

**EL DESARROLLO DE
HABILIDADES SOCIALES:
La mejora de la autoestima y la
asertividad.
Autoevaluación y supuestos
prácticos.**

03-07-2013

Gerardo Fernández González
Inspector de Educación- UNED

ÍNDICE

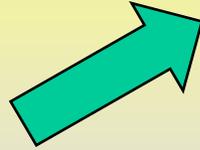
- **Las habilidades socioemocionales: habilidades para la vida.**
- **Las habilidades sociales: Comunicación y escucha, empatía, solución de conflictos y asertividad.**
- **¿Qué es el autoconcepto?**
- **La escalera de la autoestima.**
- **¿Qué es la asertividad? Técnicas asertivas.**
- **Componentes de la estructura de una**

¿Qué son las habilidades sociales ?

“ Las habilidades sociales designan aquellas competencias necesarias para actuar en forma socialmente eficiente “

(Curran y Colb. 1984)

**Habilidades
PARA
LA VIDA**



**Habilidades de control de
emociones.**

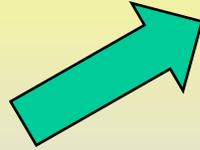


Habilidades cognitivas.



Habilidades sociales

**Habilidades
de control
de
emociones**



Manejo del estrés.



Manejo de sentimientos



Aumento del control interno

HABILIDADES COGNITIVAS

```
graph TD; A[HABILIDADES COGNITIVAS] --> B[Toma de decisiones]; A --> C[Solución de problemas]; A --> D[Comprensión de consecuencias...]; A --> E[Determinación de soluciones]; A --> F[Clasificación de valores]; A --> G[Análisis de pares y medio social]; A --> H[Pensamiento crítico];
```

Toma de decisiones

Solución de problemas

Comprensión de consecuencias...

Determinación de soluciones

Clasificación de valores

Análisis de pares y medio social

Pensamiento crítico

HABILIDADES SOCIALES

```
graph TD; A[HABILIDADES SOCIALES] --> B[Comunicación]; A --> C[Negociación]; A --> D[Aserción]; A --> E[Relaciones interpersonales]; A --> F[Empatía]; A --> G[Cooperación];
```

Comunicación

Negociación

Aserción

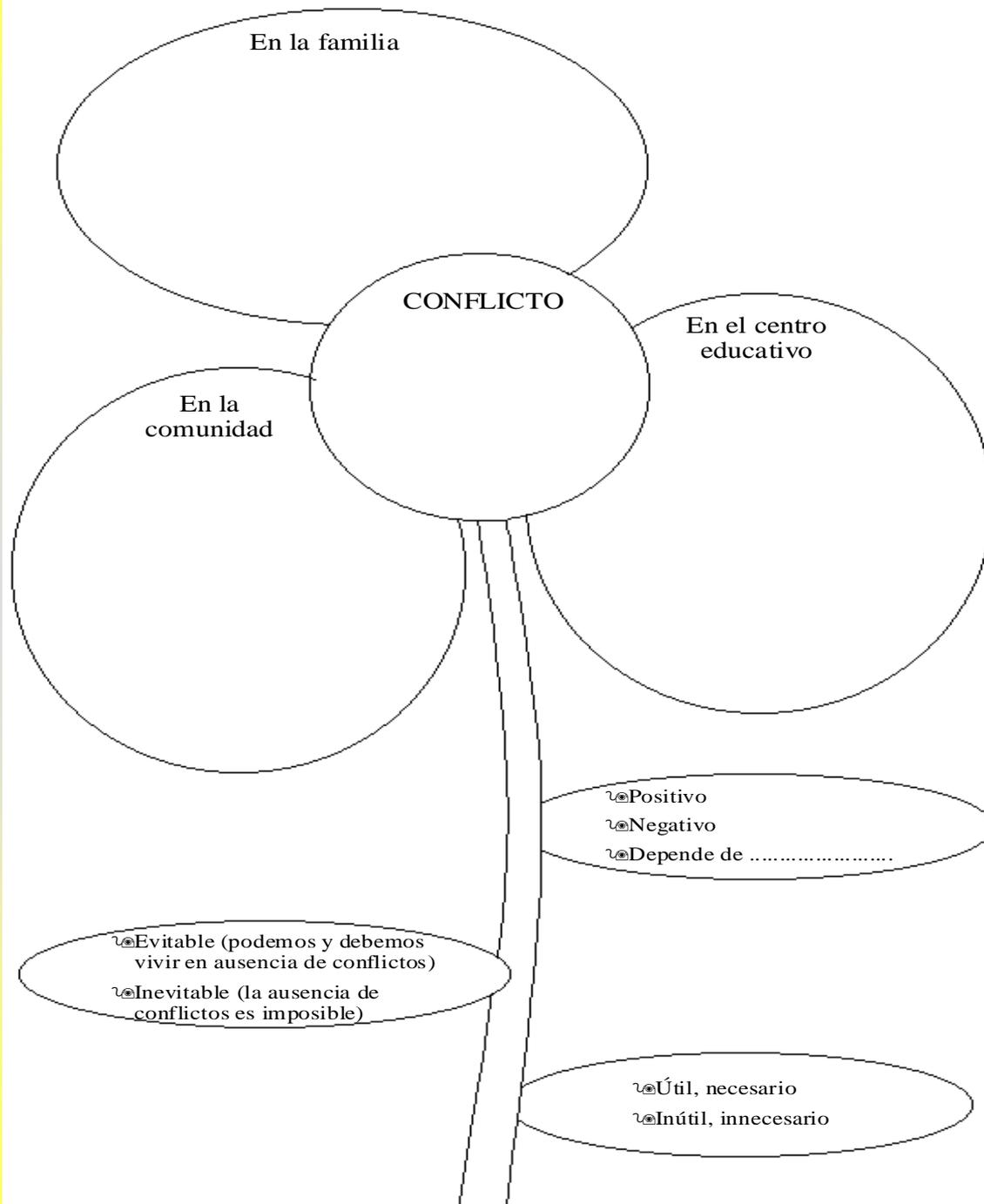
**Relaciones
interpersonales**

Empatía

Cooperación

Podemos resumir que las
HABILIDADES SOCIALES SON:

- **Comportamientos recompensados por los demás.**
- **Formas de interacción que generan beneficios personales y para los demás.**
- **CONDUCTAS VERBALES Y NO VERBALES que influyen en las respuestas de otros.**
- **Respuestas orientadas a metas y SUSCEPTIBLES DE SER APRENDIDAS.**
- **Capacidades para inducir respuestas deseables en los demás.**



En la familia

CONFLICTO

En el centro educativo

En la comunidad

- ☞ Positivo
- ☞ Negativo
- ☞ Depende de

- ☞ Evitable (podemos y debemos vivir en ausencia de conflictos)
- ☞ Inevitable (la ausencia de conflictos es imposible)

- ☞ Útil, necesario
- ☞ Inútil, innecesario

ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO AL CONFLICTO (P. Cascón)

COMPETICIÓN

COLABORACIÓN

**COMPROMISO
/ NEGOCIACIÓN**

EVITACIÓN

ACOMODACIÓN

**Preocupación
por uno mismo**

**Preocupación
por el otro**

TIPOS DE COMUNICACIÓN NO VERBAL

- ***KINÉSICA:*** (LOS GESTOS, ADEMANES, POSTURAS)
- ***PROXÉMICA:*** (EL USO DEL ESPACIO, DISTANCIA)
- ***PARALINGÜÍSTICA:*** (LOS Matices DE LA VOZ) (O PARAVERBAL)
- ***SIMBÓLICO-ICÓNICA:*** (LAS IMÁGENES, ICONOS, INDICIOS, SEÑALES, SÍMBOLOS)

CONDUCTA “NO VERBAL” ADECUADA

- **Postura:** cabeza y cuerpo derecho, distancia prudente.
- **Contacto visual:** mirar de frente a la otra persona
- **Gestos del cuerpo:** relajado y moderado
- **Expresión facial:** de acuerdo a lo que siente y expresa.- seriedad, alegría, etc.
- **Tono y volumen de la voz:** pausado, firme, de acuerdo a lo que quiere comunicar

LO PARALINGÜÍSTICO O PARAVERBAL

- **Entonación**
- **Timbre**
- **Intensidad**
- **Acento**
- **Ritmo**
- **Pausas**

Algunos de estos rasgos de nuestra voz pueden representarse en la lengua escrita con los signos de puntuación, exclamación, interrogación, etc.

LO SIMBÓLICO- ICÓNICO

- *En este tipo de comunicación no verbal están contenidas todas aquellas expresiones culturales de cada comunidad humana, que transmiten, sin palabras, la pertenencia a dichos colectivos y la manera como se relacionan sus integrantes.*

Esta comunicación se verifica a través del uso de las siguientes formas:

- **Iconos:** dibujos semejantes a lo que representan.
- **Señales:** representaciones de cosas o ideas.
- **Símbolos:** representaciones de realidades.
- **Conductas sociales:** costumbres, modas, tradiciones.
- **Usos sociales:** saludos y fórmulas de cortesía.

La escalera de la autoestima

¿En cuál de los siguientes escalones te ubicas ?



ACTITUDES NEGATIVAS PARA LA AUTOESTIMA

- **Perfeccionismo – autocrítica.** Culpabilidad,
- **No tener confianza en ti mismo y en tus posibilidades.**
- **Hipersensibilidad a la crítica.**
- **Indecisión.** Miedo exagerado a equivocarse.
- **No atreverse a decir no.**
- **Hostilidad.** (Tendencia a reaccionar airadamente).
- **Actitud negativa hacia uno mismo, los demás y la vida.**

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- *Habituarte a pensar y a hablar bien de ti mismo, con cariño y respeto.*
- *Spot publicitario de uno mismo.*
- *Como me ven mis compañeros.*
- *Tareas escritas para casa.*
- *Aprender asertividad, habilidades sociales e inteligencia emocional.*

AREAS DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES:

- Comunicación y lenguaje no verbal.
- Conversaciones – Comunicación eficaz.
- ***Hacer y rechazar peticiones.***
- Resolver conflictos interpersonales.
- Pedir cambios de conducta.
- ***Responder asertivamente a las críticas.***
- Manejar comportamientos irracionales.
 - ***Cada una incluye diferentes habilidades y técnicas.***

QUÉ ES LA ASERTIVIDAD

DEFINICIÓN: Capacidad para autoafirmar los propios derechos, sin manipular, ni dejarse manipular por los demás.

DIFERENCIAR DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO O PASIVO.
(BLOQUEO, ANSIEDAD, SOBREADAPTACIÓN, AGRESIVIDAD)

HABILIDADES DE LA PERSONA ASERTIVA:

- Saber decir NO.
- Saber plantear una queja.
- Saber dar y recibir cumplidos.
- Saber expresar sentimientos.
- Saber pedir favores.

RAZONES PARA NO SABER SER ASERTIVO

- No haberlo aprendido.
- Conocer la conducta apropiada pero no atreverse a utilizarla.
- Desconocer los derechos asertivos.
- Tener un modo de pensar irracional que impide actuar de modo asertivo.

COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

	ASERTIVOS	PASIVOS	AGRESIVOS
EMOCIÓN Y SENTIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> •Es consciente de ellos. •Los maneja y los acepta. •No los manipula. 	<ul style="list-style-type: none"> •No las expresa •Temor. •Ansiedad. •Culpa. 	<ul style="list-style-type: none"> •Externamente presenta muestras de ira. •Internamente puede tener culpa o temor.
COMPORTAMIENTO NO VERBAL	<ul style="list-style-type: none"> •Buen contacto visual •Actitud de Interdependencia. 	<ul style="list-style-type: none"> •Mirada baja. •Cuerpo suelto. •Disminuye la fuerza del mensaje. 	<ul style="list-style-type: none"> •Mirada penetrante. •Labios apretados. •Movimiento “contra la situación”.
COMPORTAMIENTO VERBAL	<ul style="list-style-type: none"> •Frases en primera persona. •Palabras de cooperación. •Frases de interés por otro. •Tono de VOZ firme. 	<ul style="list-style-type: none"> •Calificadores. •Tono de voz débil. •Rellenos o muletillas negadoras.. 	<ul style="list-style-type: none"> •Amenazas. •Tono de voz fuerte. •Comentarios .evaluativos. •Expresiones sexistas o fascistas.

Técnicas asertivas

Disco rayado	Repetir el propio punto de vista una y otra vez.	Acuerdo asertivo	Asumir el error sin considerarnos “un error”.
Banco de niebla	Dar la razón dejando claro que no vamos a cambiar de idea.	Aserción negativa	Pedir disculpas y admitir el error.
Aplazamiento asertivo	No responder hasta estar más tranquilos.	Autorrevelación	Dar información sobre lo que uno piensa. Utilizar mensajes “yo”
Procesamiento del cambio	No entrar en la provocación y sugerir algo positivo.	Pregunta asertiva	Pedir información sobre el problema.
IGNORAR	Responder a un ataque diciendo que en esas condiciones es mejor no discutir.		

CÓMO EDUCAR LA ASERTIVIDAD

- ☺ Hacer que nuestros alumnos o hijos SEAN CONSCIENTES DE SUS DERECHOS ASERTIVOS.
- ☺ Ayudar a DETECTAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS O IDEAS IRRACIONALES, y a sustituirlos por otros.
- ☺ Hacerles ver en qué situaciones se comportan de modo asertivo y en cuáles no.
- ☺ Darles oportunidades para que practiquen la asertividad. Ayudarles para que no tengan miedo a enfrentarlas.
- ☺ Cuando no les vaya bien en una situación, ayudarles a entender la causa y a mejorar su respuesta en situaciones futuras.
- ☺ Ensayar con ellos las situaciones, practicar lo que se va a decir y hacer.
- ☺ CONOCER Y PRACTICAR LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE ASERTIVIDAD en casa o en el centro. Explicárselas a nuestros hijos o alumnos y actuar nosotros como modelos en nuestra relación con ellos/as.

ASERTIVOS: CONSECUENCIAS

- **Respuestas asertivas**
 - Satisfacción propia.
 - Mejora autoestima.
 - Buenas relaciones.
 - Aumenta la comprensión.
 - Toma de decisiones propias.
 - Pensamiento crítico.
 - Saberse y sentirse en control y dominio de la situación.

BIBLIOGRAFÍA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2009). *Inteligencia ecológica*. Barcelona: Kairós.
- OTROS LIBROS:
- Álvarez, D.; Álvarez, L; Nuñez, J.C. (2007): *ARCO (Aprende a Resolver Conflictos)*. Programa para mejorar la convivencia escolar. Ed. CEPE. Madrid.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Editorial Praxis,
S.A.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de la emociones*. Madrid. Ed. Síntesis.
- Díez, M. C. (2004). *El piso de abajo de la escuela. Los afectos y las emociones en el día a día de la escuela infantil*. Barcelona: Graó.
- Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona. Octaedro.
- Conangla, M. M. (2004). *Crisis emocionales*. Barcelona: Amat.
- Conangla, M. M. (2004). *La inteligencia emocional en situaciones límite*. Barcelona: Amat.

BIBLIOGRAFÍA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- Palou Vicens, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.
- Rosanas, C. (2003). *Estrategias para crear un ambiente tranquilo en la clase*. Barcelona: CEAC.
- Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona. Octaedro.
- Ibarrola, B. (2003). *Cuentos para sentir. Educar los sentimientos*. Madrid: SM.
- Ibarrola, B., et al. (2003). *Sentir y pensar*. Madrid: SM.
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- VALLÉS, A., y VALLÉS, C. (2000): *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid, Editorial EOS.

BIBLIOGRAFÍA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- MATERIALES PRÁCTICOS PARA LAS FAMILIAS
- Barrutia, A. (2009): **Inteligencia emocional en la familia**. Ed. Toromítico
- Pearce, J. (1995). *Berrinches, enfados y pataletas. Soluciones comprobadas para ayudar a tu hijo a enfrentarse a emociones fuertes*. Barcelona: Paidós
- Pérez Simó, R. (2001). *El desarrollo emocional de tu hijo*. Barcelona: Paidós.
- Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- Vallés Arándiga, A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid.



gfernandez@gijón.uned.es

gracias