

TALLERES DE IGUALDAD

Curso 2013-2014

Segundo Trimestre

Taller
*"HABILIDADES SOCIALES
Y
RELACIONES IGUALITARIAS"*

GUÍA PARA DOCENTES

Organiza:



Ayuntamiento de Málaga
Área de Educación

www.educacion.malaga.eu

Organiza: Área de Educación del Ayuntamiento de Málaga

Material didáctico elaborado por: M^a Rocío Jerez Domínguez

Imparte: M^a Rocío Jerez Domínguez

INDICE

	Pág.
1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. JUSTIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL TALLER.....	3
3. FICHAS Y DINÁMICAS DE TRABAJO CON EL ALUMNADO EN EL TALLER.....	6

ANEXO. CD con los siguientes documentos:

- Guía para docentes en formato digital.
- Material entregado a cada alumno/a con las fichas de trabajo para el taller.
- Actividades complementarias para realizar en clase.
- Presentación de contenidos para la explicación al alumnado.
- Presentación de las normas básicas para la convivencia y las relaciones igualitarias.
- Cartel de las normas básicas para la convivencia y las relaciones igualitarias.
- Cartel de mensajes constructivos para la convivencia pacífica.
- Documento informativo acerca de las formas para resolver conflictos interpersonales.
- Documento informativo sobre las habilidades sociales.
- Juego para formar grupos y repasar contenidos.
- Bibliografía y otros recursos.

1. INTRODUCCIÓN

Este taller de "HABILIDADES SOCIALES Y RELACIONES IGUALITARIAS" está dirigido al alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Se pretende, ante todo, hacer hincapié en la formación en valores, tratándose contenidos esenciales como tener autoestima y habilidades sociales para que la comunicación interpersonal tenga lugar de una manera adecuada mediante relaciones basadas en la Igualdad.

Los principales objetivos de este taller son:

- Informar y entrenar a los/las escolares en las habilidades sociales básicas necesarias para las relaciones interpersonales.
- Analizar tipos de conductas y formas estereotipadas de relacionarnos.
- Reforzar en los/las escolares valores como el respeto, la tolerancia, la cooperación y su propia autoestima.
- Sensibilizar e implicar activamente a la comunidad educativa en el desarrollo de este taller.

La presente guía didáctica dirigida al profesorado contiene información escrita con los siguientes apartados: justificación y descripción de la actividad, fichas y dinámicas de trabajo a desarrollar con el alumnado en el taller y hoja de notas para que el/la profesor/a tome notas si lo desea.

También se adjunta un CD anexo con: la presente guía y el material entregado al alumnado con las fichas de trabajo para el taller, un documento con actividades complementarias para realizar en clase, la presentación en PowerPoint para las explicaciones al alumnado y otra de las normas básicas de convivencia y relaciones igualitarias, de las que también se aporta cartel. Se adjunta un cartel de mensajes constructivos para la convivencia pacífica, un documento informativo sobre las formas para resolver conflictos interpersonales, otro sobre las habilidades sociales, un juego para formar grupos y repasar contenidos y, finalmente, un documento con bibliografía y otros recursos.



2. JUSTIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Es primordial la enseñanza de valores de Igualdad junto con la de contenidos académicos dirigidos a la población escolar. Existe en muchas personas carencia de habilidades sociales y déficits en la comunicación, que pueden suponer problemas a la hora de relacionarse con las demás personas tanto en el presente como en el futuro.

Además, observamos que han existido y siguen existiendo aún diferencias en la educación de habilidades, comportamientos específicos, hasta de los hábitos, gustos e intereses en función del sexo. Por ello, debemos centrarnos también en este tema.

Se acercarán al alumnado conceptos primordiales relacionados con la comunicación interpersonal, las habilidades sociales y las relaciones igualitarias, adaptados a las edades y necesidades de los grupos destinatarios.

Entre los contenidos que tratamos, encontramos: conceptos y tipos de habilidades sociales, importancia de las mismas en la comunicación y relaciones interpersonales; qué es la autoestima y cómo está relacionada con las habilidades sociales; resolución pacífica de conflictos; la importancia de saber comportarse en cualquier situación y saber comunicar; los factores que perjudican o benefician la comunicación interpersonal; las clases de comunicación; Igualdad y relaciones igualitarias.

A través de audiovisuales, aplicando técnicas como el torbellino de ideas, el role-playing y, sobre todo, mediante actividades jugadas, potenciando la participación grupal e interpersonal, el alumnado pondrá en práctica diversas habilidades sociales imprescindibles en las relaciones sociales para que éstas sean igualitarias, además de conocer nociones básicas acerca de la comunicación para la prevención y resolución pacífica de conflictos interpersonales.

Previamente, se invitará a alumnos y alumnas a disponer las sillas y las mesas del aula en forma de "U". Se les entregará un material de trabajo individual para la actividad y que, tras la finalización del taller, podrán quedarse para sí mismos/as, o bien, podrán pasar a su tutor/a o a otro/a profesor/a.

A continuación, procederemos a realizar las presentaciones, debiendo primero escribir cada alumno/a en su **ficha de trabajo nº1 "Me llamo... y soy..."**, nombre y cualidades de su forma de ser, aclarándoles que siempre éstas son positivas. Quedará claro también que podemos mejorar en todo lo que nos propongamos, gracias a que disponemos de cualidades o aprendemos a desarrollarlas. Todas las personas del grupo se presentarán y dirán, al menos, una cualidad suya. Motivaremos y ayudaremos a las que les cueste trabajo realizar este ejercicio por algún motivo (timidez, por ejemplo).

Posteriormente, la docente explicará contenidos básicos e importantes de la **ficha de trabajo n°2 "Conceptos importantes"** .

Estos contenidos son: Autoestima, Comunicación, Estereotipos sexistas, Habilidades sociales, Igualdad de género, Relaciones asimétricas o de dominio-sumisión, Relaciones igualitarias, Tareas compartidas, Violencia, Violencia de género o machista, Violencia familiar o doméstica y Violencia escolar o Bullying y Ciberacoso o Cyberbullying, sirviendo de apoyo la presentación audiovisual de PowerPoint (ver Anexo en CD).

Cuando se hable del concepto y de los tipos de habilidades sociales, se incidirá en la importancia de las habilidades sociales en la comunicación interpersonal, en la convivencia y cómo se van aprendiendo desde que somos pequeños/as en la familia, escuela... y resto de ámbitos sociales en los que convivimos. Se animará al grupo para que nombren habilidades sociales que hemos ido aprendiendo y analizarán su relación con las normas básicas de comportamiento.

Seguidamente, nos centramos en la autoestima (concepto, importancia, su relación con las habilidades sociales y la comunicación). Se les explicará que una buena autoestima nos hace sentir mejor y que desde pequeños/as se va formando con la ayuda de las personas de nuestro entorno. Podemos mejorarla de muchas maneras y vivenciarán un ejercicio grupal para ello, denominado "**¿Cómo me ves?**". Además de incidir en la autoestima, se trabajan en esta dinámica habilidades sociales básicas y expresión de emociones.

Podemos mejorar nuestra autoestima y las habilidades sociales a través de nuestro autoconocimiento y el conocimiento de las demás personas, aprendiendo cuáles son las habilidades sociales imprescindibles para una convivencia pacífica y feliz. Haremos referencia a la comunicación, verbal y no verbal, señalando cuáles son los factores que la dificultan o mejoran, así como los errores más frecuentes. Incidiremos también en cómo nos benefician personalmente y en nuestras relaciones con las demás personas la identificación de sentimientos y la expresión de emociones.

Como actividad central que refuerza lo anteriormente trabajado, realizaremos la dinámica "**Gracias por**".

Señalaremos la importancia de que todo el mundo participe como emisor y receptor de mensajes. Al final, todo el grupo terminará con un fuerte aplauso dirigido a todas las personas participantes y animaremos para que expresen emociones mediante abrazos u otras formas de comunicación no verbal.

Cuando se termina la dinámica anterior, se les explica que la educación también es eminentemente importante en el desarrollo de las habilidades sociales y se realizará un análisis desde la perspectiva de género, haciéndose referencia a las desigualdades aún existentes entre mujeres y hombres en los distintos ámbitos (en casa, en la publicidad, en el lenguaje, en series televisivas, en dibujos, películas, etc.), quedando claro que son socialmente construidas por el machismo.

Observaremos generalidades y diferencias generacionales en la educación y el trato de niñas y niños. Analizaremos mensajes del tipo: "los hombres no lloran", "las niñas no pueden jugar al fútbol", "hay juguetes de niños y juguetes de niñas", "hay profesiones y tareas que son de hombres y otras, de mujeres", "los hombres conducen mejor que las mujeres"....

Será motivado el alumnado para que se concluya que "cada persona es única y especial. Todos y todas somos iguales en derechos y deberes; la forma de comportarnos, lo que sentimos, los gustos, las habilidades, la profesión a la que queramos dedicarnos, etc. no dependen de nuestro sexo, sino de la persona y de la educación recibida."



Haciendo referencia a lo anterior, cumplimentarán la *ficha de trabajo n°3 "Iguales y diferentes"*.

Después, se realizará la dinámica "**Resolviendo conflictos**". Para la formación de grupos (siempre mixtos) se llevará a cabo el juego en el que se emplean tipos de habilidades sociales y así afianzaremos el conocimiento de los mismos (ver Anexo en CD). Una vez formados los grupos, se tratará el tema de la resolución pacífica de los conflictos, primordial en la convivencia interpersonal. La comunicación es esencial y los mensajes que emitimos pueden ayudarnos a mejorar o destruirnos, generando desigualdades y violencia. Para ello, a cada grupo se le dará un cartel con "Mensajes constructivos para la convivencia pacífica" (ver anexo en CD).

Se informará al grupo de la importancia de este tema en nuestra vida cotidiana y cómo podemos prevenir conflictos interpersonales o convertir un conflicto en positivo. Se expondrán las fases que debe tener la resolución pacífica de conflictos, así como las diferentes formas de solventar estas situaciones (ver anexo en CD).

Finalmente, leeremos "Las normas básicas para la convivencia y las relaciones igualitarias" (ver anexo en CD). Proponemos que el cartel con las mismas quede expuesto en la pared o el tablón de anuncios del aula.

3. FICHAS Y DINÁMICAS DE TRABAJO CON EL ALUMNADO EN EL TALLER

A continuación, se explican las tres fichas de trabajo para el alumnado, así como las dinámicas llevadas a cabo en el taller.

Ficha de trabajo nº1

TÍTULO: "ME LLAMO... Y SOY..."

TEMA: Autoconocimiento, autoestima, habilidades sociales (saber presentarse, hablar en público, resolver el miedo, ayudar a otras personas)

OBJETIVO PRINCIPAL: Saber hablar ante un público y valorar positivamente cualidades personales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Las sillas se disponen en forma de "U". Tras pensar en varias cualidades personales y escribirlas en su material de trabajo, cada alumno/a saldrá a presentarse y a hablar en público sobre sí mismo/a.

Se dará la opción de presentarse desde su sitio, sin ponerse de pie. Y también a ser ayudados/as por el resto del grupo a decir y valorar cualidades en positivo.

MATERIALES: Material de trabajo a cumplimentar entregado a cada alumno/a.



Ficha de trabajo n°2

TÍTULO: "CONCEPTOS IMPORTANTES"

TEMA: Conocimiento y repaso de contenidos tratados básicos e importantes

OBJETIVO PRINCIPAL: Conocer y repasar conceptos primordiales básicos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Cada alumno/a con su material podrá aprender o repasar conceptos básicos e importantes.

MATERIALES: Material de trabajo de cada alumno/a.

Conceptos importantes:

Autoestima: Valoración personal que se piensa y se siente sobre sí mismo/a.

Comunicación: Es el proceso a través del cual intercambiamos información, establecemos compromisos y manifestamos nuestras emociones, mediante el uso de la palabra (oral y escrita) y de los gestos.

Estereotipos sexistas: Conjunto de ideas sobre comportamientos, tareas, responsabilidades, etc., que se tienen acerca de las personas según su sexo, a partir de normas o patrones culturales establecidos.

Habilidades sociales: Comportamientos adecuados y eficaces en las relaciones interpersonales. Se aprenden.

Igualdad de género: Situación en la que mujeres y hombres consiguen tener los mismos derechos, obligaciones y oportunidades.

Relaciones asimétricas o de dominio-sumisión: Relaciones interpersonales en las que una persona adopta el papel de dominada y la otra, el de sometida. No existe Igualdad. Hay Violencia.

Relaciones igualitarias: Relaciones en las que hay Igualdad de derechos, obligaciones y oportunidades. No hay discriminación.

Tareas compartidas: Trabajos o actividades que deben realizar las personas de un mismo grupo (familia, trabajo, estudios) y en el que existe cooperación e igualdad de derechos, obligaciones y oportunidades.

Violencia: Cualquier acto de dominio-control de una persona sobre otra persona. Se puede manifestar mediante diferentes formas de maltrato: psicológico, físico, económico o sexual. Puede generar consecuencias muy graves a las víctimas.

Violencia de género o machista: Según la Ley 1/2004 de 22 de diciembre, Ley Orgánica de medidas de protección integral contra la violencia de género, es "todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga, o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la privada".

Violencia familiar o doméstica: Se produce entre otras personas de la misma familia (p.ej.: violencia del padre o de la madre hacia hijos/as, hacia ancianos/as, etc.). También se contempla aquí la violencia de pareja de la mujer al hombre y entre parejas homosexuales (apartado 2 del artículo 153 del Código Penal de España, Ley Orgánica 10/95, del 23 de noviembre).

Violencia escolar o bullying: Acoso escolar. Es el maltrato de una persona o un grupo de personas a otra u otro grupo de personas de la comunidad educativa (alumnos/as, profesorado, etc.) dentro de los espacios físicos escolares o en espacios relacionados. Si se producen ataques personales a través de redes sociales, correo electrónico, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto o teléfonos móviles es **Ciberbullying** o ciberacoso.

Ficha de trabajo n°3

TÍTULO: "IGUALES Y DIFERENTES"

TEMA: *Análisis y debate desde una perspectiva de género para unas relaciones igualitarias. Comunicación interpersonal, habilidades sociales.*

OBJETIVO PRINCIPAL: Fomentar el análisis y generar actitudes positivas hacia las relaciones igualitarias, motivando al alumnado hacia el análisis de estereotipos sexistas en comportamientos, en las relaciones interpersonales, en la publicidad, en películas y dibujos, a través de redes sociales, etc.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Una vez realizada la exposición de contenidos por parte de la docente, leerán el texto que aparece en esta ficha de trabajo y aportarán sugerencias para que existan relaciones igualitarias.

Posteriormente, se dinamizará la exposición de opiniones y el debate. Se promoverán en todo momento actitudes positivas y valores basados en el respeto, igualdad y libertad.

MATERIALES: Material de trabajo de cada alumno/a.



DINÁMICA: "¿CÓMO ME VES?"

TEMA: AUTOESTIMA, COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES

OBJETIVO PRINCIPAL: Mejorar la autoestima a través de mensajes positivos sobre cualidades personales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Todas las personas del grupo se ponen de pie y a cada una se le da un hoja en blanco, en la que escribirán sólo su nombre. Luego, se ayudarán unas a otras a pegarse con fijo dicha hoja en su propia espalda. A la señal, todas las personas del grupo escribirán en las hojas de las demás mensajes en positivo sobre la forma de ser y cualidades de la persona a la que se dirige. Se termina una vez que todo el mundo haya escrito en las hojas de las demás personas. Entonces, cada uno/a podrá coger la hoja de su espalda y leerá todos los mensajes.

Durante la actividad, se pondrá música relajante. Es imprescindible que realicen la actividad sin hablar y que observen la comunicación no verbal presente.

MATERIALES: Un folio en blanco y un rotulador para cada participante.

DINÁMICA: "GRACIAS POR...."

TEMA: COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES

OBJETIVO PRINCIPAL: Trabajar diferentes habilidades sociales con las personas a las que conocemos como son: expresar sentimientos, hacer cumplidos, dar las gracias y saber escuchar. Dirigiremos hacia otras personas la expresión de nuestras opiniones positivas hacia ellas, valorándolas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Todo el grupo se dispone formando un círculo. La primera persona se dirige a otra en concreto, a quien llama por su nombre. Seguidamente, le lanza la bola u ovillo y le da las gracias diciendo el motivo o los motivos por ello. Al término, esta otra persona hace lo mismo con otro/a compañero/a y así hasta todas las personas del grupo hayan realizado el ejercicio.

Es recomendable que se observe tanto la comunicación verbal como la no verbal y que al término de "la recepción de halagos" la persona destinataria lo agradezca. Se hará hincapié en la comunicación en las redes sociales y cómo nos pueden influir positiva o negativamente, según el uso que hagamos de las mismas.

MATERIALES: Una bola de papel u ovillo de lana (para crear sensación de red).

DINÁMICA: "RESOLVIENDO CONFLICTOS"

TEMAS: HABILIDADES SOCIALES, COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

OBJETIVO PRINCIPAL: Poner en práctica habilidades sociales básicas para que las relaciones sean igualitarias, como son: resolución de conflictos, la escucha activa, mantener una conversación y dialogar sin elevar la voz, autocontrol, hacer y recibir críticas constructivas, negociar, empatía, expresar los sentimientos propios, disculparse, defender los derechos propios y los de otras personas, tomar decisiones, etc.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: A través del juego en el que se emplean tipos de habilidades sociales, se formarán varios grupos. A cada uno de ellos se le asigna una situación con los personajes que deberán representar posteriormente ante los/las demás compañeros/as y así comentarán la comunicación verbal y no verbal presentes, las distintas habilidades sociales y técnicas de resolución de conflictos que se han puesto en práctica para resolver adecuadamente de forma pacífica la situación, sin perjudicar la autoestima de nadie y mejorando las relaciones interpersonales.

Las situaciones a representar son las siguientes:

1ª) Varios miembros de una familia negocian el reparto equitativo de tareas domésticas.

2ª) Un amigo le cuenta apenado a otros que su novia le ha avisado que tendrán que dejar la relación si no cambia su actitud con respecto a ella. Acaba de recibir en su I.E.S. una charla sobre Violencia de Género y cree que su comportamiento es machista, ya que controla constantemente a su novia a través de mensajes de móvil, se enfada si la chica queda con otras personas sin él, etc.... El amigo le da buenos consejos y le anima a conseguir una relación de pareja sana, sin que exista dominio-sumisión.

3ª) Un grupo de amigas y amigos ha quedado para ir al cine. Han de ponerse de acuerdo, ya que hay dos personas del grupo que desean ver una película y el resto, otra.

4ª) Un/a profesor/a solicita a un grupo de alumnos/as realizar un trabajo en grupo. A continuación, los miembros que forman dicho grupo se tendrán que poner de acuerdo en el reparto equitativo de tareas.

5ª) Una madre/un padre habla con su hijo/a tras haberle entregado éste/a dos exámenes de Matemáticas suspensos. Analizarán los motivos y establecerán propuestas de mejora.

ANEXO:

LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS QUE SE HAN ENTREGADO EN SOPORTE CD PUEDEN VERSE TAMBIÉN AQUÍ:

- 01. Material entregado a cada alumno-a con fichas de trabajo para el taller**
- 02. Actividades complementarias para realizar en clase**
- 03. Presentación de contenidos para la explicación al alumnado**
- 04. Presentación de las normas básicas para la convivencia y las relaciones igualitarias**
- 05. Cartel normas básicas para la convivencia y las relaciones igualitarias**
- 06. Cartel de mensajes constructivos para la convivencia pacífica**
- 07. Documento informativo acerca de las formas para resolver conflictos interpersonales**
- 08. Documento informativo sobre las habilidades sociales**
- 09. Juego para formar grupos y repasar contenidos**
- 10. Bibliografía y otros recursos**

**01. Material entregado a cada alumno-a
con fichas de trabajo para el taller**

Ficha nº 3. "Iguales y diferentes"

Hoy en día, aún existen desigualdades entre mujeres y hombres en distintos ámbitos (en casa, en la publicidad, en el lenguaje, en series televisivas, en dibujos, películas, etc.), que son socialmente construidas por el machismo. También podemos observar que la violencia puede estar presente y que debemos participar todos y todas para prevenirla y erradicarla.

A muchas personas les suenan frases como: "los hombres no lloran", "las niñas no pueden jugar al fútbol", "hay juguetes de niños y juguetes de niñas", "hay profesiones y tareas que son de hombres y otras, de mujeres", "los hombres conducen mejor que las mujeres"... ¡Sabemos que esto no es cierto y que cada persona es única y especial!

Todos y todas somos iguales en derechos y deberes; la forma de comportarnos, lo que sentimos, los gustos, las habilidades, la profesión a la que queramos dedicarnos, etc. no dependen de nuestro sexo, sino de la persona y de la educación recibida.

Sugerencias para que existan relaciones igualitarias:

Material elaborado por: M^a Rocío Jerez Domínguez

TALLERES DE IGUALDAD

Curso 2013-2014

Segundo Trimestre

Taller
"HABILIDADES SOCIALES
Y
RELACIONES IGUALITARIAS"

MATERIAL DE TRABAJO PARA EL ALUMNADO

Organiza:



Ayuntamiento de Málaga
Área de Educación

www.educacion.malaga.eu

Programa educativo municipal

Educar para la convivencia

¡Buenos días!

Este material que te entregamos es para que trabajes a lo largo del taller de hoy.

Es importante que lo conserves y que lo compartas con tus compañeros/as y profesores/as, en casa con tu familia, con tus amigos/as, etc.

Agradecemos tu colaboración.

Ficha nº 1. “Me llamo...y soy...”

Me llamo: _____

Y soy (cualidad/es personal/es que valoro y que pueden valorar las demás personas que me conocen):

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

Si lo deseas, puedes ampliar la lista:

Ficha nº 2. “Conceptos importantes”

Autoestima: Valoración personal que se piensa y se siente sobre sí mismo/a.

Comunicación: Es el proceso a través del cual intercambiamos información, establecemos compromisos y manifestamos nuestras emociones, mediante el uso de la palabra (oral y escrita) y de los gestos.

Estereotipos sexistas: Conjunto de ideas sobre comportamientos, tareas, responsabilidades, etc., que se tienen acerca de las personas según su sexo, a partir de normas o patrones culturales establecidos.

Habilidades sociales: Comportamientos adecuados y eficaces en las relaciones interpersonales. Se aprenden.

Igualdad de género: Situación en la que mujeres y hombres consiguen tener los mismos derechos, obligaciones y oportunidades.

Relaciones asimétricas o de dominio-sumisión: Relaciones interpersonales en las que una persona adopta el papel de dominada y la otra, el de sometida. No existe Igualdad. Hay Violencia.

Relaciones igualitarias: Son relaciones en las que no hay discriminación y existe Igualdad de derechos, obligaciones y oportunidades.

Tareas compartidas: Trabajos o actividades que deben realizar las personas de un mismo grupo (familia, trabajo, estudios) y en el que existe cooperación e igualdad de derechos, obligaciones y oportunidades.

Violencia: Cualquier acto de dominio-control de una persona sobre otra persona. Se puede manifestar mediante diferentes formas de maltrato: psicológico, físico, económico o sexual. Puede generar consecuencias muy graves a las víctimas.

Violencia de género o machista: Según la Ley 1/2004 de 22 de diciembre, Ley Orgánica de medidas de protección integral contra la violencia de género, es “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la privada”.

Violencia familiar o doméstica: Se produce entre otras personas de la misma familia (p.ej.: violencia del padre o de la madre hacia hijos/as, hacia ancianos/as, etc.). También se contempla aquí la violencia de pareja de la mujer al hombre y entre parejas homosexuales (apartado 2 del artículo 153 del Código Penal de España, Ley Orgánica 10/95, del 23 de noviembre).

Violencia escolar o bullying: Acoso escolar. Es el maltrato de una persona o un grupo de personas a otra u otro grupo de personas de la comunidad educativa (alumnos/as, profesorado, etc.) dentro de los espacios físicos escolares o en espacios relacionados. Si se producen ataques personales a través de redes sociales, correo electrónico, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto o teléfonos móviles es **Ciberbullying** o ciberacoso.

02. Actividades complementarias para realizar en clase

Actividades complementarias PARA REALIZAR EN CLASE

1. En pequeños grupos, cumplimentarán las siguientes fichas (pueden realizarse en distintas sesiones). Posteriormente, se expondrán en gran grupo las diversas respuestas y argumentos. El profesorado dinamizará.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “ACTITUDES ANTE LOS CONFLICTOS”

TEMA: HABILIDADES SOCIALES

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: *Debéis rodear las actitudes que se deben tener ante un conflicto y tachar las que no. Posteriormente, escoge la actitud correcta ante los casos que después se presentan:*

- Positiva
- Alterarme
- Mantener la calma
- Pensar detenidamente las posibles soluciones
- Enfadarse
- Aprender de la experiencia para próximas situaciones
- Negativa
- Aceptar si no hay solución posible
- Culpar a cualquiera antes que a uno mismo
- Pensar directamente que no hay solución
- Desanimarse si no tiene solución

1. Tu compañero/a está enfadado/a porque le perdiste un cuaderno:

- Adopto una actitud pasiva
- Pido perdón

2. Has discutido con tu hermano/a:

- Busco el motivo del conflicto e intento arreglarlo
- Me voy a otro sitio y acabo por no hablarle más

3. Rompes un jarrón en casa:

- Diré que ha sido mi hermano/a
- Me disculparé y trataré de tener más cuidado

4. En un trabajo en grupo, el equipo no logra ponerse de acuerdo:

- Trataré de mantener la calma para así tratar de organizar y solucionar el conflicto.
- Esto me pone de los nervios. Perderé la calma y empezaré a gritar.
- Es mejor pasar. Me quedaré callado/a para que lo resuelvan otros.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “RESOLVIENDO CONFLICTOS CON HABILIDADES SOCIALES”

TEMA: HABILIDADES SOCIALES. COMUNICACIÓN. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DE FORMA ASERTIVA.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Debéis responder a las siguientes preguntas:

- ¿Podéis poner ejemplos de situaciones en las que es bueno tener habilidades sociales?.....
.....
.....
- ¿Podéis poner ejemplos de situaciones en las que hay que tener cuidado con lo que se dice y el modo con que se dice? ¿Por qué?.....
.....
.....

Cada vez que hablamos con otra persona o grupo de personas es importante recordar que lo que decimos y la forma en que lo hacemos puede influir en sus reacciones y en lo que pensarán de nosotros, por ejemplo, si el perro de un amigo vuestro se hubiera escapado y vuestro amigo estuviera triste, probablemente no sería una buena idea decir: “¡Vamos, ámate! ¡Era un perro sucio y feo! Te hizo un favor escapándose”. Lo más probable es que, después de decir esto, tengáis un amigo menos. De forma parecida, si una compañera vuestra ha ganado un premio en una competición deportiva o en un concurso literario, no deberíais decir: “Tú no mereces ganar eso. Seguro que has hecho trampas o los demás serían un petardo”. Como podéis ver en los dos ejemplos alguien ha dicho algo inapropiado. Saber reaccionar y decir las cosas apropiadas en estas situaciones es lo que se considera ser hábil socialmente.

- ¿Cómo creéis que se sintió la otra persona?
.....
.....
- ¿Cómo podría reaccionar la otra persona?
.....
- ¿Podéis poner ejemplos de otros comportamientos que hubieran sido más apropiados?
.....
.....
- Te animamos a que propongáis ejemplos de situaciones comunicativas en las que analicéis los comportamientos de las personas implicadas.....

EJEMPLOS DE TRES TIPOS DE COMPORTAMIENTOS

Ahora que tenéis cierta idea de lo que son habilidades sociales analicemos unos ejemplos de comportamientos entre personas. Observad si la respuesta es asertiva, pasiva o agresiva y si dan lugar o no a relaciones igualitarias.

1. Sospechas que una amiga ha cogido prestado unos de tus libros sin pedírtelo antes. Puedes decir.

- TÚ: Perdona Leticia ¿Has cogido mi libro de matemáticas? No lo encuentro por ninguna parte.
- AMIGA: ¡Oh, sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para hacer un problema.
- TÚ: De acuerdo, está bien que lo cojas prestado, pero, por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido.
- AMIGA: De acuerdo, es que tenía prisa. Otra vez de pido permiso.

- ¿Qué habilidades sociales están presentes?
.....
- ¿Se ha resuelto adecuadamente el conflicto?
.....
- Observa en tu entorno formas de resolver conflictos cotidianos. ¿Pensas que pueden prevenirse o incluso resolverse de mejor manera?.....
.....

2. Otra Situación

- Ana: Hemos quedado esta tarde en casa de Carlos para hacer el trabajo de Inglés.
- Pedro (novio): ¡Vaya! ¡No has podido quedar en tu casa! ¡Tiene que ser en casa de "ése"! ¿Por qué habéis quedado sin mi permiso? - lo dice gritando.
- Ana: No es para que te pongas así. Pensamos que era mejor en su casa porque allí hay más espacio para los tres.
- Pedro (cada vez más enfadado): ¡Mira! ¡Yo paso. No voy a ir esta tarde a ningún lado, así que haced el trabajo sin mí!.

- ¿Qué tipo de habilidad es?
.....
- Analizad la conducta de Pedro. ¿Por qué pensáis que ha actuado así? ¿Debería Ana decir algo más o actuar de otra manera ante el enfado de Pedro?. Si Pedro no estaba de acuerdo ¿podría haber actuado de otra manera? ¿Cómo?
.....
.....

3. Otra Situación. Marta está enfadada y preocupada porque ha suspendido dos asignaturas y no sabe cómo se lo va a decir cuando lleguen sus padres por la noche. Llega a casa y cuando su hermano le saluda amablemente, le pregunta qué le pasa:

- MARTA (gritando): ¡Déjame en paz! ¡No me hables en toda la tarde!
- HERMANO: ¡Oye! ¡A mí no me hables así! (gritando también)
Marta le insulta y se encierra en su habitación. Su hermano le devuelve el insulto y no se hablan en toda la tarde.

- ¿Es un buen ejemplo de comunicación interpersonal?
.....
- ¿Cómo deberían haberse comportado ambos?
.....
- ¿Puede influir negativamente en la autoestima de cada uno/a y en su relación como hermano-hermana esta situación?.....

2. Todo el grupo estará sentado formando un círculo. Para trabajar y repasar los conceptos tratados en el taller (habilidades sociales como saber resolver conflictos, disculparse, expresar sentimientos, relaciones igualitarias, etc.), se asignará a cada alumno/a en una hoja el nombre de una habilidad o un contenido en concreto, de manera que tres o cuatro personas compartan el mismo. Al nombrar uno de los contenidos, todos los que lo tengan, deberán correr y cambiar de sitio, quedándose en el centro la persona que se vaya a sentar la última.

3. Actividad para mejorar la regulación de conflictos. Como los conflictos interpersonales precisan del aprendizaje de un conjunto de habilidades sociales como saber cooperar, compartir, reaccionar de forma no agresiva ni pasiva, saber comunicarse adecuadamente, empatizar.... Se propone esta actividad para trabajar en un ambiente de relax y ojos cerrados la empatía, con el siguiente texto que leeremos al grupo y luego se analizará:

“El gato y el ratón”

‘Primero, cerramos los ojos...Imaginemos que salimos de esta sala y caminamos por una acera muy larga. Llegamos a una vieja casa abandonada. Nos acercamos a la puerta. La empujamos y se abre chirriando. Recorremos con la mirada el interior de una habitación oscura y vacía. De repente, notamos como el cuerpo empieza a temblar y tiritar y nos vamos sintiendo cada vez más pequeños. Llegamos a notar que somos del tamaño de un libro y seguimos disminuyendo.

Notamos que cambiamos de forma. Nuestra nariz se alarga. Nuestro cuerpo se llena de pelo... Nos ponemos a cuatro patas y vemos que nos hemos convertido en ratón.

Miramos a nuestro alrededor. Estamos sentados en un extremo de la habitación. Después, vemos moverse ligeramente la puerta.

Entra un gato. Se sienta y mira a su alrededor muy lentamente, con aire indiferente. Se levanta y avanza tranquilamente por la habitación. Nos quedamos inmóviles. Oímos latir nuestro corazón. Miramos al gato.

Acaba de vernos y se dirige hacia nosotros. Se aproxima lentamente. Se detiene delante. Se agacha y nos observa. ¿Qué sentimos?

Justo cuando se dispone a lanzarse sobre nosotros, nuestros cuerpos se transforman. Empezamos a crecer. El gato se convierte en ratón y nosotros en gato. ¿Cómo nos sentimos ahora que somos más grandes? ¿Qué sentirá ahora el ratón? ¿Qué pensamos hacer?

Poco a poco, empezamos a crecer y a recuperar nuestra forma normal. Salimos de la casa abandonada. Volvemos a caminar por la acera que nos trae de nuevo hasta aquí’.

4. Para trabajar la comunicación y habilidades como son la expresión de sentimientos y la escucha activa, proponemos que alumnos y alumnas digan en voz alta por turnos “Qué quieren recibir de las demás personas”:

“Quiero que me respeten”

“Quiero que me hablen sin gritarme ni amenazarme”

“Quiero que confíen en mí”

“Quiero que me demuestren cariño con gestos también”, etc.

Todos los “quieros” que deseen personalmente, estarán basados en las relaciones igualitarias, donde la libertad y el respeto hacia la otra persona estén presente en todo momento.

También se les puede invitar a que busquen escritos (poemas y otros textos) donde se comuniquen sentimientos y emociones; igualmente, se les puede animar a que realicen y lean sus propios textos.

Probablemente, observemos que cuesta expresar sentimientos a algunas personas. Podemos recordarles que han existido históricamente (y aún existen) diferencias en la educación hacia el hombre y hacia la mujer y se ha motivado más a ésta última a ser más expresiva, a que “puede llorar”, más que al hombre, sin dejar de lado de explicar cuál es el origen de estas diferencias.

5. Actividad sobre trabajos y roles sexuales

- a. Se divide a la clase en parejas mixtas y reparte la ficha que viene más abajo.
- b. Se le dice a los/las estudiantes que decidan qué trabajo escogerían si él/ella no tuviera otra elección.
- c. Cada persona, dirá a su compañera qué trabajo ha elegido y dará las razones.
- d. Posteriormente, expresarán opiniones, dinamizada por el/la profesor/a.

Lista para niños

cocinero
trabajo doméstico
secretario
dependiente
peluquero
cajero
cuidador
enfermero
bailarín
canguro
Masajista
cantante

Lista para niñas

mecánica
conserje
contable
directora de un banco
médica
pilota
astronauta
carpintera
ingeniera
pescadora
abogada
barbera

DEBATE

¿Cuál es tu primera reacción ante la lista? ¿Por qué?

¿Por qué o cómo elegiste tu trabajo?

¿Qué trabajos te hubiera gustado ver en la lista?

¿Qué razones te dieron en contra de tu elección?

¿Cuáles fueron tus sentimientos? ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo? ¿por qué?

6. Realizar un estudio de medio sobre las tareas y relaciones en el hogar de los miembros de la familia.

- El alumnado ha de realizar tres encuestas: una a su propia familia, otra a una familia de edad más avanzada, y la última a una familia más joven.
- Se forman tres equipos según la edad más avanzada, y la última a una familia más joven.
- Han de analizar e interpretar los datos que aparecen en las encuestas. Evaluarán si existe o no reparto de tareas en función del sexo y según edades.

A continuación se presenta un ejemplo de tabla para este estudio:

PON UNA CRUZ EN LA CASILLA DE CADA PERSONA QUE REALICE LOS SIGUIENTES TRABAJOS O TAREAS EN LA CASA

	padre	madre	Hermana mayor	Hermano mayor	Hermana pequeña	Hermano pequeño... etc.
cocinar						
comprar la comida						
lavar la ropa						
preparar la merienda						

planchar						
coser						
hacer la cama						
poner la mesa						
barrer						
fregar						
reparar grifos						
arreglar enchufes						
llevar las cuentas a los bancos						
ocuparse del coche						
acudir a reuniones en la escuela						
cuidar de hijos/as						
quedarse en casa cuando un/a hijo/a está enfermo/a						
escuchar informativos de TV						
ver programas científicos						

7. Se pueden completar los trabajos anteriores, animándoles a extraer datos estadísticos o textos sobre estudios acerca de la jornada media diaria de trabajo de los trabajos domésticos en casa, como por ejemplo, el que aportamos a continuación:

“La jornada media diaria del trabajo de una mujer que se dedica al trabajo doméstico en casa es de nueve horas, sin grandes variaciones en vacaciones y fines de semana y sin interrupción del trabajo al cumplimiento de los 65 años. Si descontamos las mayores de 65 años, que podrían considerarse liberadas de la obligación de trabajar si fueran trabajadoras extradomésticas (dedican a las tareas domésticas un promedio de siete horas diarias) y las que tienen otro trabajo extradoméstico (dedican a las tareas domésticas un promedio de seis horas diarias), las demás -o sea, las que se dedican al trabajo doméstico en sentido estricto- tienen una jornada media de trabajo diario de once horas y treinta minutos, y semanal de más de ochenta horas. Eso es el doble de la Jornada máxima legalmente establecida para trabajadores/as asalariados/as, y la diferencia es aún mayor si se compara el número de horas trabajadas al año (por la ausencia de festivos, puentes y vacaciones) y a lo largo de la vida (por ausencia de jubilación). ¿Cómo es posible tal desfase?”

M. A Duran, *La jornada interminable*
Icaria, Barcelona, 1986, pags. 60-61

8. Otras recomendaciones coeducativas y direcciones de interés:

Recomendaciones coeducativas en el aula *para disminuir sexismo detectado*

DINÁMICA 1: Y tú... ¿Qué perfil tienes? Facebookea sin machismo

Podemos trabajar roles, rasgos o expectativas estereotipadas de género y la legitimidad de autoridad, utilizando las redes sociales que tanto atraen en la actualidad a la gente joven. Podemos crear perfiles, grupos o eventos conjuntos entre toda la clase y hacerles un seguimiento. Para más información, visitar la parte “Otras Acciones” de la página web <http://enredatesinmachismo.com/>

DINÁMICA 2: Conquistando Espacios

Para desmontar la creencia de la juventud andaluza sobre la polaridad excluyente de los géneros en lo que a los espacios público y privado se refiere, podemos trabajar con la distribución de estos espacios en el ámbito escolar. Para más información, visitar la página:

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/coeducacion/programa-para-prevenir-la-violencia-de-genero>

DINÁMICA 3: Viendo la tele con otras gafas y en familia

Analizar con perspectiva de género los programas y series de televisión actual. Podemos encontrar ideas y claves en la web del Observatorio de la Publicidad no Sexista del IAM: <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/observatorio/web/observatorio/decalogo>

Recomendaciones coeducativas en el aula para analizar déficits y mitos en la información

DINÁMICA 4: Barajando causas de la violencia machista

Usando el Maletín para el profesorado “ni+ni-, Fórmulas para la igualdad” (Cuadernillo 5 y Ficha 17). Se trata de repartir a cada joven o adolescente 3 cartas de “posibles causas” de violencia machista y a partir de ahí, cambiarlas o dejarlas como están según la opinión de los jóvenes. Más información:

<http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/default.htm>

DINÁMICA 5: Mp3, Mp4, ¿Reproduces sexismo? Análisis de las letras de 80 canciones y cómics contra la violencia de género. Info:

http://www.gobiernodecanarias.org/icigualdad/sms_aplicacion/descargas.html

DINÁMICA 6: ¡Abre los ojos! Y no subas la escalera

Utilizando la siguiente guía:

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/Abre%20los%20ojos.pdf> colocaremos en cada escalón de la escalera algún indicador que reconozcamos en nuestra relación. Cuántos menos escalones existan y menos se suba la escalera, mejor.

DINÁMICA 7: SMS, Sin Machismo Sí... Chequea tu relación

Se trata de “chequear” las relaciones de pareja a través de alguno de los test, para chicas y chicos que propone la guía siguiente:

http://www.gobiernodecanarias.org/icigualdad/sms_aplicacion/descargas.html

DINÁMICA 8: Tuentitea en igualdad... enREdate sin machismo

Analizar una conversación entre jóvenes en el tablón del Tuenti, para trabajar los indicadores de una relación de dominio y poder. Para más información, visitar la parte “Otras Acciones” de la página web <http://enredatesinmachismo.com/>

Recomendaciones coeducativas en el aula para desmitificar el amor romántico

DINÁMICA 9: A tres metros sobre el cielo... te puedes estrellar

Análisis “con perspectiva de género” de los libros de Federico Moccia (A tres metros sobre el cielo y Tengo ganas de ti), como recurso coeducativo para trabajar con jóvenes el ideal romántico del amor. Descargar

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/repository/func-startdown/1670/> y trabajar con las páginas 104 y 105.

03. Presentación de contenidos para la explicación al alumnado

¿Qué son las Habilidades Sociales?

- **Son las conductas eficaces que manifestamos al relacionarnos con las demás personas.**
- **Están presentes en todas las interacciones sociales, cada vez que nos relacionamos con otras personas.**
- **Las vamos aprendiendo a lo largo de nuestra vida.**

¿Qué es tener buenas Habilidades Sociales?

- Es saber relacionarnos adecuadamente con las demás personas:
 - Cuando expresamos sentimientos, actitudes, deseos, ideas...
 - Y respetamos los derechos de las otras personas a expresar lo mismo.



Tipos de Habilidades Sociales

- **Verbales** → las que ponemos en práctica cuando nos comunicamos hablando.
- **No verbales** → las que ponemos en práctica con la postura, mirada, tono de voz, gestos, etc.

Ejemplos de Habilidades Sociales

- Escuchar
- Opinar
- Agradecer
- Preguntar
- Pedir ayuda
- Pedir permiso
- Disculpase
- Participar
- Convencer
- Expresar
- Reconocer
- Saber escuchar
- Negociar
- Asertividad
- Aceptar un cumplido
- Hacer críticas constructivas
- Tener empatía
- Autocontrolar
- Ayudar
- Compartir
- Defender
- Resolver problemas de forma pacífica

Y un largo etcétera

UNA HABILIDAD SOCIAL MUY IMPORTANTE: LA ASERTIVIDAD

Capacidad para defender los propios derechos y necesidades frente a las exigencias de los demás, sin ser pasivo ni agresivo.

La persona que NO es asertiva:

A lo hora de comunicarse con los demás evita la expresión de sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados, infravalorando los propios y sobrevalorando los de los demás.

Asertividad

Se trata entonces de saber:

- **Expresar clara, directa y equilibradamente pensamientos, opiniones, ideas, sentimientos...**
- **El objetivo es comunicar libremente y no herir o perjudicar.**

Para ello es muy importante:

- 1. Escucha Activa**
- 2. Empatía**
- 3. Autoestima**

De nuestras habilidades sociales dependerán la satisfacción en nuestras relaciones sociales, nuestra autoestima y el bienestar emocional.

Autoestima

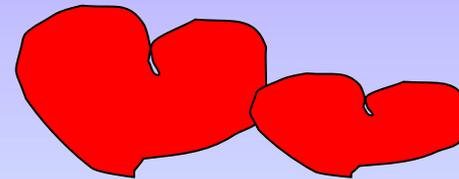
- 🌻 **Valoración que pienso y siento sobre mí mismo/a: como persona, como amigo/a, como hijo/a, como hermano/a, como alumno/a, como estudiante, etc.**
- 🌻 **Tener autoestima es: conocerte, aceptarte, valorarte, quererte, cuidarte.**

Autoestima

- 🍷 **Se va construyendo desde que somos pequeños/as.**
- 🍷 ***Influye mi opinión y la que tengan las demás personas sobre mí.***
- 🍷 ***¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra autoestima?***

El papel de las Emociones

**Para poder tener unas buenas
Habilidades Sociales es fundamental el
correcto manejo de las emociones**



**IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS ES EL
PRIMER PASO PARA CONTROLAR LAS
EMOCIONES**

Cualquier persona puede sentir.....

Alegría, aburrimiento, amor, tristeza, impotencia, seguridad, impaciencia, deseo, vergüenza, valentía, enfado, sorpresa, desprecio, angustia, interés, cansancio, miedo, etc.

→ *Podemos expresarlos verbalmente y no verbalmente (gestos, miradas...)*

¿Qué otras afirmaciones aportarías en este momento?

- Todas las personas debemos respetarnos.
- Cada persona es única y especial
- Somos diferentes físicamente, en el carácter, en gustos, etc.; pero iguales en derechos y obligaciones.
-



04. Presentación de las normas básicas para la convivencia y las relaciones igualitarias

***Normas básicas para la
convivencia y las relaciones
igualitarias***



Normas básicas

- 1. Trata de reconocer y respetar los derechos y los méritos de las demás personas, y de aceptar sus formas de pensar, aunque sean distintas de las tuyas.**

Normas básicas

2. Trata a las personas con el mismo respeto y cariño con el que te gusta que te traten a ti.

Normas básicas

3. Procura ser complaciente cuando te piden un favor o solicitan tu ayuda.

Normas básicas

4. Utiliza palabras como gracias, perdón, por favor, que te facilitarán y harán más agradable tu relación con las demás personas.

Normas básicas

5. Intenta ver en cada persona lo mejor de ella. Seguro que lo encontrarás y te sorprenderá.

Normas básicas

6. Acostúmbrate a expresar tus sentimientos e ideas de la mejor manera, no los reprimas. Trata a las personas con toda la naturalidad, amabilidad, alegría y afecto que espontáneamente salgan de ti.

Normas básicas

7. Acostúmbrate a sonreír. Muéstrate solidario/a, optimista y colaborador/a con las personas con las que convives.

Normas básicas

8. Piensa que si tratamos de dar lo mejor de nosotros/as, todo el mundo será mucho más feliz.

Normas básicas

9. Trata de analizarte y observa si, cuando eres amable o afectuoso/a, te sientes más a gusto contigo mismo/a.

Normas básicas

10. Comprueba cuántas horas al día estás de buen humor. Si son muchas, alégrate porque estás construyendo un mundo más feliz.

05. Cartel normas básicas para la convivencia y las relaciones igualitarias

Normas básicas para la convivencia y relaciones igualitarias

1. Trata de reconocer y respetar los derechos y los méritos de las demás personas, y de aceptar sus formas de pensar, aunque sean distintas de las tuyas.

2. Trata a las personas con el mismo respeto y cariño con el que te gusta que te traten a ti.

3. Procura ser complaciente cuando te piden un favor o solicitan tu ayuda.

4. Utiliza palabras como gracias, perdón, por favor, que te facilitarán y harán más agradable tu relación con las demás personas.

5. Intenta ver en cada persona lo mejor de ella. Seguro que lo encontrarás y te sorprenderá.

6. Acostúmbrate a expresar tus sentimientos e ideas de la mejor manera, no los reprimas. Trata a las personas con toda la naturalidad, amabilidad, alegría y afecto que espontáneamente salgan de ti.

7. Acostúmbrate a sonreír. Muéstrate solidario/a, optimista y colaborador/a con las personas con las que convives.

8. Piensa que si tratamos de dar lo mejor de nosotros/as, todo el mundo será mucho más feliz.

9. Trata de analizarte y observa si, cuando eres amable o afectuoso/a, te sientes más a gusto contigo mismo/a.

10. Comprueba cuántas horas al día estás de buen humor. Si son muchas, alébrate porque estás construyendo un mundo más feliz.

**06. Cartel de mensajes constructivos
para la convivencia pacífica**

Mensajes constructivos que podemos emitir y recibir

1. Eres único/a, aprecio todo lo que eres.
2. Tienes cualidades increíbles, valoro mucho lo que eres.
3. Haces las cosas muy bien porque le pones interés a tus actividades.
4. Estoy orgullosa/o de ti y de tu esfuerzo.
5. Te apoyo y te acompaño en todo.
6. Estoy contigo en cualquier momento, en lo bueno y en lo malo.
7. Me interesa tu vida y confío en ti.
8. Creo en ti, significas mucho para mí.
9. Tú te mereces lo mejor.
10. Tú puedes hacer todo lo que te propongas.
11. Si cometes un error, puedes hacer algo para arreglarlo y mejorarlo, tienes la capacidad de hacerlo.
12. Me siento orgulloso/a de ti, incluso en los malos momentos.
13. ¿Qué puedo hacer para que mejores?
14. Tú eres capaz de hacer muchas cosas bien.
15. Eres especial, me siento muy feliz de compartir contigo.
16. Si te lo propones, puedes.
17. Respeto tu espacio, tiempo y decisión.
18. Te amo por todo lo que eres.

NOTA:

- Podemos apoyar estos mensajes con el lenguaje no verbal (mirar a los ojos, sonreír, dar abrazos, cogernos de las manos, etc.).
- También es recomendable que recibamos estos mensajes por parte de los demás y de mí mismo/a hacia mí mismo/a.

07. Documento informativo acerca de las formas para resolver conflictos interpersonales

FORMAS PARA RESOLVER CONFLICTOS **INTERPERSONALES**

Si deseamos abordar los conflictos, hemos de saber que no existe una misma manera de actuar en todas las situaciones ni que sea la más adecuada para todos los casos. Cada conflicto es único y diferente, tiene sus particularidades y requiere un tratamiento adecuado en cada momento.

La siguiente información podemos trasladarla a cualquier ámbito de comunicación y convivencia interpersonal, no sólo al del grupo-clase. Recomendamos realizar un análisis sobre diferentes maneras de tratar los conflictos.

Básicamente, la mejor forma de abordar un conflicto es la que emplea el diálogo guiado por la igualdad, el respeto, la tolerancia, la sinceridad, la escucha y la comprensión mutuas. Así se favorece un mejor tratamiento de los conflictos, pudiéndose llegar a soluciones cooperativas o a acuerdos siempre que haya intereses o deseos comunes.

Esta fórmula es la ideal; sin embargo, no siempre es posible tratar un conflicto de una manera cooperativa o llegando a acuerdos, ya que no todo depende de nuestra voluntad. En muchos casos, no disponemos de los medios suficientes para que sea así, la otra persona o grupo puede no tener una actitud dialogante o está manteniendo una actitud agresiva. En ese caso, será muy difícil cualquier tipo de acuerdo.

Para resolver un problema, es importante tener en cuenta que se puede ceder en lo que se entiende como menos importante. Pero si se renuncia a algo que resulta fundamental, se va a perjudicar la buena marcha de la relación. Por tanto, para llegar a acuerdos o para lograr la cooperación, es preciso buscar soluciones justas.

En cuanto una persona trata de controlar a las demás personas, imponer sus deseos, intereses o su punto de vista, la capacidad de diálogo se verá mermada y es más probable que la otra parte en el conflicto responda o bien cediendo, o bien tratando de imponerse también y compitiendo así, o bien intentando evitar el conflicto.

Para que haya cooperación o acuerdo, es preciso que las diferentes partes se respeten mutuamente, exista libertad de expresión, que se escuchen mutuamente y que tengan tanto conciencia de sus intereses y necesidades como capacidad para ponerse en el lugar de otras personas (habilidad social denominada empatía).

Si alguna de las partes mantiene una actitud agresiva, la situación de partida será desequilibrada y, por tanto, será muy difícil el diálogo, así como cualquier tipo de acuerdo, posibilidad de cooperación o solución justa. Si no hay equilibrio, es más probable que una parte se imponga a la otra porque sus intereses tienen más reconocimiento o porque tiene más capacidad para decidir.

La igualdad en las relaciones hace que sean más satisfactorias. Por el contrario, la explotación y los desequilibrios de poder tienden a crear malestar, sobre todo en quien los sufre. De esta manera, el problema no se resolverá, sino que tenderá a agravarse.

La cooperación implica realizar un esfuerzo común para lograr objetivos comunes o para apoyarse mutuamente. Cuando algunos de los objetivos no son comunes, se puede llegar a acuerdos, en los que ambas personas, o una de ellas, pueden renunciar a algo que no les resulte esencial, a favor del logro de una solución buena, al menos parcialmente, para sus

intereses o necesidades más importantes, y que permita mantener una buena relación.

Cuando no se consigue llegar a acuerdos, es posible recurrir a la mediación: pedir la ayuda de otra persona (por ejemplo, a familiar, amigo/a o profesional, etc.) para que medie con el fin de facilitar la comunicación y la toma de decisiones.

La mediación es recomendable para que las distintas partes sean escuchadas y respetadas. De esta manera, si existe violencia, no se recomienda tratar de mediar entre víctima y persona agresora, ya que no se encuentran en la misma posición y será más posible que salga perjudicada la persona que ha sufrido o padece violencia.

A continuación, se explican formas para resolver conflictos:

1) DIÁLOGO CON:

-COOPERACIÓN: es posible cuando se comparte algo, cuando la buena marcha de la relación nos motiva a cooperar o si hay objetivos o intereses en común.

- Y ACUERDO: podemos llegar a él cuando hay algunos objetivos comunes.

2) IMPOSICIÓN/CESIÓN: una/s persona/s se impone/n y la/s otra/s cede/n. En este caso, el problema, si es importante, puede no sólo no quedar resuelto, sino que puede agravarse, puesto que se da una situación injusta y se crea malestar.

3) COMPETICIÓN: se da cuando una persona o grupo se intenta imponer a otro u otra y esta segunda persona o grupo adopta la misma actitud. En este caso, a no ser que las dos partes cambien de actitud, el conflicto podrá estancarse o incluso aumentar.

4) EVASIÓN: el conflicto se omite por miedo, por no otorgarle importancia, por no saber cómo afrontarlo o por otros motivos. Si lo que está en juego para las dos partes no tiene mucha importancia, lo más probable es que se acabe mitigando con el tiempo. Sin embargo, si están en juego aspectos importantes para cualquiera de las partes, el conflicto no dejará de existir por mucho que se ignore. Incluso puede derivar en un problema más grave.

08. Documento informativo sobre las habilidades sociales

Habilidades sociales

[1. Definición](#)

[2. Cuando no tenemos habilidades sociales...](#)

[3. Cuáles son las habilidades sociales necesarias en cada situación](#)

[4. Por qué interesa aprenderlas](#)

[5. Cómo darse cuenta de las que nos faltan](#)

1. DEFINICIÓN

Existen muchas definiciones para explicar el concepto de habilidades sociales. Pero todas ellas contienen el siguiente común denominador:

"CONJUNTO DE COMPORTAMIENTOS EFICACES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES".

Estas conductas son APRENDIDAS. Facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás. El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas. Además facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas.

2. CUANDO NO TENEMOS HABILIDADES SOCIALES...

En muchas ocasiones nos "cortamos al hablar", no sabemos pedir un favor, nos cuesta ir solos a realizar actividades sencillas, no podemos comunicar lo que sentimos, no sabemos resolver situaciones con las amistades o con la familia, puede ocurrir que no tengamos amigos/as...

Todas estas dificultades subyacen a la carencia de habilidades sociales. Podríamos añadir muchas otras, todas aquellas que tengan que ver con las relaciones difíciles con los demás.

3. CUÁLES SON LAS HABILIDADES SOCIALES NECESARIAS EN CADA SITUACIÓN

Existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas. Sin las primeras no podemos aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requerirá mostrar unas habilidades u otras, dependiendo de las características de la situación y de la dificultad de la misma.

Para empezar a aprender estas habilidades tenemos que conocer primero las técnicas básicas de la comunicación eficaz y luego incorporar esas conductas socialmente deseables que son las habilidades sociales.

GRUPO I: Primeras habilidades sociales

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido.

GRUPO II. Habilidades sociales avanzadas

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

GRUPO III. Habilidades relacionadas con los sentimientos

15. Conocer los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos.
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado del otro.

19. Expresar afecto.
20. Resolver el miedo.
21. Auto-recompensarse.

GRUPO IV. Habilidades alternativas a la agresión

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Emplear el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

GRUPO V. Habilidades para hacer frente al estrés

31. Formular una queja.
32. Responder a una queja.
33. Demostrar deportividad después del juego.
34. Resolver la vergüenza.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.
36. Defender a un amigo.
37. Responder a la persuasión.
38. Responder al fracaso.
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.

40. Responder a una acusación.
41. Prepararse para una conversación difícil.
42. Hacer frente a las presiones de grupo.

GRUPO VI. Habilidades de planificación

43. Tomar iniciativas.
44. Discernir sobre la causa de un problema.
45. Establecer un objetivo.
47. Recoger información.
48. Resolver los problemas según su importancia.
49. Tomar una decisión.
50. Concentrarse en una tarea.

4. POR QUÉ INTERESA APRENDERLAS

Estos aspectos integrados en uno mismo son fácilmente mostrables en la actividad profesional y personal diaria. El aprender y desarrollar estas habilidades es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los demás, ya sean de carácter social, familiar, laboral, etc. Por otra parte, somos más sensibles a las necesidades de los demás y tenemos mejores instrumentos para "modelar" su conducta. Modelar, como sabemos, es guiar la conducta y el pensamiento del otro con el comportamiento y con una actitud personal al cambio, lo cual significa que podemos facilitar de esta manera el cambio también en las personas de nuestro entorno.

5. CÓMO DARSE CUENTA DE LAS QUE NOS FALTAN

Todas las personas poseemos y hemos aprendido a lo largo de nuestra existencia y en diferentes situaciones a manejarnos de forma adecuada.

Sin embargo, siempre echamos de menos alguna habilidad concreta. Para saber cuál o cuáles necesitamos desarrollar, podemos basarnos en la lista anterior.

La perfección no se puede conseguir. Si no disponemos de alguna/s habilidad/es, debemos saber que tener la habilidad no quiere decir que siempre lo hagamos bien, aunque las posibilidades de ello aumentan considerablemente. Como todo aprendizaje, aunque cueste algo más de tiempo, se puede/n adquirir.

Nos puede ayudar a adquirir dicha/s habilidad/es fijarnos en personas que tienen esa habilidad concreta; también, leer sobre el tema, asistir a charlas y conferencias y preguntarles a personas que nos rodean. Existen cursos específicos y, por supuesto, nos podemos asesorar en todos los centros que puedan ayudarnos.

09. Juego para formar grupos y repasar contenidos

Juego para formar grupos

Esta actividad es realizada en el taller de “Habilidades sociales y relaciones igualitarias” como alternativa a la hora de formar grupos pequeños de trabajo en clase. A su vez, sirve para repasar contenidos tratados.

En esta ocasión, se pretenden formar desde parejas hasta grupos de cuatro personas. Como variantes, podemos aumentar el número de contenidos, unir y relacionar contenidos, etc., de manera que cada grupo trabaje los conceptos que les ha tocado.

El juego consiste en que, a cada persona, se le da una ficha, pegatina o papel con el contenido escrito. A la señal, y siguiendo las indicaciones del/ de la docente, buscarán a las demás personas que tengan el mismo contenido, uniéndose así y formando el grupo. Pueden buscarse empleando la comunicación no verbal.

PRESENTARSE

PRESENTARSE

PRESENTARSE

SER EMPÁTICO/A

SER EMPÁTICO/A

SER EMPÁTICO/A

NEGOCIAR

NEGOCIAR

NEGOCIAR

NEGOCIAR

DAR LAS GRACIAS

DAR LAS GRACIAS

SER ASERTIVO/A

SER ASERTIVO/A

ENFRENTARSE CORRECTAMENTE AL ENFADO DE OTRA PERSONA

ENFRENTARSE CORRECTAMENTE AL ENFADO DE OTRA PERSONA

SABER ESCUCHAR

SABER ESCUCHAR

PEDIR PERMISO

PEDIR PERMISO

PEDIR PERMISO

SABER EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS PROPIOS

SABER EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS PROPIOS

AYUDAR

AYUDAR

PEDIR AYUDA

PEDIR AYUDA

DISCULPARSE

DISCULPARSE

DISCULPARSE

SABER AUTOCONTROLARSE

SABER AUTOCONTROLARSE

SABER RESOLVER PROBLEMAS

SABER RESOLVER PROBLEMAS

TENER AUTOESTIMA

TENER AUTOESTIMA

RELACIONES IGUALITARIAS

RELACIONES IGUALITARIAS

10. Bibliografía y otros recursos

Bibliografía y otros recursos

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ *Emociones tóxicas*. Bernardo Stamateas. Ed.B.S.A., 2013.
- ❖ *Gente tóxica*. Bernardo Stamateas. Ed. B.S.A., 2012.
- ❖ *Crecer y aprender. Habilidades sociales y emociones*. Vidal, Margarita. ICCE, 2004.
- ❖ *Crecer y Habilidades sociales: Teoría, investigación e intervención*. VV.AA. y León, José M^a. Síntesis, 1998.
- ❖ *Las habilidades sociales en la escuela: una propuesta curricular*. Valles Arandiga, Antonio y Valles Tortosa, Consol. EOS Gabinete de orientación psicológica. 1996.
- ❖ *Cómo podemos educar en valores*. Materiales para educadores. Paniego, José A. Editorial CCS, 2000.
- ❖ *Cuentos para pensar*. Jorge Bucay. Ed. Integral, 2.003.
- ❖ *Amarse con los ojos abiertos*. Jorge Bucay. Ed. Integral. 2003.
- ❖ *Cuando digo no, me siento culpable*. Smith Manuel J. Debolsillo. 2003.
- ❖ *Sea asertivo*. Beverly Hare. Gestión 2003.
- ❖ *Las relaciones personales. Clave de salud*. Bárbara Powel. Editorial Urano, 1993.
- ❖ *Entrenamiento en habilidades sociales*. J. Kelly. Editorial Desclée de Brouwer.
- ❖ *Aunque parezca difícil, sí puedes hacer amigos*. Susan Jeffers. Edit.Robin Book.

RECURSOS EN INTERNET

- ❖ www.educacion.malaga.eu
- ❖ www.areadeigualdad.malaga.eu
- ❖ www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/-Coeducacion-.html
- ❖ Instituto Andaluz de la Mujer. Observatorio Andaluz de la Publicidad No Sexista:
<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/observatorio/web/observatorio/decalogo>
- ❖ <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/coeducacion/programa-para-prevenir-la-violencia-de-genero>
- ❖ Instituto de la Mujer: <http://www.migualdad.es/mujer>
- ❖ Consejería de Educación: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portada.jsp>
- ❖ www.juntadeandalucia.es/averroes/cepsevilla/profesor/documentos/habilidades_sociales.pdf
- ❖ Averroes: [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~23002851/webcoeducacion/\(ejercicios de coeducación, videos, webquest, etc.\)](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~23002851/webcoeducacion/(ejercicios-de-coeducaci3n,-videos,-webquest,-etc.))
- ❖ <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/Abre%20los%20ojos.pdf>
- ❖ Portal Intercambia: <http://www.mepsyd.es/intercamb>
- ❖ Directorio europeo de recursos didácticos para la igualdad y la prevención de la violencia de género: http://www.educarenigualdad.org/Dap_Materiales.aspx
- ❖ www.educacionevalores.org
- ❖ www.revistaeducativa.es
- ❖ www.monografias.com
- ❖ www.derechosdelainfancia.cl
- ❖ www.educarenigualdad.org
- ❖ www.ahige.org
- ❖ www.igualdadenconstruccion.blogstop.com
- ❖ [.http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/default.htm](http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/default.htm)
- ❖ www.educagenero.org
- ❖ <http://enredatesinmachismo.com/>

Programa educativo municipal
Educación para la Convivencia



Ayuntamiento de Málaga
Área de Educación

#malagafunciona