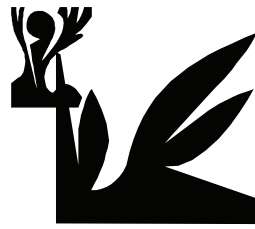


---

# **AVANCEMOS**

**Enseñanza de Habilidades Sociales**



**Grupo**  
**ALBOR-COHS**  
División Editorial

# CONTENIDOS

---

## **CAPÍTULO 1: Presentación del Programa**

Fundamentos conceptuales y metodológicos	C1- 1
El AVANCEMOS y la LOGSE	C1- 3
Destinatarios	C1- 5
Beneficios para los Alumnos	C1- 7
Beneficios para los Profesores	C1- 8
Estructura del Programa	C1- 9
Finalidad	C1-11
Objetivos	C1-12
Metodología	C1-15
Evaluación	C1-23

## **CAPÍTULO 2: Unidades Didácticas**

### **1ª Unidad: APRENDIENDO A COMUNICARSE DE UNA MANERA EFICAZ**

Sesión 1: "Puedo Mejorar"	1- 5
Sesión 2: "Estoy Escuchando"	1- 9
Sesión 3: "Sé exactamente qué decir"	1-12
Sesión 4 "Así es Mejor"	1-15
Sesión 5 "Encantado de conocerte"	1-18
Materiales del Entrenador	1-21
Cuaderno del Alumno	1-55

### **2ª Unidad: MANEJO DE LA ANSIEDAD**

Sesión 1: "Qué es la Ansiedad"	2- 6
Sesión 2: "¿Me pongo nervioso?"	2- 9
Sesión 3: "Puedo reducir mi ansiedad"	2-12
Sesión 4: "Domino mi cuerpo"	2-15
Materiales del Entrenador	2-19
Cuaderno del Alumno	2-35



### **3ª Unidad: MANTENIMIENTO DE RELACIONES**

Sesión 1: "Yo elijo a mis amigos"	3- 2
Sesión 2: "Lleguemos a un acuerdo"	3- 7
Sesión 3: "El monstruo de los ojos verdes"	3-11
Sesión 4 "No conseguirás que discuta"	3-15
Sesión 5 "Dar y recibir consejos"	3-17
Materiales del Entrenador	3-19
Cuaderno del Alumno	3-65

### **4ª Unidad: EVITAR PROBLEMAS**

Sesiones 1 y 2: "Solución de problemas"	4- 3
Sesión 3: "Asumir la responsabilidad"	4- 8
Sesión 4: "Yo me comprometo a ... si tú...te comprometes a..."	4-12
Sesión 5: "No hay excusas"	4-15
Sesión 6: "Hacer frente a las reprimendas"	4-17
Materiales del Entrenador	4-19
Cuaderno del Alumno	4-55

### **5ª Unidad: HACER FRENTE A LAS PROVOCACIONES**

Sesión 1: "Provocaciones"	5- 3
Sesión 2: "Detectar provocaciones"	5- 7
Sesión 3: "Enfrentarse a las provocaciones"	5-11
Sesión 4 "En la piel del otro"	5-14
Materiales del Entrenador	5-17
Cuaderno del Alumno	5-43

### **6ª Unidad: SEGURIDAD EN UNO MISMO**

Sesión 1: "Reconocer situaciones difíciles"	6- 3
Sesión 2: "¿Hacer y recibir elogios"	6- 6
Sesión 3: "Hacerse elogios a uno mismo"	6-10
Materiales del Entrenador	6-13
Cuaderno del Alumno	6-29

### **7ª Unidad: LA ASERTIVIDAD**

Sesión 1: "La Asertividad"	7- 3
Sesión 2: "Respetar a los demás y a uno mismo"	7- 6
Materiales del Entrenador	7- 9
Cuaderno del Alumno	7-41

## FUNDAMENTOS CONCEPTUALES Y METODOLÓGICOS

---

---

Cada vez con mayor frecuencia, los profesores se muestran preocupados por la presencia en sus aulas de algunos alumnos que presentan problemas serios de comportamiento. Algunos alumnos se comportan de manera grosera y desconsiderada; muestran una elevada e injustificada agresividad física o verbal, dirigida hacia otros compañeros o profesores. Otros, se muestran muy retraídos, con gran aislamiento social: no hablan ni se relacionan con otros compañeros/as, ni con los profesores. Además, manifiestan muy poco interés por su aprendizaje, algunos participan en pandillas que consumen alcohol y otras drogas, cometen actos vandálicos en el Centro Educativo y fuera de él. Suelen faltar a clases sin conocimiento de sus padres o tutores y, en general, presentan indicadores de riesgo de inadaptación social.

En casi todos estos casos, los profesores tratan de buscar las causas de este comportamiento inadecuado en tensiones familiares, temperamento del alumno, influencias de la televisión, chicos mayores, etc...

Sin embargo, múltiples investigaciones han puesto de manifiesto que un factor de gran relevancia que explica estos comportamientos es la falta de ciertas habilidades para desenvolverse de manera eficaz con otros individuos: iguales, menores, autoridades,...

Aunque no puede descartarse la influencia de otras variables personales y sociales: temperamento básico, tensiones emocionales, modelos sociales,..., se va imponiendo la idea de que cuando los alumnos adquieren ciertas habilidades cognitivas, instrumentales y de control sobre sus emociones, estos comportamientos desaparecen o se reducen notablemente. El aprendizaje de estas habilidades, denominadas genéricamente "habilidades sociales", permite mejorar notablemente las relaciones entre los chicos/as y, también, entre éstos y los adultos. Esta enseñanza se puede hacer de manera formal y sistemática, en Centros de Educación Primaria o Secundaria, o bien, en clínicas, gabinetes, u otras instituciones. Durante el entrenamiento se pueden enseñar unas habilidades básicas a los alumnos y darles oportunidades para que las practiquen, tanto dentro como fuera del Centro Educativo.



Hay que destacar, no obstante, que el éxito de cualquier programa de entrenamiento en habilidades sociales depende del contexto en el que tiene lugar. Cuando los profesores consideran que la enseñanza sistemática de habilidades sociales puede favorecer el desarrollo personal de cada alumno y mejorar el clima social en el aula, han dado el primer paso para que este éxito se haga efectivo. Además es necesario elegir el programa adecuado a la edad y características de los alumnos y desarrollarlo de manera sistemática a lo largo del curso académico.

Cuando no es posible que el entrenamiento formal en habilidades sociales forme parte del curriculum ordinario, se pueden desarrollar programas con pequeños grupos de alumnos con dificultades en sus relaciones sociales, por problemas de agresividad o retraimiento social.

Si se agrupa a alumnos de diferentes aulas para llevar a cabo el Entrenamiento en Habilidades Sociales, hay que evitar etiquetarlos como problemáticos o especiales, de tal forma que no sean considerados por otros o por ellos mismos, "inferiores" o "peores" que el resto. El profesor habitual puede explicar a los otros alumnos el objetivo de las sesiones de entrenamiento y solicitar su colaboración, estableciendo con ellos un Acuerdo de Conducta Grupal, que favorezca la generalización de los nuevos aprendizajes de los alumnos que participan en este entrenamiento.

\*\*\*\*\*

## **EL AVANCEMOS y LA L.O.G.S.E.**

El **AVANCEMOS** constituye un recurso eficaz para el profesorado de Educación Secundaria. Su aplicación de modo sistemático, contribuirá al desarrollo afectivo, social y moral de los niños, tal como se plantea en el artículo 7º de la LOGSE (Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo).

Este Programa proporciona unos materiales suficientes, para enseñar a los adolescentes cómo relacionarse de manera eficaz con sus compañeros, padres, profesores y otros adultos, y cómo aumentar la seguridad en ellos mismos.

Además, mediante las sesiones de entrenamiento asertivo, se pretende enseñar unos valores y favorecer en los alumnos unas actitudes, que constituyan un respeto a los derechos y libertades propios y de los otros, pretendiendo lograr la adquisición y consolidación de unos hábitos de convivencia democrática y de respeto mutuo.

Las experiencias sucesivas de éxito, utilizando las habilidades que se enseñan, favorece en los adolescentes la valoración del diálogo y la cooperación como herramientas básicas para resolver los problemas de convivencia y los conflictos de intereses en la relación con los demás.

En definitiva, la aplicación del **AVANCEMOS** permitirá cubrir tres de los siete fines del sistema educativo, de acuerdo con los principios y valores de la Constitución (Ley Orgánica 8/1985 de 3 de julio):

1. El pleno desarrollo de la personalidad del alumno.
2. La formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia.
3. La formación para la paz, la cooperación y la solidaridad entre los pueblos.



Asimismo, la metodología propuesta en el **AVANCEMOS**, para el aprendizaje de habilidades sociales a través de la experiencia, responde a los siguientes principios de la actividad educativa:

1. La formación personalizada, que propicia una educación integral en conocimientos, destrezas y valores morales de los alumnos en todos los ámbitos de la vida, personal, familiar, social y profesional.
2. La metodología activa que asegura la participación del alumnado en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

\*\*\*\*\*

## DESTINATARIOS

---

Este Programa de Enseñanza de Habilidades Sociales está concebido para desarrollarlo con grupos de adolescentes, de ambos sexos, de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años de edad.

En su primera infancia, los niños, ante situaciones de interacción social normal, agresión o frustración, tienden a reaccionar de manera agresiva o a inhibirse. Esto lleva consigo problemas de comportamiento, en el aula, la calle o el hogar familiar, a los que los educadores: padres y maestros tienen que buscar soluciones. A lo largo de su primera infancia, los escolares van adquiriendo distintos hábitos de comportamiento y, entre ellos, diferentes formas de relacionarse con los demás, evitar y resolver conflictos, hacer amistades, enfrentarse a provocaciones, etc...

La adquisición de estos hábitos depende de la influencia de diversos factores: los modelos de quienes pueden aprender, padres, profesores y otros chicos/as de la misma o mayor edad, modelos de películas, televisión, y otros. También, estos hábitos se consolidan o modifican en función de las consecuencias que las distintas formas de actuar proporcionan a cada escolar. Así, algunos aprenden comportamientos agresivos, verbales o físicos, si en su experiencia obtienen lo que desean o evitan lo que les desagrada con esta forma de actuar. Otros, en cambio, aprenden a inhibirse como forma de evitarse problemas o disgustos.

Muy pocos tienen la oportunidad de aprender, de modelos adecuados, estilos de pensamiento asertivo y habilidades de comunicación asertivas.

Al llegar a la adolescencia los déficits en habilidades de relación social son un importante factor explicativo de gran cantidad de conflictos con iguales y mayores.

Sin embargo, durante la Educación Secundaria, los escolares se encuentran en excelentes condiciones para adquirir y consolidar como hábitos distintas formas de relacionarse de manera satisfactoria con los demás.





Para asegurar la adquisición de un número básico de destrezas sociales interpersonales, se hace necesario o, cuanto menos, conveniente, proceder a la enseñanza formal de las mismas a todos los escolares, a la vez que se refuerza su empleo en diferentes ambientes.

Cuando esta enseñanza se lleva a cabo en el Centro Educativo, los escolares que adquieren estas habilidades con mayor rapidez se constituyen en modelos para los demás, lo cual supone una ayuda para los que presentan algún tipo de déficit o retraso.

Por todo lo mencionado anteriormente y adheriéndonos a los fines y principios de la educación planteados en la LOGSE, el grupo de aula es el marco idóneo para la aplicación de este Programa de modo que todos los escolares, con o sin dificultades, puedan beneficiarse de él.

Además del grupo general de alumnos de Educación Secundaria, son también posibles destinatarios del **AVANCEMOS**, aquellos adolescentes integrantes de ciertos grupos con riesgos específicos o con dificultades en sus interacciones sociales. En concreto, consideramos que este Programa es muy conveniente para los siguientes:

1. Con relación al grupo social a que pertenecen:

Familias de bajo nivel socio-cultural  
Minorías étnicas  
Familias desestructuradas  
Familias con comportamientos violentos  
Adolescentes institucionalizados

2. Con respecto a sus características personales:

Adolescentes muy impulsivos  
Adolescentes con Déficit de Atención  
Adolescentes con déficits intelectuales  
Adolescentes Hiperactivos

## **BENEFICIOS PARA LOS ALUMNOS**

---

---

De manera general, hoy en día se puede asegurar que las habilidades para mantener interacciones sociales positivas, se consideran condiciones esenciales en el desarrollo, ya que influyen en la consecución de unos niveles adecuados de adaptación familiar, social, escolar y personal, así como un autoconcepto y autoestima óptimos en niños, jóvenes y adultos .

Con la aplicación sistemática del **AVANCEMOS** se pretende facilitar a los adolescentes el logro de los siguientes beneficios:

1. Aumentar las iniciativas de interacción efectiva y apropiada entre ellos. Es decir: los adolescentes se relacionan más y mejor unos con otros.
2. Los adolescentes obtienen más refuerzo social y satisfacción en sus interacciones con iguales y mayores.
3. Se reducen las recriminaciones verbales y los castigos proporcionados por iguales, padres y profesores. Con ello, también se reducen los niveles de ansiedad y estrés entre los escolares.
4. Aumenta la capacidad de prestar atención, concentración y asimilación de contenidos curriculares; esto es: mejoran su rendimiento académico.
5. La toma de conciencia de disponer de habilidades para resolver conflictos interpersonales y el refuerzo social por comportamientos deseados por padres y profesores, contribuyen al desarrollo de un buen autoconcepto y una autoestima elevada.
6. Disminuyen los comportamientos agresivos y antisociales, lo que hace mejorar la adaptación familiar y social.



## **BENEFICIOS PARA LOS PROFESORES**

---

---

La aplicación sistemática del **AVANCEMOS** en un Centro de Educación Secundaria también proporciona beneficios al Profesorado del mismo.

El principal de todos es posiblemente el de disponer de un material altamente estructurado, pero muy flexible en su aplicación, que le permite desarrollar, con un mínimo esfuerzo, uno de los Objetivos Principales de la Educación: la *Formación de Actitudes y Valores de Respeto hacia los Derechos Propios y de los Demás*, favoreciendo así el desarrollo de los alumnos como personas socialmente competentes, honestas y con una gran seguridad y autoestima personales.

Además, los contenidos y metodología del **AVANCEMOS** facilitan al educador mantener interacciones cotidianas con los alumnos, en las que transmite de manera generalizada los principios de cooperación y respeto que favorecen la convivencia.

Los profesores que han enseñado estas habilidades se perciben a sí mismos con más recursos para poder enfrentarse a las tareas diarias de solución de problemas de conducta en el aula, invirtiendo menos tiempo al día en resolver conflictos entre los alumnos.

Por otra parte, al mejorar el clima social del aula, el Profesorado se ve sometido a menos tensión emocional, reduce su nivel de estrés y, además, percibe un incremento de sus propias habilidades y hábitos para solucionar conflictos interpersonales.

## FINALIDAD

---

---

La finalidad de este Programa es múltiple:

1. Dotar a los adolescentes de un repertorio amplio de habilidades instrumentales, cognitivas y control emocional, que puedan utilizar para mejorar la calidad de sus relaciones sociales; de manera muy concreta, para resolver o prevenir problemas o dificultades en sus relaciones con otras personas.
2. Desarrollar en los adolescentes una actitud ética de respeto a los derechos de los demás y a los suyos propios.
3. Lograr la adquisición y consolidación en los adolescentes de un sistema de valores que guíe su comportamiento social en forma tal que estén decididos a respetar a los demás, evitando producirles daños o perjuicios.
4. Conseguir reducir la frecuencia e intensidad de interacciones agresivas entre los adolescentes, tanto en el ámbito escolar como fuera de él.
5. Conseguir aumentar la frecuencia e intensidad de interacciones adecuadas entre los adolescentes, tanto en el ámbito escolar como fuera de él.

## EVALUACIÓN

---

---

Con frecuencia, el Entrenador deseará realizar una valoración de la eficacia de este Programa. Para poder llevarla a cabo de manera eficaz se propone el uso de los instrumentos específicos que detallamos a continuación.

**EMHAS:** Escalas Magallanes de Hábitos Asertivos en Casa y en el Aula (Grupo ALBOR-COHS, 1999)

Mediante un autoinforme del alumno y dos informes de padres y profesores, respectivamente, permite evaluar los déficits de comportamiento asertivo en dos ambientes: el hogar familiar y el Centro Educativo.

**EMA:** Escalas Magallanes de Adaptación (Grupo ALBOR-COHS, 1998)

Permite detectar alumnos con problemas de adaptación en los ámbitos familiar, escolar o personal.

**EPANS:** Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad y **EMANS:** Escala Magallanes de Ansiedad (Grupo ALBOR-COHS, 1998)

De utilidad para identificar las situaciones escolares en las que los alumnos reaccionan con ansiedad, y para detectar a los alumnos con ansiedad excesiva.

El uso de estas dos escalas se recomienda con aquellos alumnos en los que se sospecha la existencia de problemas de ansiedad, para asesorarlos de modo individual antes de iniciar la Unidad 2.

**ADCA-1:** "Auto-Informe de Conducta Asertiva" (García Pérez y Magaz, 1994).

Con él se pueden identificar el estilo cognitivo de interacción social: Pasivo-Dependiente, Agresivo o Asertivo, los déficits asertivos concretos de cada alumno-a.

La información que proporcionan estos instrumentos de evaluación se añade al conocimiento que el Entrenador tiene de los alumnos, para utilizarlo durante el desarrollo del Programa, además de para la valoración de los cambios.