

1



AUTOESTIMA, HABILIDADES
SOCIALES Y TOMA DE DECISIONES



“Dino”

**EDUCACIÓN PREVENTIVA SOBRE DROGAS
PARA PREADOLESCENTES**

TERCER CICLO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

NÚCLEO TEMÁTICO n.º 1

**AUTOESTIMA,
HABILIDADES SOCIALES
Y TOMA DE DECISIONES**



“Dino”

EDUCACIÓN PREVENTIVA SOBRE DROGAS PARA PREADOLESCENTES
TERCER CICLO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

NÚCLEO TEMÁTICO N.º 1: AUTOESTIMA, HABILIDADES SOCIALES Y TOMA DE DECISIONES

Edita: JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Educación
Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa
Consejería para la Igualdad y Bienestar Social
Dirección General de Servicios Sociales y Atención a las Drogodependencias

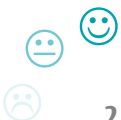
Autores: Esteban Delgado Arcos
Manuel L. Pablos Márquez
Domingo Sánchez Sánchez

@ JUNTA DE ANDALUCÍA

ISBN: 84 - 699 - 3366 - 3

Depósito Legal: Se. 3773 - 2009

Maquetación e Impresión: J. DE HARO ARTES GRÁFICAS





ÍNDICE

DISEÑO CURRICULAR DEL NÚCLEO TEMÁTICO 1: AUTOESTIMA, HABILIDADES SOCIALES Y TOMA DE DECISIONES	3
¡TÚ VALES MUCHO!	5
¿TE CONOCES BIEN? CUESTIONARIO.....	7
¿QUÉ ES ESO DE LA “AUTOESTIMA”? (TEXTO INFORMATIVO).....	9
AUTORETRATO.....	10
CUALIDADES PROPIAS Y AJENAS	11
CAMBIA EL CHIP	14
ENTRETENIMIENTO MENTAL	9
Y TÚ, ¿DE QUÉ VAS?	16
¿CÓMO ES TU CONDUCTA CON LOS DEMÁS? CUESTIONARIO	18
LAS HABILIDADES SOCIALES (TEXTO INFORMATIVO)	20
IDENTIFICACIÓN DE TIPOS DE CONDUCTA	22
ESCENIFICACIÓN DE SITUACIONES	23
TÉCNICAS PARA DECIR “NO”	24
EN BUSCA DE LA SOLUCIÓN PERDIDA	26
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES (TEXTO INFORMATIVO).....	28
ENTRENAMIENTO EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	29
ENTRENAMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES	31
AUTOEVALUACIÓN DEL NÚCLEO TEMÁTICO Nº1	33



NÚCLEO TEMÁTICO N° 1		AUTOESTIMA, HABILIDADES SOCIALES Y TOMA DE DECISIONES.		
OBJETIVO GENERAL DE ETAPA		<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida. - Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo, desarrollando las posibilidades de tomar iniciativas y establecer relaciones afectivas. - Apreciar la importancia de los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y actuar de acuerdo con ellos. 		
ÁMBITOS	ÁREAS	OBJETIVOS DE ÁREA	CONTENIDOS DE ÁREA	ACTIVIDADES
<p>Educación para la Salud.</p> <p>Educación Moral, para la Convivencia y la Paz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del Medio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir los conocimientos, actitudes y hábitos que permitan comportarse de forma saludable y equilibrada en relación a los requerimientos del medio y de los demás, conduciéndose progresivamente como seres autónomos y examinando y eliminando riesgos para la salud. • Participar en actividades de grupo, adoptando un comportamiento constructivo, responsable y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de objetivos comunes, adoptando los principios básicos del funcionamiento democrático y demostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloque de Contenidos: El conocimiento de las personas como elementos de los sistemas sociales: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de sí mismo y de los otros como sujetos psicológicos complejos (C). - Desarrollo de la identidad propia y la de los otros (P). - Aceptación de uno mismo y de los otros con sus características propias y diferenciadoras (A). • Bloque de contenidos: Conocimiento de los factores y elementos que inciden sobre la salud: <ul style="list-style-type: none"> - Toma de conciencia de que determinadas actitudes y hábitos contribuyen a un desarrollo individual y social más grato y saludable (A). • Bloque de contenidos: Salud, relaciones con los demás y educación sexual: <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la capacidad de comunicarse con los demás (P). - Estabilidad emocional y moderación afectiva (A) - Autonomía y confianza personal (A). - Respeto y tolerancia en relación con los demás (A). • Bloque de contenidos: Los conflictos en las relaciones humanas: <ul style="list-style-type: none"> - Conflictos surgidos entre los iguales y en las relaciones interpersonales (C). - Habilidades para la resolución de problemas y conflictos (P). - Actitud positiva y constructiva ante los conflictos, aceptando su existencia (A). - Respeto y tolerancia en relación con los demás (A). 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Tú vales mucho! • Cambia el «chip». • Y tú, ¿de qué vas? • En busca de la solución perdida.





NÚCLEO TEMÁTICO N° 1		AUTOESTIMA, HABILIDADES SOCIALES Y TOMA DE DECISIONES.	
ACTIVIDADES	OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • ¡Tú vales mucho! <ul style="list-style-type: none"> - Complimentar un cuestionario sobre autoestima y llevar a cabo su autocorrección. - Leer y comentar un texto informativo sobre la autoestima. - Escribir un autorretrato describiendo las propias cualidades. - Descubrir las propias cualidades y las de los demás. • Cambia el «chip» <ul style="list-style-type: none"> - Practicar el cambio de pensamientos negativos y el autocontrol emocional. • Y tú, ¿de qué vas? <ul style="list-style-type: none"> - Complimentar un cuestionario sobre habilidades sociales y llevar a cabo su autocorrección. - Leer y comentar un texto informativo sobre las habilidades sociales. - Identificar distintos tipos de conducta (agresiva, pasiva y positiva o asertiva) en las relaciones interpersonales. - Escenificar situaciones de la vida cotidiana adoptando los tres tipos de conducta anteriores. - Ensayar técnicas para decir «NO» con asertividad. • En busca de la solución perdida: <ul style="list-style-type: none"> - Leer y comentar un texto informativo sobre resolución de problemas y toma de decisiones. - Practicar el método de resolución de problemas. - Practicar la toma de decisiones de modo razonado y responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer el autoconcepto positivo mediante el autoco-nocimiento y el conocimiento de los demás. • Tomar conciencia de la importancia de la autoestima positiva. • Fomentar la autoestima mediante el descubrimiento de las propias cualidades. • Reforzarse mutuamente la autoestima valorando las cua-lidades personales. • Fomentar la autoestima mediante el cambio de pensa-mientos negativos y el auto-control emocional. • Autorreforzarse la autoestima valorando las cualidades perso-nales. • Diferenciar distintos tipos de conducta en las relaciones interpersonales. • Valorar la importancia de actuar y de comunicarse con asertividad. • Aprender a decir «NO» con asertividad utilizando deter-minadas técnicas. • Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de resol-ver los problemas sin precipi-tación, ideando soluciones y evaluando las posibles conse-cuencias de las mismas. • Aplicar técnicas para la reso-lución de problemas y para la toma de decisiones razonada y responsable. • Incrementar la autoconfianza, la seguridad personal y la reflexividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de autoestima (C). • Conocimiento de sí mismos y de los otros (C). • Obtención, selección y regis-tro de información sobre la autoestima (P). • Aceptación de sí mismo y de los otros con sus característi-cas propias y diferenciadoras (A). • Entrenamiento en el control de pensamientos (P). • Entrenamiento en el autorre-fuerzo positivo (P). • Concepto de habilidades sociales (C). • Características de los tres tipos de conductas que se dan en las relaciones interpersonales (agresiva, pasiva y positiva o asertiva) (C). • Obtención, selección y regis-tro de información sobre las habilidades sociales (P). • Diferenciación de los tres tipos de conductas que se dan en las relaciones interpersona-les (agresiva, pasiva y positi-va o asertiva) (P). • Valoración de las ventajas de la conducta asertiva (A). • Desarrollo de la capacidad de comunicarse asertivamente con otras personas (P). • Escenificación de situaciones (P). • Técnicas para decir «NO» (C). • Escenificación de situaciones empleando las técnicas pro-puestas (P). • Respeto y tolerancia en rela-ción con los demás (A). • Técnicas para la resolución de problemas y conflictos y para la toma de decisiones (C). • Aplicación de técnicas para la resolución de problemas y conflictos (P). • Aplicación de técnicas para la toma de decisiones razonada y responsable (P). • Actitud positiva y constructi-va ante los conflictos (A). • Empatía (A). • Respeto y tolerancia hacia los demás (A). • Autonomía y confianza perso-nal (A). 	<p>Valorar la autoestima positiva.</p> <p>Identificar cualidades persona-les.</p> <p>Reconocer técnicas que pue-den ponerse en práctica para neutralizar los pensamientos negativos.</p> <p>Reconocer características pro-pias de las conductas agresiva, pasiva y positiva o asertiva.</p> <p>Valorar las ventajas de saber decir «NO» con asertividad ante algo que no conviene, no gusta, no interesa, etc.</p>



¡TÚ VALES MUCHO!

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Complimentar un cuestionario sobre autoestima y llevar a cabo su autocorrección.
- Leer y comentar un texto informativo sobre la autoestima.
- Escribir un autorretrato describiendo las propias cualidades.
- Descubrir las propias cualidades y las de los demás.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Favorecer el autoconcepto positivo mediante el autoconocimiento y el conocimiento de los demás.
- Tomar conciencia de la importancia de la autoestima positiva.
- Fomentar la autoestima positiva mediante el descubrimiento de las propias cualidades.
- Reforzarse mutuamente la autoestima positiva valorando las cualidades personales.

ÁREAS:

- Conocimiento del Medio (y, opcionalmente, Lengua Castellana y Literatura).

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Debe tenerse en cuenta que se trata de un bloque de actividades, por lo que es conveniente que su realización se lleve a cabo siguiendo la secuencia propuesta.

- En primer lugar, se distribuye el cuestionario sobre autoestima, antes de proporcionar ninguna información sobre el tema, resaltando que se trata de reflexionar personalmente y de complimentarlo con sinceridad. Igualmente, puede comentarse que la corrección se hará de forma personal, siguiendo las instrucciones indicadas en el propio cuestionario

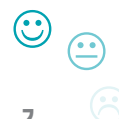
- A continuación, puede abrirse un breve *coloquio* para identificar las ideas previas del alumnado con respecto a la importancia del conocimiento de sí mismo y de valorarse positivamente. Para ello pueden ser de utilidad preguntas como las siguientes: ¿Cómo te sientes cuando te dicen algo agradable?; ¿y cuando te insultan o te dicen algo desagradable?; ¿y cuando te dicen que «no haces nada bien»?; ¿qué tenemos más las personas, cualidades o defectos?...

- Seguidamente, se entrega el texto sobre la autoestima para que sea leído individualmente. Después, puede leerse en voz alta por varios alumnos y alumnas, deteniéndose cuando se considere oportuno para ir comentando aquellos apartados que susciten interés. Finalmente, interesa llegar a alguna conclusión, que podría ser: «Podemos hacernos una imagen de nuestra persona que nos lleva a comportarnos de una manera determinada: si creemos que somos «buenos», nos portaremos bien, y si creemos que somos «malos» nos portaremos mal, pero, si no animan y nos hacen ver que podemos mejorar, puede que comencemos a hacerlo».

- Puede continuarse con la realización de las otras actividades propuestas, las cuales constituyen una aplicación práctica del texto referido a la autoestima. De entre ellas, la referida al «autorretrato» puede integrarse dentro del área de Lengua Castellana y Literatura.

OBSERVACIONES:

- El autoconcepto y la autoestima guardan una estrecha relación. El *autoconcepto* (de naturaleza cognitiva) está formado por el conjunto de elementos que utilizamos para autodescribirnos; la *autoestima* (de naturaleza afectiva) es la *valoración* de la información contenida en el autoconcepto, de modo que podría definirse como «el concepto que tenemos de nuestra propia valía», «la ‘autovaloración’ de las propias capacidades».





- *La autoestima se desarrolla poco a poco, por lo que debe trabajarse a lo largo de todo el curso y de toda la escolaridad.*
- La autoestima positiva es el factor fundamental para lograr una adecuada adaptación socioemocional, e incluye: la imagen positiva de sí mismo, la aceptación de la propia personalidad, la valoración de las propias cualidades, el reconocimiento de las propias limitaciones y el aprecio por sí mismo.
- Los profesores y profesoras debemos ser conscientes de la importancia de los juicios de valor que emitimos en la actividad educativa diaria. Aceptar al alumno o alumna como persona singular y valiosa, darle ánimos, valorar lo bien hecho, quitar importancia a los errores dando a entender que reflexionar sobre ellos nos permite poner los medios necesarios para corregirlos, etc., hará que los alumnos y alumnas eleven su autoestima, la cual también correlaciona directamente con el rendimiento en los estudios.
- Al formar parte de un grupo, lo importante es que *todos los componentes del grupo tomen conciencia de que deben ayudarse mutuamente a mejorar la autoestima personal*, la cual hará que el grupo como tal también tenga una autoestima positiva.
- La celebración del cumpleaños o de la onomástica de cada alumno y alumna puede contribuir a elevar su autoestima, por lo que puede ser una práctica interesante para ser tenida en cuenta entre las actividades grupales a lo largo del curso.
- Es importante revisar los cuestionarios sobre autoestima (para ello deberían escribir el nombre), ya que éstos pueden aportar información con respecto al nivel de autoestima del alumnado. En cualquier caso, es conveniente profundizar en el conocimiento mediante la entrevista individual y la observación en clase, ya que no hay un modo seguro para saber que un alumno o alumna tiene una autoestima baja.
- Pueden realizarse *otras actividades* encaminadas a lograr los objetivos propuestos utilizando, entre otros, los siguientes programas: *Programa de refuerzo de las habilidades sociales I y II* (Vallés Arándiga, A., 1994; Madrid: EOS.); *Me gusta quién soy* (Vallés Arándiga, A., 1997; Madrid: Escuela Española); *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 2* (Machargo Salvador, J., 1997; Madrid: Escuela Española); *El autoconcepto: un programa para el desarrollo personal y social* (Martínez Clares, P., 1994; Murcia: Chefer).

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Ficha con el cuestionario sobre autoestima.
- Ficha con el texto informativo sobre la autoestima.
- Ficha para la elaboración del autorretrato.
- Ficha con instrucciones para buscar cualidades propias y de otros compañeros y compañeras.



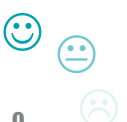


¿TE CONOCES BIEN? CUESTIONARIO

Vas a reflexionar un poco sobre tu persona, lo cual es importante porque te ayudará a conocerte un poco más y mejor, de modo que puedas valorar tus cualidades y mejorar las cosas menos buenas. Las claves para responder están representadas por los números del 1 al 5, que indican lo siguiente:

- 1 = "Muy poco" o "Nunca".
- 2 = "Poco" o "Casi nunca".
- 3 = "Regular" o "A veces".
- 4 = "Bastante" o "Casi siempre".
- 5 = "Mucho" o "Siempre".

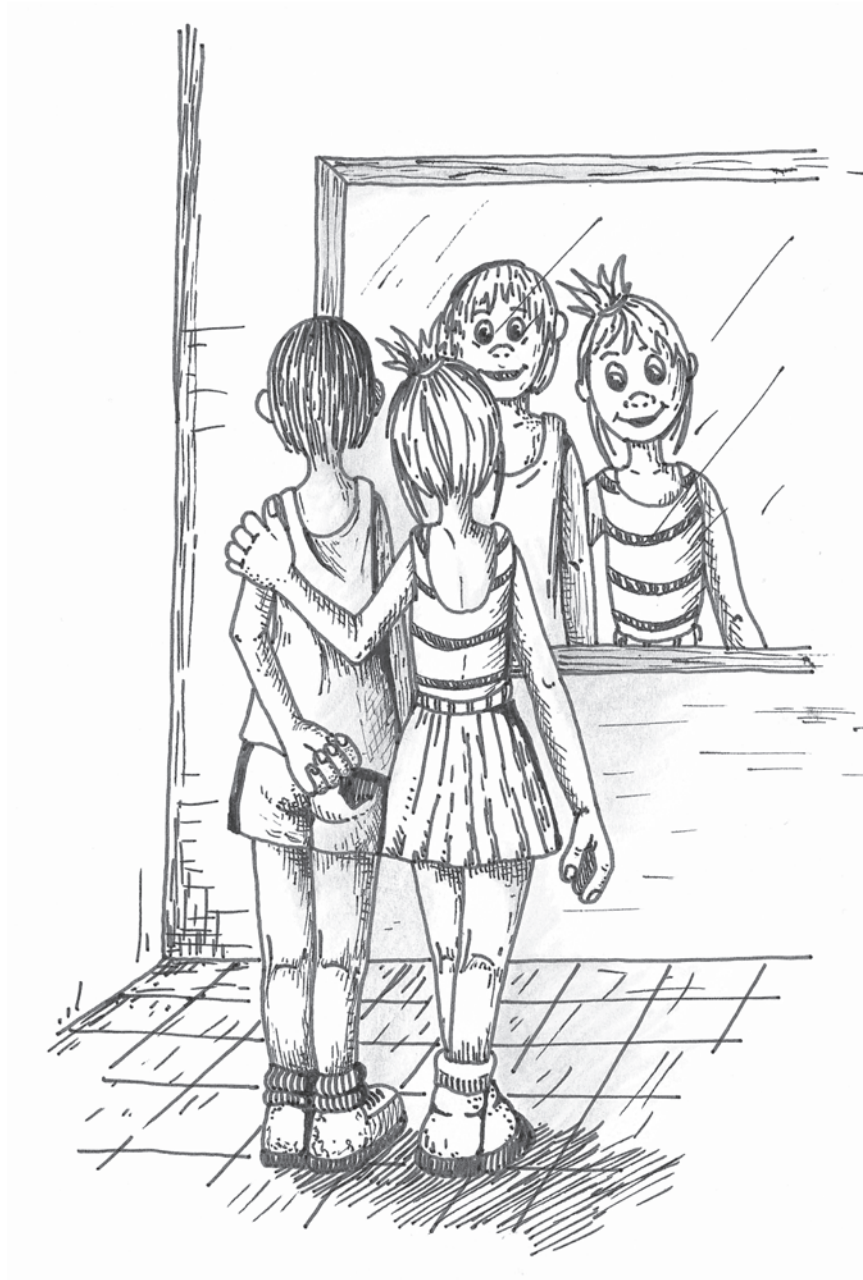
FRASES	CLAVES				
	1	2	3	4	5
Creo que soy un buen chico/una buena chica	1	2	3	4	5
Me gusta mi aspecto físico	1	2	3	4	5
Estoy contento/a con mi forma de ser	1	2	3	4	5
Cuando aparecen dificultades, procuro solucionarlas	1	2	3	4	5
Hay cosas que hago muy bien	1	2	3	4	5
Mis compañeros y compañeras confían en mí	1	2	3	4	5
Soy una persona responsable	1	2	3	4	5
Soy trabajador/trabajadora	1	2	3	4	5
Mis padres confían en mí	1	2	3	4	5
Cuando comienzo algo, lo acabo	1	2	3	4	5
Soy simpático/simpática	1	2	3	4	5
Mis profesores y profesoras confían en mí	1	2	3	4	5
Consigo hacer lo que me propongo	1	2	3	4	5
Soy un miembro importante de mi pandilla	1	2	3	4	5
Estoy orgulloso/orgullosa de lo que hago	1	2	3	4	5
Soy una persona alegre	1	2	3	4	5
Cuando cometo errores, soy capaz de reconocerlos	1	2	3	4	5
Me gusta cuidar la higiene de mi cuerpo	1	2	3	4	5



**• AUTOCORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO:**

Vas a corregir tu propio cuestionario. Para ello, haz la suma de los números que has marcado:

- Si el total está entre 72 y 90, eso significa que te valoras muy bien.
- Si el total está entre 54 y 72, te valoras positivamente, aunque puedes mejorar.
- Si el total es inferior a 54, tal vez hayas sido demasiado exigente al valorarte. De todos modos, ten en cuenta que hay cosas que tú sabes hacer muy bien y que siempre puedes intentar cambiar las cosas «menos positivas».





¡TÚ VALES MUCHO!

¿QUÉ ES ESO DE LA «AUTOESTIMA»?

(TEXTO INFORMATIVO)

Todas las personas tenemos habilidades y aficiones diferentes; también experimentamos sentimientos distintos; y, por supuesto, somos diferentes en el físico. Pero, lo importante es que *todas las personas tenemos cualidades* o cosas buenas.

La *autoestima* es la valoración que cada persona hace de sí misma.

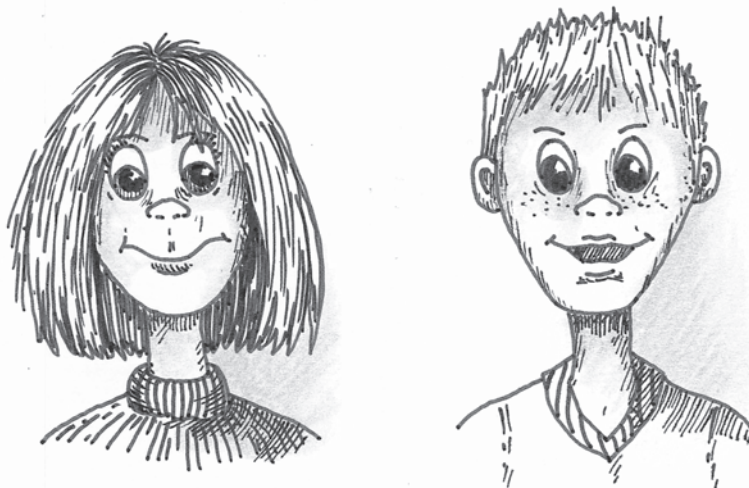
Tener una autoestima positiva significa que te das cuenta y sientes que tú...

- ...Te aceptas como eres y estás a gusto contigo.
- ...Hay cosas que haces muy bien.
- ...Tienes cosas buenas (y también cosas «menos buenas»).
- ...Sabes cuáles son tus dificultades y procuras superarlas.
- ...Tienes derecho a equivocarte alguna vez.
- ...Puedes aprender de los errores.
- ...No debes desanimarte ante las dificultades.
- ...Puedes decir «NO» a aquello que no te conviene.
- ...

Por lo que respecta al aspecto físico, estás comenzando una etapa de cambios corporales que pueden llegar a hacer que te veas o te sientas un poco raro o rara, pero debes tener paciencia y sentirte alegre, pues esos cambios son necesarios para llegar a convertirte en una persona adulta. En esta etapa de cambios puedes contribuir a mejorar tu aspecto con una alimentación equilibrada, con una higiene correcta y con una práctica adecuada del ejercicio físico.

En cuanto a la forma de vestir, peinarse, etc., son aspectos muy personales (aunque la moda también influye). Todas las personas podemos crear nuestro estilo, adecuándolo a las diferentes circunstancias.

De todos modos, lo que siempre debes tener en cuenta es que *todas las personas tenemos cualidades que debemos valorar y procurar cambiar las cosas menos buenas*.





¡TÚ VALES MUCHO!

CUALIDADES PROPIAS Y AJENAS

Esta actividad, para ser realizada en pequeño grupo (dos o tres componentes), consiste en lo siguiente:

INSTRUCCIONES

- En primer lugar, cada uno de los componentes del grupo escribirá en un papel las cualidades más valiosas que tienen los otros componentes del grupo, referidas a su forma de ser y a su modo de relacionarse con las demás personas.
- En segundo lugar, hará lo mismo con respecto a su persona.
- Después, se leen en voz alta y se comprueba si los demás componentes del grupo han añadido cualidades a las que personalmente se habían señalado.

Como ayuda puede ser de utilidad esta lista, pero está claro que tú puedes elegir otras cualidades:



Alegre.
 Amable.
 Animado/a.
 Atento/a.
 Colaborador/a.
 Deportista.
 Dispuesto/a a ayudar.
 Divertido/a.
 Educado/a,
 Emprendedor/a.
 Optimista.
 Ordenado/a.
 Paciente.
 Respetuoso/a.
 Responsable.
 Simpático/a.
 Sincero/a.
 Trabajador/a.
 ...





CAMBIA EL "CHIP"

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Practicar el cambio de pensamientos negativos y el autocontrol emocional.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Fomentar la autoestima positiva mediante el cambio de pensamientos negativos y el autocontrol emocional.
- Autorreforzar la autoestima positiva valorando las cualidades personales.

ÁREAS:

- Conocimiento del Medio.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Puede comenzarse recordando en qué consiste que una persona tenga una autoestima positiva, para pasar a entablar un breve *coloquio* acerca de si tenemos de vez en cuando pensamientos que nos desaniman (que nos «bajan la moral»), aportando ejemplos de situaciones que provocan esos pensamientos negativos; igualmente, interesa que salgan a relucir los sentimientos que provocan y si nos hacen ser mejores, hacer las cosas mejor, sentirnos más felices, etc.

- A continuación, se entrega la ficha con los ejercicios para el cambio de pensamientos y el entrenamiento mental mediante autorrefuerzos positivos. Lo importante, más que hacer los ejercicios en clase, es que se llegue al compromiso de practicar las técnicas de cambio de pensamientos negativos por otros que nos hagan sentirnos mejor y de autorrefuerzo positivo.

- Finalmente, puede hacerse una puesta en común para llegar a alguna conclusión, que podría ser: «Todas las personas tenemos cualidades y aspectos menos positivos; debemos sentirnos orgullosas de nuestras cualidades y procurar cambiar los aspectos menos positivos; darnos ánimo y desechar los pensamientos negativos nos ayuda a que nos sintamos con fuerza para mejorar».

OBSERVACIONES:

- La autoestima se desarrolla poco a poco, por lo que debe trabajarse a lo largo de todo el curso y de toda la escolaridad.
- Los profesores y profesoras debemos ser conscientes de la importancia de los juicios de valor que emitimos en la actividad educativa diaria. Aceptar al alumno o alumna como persona singular y valiosa, darle ánimos, valorar lo bien hecho, quitar importancia a los errores dando a entender que reflexionar sobre ellos nos permite poner los medios necesarios para corregirlos, etc., hará que los alumnos y alumnas eleven su autoestima, la cual también correlaciona directamente con el rendimiento en los estudios.
- Pueden realizarse *otras actividades* encaminadas a lograr los objetivos propuestos utilizando, entre otros, los siguientes programas: *Programa de refuerzo de las habilidades*



sociales I y II (Vallés Arándiga, A., 1994; Madrid: EOS.); *Me gusta quién soy* (Vallés Arándiga, A., 1997; Madrid: Escuela Española); *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 2* (Machargo Salvador, J., 1997; Madrid: Escuela Española); *El autoconcepto: un programa para el desarrollo personal y social* (Martínez Clares, P., 1994; Murcia: Chefer).

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Ficha con instrucciones y ejemplos para el entrenamiento en el cambio de pensamientos negativos y el autocontrol emocional.





CAMBIA EL "CHIP" ENTRENAMIENTO MENTAL

¿Acaso pensabas que sólo se puede hacer entrenamiento físico? Pues no, también podemos entrenar nuestra mente (nuestra forma de pensar, de «ver» las cosas).

De vez en cuando, a todas las personas, ante los problemas y dificultades, nos vienen a la cabeza **pensamientos negativos** que pueden hacernos sentir tristes y preocupados («bajarnos la moral»), lo que hace que baje nuestra autoestima (la valoración que cada persona hace de sí misma). Algunos ejemplos de este tipo de pensamientos pueden ser los siguientes:

- «Este problema es muy difícil; no voy a saber resolverlo».
- «A mi padre lo han ingresado en el hospital. ¡Mira que tengo mala suerte!»
- «No sirvo para nada».
- «Si yo no tengo nada bueno...»

Ten en cuenta que todas las personas tenemos dificultades y problemas. Lo importante no es que los tengamos, sino que aprendamos a solucionarlos. Además, los pensamientos negativos no nos ayudan nada, pues nos hacen sentirnos tristes y sin ánimo para resolverlos.

Con el entrenamiento mental *podemos cambiar los pensamientos negativos por otros más positivos que nos ayuden a elevar nuestra autoestima y a estar en mejor «forma» para hacer frente a los problemas y dificultades*. Los pensamientos negativos de los ejemplos anteriores pueden cambiarse por éstos otros más positivos:

- «Este problema es muy difícil, pero voy a intentar resolverlo».
- «A mi padre lo han ingresado en el hospital. Allí recibirá más cuidados y se recuperará antes de su enfermedad».
- «Esto me ha salido mal, pero hay cosas que hago muy bien».
- «Una cosa buena que tengo es que...»

¿Con cuál de los dos tipos de pensamientos crees que se es más feliz?

Para aprender a cambiar los pensamientos negativos por otros positivos debes entrenarte. De todos modos, ten siempre en cuenta que *prestar atención, pensar antes de actuar, preguntar las dudas, pedir ayuda, proponérselo, esforzarse...*, nos sirve de ayuda para que las cosas nos salgan bien y, además, cada vez mejor.

RECUERDA: NO DEBEMOS DESANIMARNOS ANTE LAS DIFICULTADES





EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO MENTAL

- ***Cambia estos pensamientos negativos por otros positivos:***

- «El dibujo me ha quedado desastroso».

- «Seguro que me sale mal».

- «El profesor me va a preguntar y no podré responder, porque ayer me dolía mucho la cabeza y no pude estudiar»

- «Allí viene Marisa; seguro que se mete conmigo».

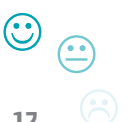
- ***Acostúmbrate a decirte cosas agradables. Por ejemplo:***

- Por la mañana, cuando te levantas y te miras por primera vez al espejo.
- Cuando ayudas a algún compañero o compañera.
- Cuando haces algo bien.
- Cuando, al acostarte, piensas en todas las cosas que has hecho bien durante el día.

- ***Repítete de vez en cuando frases como éstas:***

- «Soy capaz de hacer lo que me propongo».
- «Para conseguir las cosas que deseo, voy a esforzarme y a poner los medios necesarios».
- «Tranquilidad; el nerviosismo no me ayuda nada a resolver eficazmente los problemas».
- «¡Bien!, hoy me he superado en...»

TU AUTOESTIMA SERÁ MÁS POSITIVA SI PRACTICAS EJERCICIOS COMO ÉSTOS





Y TÚ, ¿DE QUÉ VAS?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Complimentar un cuestionario sobre habilidades sociales y llevar a cabo su autocorrección.
- Leer y comentar un texto informativo sobre las habilidades sociales.
- Identificar distintos tipos de conducta (agresiva, pasiva y positiva o asertiva) en las relaciones interpersonales.
- Escenificar situaciones de la vida cotidiana adoptando los tres tipos de conducta anteriores.
- Ensayar técnicas para decir «NO» con asertividad.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Diferenciar distintos tipos de conductas en las relaciones interpersonales.
- Valorar la importancia de actuar y de comunicarse con asertividad.
- Aprender a decir «NO» con asertividad utilizando determinadas técnicas.

ÁREAS:

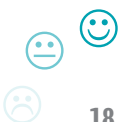
- Conocimiento del Medio (y, opcionalmente, Lengua Castellana y Educación Artística).

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Debe tenerse en cuenta que se trata de un bloque de actividades, por lo que su realización puede llevarse a cabo siguiendo la secuencia propuesta.
- En primer lugar, se distribuye el cuestionario sobre habilidades sociales, antes de proporcionar ninguna información sobre el tema, resaltando que se trata de reflexionar personalmente sobre nuestra forma de actuar y de complimentarlo con sinceridad. Igualmente, puede comentarse que la corrección se hará de forma personal, siguiendo las instrucciones indicadas en el propio cuestionario.
- A continuación, puede abrirse un breve *coloquio* para identificar las ideas previas del alumnado, a partir del cuestionario cumplimentado, con respecto a los diferentes tipos de conductas que se dan en las relaciones interpersonales, así como sobre las ventajas y los inconvenientes de cada una de ellas.
- Seguidamente, se entrega el texto sobre las habilidades sociales para que sea leído individualmente. Después, puede leerse en voz alta por varios alumnos y alumnas, deteniéndose cuando se considere oportuno para ir comentando aquellos apartados que susciten interés. Finalmente, interesa llegar a alguna conclusión, que podría ser: «La conducta positiva o asertiva nos permite comunicarnos mejor y sentirnos mejor y más felices por haber dicho lo que pensamos y sentimos sin ningún tipo de violencia».
- Puede continuarse con la realización de las otras actividades propuestas, las cuales pueden integrarse en las áreas de Lengua Castellana y Literatura y Educación Artística.

OBSERVACIONES:

- Las habilidades sociales guardan relación con la autoestima y pueden definirse como el conjunto de conductas que nos permiten relacionarnos de manera positiva, haciendo





valer nuestros derechos y respetando los de los demás. La importancia de poder manifestar los propios deseos, sentimientos y valores está clara de cara a la educación preventiva sobre drogas, pues permite poder decir «NO» resistiendo las presiones de otras personas o del grupo de iguales, al tiempo que aumentan la autoestima.

- Las habilidades sociales se aprenden, por lo que es preciso practicarlas. Lo importante, más que hacer los ejercicios en clase, es que se llegue al compromiso de practicar las técnicas propuestas hasta interiorizarlas. Por otra parte, deben trabajarse a lo largo de todo el curso y de la escolaridad.
- En *la enseñanza de habilidades sociales* es importante tener en cuenta los siguientes aspectos metodológicos que constituyen una secuencia:
 - 1.- *Información*: descripción de la habilidad a partir de los intereses del alumnado; explicación de los pasos para conseguir el dominio de la habilidad.
 - 2.- *Modelado*: a partir de la práctica realizada por un modelo (tutor o tutora, por ejemplo), los alumnos y alumnas observan los pasos necesarios para realizar la habilidad.
 - 3.- *Representación*: los alumnos y alumnas, por turnos, ensayan la habilidad dentro de la representación de una situación cotidiana.
 - 4.- *Reforzamiento y retroalimentación*: se revisa la actuación, primero por parte de quien la ha realizado y después por quienes la han observado; el tutor o tutora refuerza lo positivo y comenta lo que podría hacerse de otra manera.
 - 5.- *Tareas personales*: cada alumno y alumna planifica cómo practicar las habilidades en su vida real, ayudándole a hacer un seguimiento de los propios avances y dificultades.
- Es conveniente revisar los cuestionarios sobre habilidades sociales (para ello deberían escribir el nombre), ya que éstos pueden aportar información con respecto a la conducta del alumnado en las relaciones interpersonales. En cualquier caso, es importante profundizar en el conocimiento mediante la entrevista individual y la observación en clase y en las distintas situaciones de convivencia que se dan en el centro.
- Por sus características de comunicación, diálogo y argumentación, las actividades pueden desarrollarse en el Área de Lengua Castellana y Literatura.
- Pueden realizarse *otras actividades* encaminadas a lograr los objetivos propuestos utilizando, entre otros, los siguientes programas: *Programa de refuerzo de las habilidades sociales I y II* (Vallés Arándiga, A., 1994; Madrid: EOS.); *Me gusta quién soy* (Vallés Arándiga, A., 1997; Madrid: Escuela Española); *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 2* (Machargo Salvador, J., 1997; Madrid: Escuela Española); *El autoconcepto: un programa para el desarrollo personal y social* (Martínez Clares, P., 1994; Murcia: Chefer).

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Ficha con el cuestionario sobre habilidades sociales.
- Ficha con el texto informativo sobre las habilidades sociales.
- Ficha para identificar distintos tipos de conducta.
- Ficha para la escenificación de situaciones de la vida cotidiana.
- Ficha con técnicas para decir «NO» con asertividad.





¿CÓMO ES TU CONDUCTA CON LOS DEMÁS?

CUESTIONARIO [1]

El cuestionario que aparece a continuación trata de que reflexiones sobre tu forma de comportarte en distintas situaciones de la vida cotidiana. Responde con sinceridad, señalando la opción («a», «b», «c») que más se ajuste a tu forma de actuar; al finalizarlo harás su autocorrección personalmente.

CUESTIONARIO

- 1.- Cuando hablo con mis amigos y amigas...
 - a) Suelo participar muy poco.
 - b) Expreso directamente lo que pienso o siento.
 - c) Impongo mis opiniones, aunque a los demás no les gusten.
- 2.- Yo pienso de mí mismo/a que...
 - a) Fallo en muchas cosas; soy un desastre.
 - b) Me relaciono con otras personas bastante bien.
 - c) Soy estupendo; no tengo ningún fallo.
- 3.- En mi pandilla de amigos y amigas yo...
 - a) Participo más bien poco.
 - b) Creo que cuentan conmigo y colaboro.
 - c) Sin mí la pandilla no funcionaría.
- 4.- Cuando hay problemas en las relaciones con otros compañeros o compañeras, lo que hago es...
 - a) Me agunto con lo que decidan, aunque sea yo quien lleve la razón.
 - b) Suelo aceptar las ideas y propuestas que se hacen.
 - c) Con una amenaza resuelvo rápidamente la situación.
- 5.- Si necesito que alguien me haga un favor...
 - a) No le digo nada.
 - b) Le digo: «¿Me puedes hacer un favor?» Y le explico lo que necesito.
 - c) Le exijo que haga lo que necesito.
- 6.- Cuando estoy haciendo algo que me gusta y creo que está muy bien, si alguien me dice que no le gusta...
 - a) Le digo que tiene razón, aunque yo no lo crea y me sienta dolido/a.
 - b) Le digo: «Yo creo que está bien».
 - c) Le digo: «Pero, ¿tú qué entiendes de esto, inútil?».
- 7.- Un compañero/a va muy «guay», te encanta su ropa o su corte de pelo; entonces tú...
 - a) No le digo nada.
 - b) Le digo algo agradable.
 - c) Le digo que va fatal, aunque piense lo contrario.
- 8.- Si alguien me hace algo bastante desagradable y me enfado...
 - a) Hago como que no me ha molestado
 - b) Le digo: «Estoy enfadado/a; no me gusta lo que me has hecho».
 - c) Le grito: «¡Eres idiota! ¡Ésta me la pagas!»
- 9.- Cuando estoy haciendo cola y alguien se cuela delante de mí...
 - a) Me agunto y no digo nada.
 - b) Le expreso mis quejas directamente, pero con educación.
 - c) ¡Pobre de quien se atreva a colarse!

[1] Adaptado de VALLÉS ARÁNDIGA, A. (1994): *Programa de refuerzo de las habilidades sociales III*. Madrid: EOS, y de la «Escala de Conducta Asertiva» de MICHELSON.



• AUTOCORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO:

Vas a corregir tu propio cuestionario. Para ello, cuenta las respuestas del tipo a), b) y c) por separado, y ten en cuenta lo siguiente:

- a) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «a», tu conducta se puede considerar como «*pasiva*» o tímida. Debes procurar manifestar lo que sientes y lo que piensas en tus relaciones con los demás; recuerda que tú también tienes tus derechos, que vales mucho, que eres importante.
- b) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «b», tu conducta es *positiva* o «*asertiva*», es decir, expresas directamente lo que piensas, sientes, necesitas... De todos modos, siempre puedes perfeccionar tus «habilidades sociales» (más adelante hablaremos de dichas «habilidades»).
- c) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «c», tu conducta es «*agresiva*»; ésa no es la forma más adecuada para llevarte bien con los demás. No se trata de imponer tus opiniones y deseos, de salirte siempre con la tuya... Reflexiona y ten en cuenta que las demás personas también existen y tienen sus derechos. Lo mejor que puedes hacer es comenzar a aprender y practicar habilidades sociales.








Y TÚ, ¿DE QUÉ VAS?

TEXTO INFORMATIVO SOBRE HABILIDADES SOCIALES

Las personas nos comportamos de modos distintos en nuestras relaciones con los demás:

- *Hay quienes se comportan de forma «agresiva», como auténticos y fieros «leones»:*
 - Suelen chillar mientras hablan.
 - Insultan y fastidian a los demás.
 - Amenazan si no se tiene en cuenta su opinión.
 - Quieren llevar siempre la razón
 - Y cosas por el estilo.
- *También hay quienes se comportan de forma «pasiva» o tímida, como si fuesen indefensos y temerosos «ratones»:*
 - No suelen hablar mucho.
 - No miran a la cara mientras hablan
 - Creen que su opinión no interesa.
 - Si no respetan sus derechos, se callan.
 - Les cuesta mucho decir «NO» a lo que no les conviene.
 - Y otras cosas parecidas.
- *Finalmente, hay quienes se comportan de una forma «positiva» o «asertiva», como personas auténticas:*
 - Dicen lo que piensan con sinceridad y con buenos modos.
 - Escuchan a los demás.
 - Comunican sus alegrías y sus dificultades.
 - Defienden sus derechos sin meterse en peleas.
 - Saben decir «NO» sin sentirse culpables.
 - En fin, se desenvuelven bien en las relaciones interpersonales.

Éstas últimas personas tienen buenas **«habilidades sociales»**, es decir, saben relacionarse con los demás de forma positiva, respetando sus derechos y haciendo valer los propios.



Habilidades sociales son, entre otras:

- Presentarse.
- Iniciar y mantener una conversación.
- Dar las gracias.
- Disculparse.
- Pedir favores.
- Enfrentarse al enfado de otras personas.
- Formular una queja.
- Hacer cumplidos (decir cosas agradables a otro/a).
- Expresar los propios sentimientos.
- Decir «NO» a lo que no interesa o no conviene.
- Tomar decisiones.
- Etc.

Tener habilidades sociales nos permite comportarnos de forma positiva o «asertiva», llevarnos bien con los demás y aumentar nuestra autoestima, es decir, el sentimiento de que somos importantes, de que somos capaces de resolver los problemas, de que... valemos mucho.

Para actuar con una conducta positiva o «asertiva»:

- Piensa qué es lo que quieres decir, hacer, ...
- Piensa en las consecuencias que puede tener tu conducta.
- Actúa (diciendo o haciendo) respetando los derechos de las otras personas.
- Mira a la cara de las personas con las que estás hablando.
- La cara y las manos acompañan con gestos lo que se está diciendo.

Las habilidades sociales se aprenden; si ves que puedes mejorar tus habilidades para relacionarte con los demás, no lo dudes, intenta aprenderlas.





Y TÚ, ¿DE QUÉ VAS?

IDENTIFICACIÓN DE TIPOS DE CONDUCTA

A continuación aparece una misma situación en tres versiones distintas^[2]. Debéis asignar a cada una de las versiones el tipo de conducta que se pone de manifiesto:

Agresiva - Pasiva - Positiva o «asertiva»

SITUACIÓN: La profesora ha propuesto hacer un trabajo en grupo sobre El Coto de Doñana como una de las actividades previas a la visita que está prevista para el mes de mayo. Ha comentado que los grupos pueden formarse voluntariamente.

• **VERSIÓN 1. Tipo de conducta:** _____

Antonia: (Dirigiéndose a un grupo durante el recreo) Me gustaría apuntarme a hacer el trabajo con vosotros.

Jaime: Es que ya nos hemos repartido el trabajo...

Antonia: Eso no es problema, entre cuatro tocaremos a menos; el máximo era de cuatro componentes y sois tres.

Leonor: Es que casi siempre tienes problemas para acabar tu parte...

Antonia: De verdad que esta vez lo tengo terminado cuando quedemos.

Pedro: Está bien, pero ésta es la última vez que te damos la oportunidad.

• **VERSIÓN 2. Tipo de conducta:** _____

Antonia: (Dirigiéndose a un grupo durante el recreo) Me gustaría apuntarme a hacer el trabajo con vosotros.

Jaime: ¡Ni hablar! Todavía me acuerdo de la faena que nos hiciste al venir en el último momento a contarnos un cuento porque no habías hecho tu parte.

Antonia: De verdad que esta vez será diferente. Venga, no me podéis hacer una faena así...

Leonor: Si ellos te dejan, yo me voy a otro grupo, eso está claro. De mí no te ríes tú otra vez.

Antonia: Creía que éramos amigos.

Pedro: «Éramos», tú lo has dicho. Contigo yo no me apunto a nada.

Antonia: (Dirigiéndose a otro grupo): ¿Qué os parece si me apunto a hacer el trabajo con vosotros?

(El grupo primero comenta: ¡Qué cara tiene ésta!).

• **VERSIÓN 1. Tipo de conducta:** _____

Antonia: (Dirigiéndose a un grupo durante el recreo) Me gustaría apuntarme a hacer el trabajo con vosotros.

Jaime: La última vez nos dejaste colgados y por eso decidimos no hacer ningún trabajo más contigo.

Antonia: De verdad que esta vez será diferente. Venga, no me podéis hacer una faena así...

Leonor: Ya te ha comentado Jaime que la última vez nos dejaste colgados y decidimos no hacer ningún trabajo más contigo.

Antonia: Creía que éramos amigos.

Pedro: No se trata de eso. Es que la última vez nos dejaste colgados y decidimos no hacer ningún trabajo más contigo.

Antonia: (Dirigiéndose a otro grupo): ¿Qué os parece si me apunto a hacer el trabajo con vosotros?

(El grupo primero comenta entre ellos: ¡Qué cara tiene ésta!).

[2] Adaptado de CABRA, J. y SARASÍBAR, X (1995): «No digas que sí cuando quieras decir que no. Taller de habilidades sociales». *Aula Material*, nº 29.



Y TÚ, ¿DE QUÉ VAS? ESCENIFICACIÓN DE SITUACIONES

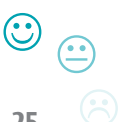
Reunidos por parejas, vais a preparar la representación de distintas situaciones de la vida cotidiana, actuando de tres modos distintos:

Conducta agresiva - Conducta pasiva - Conducta positiva o «asertiva».

SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA

- Te invitan a una fiesta de cumpleaños y no quieres ir.
- Has hecho mal una prueba escrita.
- Tu madre o tu padre no quiere que te pongas una ropa determinada.
- Un compañero quiere que le hagas un trabajo de clase.
- El dependiente de una tienda de ropa te quiere convencer para que compres algo que a ti no te gusta.
- Una compañera se burla de ti y eso te molesta mucho.
- Un amigo te pide que le prestes tu bicicleta.
- Una amiga a quien has prestado un juego te lo devuelve roto.
- _____
- _____

DATOS PARA LA ESCENIFICACIÓN	
SITUACIÓN:	
PERSONAJE:	REPRESENTADO POR:
COSAS QUE NECESITAMOS PARA LA REPRESENTACIÓN	





Y TÚ, ¿DE QUÉ VAS? TÉCNICAS PARA DECIR "NO"

Las personas tenemos derecho a decir "NO" sin sentirnos culpable por ello. Pero, a veces, resulta difícil decir "NO", sobre todo cuando creemos que diciéndolo podríamos hacer que nuestros amigos o amigas se molestasen y pudieran darnos de lado, dejándonos fuera del grupo.

Para facilitar el decir "NO" hay algunas técnicas de «conducta positiva o asertiva». A continuación aparecen dos de dichas técnicas. Fíjate en ellas con detenimiento para que puedas entrenarte en su uso.

1.- SENCILLAMENTE, DECIR "NO".

Como su nombre indica, esta técnica consiste en decir "NO" ante cualquier petición que nos hagan y que no nos agrade, sin dar más explicaciones, para evitar que alguien pueda convencernos de algo que no nos gusta o no nos interesa.

Se trata, sencillamente, de decir "NO" y de ir repitiéndolo con nuevas fórmulas, como, por ejemplo: "Que no", "Ya sabes que no", "Te he dicho que no", "De eso, nada", "Perdona, pero no".

Un ejemplo de esta técnica podemos verlo en el siguiente anuncio de la F.A.D. (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción):

Tengo algo para ti. NO. Venga, hombre. NO.
Prueba un poco. NO. Te gustará. NO. Vamos, tío. NO. ¿Por qué? NO. Vas a alucinar. NO.
No te cortes. NO. ¿Tienes miedo? NO. No seas gallina. NO. Sólo una vez. NO. Te sentará bien. NO. Venga, vamos. NO. Tienes que probar. NO. Hazlo ahora. NO. No pasa nada. NO. Lo estás deseando. NO. Di que sí. NO.



2.- DISCO RAYADO.

Esta técnica consiste en repetir una y otra vez, de forma tranquila, nuestros deseos, pensamientos o sentimientos, como si se fuera «un disco rayado», hasta que la otra persona se dé cuenta de que no puede convencerte. Es una forma básica de comunicarse asertivamente, ya que la insistencia, que es la base de esta técnica, es fundamental para hacer prevalecer la propia opinión.

Un ejemplo de esta técnica lo tienes en la siguiente situación:

- Antonia:** (Dirigiéndose a un grupo durante el recreo) Me gustaría apuntarme a hacer el trabajo con vosotros.
- Jaime:** La última vez nos dejaste colgados y por eso decidimos no hacer ningún trabajo más contigo.
- Antonia:** De verdad que esta vez será diferente. Venga, no me podéis hacer una faena así...
- Leonor:** Ya te ha comentado Jaime que la última vez nos dejaste colgados y decidimos no hacer ningún trabajo más contigo. (*Disco rayado*).
- Antonia:** Creía que éramos amigos.
- Pedro:** No se trata de eso. Es que la última vez nos dejaste colgados y decidimos no hacer ningún trabajo más contigo. (*Disco rayado*).
- Antonia:** (Dirigiéndose a otro grupo): ¿Qué os parece si me apunto a hacer el trabajo con vosotros?
(El grupo primero comenta entre ellos: ¡Qué cara tiene ésta!).

A continuación aparecen dos situaciones de la vida cotidiana para que podáis entrenaros en las dos técnicas que acaban de exponerse. Debéis preparar primero la representación y después dramatizarla ante el resto de la clase:

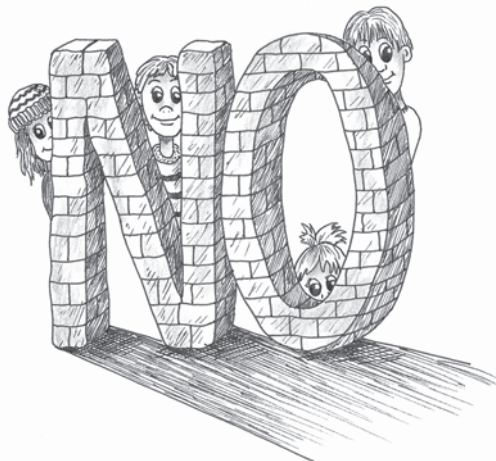
SITUACIÓN:

Tus amigos o amigas te proponen ir a jugar un partido de fútbol o de baloncesto y tienes mucho trabajo que preparar para mañana.

SITUACIÓN:

Una amiga o amigo te pide prestado dinero y aún no te ha devuelto cierta cantidad que le habías dejado hace ya bastante tiempo.

Ahora, podéis inventaros otras situaciones para poner en práctica las dos técnicas de comunicación asertiva que hemos comentado: «*Sencillamente, decir NO*» y «*Disco rayado*». Después las representaréis en la situación inventada y la comentaremos entre todos los componentes del grupo-clase.





EN BUSCA DE LA SOLUCIÓN PERDIDA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Leer y comentar un texto informativo sobre resolución de problemas y toma de decisiones.
- Practicar el método de resolución de problemas.
- Practicar la toma de decisiones de modo razonado y responsable.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de resolver los problemas sin precipitación, ideando soluciones y evaluando las posibles consecuencias de las mismas.
- Aplicar técnicas para la resolución de problemas y para la toma de decisiones razonada y responsable.
- Incrementar la autoconfianza y la seguridad personal.

ÁREAS:

- Conocimiento del Medio (y, opcionalmente, Lengua Castellana y Literatura).

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Puede partirse de un breve *coloquio* para identificar las ideas previas del alumnado con respecto a qué es un problema y un conflicto, si todas las personas tenemos problemas, si continuamente tomamos decisiones o sólo en determinados momentos de la vida, etc.

- A continuación se entrega el texto informativo sobre la resolución de problemas y toma de decisiones para que sea leído individualmente. Después, puede leerse en voz alta por varios alumnos y alumnas, deteniéndose cuando se considere oportuno para ir comentando aquellos apartados que susciten interés. Finalmente, interesa llegar a alguna conclusión, que podría ser: «Todas las personas podemos solucionar los problemas que se nos planteen, o, al menos, intentarlo; lo que es absurdo es ‘convivir con los problemas’ y esperar a que se solucionen por sí mismos; la resolución de problemas aumenta nuestra autoconfianza y autoestima».

- Seguidamente, puede pasarse al entrenamiento en la resolución de problemas y en la toma de decisiones. *Es conveniente, para que el alumnado lo comprenda mejor, elegir una de las situaciones propuestas y resolverla colectivamente, de modo que el profesor o profesora vaya guiando la realización de la actividad.* Las otras dos situaciones pueden resolverse individualmente o por parejas. Finalmente, interesa hacer una puesta en común para contrastar las soluciones y respuestas dadas, las dificultades encontradas, las estrategias que se han utilizado para solucionarlas, etc.

OBSERVACIONES:

- La resolución de problemas y conflictos, al igual que la toma de decisiones (que es, en definitiva, una manifestación del pensamiento relacionada con la resolución de problemas), son habilidades sociales que correlacionan con la autoestima y con el autocontrol emocional, ya que la ansiedad que suelen generar las situaciones problemáticas, provoca, en ocasiones, la aparición de pensamientos negativos que pueden bajar la autoestima.



- La metodología que se emplea en la resolución de problemas y toma de decisiones sigue el proceso conocido como «SIGEP» (S=Stop, parar; I=Identificar; G=Generar; E=Evaluar; P=Planear), propuesto por CRARY, el cual consta de cinco pasos que se corresponden con las iniciales: 1º: para y cálmate cuando te des cuenta de que tienes un problema; 2º: identifica tu problema recogiendo datos y definiéndolo de forma concisa y clara; 3º: genera muchas y variadas ideas (¿qué puedo hacer?, ¿quién puede ayudarme?, etc.); 4º: evalúa tus ideas fijándote en las consecuencias y elige un plan; 5º: planea como llevar a la práctica el plan que recogía la mejor de las ideas evaluadas.
- En la definición del problema deben evitarse formulaciones abstractas, limitándose a describir los hechos sin juzgarlos. Por ejemplo, no debe definirse el problema en los términos «Mi hermana es muy desordenada», sino «Mi hermana siempre deja el escritorio por recoger».
- Es muy importante fomentar la empatía (ponerse en el lugar de la otra persona) de cara a la resolución de los conflictos interpersonales: se trata de «regularlos» recurriendo al diálogo y a la argumentación, más que de que haya «vencedores» y «vencidos».
- El entrenamiento en la resolución de problemas y en la toma de decisiones (ésta última, como se ha indicado, es un paso en la mencionada resolución de problemas), al igual que las habilidades sociales, se aprende, por lo que es preciso practicarlos. Más que hacer los ejercicios propuestos, lo que importa realmente es llegar al compromiso de que se practiquen hasta interiorizarlos. Por otra parte, deben trabajarse a lo largo de todo el curso y de la escolaridad.
- Pueden realizarse *otras actividades* encaminadas a lograr los objetivos propuestos utilizando, entre otros, los siguientes programas: *Programa de refuerzo de las habilidades sociales I y II* (Vallés Arándiga, A., 1994; Madrid: EOS.); *Me gusta quién soy* (Vallés Arándiga, A., 1997; Madrid: Escuela Española); *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 2* (Machargo Salvador, J., 1997; Madrid: Escuela Española); *El autoconcepto: un programa para el desarrollo personal y social* (Martínez Clares, P., 1994; Murcia: Chefer).
- La metodología del estudio de casos posibilita un tratamiento adecuado de la resolución de problemas, ya que permite «objetivizar» (quitar la ansiedad que puede generar la subjetividad de vivir personalmente un problema) el caso propuesto, el cual puede prepararse para que sea reflejo de una situación problemática vivida personalmente o por el grupo y que interesa regular o solucionar.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Fichas con el proceso de resolución de problemas.
- Fichas para el entrenamiento en la toma de decisiones.



EN BUSCA DE LA SOLUCIÓN PERDIDA

TEXTO INFORMATIVO SOBRE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES

En nuestras relaciones con los demás, suelen surgir problemas que hemos de resolver. Los problemas pueden ser personales, familiares, con las amistades... Por ejemplo:

- Alguien se mete contigo en clase o durante el recreo.
- Has hecho mal una prueba escrita.
- Tienes que decidirte por un regalo para un amigo o amiga y no sabes cuál elegir.
- Tu madre o tu padre no quiere que te pongas la ropa que a ti te gusta.
- Tus amigos y amigas vienen a buscarte para jugar al baloncesto y tienes mucho que estudiar para mañana.
- No te han invitado a una fiesta de cumpleaños y tú contabas con ir.
- Etc.

Todas las personas tenemos problemas. Lo importante no es que haya problemas, sino aprender a solucionarlos.

Ante cualquier problema que se nos presente, o situación en la que haya que tomar una decisión, lo mejor que podemos hacer es seguir los siguientes pasos:

- 1.- TRANQUILIZARNOS, pues el nerviosismo nos hace cometer más errores.
- 2.- IDENTIFICAR EL PROBLEMA, lo que quiere decir definirlo con toda claridad.
- 3.- PENSAR EN VARIAS SOLUCIONES que puedan resolver la situación.
- 4.- ADELANTAR POSIBLES CONSECUENCIAS que pudiera tener cada una de las soluciones buscadas.
- 5.- TOMAR UNA DECISIÓN, eligiendo aquella que nos ha parecido la mejor de todas después de analizar sus consecuencias, y ponerla en práctica.
 - Finalmente, debemos valorar los resultados obtenidos; si son satisfactorios, estudiando; si no, pondremos en marcha otra de las soluciones que analizamos (todas las personas tenemos derecho a equivocarnos).

Debes tener en cuenta que no tiene sentido «convivir» con los problemas pensando que ya se solucionarán por sí mismos o que el tiempo te hará olvidarlos; lo mejor es intentar solucionarlos.



EN BUSCA DE LA SOLUCIÓN PERDIDA

ENTRENAMIENTO EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Vas a practicar el método de resolución de problemas. Para ello, se proponen varios ejemplos de situaciones que pueden resultar problemáticas o conflictivas; se trata de seguir los *pasos para la resolución de problemas*:

- 1.- Tranquilidad.
- 2.- Identificar el problema con claridad.
- 3.- Pensar en varias soluciones.
- 4.- Adelantar posibles consecuencias de cada una de las soluciones que se han pensado (ventajas e inconvenientes).
- 5.- Tomar una decisión, eligiendo la que parece mejor de las soluciones.

Elige una de las situaciones que se proponen a continuación. Seguro que lo harás bien.

SITUACIONES:

- 1.- *Mientras Antonia estaba en clase de Educación Física en las pistas, le ha faltado de su mochilla, que había dejado en el gimnasio, un juego de bolígrafos y 500 pesetas que llevaba para comprar un regalo a un amigo.*
- 2.- *Tu hermano o hermana quiere ver una serie de televisión y tú otra que te encanta, pero los dos programas son a la misma hora y sólo hay un televisor en casa. Comenzáis a discutir acerca de qué programa es el que se va a ver.*
- 3.- *A tu clase ha llegado un chico/a nuevo/a que te cae muy bien y quieres hacer amistad con él/ella, pero te da bastante corte y no sabes qué hacer.*

SITUACIÓN ELEGIDA: LA N.º _____

RESOLUCIÓN DEL PROBLEMA:

1.- **TRANQUILIDAD.** (Puedes respirar profundamente dos o tres veces y pensar: «Tranquilidad, el nerviosismo no me ayuda a resolver los problemas, sino a cometer errores»).

2.- **DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.** ¿Cuál es el problema?

.....

.....

.....

.....

.....

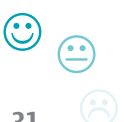
.....

.....

.....

.....

.....





3.- PENSAR EN VARIAS SOLUCIONES. (Debes procurar que sean variadas).

Solución 1:

.....

Solución 2:

.....

Solución 3:

.....

Solución 4:

.....

4.- ADELANTAR POSIBLES CONSECUENCIAS DE CADA UNA DE LAS SOLUCIONES:

Si pongo en práctica la solución 1, podría ocurrir que:

.....
.....
.....

Si pongo en práctica la solución 2, podría ocurrir que:

.....
.....
.....

Si pongo en práctica la solución 3, podría ocurrir que:

.....
.....
.....

Si pongo en práctica la solución 4, podría ocurrir que:

.....
.....
.....

5.- TOMAR UNA DECISIÓN. Una vez valoradas las posibles consecuencias de cada una de las soluciones, y sus ventajas e inconvenientes, ¿Cuál es la mejor solución? ¿Por qué?

.....
.....
.....

¿Cómo te sentirías tú? ¿Y la/s otra/s persona/s?

.....
.....
.....



EN BUSCA DE LA SOLUCIÓN PERDIDA

ENTRENAMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES

Para tomar decisiones responsables, lo mejor que podemos hacer es valorar antes los aspectos positivos y los negativos, las ventajas e inconvenientes de cada opción.

Para que puedas entenderlo mejor, aquí tienes un ejemplo:

Pedro no tiene bicicleta. Sus amigos y amigas van a hacer una excursión en «bici» y sólo pueden dejarle una que no tiene frenos.	
Aspectos positivos	Aspectos negativos
<ul style="list-style-type: none"> • Pasar un buen rato. • Estar con su pandilla. • Emoción. • Distraerse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caerse. • Atropellar a alguien. • Chocar con otro vehículo. • Hacerse daño.
<p>DECISIÓN:</p> <p>Pedro, considerando que los riesgos que supone ir en una bicicleta sin frenos son mayores que los beneficios y, además, son riesgos innecesarios, decide no ir y pasar la tarde oyendo música mientras ordena su colección de sellos, haciendo un poco de deporte y, finalmente, viendo una película.</p>	





Ahora te proponemos otras dos situaciones para que seas tú quien valore los aspectos positivos y negativos, las ventajas e inconvenientes, y quien tome la decisión de forma razonada y responsable.

Un grupo de amigos y amigas ha quedado en ir a bañarse al río sin que lo sepan sus padres. Te proponen que vayas tú también.

Aspectos positivos	Aspectos negativos
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
TU DECISIÓN	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Un grupo de amigos y amigas te propone formar parte de un equipo de tu deporte favorito para participar en una competición que se está organizando.

Aspectos positivos	Aspectos negativos
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
TU DECISIÓN	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	



AUTOEVALUACIÓN

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Complimentar un cuestionario abierto sobre los distintos contenidos desarrollados en el núcleo temático.
- Relacionar formas de comportamiento con las conductas agresiva, pasiva y positiva o asertiva.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Evaluar el grado de consecución de los objetivos propuestos.

ÁREA:

- Conocimiento del Medio.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Se trata de actividades de síntesis y de evaluación, por lo que parece preferible llevar a cabo su realización de forma individual.

OBSERVACIONES:

- La observación del alumnado a lo largo de las distintas actividades es muy importante, ya que nos proporciona datos de interés sobre la incorporación de conceptos, la utilización de procedimientos y la creación o modificación de actitudes, así como sobre su grado de interacción en el grupo.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Fichas de trabajo.



AUTOEVALUACIÓN

Responde a las siguientes cuestiones:

- *¿Has descubierto en ti alguna/s cualidad/es que antes no habías tenido en cuenta?*

.....

.....

.....

.....

.....

- *¿Te has propuesto cambiar algún aspecto poco positivo de tu forma de comportarte? Si ha sido así, ¿cuál es ese aspecto?*

.....

.....

.....

.....

.....

- *¿Qué podemos hacer cuando nos vienen a la cabeza pensamientos negativos?*

.....

.....

.....

.....

.....

Relaciona estas formas de comportamiento con los tipos de conducta, colocando una X en la casilla correspondiente:

FORMAS DE COMPORTAMIENTOS	CONDUCTAS		
	Agresiva	Pasiva	Positiva
Apenas participa en las conversaciones			
Siempre quiere llevar la razón			
Expresa con sinceridad lo que piensa, mirando a la cara			
Le cuesta mucho decir "NO"			
Tiene en cuenta las opiniones de los demás			
Suelen meterse en peleas			
Defiende sus derechos sin recurrir a peleas o insultos			



AUTOEVALUACIÓN

Responde a las siguientes cuestiones:

- *Después de decir «NO» a algo que no conviene, no gusta, no interesa, etc., ¿cómo crees que se siente la persona que lo ha dicho? ¿Por qué?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *¿Recuerdas los pasos que conviene seguir para la resolución de problemas?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Un grupo de amigos y amigas han conseguido unos cigarrillos y te dicen que van a fumar, que vayas con ellos y fumes también. ¿Qué harías? ¿Por qué?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

