se mandan mensajes de excitación.

En general el contacto corporal indica proximidad y solidaridad cuando se emplea recíprocamente y estatus y poder cuando hay una sola dirección.

La apariencia personal

La apariencia personal se refiere al aspecto externo de la persona. Aunque hay rasgos innatos hoy en día se puede transformar casi completamente la apariencia personal de la gente. Los componentes del atractivo personal son la ropa, el físico, la cara y las manos.

Las características de la apariencia personal ofrecen impresiones a los demás sobre el atractivo, estatus, grado de conformidad, inteligencia, personalidad, clase social, estilo y gusto, sexualidad y edad de ese individuo.

Parece que muchas veces la habilidad social esta ligado con el atractivo físico y puede ser que muchos sujetos, en la relación con el sexo opuesto, sean inhábiles debidos a su percepción de su atractivo físico.

Movimientos de cabeza.

Los movimientos de cabeza son muy visibles pero transmiten poca información. Suelen indicar acuerdo, buena voluntad, deseo de acabar la conversación o desacuerdo.

Componentes paralinguisticos

Los elementos paralinguisticos raramente se emplean aislados. El significado transmitido es normalmente el resultado de una combinación de señales vocales y conducta verbal y es evaluado dentro de un contexto o situación determinados. Una forma de obtener retroalimentación de nuestra propia voz es el registro de diferentes estilos de voz. Se puede experimentar con un tono conversacional, un mensaje cariñoso, un argumento persuasivo.

El volumen

La función mas básica del volumen es que un mensaje llegue a un oyente potencial. Cuando el volumen es demasiado bajo el mensaje no llega al oyente con lo cual este puede llegar a irritarse y además da sensación de inseguridad. Una voz demasiado alta puede ser molesta para el que escucha. Lo normal es cambiar de volumen en una conversación a la hora de enfatizar algún punto, ya que un mismo volumen de voz puede no ser interesante de escuchar.

El tono

El tono es la calidad vocal o resonancia de la voz como resultado de la forma de las cavidades orales.

Ostwald ha definido 4 tipos de tono de voz:

La voz aguda, descrita a menudo como de queja, indefensión o infantil, encontrada principalmente en pacientes con problemas afectivos.

La voz plana interpretada como floja, enfermiza o de desamparo, hallada en pacientes deprimidos y dependientes.

La voz hueca con pocas frecuencias altas, interpretada como sin vida y vacía, y encontrada en pacientes con daño cerebral y en aquellos con fatiga y debilidad general.

La voz robusta que causa impresión y tiene éxito, hallada en gente sana, segura y extrovertida.

La fluidez/perturbaciones del habla

Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Pueden considerarse 3 perturbaciones del habla:

La primera es la presencia de muchos periodos de silencio sin rellenar: con extraños o conocidos casuales podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso una señal de desprecio.

La segunda perturbación es el excesivo empleo de palabras de relleno como "ya sabes", "bueno" o sonidos como "uhm" "eh". Demasiadas pausas rellenas provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento.

Por último un tercer tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

Claridad

El patrón de poca claridad está relacionado con chapurrear, hablar a borbotones, tener un acento excesivo.

Velocidad

Si se habla muy lentamente los que escuchan pueden impacientarse y aburrirse. Si se habla muy rápido la gente puede tener problemas para entender a la persona. El habla lenta puede indicar tristeza, afecto o aburrimiento; mientras que el habla rápida denota alegría o sorpresa. En general cambiar el ritmo, introduciendo pausas ocasionales, produce un estilo de conversación mucho más interesante.

3.- Componentes verbales

El habla se emplea para una variedad de propósitos (comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar, etc). Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr.

Las situaciones varían desde las formales íntimas, como pueden ser los amigos hablando sobre fútbol en casa, hasta las más formales, como puede ser una reunión en el trabajo.

El tema puede del mismo modo variar. Puede ser personal (cónyuges) o impersonal (vendedor-comprador). Puede ser concreto (describir un vestido) o abstracto (hablar de la libertad o la justicia). Puede ser sobre asuntos internos del que habla o sobre asuntos externos.

Podemos distinguir los siguientes elementos del habla:

Habla egocéntrica, que se dirige hacia uno mismo sin tener en cuenta el efecto que está teniendo en los demás.

Las instrucciones, que están encaminadas a producir cambios de conducta en los otros. Las instrucciones van desde exigencias u ordenes hasta ligeras sugerencias.

Las preguntas que están encaminadas a provocar respuestas en los otros, a iniciar encuentros y a comunicar interés por la otra persona.

Comentarios, sugerencias o información sobre hechos.

Charla informal, empleada para establecer, mantener y disfrutar las relaciones sociales y que se caracteriza porque se da poca información.

Expresiones ejecutivas. Muchas expresiones tienen consecuencias sociales inmediatas que constituyen un significado (emitir veredictos, hacer promesas y pedir disculpas).

Costumbres sociales. Son componentes verbales estandarizados que aislados no tienen ningún significado (saludos, despedidas, dar las gracias, etc).

Expresión de estados emocionales. Son la expresión de un estado emocional cualquiera (te quiero o te detesto).

Mensajes latentes, como cuando una frase conlleva un mensaje implícito.

Elementos verbales de una posición asertiva

Otra visión del tema supone definir cual es el contenido verbal adecuado a la hora de enfrentar una situación desde un punto de vista asertivo. Existen cuatro componentes básicos:

Decir "no" o tomar una posición.

Posición. Es una manifestación normalmente a favor o en contra, de la posición de uno sobre un tema o la respuesta a una petición o demanda.

Razón. Razonamiento ofrecido para la explicación de la justificación de la posición, petición o sentimientos del individuo.

Comprensión. Expresión que reconoce y acepta la petición o sentimientos de la otra persona.

Pedir favores o defender los propios derechos.

Problema. Es la expresión que describe una situación insatisfactoria que necesita ser modificada.

Petición. Es la expresión que pide algo necesario para resolver un problema.

Clarificación

Expresión diseñada para provocar información adicional, específica con respecto al problema.

Expresión de sentimientos.

manifestación que comunica las emociones, sentimientos u otras expresiones apropiadas de una persona, como la gratitud, el afecto o la admiración.

La conversación

La mayoría de la interacción social humana se vale de la conversación que consiste normalmente en una mezcla de resolución de problemas y transmisión de la información, por una parte, y el mantenimiento de las relaciones sociales y el disfrute de la interacción con los demás, por otra.

Existen grandes diferencias en la habilidad de los individuos para utilizar el lenguaje que se relacionan principalmente con la inteligencia, la educación y el entrenamiento, y la clase social.

La conversación implica una integración compleja y cuidadosa regulada por señales verbales y no verbales.

Antes de que las personas puedan empezar a hablar ambas deberán indicar que están prestando atención, deberán estar ubicadas a una distancia razonable, dirigir sus miradas o sus cuerpos e intercambiar miradas de vez en cuando.

Cuando empieza la conversación cada uno necesita del otro una cierta retroalimentación no-verbal mientras habla (una mirada relativamente fija, movimientos de asentimiento con la cabeza, expresión facial adecuada, etc), ya que en ausencia de estos comportamientos la conversación se agotaría. además estas señales regulan el flujo de tal modo que cada persona pueda tomar su turno adecuadamente sin producirse demasiadas interrupciones o silencios incómodos y prolongados.

En este sentido hay personas con inhabilidad social que parecen incapaces de mantener una conversación, después de haber intercambiado una o dos expresiones:

Uso inapropiado de elementos verbales, no hacer preguntas, no responder adecuadamente a los movimientos previos del otro o emitir expresiones que no conducen a respuestas obvias, como verbalizaciones no informativas.

No emplear o responder a señales de sincronización

Fallar en suministrar o responder a las señales de retroalimentación y atención.

Dentro de las características de la conversación se encuentran factores cognitivos en un grado bastante notable, aunque no obstante se pueden enseñar trucos o técnicas para, por ejemplo, empezar una conversación con un desconocido.

Existen un conjunto de elementos de la conversación dignos de ser tenidos en cuenta:

Duración del habla.

Parece ser que utilizar un tiempo igual de habla, no solo anima a los demás a que vean a esa persona como agradable, sino que también transmite un agrado por los demás. Parece ser que la duración del habla esta relacionada con la asertividad, la capacidad para enfrentarse a situaciones y el nivel de ansiedad social.

Retroalimentación.

Cuando alguien esta hablando necesita retroalimentación intermitente pero regular de cómo están respondiendo los demás, de modo que pueda modificar sus verbalizaciones de acuerdo con ello. Necesita saber si los que escuchan lo comprenden, lo creen o no lo creen, están sorprendidos o aburridos, de acuerdo o en desacuerdo, les agrada o les molesta.

Preguntas.

Las preguntas y son esenciales para conseguir mantener la conversación, obtener información, mostrar interés en los demás e influir en la conducta de los otros, y el no utilizarlas puede producir déficits en estas áreas. Las clases de preguntas clasificadas según diferentes criterios son:

Preguntas generales del tipo "como estas" que permiten al que habla hacerlo sobre algo que el mismo elige y son útiles para empezar la conversación.

Preguntas específicas que siguen a las generales de tipo "donde fuiste", "que hiciste" y que son útiles para mantener hablando a la otra persona.

Preguntas sobre hechos como "que hiciste el fin de semana" "que película viste" que sirven para obtener información e introducir nuevos temas de conversación.

Preguntas sobre sentimientos del tipo de "que pensaste o sentiste" y que se emplean para conseguir que los otros cuenten cosas de si mismos.

Preguntas con final abierto como "cuéntame mas sobre eso" y que exigen una narración detallada.

Preguntas con final cerrado que se contestan con un si o un no como "eres feliz conmigo".

Por ultimo decir que la conversación suele empezar con afirmaciones de tipo general sobre hechos y a partir de aquí la gente puede empezar a dar opiniones personales, comentar sus pensamientos, sentimientos, etc. La autorrevelación o el contar cosas de nosotros es un proceso gradual y parece que un fracaso en las relaciones sociales puede derivarse de no revelarse lo suficiente.

4.- Los componentes cognitivos

El interés creciente de la Psicología por los factores cognitivos ha influido también en la evaluación y tratamiento de las habilidades sociales.

La inadecuación social puede tener sus raíces o estar mantenida a veces, por determinados factores cognitivos, como pueden ser las percepciones, actitudes o expectativas erróneas. Ciertas clases de pensamientos pueden facilitar la ejecución de conductas socialmente habilidosas mientras que otros pueden inhibir u obstaculizar las mismas.

Existen una serie de variables cognitivas importantes en el estudio de las HHSS:

Competencias. Esta variable de la persona se basa en la capacidad para transformar y emplear la información de forma activa.

Conocimiento de la conducta habilidosa apropiada

Conocimiento de las costumbres sociales

Conocimiento de las diferentes señales de respuesta

Capacidad de ponerse en lugar de otra persona

Capacidad de resolución de problemas

Estrategias de codificación y constructos personales. Esta segunda variable se refiere a la manera en que la gente percibe, piensa, interpreta y experimenta el mundo.

Percepción social o interpersonal adecuada. En general se dan varios errores de percepción.

Suponer que la conducta de una persona es principalmente un producto de su personalidad, en vez de pensar que puede ser mas una función de la situación en la que esta.

Suponer la conducta de una persona es debida a ella en vez de a su papel.

Dar demasiada importancia a las señales de tipo físico (vestido, apariencia, etc.)

Ser afectado por los estereotipos sobre las características de los miembros de razas o estratos sociales determinados.

Atención y memoria selectivas de la información negativa vs. la positiva sobre uno mismo y la actuación social.

Habilidades de procesamiento de la información

Esquemas. Son estructuras cognitivas de la memoria (conjunto de informaciones) que sirven para modular e interpretar el medio. Podemos distinguir:

El impacto de las experiencias

Las percepciones sobre esas experiencias

Lo que se aprende como resultado de esas experiencias

A que estímulo futuro se atenderá en situaciones relacionadas

Estereotipos inadecuados

Creencias poco racionales

Expectativas. Se refiere a las predicciones del individuo sobre las consecuencias de la conducta.

Expectativas de auto-eficacia que correlacionan con una conducta socialmente más habilidosa.

Expectativas sobre las posibles consecuencias de la conducta. Una conducta habilidosa puede verse inhibida si se consideran socialmente inapropiadas o si se esperan resultados negativos de su ejecución.

Sentimientos de indefensión o desamparo

Preferencias y valores subjetivos. En este epígrafe se consideran las preferencias y aversiones sobre los estímulos por parte de las distintas personas, sus gustos y desagradados, sus valores positivos y negativos.

Sistemas y planes de autorregulación. Supone el proceso crítico para vencer el control del ambiente. Supone que la persona adopta un rol activo para seleccionar en que ambientes entrar, y para decidir que hacer y que no hacer.

Auto instrucciones adecuadas

Auto-observación apropiada. El grado de auto evaluación puede ser beneficioso hasta cierto punto en que se vuelve desadaptativo cuando este proceso revela una discrepancia entre la propia conducta y los patrones u objetivos propios.

Patrones patológicos de fracaso y atribución social

Nivel de autoestima

Autoverbalizaciones negativas

Patrones de actuación excesivamente elevados.

5.- Diferencias entre individuos socialmente habilidosos y no habilidosos

A nivel conductual se encuentran:

ALTA HABILIDAD
BAJA HABILIDAD

Mayor contenido asertivo
Mayor contenido de anuencia

Mas gestos con las manos
Menor mirada/contacto ocular

Mayor variación en la postura
Mas índices de ansiedad

Mayor mirada/contacto ocular
Poca variación en la expresión facial

Mayor acento y variación del tono
Poca variación en la postura

Mas sonrisas
Demasiados silencios

Menos perturbaciones del habla
Silencios mas amplios

Mayor duración de la contestación
Poca conversación

Mayor tiempo de habla
Poca sonrisa

Mayor afecto

Pocos gestos

Mas verbalizaciones positivas

Mas peticiones de nueva conducta

Mayor autorrevelación

Mayor volumen de voz

Menor latencia de respuesta

Mas preguntas

Mas preguntas con final abierto

Mayor numero de palabras

Mayor numero total de interacciones en la vida real

Mas tiempo total pasado en interacciones en la vida real

Mayor numero de amigos

A nivel cognitivo se encuentran:

ALTA HABILIDAD
BAJA HABILIDAD

Expectativas mas precisas sobre la conducta de otra persona
Mas autoverbalizaciones negativas

Expectativas de consecuencias mas positivas
Mas ideas irracionales

Mayor probabilidad de que ocurran consecuencias favorables

Mayor probabilidad de que ocurran consecuencias desfavorables

Mas autoverbalizaciones positivas

evaluación de las situaciones poco favorables como mas legitimas

Visión de las situaciones desde múltiples perspectivas

Mayor recuerdo de la retroalimentación negativa que de la positiva

Mas tolerantes con los conflictos

Patrones patológicos de atribución de los éxitos y los fracasos

Mayor conocimiento del contenido asertivo

Deficiencias en la descodificación de los mensajes a partir de la comunicación no verbal

Confían mas en patrones internos que en externos para la resolución de problemas

Menos confianza en si mismos

6.- Analisis conductual de las habilidades sociales

La importancia de la relación entre la conducta y sus consecuencias y los patrones únicos que pueden provenir de determinadas clases de relaciones exige una búsqueda cuidadosa de las consecuencias que mantienen las conductas no deseables, así como de las conductas deseables que podrían ser reforzadas. Si una conducta no deseada no se manifiesta en una situación determinada, existen varias posibilidades que pueden explicarlo, incluyendo el reforzamiento poco frecuente, el castigo de la conducta o un fracaso para desarrollar la conducta.

Antecedentes:

Estímulos que desencadenan respuestas emocionales (ansiedad, depresión)

Estímulos discriminativos que desencadenan respuestas inadaptativas (momento, lugar, frecuencia)

Variables relacionadas con el modo como el sujeto percibe el ambiente (creencias, expectativas).

Que se dice el sujeto antes de la conducta (auto-instrucciones, estrategias de pensamiento)

Expectativas

Condiciones que intensifican la conducta problemática

Condiciones que alivian la conducta problemática

Variables psicofisiológicas internas (tartamudeo)

Organismo

Factores fisiológicos

Drogas

Nivel general de energía

Menstruación

Normas de autorefuerzo

Historia clínica

Hándicaps físicos

Capacidad intelectual disminuida

Capacidad de relajación

Capacidad de autocontrol

Respuesta

Diferentes tipos de respuesta (por exceso, por defecto, normales)

Parámetros de la respuesta: Duración, frecuencia, Generalidad, intensidad, latencia, grado de apropiación.

Que se dice el sujeto durante la conducta

Consecuencias

Refuerzos externos

Refuerzos vicarios

Auto refuerzo

Momento en que se producen las consecuencias

Demora del refuerzo

Frecuencia del refuerzo

Contenido del refuerzo

Disponibilidad del refuerzo

Objeto o personas que mantienen la conducta

Grado en que la persona relaciona las contingencias de los reforzadores con las respuestas que emite

Que se dice a si mismo después de la conducta.

7.- Entrenamiento en habilidades sociales

Las premisas que subyacen al EHS son:

Las relaciones interpersonales son importantes para el desarrollo y funcionamiento psicológico.

La falta de armonía interpersonal puede contribuir o conducir a disfunciones y perturbaciones psicológicas

Ciertos estilos y estrategias interpersonales son mas adaptativos que otros estilos y estrategias para clases especificas de encuentros sociales.

Estos estilos y estrategias interpersonal pueden especificarse y enseñarse

Una vez aprendidos estos estilos y estrategias mejoraran la competencia en esas situaciones especificas.

Pero a que se debe que un individuo actúe de manera socialmente inadecuada. Existen una serie de factores:

Déficits en habilidades. Las respuestas habilidosas necesarias no están presentes en el repertorio de respuestas de un individuo. También puede ser que el sujeto tenga respuestas inapropiadas.

Ansiedad condicionada. Puede ser que el sujeto sienta una ansiedad condicionada que le impide responder de una manera social adecuada. Esta ansiedad se ha podido condicionar mediante experiencias aversivas o por aprendizaje vicario.

Evaluación cognitiva deficiente. El individuo considera de forma incorrecta su actuación social auto evaluándose negativamente con acompañamiento de pensamientos auto-derrotistas.

Falta de motivación para actuar apropiadamente en una situación determinada, pudiendo darse una carencia de valor reforzante por parte de las interacciones personales.

El individuo no sabe discriminar adecuadamente las situaciones en las que una respuesta determinada es probablemente efectiva.

El individuo no está seguro de sus derechos o no cree que tenga el derecho de responder apropiadamente.

Obstáculos ambientales restrictivos que impiden al individuo expresarse apropiadamente o que incluso castigan la manifestación de esa conducta socialmente adecuada.

Un buen entrenamiento en HS debería implicar:

Entrenamiento en Habilidades, donde se enseñan las conductas específicas, se practican y se integran en el repertorio conductual del sujeto entrenado.

Reducción de la ansiedad mediante procedimientos de desensibilización.

Reestructuración cognitiva

Entrenamiento en solución de problemas para recibir correctamente los valores de los parámetros situaciones relevantes, procesarlos adecuadamente, generar respuestas potenciales, seleccionar una de estas respuestas y ejecutarla de forma que maximice la probabilidad de alcanzar el objetivo que impulso la comunicación interpersonal.

Sin embargo existen una serie de factores que desaconsejarían la elección de EHS para tratar una problema con entrenamiento en EHS:

El ambiente real del sujeto no toleraría el cambio en el nivel de competencia social de este y trataría de impedir dicho cambio.

Existen procedimientos mas eficientes que podrían producir cambios mas fácilmente en el nivel de competencia del sujeto.

El nivel motivacional o la capacidad intelectual de un sujeto son tales que no se beneficiaría mucho del EHS.

8.- Técnicas de entrenamiento (Contenidos básicos de un programa de habilidades sociales)

Un programa típico de habilidades sociales está compuesto de 3 fases:

Entrenamiento en habilidades sociales básicas, como observar, escuchar, dar y recibir retroalimentación (contacto ocular, volumen del habla, etc).

Entrenamiento en respuestas sociales específicas como el hacer y rechazar peticiones, hacer y recibir cumplidos, recibir rechazos, iniciar y mantener una conversación, hacer y recibir críticas, manifestación de expresiones positivas,

defender los propios derechos, invitar, pedir información, terminar encuentros sociales y expresar opiniones.

Entrenamiento en habilidades de autocontrol como la auto-observación, establecer objetivos y sub-objetivos realistas y concretos, establecer patrones realistas y auto-reforzamiento apropiados.

Al comenzar a aplicar un programa de EHS se debería de tener en cuenta algunas cuestiones:

Que el cliente comprende perfectamente los principios básicos de la conducta socialmente adecuada.

Que el paciente esta preparado para empezar el programa de EHS.

Los intentos iniciales del paciente deberán ser escogidos por su alto potencial de éxito, en cuanto a proporcionar reforzamiento.

Examinar los posibles cambios que se puedan producir a causa de la nueva conducta del paciente en su entorno cultural.

Ensayo de conducta

El ensayo de conducta forma el núcleo del EHS. El cliente representa cortas escenas que simulan las situaciones de la vida real. Se le pide al cliente que describa brevemente la situación-problema real y a las personas reales que están implicadas con ella (se le pide que las nombre por el nombre real). Si las otras personas están disponibles es mucho mejor para resolver el problema. Se le dice al cliente que reproduzca el papel lo mejor posible.

En una de estas sesiones es necesario:

Descripción de la situación problema.

Identificación de un objetivo adecuado para la respuesta del cliente.

Sugerencia de respuestas alternativas por los otros miembros del grupo.

Demostración de una de estas respuestas por algún miembro del grupo o por el terapeuta.

Selección de una estas respuestas

Practica encubierta por el actor como paso previo por el cliente

Ensayo de una respuesta competente por el cliente

Evaluación de la efectividad de la respuesta por el cliente por otros miembros.

Sugerencias de otros miembros.

Reensayo de la misma y nueva evaluación.

Modelado.

La exposición del cliente a un modelo que muestre correctamente la conducta que esta siendo el objetivo del entrenamiento permite el aprendizaje observacional de ese modo de actuación. El modelo suele ser el terapeuta y la actuación se puede grabar en video. El modelado tiene mas efectividad cuando el modelo de edad y sexo parecido al cliente y cuando la conducta del modelo esta mas cerca de la del cliente. El modelado tiene la ventaja de ilustrar los componentes no verbales y paralinguisticos de una determinada conducta interpersonal.

El terapeuta debe de dirigir la atención hacia los componentes separados y específicos de la situación

.

Instrucciones

Las instrucciones o aleccionamiento (coaching) intenta suministrar al individuo información correctiva al sujeto sobre la naturaleza y el grado de discrepancia entre su ejecución de la conducta y el criterio. Podemos hablar de retroalimentación y reforzamiento.

La retroalimentación procura información específica al sujeto esencial para el desarrollo y mejora de una habilidad. Estas son algunas premisas básicas:

Se deberían de especificar por adelantado las conductas sometidas a retroalimentación de modo que durante la representación los observadores puedan concentrarse en las respuestas relevantes.

La retroalimentación debería de concentrarse en la conducta y no en la persona

La retroalimentación debe de ser detallada y específica

No debe de darse retroalimentación de mas de 3 conductas

Se debería de dar la retroalimentación directamente al individuo

La retroalimentación debe de concentrarse en lo positivo con sugerencias para la mejora y el cambio.

debería de recordarse al cliente que la retroalimentación es un juicio subjetivo del terapeuta basada en sus propias normas y cultura que podrían diferir de las del cliente.

El reforzamiento es un componente motivacional y su intención es la de moldear la conducta y/o aumentar la tasa de respuesta y es importante enseñar a los clientes a auto recompensarse si practican bien sus nuevas habilidades.

Tareas para casa.

El mandar tareas para casa es un buen entrenamiento porque la mayoría de las nuevas habilidades necesitan ser practicadas repetidamente y ser llevadas a cabo en lugares diferentes, implica un mayor autocontrol por parte del individuo y en definitiva supone ir transfiriendo lo aprendido en consulta al ambiente real del individuo.

Las tareas para casa deben de elaborarse y acordarse junto con el cliente, deben de ser detalladas y deben de tener una alta probabilidad de éxito para que este no se frustre, ya que los éxitos pueden mejorar en gran medida la motivación e implicación de los clientes en el tratamiento. El cliente debe de llevar un registro de las tareas con los éxitos, nivel de ansiedad, dificultades experimentadas, etc.

Técnicas cognitivas

Estas técnicas están diseñadas para ayudar al cliente en todo aquello que esta referido al cambio de ideas irracionales, expectativas irreales, baja autoestima, falsos niveles de atribución, distorsiones cognitivas, etc.

Generalización y transferencia

La generalización se ha definido como la ocurrencia de conducta relevante bajo condiciones diferentes y no entrenadas (es decir a lo largo de lugares, gente, conductas y/o tiempo) sin la programación de los mismos acontecimientos en las mismas condiciones en que se ha llevado a cabo el entrenamiento.

Para mejorar la generalización se hace necesario:

Empleo de situaciones relevantes múltiples

Entrenamiento con personas múltiples y/o relevantes

Entrenamiento de personas significativas para ofrecer reforzamiento

Entrenamiento en lugares múltiples

Programar sesiones regulares de apoyo después del tratamiento.

Dimensiones de la situación

Se ha señalado que la inadecuación social es una función de personas problema, situaciones problema y su interacción. Las dimensiones propuestas por Argyle son:

Objetivos y propósito. La mayoría de la conducta social esta dirigida hacia un objetivo y no puede ser entendida hasta que se conozcan esos objetivos (hacer amigos, obtener información, etc).

Reglas sociales. Todas las situaciones tienen una serie de reglas sociales y hay que conocerlas para comportarse adecuadamente. Algunas son universales (ser cortés, amable, no molestar a la gente) y otras específicas de la situación (ir bien vestido a una fiesta, ir aseado al médico o a una entrevista de trabajo, etc).

Roles sociales. En casi todas las interacciones sociales existen una serie de roles y los roles cambian con las situaciones. Un rol abarca los deberes, obligaciones o derechos de una posición social.

Repertorio de elementos. Todas las interacciones sociales tienen un conjunto o repertorio de actos considerados como legítimos:

Secuencia de conducta (saludo, establecimiento de la relación, presentación de la tarea, reestablecimiento de la relación, despedida).

Conceptos situacionales. Muchas interacciones sociales se basan en una serie de esquemas conceptuales compartidos (partida de ajedrez o de mus, junta de vecinos, etc).

Situación ambiental (límites, mobiliario, modificadores como humedad, luz, etc; espacios interpersonales).

Lenguaje y habla. Cada situación tiene un lenguaje, gramática o tono de voz característico.

Habilidades y técnicas.

MANUEL SEGURA

En casi cada una de las situaciones, que a diario se nos presentan, hay otra persona por medio: alguien que saludamos en el ascensor: al que le tocamos la pita porque llegamos tarde al trabajo; alguien que nos invita a cenar y nos cuesta decirle que estamos cansados, etc... Sea con quien sea, y a pesar de los vínculos tan diferentes que nos pueden llevar a tratar con unas personas o con otras. El caso es que estamos en contacto casi continuo con alguien. Es lo que se denomina establecer relaciones interpersonales.

Con todas las personas no mantenemos el mismo tipo de relación, ni ésta es insensible a los cambios de humor, o de circunstancia, de cada uno de los miembros de la misma. En cualquier relación, afectiva, laboral o educativa, hay momentos en los que se producen «roces», «malos entendidos», tensión, etc... apareciendo lo que se conoce como conflictos interpersonales.

Resolver cada uno de esos conflictos nos lleva tiempo, y darle muchas vueltas a la cabeza... «Le digo esto, pero igual no le gusta; mejor hablo primero con su hermana que a ella sí la escucha; o como sé que no va a cambiar, no me molesto; o sigo aguantando hasta que un día estalle...»

Este proceso es mental; lo pensamos y lo hacemos, casi sin darnos cuenta, y es lo que se denomina HABILIDADES COGNITIVAS O ESTRATEGIAS DE PENSAMIENTO.

EN QUÉ CONSISTEN Y MÉTODO PARA DESARROLLARLAS

Aunque ya no lo recordamos, esta habilidad nos la enseñaron, y junto con la práctica que da la vida, que no es poca, nos ha hecho personas más o menos hábiles para resolver nuestros problemas (y demostrar nuestras alegrías), con los demás. Igual que lo aprendimos, lo podemos enseñar.

La diferencia en el modo en que nosotros lo aprendimos y hoy lo podemos transmitir a nuestros alumnos y alumnas es que ahora existe un método específico. Un programa desarrollado especialmente para trabajar en los centros educativos, fácilmente utilizable en el aula (si se usa en conjunto como curso), en cualquier materia (si se busca la generalización del mismo dentro y fuera del aula), o como recurso pedagógico.

Aunque un alumno sea un "fracaso escolar" debemos intentar que sea un "éxito como persona"

Los informes que están realizando los docentes que están implantando este programa en Canarias, nos indican (como ya se ha demostrado en diferentes investigaciones) que, enseñar estas habilidades produce cambios de actitud a la hora de relacionarse entre los alumnos, y como consecuencia de ese «crecimiento personal», también mejora el rendimiento escolar.

A ese programa se le llama curso de Competencia Social o lo que es lo mismo: un curso que da la posibilidad a los que menos la tienen (por pertenecer a familias desestructuradas, o porque ya hay síntomas de inicio en el consumo de drogas, o indicadores de predelinuencia, etc.) de ser personas hábiles socialmente, tanto para iniciar como para mantener y resolver situaciones interpersonales.

Esos alumnos y alumnas que se nos «escapan» a otras realidades, (como la droga), porque no saben cómo enfrentarse a la vida. O porque sólo saben agredir al otro, verbal y físicamente, tal vez porque primero lo hicieron con ellos y ese es su único modelo.

En estos momentos, se puede dar una respuesta a estos problemas, con los que muchas veces, el docente se encuentra indefenso. Este curso de Competencia Social es una propuesta de trabajo ante esta realidad, para trabajarlo en niveles no universitarios.

El curso dirigido por el Pr. D. Manuel Segura Morales del Departamento de Psicología Educativa, Evolutiva y Psicobiología de la Universidad de La Laguna, trabaja a tres niveles:

1. ENTRENAMIENTO EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS.
2. ENTRENAMIENTO EN LAS HABILIDADES SOCIALES.
3. CRECIMIENTO MORAL O EN VALORES.

ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

Estos tres bloques están recogidos y adaptados en dos programas: uno para la Educación Primaria y otro para la Educación Secundaria.

El programa para PRIMARIA, ha sido desarrollado según las diferentes Edades Mentales de los niños: desde los 7 hasta los 11 años. Tiene una metodología muy activa y participativa para trabajar con toda la clase y en pequeño grupo. Consta de juegos, actividades para la discriminación visual y auditiva, para darse auto instrucciones, fichas, laberintos, etc. Que dan al docente una amplitud de recursos para el desarrollo de estas habilidades. Según la edad de los niños y niñas, hay unos personajes-guía, que son referencia continua para facilitar la labor del docente, y modelo de actuación para lo niños.

El programa para SECUNDARIA, también ha sido desarrollado teniendo en cuenta la Edad Mental, abarcando desde los 12 hasta los 16 años. Propone el trabajo en el aula a nivel individual, grupal y con role-playing (o representación). Es muy activo, con un contenido libre de cargas afectivas que pudieran herir a los alumnos y con un carácter lúdico-creativo.

EXPERIENCIA DEL PROGRAMA Y OTROS ASPECTOS DEL MISMO

La experiencia de este programa en los centros educativos, se está realizando a través de los CEPs y especialmente, con los centros de Calidad Educativa de las dos provincias canarias, trabajando con aproximadamente 50 centros de todos los niveles educativos no universitarios.

El plan de trabajo, además del entrenamiento previo para los docentes, incluye sesiones de seguimiento por parte del equipo formado por el Pr. Manuel Segura Morales, la psicóloga Juana Rosa Mesa Expósito y la profesora de Pedagogía Terapéutica Margarita Arcas Cuenca.

Otro aspecto del programa es el trabajo que se está haciendo con APAs, para que los padres «no pierdan el tren...» y sepan qué otras cosas pueden hacer y se puede hacer desde los Centros educativos con sus hijos.

CONCLUSIÓN

A veces la realidad nos dice que un alumno es un «fracaso escolar», pero lo que no podemos dejar de intentar como educadores es que, ese mismo alumno sea un «éxito como persona». Ese es el verdadero reto de la Educación.

Las emociones: de la barriga al sistema límbico

ÍLos griegos situaban las emociones en la barriga. El estómago era el lugar donde anidaban la gula, el desconsuelo, la rabia o el odio o sea todo aquello que nos puede transformar en verdaderas bestias. La civilización occidental desconfía de las emociones desde la cuna del pensamiento.

La época medieval aún va más allá al condenar las pasiones a las mazmorras del bajo vientre. De esta manera los sentimientos, las emociones y los deseos se identifican, aunque sea sólo por su localización, con la suciedad y la mezquindad, en una palabra: con el pecado. La cultura popular rescata las emociones de este inmerecido exilio y las traslada al corazón, el órgano central de la anatomía humana que identificamos, aún, con la vida y el bienestar. Las emociones no han disfrutado de demasiado prestigio en nuestra civilización incluso, en el último tercio de siglo en el cual la psicología y la biología han demostrado de manera clara y concluyente que las emociones residen en el cerebro, el órgano de la inteligencia y de las reverberaciones conceptuales.

La rabia, la envidia, la tristeza, el amor, el odio, el miedo han sido consideradas, des de esta perspectiva, como verdaderos desestabilizadores de la personalidad. Las virtudes humanas, desde Aristóteles a Freud, se han descrito siempre en términos de control y estabilidad, entendidas como la ausencia de emociones repentinas que perturben nuestro natural carácter plácido y reposado. Incluso el lenguaje cotidiano participa de este espejismo cuando identifica salud mental con "equilibrio" y locura con "desequilibrio" .

Estos últimos años estas interpretaciones han cambiado de repente. El arte se define como la capacidad de influir emocionalmente ante los espectadores; la televisión, en algunos de los programas de más audiencia, cultiva la pornografía de la orgía emocional; los psicólogos descubren que las emociones pueden ser la clave de algunos de los fenómenos psicológicos más difíciles de definir como la creatividad o la inteligencia; los químicos trabajan para encontrar fórmulas que puedan inhibirlas o potenciarlas; los economistas las incluyen en los estudios de mercado y los pedagogos empiezan a considerarlas cuando realizan diagnósticos sobre las debilidades de los programas educativos o en el momento de diseñar los currículums que servirán de modelos en el futuro.

PARA CONTINUAR LEYENDO:

Güell Barceló, M.; Muñoz Redon, J., *Desconeix-te tu mateix*, Edicions 62, Barcelona, 1998 (traducción castellana: *Desconócete tu mismo*, Paidós, Barcelona, 2000).

Goleman, D., *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.

GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), *Educación emocional, Manuales de orientación y tutoría*, Praxis, Barcelona, 1998. E-mail: mirba10d@d5.ub.es

CASEL (Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning).

Página web: <http://www.casel.org>

Bibliografía:

Arnold P. Goldstein y otros, "Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia", Ed. Martínez Roca

RECURSOS DIDÀCTICS SOBRE ELS JOCS POPULARS I TRADICIONALS LLIBRES I DOSSIERS

TI: 101 jocs. Jocs no competitius

SI: 796GUI

DN: ensenyants; primària; secundària

RE: Recull de 101 jocs no competitius. Després de fer una petita explicació sobre el que s'entén per joc el llibre passa a l'anàlisi un per un dels diferents jocs que proposa aquest llibre. De cada activitat n'ofereix unes quantes dades que n'afavoreixen la pràctica: necessitat d'un espai ampli, o d'un lloc obert, si es tracta de jocs de tradició, edats recomanades segons el tipus de joc, material necessari i variants del joc si se'n coneix alguna. Òbviament explica les regles del joc, els objectius i la finalitat d'aquest. Al final del llibre hi trobem un quadre esquemàtic que especifica les característiques de cada joc.

TI: Activitats per al temps de lleure

SI: FD AE 7

DN: ensenyants; primària; secundària

RE: Com el nom del document indica, ens mostra diverses activitats per desenvolupar amb xiquets i xiquetes en el temps de lleure, dins o fora de l'activitat escolar. Presenta les següents parts: A) Jocs d'interior i exterior: la galleda i les pilotes; Posar la cua a l'ase; Un, dos tres, pica parets; Nusos; Dreta-esquerra; Arrencar cebes; El director d'orquestra; Pobre gatet!; Pilota al coll; Moneda que corre; Salta cabreta i d'altres aplicats a l'Atletisme o la Gimnàstica. B) Danses populars i d'arreu del món. Ens indica, en primer lloc, com muntar un taller de danses a l'escola, i, després fa una descripció de les següents danses: El ball de la civada; Els quatre llauradors; La castanya; El noi de la mare; Tzadik Katamar (Israel); Al Giorgis (Grècia); Vals mexicà. C) Exercicis d'expressió corporal i dramatització. Inclou bibliografia

TI: Allà baix a l'era. Recull de jocs i de cançons

SI: 398.8 MIN

DN: E. Infanti

RE: El llibre és un recull de jocs i cançons populars, la major part d'ells adreçades als més menuts. Respecta la parla del lloc i cada un va acompanyat de la música corresponent així com de dibuixos il·lustratius. Hi ha un apartat, el darrer, que fa referència a cançons que es cantaven antigament quan s'anava d'excursió i a les que es cantaven en motiu de la festa de la Pietat d'Uldecona

TI: Cada cual atiende a su juego

SI: 398:793(46) PEL

DN: E. Infantil; primària

RE: Primer títol d'una col·lecció destinada a tractar de les diverses manifestacions de l'expressió literària infantil. Aquesta obra vol aprofundir el joc tradicional i reconstruir els lligams entre joc, paraula i literatura. Consta de cinc capítols: els jocs tradicionals, els jocs de tradició oral, els jocs en la literatura, els testimonis literaris i una proposta creativa elaborada per un grup d'educadors i animadors que recull suggeriments lúdics agrupats segons l'objectiu. És un llibre de reflexió i investigació que inclou una antologia de 205 jocs amb textos tradicionals i un breu recull dels jocs en la literatura contemporània.

TI: Coordinació dinàmica, jocs, esports i expressió corporal

SI: CRÈDITESO

DN: secundària

RE: És un crèdit comú de l'Àrea d'Educació Física. Està pensat per a dur a terme en el primer curs del primer cicle de l'Ensenyament Secundari Obligatori. Consta de dos apartats, el primer és el material del professor/a en el que s'explica els continguts, els objectius del crèdit, les activitats d'ensenyament-aprenentatge, els criteris i activitats per a l'avaluació, la temporització, les orientacions per a la intervenció pedagògica, la bibliografia i els recursos didàctics. La segona part és el material per a l'alumnat, amb els objectius del crèdit. El crèdit permet introduir o ampliar alguns aspectes de les habilitats motrius, la condició física, els jocs tradicionals o populars, així com algunes tècniques del bàsquet i el voleibol, i moviments d'expressió corporal

TI: El gran llibre dels jocs

SI: 793ALL

DN: infantil; primària

RE: Aquest llibre recull una selecció de 250 jocs orientats a totes les edats. El contingut està dividit en tres blocs: jocs d'enginy, jocs d'interior i jocs d'exterior. Cada joc conté una petita orientació prèvia sobre l'edat a partir de la qual està recomanat, apunta el nombre de jugadors, la durada aproximada i el material necessari. També es presenta un índex temàtic, per ordre alfabètic, que facilita la recerca dels jocs.

TI: El llibre fantàstic dels jocs. Els jocs més populars del món per muntar i jugar
SI: 793ADA

DN:

RE: Presentació de diversos jocs de tot el món per muntar i jugar. Estan estructurats en: jocs amb pedres, d'habilitats, d'acció, amb taulers, d'atrapar i córrer. Cada joc es presenta complet: estris necessaris i explicació de com s'hi juga. Al final hi ha un índex amb els títols de tots els jocs. Llibre molt pràctic.

TI: Els jocs de sempre

SI: 796 ANT

DN: primària; secundària

RE: Recull de jocs de carrer dividits en dos grups: gran psicomotricitat i psicomotricitat fina. Per a cada joc s'especifica el nombre de participants, l'edat més adequada, la motricitat i la mecànica que cal seguir.

TI: Juego y juguete

SI:

DN: primària; secundària

RE: Informació general sobre el joc i la joguina com a element de consum i com a eina a l'escola. Exposa diferents objectius per a una educació "no consumista" del joc: entra 0 i 16 anys i fa referència a actituds, valors i normes. Conté 13 models d'activitats per a realitzar a l'aula: jugar amb el cos; jugar amb objectes; fitxer de jocs i fomentar el joc a l'escola, a la casa i al carrer; conèixer i classificar joguines; taller de reconstrucció de joguines; visita a una ludoteca; la producció i la publicitat dels joguines; estudi de la informació dels embalatges; la seva seguretat; anàlisi, compra i reclamació de joguines, i, organització d'una festa amb jocs. Proposa la coordinació amb els pares, i altres educadors, a l'hora de potenciar unes joguines i no unes altres

TI: Jugar i divertir-se tothom. Recull de jocs no competitiu

SI: 793 GUI

DN: primària; secundària

RE: La primera part del llibre és una reflexió sobre la importància del joc en l'aprenentatge de l'infant: el joc és una eina educativa que proporciona plaer, satisfacció i diversió, que permet desenvolupar habilitats de tota mena, conèixer quines són les característiques pròpies, entendre el món que l'envolta i establir relacions amb altres nens i nenes. Aquest coneixement del món social s'acompanya amb una assimilació de l'estructura social, dels valors, les normes, els hàbits socials que la identifiquen. Jocs i valors són termes relacionats. La segona part del llibre desenvolupa l'explicació d'un seguit de jocs on no hi ha guanyadors ni perdedors, on les companyes i companys no es veuen com a persones que cal superar. Amb aquest recull de jocs no competitiu es pretén que tots els nens i nenes participants en un joc gaudeixin jugant, i que no siguin només uns quants. La tercera part del llibre conté bibliografia sobre el joc i l'última ens proporciona un quadre resum que classifica tots els jocs proposats segons el tipus de joc, l'edat a què van adreçats, l'espai que ha d'ocupar i el tipus d'agrupació.

TI: Llibres para cooperar. Llibres para crear

SI: 796 ORL

DN: ensenyants; primària; secundària

RE: Presenta un ampli recull de jocs i esports cooperatius per interiors i exteriors, per nois i noies de totes les edats i de diferents graus de desenvolupament. Hi ha jocs originals de molts països i jocs reciclats de diferents esports per treure la competitivitat. L'autor ens dona en aquest llibre consells sobre l'ensenyament de les habilitats cooperatives de joves i adults, així com idees per crear el teu propi material de joc desenvolupant la imaginació abans de comprar materials cars. L'objectiu d'aquest llibre és eliminar la competició dels jocs i esports per guanyar més en diversió. Un capítol d'aquest llibre està destinat als més petits, d'1 a 3 anys, i un altre a persones disminuïdes físicament. Els jocs són de diferents països, des de l'Àrtic fins al Pacífic Sud.

TI: Propostes didàctiques al voltant de les festes

SI: 394.2 LES

DN: educació infantil; primària; secundària

RE: Aquest llibre pretén ser una mostra de recursos que podem fer servir a l'hora de treballar i celebrar les festes de Carnaval, Sant Jordi, Sant Joan, la Castanyada, Nadal i Reis a l'escola. El llibre recull cançons, danses, jocs, receptes de cuina i altres activitats pròpies de cada una de les festes o bé que es poden realitzar aprofitant la celebració de la festa.

TI: Recapte. El joc

SI: FD AE 7

DN: ensenyants; educació infantil; primària

RE: Publicació trimestral destinada als mestres de les terres de l'Ebre. Cada edició tracta un tema monogràfic. Aquest número està dedicat al joc.

TI: RUSC. Revista Multimèdia d'Aportacions Pedagògiques de les Terres de Lleida

SI: CD ROM

DN: secundària

RE: Es tracta d'una revista multimèdia realitzada amb aportacions pedagògiques per gent de les Terres de Lleida. Hi ha un recull d'articles elaborat per CEIPs, CRPs, IES,...on es tracten temes diversos. En la part d'art i cultura hi ha els següents articles: Funció de l'art en l'ensenyament obligatori. Itinerari musical per la Seu d'Urgell. Els compositors balaguerins. Jocs populars. Art a Santa Maria de Balaguer. El folklore del Solsonès. En l'apartat de ciències experimentals hi trobem: Iniciació a la meteorologia. En l'apartat de lingüística hi ha: El tractament del text literari a Primària i El Conte: Els pèsols màgics. En la part de ciències socials: Art a Santa Maria de Balaguer. Europa Avui. Viatjant per la península. Treballem l'euro. En l'apartat de matemàtiques: Els números. Combinatòria i probabilitat. La calculadora. Una prova d'avaluació per l'estudi de la divisibilitat a l'ESO. Els temes de tecnologia són: Realització de diapositives líquides. Lectura de la imatge. En la part d'Ensenyament hi ha: De l'escola a l'institut.

TI: The Small Schools of Europe. Les escoles rurals d'Europa.

SI: CD ROM 3

DN:

RE: Aquest CD-Rom recull tota la informació obtinguda sobre les escoles rurals d'Europa implicades en el Projecte Europeu que coordina el CRP de La Noguera. Aquest potencia la creació de xarxes d'intercanvi d'experiències i projectes que afavoreixin el desenvolupament de les àrees rurals a partir de la promoció de les seves escoles. De cada país implicat en el projecte s'ofereix informació sobre el sistema educatiu, el concepte d'escola rural, la seva evolució i la seva situació actual, adreces i contactes, informacions i experiències diverses. Aquestes són: Tria de jocs de pati i de carrer (CRP La Noguera), Escoles petites (Àustria), Trobades d'escoles rurals (CRP La Noguera), Cafè Kankainen (Finlàndia), La gent gran (Baix Empordà), Maleta viatgera (Alt Penedès), Buscadors de vells tresors (Galícia), Seminari d'informàtica rural (SATIR Catalunya), Play Bus (Portugal), Correspondència escolar (Les Garrigues), El petit drac (Baix Empordà).

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES I MEDIACIÓ ESCOLAR

CATÀLEG DE MATERIALS

Febrer del 2001

Adaptació i inadaptació social

Prior, Miquel; Pagès, Andreu; Bartrina, Maria Josep

Direcció General d'Ordenació Educativa. Departament d'Ensenyament [Barcelona]

Col·lecció Ensenyament Secundari Obligatori (12-16). Sèrie Ciències Socials

Té 60 pàgines.

Crèdit variable d'ampliació per al segon cicle d'ESO, s'apropa a les àrees d'Ètica i de Sociologia i comparteix l'orientació formativa de la resta de matèries. Algunes de les activitats poden aplicar-se a la tutoria o a l'assignatura de sociologia del batxillerat. Pretén promoure l'interès de l'alumnat per al fenomen de la integració i la inadaptació social: incidint en les causes del rebuig de les normes socials pel jovent. Planteja una reflexió sobre els valors que fonamenten la convivència política, social, familiar i escolar i els conflictes que provoca el seu rebuig. Tracta del procés de socialització dels joves (normes, valors i lleis), de les causes i conseqüències de la inadaptació i el fenomen de la reinserció social. Les activitats per a l'alumnat es basen en els processos d'inducció a partir de la reflexió col·lectiva, oferint informacions teòriques i sociològiques.

escrit; disseny curricular; crèdit

371.048 ING

4758

Anar de "GUAI". Taller d'habilitats socials per a viure i conviure

Inglada Güell, Josep M.

Departament d'Ensenyament [Barcelona]

Forma part del segon recull de crèdits variables de psicopedagogia

Té 15 pàgines. Inclou el disseny del crèdit, breu bibliografia i materials escrits.

Crèdit variable d'iniciació per al primer cicle d' ESO. Per una banda intenta facilitar l'adaptació al nou medi i la cohesió grupal de l'alumnat nou, i per l'altra, pretén potenciar habilitats que generin actituds de tolerància i de convivència positiva en el centre i també en les seves relacions interpersonals, a la vida quotidiana fora de l'escola. Així doncs, té un caràcter preventiu i regulador alhora. Les habilitats més importants que es treballen en el crèdit són: escoltar, iniciar i mantenir una conversa, disculpar-se, participar activament en activitats grupals, empatia, assertivitat, confiança en si mateix , autocontrol, presa de decisions, resolució de conflictes, enfrontar-se amb l'enuig de l'altre....

escrit; llibre 172 BAT 3938
Aquí... un amic. L'amistat i les relacions interpersonals
Batlle, Joan; Funes, Jaume; Donada, Toni [il·lustracions]
Eumo [Barcelona]

Col·lecció Senderi. Quaderns d'Educació Ètica, 9
Té 32 pàgines. Inclou una bibliografia.

Conjunt de textos i propostes de treball sobre l'amistat entre la gent jove. L'objectiu d'aquest material és que l'alumnat prengui consciència dels sentiments que experimenta envers les companyes i els companys; l'autoestima; la pròpia imatge i la que ofereix a la gent que l' envolta, les preferències a l'hora de triar les amistats, les relacions amistoses a les diferents etapes de la vida, els conflictes personals i aquells derivats dels prejudicis racistes.

escrit; llibre 371.043 BON 5457
Canviar l'escola: la coeducació al pati de jocs
Bonal, Xavier

ICE. Universitat Autònoma de Barcelona.
Té 79 pàgines.

Aquest quadern suposa una continuació de la proposta d'anàlisi del sexisme en l'àmbit escolar que el mateix autor va desenvolupar en el quadern número 12 d'aquesta col·lecció. Si bé l'anterior presentava eines i estratègies per a la sensibilització del professorat, aquest llibre presenta una proposta d'investigació-acció per tal de poder intervenir i canviar la pràctica dels i de les docents. L'objecte d'estudi és el pati de jocs per ser un àmbit dels centres docents on les manifestacions de desigualtat sexual apareixen de forma evident.

escrit; disseny curricular; crèdit 370.154 DOM 4756
Com ens relacionem?
Domènech Roig, Maria
Departament d'Ensenyament [Barcelona]

Forma part del segon recull de crèdits variables de psicopedagogia
Té 37 pàgines. Inclou el disseny del crèdit, breu bibliografia i materials escrits.
Crèdit variable dirigit a l'alumnat de primer cicle d'ESO. Està adreçat fonamentalment a aquells alumnes que presenten una major dificultat en la relació interpersonal que es pot manifestar en una pobre capacitat d'establir relacions positives amb altres i en les dificultats en la resolució de problemes usuals en els quals interactuen dues o més persones. El focus del crèdit són

Girona, J.M.; Grima, M.LI.; Seras, D.; Rosals, J.; Morellon, Ch.; Mas, J.; CEIP Annexa Joan Puigbert; IES Badalona-9; Escola Bori i Fontestà Graó [Barcelona]

Guix. Elements d'Acció Educativa [número 250]

El monogràfic consta de 30 pàgines. La revista té un total de 90 pàgines.

El monogràfic conté els següents articles: La convivència inclou els conflictes (p.5); Els problemes de relació a l'escola Bori i Fontestà (p.11); Conflicte: nova ubicació d'una comunitat educativa (p.13); Com abordar els conflictes? Treball dut a terme al CEIP El Polvorí (p.17); La resolució de conflictes: el diari d'un poble (p.23); Estratègies per a la convivència (p.29).

escrit; llibre 371.2 COM 4655

Cómo dar respuesta a los conflictos. La disciplina en la enseñanza secundaria Casamayor, G. [coordinació]

Graó [Barcelona]

Té 159 pàgines.

Presenta diferents maneres d'afrontar els conflictes en els centres. Tipologies de conflictes. Normes de convivència, comunicació i participació en el centre i l'aula per poder resoldre els conflictes. Importància de l'autoestima en l'adolescència i com treballar-la a l'aula.

escrit; disseny curricular; crèdit 370.154 TOR 4759

De bon rotllo: Em conec, em relaciono millor i aprenc a solucionar problemes Torrents, Carme

Departament d'Ensenyament [Barcelona]

Forma part del segon recull de crèdits variables de psicopedagogia

Té 25 pàgines. Inclou el disseny del crèdit, breu bibliografia i materials escrits.

Crèdit variable per al primer cicle d'ESO. L'objectiu prioritari és la consecució d'un positiu autoconcepte a partir del reconeixement de les pròpies emocions i característiques personals. Es tracta, també, d'oferir estratègies per a la millora de l'autocontrol i per a la resolució de conflictes.

escrit; llibre 372:370.153 SEG 5650

Decideix. Volum I. Programa de competència Social. Educació Primària 1r i 2n cicle

Segura Morales, Manuel; Arcas Cuenca, Margarita; Mesa Expósito, Juana R.

Departament d'Ensenyament [Barcelona]

Col·lecció Materials de Formació

Té 164 pàgines. Inclou bibliografia i va acompanyat d'un qüestionari per avaluar l'assertivitat.

Programa de competència social adreçat al 1r i 2n cicle de primària per a tractar problemes mitjançant el desenvolupament de les habilitats socials i cognitives. Pretén que l'alumnat sàpiga buscar solucions adequades als seus problemes, sobretot els d'índole personal i interpersonal. El concepte fonamental per a l'aplicació del programa és el de la mediació verbal o sigui, l'ús del llenguatge com a un regulador intern del pensament racional i lògic. Aquest programa no només va dirigit a nens i nenes que presenten agressivitat, sinó també per a qualsevol altre que tendeixi a respondre o actuar sense pensar-s'ho prou, o que no sàpiga resoldre els seus problemes adequadament.

escrit; llibre 72:370.153 SEG 5651
Decideix. Volum II. Programa de competència Social. Educació Primària 3r
cicle

Segura Morales, Manuel; Arcas Cuenca, Margarita; Mesa Expósito, Juana R.
Departament d'Ensenyament [Barcelona]

Col·lecció Materials de Formació

Té 174 pàgines. Inclou bibliografia i va acompanyat d'un qüestionari per a
avaluar l'assertivitat.

Programa de competència social adreçat al 3r cicle de primària per a tractar
problemes mitjançant el desenvolupament de les habilitats socials i cognitives.
Pretén que l'alumnat sàpiga buscar solucions adequades als seus problemes,
sobretot els d'índole personal i interpersonal. El concepte fonamental per a
l'aplicació del programa és el de la mediació verbal o sigui, l'ús del llenguatge
com a regulador intern del pensament racional i lògic. Aquest programa no
només va dirigit a nens i nenes que presenten agressivitat, sinó també per a
qualsevol altre que tendeixi a respondre o actuar sense pensar-s'ho prou, o que
no sàpiga resoldre els seus problemes adequadament.

escrit; monografia; revista 433/833(07)(05) ESC 14350

Disciplina en llibertat

Orteu, F.; Sabater, S.; Aloy, J.M.; Masip, I.; Rodríguez, B.; Andreu, Ll.; Eusebio,
P.; Girona, J.M.; Martín, L.

Òmnium Cultural [Barcelona]

Escola Catalana [número 350]

El monogràfic consta de 14 pàgines i una fitxa didàctica. La revista té un total
de 46 pàgines.

El monogràfic consta dels articles següents: Pedagogia passiva: el cas de
Francesc Orteu explicat per ell mateix (p.6); La disciplina en llibertat (p.8);
Alumnes conflictius i responsabilitats (p.10); Escola i família, una relació de
col·laboració (p.12); Com abordar situacions conflictives a primària (p.14);
Parlem de convivència als instituts (p.16); El decret 266/1977 sobre drets i
deures dels alumnes dels centres de nivell no universitari de Catalunya (p.19).
Hi ha també la fitxa didàctica: "Didàctica de la llibertat. La construcció d'un
espai compartit".

escrit; monografia; revista 37(05) AUL 11065

Disciplina: planificación, organización y funcionamiento del centro

Antúñez, S.; Ojembarrena, R.; Ormazabal, A.; Ugalde, M.J.; Uranga, M.;
Torres, C.; Ugalde, J.L.

Graó [Barcelona]

Aula de Innovació Educativa [número 65]

El monogràfic consta de 14 pàgines. La revista té un total de 98 pàgines. Inclou
fotografies i bibliografia.

El monogràfic conté els següents articles: La regulació de la convivència en
los centros escolares a través de los reglamentos institucionales (p.55);
Regular por escrito las relaciones del alumnado (p.59); ¿Cómo nos
comportamos? (p.62); Experiencias de mediación escolar en Gernika (p.65);
Inventario de recursos. Disciplina: planificación, organización y funcionamiento
del centro (p.69); ¿Son (somos), los jóvenes violentos? (p.70).

escrit; article; ressenya 37(05) AUL 11095
Educación para la convivencia. Programa de intervención para educación secundaria obligatoria
Pérez Pérez, Cruz
Graó [Barcelona]
Aula de Innovació Educativa [número 65; pàgines 77-98]
Article de 21 pàgines. És una proposta didàctica amb material fotocopiable.
Es presenta un programa de caràcter global i preventiu, i entre els seus objectius hi ha el d'ensenyar a l'alumnat a elaborar les seves pròpies normes de comportament, aportar estratègies per afrontar els petits conflictes que sorgeixen quotidianament, cohesionar la classe com a grup, desenvolupar habilitats socioafectives, generar hàbits positius i augmentar el nivell d'autonomia sociomoral dels nois i noies. El programa consta de dotze sessions. Aporta orientacions per a la intervenció pedagògica i proposa activitats per a l'alumnat i una guia per al professorat.

escrit; monografia; revista 37(05) CUA 13287
Educar en el conflicto
Grasa, Rafael; Cascón, Paco; Bastida, Anna
Praxis, S.A. [Barcelona]
Cuadernos de Pedagogía [número 287]
El monogràfic consta de 28 pàgines i bibliografia. La revista té un total de 105 pàgines.
El monogràfic conté els següents articles: Evolución de la Educación para la Paz. La centralidad del conflicto para la agenda del siglo XXI (p.51); ¿Qué es bueno saber sobre el conflicto? (p.57); Educar en y para el conflicto en los centros (p.61); Los conflictos bélicos. Educar para desaprender la guerra (p.67); La mediación (p.72); Para saber más (p.77).

escrit; disseny curricular; crèdit 370.154 LUE 4779
Educar en els valors a través del treball cooperatiu
Luenaga, M. Consolació
Departament d'Ensenyament [Barcelona]
Forma part del segon recull de crèdits variables de psicopedagogia
Té 27 pàgines. Inclou el disseny del crèdit, breu bibliografia i materials escrits
Crèdit variable per al primer cicle de l'ESO sobre l'educació en els valors per mitjà del treball cooperatiu. El treball cooperatiu és una modalitat del treball en grup que es caracteritza per la interdependència positiva entre els membres d'un grup heterogeni. Els membres del grup aspiren a arribar a unes fites per a les quals cal que tothom col·labori. L'èxit del grup depèn del l'èxit de tots els seus membres. Els valors a treballar són els referents a l'organització, la solidaritat, el diàleg, la salut i la convivència.

escrit; llibre 371.043 SAN 5832
El harén pedagógico. Perspectiva de género en la organización escolar
Santos, M.A. [coordinació]
Graó [Barcelona]
Col·lecció Biblioteca de Aula, 149
Té 164 pàgines. Conté bibliografia.

Planteja una reflexió sobre l'organització escolar des de la perspectiva de gènere i com aquesta dimensió influeix en l'estructura, el funcionament i les relacions entre els seus components. En els diferents capítols s'analitzen qüestions diverses que incideixen en la complexitat del funcionament de la dinàmica escolar on hi estan implicats tant el professorat com els alumnes i les famílies. De com la condició de ser home o dona influeix en les expectatives, la manera de veure les coses, l'accés i l'exercici de càrrecs directius, la distribució del temps i l'espai, la utilització del llenguatge, l'envelliment, les relacions interpersonals... L'organització escolar cal que esdevingui una instància de reflexió crítica, d'actuació coherent i d'acció coeducativa, on els alumnes i les alumnes aprenguin a conèixer-se, a acceptar-se i a conviure de forma justa i respectuosa.

escrit; revista 373.1 GUI 19067

El llenguatge oral a l'ESO: una eina per conèixer-nos millor

Sellés, M. Àngels; Piqué, Begoña

Graó [Barcelona]

Guix. Elements d'Acció Educativa [número 264]; Suplement Guix 2 [número 67]

Té 15 pàgines. Material fotocopiable. Ensenyament secundari.

L'elaboració d'aquesta proposta de treball del llenguatge oral, com a eina d'autoconeixement i de resolució de conflictes en l'àmbit educatiu, ha estat motivada per la constatació de la manca d'habilitats comunicatives per part de l'alumnat d'ESO i per l'ús restringit de la paraula com a via de resolució de conflictes per part dels nois i noies adolescents. És important que els continguts que s'ofereixin a l'alumnat siguin prou significatius. A l'adolescència els interessos estan centrats en la recerca de la seva pròpia identitat i en la relació i coneixença de la seva colla de gent. Va adreçat a primer cicle d'ESO.

escrit; monografia, revista 37(05) CUA 13270

El maltrato entre iguales. Reflexiones y propuestas para afrontar diversas situaciones de agresión y violencia

Ortega, R.; Mora, J.; Smith, P.; Coie, H.; de Miguel, M.P.; del Rey, R.; Gómez, B.

Praxis, S.A.[Barcelona]

Cuadernos de Pedagogía [número 270]

El monogràfic consta de 29 pàgines. La revista té un total de 104 pàgines.

El monogràfic conté els següents articles: Modificar conductas (p.45); El problema del maltrato entre iguales (p.46); No sufráis en silencio (p.51); La ayuda entre iguales (p.56); El Proyecto Sevilla Anti-Violencia Escolar (p.60); Trabajar día a día (p.66); El Teléfono Amigo (p.70); Para saber más (p.72).

escrit; llibre 371.043 ROV 6005

El tractament de l'agressivitat als centres educatius: proposta d'acció tutorial

Rovira, Marta

ICE. Universitat Autònoma de Barcelona

Col·lecció Quaderns per a la Coeducació, 15

Té 64 pàgines. Inclou bibliografia i un annex amb pautes de treball i resultats.

Davant la perspectiva generalitzada que tendeix a tractar l'agressivitat com una qüestió urgent o conflictiva, es proposa partir de l'anàlisi del comportament de les persones en les relacions socials. Només contextualitzant un fenomen tan humà com complicat, es pot arribar a plantejar estratègies que responguin

realment a plantejaments educatius. Amb aquest objectiu el quadern recull un conjunt de pautes i d'orientacions sobre la qüestió de l'agressivitat que pretenen ser una eina de treball per al professorat. La proposta es basa en l'acció tutorial, pel fet que aquest és un dels camps que ofereix més autonomia d'acció als centres educatius i, alhora, és un espai per apropar-se a l'alumnat, a les seves inquietuds i dificultats.

escrit; article; ressenya 37(05) GUI 16264
Els conflictes a l'aula. Una estratègia per resoldre'ls
Besolí, T.; Carbí, M.; González, N.; Mejías, P.; Painous, J.; Puigdelmàs, M.; Quintana, J.; Rubio, E.; Valero, M.
Graó [Barcelona]
Guix. Elements d'Acció Educativa [número 264; pàgines 71-72]
Article de 2 pàgines.
Presentació d'una experiència de tres anys de l'equip de mestres del CEIP Cànoves sobre la resolució de conflictes que es generen a l'escola. L'experiència s'inicia a P3 i es continua durant tota l'educació infantil i primària.

escrit; article; ressenya 37(05) GUI 16266
Els conflictes dels preadolescents a l'institut
Tinajas Ruiz, Antonio
Graó [Barcelona]
Guix. Elements d'Acció Educativa [número 266; pàgines 63-66]
Article de 4 pàgines.
Es fa un repàs del canvi que ha suposat la implantació de la LOGSE en la convivència dels preadolescents en els centres de secundària. Parla de les relacions peculiars que estableixen entre si aquests nois i noies i que, sovint, esdevenen fonts de conflictes. Reflexiona sobre quina actitud han d'adoptar les famílies, per un costat, i els docents, per un altre, davant dels múltiples avatars de la convivència postinfantil (o preadolescent) als instituts.

escrit; disseny curricular; crèdit 370.154 SAL 4755
Habilitats de relació interpersonal
Salgueda Colomer, Milos
Departament d'Ensenyament [Barcelona]
Forma part del segon recull de crèdits variables de psicopedagogia
Té 8 pàgines. Inclou breu bibliografia i materials escrits per a l'alumnat i el professorat.
Crèdit variable per a tercer d'ESO que té per objectiu principal ajudar a que l'alumnat desenvolupi habilitats per afrontar situacions conflictives i problemàtiques implícites en les relacions interpersonals, augmentar la seva autoestima i de forma indirecta contribuir a que puguin assolir altres aprenentatges.

escrit; monografia; revista 37(05) GUI 16246
Habilitats socials
Carrillo, I.; Palou, S.; Sol, N.; Blancafort, M.; Fleck, M.; Díez, A.; Martí, J.; Masegosa, A.; Mallofré, M.
Graó [Barcelona]

Guix. Elements d'Acció Educativa [número 246-247]

El monogràfic consta de 39 pàgines. La revista té un total de 89 pàgines.

El monogràfic consta dels articles següents: La convivència necessària i possible. L'aprenentatge de les habilitats socials a l'escola (p.5); Anem construint les pròpies formes de relació (p.11); Les habilitats socials al cicle inicial de primària (p.19); Les habilitats socials al cicle superior de primària (p.25); Els tallers d'habilitats socioemocionals a l'ensenyament primari (p.31); Les habilitats socials a l'ESO (p.37).

escrit; disseny curricular; crèdit

370.154 ARN

4763

Habilitats socials

Arnaiz Vicente, Marta

Departament d'Ensenyament [Barcelona]

Forma part del segon recull de crèdits variables de psicopedagogia

Té 11 pàgines. Inclou bibliografia i materials escrits per a l'alumnat i el professorat.

Crèdit variable dirigit a l'alumnat de segon cicle d'ESO amb necessitat de reforçar les seves habilitats socials, la seva autoestima i la solució de problemes. Es pretén que l'alumne aprengui a ser una persona amb els recursos suficients per conviure i resoldre els problemes que li planteja el seu propi autoconcepte i les relacions socials amb els altres. Es dirigeix a tots els alumnes de segon cicle que manifesten conductes problemàtiques (comportaments excessius i comportaments inhibits) i també com a prevenció. També és adequat per a l'alumnat de la UAC que presenta unes dificultats més marcades quant a habilitats socials. Alguns dels continguts i objectius del crèdit poden estar inclosos també dins de l'àrea de tutoria.

escrit; article; ressenya

37(05) PER

22231

Intervenció educativa contra la violència escolar

Hernández, Luz; Garcés, Mercè

Associació de Mestres Rosa Sensat [Barcelona]

Perspectiva Escolar [número 231; pàgines 74-77]

Article de 4 pàgines.

L'article reflexiona sobre el problema social de la violència i la necessitat d'una instrucció educativa com a via necessària per a la solució dels problemes de l'agressió i la violència. Presenta unes propostes d'actuació per facilitar la tasca del professorat en la lluita contra la violència i el sexisme.

escrit; llibre

793:327.3 CAS

1536

La alternativa del juego II; Juegos y dinámica en educación para la paz

Cascón Soriano, Paco [coordinació]; Seminario de Educación para la Paz de la APDH

Seminario de Educación para la Paz de la APDH; Colectivo de Educación para la Paz de Málaga

És un conjunt de fitxes de jocs. Conté índex dels jocs per edats i per temes.

Bibliografia de referència.

Hi ha diverses propostes de jocs: de presentació, de coneixement, de comunicació, de cooperació, de resolució de conflictes i de distensió. Estan tots pensats per desenvolupar en l'infant la capacitat de comprensió i solució dels

Té 120 pàgines. Inclou bibliografia i un llistat de materials de suport a l'acció tutorial.

Per analitzar qui ha de portar a terme la tutoria es té en compte una doble perspectiva: la tutoria puntual i la tutorització permanent dels alumnes; la primera fa referència al conjunt d'activitats que porta a terme el tutor responsable d'una classe. Per altra banda, la tutorització és la capacitat de qualsevol professor de posar-se al costat de l'alumne, d'ajudar-lo a resoldre els seus problemes personals, d'aprenentatge, d'autonomia-dependència, de relació... I en aquesta tasca ningú en pot quedar exclòs. La programació, la dinàmica de grups i l'entrevista proporcionen tres bases fonamentals de l'acció tutorial. L'ofici de tutor consisteix en escollir en cada moment la tècnica més adequada i en utilitzar la informació amb discreció i respecte cap a l'estudiant.

escrit; article; ressenya 37(05) PER 22238

La violència altra vegada

Sellarès, Rosa

Associació de Mestres Rosa Sensat [Barcelona]

Perspectiva Escolar [número 238; pàgines 59-66]

Article de 8 pàgines.

La preocupació per la manera de comportar-se els joves és un problema freqüent que posa en qüestió el funcionament de la societat i que l'escola no pot entomar sola. L'article analitza la tipologia dels nois i noies, les vivències i actituds d'alguns professors i introdueix mesures de prevenció.

escrit; llibre 179 DEL 5734

La violència com a recurs i com a discurs

Delgado Ruiz, Manuel

Generalitat de Catalunya; Departament de la Presidència

Col·lecció Aportacions, 7

Té 20 pàgines. Inclou bibliografia.

Correspon a la intervenció del conferenciant en el marc de les Jornades de Reflexió sobre la Violència que van tenir lloc el 21 i 22 d'octubre de 1999 a la seu de la Secretaria General de Joventut. Planteja que la violència té una funció social, que és la d'esdevenir una forma radical de sociabilitat -terrible en els seus efectes, però eficaç- i que qui utilitza la violència són persones que han posat a circular pels canals de la vida social el dany físic a l'altre. Si s'entén la violència com un problema se li dona un valor que no té i així no s'estarà mai en condicions de trobar-li una alternativa. Cal oferir mecanismes, dispositius i tècniques que actuïn com ho fa la violència, amb idèntica eficàcia, i, evidentment, sense que ningú no prengui mal.

escrit; revista 372.22 GUI 18047

Les habilitats socials: la presa de decisions i la resolució de conflictes. 1

Díez de Ulzurum, Ascen; Martí Olivella, Josep

Graó [Barcelona]

Guix. Elements d'Acció Educativa [número 241]; Suplement Guix 2 [número 47]

Té 15 pàgines. És material fotocopiabile. Ensenyament primari.

Els autors justifiquen la necessitat de desenvolupar en l'alumnat capacitats afectives i socials d'equilibri personal, d'interacció i d'integració social, assenyalen els principals objectius a assolir en la resolució de conflictes i la presa de decisions i donen orientacions didàctiques per a l'ensenyament de les

habilitats socials. A la resta de la publicació, 10 pàgines, hi ha una selecció d'activitats per a l'alumnat dels diferents cicles d'educació primària. Estan organitzades seqüencialment de forma creixent pel que fa al nivell de maduració socioafectiva, a fi que la mestra o el mestre pugui decidir quines estratègies ha d'utilitzar segons la realitat del seu grup classe.

escrit; revista 372.22 GUI 18048

Les habilitats socials: la presa de decisions i la resolució de conflictes. 2

Díez de Ulzurum, Ascen; Martí Olivella, Josep

Graó [Barcelona]

Guix. Elements d'Acció Educativa [número 242]; Suplement Guix 2 [número 48]

Té 15 pàgines. És material fotocopiabla. Ensenyament primari.

Els autors justifiquen la necessitat de desenvolupar en l'alumnat capacitats afectives i socials d'equilibri personal, d'interacció i d'integració social, assenyalen els principals objectius a assolir en la resolució de conflictes i la presa de decisions i donen orientacions didàctiques per a l'ensenyament de les habilitats socials. A la resta de la publicació, 10 pàgines, hi ha una selecció d'activitats per a l'alumnat dels diferents cicles d'educació primària. Estan organitzades seqüencialment de forma creixent pel que fa al nivell de maduració socioafectiva, a fi que la mestra o el mestre pugui decidir quines estratègies ha d'utilitzar segons la realitat del seu grup classe.

escrit; llibre 301.41 ASK 2814

Los chicos no lloran: el sexismo en educación

Askew, Sue; Ross, Carol

Ediciones Paidós Ibérica [Barcelona]

Col·lecció Paidós Educador

Té 117 pàgines il·lustrades.

Contempla els factors que afecten a la socialització dels nois i noies a l'escola, les pressions a les que es veuen sotmesos per tal que s'adaptin als estereotips masculins perjudicials, les relacions entre ells i, en general, la conducta agressiva. Presenta una anàlisi de les formes en què les escoles poden, sense voler, reforçar i continuar diversos aspectes de la "masculinitat" que van contra els propis interessos dels nois. S'analitza com pot afectar això al seu desenvolupament social i a l'actitud davant els seus aprenentatges. Es resumeixen les experiències sobre el desenvolupament dels treballs i s'inclouen materials antisexistes del treball realitzat amb alumnes per part de les autores.

escrit; llibre 37.015.3 GOT 5736

Mediación: una transformación en la cultura

Gottheil, Julio; Schiffrin, Adriana [compilació]

Paidós [Barcelona]

Col·lecció Paidós Mediación, 3

Té 256 pàgines. Conté bibliografia.

El terme mediació defineix un procés participatiu, flexible, de resolució de conflictes. Amb la col·laboració de la persona que fa de mediadora, les parts involucrades en un conflicte intenten arribar a un acord que contempli els interessos de cada una d'elles. Aquest llibre pretén aportar l'opinió d'una sèrie d'autors en el camp de les tècniques de resolució de conflictes i de la mediació com a procés de comunicació.

Narcea [Madrid]

Col·lecció Educación Hoy

Té 229 pàgines. Conté bibliografia i annexos.

Es veu la necessitat d'incloure el desenvolupament d'habilitats sociopersonals com objectiu educatiu que afavoreixi la convivència en el centre escolar, com a preparació de l'alumnat per a la vida en societat. La conflictivitat escolar cal enfocar-la de manera interactiva i no només personal de l'alumnat, per això, es proposa un model d'intervenció pedagògic: l'organització escolar, l'elaboració del reglament de règim intern, l'educació en valors, l'atenció individualitzada als agents en conflicte i els sistemes de participació, són els principals àmbits d'actuació. Recull unes estratègies d'intervenció d'ajut i alguns models de documents, com ara qüestionaris que ajuden a detectar diversos problemes.

escrit; unitat de programació; recull 301.41 PRO 3952

Programa d'igualtat d'oportunitats noies i nois a l'escola

Otero Vidal, Mercè; Escardíbul, Carme [textos]; Serrat, Lídia [il·lustracions]

Institut Català de la Dona; Generalitat de Catalunya

Té 62 pàgines amb il·lustracions. Conté fitxes de treball organitzades per cicles. Propostes de treball per a les diferents àrees del currículum. L'objectiu global d'aquests materials és contribuir al desenvolupament integral de l'alumnat, tot tenint en compte les diferències personals i les capacitats de cadascú. Per assolir aquest objectiu, les autores fan propostes de treball per tal de superar els estereotips sexuals que sovintegen encara en els materials didàctics. Es tracta d'aconseguir que els coneixements, habilitats o actituds que s'ensenyen a l'escola no estiguin infravalorats ni supervalorats pel fet de pertànyer a un o altre gènere.

escrit; dossier 373:370.153 SEG 5131

Programa de competència social. Habilitats cognitives, valors morals i habilitats socials. Educació Secundària Obligatoria 1r cicle

Segura, M.; Expósito, Juana R.; Arcas, Margarita

Universidad de la Laguna. Islas Canarias. Departament d'Ensenyament [Barcelona]

Sèrie Materials de Formació

Té 107 pàgines.

Prevenió i teràpia dels problemes socials i interpersonals al primer cicle de l'ESO. El programa té dues característiques clares. La primera és que se centra en allò que és interpersonal, en l'àmbit relacional, en els problemes de convivència (s'hi inclouen la delinqüència i la droga, però no es limita només a aquests aspectes) i en la manera de resoldre'ls. La segona és que parteix d'un enfocament decididament cognitiu, que ha demostrat ser molt més eficaç que l'enfocament conductista tradicional, sobretot quan la situació familiar, cultural i ambiental de l'alumnat impedeix controlar variables tan importants com la televisió, l'entorn familiar o l'ambient.

escrit; dossier 373:370.153 SEG 5132

Programa de competència social. Habilitats cognitives, valors morals i habilitats socials. Educació Secundària Obligatoria. 2n cicle

Segura, M.; Expósito, Juana R.; Arcas, Margarita

Universidad de la Laguna. Islas Canarias. Departament d'Ensenyament [Barcelona]

Sèrie Materials de Formació

Té 113 pàgines.

Prevenió i teràpia dels problemes socials i interpersonals al segon cicle de l'ESO. El programa té dues característiques clares. La primera és que se centra en allò que és interpersonal, en l'àmbit relacional, en els problemes de convivència (s'hi inclouen la delinqüència i la droga, però no es limita només a aquests aspectes) i en la manera de resoldre'ls. La segona és que parteix d'un enfocament decididament cognitiu, que ha demostrat ser molt més eficaç que l'enfocament conductista tradicional, sobretot quan la situació familiar, cultural i ambiental de l'alumnat impedeix controlar variables tan importants com la televisió, l'entorn familiar, l'ambient de carrer, etc. L'objectiu del programa és aconseguir que l'alumnat arribi a relacionar-se de forma positiva, encara que l'entorn no li sigui favorable.

escrit; llibre 371.31 ARN 3336

Qui és qui. Les relacions humanes al grup classe

Arnaiz, Pere

Graó [Barcelona]

Col·lecció El Llapis,5

Té 95 pàgines. Conté esquemes, dibuixos, fotografies, qüestionaris i una bibliografia.

A mesura que passen els anys, els infants es van fent cada cop més conscients de la complexitat de les relacions humanes i també dels problemes que aquestes generen. L'adult, com a testimoni privilegiat d'aquest desenvolupament, pot afavorir una atmosfera on aquestes relacions esdevinguin tan fluides com sigui possible en benefici dels mateixos individus i del treball que hi han de portar a terme. En aquest sentit, ofereix 32 exercicis de dinàmica de grups que han d'afavorir l'autoconeixement, la formació de grups, la resolució dels seus problemes i la valoració del grup.

escrit; disseny curricular; crèdit 370.154 FER 4760

Quina emoció?

Ferran Moltó, Vicenç

Departament d'Ensenyament [Barcelona]

Forma part del segon recull de crèdits variables de psicopedagogia

Té 22 pàgines. Inclou el disseny del crèdit, breu bibliografia i materials escrits.

Crèdit variable dirigit a segon cicle d'ESO que vol incidir en la intel·ligència emocional, entesa com aquella que permet un grau de capacitació social i professional superior, a vegades, a la intel·ligència acadèmica i que es basa en capacitats com l'automotivació, perseverança en front de les dificultats, control dels impulsos, coneixement dels estats d'ànim, l'empatia o la resolució positiva dels conflictes. El crèdit s'estructura en dos blocs. El primer incideix en el coneixement de la pròpia personalitat, intel·ligència i aptituds, mentre que el segon toca aspectes com la comunicació interpersonal, les emocions i sentiments i les aptituds socials.

escrit; llibre 371.5 GIR 5810

Resolución de conflictos en las escuelas. Manual para educadores

Girard, Kathryn; Koch, Susan J.

una sèrie d'activitats i recursos que poden facilitar al professorat la seva intervenció.

escrit; disseny curricular; unitat de programació 301.45 REG 2365
Xenofobia y Racismo

Rega, M. H.; Fernández, J. I.; Jiménez Ch., J. C.; Díaz, J. A. [coordinació]

Editorial Popular; Consorcio Jóvenes Contra la Intolerancia [Madrid]

Col·lecció Materiales Curriculares de Enseñanza Primaria Obligatoria

Té 48 pàgines amb dibuixos, fotografies i un conte.

Consta de cinc unitats per treballar la xenofòbia i el racisme amb l'alumnat dins de l'àrea de Coneixement del Medi. Cada activitat consta d'una enquesta inicial, la vida amb societat, conflictes i convivències i, l'anàlisi d'un conflicte. Per completar la utilització d'aquest material també hi ha el llibre del professorat.