



CON-VIVENCIA

Educar en comunidad

*Hemos aprendido a volar
como los pájaros, a nadar
como los peces; pero no
hemos aprendido el sencilla
arte de vivir como hermanos.
Martin Luther King (1929-1968)*

PROGRAMA PARA LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA.

ACTIVIDADES PARA LA MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES DEL GRUPO.

Autores: Faustino Larrosa Martínez y Leandro Oseguera Lomeña.

Este conjunto de actividades pretenden ser útiles para el aprendizaje de las habilidades sociales más relacionadas con la convivencia.

Existen otras muchas habilidades sociales que también pueden ser objeto de trabajo en las aulas, aquí sólo hemos querido presentar algunas de ellas.

MEJORAMOS NUESTRA FORMA DE RELACIONARNOS.

*** ¿QUÉ PRETENDEMOS?**

Nos marcamos objetivos:

Describir los efectos que sobre nuestra convivencia tienen las relaciones de afecto y respeto, con animo de colaborar y de evitar tensiones.

Valorar la forma de tratarnos en la clase.

Conocer como defender de forma eficaz los propios derechos y comprometernos en el respeto de los derechos de los demás.

*** ¿CÓMO LO CONSEGUIMOS?**

Empezaremos la unidad revisando el compromiso de la anterior. Habéis comprobado que con vuestra conducta podéis mejorar la autoestima y la convivencia del grupo.

Estando informados:

Lee y subraya este documento:

¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES SOCIALES?

La palabra "habilidades" significa la capacidad o talento que una persona ha desarrollado para realizar una tarea. La palabra "sociales" se refiere a la relación que tenemos con los demás.

Debemos trabajar nuestras habilidades sociales para mejorar las relaciones con nuestros compañeros, incrementar nuestra autoestima, evitar que surjan conflictos en el grupo y hasta para mejorar el rendimiento educativo (mientras mejor nos llevemos con los compañeros y con los profesores más fácil nos será recabar su ayuda y contar con su aprecio y consideración).

Así pues, las habilidades sociales son las costumbres y formas de comportarnos en sociedad, que nos ayudan a ser más apreciados por los demás, a lograr de una forma más fácil lo que deseamos y a defender de manera más eficaz nuestros derechos y opiniones.

Comprendiendo el tema.

Aquí tienes unas cuantas situaciones ficticias y las conductas que se han producido en ellas. Tu tarea consiste en: a) señalar qué situación muestra una correcta habilidad social (**H.S.**) . Pon una X en ella, b) qué efectos provoca esa conducta (**CONSECUENCIAS**).

SITUACION Y CONDUCTA.	H.S.	CONSECUENCIAS.
Tu padre te invita al cine y tu le contestas: ¡Jo! ¿Y tiene que ser precisamente hoy? Y prefiero irme con Joan.		
Tu padre te invita al cine y tú le contestas: No te importaría que fuéramos otros día, me encantaría ir contigo, pero he quedado con Joan y me parece feo dejarlo sólo esta tarde.		
Tu compañera ha cogido tu libro sin permiso y tú dices: Por favor, antes de coger el libro pídemelo,. Gracias.		
Tu compañera ha cogido tu libro sin permiso y le dices: ¿Has visto mi libro? Alguien me lo ha cogido sin permiso.		
En la cantina te dan el cambio equivocado y comentas:		

Bueno, por tan poco no merece la pena protestar.		
En la cantina te dan mal el cambio y tú dices: Perdona, creo que el cambio no está bien, ¿no faltan cinco duros?		
El profesor os ha puesto un control, alguien le dice: Otro control más, ya llevamos tres, así no vamos a aprobar.		
Os han puesto un control, alguien dice: Perdona, por favor nos lo puede cambiar a otro día, ya nos han puesto otro.		

Conociéndome.

Cumplimenta este cuestionario. Haz dos valoraciones, una sobre la frecuencia con que tú practicas cada una de las conductas y otra con la frecuencia que esa conducta se presenta en clase.

Puntúa 1 si la conducta se presenta muy pocas veces, 2 si se presenta algunas veces, 3 si se da bastantes veces y 4 si se produce siempre o casi siempre.

FRECUENCIA DE CADA CONDUCTA SOCIAL	EN MI	EN LA CLASE
Llamo a mis compañeros por su nombre y nunca uso "motes o alias"		
Hablo con todos y no siento antipatía para con nadie de la clase.		
Saludo con amabilidad a mis compañeros.		
Si un compañero me habla lo escucho y no suelo interrumpirle.		
Para defender mis opiniones lo hago sin alzar el tono de voz o gritar.		
Cuando expreso mis opiniones intento no herir a los demás con ellas.		
Si necesito algo lo pido con cortesía y amabilidad.		
Si alguien me pide algo lo presto con gusto.		
Para pedir algo utilizo el "por favor".		
Cuando me prestan algo doy las gracias.		
Si un compañero me molesta le pido con amabilidad que lo deje.		
Si un compañero me pide que deje de molestar lo hago.		
Si descubro que he causado algún mal a alguien le pido disculpas.		
Si un compañero hace algo bien lo reconozco y alabo.		
Al expresar afecto por otro compañero lo hago espontáneamente		

Trabajando en grupo: De casa en casa.

Forma con otros cuatro o cinco compañeros un grupo de trabajo y averigüad qué conductas, de las incluidas en el cuestionario, debemos modificar para mejorar nuestra relación social en clase.

Escribe la lista de conductas que en tu grupo habéis decidido que conviene modificar:

Volved a formar grupos de forma que en cada nuevo grupo haya un componente de vuestro primer grupo. Descubrid las coincidencias entre las listas que cada grupo hizo.

Por último, debatid en gran grupo y determinad las tres o cuatro conductas que a lo largo de las próximas semanas vais a intentar modificar para mejorar vuestras relaciones sociales.

Escribe la lista de conductas que entre todos debéis mejorar.

Sabiendo hacer.

Como nos hemos comprometido a mejorar una serie de habilidades sociales, sería oportuno que las practicáramos.

Para ello te proponemos un modo de proceder para trabajar una habilidad social.:

1. Análisis en clase de algunos ejemplos que te presentamos.
2. Propuesta de una nueva situación social en la que es necesario el uso de esa habilidad.
3. Redacción individual (cada uno en su cuaderno) de una respuesta a esa situación.
4. Comentario en clase sobre algunas de vuestra respuestas individuales. Primero se leen, no se permite la crítica, luego trataremos de extraer las condiciones que debe cumplir una correcta habilidad social en esa situación.
5. Por último, dramatizaremos en clase situaciones similares.

Lo que queremos es que sigas el mismo procedimiento de trabajo que te presentamos ahora para ensayar las habilidades sociales que hayáis elegido en la clase.

Vamos a realizar un ejemplo. Cumplimenta este cuadro:

MODELO DE CONDUCTA “SABER ESCUCHAR”	EFFECTOS PRODUCE EN “M”
M.- Oye que os parece si ahora en el recreo en vez de irnos a la cantina nos vamos a meter unas canastas. C.- Calla, calla, con el calor que hace. Déjame tu revista y olvídate. M.- Pero si no entrenamos no subiremos puestos en la clasificación. C.- Vamos a la cantina y olvídate de este pesado.	
M.- Oye que os parece si ahora en el recreo en vez de irnos a la cantina nos vamos a meter unas canastas. C.- Calla, calla, con el calor que hace. Déjame tu revista y olvídate. M.- Bueno toma la revista, pero luego no os quejéis si perdemos.	
M.- Oye que os parece si ahora en el recreo en vez de irnos a la cantina nos vamos a meter unas canastas. C.- Hace calor para ponerse a correr ¿no te parece? M.- Pero si no entrenamos no subiremos puestos en la clasificación. C.- Podemos hacer unas canastas cuando terminemos las clases. M.- Bueno pero en ese momento todos en la pista. ¡Eh!	

Redacta tú un diálogo para la siguiente situación. Un compañero te propone comprar entre los dos una revista de música, tu deseas la revista, pero no quieres comprarla con él, la quieres para ti sólo. Debes escuchar su petición y sus insistencias sin provocarle un disgusto y menos un enfado.



Trabajando en grupo.

Leed algunas de vuestras propuestas. Recordad que es muy importante el evitar las críticas e incluso los comentarios mientras dure la lectura.

Una vez terminadas las lecturas, escribid en la pizarra y luego copiad en la hoja las respuestas a estas preguntas.

¿Cómo se demuestra que estás escuchando lo que te dicen? _____

¿Qué gestos y tonos debemos evitar si queremos que la otra persona se sienta escuchada?

Una forma de demostrar que se escucha es dar razones sobre lo que se dice o hacer otras propuestas. ¿Cómo lo harías tú? _____

Dramatizando una situación ficticia.

Salid al centro de la clase dos voluntarios y representad entre vosotros una conversación sobre las tareas que tenéis que hacer para mañana. Podéis inventar otras situaciones y representarlas también.

Estando informados:

Lee y subraya este documento:

¿CÓMO PUEDO DEFENDER MIS DERECHOS?

En algún momento de tu vida te habrá parecido que no se te tenía en cuenta, que no se apreciaban tus opiniones, deseos o necesidades o no se respetaban tus derechos. Hoy vamos a trabajar algunas habilidades sociales que te ayudarán a defender tus derechos y a comprender y respetar los de los demás.

Defender tus derechos supone comunicar a los demás tus opiniones y deseos (sólo los podrán respetar si los conocen), supone dar a conocer tus necesidades personales y pedir la colaboración de los otros para conseguirlas, supone defender de forma eficaz tus derechos frente a posibles amenazas u olvidos y , siempre, sin que ello suponga un avasallamiento de los derechos ajenos.

El dialogo, la tolerancia, la comprensión mutua, la colaboración y el respeto son actitudes que debes cultivar si quieres conseguir respetar derechos ajenos y que te respeten los tuyos.

Plantéate siempre que no puedes reclamar un derecho si tú no eres capaz de respetar los derechos de los demás.

Comprendiendo el tema.

Completa este cuadro con los derechos que falten.

TUS DERECHOS	LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS.
Tienes derechos a tener tus opiniones y a manifestarlas, siempre que no ofendas.	
	Tienen derecho a ser escuchados al explicar sus opiniones, sin que se les interrumpa o ridiculice.
Tienes derecho a expresar quejas siempre que lo hagas con corrección y las justifiques.	
	Tienen derecho a que sus quejas, si son justas, sean consideradas.
Tienes derecho a pedir ayuda a los compañeros si la necesitas.	
	Tienen derecho a recibir tu ayuda si te la piden y la necesitan.
Tienes derecho a que los demás agradezcan tu colaboración, cuando la hayas prestado.	
	Tienen derecho a que se les reconozcan y alaben sus méritos si lo merecen.
Tienes derecho a negarte a una petición que te es perjudicial o va en contra de tus intereses.	
	Tienen derecho a no tener que soportar bromas pesadas y ofensivas.

Seguro que se te ocurre algún derecho más , si es así dínoslo que podamos escribirlo en la pizarra y le busquemos su pareja ¿Cómo sería ese derecho si se refiera a lo demás?

Sabiendo hacer.

Vamos a poner en práctica algunas habilidades sociales relacionadas con el ejercicio de los derechos personales. El método de trabajo siempre será el mismo para todas las habilidades y situaciones.

Primero dada una situación imaginaria intentaremos entre todos proponer las condiciones que se deben cumplir para actuar en esa situación, después cada uno de vosotros tratará de escribir en su cuaderno como se desarrollaría su actuación en ese caso (¿qué diría, cómo lo diría, con qué palabras, etc.?).

Una vez que la tengáis escrita en vuestro cuaderno algunos compañeros saldrán a representarla ante la clase, durante esta representación no puede haber críticas, ni interrupciones. Podéis hacer propuestas de mejora (pero ojo, nunca críticas) y volverla a representar o representar otra situación parecida.

A continuación os explicamos algunas habilidades sociales útiles para el ejercicio y respeto de los derechos personales. Leedlas y utilizando el método que os hemos descrito antes trabajar con ellas (Sugerir como se debe hacer, hacer por escrito su desarrollo y representarla)

HABILIDAD SOCIAL	PASOS Y CONDICIONES	SITUACIÓN A REPRESENTAR.
DEFENDER TU OPINIÓN Opinas de forma diferente a tus compañeros y deseas dejar clara tu opinión.	Debes hacerlo con voz clara y audible, sin gritos, ni amenazas. Escuchas las razones ajenas y piensa en las tuyas. Explicáte sin interrumpir a los otros y con tranquilidad.	1. Opinas que el mejor conjunto musical es _____. Defiende tu opinión. 2. Crees que estudiar en la universidad es una buena idea. Defiéndela.
EXPRESAR SENTIMIENTOS. A veces deseas mostrar tu aprecio por alguien o tu enfado. Tal vez, explicar la razón de tu alegría o de tu tristeza.	Debes hacerlo con sinceridad y sin afectación o ira. Piensa en lo que sientes y trata de averiguar sus razones. Explica o actúa según tu sentimiento sin ofender al otro.	1 Explica a un amigo como te sientes cuando se mete contigo o te gasta bromas pesadas. 2. Explica a tu madre lo que sientes cuando no te deja salir a una hora.
ENFRENTARSE AL ENFADO Alguien te ha hecho algo que te ha ofendido, temes ofenderle tú si se lo dices, pero si no se lo dices puede que lo vuelva a hacer.	Analiza las razones de tu enfado y los sentimientos que te produce. Di (tus razones y sentimientos) con frases cortas, claras y sin perder los nervios.	1. El profesor te ha castigo, tu crees que injustamente, hazle saber tus razones. 2. Prestaste un libro y te lo han devuelto roto.
EVITAR CONFLICTOS En ocasiones tienes que eludir verte involucrado en algún conflicto que no deseas. Debes saber hacerlo sin provocar nuevos conflictos.	Busca las circunstancias y causas del conflicto, piensa sobre sus desventajas. Explica a los compañeros tus razones para evitar el conflicto y actúa para evitarlo.	1. Los compañeros te proponen gastar una broma pesada a otro. 2. En medio de una discusión te piden que medies para dar o quitar la razón a uno de ellos.
APRENDER A DECIR "NO" Muchas veces tendrás que decir "no" a peticiones de tus compañeros y tendrás que defender tu postura con firmeza y seguridad.	Busca las ventajas e inconvenientes de la propuesta. Explica tu razón para el "no" de forma clara y concreta. Insiste en tu negativa, es tu derecho.	1. Te invitan a una fiesta en otra localidad, de la que volverás tarde y de la que no te fías. 2. Alguien te pide que le dejes presentar su trabajo como si fuera suyo.

Hay muchas otras habilidades sociales que os pueden ser útiles, podéis sugerir alguna más, buscarle sus condiciones y pasos y representarla.

¿Qué otras habilidades sociales sugerirías tú? _____

Dramatizando una situación ficticia.

Elegid entre las habilidades sociales y situaciones que os hemos explicado una o dos de ellas y escribe en estas líneas como se desarrollarían según tú las situaciones que habéis elegido representar en clase.

Conociéndome y comprometiéndome.

Piensa un momento en aquellas habilidades sociales que se te han explicado y valora cuáles son las que más practicas y cuáles las que tienes más abandonadas.

Las habilidades sociales que más practico son: _____

Las habilidades sociales que más abandonadas tengo son: _____

Elige para esta semana una habilidad de cada uno de los dos párrafos anteriores (las que practicas y la que no) e intenta durante esta semana utilizarlas una vez al menos cada día. Este mismo compromiso puedes hacerlo a la semana siguiente con otras dos habilidades y así sucesivamente.

Comprometiéndonos.

Durante la próxima semana todos vais intentar respetar al máximo los derechos de los compañeros y al final de la semana podrás intentar que los compañeros te firmen este certificado. Para que lo puedan firmar han de estar de acuerdo con que tú has respetado sus derechos.

CERTIFICADO PARA HACER CONSTAR QUE DURANTE LA
SEMANA DEL ____ . ____ AL ____ . ____ NUESTRO COMPAÑERO

HA RESPETADO NUESTROS DERECHOS.
FIRMADO POR:

MEJORAMOS NUESTRA FORMA DE RELACIONARNOS.

*** ¿QUÉ PRETENDEMOS?**

Nos marcamos objetivos:

- * Descubrir como podemos mejorar nuestro trabajo en grupo, haciéndolo más fácil y eficaz.
- * Practicar algunas estrategias que facilitan el trabajo en grupo.

*** ¿CÓMO LO CONSEGUIMOS?**

Revisando nuestros compromisos.

Comentad brevemente cómo respondéis al compromiso de la unidad anterior.

Estando informados.

Lee y haz un esquema de este documento:

<p><u>EL TRABAJO EN GRUPO.</u></p> <p><u>¿Qué es un trabajo en grupo?</u></p> <p>Es un compromiso de cooperación entre varios compañeros que intentan conseguir un objetivo común, ayudándose y colaborando para que el resultado final del trabajo sea más fructífero.</p> <p><u>Fases de un trabajo en grupo y tareas que debéis hacer en cada una de ellas:</u></p> <p>a) Elección del tema. Consiste en definir los contenidos del trabajo.</p> <p>b) Fase de preparación. Se trata de analizar las condiciones y exigencias del trabajo, sus posibilidades de realización, sus dificultades y posibles elementos positivos del mismo.</p> <p>c) Fase de elaboración del plan de trabajo. Elaborar un plan de trabajo en el que habréis de señalar las tareas a realizar, quién las hace, con qué condiciones, en qué fechas, etc.</p> <p>d) Fase de realización y seguimiento. La mayoría de trabajos en grupo suponen varias sesiones de trabajo. Se alargan en el tiempo y es necesario prever un plan de trabajo, y un sistema de revisión para garantizar el correcto funcionamiento del grupo y de las tareas planificadas,</p> <p>e) Fase de elaboración final del trabajo para su presentación en clase. Antes de entregar el trabajo es preciso revisarlo para comprobar su calidad y presentación.</p>
--

Comprendiendo el tema.

Vamos a hacer un pequeño trabajo en grupo, se trata de rellenar esta breve plantilla:

DIFICULTADES QUE OS ENCONTRAIS AL HACER TRABAJOS EN GRUPO	POSIBLES ALTERNATIVAS DE SOLUCION Y/O MEJORA

Sabiendo hacer.

Vamos a trabajar en grupo algunas habilidades sociales. El proceso a seguir siempre será el mismo para todas las situaciones.

Dada una situación imaginaria intentaremos, entre todos, proponer las condiciones que se deben cumplir para actuar en esa situación. Después, cada uno de vosotros tratará de escribir en su cuaderno cómo desarrollaría su actuación (¿qué diría, cómo lo diría, con qué palabras, etc.?).

Una vez escrita, algunos compañeros saldrán a representar ante la clase la situación imaginaria. Durante esta representación no puede haber críticas, ni interrupciones. Podéis volver a hacer propuestas de mejora (nunca críticas) y volverla a representar o representar otra situación parecida.

A continuación os explicamos algunas habilidades sociales útiles para llevar a cabo trabajos en grupo. Leedlas y actuad como hemos descrito (sugerir como se debe realizar, escribir su desarrollo y representarla).

HABILIDAD SOCIAL	PASOS Y CONDICIONES	SITUACIÓN A REPRESENTAR.
<p>PARTICIPAR</p> <p>No se puede trabajar en grupo sin participar, sin colaborar, sin compartir tareas, objetivos y responsabilidades.</p>	<p>Debemos dotarnos de buenas condiciones y materiales.</p> <p>El respeto mutuo, la tolerancia y el interés son imprescindibles.</p> <p>Es conveniente señalar antes de empezar las condiciones del trabajo y hacernos de un plan.</p>	<p>1. El profesor nos pide que entre todos indiquemos "Cómo se debe hacer un debate en grupo"</p> <p>Usad la técnica de la lluvia de ideas. Todos pueden proponer y nadie critica. Una vez recogidas todas las propuestas, valoramos y decidimos.</p>
<p>CONVENCER</p> <p>A veces es necesario debatir diferentes propuestas y debemos defender la nuestra de forma que podamos convencer a los demás.</p>	<p>El debate debe ser tranquilo, pausado y aportando razones.</p> <p>Si te dan alguna razón, piensa en cómo rebatirla, pero no en descalificarla.</p> <p>De vez en cuando haz una recapitulación de lo comentado.</p>	<p>1. Deseas ir al cine mientras tu amigo quiere ir por una burger. Tratad de convencerlo</p> <p>2. Quieres convencer a una persona para que pase un fin de semana de acampada juntos.</p>
<p>NEGOCIAR</p> <p>Cuando ni convencemos, ni nos convencer se impone la negociación, cada uno cede en una parte y se presta a colaborar en otra.</p>	<p>Negociar pasa por conocer de qué negociamos y en qué puedo ceder y qué puedo decidir.</p> <p>Una negociación implica un compromiso posterior de colaboración y respeto.</p>	<p>1. Tu control no ha sido bueno y el profesor te pide que hagas un trabajo para recuperarlo, has de negociar con él las condiciones de dicho trabajo.</p>
<p>COLABORAR</p> <p>Una vez acordado qué vamos a hacer, tenemos que colaborar para conseguir de forma rápida, correcta y eficaz nuestro objetivo.</p>	<p>Hay que especificar qué hace cada uno, en qué tiempo y con qué condiciones.</p> <p>Una actitud de ayuda desinteresada es necesaria, así como un alto grado de responsabilidad individual.</p>	<p>1. Haced grupos para descubrir, durante 3 minutos, "las reglas de oro de la colaboración". Formad nuevos grupos pero mezclándoos y trabajad sobre el mismo punto.</p> <p>Debatid en gran grupo el tema.</p>
<p>VALORAR</p> <p>Hemos participado y colaborado. Nuestro trabajo va avanzando. Es la hora de valorarlo y replantearlo, si es necesario.</p>	<p>Se precisan de grandes dosis de objetividad y de espíritu constructivo.</p> <p>No se debe dar una valoración negativa si no va acompañada de una propuesta de mejora.</p>	<p>1. Con una rueda de opiniones valorad por turno, uno tras otro, cómo ha funcionado hoy la clase.</p>

Hay muchas otras habilidades sociales que os pueden ser útiles. Sugerid alguna más, buscadle sus condiciones y representarla.

¿Qué otras habilidades sociales sugerirías tú? _____

Dramatizando una situación ficticia.

Elegid una de las habilidades sociales y situaciones. Escribid en estas cuadro cómo se desarrollaría, según tú ,las situaciones elegidas. Rrepresentadlas en clase.

Conociéndome y comprometiéndome.

Piensa un momento en las habilidades sociales explicadas y valora cuáles de ellas son las que más practicas y cuáles las que tienes más abandonadas.

Las habilidades sociales que más practico son: _____

Las habilidades sociales que más abandonadas tengo son: _____

Nos comprometemos.

Elige para esta semana una habilidad de cada uno de los dos párrafos anteriores (las que practicas y la que no). Utilízalas durante esta semana una vez al menos cada día. Este mismo compromiso puedes hacerlo a la semana siguiente con otras dos habilidades y así sucesivamente.

Durante las próximas semanas todos intentaréis, dentro de vuestros respectivos grupos, desarrollar al máximo las habilidades sociales de trabajo en grupo y después de un tiempo rellenad la siguiente ficha relacionada con vuestro trabajo en grupo.

Puntúad en grupo cada habilidad social (entre uno y diez). Podréis considerar cumplido vuestro compromiso si observáis una mejora en vuestras notas en las sucesivas sesiones de trabajo. Entre la primera y la última sesión debe haber una ganancia mínima de 4 puntos.

VALORACIÓN DE CADA SESIÓN DE TRABAJO EN GRUPO	1ª	2ª	3ª	4ª
Respeto a los demás.				
Nivel de participación.				
Grado de responsabilidad y cumplimiento en las tareas.				
Actividades de negociación.				
Nivel de colaboración entre todos.				

Revisando el compromiso de la sesión anterior.

¿Cuántas sesiones habéis trabajado en grupo durante los últimos días? _____

¿Qué ganancias lleváis en cada uno de los aspectos que os tenéis que valorar desde la primera sesión hasta la última que habéis hecho?

VALORACIÓN DE CADA SESIÓN DE TRABAJO EN GRUPO	GANANCIA	OBSERVACIONES
Respeto a los demás.		
Nivel de participación.		
Grado de responsabilidad y cumplimiento en las tareas.		
Actividades de negociación.		
Nivel de colaboración entre todos.		

Estando informados:

Lee y haz una síntesis de este documento:

<u>¿CÓMO MEJORAR MI RELACIÓN CON OTRA PÈRSONA?</u>
<p>Siempre que se desea establecer una relación necesitamos primero iniciarla y después mantenerla. Vamos a analizar, pues, cómo iniciar una conversación, qué hacer para mantenerla, cómo concluirla, de qué forma nos presentarnos, cómo hacer una invitación, etc..</p> <p>Pero una sola conversación no suele ser suficiente para que dos personas inicien una relación de amistad. También, necesitamos aprender a reconocer los sentimientos y emociones del otro y a comprenderlos, a expresar y defender nuestras opiniones y sentimientos.</p>

Conociéndome.

Cumplimenta este cuestionario para valorar la frecuencia de las conductas indicadas. En las columnas “**ANTES**” y “**AHORA**” valora tus conductas. En la última columna señala las conductas que has mejorado con un “+”, las que has empeorado un menos y a las que sigan igual le corresponderá un signo igual.

Puntúa con 1 si la conducta se presenta muy pocas veces, un 2 si se presenta algunas veces, un 3 si se da con regularidad y un 4 si se produce siempre o casi siempre.

FRECUENCIA DE CADA CONDUCTA SOCIAL	ANTES	AHORA	(+ / - / =)
1. Hablo con todos y no siento antipatía para con nadie de la clase.			
2. Saludo con amabilidad a mis compañeros.			
3. Si un compañero me habla lo escucho y no suelo interrumpirle.			
4. Para defender mis opiniones no alzo el tono de voz, ni grito.			
5. Cuando expreso mis opiniones intento no herir a los demás.			
6. Si necesito algo lo pido con cortesía y amabilidad.			
7. Si alguien me pide algo lo presto con gusto.			
8. Para pedir algo utilizo el "por favor".			
9. Cuando me prestan algo doy las gracias.			
10. Si un compañero me molesta le pido con amabilidad que lo deje.			
11. Si me piden que deje de molestar lo hago rápidamente.			
12. Si descubro que he causado algún mal a alguien le pido disculpas.			
13. Si un compañero hace algo bien lo reconozco y alabo.			
14. Al expresar afecto por un compañero lo hago espontáneamente			

¿Qué puedes hacer para mejorar tus puntuaciones? _____

Sabiendo hacer.

Vamos a trabajar en grupo algunas habilidades sociales. El proceso a seguir siempre será el mismo para todas las situaciones.

Dada una situación imaginaria intentaremos, entre todos, proponer las condiciones que se deben cumplir para actuar en esa situación. Después, cada uno de vosotros tratará de escribir en su cuaderno cómo desarrollaría su actuación (¿qué diría, cómo lo diría, con qué palabras, etc.?).

Una vez escrita, algunos compañeros saldrán a representar ante la clase la situación imaginaria. Durante esta representación no puede haber críticas, ni interrupciones. Podéis volver a hacer propuestas de mejora (nunca críticas) y volverla a representar o representar otra situación parecida.

A continuación os explicamos algunas habilidades sociales útiles para llevar a cabo trabajos en grupo. Leedlas y actuad como hemos descrito (sugerir como se debe realizar, escribir su desarrollo y representarla).

HABILIDAD SOCIAL	PASOS Y CONDICIONES	SITUACIÓN A REPRESENTAR.
TOMAR LA INICIATIVA Si se quiere iniciar una relación hay que animarse a tomar la	Hay que evitar ser inoportunos, cargantes o pretenciosos. Utilizaremos toda nuestras	1. Al curso ha llegado un nuevo alumno o alumna a la que te apetecería conocer mejor.

iniciativa.	muestras de simpatía (gestos, palabras, ...) y cordialidad.	
EXPRESAR CUMPLIDOS Y QUEJAS Debes acostumbrarte a reconocer los méritos ajenos y a expresar tus quejas con sinceridad. Y aceptar los de los demás.	Han de ser sinceros y oportunos. Deben ser precisos y expresados con cordialidad. Es muy interesante prodigarlos al máximo.	1. Un compañero ha obtenido una nota alta en su control. Felicítalo. 2. Una compañera te prometió traerte el libro que le prestaste hoy y no lo ha hecho. Quéjate.
PEDIR FAVORES Muchas veces has de pedir favores, será más fácil que te los concedan si lo pides con corrección y amabilidad.	Has de ser claro en tu petición. Debes ser amable (usa el por favor y el gracias) Pedir favores también supone un compromiso de colaboración.	1. Necesitas que te presten unos apuntes. Pídelos. 2. Quieres que te ayuden a arreglar tu moto. Pídelo.
INVITAR. A veces tendrás que invitar o sugerir al compañero una actividad a realizar.	Has de ser sincero y concreto. Busca algo grato de aceptar. Hazlo de la forma más amable posible y no te enfades si no lo consigues.	1. Invita a tu compañero o compañera a salir juntos este fin de semana. 2. Invita a un amigo a jugar contigo una partida de ajedrez.
SOLICITAR UN CAMBIO DE CONDUCTA. No siempre las conductas de los demás son de nuestro agrado y deseamos, pues, pedirles que las modifiquen.	Has de ser claro en tu petición. Debes ser amable (usa el por favor y el gracias) Pedir un cambio de conducta supone a veces una negociación.	1. Pide a tu compañera que te no interrumpa cuando hablas tú. 2. pide a tu compañero que acepte más veces tus propuestas.

Hay muchas otras habilidades sociales que os pueden ser útiles. Sugerid alguna más, buscadle sus condiciones y representarla.

¿Qué otras habilidades sociales sugerirías tú? _____

Dramatizando una situación ficticia.

Elegid una de las habilidades sociales y situaciones. Escribid en estas cuadro cómo se desarrollaría, según tú, las situaciones elegidas. Rrepresentadlas en clase.

