

HABILITATS SOCIALS

TIPUS D'INTEL·LIGÈNCIA (Segons Gardner)

- Lingüística
- Lògica – matemàtica
- Corporal kinestèsica
- Musical
- Espacial
- Naturalista
- Interpersonal
- Intrapersonal

CONSTRUCTIVISME → INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL → FORMACIÓ INTEGRAL

Alfabetització emocional:

Obrir l'ensenyament a l'experiència dels alumnes:

- Sentiments
- Motivacions
- Diverses formes de comprendre el món

Són els pensaments i no les emocions, els que determinen el nostre estat d'ànim: No ens preocupen les coses sinó la visió que tenim d'elles.

El model de persona:

- Autònom
- En creixement continu
- En continu

Salovey (1990) Organitza la intel·ligència en cinc competències:

- Coneixement de les pròpies emocions
- Capacitat de controlar-les
- Capacitat d'automotivar-se
- Capacitat de reconeixement de les emocions dels demés
- Control de les relacions

Objectius de l'educació en valors:

- Educar l'empatia
- Entrenar en el diàleg
- Ensenyar a negociar
- Desenvolupar la solidaritat
- Ensenyar en la crítica constructiva
- Informar sobre continguts de relleu moral
- Desenvolupar els acords

EMPATIA

Facultat de comprendre les emocions i els sentiments externs per un procés d'identificació amb l'objecte, grup o individu amb el qual hom es relaciona.

HABILITATS SOCIALS

DEFINICIÓ -Caballo (1986)-

Les Habilitats Socials són aquelles conductes que les persones emeten en situacions interpersonals per obtenir una resposta positiva dels demés. MILLORAR LA CAPACITAT PARA RELACIONAR-SE I COMUNICAR-SE AMB ELS ALTRES S'APRÈN

Una conducta socialment hàbil és el mateix que la **assertivitat**: és fer allò que es pensa sincerament i que es considera just però respectant els drets dels altres.

Hi ha dues formes de manca d'assertivitat: per excés (agressivitat) o per defecte (la inhibició). L'objectiu de l'educador o educadora és aconseguir que els nens i les nenes siguin persones, que diguin el que pensen, sense perdre el respecte als que pensen d'una altra manera; persones que no es facin els forts amb els dèbils, ni dèbils amb els forts sinó que mantinguin sempre una fortalesa serena davant la incoherència, la immadures i l'egoisme d'altres persones.

Una conducta socialment hàbil implica tres dimensions:

- **Dimensió conductual** –tipus d'habilitat-
- **Dimensió personal** –variables cognitives-
- **Dimensió contextual** –situació ambiental-

Dimensions conductuals:

1. La capacitat per dir no
2. La capacitat de demanar favors
3. La capacitat per expressar sentiments positius i negatius
4. La capacitat d'iniciar, continuar i acabar converses.

Dimensió personal: Components cognitius

1. Competències –capacitat per transformar i emprar la informació de forma activa-
 - a. Coneixement de la conducta apropiada
 - b. Coneixement dels costums socials
 - c. Coneixement de les diferents senyals de resposta
 - d. Capacitat per posar-se en el lloc de l'altre
 - e. Capacitat per la resolució de problemes
2. Estratègies de codificació i construcció personal –forma de percebre, pensar, interpretar i experimentar
3. Expectatives - prediccions de l'individu sobre les conseqüències de la conducta-

Com treballar les habilitats socials:

- ✓ Modelatge
- ✓ Rol Playing
- ✓ Feed Back
- ✓ Generalització

Objectius d'un programa d'habilitats socials:

1. Augmentar l'autoestima
2. Facilitar l'autoconeixement
3. Millorar les habilitats comunicatives
4. Incrementar l'autocontrol emocional
5. Ajudar a superar les situacions d'estrès
6. Evitar conductes agressives i passives
7. Contribuir a la presa de decisions
8. Descobrir les capacitats creatives
9. Iniciar una correcta expressió emocional

FASES EN L'APLICACIÓ D'UN PROGRAMA D'HABILITATS SOCIALS

1a) Entrenament en les habilitats socials bàsiques:

Observar, escoltar, donar i rebre informació de com s'està produint el procés (contacte ocular, to, ..)

2a) Entrenament en les respostes socials específiques:

Fer i rebutjar peticions, fer i rebre compliments, rebre rebuig, iniciar i mantenir una conversa, fer i rebre crítiques, manifestar expressions positives, defensar el drets, convidar, demanar informació, finalitzar converses i expressar opinions.

3a) Entrenament en les habilitats d'autocontrol.

Autoobservació, establir objectius realistes, autoreforçament adequat, concretar els objectius.

DIFERÈNCIES ENTRE PERSONES AMB UNES ALTES I BAIXES HABILITATS SOCIALS

ALTES HABILITATS SOCIALS	BAIXES HABILITATS SOCIALS
A nivell conductual:	
Major contingut assertiu	Major contingut de consentiment
Més gestos amb les mans	Menys contacte ocular
Canvis en la postura	Major ansietat
Més contacte amb la mirada	Poca variació facial
Canvis en el to de veu	Pocs canvis en la postura
Somriu amb facilitat	Masses silencis
Contesta amb facilitat	Poca conversa
A nivell cognitiu:	
Expectatives més correctes sobre l'altra persona	Més autoverbalitzacions negatives
Més conseqüències positives	Més idees irracionals
Autoconfiança	Menys confiança en si mateix
Més tolerància en el conflicte	Incorrecció en l'atribució d'èxits i fracassos
Visió des de múltiples perspectives	Més negatius que positius.

El material del Manuel Segura treballa a tres nivells:

- 1.- Entrenament de les habilitats cognitives
- 2.- Entrenament en les habilitats socials
- 3.- Creixement moral o en valors

Adaptació del material a Primària:

Està distribuït en cicle i desenvolupat per edats.

Té una metodologia activa i participativa per poder treballar amb tota la classe i en petit grup.

Consta de jocs, activitats de discriminació visual i auditiva, amb auto instruccions, fitxes, laberints,...

ACTIVITATS:

1^a) Proponemos una encuesta a cada alumno que debe realizar a un compañero de clase. Este cuestionario recoge gustos, características personales, expectativas. Con esta información, el compañero presenta al resto de la clase al alumno. De este modo empezamos a romper el hielo entre los miembros del grupo

2^a) También proponemos un juego clásico sobre Astronautas perdidos en la luna. Este juego consiste en que los alumnos se imaginen que están en la luna y deben escoger una serie de objetos entre una lista, primero individualmente y luego en grupo. De este modo se hace evidente que el rendimiento colectivo es superior al individual.

3^a) Después de definir las principales distorsiones cognitivas que atacan nuestra valoración personal, se propone a los miembros del grupo de trabajo que las identifiquen a partir de ejemplos sacados de su contexto vital: Soy un desastre, he vuelto a olvidar las llaves o Luís va a una fiesta y está incómodo porque piensa que todo el mundo lo está observando. Cree que es el centro de todas las críticas de los invitados... o también Un padre sufre una depresión porque se siente culpable de que su hijo sea drogadicto a pesar de que lo ha educado de forma adecuada. Estos tres casos esconden las siguientes distorsiones: etiquetar, el error del adivino y la autoacusación. Después de aprender a reconocer estas deformaciones que afectan a nuestros estados de ánimo, se trabaja con los alumnos en métodos para intentar disminuir su efecto.

4ª) En el contexto de la asertividad y después de explicar cómo se pueden afrontar las críticas, se plantea el siguiente rol playing. Se precisan cuatro voluntarios. Uno hace el papel de víctima y los otros tres de críticos. De modo sistemático los críticos van inquiriendo a la víctima con relación a su modo de ser, actuar, vestir, etc. La víctima ha de responder con la técnica del banco de niebla o sea: no negar ninguna crítica, no aceptar la verdad de las críticas, no contraatacar con otra crítica y responder con expresiones del tipo es posible... tal vez.... El juego consiste en aguantar doce críticas.

Al finalizar el juego cada voluntario expone sus sensaciones y la víctima sus dificultades para utilizar la técnica.

5ª) Se plantean las siguientes actividades para tratar de la vergüenza en el apartado del autoconocimiento emocional: Se colocan los alumnos en círculo, de pie. En el centro del círculo se sitúa una silla. Cada alumno sube de pie a la silla, da una vuelta sobre sí mismo mirando fijamente a todo el grupo. O bien de una lista de situaciones de cada día se analizan y debaten con cuales se identifican los alumnos y cuales tienen fundamentos racionales para producir el sentimiento de vergüenza.

6ª) Dos miembros del grupo se presentan entre ellos de modo formal. Después están un buen rato en silencio hasta volver a reemprender la comunicación. De este modo se aprende a soportar los silencios en la comunicación.

7ª) Otro ejercicio: cada alumno expresa verbalmente delante de los demás compañeros una alabanza, una virtud o cualquier otro aspecto positivo. El alumno alabado acepta el piropo y expresa otra alabanza. De modo similar se pide a cada alumno que solicite un favor a un compañero de clase y también que lleve un registro semanal de los favores que pide a las personas de su entorno y analice cuáles le son fáciles de pedir y cuáles no.

8ª) Respuesta y análisis de cuestionarios sobre conductas habituales. Por ejemplo en el tema del estrés se hacen preguntas del tipo: En un partido de fútbol, un defensa del equipo contrario te da un empujón por cuarta vez. Te enfadas y lo amenazas o Un amigo tuyo te devuelve un libro que le has prestado y te lo devuelve en mal estado. No le dices nada y otro día te pide un libro y se lo dejas. El alumno tiene que analizar si esta conducta es habitual o esporádica y que grado de malestar le produce.