



**Universidad de Valladolid**

**ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN DE PALENCIA**

**EDUCACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES  
SOCIALES CON ALUMNOS CON NECESIDADES  
EDUCATIVAS ESPECIALES:  
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

[Escriba el subtítulo del documento]

**AUTORA: Elisa M<sup>a</sup> Simón Mateo**

TUTOR: Eduardo Fernández Rodríguez

Trabajo Fin de Grado de Educación Primaria.

Palencia, Junio 2012

*“La disposición emocional del alumno determina su habilidad de aprender”. Platón*

## **RESUMEN**

En este trabajo he comenzado recogiendo las bases teóricas de la Inteligencia Emocional, de la Educación Emocional, los componentes básicos de esta, y de las habilidades sociales para después poder establecer un programa de intervención educativa, en este caso con alumnos con necesidades educativas especiales graves y permanentes, habitualmente escolarizados en centros de educación especial.

Para ello he analizado las características de los alumnos a los que se dirige el programa, puesto que son alumnos que presentan en general déficits en la conducta social y en las habilidades sociales básicas, ya que para ellos son fundamentales este tipo de intervenciones si pretendemos lograr su desarrollo y participación en la sociedad.

El programa propuesto consta de los objetivos y habilidades básicas a trabajar con este tipo de alumnos, junto con las estrategias metodológicas, actividades y procedimientos de evaluación necesarios para poder llevarlo a cabo.

## **PALABRAS CLAVE:**

Educación, Inteligencia Emocional, Educación Emocional, habilidades sociales, necesidades educativas especiales, discapacidad psíquica, programa de enseñanza de habilidades sociales.

*Índice*

	Página
<b>1.- INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>2.- OBJETIVOS</b> .....	4
<b>3.- JUSTIFICACIÓN</b> .....	5
3.1.- RELACIÓN CON LA COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. ....	7
<b>4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	11
4.1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	11
4.2.- EDUCACIÓN EMOCIONAL .....	14
4.3.- COMPETENCIA SOCIAL Y HABILIDADES SOCIALES .....	18
<b>5.- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES</b> .....	21
5.1.- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES PERMANENTES .....	21
5.2.- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES .Y DÉFICITS EN HABILIDADES SOCIALES .....	23
5.3.- HABILIDADES SOCIALES EN EDUCACIÓN ESPECIAL .....	26
<b>6.- PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES</b> .....	28
6.1.- CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS .....	29
6.2.- OBJETIVOS .....	30
6.3.- CONTENIDOS .....	32
6.4.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS .....	33
6.5.- RECURSOS MATERIALES Y PERSONALES .....	36
6.6.- EVALUACIÓN .....	36
6.7.- IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS .....	40
<b>7.- CONCLUSIONES</b> .....	41
<b>8.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	43
<b>9.- ANEXOS</b> .....	46

# 1.- INTRODUCCIÓN

Desde la escuela "Se nos enseña a pensar" pero aprender a sentir es algo que parece totalmente olvidado, es algo que cada uno debe aprender a hacer solo, que la vida te enseña a lo largo de la experiencia individual de cada uno. Este es uno de los problemas de la educación actual, ya que olvidamos que el objetivo principal de la educación es favorecer el desarrollo integral de los niños/as y por lo tanto la educación tendrá que contemplar todas las dimensiones de la persona: cognitiva, física-motora, psicológica, social y afectivo-social.

Como propone el informe Delors (1996, UNESCO) *"la educación para el siglo XXI tiene que estructurarse en torno a cuatro pilares básicos: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser"*. A estos dos últimos aprendizajes todavía no se prestan suficiente atención y sin embargo son el eje alrededor de los que gira el desarrollo personal y la vida en sociedad. Aprender a ser uno mismo y a convivir es más fácil si se desarrollan desde la escuela las competencias propias de la Inteligencia Emocional.

Los estados emocionales tienen una relación directa con los aprendizajes y la falta de habilidad para regular las emociones puede suponer graves trastornos personales, interpersonales y/o académicos, sobre todo con respecto a las emociones perturbadoras. Resulta imposible separar el bienestar del estado emocional de las personas. Carpena, (2010).

Frente a la educación tradicional centrada en el desarrollo cognitivo, aparece un nuevo modelo educativo orientado a ayudar a las personas a conocer mejor las emociones, a desarrollar la conciencia emocional, a mejorar la capacidad de controlar las emociones, a fomentar una actitud positiva ante la vida, es lo que se denomina educación emocional.

En este sentido, Bisquerra (2011) señala que *la finalidad de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a afrontar mejor los retos de la vida y como consecuencia aportar un mejor bienestar personal y social.*

Los principales componentes de la educación emocional son el autocontrol, la autoestima, las habilidades sociales, el entrenamiento asertivo, habilidades para la vida; todos ellos necesarios para el desarrollo integral del individuo.

Los niños que presentan déficits en su comportamiento social, , habilidades sociales y para la vida, en autocontrol etc. muchas veces es debido a que presentan otros problemas como deficiencias en el desarrollo cognitivo, motor, lenguaje, emocional, o dificultades en el aprendizaje de mayor o menor grado. Estos alumnos s corresponderían al grupo de alumnos con necesidades educativas dentro del sistema educativo.

En este trabajo nos vamos a centrar en los alumnos con necesidades educativas especiales de carácter más grave y permanente, para los que los programa de educación emocional y habilidades sociales son fundamentales para favorecer su desarrollo y su integración en la comunidad.

## 2.- OBJETIVOS

La principal finalidad de este trabajo es por un lado realizar un acercamiento desde el marco teórico al concepto de educación emocional y de las habilidades sociales, para conocer sus objetivos y contenidos como elemento clave en la educación actual.

Y por otro lado, centrar la atención en los alumnos con necesidades educativas especiales de carácter más grave y permanente, que habitualmente presentan importantes déficits en la conducta social y emocional. Por lo que la propuesta de intervención va dirigida especialmente a estos alumnos que por sus características y necesidades se encuentran escolarizadas en centros de educación especial, para los que es fundamental la inclusión de programas de habilidades sociales y educación emocional dentro de sus programaciones curriculares.

En este sentido, los **principales objetivos** son:

- Analizar y conocer los fundamentos de la educación emocional, como clave de una práctica educativa adecuada.

- Concienciar de la importancia que tiene la adquisición y aprendizaje de las habilidades sociales en el desarrollo personal y social; en especial en los alumnos con necesidades educativas especiales.
- Elaborar pautas de intervención para el aprendizaje y desarrollo de habilidades con alumnos con necesidades educativas especiales.
- Favorecer a través de los programas de habilidades sociales y educación emocional que las personas con discapacidad participen de la sociedad y sean aceptados por ésta

### 3.- JUSTIFICACIÓN

En la actualidad existe cierto acuerdo dentro del ámbito educativo, que la educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad del niño. Esto implica que el desarrollo cognitivo debe contemplarse junto con el desarrollo emocional.

Se plantean diferentes motivos para incluir programas de educación emocional en el ámbito educativo (Bisquerra y López, 2003, p 10-11), señalando entre otros:

- *las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.*
- *Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional.*
- *La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo.*
- *La necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrenarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.*

Otros argumentos que según Ibarrola (2003) justifican la importancia de una educación emocional y del desarrollo de habilidades sociales en la escuela son:

1. *Desde la finalidad de la educación:* la finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo deben incluirse tanto el desarrollo cognitivo como el desarrollo emocional.

2. *Desde el proceso educativo:* la educación es un proceso marcado por las relaciones interpersonales y toda relación entre personas está caracterizado por fenómenos emocionales. Por eso hay que prestar una atención especial por la influencia enorme que ejercen las emociones sobre los procesos de aprendizaje.

3. *Desde el autoconocimiento:* uno de los aspectos más importantes de la educación emocional es el conocimiento de uno mismo.

4. *Desde el fracaso escolar:* hay índices muy elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, etc. relacionados con este tipo de fracaso. La educación emocional y el desarrollo de habilidades sociales permite abordar aspectos preventivos, que ayuden a los alumnos a enfrentarse al aprendizaje con otro tipo de herramientas para prevenir el fracaso escolar y otro tipo de problemáticas: depresión, conductas antisociales, etc.

5. *Desde las relaciones sociales:* las relaciones interpersonales son una potencial fuente de conflictos en cualquier contexto de la vida social. Los conflictos afectan al mundo emocional y a veces son provocados por una inadecuada expresión de las emociones o mal control de las mismas o un déficit en las habilidades sociales necesarias.

6. *Desde la salud emocional:* recientes investigaciones de la neurociencia destacan la estrecha relación entre las emociones y la salud. Todos los estímulos que nos llegan producen una cierta tensión emocional, por ello el control del estrés es uno de los aspectos importantes que justifican esta intervención.

En este sentido, los centros educativos deben trabajar para favorecer que sus alumnos aprendan a establecer relaciones sociales, y facilitarles estrategias y recursos para que mejoren su competencia social, y sus posibilidades de adaptación y relaciones interpersonales que es el objetivo de los programas de educación emocional, y de habilidades sociales.

### **3.1.- RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS EL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

Una vez vista la importancia que tiene la inclusión de los programas de educación emocional y enseñanza de habilidades sociales en el marco educativo, vamos a ver como se relacionan estos programas con algunos de los objetivos propios del título de Grado en Educación Primaria.

*1. Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.*

- Entre los fines de la educación se resaltan el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad, que son a su vez, objetivos propios de la educación emocional y la enseñanza de habilidades sociales.

- Junto con las áreas curriculares básicas, hay que integrar en el currículo la educación en valores o también denominados temas transversales, dentro de los que se incluyen la educación para la paz y convivencia, educación moral y cívica, etc.; marco en el que se sitúa la educación emocional y los programas de habilidades sociales.

*2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.*

- Todos los procesos de enseñanza-aprendizaje requieren de una planificación sistemática, por ello para llevar a cabo un programa de intervención en el área de la educación emocional y enseñanza de habilidades sociales ha sido necesario realizar un proceso de análisis, planificación y diseño del programa propuesto.

*3. Diseñar, planificar, adaptar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje para el alumnado con necesidades educativas específicas.*

- El programa de intervención que se propone, va dirigido concretamente a alumnos con necesidades educativas especiales de carácter más grave y permanente; para lo que ha sido necesario adaptar el programa a sus características y necesidades particulares.

- La atención a la diversidad es uno de los principales pilares del sistema educativo que trata de dar respuesta a las necesidad de todos los alumnos.

*4. Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.*

- Los niños con déficits o problemas en sus habilidades sociales no van a adquirir la competencia social de forma espontánea, para que esto se produzca es necesaria una intervención sistemática; que incluya en los currículos el entrenamiento de las habilidades sociales, habilidades para la vida, control emocional, etc.; en lugar de los contenidos exclusivamente académicos. Para ello es necesario, que esta área tenga una planificación, intervención y estrategias de evaluación adecuadas.

- Unos de los principales objetivos de la educación es favorecer la autonomía y la integración en la sociedad de todos los alumnos/as, para ello es importante establecer programas dirigidos a los a.c.n.e.e.s. adaptados a sus características que permitan alcanzar esos objetivos.

*5. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal de los estudiantes.*

La educación emocional y las habilidades sociales son herramientas importantes para el logro de una convivencia positiva en los centros, ya que algunos de sus principales objetivos son:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones en los demás.
- Controlar las propias emociones y prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional y social.
- Aprender a gestionar los conflictos.

- Desarrollar estrategias para la resolución de problemas sean estos de índole social, o personal
- Adquirir habilidades sociales para favorecer la convivencia y la integración de todos los individuos.

6. *Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la de diversidad de acciones que comprende su funcionamiento. Desempeñar las funciones de tutoría y de orientación con los estudiantes y sus familias, atendiendo a sus singulares necesidades educativas. Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.*

- Un trabajo adecuado en habilidades sociales y educación emocional exige al profesorado y a todos los agentes que intervienen, innovar y mejorar la práctica docente, para ello es necesario un proceso permanente de formación y de trabajo planificado y coordinado.

- Una de las principales funciones de los docentes es la tutoría de los alumnos, la orientación de su aprendizaje y el apoyo en su proceso educativo, de forma mas especifica si cabe en el caso de los tutores en los centros de educación especial.

- Es fundamental contar con el apoyo y colaboración de las familias, que deben de estar siempre informadas de todos los procesos de enseñanza- aprendizaje, para favorecer así la generalización de esos aprendizajes a otros contextos.

7. *Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa.*

- El entrenamiento en habilidades sociales requiere de la participación de todos los agentes educativos: familia, profesores, ATEs (ayudantes técnicos educativos), educadores, etc. que favorezcan la generalización de dichas habilidades a todos los contextos.

8. *Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.*

- Uno de los principales objetivos de los programas de habilidades sociales es el de favorecer la integración y apertura a la comunidad con garantía de éxito. También como prevención de otras situaciones de riesgo más importantes.

- Los alumnos con discapacidad es importante y necesario incluir la enseñanza de habilidades sociales y habilidades para la vida en su formación, por ello los docentes deben incluir estos en sus programaciones.

9. *Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo.*

- Todo programa de intervención debe comenzar con una evaluación inicial para conocer la situación de partida y las características de cada alumno, realizar a lo largo de todo el proceso una evaluación continua del mismo para adecuar y corregir los aspectos necesarios, y finalmente hacer un análisis o evaluación global de todo el proceso de enseñanza- aprendizaje llevado a cabo.

10. *Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.*

- La convivencia en los centros escolares es una de las principales preocupaciones de toda la comunidad educativa, para ello se establecen planes de mejora de la convivencia en muchos de los centros, siendo los programas de habilidades sociales y la educación emocional parte importante de dichos planes.

## 4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

Mientras que tradicionalmente la educación se había centrado en el desarrollo cognitivo, es a partir de autores como Gardner, Salovey y Mayer, a finales del siglo XX cuando surgen conceptos como el de Inteligencia Emocional.

Gardner en 1983 revoluciona el concepto de inteligencia a través de la teoría de Inteligencias Múltiples, señala que en el ser humano existen múltiples capacidades intelectuales independientes, desde la inteligencia musical, la lógica-matemática hasta la implicada en el conocimiento de uno mismo.

Destaca dos tipos de inteligencia, la Interpersonal y la Intrapersonal muy relacionadas con la competencia social. Gardner define:

La *Inteligencia Intrapersonal* como el conocimiento de los aspectos internos de la persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta.

La *Inteligencia Interpersonal* se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás, en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.

Pero el concepto de Inteligencia Emocional es relativamente nuevo, lo introdujeron en su publicación Peter Salovey y John Mayer en 1990. Según estos *autores la Inteligencia Emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.*

El término de Inteligencia Emocional se refiere a competencias emocionales como la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el autocontrol, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad, el respeto o la capacidad de resolver problemas de forma interpersonal.

Sin embargo fue, Daniel Goleman en 1995 su libro “La Inteligencia Emocional” que popularizó el término, lo define como *“la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás.”*

Goleman contrasta la Inteligencia Emocional con la inteligencia general, llegando a afirmar que la primera puede ser tan poderosa o más que la segunda y que el EQ (emotional quotient) en el futuro sustituirá al CI. Pero, lo que es más importante: las competencias emocionales se pueden aprender.

La Inteligencia Emocional es un concepto de amplio que incluye aspectos como la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y demorar gratificaciones, regular los estados de humor, o evitar que las desgracias obstaculicen la capacidad de pensar, desarrollar empatía o esperanza.

Goleman (1995), también distingue dos inteligencias: La Inteligencia Personal y la Inteligencia Intrapersonal.

La **Inteligencia Personal**, es nuestra capacidad de gestionarnos por medio del conocimiento, reconocimiento y comprensión de nuestros sentimientos, deseos e intenciones. Sin ella, nos vemos inmersos en emociones turbulentas. Con ella podemos motivarnos, retrasar las reacciones impulsivas ante situaciones estresantes, y aprender a tomar el control.

Está compuesta a su vez por una serie de competencias, como son la conciencia de uno mismo, el autocontrol y la automotivación; que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos; y estaría ligada al concepto de autoestima.

**La Inteligencia Interpersonal:** al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás. Se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales.

De forma más concreta la Inteligencia Emocional podemos decir que se compone de las siguientes capacidades o competencias:

- Conocer las propias emociones (es necesario conocer el vocabulario)
- Manejar las emociones
- Motivarse a uno mismo:
- Reconocer las emociones de los demás (empatía)
- Establecer relaciones sociales.

Los fundamentos de la Educación Emocional y el desarrollo de la Inteligencia Emocional se encuentran, a su vez, en numerosas aportaciones de la pedagogía y la psicología, como son las aportaciones de la psicología humanista (Rogers, Maslow), los movimientos de renovación pedagógica que proponían una educación integral donde la afectividad tenía un gran papel, las aportaciones de Ellis (1955) con la psicoterapia racional-emotiva, ciertas terapias cognitivas, investigaciones sobre la emoción y los descubrimientos de la neurociencia (la psiconeuroinmunología, la educación para la salud, el concepto de *fluir*, etc.).

Por lo tanto, desde distintos ámbitos de la biología, psicología, pedagogía, etc., se reconoce la presencia permanente de las emociones en los procesos de aprendizajes, en la toma de decisiones, en la construcción de valores y expectativas, en las relaciones sociales, es decir, en prácticamente cualquier acto humano. Y en cambio, la falta de habilidad para regular las emociones puede comportar graves trastornos personales e interpersonales.

## **4.2.- EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Bisquerra (2010) define la Educación Emocional como: " *Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.*

Para ello es necesario el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones para que el individuo sea capaz de afrontar los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

El objetivo fundamental de la educación emocional es el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto incluye el desarrollo de competencias emocionales: promover actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales y empatía, para posibilitar unas mejores relaciones con los demás.

La educación emocional debe estar presente a lo largo de toda la vida, debe estar por lo tanto presente en todo el proceso educativo de forma continua y permanente. Y en la que deberían participar todos los agentes educativos: profesorado, cuidadores, familia, comunidad, etc.

La educación emocional es también una forma de prevención inespecífica (Bisquerra, 2010), por lo que es importante identificar los factores de riesgo que intervienen, ya sean personales, ambientales, familiares, etc.; puesto que muchos problemas como agresividad, depresión, impulsividad, consumo de drogas, delincuencia, etc. tienen un importante componente emocional.

Para ello, la educación emocional pretende el desarrollo de competencias sociales y emocionales básicas: autoestima, autocontrol, habilidades sociales, habilidades de solución de problemas, habilidades de comunicación, que actúan como factores preventivos. Además de prevenir, es importante, en este sentido, construir bienestar, de forma que sea menos probable la presencia de comportamientos de riesgo.

## **Objetivos y competencias de la Educación Emocional**

En cuanto a los objetivos principales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a gestionar los conflictos.

Por ello, las principales competencias y habilidades propias de la educación emocional (Ibarrola, 2003) que hay que desarrollar son las siguientes:

1. **Autoconciencia-Autoconocimiento:** el conocimiento de las propias emociones
2. **Autorregulación-Autocontrol:** se refiere a la capacidad de manejar los propios estados de ánimo, impulsos y emociones.
3. **Automotivación:** la capacidad de motivarse a uno mismo, un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.
4. **Empatía:** es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder adecuadamente a sus reacciones
5. **Destreza social o habilidades sociales:** el adecuado control de las relaciones con los demás.

*1ª) Conocimiento de las propias emociones (autoconciencia): ser conscientes de sí mismos, que implica reconocer los propios estados de ánimo, sus propias emociones, valores, etc. El niño no posee un conocimiento emocional innato de las situaciones y conflictos; y creer por lo tanto, que el niño, por el mero hecho de crecer, sabrá reaccionar de manera adecuada y en el grado correcto es una equivocación.*

Para conocer y controlar nuestras emociones tenemos primero que reconocerlas, es decir, darnos cuenta que las estamos sintiendo. Toda la Inteligencia Emocional se basa en la capacidad de reconocer nuestros sentimientos.

El segundo paso es aprender a identificar y a poner nombre a cada una. Hablar sobre nuestras emociones nos ayuda a actuar sobre ellas, es decir, incrementa nuestra capacidad de controlarlas.

El tercer paso es aprender a evaluar su intensidad. Si únicamente notamos las emociones cuando son muy intensas, estamos a su merced. Controlar nuestras emociones siempre es más fácil cuanto menos intensas sean, por lo tanto, se trata de aprender a prestar atención a los primeros indicios de una emoción, sin esperar a que nos desborde.

2ª) Capacidad de controlar las emociones (autocontrol): es la capacidad que nos permite controlar la expresión de nuestros sentimientos y emociones, y adecuarlos al momento y al lugar. Poder controlar su estrés y sus impulsos, y perseverar para superar obstáculos. Si aprendemos a detectar nuestros sentimientos podemos aprender a controlarlos.

Es importante trabajar en su detección de los detonadores de una determinada emoción, porque ayudara a determinar los estímulos que pueden indicar una potencial pérdida de control: pueden ser palabras, frases, situaciones, lugares, incluso personas. Se ha podido comprobar experimentalmente que aquellos alumnos que han sido entrenados en habilidades de autocontrol emocional obtienen un mejor rendimiento en el mundo académico.

3ª) Capacidad de motivarse a si mismo (automotivación): La capacidad de auto-motivarse o automotivación es lo que nos permite hacer un esfuerzo, físico o mental, no porque nos obligue nadie, sino porque queremos hacerlo. Nos motivamos a nosotros mismos cuando sabemos lo que queremos conseguir y como conseguirlo. Por tanto, para desarrollar la capacidad de motivarnos a nosotros mismos primero tenemos que aprender a fijar los objetivos que queremos conseguir.

Muchas veces no sabemos bien lo que queremos, o sabemos muy bien lo que no queremos. Aprender a plantear objetivos\_y saber que es lo que de verdad queremos es, por tanto, el primer paso.

Las personas que poseen esta habilidad tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden. Esto debemos enseñárselo al alumnado porque esta época está teñida de una gran falta de motivación.

4ª) Reconocimiento de las emociones ajenas (empatía): la empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.

Significa ser capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, de anticiparse a las necesidades de los demás, sintonizar con las señales sociales sutiles que indican lo que los demás quieren o necesitan. La capacidad de ponerse en el lugar del otro no quiere decir que compartamos sus opiniones, ni que estemos de acuerdo con su manera de interpretar la realidad.

Una de las habilidades básicas para entender al otro es saber escuchar, así como atender también a su comunicación no-verbal. Aprender a escuchar supone enfocar toda nuestra atención hacia el otro, dejar de pensar en lo que queremos decir o en lo que nosotros haríamos.

La comunicación no verbal es tanto o más importante que la verbal, ser capaz de 'leer' las indicaciones no - verbales como los cambios en los tonos de voz, los gestos, los movimientos que realizamos, proporcionan gran cantidad de información.

5ª) Control de las relaciones (destreza social): implica dirigirse a las personas, sabiendo relacionarse con ellas y hacer algo en común, en resumen, entenderse con los demás. Tener buenas habilidades para relacionarse con los demás permite establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes basadas en la cooperación. Ser capaces de resistir presiones sociales inadecuadas; de prevenir, gestionar y resolver de forma constructiva conflictos interpersonales; y pedir y dar ayuda cuando es necesario.

El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar emociones. La empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales son cualidades imprescindibles en un aula, por eso no es de extrañar que la enseñanza sea una de las profesiones donde la inteligencia interpersonal se encuentre con más frecuencia.

Estas cinco competencias o habilidades resultan muy útiles para cuatro áreas fundamentales de nuestra vida:

- 1) Mejoran nuestro **bienestar psicológico**, base para el desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.
- 2) Contribuyen a nuestra **buena salud física**, moderando o eliminando patrones y/o hábitos dañinos o destructivos, y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes (angustia, miedo, ansiedad, ira, irritabilidad, etc.).
- 3) Favorecen nuestro **entusiasmo y motivación**. Gran parte de nuestra motivación en distintas áreas de la vida está basada en estímulos emocionales. No olvidemos que la toma de decisiones está marcada por nuestras emociones.
- 4) Permiten un **mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas**, en el área familiar-afectiva, social y laboral- profesional.

Estas competencias no son cualidades innatas, sino habilidades aprendidas. Goleman afirmó que la Inteligencia Emocional no se establece al nacer, sino que se puede crear, alimentar y fortalecer a través de una combinación del temperamento innato y las experiencias de la infancia. Por lo tanto, desde niños se deberían aprender las competencias emocionales básicas; y desde la escuela se pueden enseñar.

### **4.3.- COMPETENCIA SOCIAL Y HABILIDADES SOCIALES**

La competencia personal y social se define como *un conjunto de capacidades, conductas y estrategias, que permiten a la persona construir y valorar su propia identidad, actuar competentemente, relacionarse satisfactoriamente con otras personas y afrontar, de forma positiva las demandas, retos y dificultades de la vida, lo que posibilita su ajuste y adaptación, su bienestar personal e interpersonal, y vivir una vida más plena y satisfactoria* (Monjas, 2002, p.37).

Este concepto incluye aspectos como el autoconcepto y autoestima, las emociones, autocontrol y autorregulación, referentes a la *Inteligencia Personal*. Y por otro lado, aspectos que se refieren a lo social e interpersonal, como son las habilidades sociales y la empatía, son

componentes de la *Inteligencia Interpersonal*, es decir, ambos son componentes de la Inteligencia Emocional, como señalábamos anteriormente.

Por lo tanto, existen muchos puntos en común entre las habilidades sociales y los componentes incluidos en lo que hasta ahora hemos visto de la Inteligencia Emocional. (Monjas, 1998).

Encontramos en la bibliografía que existe una amplia variedad de terminologías y de falta de precisión respecto a términos como habilidades sociales, habilidades de relación interpersonal, destreza social, conducta interactiva, competencia social, etc. por lo que resulta un campo confuso que no está bien definido ni suficientemente delimitado, como recoge Monjas (1998) en su trabajo para definir las habilidades sociales.

No obstante, podemos definir las habilidades sociales como el conjunto de conductas y destrezas específicas que nos permiten interactuar con los demás del modo más adecuado posible a la situación en la que nos encontramos, y de manera mutuamente beneficiosa. Cuando hablamos de habilidades sociales nos referimos al *conjunto de cogniciones, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir con otras personas de forma satisfactoria y eficaz*” (Monjas, 2007, p. 39).

Implican, por lo tanto, comportamientos adquiridos y aprendidos, pero no un rasgo de la personalidad. (Monjas, 1997, p 28). Es decir, que las habilidades sociales son conductas que se pueden observar, describir y categorizar.

Por lo tanto, desde la escuela es importante trabajar para favorecer que los alumnos aprendan a establecer relaciones sociales, y facilitarles estrategias y recursos que mejoren su competencia social, y sus posibilidades de adaptación y de relación interpersonal. A través de diversas estrategias de intervención, denominado como “Entrenamiento en Habilidades Sociales”, Programas de Enseñanza de Habilidades Sociales (PEHS), o Programas de Habilidades Sociales (PHS), mediante los cuales se entrenan distintas habilidades dirigidas a aumentar la capacidad de adaptación y la competencia social.

El entrenamiento en habilidades sociales es una estrategia de enseñanza o entrenamiento en el que se utilizan diferentes técnicas conductuales y cognitivas para poder adquirir aquellas conductas adecuadas que el alumno no posee en su repertorio o también para modificar aquellas que son inadecuadas (Monjas, 2002).

### **Clasificación de las habilidades sociales.**

Existen diversas clasificaciones de las habilidades sociales, una de ellas se clasifican en torno a cuatro tipos de habilidades, como son:

a) Habilidades de comunicación no verbal: hace referencia a un gran número de elementos que intervienen en la comunicación que no son propiamente verbales. Las habilidades más sencillas relacionadas con la comunicación no verbal son:

- La mirada: mantener el contacto ocular.
- La sonrisa.
- La expresión facial
- El contacto físico.
- La apariencia personal.

b) Habilidades relacionadas con la comunicación verbal: son las habilidades que permiten expresarse, comprender y responder a las expresiones de otros; de tal forma que le prepara para participar en conversaciones con distintas personas y en distintas situaciones. Estas son:

- Los saludos.
- Las presentaciones.
- Pedir favores y dar las gracias.
- Pedir disculpas.
- Unirse al juego de otros niños.
- Iniciar, mantener y finalizar conversaciones.

c) Habilidades relacionadas con la expresión de emociones: expresar emociones significa comunicar a otras personas cómo nos sentimos, cuál es nuestro estado de ánimo en ese momento, además es de esperar que la otra persona, al comunicarle nuestros sentimientos de forma adecuada,

adopte una actitud empática y sepa comprender el porqué de nuestras emociones. Sin embargo, transmitir correctamente nuestros propios sentimientos no siempre es fácil.

En numerosas ocasiones, y debido a la falta de control emocional que tienen los niños con discapacidad intelectual, podremos observar reacciones desproporcionadas que aparecen normalmente ante una frustración o un cambio en sus planes, como por ejemplo llantos, rabietas, chillidos, etc.

Por otro lado, cuando están contentos pueden llegar a demostrarlo también de forma desproporcionada, es decir, se pueden mostrar excesivamente eufóricos. Por eso, es necesario que aprendan a expresar las emociones tanto agradables (haciendo partícipes a los otros de su alegría), como las desagradables, para que las otras personas comprendan su modo de actuar y si es necesario les ayuden.

d) Habilidades para lograr un autoconcepto positivo: la autoestima consiste en la visión que cada cual tiene de sí mismo, y la aceptación positiva de la propia identidad. La mayoría de los niños con discapacidad intelectual, perciben con mayor intensidad sus puntos débiles y sus limitaciones, lo que les puede provocar un sentimiento de inseguridad y de no aceptación hacia sí mismos que surge con mayor intensidad en la etapa de la adolescencia.

Cuando los niños sienten que confiamos en ellos aumenta su confianza en sí mismos. Sin embargo, si perciben que dudamos de ellos, su fe en sí mismos tiende a disminuir. Está comprobado que la mayoría de los niños intentan estar a la altura de las expectativas de los adultos. Tanto los padres como los profesores, de forma consciente o inconsciente, les enviamos mensajes de forma continuada a través de nuestras palabras, gestos, miradas,...

Por lo tanto podemos decir que es necesario:

- Evitar el uso de etiquetas negativas, sobre todo ante los demás (tímido, cabezota, inquieto, hiperactivo, agresivo, tardón, pesado, terco, etc.)
- No dejar que nadie etiquete a los niños.
- Impedir las comparaciones, tan frecuentes en nuestra sociedad, sobre todo entre hermanos y compañeros de clase.

Para elaborar y seguir un programa de habilidades sociales, primero hay que conocer las necesidades y características del grupo al que va dirigido dicho programa, para después aplicar una intervención sistemática que se adapte a la realidad de las personas a la que va dirigido el programa.

## **5.- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES**

### **5.1.- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES GRAVES Y/O PERMANENTES.**

El concepto de necesidades especiales, hace referencia a las exigencias del proceso enseñanza- aprendizaje, que son significativamente diferentes a la del resto de los alumnos, y que requieren de respuestas educativas especiales y de recursos adecuados.

Por lo tanto, llamamos *alumnos con necesidades educativas especiales* (a.c.n.e.e.s) a aquellos que para el logro de los fines educativos establecidos en la educación precisan de ayudas pedagógicas (personales, técnicas o materiales) complementarias y/o diferentes a las habituales.

Alumnos con necesidades educativas graves y permanentes son aquellos que presentan necesidades educativas especiales derivadas de discapacidad permanente, cuando por sus necesidades requieran adaptaciones curriculares significativas en, prácticamente, todas las áreas y que no puedan ser atendidas adecuadamente en el marco de las medidas de atención a la diversidad en centros ordinarios, son escolarizados en centros de Educación Especial.

Recordando que esta situación se revisara periódicamente, de tal forma que se favorezca, siempre que sea posible, el acceso a un régimen mayor integración. Como se recoge en la *Orden 14 de febrero de 19 96, por la que se regula el procedimiento para la realización de la Evaluación*

*Psicopedagógica y Dictamen de escolarización, de los a.c.n.e.e.s y el Plan Marco de Atención a la Diversidad para Castilla y León.*

Los alumnos que son escolarizados en un centro específico de educación especial son alumnos que, por lo general, presentan Coeficiente de inteligencia (CI) inferior a 50 e importantes deficiencias en la conducta adaptativa. Asociadas a estas características se encuentran trastornos como: déficits motóricos y/o sensoriales, graves dificultades o incapacidad para la comunicación verbal, lesiones neurológicas, problemas de comportamiento, trastornos generalizados del desarrollo, plurideficiencias, etc.

## **5.2.- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES Y DÉFICIT DE HABILIDADES SOCIALES.**

Las Habilidades Sociales están muy relacionadas con los a.c.n.e.e.s. y la forma que tienen de relacionarse con los demás y, por tanto, de desenvolverse en la sociedad. Aunque algunas formas de discapacidad presentan mayores dificultades que otras para desarrollar de manera más o menos habilidades sociales.

Si nos fijamos en las diferentes definiciones que podemos encontrar sobre la discapacidad intelectual (actualmente se utiliza más que el término retraso mental) vemos que:

- ❖ la OMS, define a los deficientes mentales como *“individuos con una capacidad intelectual sensiblemente inferior a la medida que se manifiesta en el curso del desarrollo y se asocia a una clara en los comportamientos adaptativos”*
- ❖ El DSM-IV, TR, al referirse a los criterios para el diagnóstico del retraso mental, establece los siguientes: Capacidad intelectual inferior al promedio (CI de 70 o inferior), déficit o alteraciones en la actividad adaptativa actual y edad de inicio anterior a los 18 años.
- ❖ La definición de discapacidad intelectual propuesta por la AAMR (Asociación Americana para la deficiencia mental), ahora AAID (Asociación Americana de Discapacidad Intelectual y

Discapacidades del Desarrollo), en 2002 plantea que el *Retraso mental es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y la conducta adaptativa tal como se ha manifestado en habilidades prácticas, sociales y conceptuales. Esta discapacidad comienza antes de los 18 años* (Luckasson y cols., 2002, p. 8).

Podemos comprobar (Verdugo, 2002), a partir de esta última definición que:

- \* La discapacidad intelectual se define como una dificultad esencial en el aprendizaje y ejecución de determinadas habilidades de la vida diaria. Y deben existir limitaciones funcionales relacionadas con la inteligencia conceptual, práctica y social.
- \* Se caracteriza por un funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media, Se define como un CI de aproximadamente 70-75 o inferior.
- \* Coexiste junto a limitaciones en dos o más de las siguientes áreas de habilidades adaptativas funcionales: comunicación, autocuidado, vida en el hogar, habilidades sociales, utilización en la comunidad, autodirección, salud y seguridad, habilidades académicas funcionales, tiempo libre y trabajo.
- \* Estas áreas son esenciales para un adecuado funcionamiento en la vida y, con frecuencia, las personas con retraso mental requieren apoyo en las mismas. Además, su impacto debe ser lo suficientemente amplio como para afectar, al menos, a dos áreas diferentes de habilidades adaptativas.
- \* Dado que las destrezas pueden variar con la edad, la evaluación del funcionamiento debe tener en cuenta la edad cronológica de la persona.
- \* El retraso mental debe manifestarse antes de los 18 años de edad.

Por lo tanto, el déficit en habilidades sociales va a ser una característica definitoria de la discapacidad intelectual. Vemos como las habilidades sociales quedan enmarcadas como un área dentro de las habilidades de adaptación en las que las personas con discapacidad psíquica pueden manifestar limitaciones.

Otro grupo de alumnos escolarizados habitualmente en centros de educación especial, son los alumnos con *trastornos generalizados del desarrollo*. Se caracterizan por presentar una perturbación grave y generalizada en diferentes áreas del desarrollo: habilidades para la interacción social, habilidades para la comunicación o la presencia de comportamientos, intereses y actividades estereotipados (DSM-IV, 1995).

Los trastornos generalizados del desarrollo se sitúan dentro del continuo o espectro autista que incluye el autismo, síndrome de Rett, trastorno desintegrativo infantil, síndrome de Asperger y trastorno generalizado del desarrollo no especificado

Las alteraciones que manifiestan estos alumnos varían en función de diversos factores, entre los que se puede destacar su nivel de desarrollo cognitivo así como las manifestaciones de rasgos autistas que presentan. También pueden aparecer comportamientos desadaptados que interfieren en el aprendizaje, como estereotipias, autoagresiones, agresiones a otros, fijaciones por determinados objetos, fobias, etc.

Estos alumnos, en general, manifiestan tendencia al aislamiento y escaso interés para establecer interacciones con otras personas.

Por lo tanto, los alumnos que presentan necesidades educativas especiales, alumnos con alteraciones en el comportamiento, los que sufren rechazo y aislamiento social, etc., son alumnos que constituyen un grupo de riesgo importante por presentar dificultades en sus relaciones interpersonales.

A partir de esta información, podemos llegar a la conclusión de que las personas con discapacidad intelectual u otras alteraciones muchas veces no pueden exteriorizar lo que sienten, lo que piensan, no saben controlar ni modificar, en ocasiones, los estados de ánimo ni las emociones, con lo cual su conducta se puede ver limitada en este sentido. En la mayoría de los casos estas personas con discapacidad intelectual carecen de capacidad para entender lo que ocurre a su alrededor, no discriminan con claridad cómo deben comportarse en diferentes situaciones.

Es por ello que debemos tener paciencia con nuestros alumnos y alumnas, tenemos que ayudarles a poder desarrollar poco a poco estas capacidades, que puedan entender que en el

contexto todo es cambiante, que tenemos que saber resolver situaciones, que tienen que ser conscientes de aquellas circunstancias cambiantes en las que es correcto o incorrecto realizar una determinada conducta.

De ahí, la importancia de una enseñanza planificada y sistemática de cara a que los sujetos con discapacidad consigan una adaptación positiva. En este sentido, el entrenamiento en habilidades sociales va a ser uno de sus principales recursos para mejorar su capacidad adaptativa y, por lo tanto, facilitar la aceptación y convivencia en la sociedad.

### **5.3.- HABILIDADES SOCIALES EN DE EDUCACIÓN ESPECIAL**

En los centros y unidades de educación especial el currículo se configura en una etapa única denominada Enseñanza Básica Obligatoria (EBO), que corresponde a la etapa obligatoria ordinaria formada por Educación Primaria y ESO, en la que se trabajan objetivos principalmente de educación infantil y primaria.

Una vez finalizada esta etapa, se pueden cursar Programas de Transición a la Vida Adulta, destinados a desarrollar de forma más específica las conductas y hábitos necesarios para llevar una vida adulta lo más autónoma posible, así como a desempeñar puestos de trabajo concretos.

Cada centro y/o unidad, en el uso de su autonomía pedagógica, organiza los ciclos, estructura y programaciones, de forma que considere más adecuado para el desarrollo de sus alumnos.

Debido a la amplia heterogeneidad del alumnado en estos centros, las programaciones didácticas deben tener un carácter abierto y general, y que sirvan para establecer un plan de trabajo para cada uno de los alumnos.

En este sentido, se deben de incluir las competencias básicas en estas programaciones con el objetivo de conseguir el máximo desarrollo de las personas que, aunque con sus limitaciones, les permita desenvolverse en la vida cotidiana con la mayor autonomía y alcancen el máximo de calidad de vida. Las principales competencias que se trata desarrollar son:

- Competencia en comunicación
- Competencia en la interacción con el entorno
- Competencia social
- Competencia para aprender
- Competencia emocional
- Autodeterminación

Puesto que en los niños con déficits o con problemas en sus habilidad sociales no van a adquirir la competencia social de forma espontánea, para que esto se produzca es necesaria una intervención sistemática que incluya en sus programaciones: el entrenamiento de las habilidades sociales, habilidades para la vida, control emocional..., en lugar de los contenidos exclusivamente académicos tradicionales. Para ello es necesario que esta área tenga una planificación, intervención y estrategias de evaluación adecuadas.

En definitiva, la enseñanza y aprendizaje de habilidades sociales específicas y habilidades para la vida debe de ser uno de los objetivos prioritarios para los alumnos escolarizados en centros de Educación Especial, para favorecer que los alumnos adquieran la suficiente competencia social que les permita una plena integración en la comunidad.

La enseñanza de habilidades sociales con personas con discapacidad, es importante por varios motivos. Verdugo (1997) señala los siguientes:

- Favorecer la integración y apertura a la comunidad con garantía de éxito. También como prevención de situaciones de riesgo mas importantes.
- Evitar la aparición de problemas de comportamiento que se dan en muchas ocasiones entre las personas con discapacidad, y que muchas veces son formas de comunicación. Con el desarrollo de habilidades sociales se puede generar conductas alternativas a la conducta problemática.
- Prevenir desajustes psicológicos debidos a situaciones de rechazo social, abandono, estigmación. El entrenamiento en las habilidades sociales puede favorecer la aceptación social y, por lo tanto, la estabilidad emocional de los sujetos.

- Prevenir situaciones de abuso, incluso de abuso sexual. Por la necesidad de recibir afecto, el desconocimiento de la sexualidad, la carencia de la capacidad de resistir a la presión de los otros o para saber decir “no” ante demandas de los demás, convierte a estas personas en un colectivo vulnerable a ser víctimas de abusos. Por eso, el entrenamiento en habilidades sociales como saber decir no o rechazar demandas perjudiciales para ellos.

## **6.- PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES.**

Los programas de habilidades sociales (PHS) agrupan un conjunto de conductas cuyo objetivo final es favorecer la normalización e integración de los sujetos en su comunidad. Para ello, se entrenan distintas habilidades dirigidas a aumentar la competencia social y la adaptación al medio (Verdugo, 1996).

Este programa se ha elaborado tratando de tener en cuenta la diversidad de las características, intereses, necesidades y motivaciones de los alumnos a los que va dirigido el programa; igualmente los contextos, situaciones y escenarios en los que se desenvuelven y variedad de habilidades y repertorios de conducta necesarios desarrollar. Es decir; pretende abarcar la mayoría de las habilidades sociales necesarias para que nuestros alumnos puedan desenvolverse de un modo lo más competente posible en las situaciones cotidianas

El programa va dirigido a un amplio espectro de alumnado, son alumnos con necesidades educativas permanentes de diferentes niveles cognitivos (desde severos hasta límites) y con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años, escolarizados en un Centro de Educación Especial.

Las sesiones de trabajo se llevarán a cabo por lo tutores semanalmente (una o dos sesiones), en colaboración con la Orientadora del centro. Además del trabajo continuo y coordinado con el resto de los profesionales (ATEs, fisioterapeutas, educadoras,...) que atienden a los alumnos en otras situaciones de su día a día, para reforzar las habilidades trabajadas y favorecer su generalización a otros contextos

## **6.1.- CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS.**

Dentro del grupo de alumnos con necesidades educativas especiales permanentes, lo mismo que entre el resto de la población, la conducta adaptativa y social es enormemente variable, y no se puede hablar de unas características que sean semejantes a todos los alumnos. No existen dos individuos, deficientes o no, que posean las mismas experiencias ni la misma constitución biológica. Pero a pesar de eso, podemos encontrar una serie de características diferenciadoras, entre los alumnos con discapacidades.

Las dificultades en las habilidades pueden ser de dos tipos:

- ✓ Con origen en un déficit de repertorio de habilidades sociales, el alumno no las tiene incorporadas, es decir, que no las ha desarrollado, porque no ha tenido oportunidad de incorporarlas como opciones válidas de interacción.
- ✓ O el déficit es de ejecución, lo que apunta a que las dificultades del alumno se presentan al momento de actuar, él sabe cuál es la forma correcta de comportarse pero no la puede poner en práctica.

Por ello, es necesaria la evaluación de las habilidades sociales ya que, poder identificar si el origen de las dificultades en las habilidades sociales corresponde a un déficit de repertorio o de ejecución, nos permitirá seleccionar las estrategias adecuadas para la implementación de programas de aprendizaje y desarrollo de éstas... (Castilla, M, y otros 2006)

Hay que tener en cuenta estas características particulares para realizar cualquier programa educativo, ya que va a estar condicionado por ellas y puede llegar, en algunos casos, si no se las contempla adecuadamente, a ser un obstáculo en el desarrollo de los individuos.

Entre las necesidades educativas más habituales que nos podemos encontrar están:

❖ Funciones cognitivas básicas afectadas: problemas de atención, de percepción y discriminación. Es decir, dificultades para captar y comprender la información y seguir instrucciones, dificultades en la capacidad de planificación y ejecución. Son alumnos que, por lo general aprenden con dificultad y olvidan fácilmente.

❖ Problemas para la generalización, para transferir lo aprendido a otros contextos y situaciones.

❖ Dificultades en la comunicación y desarrollo del lenguaje, que pueden ser: desde ausencia o dificultades importantes de lenguaje oral, empleo de SAAC, o lengua de signos, necesidad de apoyo visual, etc.

❖ Dificultades en las distintas dimensiones de las habilidades de adaptación, como veíamos en la definición de discapacidad psíquica: comunicación, autocuidado, habilidades de vida en el hogar, habilidades sociales, utilización de la comunidad, autodirección, salud y seguridad, habilidades académicas funcionales, ocio y tiempo libre y trabajo; en los contextos en que se desenvuelve: familiar, escolar y sociocomunitario,...

## **6.2.- OBJETIVOS**

El objetivo fundamental que se pretende conseguir con esta propuesta es el de optimizar el desarrollo de las habilidades sociales de nuestros alumnos/as para así incrementar su competencia social de cara a conseguir su desarrollo personal e integración social. Para ello, nos planteamos los siguientes objetivos:

- Adquirir habilidades sociales: El adecuado uso de las habilidades sociales lleva al niño a resolver los problemas cotidianos de una manera más eficaz y adecuada: pedir ayuda, denegarla cuando así lo desean, decir que no, explicar cómo se sienten...

- Mejorar la comunicación con el entorno más inmediato: mejorar sus habilidades de comunicación con su entorno, aumentando así la capacidad de resolución de problemas y, con ello su autoestima y su autoconcepto.

- Autopercepción y percepción en los demás de los elementos fundamentales del lenguaje corporal: distancia interpersonal, postura correcta, mirada dirigida hacia la cara, sonrisa. En todo caso se tratará de formar la adecuada asertividad de los alumnos/as de forma que hagan valer sus derechos sin molestar a los demás.

- Conozca y utilice conductas de cortesía y buena educación al relacionarse con los demás. Se prestará especial atención a los saludos y despedidas en todas las situaciones y a la utilización de "por favor" y de "gracias" cuando se solicita algo.
  
- Potenciar el uso de estrategias cognitivas para la resolución de problemas, sean de índole social, o personal (pensamientos negativos, ideas negativas respecto de su propia valía, agresividad con el entorno...).
  
- Facilitar su independencia y autonomía en sus relaciones con los demás.
  
- Aprender a identificar y a expresar sus sentimientos, tanto positivos (elogios, contacto físico...), como negativos (hacer críticas, decir que no...), de una manera clara, sencilla y eficaz.
  
- Identificar y modificar las ideas irracionales que acompañan a la persona ante situaciones (personales y sociales) que le dificultan una resolución adecuada de dicha situación, generándole sentimientos de incapacidad, y ayudarles a modificarlas por ideas más racionales y adecuadas.
  
- Facilitar su capacidad para percibir y comprender el punto de vista de los demás. Se trata de buscar la superación del egocentrismo, teniendo en cuenta a las otras personas.
  
- Participación en sesiones de grupo-clase, siguiendo las normas básicas de interacción: pedir la palabra, escucha atenta y activamente sin interrumpir, respetar los turnos de intervención, etc.
  
- Aceptación adecuada de las críticas, como medio de mejora personal, pues partiendo de la opinión de otros, y de la reflexión sobre ella, se puede llegar a una autocrítica constructiva y realista.
  
- Comportamiento democrático en situaciones de grupo, mostrando un espíritu colaborador y participativo.
  
- Habilidad para pedir la información que precise, cuando se encuentre en una situación imprevista o desconocida.

- Percepción de las interacciones sociales desde diferentes perspectivas. La representación de papeles se utilizará para que perciban las distintas situaciones de relación interpersonal desde los distintos puntos de vista de cada uno de los actores (el que pide prestado y el que presta, el que hace una crítica y el que la recibe).

### **6.3.- CONTENIDOS**

El programa se estructura en torno a 4 tipos de habilidades, cada una de ellas contiene un bloque de contenidos de habilidades específicas a desarrollar:

- *Habilidades relacionadas con la comunicación no verbal*: la mirada, la sonrisa, la distancia interpersonal, la expresión facial, la postura corporal, el contacto físico, etc.
- *Habilidades relacionadas con la comunicación verbal*: saludo, presentaciones, pedir favores y dar las gracias, unirse al juego de otros niños, iniciar, mantener y finalizar conversaciones,...
- *Habilidades relacionadas con la expresión de emociones*: autocontrol de emociones, expresión de afectos (educación afectivo-sexual).
- *Habilidades para lograr un autoconcepto positivo*: autoestima.

Cada una de las habilidades que se proponen en este programa están desarrolladas ampliamente en fichas incluidas en los anexos, donde se detallan los objetivos específicos de cada una de las habilidades, junto con las orientaciones metodológicas y las actividades necesarias para poder trabajarlas.

En concreto en este programa se proponen las siguientes habilidades para trabajar:

- Distancia interpersonal (Anexo 1)
- Contacto visual (Anexo 2)
- Saludo y despedidas (Anexo 3)
- Formulas de cortesía: por favor, y gracias. (Anexo 4)
- Pedir ayuda (Anexo 5)
- Escucha activa I y II (Anexo 6)
- Expresar emociones (Anexo 7)
- Control de emociones negativas (Anexo 8)

- Iniciar y mantener conversaciones (Anexo 9)
- Seguir instrucciones (Anexo 10)

Dependiendo del grado de discapacidad psíquica y de las características de cada persona en particular, las necesidades de entrenamiento serán diferentes y las habilidades a entrenar tendrán distinto nivel de prioridad. Por lo general, son prioritarias la tienen las conductas no verbales como el contacto ocular, el espacio interpersonal, determinados cuidados del aspecto físico y la postura corporal; ya que estas habilidades servirán de base para el entrenamiento de conductas verbales.

#### **6.4.- ESTRATEGIAS METODOLOGICAS.**

Los principales procesos de aprendizaje por los que habitualmente se adquieren las habilidades sociales son los siguientes (García Ramos, 2011):

**1. Enseñanza directa o Instrucción verbal:** Las habilidades sociales se transmiten por medio de instrucciones verbales, dando la información de lo que es una conducta adecuada en una determinada situación. Se explica e instruye en la conducta a entrenar y en cómo realizarla.

Según los casos, habrá que tener en cuenta dificultades de percepción por el canal auditivo, de asimilar varias órdenes dadas de forma secuencial, de limitaciones en la comprensión lingüística, del sistema de comunicación que emplea (SAAC), de la necesidad de apoyo visual o de otro tipo, etc. Siempre debemos comprobar previamente si nos prestan atención, si nos escuchan al darles la información, si comprenden lo que les decimos y si cuentan con la capacidad necesaria para realizar la conducta.

**2. Modelado o aprendizaje por medio de modelos:** Es el llamado aprendizaje por observación o vicario. En las personas con discapacidad intelectual es una de las formas básicas de adquisición de las habilidades sociales. Generalmente harán más caso a lo que ven que a lo que oyen, por lo que tiene mucha importancia los modelos que les estamos dando.

Normalmente es el profesor u otro adulto el modelo, aunque también se puede utilizar videos, y también es conveniente utilizar diferentes modelos como compañeros que ya dominen esa habilidad.

**3. Práctica de conducta.** La mejor forma de aprender es practicando. Aunque les expliquemos lo que han de hacer y nos vean a nosotros haciéndolo, el alumno tiene que tener la oportunidad de practicar y ensayar la conducta modelada. La consolidación y generalización de las conductas se logra practicando en distintos contextos, en diferentes momentos, y ante distintas personas.

**4. Retroalimentación de la actuación (feedback).** Cuando se está practicando una determinada conducta se informa de las partes correctas e incorrectas de la misma. Se ha de insistir siempre en lo correcto, aunque no se han de eludir los aspectos mejorables.

**5. Reforzamiento de las conductas adecuadas y “castigo” o retirada de atención de las inadecuadas.** Consiste en felicitar o premiar cuando se comportan de forma adecuada a la situación y se les reprende cuando su comportamiento no es correcto. En este aspecto se ha de tener especial cuidado con el reforzamiento de conductas inadecuadas y no olvidar que la atención del adulto es un potente reforzador.

Hay que ser generosos en los elogios y procurar estar más pendientes de sus conductas adecuadas que de las equivocadas. El reforzamiento principal ha de ser social: alabanza, enfatización verbal de lo conseguido, etc., aunque, excepcionalmente se podrían introducir otro tipo de reforzadores.

**6. Moldeamiento o aprendizaje por aproximaciones sucesivas.** Es el utilizado en la enseñanza de habilidades de autonomía personal. Se ha de descomponer la conducta en pequeños pasos e ir practicando y reforzando cada uno de ellos.

Se utiliza ayudas de tipo verbal, gestual y ayuda física, en función de la habilidad a trabajar y las características personales de cada alumno. Y progresivamente se va retirando las ayudas hasta que el alumno realiza la habilidad de forma autónoma.

Otras técnicas utilizadas para el entrenamiento de habilidades sociales son: Entrenamiento Autoinstruccional, Compañeros Tutores, Práctica de la conducta que se puede realizar de dos formas Role-Playing o Práctica Oportuna. (Monjas, 2002)

- **El Entrenamiento Autoinstruccional**, consiste en autoinstrucciones o verbalizaciones que cada uno se dice así mismo, cuando tiene que realizar determinada tarea o afrontar algún problema. Con esta técnica se pretende que el sujeto dirija su propia actuación por medio de automensajes y que llegue a utilizar el lenguaje para planificar y regular su propia conducta.

- **Compañeros Tutores**, se trata de utilizar los propios compañeros como agentes de la enseñanza de las conductas de relación interpersonal. Normalmente se utiliza a niños que ya poseen determinada habilidad.

- **Práctica, a través de Role-Playing**, Dramatización o también se denomina Ensayo de Conducta. Consiste en que, en una situación simulada en la que la habilidad que se está trabajando se pone en juego, los niños adoptan un papel y ensayan la conducta imitando conductas previamente observadas en otros modelos.

- **Práctica Oportuna**. Se trata de practicar la habilidad que se está aprendiendo en cualquier momento “oportuno” que surja durante la jornada escolar o en la familia. Esto facilita generalizar lo aprendido a los contextos sociales en los que se desenvuelve el alumno.

## **6.5.- RECURSOS MATERIALES Y PERSONALES**

Para llevar a cabo el programa propuesto es necesario contar no solo con los profesores-tutores y especialistas (Profesores de Audición Lenguaje, Psicomotricidad, etc.) sino con todos los profesionales que intervienen con los alumnos, con el fin de que exista un trabajo coordinado y que facilite la generalización de los aprendizajes a otros contextos.

Respecto a los recursos materiales, para este tipo de intervención no es necesario un importante número de recursos. Principalmente se trata:

- de recursos audiovisuales (videos, Power Points, etc.),
- pantalla digital para la exposición de las habilidades,
- los paneles de comunicación, necesarios para apoyo visual en el caso de aquellos alumnos que precisan de ello.

## **6.6.- EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.**

La evaluación del programa, se realizará mediante una evaluación continua y cualitativa de todo el proceso, es decir, que la evaluación va a ser un proceso que se llevará a cabo desde antes de la intervención, después y en el seguimiento de la intervención.

La evaluación ha de ser de carácter individual, es decir, partir de la situación inicial de cada alumno, estableciendo unos objetivos específicos para cada uno de ellos. Pero también de carácter global para ver la mejora grupal de los alumnos con los que se ha intervenido.

### **a) Evaluación inicial**

La evaluación inicial, como ya hemos dicho anteriormente, es fundamental para dar comienzo cualquier proceso de enseñanza aprendizaje con cualquier alumno, y en el caso de a.c.n.e.e.s es un requisito indispensable, esta ha de ser mucho mas pormenorizada y sistemática para determinar el nivel de habilidades, las carencias específicas, los alumnos de más riesgo y también los mas hábiles socialmente.

Para ello es importante recoger información del punto de partida, a través de diferentes instrumentos: observación directa, registros iniciales (Anexo 13), cuestionario para padres (Anexo 11 y 12) para recoger información sobre otros contextos, etc.

Con el resultado de esta evaluación, podemos determinar qué habilidades tienen que ser más prioritarias, qué objetivos hay que trabajar, que recursos van a ser necesarios y cómo se va a organizar la intervención.

### **b) Evaluación continua**

La evaluación continua pretende recoger información a lo largo de todo el proceso de enseñanza, para poder ir modificando la actuación en todos los aspectos que sea necesario. Valorar periódicamente los objetivos planteados para ver si se van o no consiguiendo, con el fin de ajustar la intervención para que sea lo más eficaz posible.

Es muy importante comprobar si los aprendizajes se están generalizando a otros contextos, para, en el caso de que no se así establecer acciones y estrategias que faciliten la generalización de las habilidades a otros contextos.

### **c) Evaluación final**

Esta evaluación tendrá como objetivo determinar la efectividad o no del entrenamiento de las habilidades y del grado de consecución de los objetivos propuestos. Al terminar el curso, es importante reflexionar sobre el programa llevado a cabo, con el fin de establecer las mejoras necesarias para el siguiente curso.

Es importante, también evaluar la práctica docente y el proceso de enseñanza aprendizaje, es decir, evaluar qué se enseña, cómo se enseña, las actividades, los recursos materiales y personales, la agrupación de los alumnos, la metodología, los criterios de evaluación, etc.

### **d) Métodos e instrumentos de evaluación.**

Los procedimientos deben estar diseñados y adaptados a la población a la que van destinados. No sirve un único procedimiento, ni un único evaluador para garantizar que la evaluación esté adecuadamente realizada; por eso es necesaria la combinación de procedimientos y evaluadores para garantizar la correcta evaluación.

Entre los diferentes métodos e instrumentos de evaluación para la competencia social y la conducta, los más utilizados son la observación directa y el seguimiento de los registros realizados por diferentes personas: padres, ATEs, educadores, profesores, etc., entrevistas y autoevaluaciones (siempre que sea posible).

- **Observación directa:** es el procedimiento de evaluación más deseable y también el más empleado; consiste en la observación de determinadas conductas en el contexto interpersonal en el que se producen. Mediante la observación se presta atención directamente al sujeto en distintas situaciones diarias.

Es un método para la recogida de información que presenta algunas ventajas respecto a otros métodos:

- Permite obtener información de comportamientos tal y cómo estos ocurren.
- Posibilita recabar información de sujetos que no pueden verbalizarla adecuadamente.
- Necesita de una menor colaboración por parte de los usuarios de los que se recoge la información.

Pero también presenta algunas dificultades: Es difícil observar conductas que aparecen esporádicamente y de manera no previsible, que están sujetas a la influencia de factores externos extraños que pueden dificultarla, o que no es aplicable a situaciones privadas o íntimas.

- **Cuestionarios, registros individuales y de grupo:** estos registros son muy importantes con alumnos con especiales problemas de habilidades sociales porque nos permiten un seguimiento más puntual de todos los progresos.

Algunos ejemplos de estos registros y cuestionarios son, por ejemplo, los recogidos en los Anexos 11, 12 y 13. También existen escalas de evaluación u observación que miden diferentes parámetros que pueden ser muy útiles en la evaluación, como por ejemplo la *Sistema de evaluación conductual de la habilidad social (SECHS)*, de Caballo (1998) (Anexo 14) o *Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS)*, de Monjas, 1992.

- **Observación en situaciones simuladas o role-play:** la mayor parte de este tipo de pruebas de interacción breve constan de tres partes:

- Una descripción detallada de la situación particular en la que se encuentra el sujeto.
- Un comentario hecho por el compañero de rol- play y dirigido al individuo evaluado.
- La respuesta del sujeto al compañero.

La conducta del sujeto, en respuesta al comentario hecho por el colaborador es grabada en vídeo o con magnetófono y después se analiza en base a una serie de componentes verbales y no verbales.

- **Situaciones ¿qué harías tu si...?** Una variación de las pruebas de interacción breve o role-play, es la utilización de tarjetas de situaciones ¿Qué harías tu si...?

Consiste en el planteamiento de situaciones a través de tarjetas diferentes cuyo comienzo es ¿Qué harías tu si...?. A partir de ahí se plantean diversas situaciones en función de las habilidades sociales que queramos evaluar. La respuesta de cada usuario a las diferentes situaciones “¿Qué harías tú si...?”, permite al entrenador evaluar aspectos tanto verbales como no verbales implicados en la habilidad social entrenada.

Ejemplos:

- **Habilidad: Realizar peticiones. Pedir ayuda:**  
“¿Qué harías tú si estás en un lugar nuevo y no encuentras el cuarto de baño?”  
“¿Qué harías tú si necesitas ayuda para atarte las botas?”
- **Habilidad: Dar una negativa.**  
“¿Qué harías tú si tu compañero te propone dar un paseo pero es la hora de comer?”  
“¿Qué harías tú si te ofrecen un trozo de pastel pero no te gusta?”
- **Habilidad: Seguir instrucciones:**  
“¿Qué harías tú si tu entrenador te pide que te pongas el abrigo para salir de paseo?”  
“¿Qué harías tú si tus compañeros que están viendo la TV, te dicen que vayas con ellos?”

- **Otros procedimientos de evaluación de las habilidades sociales** (García Ramos, 2011, p52):
  - **ENTREVISTA:** es una herramienta fundamental de análisis, ya que el sujeto es la mejor fuente de información sobre su experiencia interpersonal, sobre los pensamientos y afectos asociados con esa experiencia. Pero este procedimiento no es fácil de aplicar con personas con una discapacidad grave.
  - **AUTOINFORMES:** son la información, descripción y valoración que el propio sujeto hace de su comportamiento interpersonal, expresando la imagen que tiene de sí mismo y, en concreto, de su competencia social en las situaciones que le plantean los ítems del autoinforme. Al igual que la entrevista, es un método difícil de adaptar a personas con discapacidad grave.
  - **INFORME DE OTROS:** se trata de una observación directa pero empleando como evaluadores a individuos que forman parte del contexto social del sujeto: otros profesionales del centro, familiares del usuario, u otros usuarios.

## **6.7.- IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS**

La familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional y las habilidades sociales, aprendemos cómo sentirnos, cómo los demás reaccionarán, a relacionarnos e interactuar, por lo tanto es imprescindible contar con la colaboración de las familias para llevar a cabo cualquier intervención. Tenemos que sensibilizar a las familias sobre la importancia de las habilidades sociales en el desarrollo y adaptación de los niños y las niñas, y sobre su propio papel en la enseñanza de estas habilidades a sus hijos.

Uno de nuestros propósitos más claros es incluir a la familia en todo el proceso de enseñanza de las habilidades por el importante efecto de refuerzo que poseen las familias y para favorecer la generalización a otros contextos.

Para ello, se reunirá a los padres de forma periódica para informar de los programas, dotarles de recursos y estrategias necesarias para llevar a cabo dicho programa. A su vez, recibirán una carta semanal, con la información de la habilidad que se está trabajando. (Anexo 15), para dar continuidad a todo el entrenamiento.

## 7.- CONCLUSIONES

El entrenamiento en habilidades sociales es costoso y supone mucha paciencia y tiempo por parte de todos los implicados, los logros se van produciendo muy lentamente, especialmente cuando se trata de alumnos con unas necesidades educativas especiales como los de un centro específico. Pero si nuestro objetivo es favorecer la integración en la sociedad y el desarrollo de la autonomía, las habilidades son requisito imprescindible para que ésta se produzca.

Recordar de nuevo la importancia que poseen las habilidades sociales para todas las personas, pero si tenemos en cuenta que la mayoría de las personas con Discapacidad Intelectual carecen de ellas o las presentan en un menor grado, es necesario llevar a cabo desde muy pequeños unas pautas de socialización, comunicación, interacción, comportamiento, etc., a través de distintas actividades, para que puedan desarrollar lo máximo posible su independencia, su autonomía, su socialización, etc.

El desarrollo de las habilidades no es algo innato, como ya hemos mencionado anteriormente, sino que dependen de las experiencias de aprendizaje y de la maduración de cada persona. Pero este aprendizaje no siempre conduce a conductas socialmente adecuadas, si no que al contrario se generan comportamientos problemáticos.

El proceso de socialización y aprendizaje se lleva en primer lugar en la familia, y desde la escuela hay que continuar y potenciar el proceso para la formación en habilidades sociales, de autoconcepto, en educación emocional, etc. a través de intervenciones planificadas y sistemáticas.

Como señalábamos a lo largo del trabajo la educación emocional y la enseñanza de las habilidades sociales constituyen una forma de prevención de otras situaciones de riesgo: agresividad, impulsividad, situaciones de abuso, problemas conductuales, etc. Muchas veces en los centros escolares, sean o no específicos de educación especial, no se tiene en cuenta la importancia que la adquisición de las habilidades sociales tiene para la prevención de problemas conductuales e incluso para la intervención en los mismos, aunque no de forma exclusiva. Puesto que dotar a los alumnos de conductas alternativas socialmente adecuadas evita muchos de los problemas conductuales que pueden presentar los alumnos con n.e.e.

También favorece la convivencia en los centros, preocupación importante en muchos centros educativos actualmente; lograr una convivencia positiva no consiste únicamente en la ausencia de conflictos, sino establecer y mantener relaciones interpersonales positivas y saludables. Por lo que es importante establecer planes de convivencia, que incluyan la educación emocional y la enseñanza de las habilidades sociales.

Para ello es fundamental que no sea un trabajo aislado de un tutor o grupo de profesores, sino que forme parte del proyecto educativo común a todo el centro, que esté incluido en las programaciones didácticas y que implique a todos los agentes educativos: ATEs, fisioterapeutas, educadores, etc., que participen en la formación de los alumnos, incluidas las familias. Con el fin de lograr que la adquisición de estas habilidades se generalicen a todos los contextos en los que los sujetos se desenvuelven y puedan llegar a vivir y desarrollarse en sociedad.

## 8.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M (2001) (coord.). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona. Ed. Praxis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona. Editorial Praxis.
- Bisquerra, R. y López, E. (2003). *Educación Emocional. Programa para niños de 3-6 años*. Barcelona. Editorial Praxis
- Castilla y otros (2006). *Aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales. Diferentes propuestas educativas*. Informe de avance. Proyecto de Investigación SECyT.
- García Ramos, M (2011). *Habilidades sociales en niños y niñas con discapacidad intelectual*. ISBN: 978-84-614-7610-7. Depósito legal: SE 1222-2011
- Gardner, H (1995). *Inteligencias múltiples*. Ed. Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Ed. Kairós
- Ibarrola, B (2003). *Dirigir y educar con Inteligencia Emocional*. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión (PDF)
- Izuzquiza, D. y Ruiz R. (2007). *Tú y yo aprendemos a relacionarnos. Programa para la enseñanza de las habilidades sociales en el hogar. Manual para familias de niños entre 5 y 10 años Madrid*. Fundación Prodis y Caja Madrid Obra Social
- Izuzquiza, D. y Ruiz R. (2007) *Tú y yo aprendemos a relacionarnos. Manual de Habilidades Sociales para profesores*. Madrid: Fundación Prodis y Caja Madrid Obra Social.
- León Guerrero, M.J (Dir.) (2006). *La autonomía personal, social y en el hogar de alumnos de educación especial para la transición a la vida adulta* Málaga. Ediciones Aljibe.
- Monjas, I. y González, B. (2000) (Dir.). *Las habilidades Sociales en el Currículo*. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia. Ministerio de Educación y Ciencia. Centro De Investigación y Documentación Educativa. CIDE.
- Monjas, I., (2002). *Programa de Enseñanza de habilidades de interacción social para niños y adolescentes (PEHIS)* (6ªEd.). Madrid. Editorial CEPE.
- Monjas, I. (Dir.) (2007). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid. Editorial CEPE.

Verdugo, M.A (1997). *P.H.S. Programa de Habilidades Sociales*. Salamanca. Ediciones Amarú.

Verdugo, M.A (2003). Análisis de la definición de discapacidad intelectual de la Asociación Americana sobre Retraso Mental de 2002. *SIGLO CERO Revista Española sobre Discapacidad Intelectual Vol. 34 (1), Núm. 205, 1-17.*

Verdugo, M.A (2006). *Programas conductuales alternativos (3ª Ed.)*. Salamanca. Ediciones Amarú.

Orden de 14 de febrero de 1996, *por la que se regula el procedimiento para la realización de la Evaluación Psicopedagógica y Dictamen de escolarización, de los alumnos con necesidades educativas especiales.*

*Plan de Atención al Alumnado de la Necesidades Educativas Especiales.* (Orden de 23 de marzo 2007) dentro del Plan Marco de Atención a la Diversidad de Castilla y León (18 de diciembre 2003).

### **Recursos electrónicos:**

Bisquerra (2011). El concepto de la educación emocional.

<http://sentirypensar.aprenderapensar.net/2010/11/18/el-concepto-de-la-educacion-emocional/> (Consulta 29 abril 2012)

Carpena, A. (2010). Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar. MONOGRÁFICO. CEE Participación Educativa ( pp. 40-57).

<http://www.educacion.gob.es/revista-cee/pdf/n15-carpena-casajuana.pdf>

Cegarra Andrés, F. y García Villar, G. *Necesidades Educativas Especiales del Alumnado con Discapacidad Intelectual.*

<http://orientamur.murciadiversidad.org/gestion/documentos/unidad11.pdf>

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI:*

[http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS\\_S.PDF](http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF) (Consulta 14 de mayo 2012)

Ibarrola, B. *La educación de la Inteligencia Emocional*.

[http://www.osasunkume.net/osasunkume/es/doc\\_lav/documentos/habilidades/La%20educaci%C3%B3n%20de%20la%20inteligencia%20emocional.pdf](http://www.osasunkume.net/osasunkume/es/doc_lav/documentos/habilidades/La%20educaci%C3%B3n%20de%20la%20inteligencia%20emocional.pdf)

Luckasson, R. y cols (2002): *Mental Retardation: Definition, Classification, and Systems of Supports*. 10th Edition. (Retraso mental: definición, clasificación y sistemas de apoyo)

[http://www.feaps.org/biblioteca/documentos/retrasomental\\_di.pdf](http://www.feaps.org/biblioteca/documentos/retrasomental_di.pdf)

## **9.- ANEXOS**

**ANEXO 1: Distancia Interpersonal**

**ANEXO 2: Mantener contacto visual**

**ANEXO 3: Saludar y despedirse adecuadamente**

**ANEXO 4: Dar gracias y pedir por favor**

**ANEXO 5: Pedir ayuda**

**ANEXO 6: Escucha Activa I y II**

**ANEXO 7: Expresar emociones**

**ANEXO 8: Controlar emociones negativas**

**ANEXO 9: Iniciar y mantener conversaciones**

**ANEXO 10: Seguir instrucciones**

**ANEXO 11: Evaluación Inicial: Cuestionario de habilidades sociales para padres**

**ANEXO 12: Cuestionario para padres**

**ANEXO 13: Registros de Evaluación:**

- Hoja de registro individual
- Registro de grupo
- Tarjeta de progreso individual
- Tarjeta de autoregistro de progreso individual
- Gráfica individual o grupo
- Ficha Colegio- Casa
- Ficha Casa- colegio

**ANEXO 14: Sistema de Evaluación conductual de la habilidad social (SECHS)**

**ANEXO 15: Protocolo de Evaluación de conductas no verbales**

**ANEXO 16: Carta ejemplo de contacto semanal con los padres**

## **Distancia Interpersonal**

### DEFINICIÓN:

Separación que debe existir entre dos o más personas cuando se comunican. Esta distancia se estima en más o menos un metro.

### OBJETIVOS:

Mantener la distancia interpersonal adecuada cuando se mantiene una conversación.

### SUPONE:

- Respetar la distancia interpersonal con compañeros.
- Respetar la distancia interpersonal con profesionales.
- Respetar la distancia interpersonal con desconocidos.

### RAZONES:

- Si nos acercamos o alejamos demasiado al comunicarnos con los demás es probable que se sientan invadidos o ignorados y que nos rechacen.
- Para que estemos más cómodos y los demás se sientan a gusto con nosotros. Cuando nos acercamos demasiado, los demás se sienten incómodos y cuando nos alejamos pueden pensar que no queremos hablar con ellos.
- Para que los demás nos acepten mejor.
- Para que tengan más en cuenta lo que decimos.
- Para evitar conflictos.
- Porque es un acto de buena educación y cortesía.

### SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNO:

Hay muchas situaciones que requieren una distancia interpersonal adecuada:

- Visitas de familiares.
- Encuentros con amigos.
- Relación con los profesores (saludos, peticiones, trabajo...)

- Relación con extraños que vienen al centro (repartidores, técnicos, familiares de visita de otros).
- Saludos al pasar.

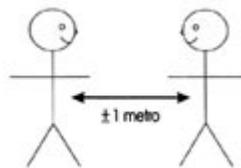
COMPONENTES:

- Distancia adecuada.
- Postura y orientación correcta.
- Contacto ocular directo.
- Tono de voz agradable.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES:

*1º) Instrucción o explicación verbal:*

- **Apoyo verbal:** les decimos que hay que mantener la distancia interpersonal adecuada, basándonos en las siguientes cuestiones:
  - Cual es la distancia interpersonal adecuada.
  - Por qué es importante mantener la distancia interpersonal adecuada.
  - Consecuencias de realizarla de un modo adecuado.
  - Consecuencias de no realizarla de un modo correcto.
- **Apoyo visual:** podemos acompañar la explicación verbal de fotos e imágenes que representen la distancia adecuada.



- **Apoyo físico:** indicamos la distancia adecuada estirando el brazo para que lo tomen como referencia. Al realizar las actividades, cuando veamos una situación no correcta, haremos lo siguiente: extendemos el brazo y la palma de la mano y le decimos: “ALTO”.

- **Apoyo sonoro:** también podemos utilizar un silbido de silbato cada vez que un alumno invada la distancia interpersonal de otro.

2º) *Utilización de modelos y role-play:*

Los entrenadores modelan la habilidad representando escenas en las que se demuestra la distancia interpersonal adecuada (con la familia, con compañeros, con otros profesionales, con desconocidos...)

- En primer lugar se lleva a cabo el modelado entre dos entrenadores que representan la situación interpersonal adecuadamente, teniendo en cuenta todos los componentes implicados.
- En segundo lugar realiza la habilidad un entrenador con un alumno, siempre reforzándole cada vez que lo haga bien.
- Tercer lugar: modela la habilidad un alumno que ya es competente en dicha habilidad con otro que no lo es.
- Cuarto lugar: representan la situación dos alumnos que tienen déficit en dicha habilidad.
- Por último se puede representar y modelar la distancia interpersonal adecuada en grupo.

Otras actividades:

**Extender el brazo:** para que aprendan cual es la distancia interpersonal adecuada, utilizamos ayudas físicas y gestuales, por ejemplo: cuando un alumno se va a acercar al entrenador, éste último extiende el brazo y le dice “ALTO” (de tal manera que la longitud del brazo represente la distancia correcta).

**Línea roja:** pintar una línea roja o marcarla con una cinta de tala, indicando la distancia interpersonal adecuada en el suelo, después el entrenador va llamando a los usuarios de uno en uno hasta la línea roja sin pasarse. Dando refuerzo material y social cada vez que no pisen ni pasen de la línea.

**Carteles:** poner carteles en el centro y en el aula, indicando con dibujos y mensajes cual es la distancia interpersonal correcta. Los carteles con dibujos irán explicados con frases como “ALTO”, “NO TE PASES”...



**Misiones sorpresa:** preparar situaciones con personas diferentes a las del entrenamiento y comprobar la reacción de los alumnos. Por ejemplo: un profesional que no ha participado en el entrenamiento, va por el pasillo y se dirige a uno de los alumnos que forman parte del grupo de entrenamiento.

Se darán apoyos verbales y físicos siempre que sean necesarios.

3º) *Generalización:*

Seguir practicando y entrenando esta habilidad en otras situaciones diferentes como:

- Con la familia (visitas familiares)
- Encuentros con compañeros o amigos.
- Encuentros con desconocidos dentro y fuera del centro.
- Encuentros con el personal del centro.
- En los talleres de la tarde.
- En el comedor/ tiempos de ocio.
- En los descansos, recreos... En el autobús.

## **Mantener el contacto visual**

### OBJETIVOS:

Mantener el contacto visual mientras se mantiene una conversación

### SUPONE:

- Mirar a las personas mientras nos hablan
- Mirar a las personas para que se dirijan a nosotros
- Mirar a las personas cuando vamos a hablar.

### RAZONES:

- Es necesaria para iniciar y mantener conversaciones.
- Para que estemos más cómodos y los demás se sientan a gusto con nosotros.
- Para que nos hagan más caso y también nos miren a nosotros.
- Porque es un acto de buena educación y cortesía.

### SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNA:

Hay muchas situaciones que es necesario mantener la mirada: cuando queremos iniciar una conversación con amigos, familiares, profesores, desconocidos, etc., cuando necesitamos pedir algo a alguna persona

### COMPONENTES:

- Distancia adecuada.
- Postura y orientación correcta.
- Contacto ocular directo.

## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

1º) *Instrucción verbal*: Se explicara en qué consiste mantener la mirada en una conversación y la importancia que tiene

2º) *Modelado y rol-playing*: Modelaremos situaciones de conversaciones donde habrá que mantener la mirada durante la misma. Y después practicarán los propios alumnos.

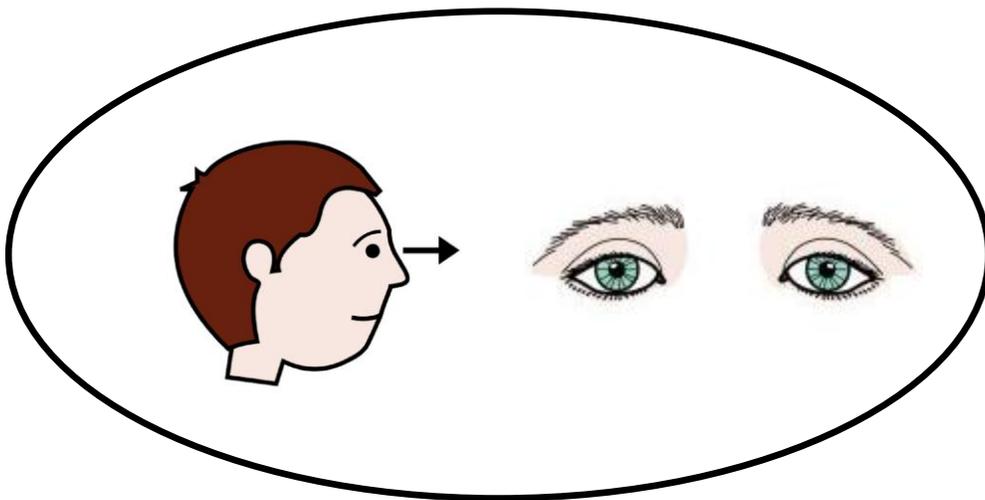
3º) *Reforzamiento*: Emplearemos el reforzamiento, primero positivo y segundo negativo: no prestar atención, irse del lugar de la conversación,...

4º) *Actividades*:

- Mirar objetos y personas durante 5 segundos
- Mirar objetos y personas durante 15 segundos
- Mirar durante toda una conversación con una persona
- Mirar a la persona que habla en ese momento
- Mirar a la persona que habla mientras se mueve.

## PANEL DE COMUNICACIÓN DE APOYO

### MIRAR A LOS OJOS



## **Saludar y despedirse adecuadamente**

### DEFINICIÓN:

Los saludos son conductas verbales y no verbales que normalmente preceden a una conversación o interacción, y normalmente indica que se tiene una actitud positiva hacia la persona a la que se saluda.

### OBJETIVOS:

Saludar y despedirse en situaciones adecuadas.

### SUPONE:

Para saludar a otra persona hay que:

- Acercarse a la persona, mirarla a la cara y ojos y sonreír.
- Decir frases o formas verbales de saludo como: Hola, Buenos días, ¿que tal estas?
- Utilizar gestos de saludo: dar la mano, hacer el gesto de hola con la mano, dar beso, etc.
- Decir fórmulas de iniciación y/o mantenimiento de una conversación, o de despedida si queremos finalizarla.
- Responder correctamente a lo que la persona nos vaya diciendo.

Para despedirse hay que:

- Utilizar alguna frase como: adiós, hasta luego, etc.
- Señalar que queremos finalizar la conversación y despedirnos.
- Utilizar algún gesto adecuado de despedida: mano haciendo adiós, besos, dar la mano, etc.

### SITUACIONES EN LAS QUE ES NECESARIA:

- Por las mañanas al levantarse, al llegar al colegio.
- Al encontrarse con algún vecino, compañero, etc.
- Al salir del colegio, de casa.
- Al terminar una conversación con alguien es necesario despedirse.

#### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

1º) *Instrucción verbal*: Se dialogara con los alumnos sobre saludos (y despedidas) con distintas personas y situaciones.

2º) *Modelado y role-playing*: El profesor o profesora junto con otros alumnos modelaran varios ejemplos de saludos y despedidas. Es bueno, que los alumnos que ya posean esta habilidad sirvan de modelo ante sus compañeros. Y después todos practicarán el saludo y despedida en diferentes situaciones. Por ejemplo:

Al salir de clase, se encuentra por el pasillo con otro profesor o ATE.

El fin de semana, se encuentra con un compañero del colegio

En el ascensor de casa, se encuentra con un vecino

Vas de paseo con tus padres y os encontráis a unos tíos.

3º) *Práctica*: Es importante aprovechar cualquier situación que se produzca en el colegio para practicar el saludo de forma natural.

#### OTRA ACTIVIDADES:

1º) Se recordará a los alumnos lo que se trabajó en las sesiones anteriores y se vuelve a insistir en:

- La distancia interpersonal adecuada para la comunicación con los otros.
- Qué es la habilidad de Escucha Activa y en qué consiste
- Los comportamientos adecuados o inadecuados en el Centro Escolar reflejados en los paneles del aula.

2º) Actividades:

- Después se trabaja en la pizarra digital los saludos, despedidas, con el video de la Consejería de Educación de Asturias: “Pelayo y su pandilla: aprendo a comunicarme”: [http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO\\_ZIP/1\\_ibcmass\\_u01\\_comunicacion/index.html](http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO_ZIP/1_ibcmass_u01_comunicacion/index.html)
- Se realizan las actividades interactivas en la pizarra digital sobre el video visto.

## **Dar gracias y pedir por favor**

### OBJETIVOS:

Dar gracias y pedir por favor, en situaciones adecuadas.

### SUPONE:

Para saludar a otra persona hay que:

- Acercarse a la persona, mirarla a la cara y ojos y sonreír.
- Decir frases o formas verbales de saludo como: Hola, Buenos días, ¿que tal estas?
- Utilizar gestos de saludo: dar la mano, hacer el gesto de hola con la mano, dar beso, etc.
- Decir fórmulas de iniciación y/o mantenimiento de una conversación, o de despedida si queremos finalizarla.
- Responder correctamente a lo que la persona nos vaya diciendo.

Para despedirse hay que:

- Utilizar alguna frase como: adiós, hasta luego, etc.
- Señalar que queremos finalizar la conversación y despedirnos.
- Utilizar algún gesto adecuado de despedida: mano haciendo adiós, besos, dar la mano, etc.

### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

*1º Instrucción verbal:* se dialogara con los alumnos sobre los momentos en qué hay que pedir las cosas por favor, y dar las gracias.

*2º Modelado y role-playing:* El profesor o profesora junto con otros alumnos modelaran varios ejemplos en el que se pida por favor y se de las gracias. . Es bueno, que los alumnos que ya posean esta habilidad sirvan de modelo ante sus compañeros. Y después todos lo practican en diferentes situaciones. Por ejemplo:

Al ir a pedir algún objeto a un compañero.

Cuando se hace un recado a otra clase

En el comedor, para pedir agua, pan, etc.

3º) *Práctica*: Es importante aprovechar cualquier situación que se produzca en el colegio para practicar el pedir las cosas por favor, y dar las gracias.

#### OTRA ACTIVIDADES:

1º) Se recordará a los alumnos lo que se trabajó en las sesiones anteriores y se vuelve a insistir en:

- La distancia interpersonal adecuada para la comunicación con los otros.
- Qué es la habilidad de Escucha Activa y en qué consiste
- Los comportamientos adecuados o inadecuados en el Centro Escolar reflejados en los paneles del aula.

2º) Actividades:

- Se escucha y canta, la canción “Por favor y gracias” cuya letra se refiere a la importancia de pedir las cosas adecuadamente y agradecerlo.
- Después se trabaja en la pizarra digital los saludos, despedidas, el por favor y el dar gracias con un video de la Consejería de Educación de Asturias: “Pelayo y su pandilla: aprendo a comunicarme”:  
[http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO\\_ZIP/1\\_ibcmass\\_u01\\_comunicacion/index.html](http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO_ZIP/1_ibcmass_u01_comunicacion/index.html)
- Se realizan las actividades interactivas en la pizarra digital sobre el video visto.

## **Pedir ayuda**

### **OBJETIVO:**

Ser capaz de pedir o prestar ayuda a otras personas en las situaciones apropiadas.

### **SUPONE:**

Pedir ayuda significa solicitar a otra persona que haga algo por ti ya que tú solo no puedes hacerlo.

### **RAZONES:**

Saber pedir ayuda es una habilidad muy importante para los niños y para todas las personas en general. Si piden ayuda de un modo aceptable, pueden resolver problemas que se presentan en muchas ocasiones. Es importante pedir bien la ayuda porque cuanto mejor la pidamos más posibilidades hay de que los demás respondan de forma positiva a nuestras peticiones. Si lo pedimos de forma inadecuada (con exigencias, de modo grosero, etc.) hay más posibilidades de que la otra persona nos lo niegue.

### **COMPONENTES:**

#### **Pasos a seguir**

- Asegurarse de que se necesita ayuda.
- Determinar qué personas nos pueden ayudar y elegir de entre ellas la que pensamos que nos puede ayudar mejor.
- Acercarse a la persona, saludar y formular la petición de ayuda mediante expresión verbal adecuada y lenguaje corporal correcto. Hay que expresar lo que necesitamos: de forma clara, explicando la importancia que tiene para nosotros lo que necesitamos, utilizando un tono amable y cordial, como petición, no como exigencia.
- Agradecer y valorar cordialmente la ayuda recibida.
- Buscar otras alternativas cuando la otra persona nos niega la ayuda.

## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES:

1º) *Instrucción verbal*: Instrucción sobre la habilidad y las situaciones en qué hay que utilizarla.

2º) *Modelado y práctica*: El profesor y otros alumnos modelarán y ejemplificarán situaciones en las que se pide ayuda a otras personas, señalando los pasos correctos en cada caso.

Roll playing o dramatización: Nos dividimos en grupos y cada uno tiene que practicar el pedir ayuda a otras personas.

3º) *Actividades*:

- Expresar verbalmente situaciones en las que han necesitado pedir ayuda a otras personas.
- Reflexionar, sobre una lista de cosas, situaciones en las que necesita pedir ayuda.
- A través de historias narradas o visuales, identificar situaciones de peligro en las que el alumno debe pedir ayuda.

## **Escucha activa I**

### DEFINICIÓN:

Escucha cuidadosa y atentamente lo que la persona dice y estar seguro que se ha entendido lo que dice.

### OBJETIVOS:

- Lograr que el alumno mantenga una actitud de escucha activa en una conversación.

### SUPONE:

- Mantener un adecuado contacto ocular: al comunicarse con otra persona, es importante dirigirse a ella “*MIRÁNDOLA*” a los ojos y procurando que éste contacto ocular no se produzca ni en exceso ni en defecto.
- Escuchar atentamente.
- Preguntar sobre lo que has escuchado, garantizando así que lo has comprendido.
- Acompañar la escucha con gestos correlativos que demuestren que estas atendiendo. Ejemplo: seguir con la mirada los gestos del locutor, movimientos faciales expresivos correspondientes a lo que estas escuchando, asentimientos con la cabeza, sonrisas...
- Observar al interlocutor dando muestras de comprensión de los mensajes que se reciben o si no es así, expresar claramente que no se comprende lo que se está escuchando.
- Estar seguro de que le has entendido.
- Hacer preguntas y responder a las preguntas que te hagan.
- Durante el transcurso de la conversación, interpretar emociones y sentimientos de la persona que está hablando en base a su expresión verbal y no verbal.
- Participar de la conversación pidiendo la palabra, escuchando sin interrumpir, respetando los turnos de intervención.

### RAZONES:

- Evitar malentendidos.
- Hacer las cosas correctamente.

- Hacer más amigos e interesarse por ellos.
- Compartir experiencias, deseos, ilusiones, opiniones...
- Fomentar la empatía y ponerse en el lugar del otro.
- Seguir instrucciones de un modo correcto.

COMPONENTES:

- Mantener contacto ocular.
- Tono de voz agradable.
- Expresión facial agradable.
- Postura y distancia correcta.
- Gestos faciales que indiquen que estás recogiendo la información escuchada.
- Manifestar que te está interesando lo que dice con expresiones como: “Mmm”, “Aja”, “Ya”, “¿de verdad?”, “Ah, ¿si?”, que señalan al que habla que se le está prestando atención y animan también a seguir hablando.
- Resumir lo que la persona dice.
- Preguntar sobre lo que no hayas entendido o si necesitas más información.
- Decirle que le entiendes y que estás de acuerdo.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

*1º) Instrucción o explicación verbal a los alumnos sobre:*

- **Qué es la habilidad de Escucha Activa y en que consiste:** “Debes mirar a los ojos de la persona con la que hablas”. El profesor explica la importancia que tiene al comunicarse con otra persona mirarla a los ojos:

- para que tengan en consideración lo que decimos.
- para que nos escuchen.
- para que se interesen por nosotros.
- para animar a la otra persona a hablar y dar su opinión.
- para se aceptados.
- para vencer la timidez,....

Y la importancia de escuchar activamente al otro: “escuchar cuidadosa y atentamente lo que la persona dice y estar seguro de que se ha entendido y si no es así preguntar”.

- **Porque es importante llevarla a cabo de un modo adecuado:** Es importante para hacer las cosas correctamente; evitar malentendidos; hacer amigos; interesarse por ellos; compartir experiencias, ilusiones...
- **Consecuencias de aprender esta habilidad:** hacer amigos; aprender cosas; ser reforzado y halagado...
- **Consecuencias de no llevar a cabo esta habilidad de un modo correcto:** que la persona que nos habla no tenga interés por seguir hablando; incluso que se enfade con nosotros; no compartir opiniones, ideas con los demás; no enterarse de lo que te dicen y no hacer bien las cosas...

2º) *Utilización de modelos:*

Esta actividad puede tener varios pasos:

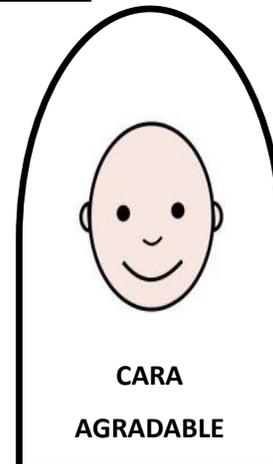
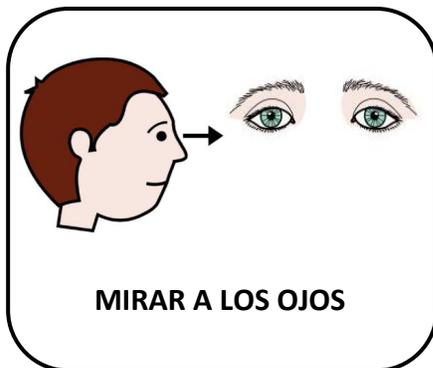
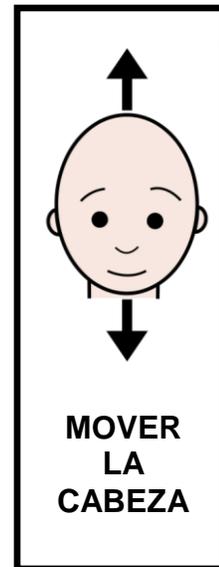
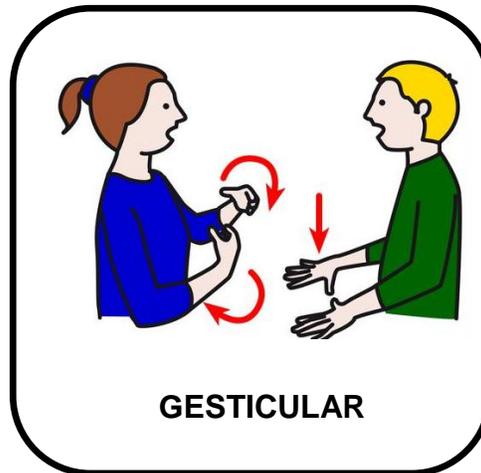
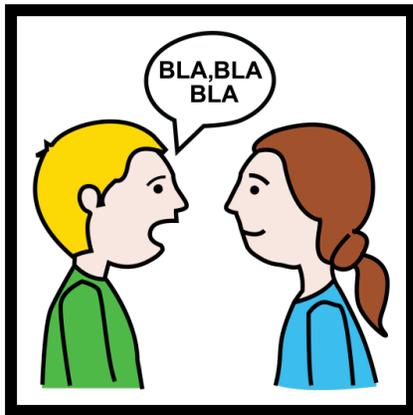
- Dos profesores modelan una situación de conversación y escucha activa en torno a un tema concreto, el tema puede ser recrear una situación en la que uno está contando un problema y quiere que el otro le escuche y le ayude.
- Uno de los profesores sale del aula a “prepararse un tema del que hablar” los que permanecen mientras en el aula acuerdan no escucharle, no respetarle interrumpiéndole, no mirarle... luego ese profesor comentará cómo se ha sentido.
- El profesor y un alumno (que sabemos que es uno de los que sí mantiene contacto ocular y capacidad de escucha activa) modelan una situación delante del alumno a entrenar. El profesor se dirige al alumno y establece una comunicación con él, como el contacto ocular y la escucha ha sido correcto, se refuerza al alumno diciendo: *“Muy bien, así se hace, cuando se habla con otra persona, hay que mirarla a los ojos y dirigirse a él, contestarle y escucharle como tú lo estas haciendo”*.

- El profesor se dirige hacia uno de los alumnos con déficit en estas habilidades, para mantener una pequeña conversación, reforzando el contacto ocular y los signos de escucha activa que exprese por mínimo que sea: *“Bien, pero hay que mirar a los ojos un poco más”*.

-

- El alumno interactúa con otro compañero (sin déficit en la habilidad). En este caso el profesor supervisa la situación utilizando las guías verbales y físicas que sean necesarias, así como los refuerzos pre-elegidos por el alumno. El alumno se motivará por cada incremento en su contacto ocular y por la aprobación de su conducta (feed-back).

## PANEL DE COMUNICACIÓN DE APOYO



## Escucha activa II

Continuaremos trabajando la habilidad de la escucha activa dada la dificultad de esta habilidad y los múltiples componentes que la forman.

1º) Se recordará a los alumnos lo que se trabajó en las sesiones anteriores y se vuelve a insistir en:

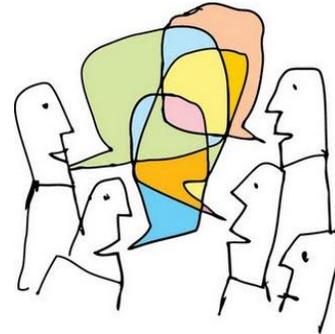
- **La distancia interpersonal adecuada para la comunicación con los otros.**
- **Qué es la habilidad de Escucha Activa y en que consiste:** “Debes mirar a los ojos de la persona con la que hablas”. El profesor explica la importancia que tiene al comunicarse con otra persona mirarla a los ojos:
  - para que tengan en consideración lo que decimos.
  - para que nos escuchen.
  - para que se interesen por nosotros.
  - para animar a la otra persona a hablar y dar su opinión.
  - para se aceptados.
  - para vencer la timidez....

Y lo importante que es escuchar activamente al otro: “escuchar cuidadosa y atentamente lo que la persona dice y estar seguro de que se ha entendido y si no es así preguntar”.

Recordar que es importante llevarla a cabo de un modo adecuado para evitar malentendidos; hacer amigos; interesarse por ellos; compartir experiencias, ilusiones...

2º) Actividades que facilitan la generalización:

- Utilizando la pizarra digital del Centro y mediante una presentación de Power Point, dentro de un grupo de imágenes separar las que indican escucha activa y las que no:



- *El reportero:* Uno de los miembros del grupo hace de reportero, se le graba haciendo una entrevista a otro sobre diferentes aspectos, por ejemplo: sobre sus “actividades favoritas”; luego se visualiza el video y se analiza si el reportero le ha escuchado bien o no al otro.
- *El Loro:* Se colocan los alumnos en círculo, uno de ellos tiene que dar sus preferencias acerca de algo, por ejemplo: su “comida favorita”, el siguiente tiene que decir lo que ha dicho su compañero y además aportar sus preferencias, y así sucesivamente; dando refuerzos a aquellos que sigan las reglas adecuadamente.

*\* Aclaración:*

*La actividad con Power Point con imágenes, quedaría más reforzada y sería más clara y comprensible para algunos alumnos si tras valorar los alumnos si en la imagen las personas que aparecen están llevando a cabo escucha activa o no, se coloca sobre la imagen un gomet de color rojo (en el caso de no escucha) o verde (en el caso de sí escucha) o se les muestra una tarjeta roja o verde asociada a la imagen según el caso.*

## **Expresar emociones**

### OBJETIVOS:

- Nombrar y reconocer algunas emociones.
- Adquirir un vocabulario básico de las emociones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás, y de las propias.

### SUPONE:

- Conocer el vocabulario básico de las emociones: alegría, emoción, enfado/ira, miedo, tristeza, sorpresa,...
- Saber comunicar a los demás cómo nos sentimos, cuál es nuestro estado de ánimo.

### RAZONES:

Comprender las emociones de los demás es un requisito esencial para el establecimiento de cualquier tipo de relación socio-afectiva.

### SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNA:

El alumno debe aprender en qué situaciones puede, debe, o es necesario expresar sus emociones a otras personas. Y con qué personas es adecuado y con cuáles no es adecuado hacerlo.

### COMPONENTES:

Hay que tener en cuenta que hay dos tipos de emociones:

- Emociones positivas: que resultan más agradables y producen bienestar. Como son: alegría, tranquilidad, optimismo, amor, confianza, diversión,...
- Emociones negativas: que son las que resultan desagradables o menos placenteras. Como son: tristeza, vergüenza, enfado, aburrimiento, temor, furia, nerviosismo, agresión, ansiedad,...

Para expresar emociones, sentimientos o afectos lo que hay q hacer es:

1. Darse cuenta y notar la emoción. Para ello hay que observarse a sí mismo; preguntarse: ¿qué me pasa? ¿qué siento?,...
2. Descubrir e identificar las razones o causas de esa emoción. ¿Por qué me siento así? ¿Qué ha ocurrido? ¿Qué hice? ¿Qué me dijeron?...
3. Expresar esa emoción o sentimiento de forma verbal. Para ello:
  - Hay q buscar el momento y lugar adecuado
  - Describir cómo te sientes
  - Dar las razones y/o causas de ese sentimiento
4. Buscar modos para :
  - Mantener la emoción si es positiva
  - Reducir/eliminar la emoción, si es negativa. Por ejemplo, con estrategias de control, pedir ayuda, relajación, etc.

## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

1º) *Instrucción verbal*: Explicar qué son las emociones, hacerles conscientes de que no hay emociones buenas o malas, si no que estás se dan de forma inevitable. Unas nos hacen sentir bien (positivas) mientras que otras, por el contrario, nos hacen sentir mal (negativas).

2º) *Modelado y dramatizaciones*: El profesor o profesora con ayuda de otro persona, modelara distintas situaciones que produzcan emociones positivas (alegría, ilusión, satisfacción,...) Y explicara verbalmente como se siente en cada ocasión.

Se dramatizarán situaciones en las que haya que ensayar y practicar el reconocimiento de emociones positivas, y negativas. Por ejemplo:

- Te hacen un bonito regalo
- Estas jugando en el recreo y te estás divirtiendo
- La profesora te dice que has trabajado muy bien.
- Te quitan la pelota un compañero mientras estas jugando al futbol
- Te mira un compañero y te dice algo q no te gusta.

*3º) Otras actividades*

- Se pedirá a los alumnos que piensen en todas aquellas emociones que conocen, y se van apuntando en la pizarra, tratando de conocer en qué consiste cada emoción.
- Se mostrará dibujos y fotografías de caras que reflejen diferentes estados de ánimo: alegría, tristeza, enfado, preocupación, miedo y sorpresa,... y se analizará la expresión facial del dibujo, el profesor reproducirá esa expresión y los niños tendrán que poner nombre a la emoción que experimenta. Después, los niños imitarán ese estado de ánimo.
- De entre un montón de fotos de personas diversas o personajes de cuentos con distintos estados emocionales, tendrán que separar los que tengan relación con emociones positivas y negativas.

## **CONTROLAR EMOCIONES NEGATIVAS**

### OBJETIVOS:

- Nombrar y reconocer algunas emociones negativas
- Expresar de forma correcta las emociones negativas
- Controlar emociones como ansiedad, tristeza, enfado,...

### SUPONE:

- Conocer el vocabulario básico de las emociones: alegría, emoción, enfado/ira, miedo, tristeza, sorpresa,....
- Saber comunicar a los demás cómo nos sentimos, cuál es nuestro estado de ánimo.
- Identificar posibles reacciones ante determinadas situaciones e identificar posibles consecuencias de nuestras reacciones.
- Identificar reacciones que provocamos y que nos provocan las acciones propias y de los demás.
- Descubrir la necesidad y utilidad de regular nuestras emociones.

### RAZONES:

Comprender las emociones negativas son normales que existan, pero que es importante aprender a controlar las reacciones.

#### SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNA:

El alumno debe aprender en qué situaciones puede, debe, o es necesario expresar sus emociones a otras personas. Y con qué personas es adecuado y con cuáles no es adecuado hacerlo.

#### COMPONENTES:

Hay que tener en cuenta que hay dos tipos de emociones:

- Emociones positivas: que resultan más agradables y producen bienestar. Como son: alegría, tranquilidad, optimismo, amor, confianza, diversión,...
- Emociones negativas: que son las que resultan desagradables o menos placenteras. Como son: tristeza, vergüenza, enfado, aburrimiento, temor, furia, nerviosismo, agresión, ansiedad,...
- 

#### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

- ✓ Hacer consciente al alumnado de que hay diferentes formas de reaccionar ante una misma situación y que cada una de ellas tiene unas consecuencias, que pueden favorecerles o no.
- ✓ Extraer información sobre situaciones vividas, y las reacciones ante las mismas.
- ✓ El alumno debe ser consciente de en función de cómo se actúa se producen diferentes reacciones, tanto en los demás como en ellos mismos. Se reflexionara sobre la influencia de cada uno en su propio medio, lo que facilitará la regulación de la manifestación de las emociones.
- ✓ Que el alumno, se dé cuenta de que la manifestación de sus emociones influyen en otras personas; por lo que es necesario aprender a transmitir las emociones positivas y a regular las que producen situaciones no desagradables.
- ✓ Empleo de autoinstrucciones, para el control de situaciones especialmente estresantes para el alumno.

Otras actividades:

- Se pedirá a los alumnos que piensen en todas aquellas emociones que conocen, y se van apuntando en la pizarra, tratando de conocer en qué consiste cada emoción.
- Se mostrará dibujos y fotografías de caras que reflejen diferentes estados de ánimo: alegría, tristeza, enfado, preocupación, miedo y sorpresa,... y se analizará la expresión facial del dibujo, el profesor reproducirá esa expresión y los niños tendrán que poner nombre a la emoción que experimenta. Después, los niños imitarán ese estado de ánimo.
- De entre un montón de fotos de personas diversas o personajes de cuentos con distintos estados emocionales, tendrán que separar los que tengan relación con emociones positivas y negativas.

## **Iniciar y mantener conversaciones**

### DEFINICIÓN:

Iniciar significa empezar a relacionarse con otra persona, y ser capaz de mantener esa interacción.

### OBJETIVOS:

- Iniciar interacciones o conversaciones con otros alumnos o adultos.
- Mantener conversaciones sencillas.

### SUPONE:

- Elegir el momento adecuado, acercarse a la persona, mirarla y sonreírla, decir algo que ayude a iniciar la conversación, como por ejemplo un saludo.
- Escuchar a otros sin interrumpir
- Entender lo que se está hablando
- Manifestar pensamientos o sentimientos sobre el tema
- Usar frases complejas.

### RAZONES:

Esta habilidad es importante porque nos permite relacionarnos con más personas, conocer a gente nueva y hacer amigos. Cuando un niño sabe como establecer contacto no se aburre, puede jugar con los demás y puede aprender cosas de ellos.

### SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNA:

El profesor ayuda a los alumnos a ver en qué situaciones es adecuada esta habilidad: cuando estoy aburrido en el patio, cuando quiero hablar con otro compañero, cuando quiero que otro niño/a juegue conmigo a algo para lo que se necesitan dos o más, etc.

COMPONENTES:

- Distancia adecuada.
- Postura y orientación correcta.
- Contacto ocular directo y sonreír
- Elegir el momento y lugar adecuado.
- Decir algo que ayude a iniciar la conversación, o presentarse, pedir información a la otra persona, hacer preguntas, hacer una invitación explícita, etc.
- Una vez iniciada la conversación, hay que contestar adecuadamente y tratar de mantener la conversación, el juego o la actividad de forma que resulte agradable para ambas personas.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

1º) *Instrucción verbal*: Se explicara porque es importante esta habilidad, en qué situaciones y cómo hay que llevarla a cabo.

2º) *Modelado*: El profesor y los alumnos modelaran ejemplos de iniciación de conversaciones con otras personas.

3º) *Role-playing o dramatización*: Entre todos se practicara el inicio de conversaciones, en diferentes situaciones.

Los alumnos ensayarán y practicarán distintos modos de iniciar relaciones, para ello es conveniente que imiten conductas modeladas por el profesor y se vayan dando autoinstrucciones a la vez.

4º) *Otras actividades*:

- Mantener conversaciones sencillas sobre temas conocidos por los alumnos, recientes y de actualidad para ellos.
- Poner videos o leer un artículo que planteen un tema de su interés.
- Suscitar conversaciones y dar respuesta a cuantas preguntas realicen, de forma que el diálogo sea lo más coherente y racional.
- Dejar que propongan temas de su interés para conversar.

## Seguir instrucciones verbales

**OBJETIVO:**

Seguir instrucciones que se le ofrecen verbalmente

**SUPONE:**

- Seguir órdenes sencilla
- Realizar encargos indicados por el profesor.
- Realizar acciones de 3, 4 o más encargos seguidos, desplazándose a más de un lugar

**COMPONENTES:**

- Escuchar y comprender las instrucciones
- Recordar la instrucción
- Realizar correctamente el recado

**ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES**

- Elaboración de un listado con órdenes de las más sencillas a las más complejas.
- Se ayuda de los alumnos más avanzados para modelar las acciones en otros alumnos.
- Actividades ejemplo:
  - Trae el libro rojo (verbo + sustantivo + adjetivo).
  - Coge ese borrador y déjalo sobre mi mesa ( 2 órdenes)
  - Toma ese papel y llévalo a recepción (espacio temporal)
  - Vete a por la papelería, bájala al patio y vacíala en el depósito de basura (secuencia de órdenes)
  - Toma un euro, compra en el kiosco el periódico, busca la sección de televisión y dínos a qué hora podemos ver el programa. (secuencia y orden)
- Se realizarán talleres, como por ejemplo de cocina dónde los alumnos tengan que seguir varias instrucciones seguidas.

**ANEXO 11****EVALUACIÓN INICIAL****CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES SOCIALES PARA PADRES Y MADRES**

NOMBRE DEL ALUMNO:

PERSONA QUE RELLENA EL CUESTIONARIO:

Nos gustaría que valoraseis en vuestro hijo/a el desarrollo de estas habilidades para tener una línea de partida con la que trabajar. Es un cuestionario sin ánimo de que os sintáis abrumados ya que es un listado muy extenso y hay que tener en cuenta que la enseñanza y aprendizaje de estas habilidades es un proceso que dura toda la vida.

Gracias por vuestra colaboración.

	SI	A VECES	NO	OBSERVACIONES
Mira a los ojos de las personas cuando está hablando con ellas				
Sonríe cuando saluda o se despide de alguien				
Tiene una actitud corporal abierta a la comunicación (cabeza erguida, no se tapa la cara, mira al otro...)				
Mantiene la distancia adecuada cuando se dirige a su interlocutor				
No abusa del contacto físico al comunicarse con las otras personas				
Demuestra malestar cuando su apariencia no es adecuada (manos, cara y ropa sucias, prendas mal puestas...) y manifiesta intención de arreglarla				
Utiliza un tono de voz adecuado a las distintas situaciones				
Sabe presentarse a los demás (dice su nombre, edad...)				
Cuando es presentado da un abrazo o la mano de forma correcta				
Saluda al entrar a un lugar en el que hay otras personas ("hola, buenos días...")				
Se despide al abandonar un lugar en el que hay otras personas ("adiós, hasta mañana...")				
Pide las cosas "por favor"				
Da las gracias cuando le ofrecen algo o le dan algo				
Pide disculpas a los otros niños si les hace algo que no está bien				
Pide disculpas a los adultos si les hace algo que no está bien				
Se acerca a los otros niños con intención de jugar de forma adecuada				
Comparte sus cosas con los otros niños				
Respeto las cosas de los demás				
Respeto las reglas establecidas en los juegos con otros niños				

Pide lo que necesita de modo adecuado (sin exigir o insistir en exceso)				
Defiende sus derechos correctamente (por ejemplo, si alguien le quita algo lo reclama sin agredirle)				
Expresa lo que le gusta, lo que piensa y desea respetando a los demás				
Da negativas oportunas de forma adecuada (cuando otra persona le pide hacer algo que no se considera correcto se niega de modo apropiado)				
	SI	A VECES	NO	OBSERVACIONES
Ante situaciones conflictivas reacciona sin gritar				
Cuando tiene conflictos con otros niños los resuelve sin agredir				
Trata a los demás de forma no dominante				
Valora los logros de los demás (cuando otra persona hace algo bien o tiene algo bonito...)				
Acepta las críticas sobre alguna de sus actitudes y conductas inadecuadas (no llora, grita o se enfada cuando se le regaña)				
Pide ayuda correctamente cuando lo necesita				
Tolera la demora a la hora de recibir ayuda				
Inicia conversaciones (realiza preguntas, cuenta algo que ha ocurrido, muestra algo...)				
Responde de forma ajustada a lo que se le pregunta en una conversación				
Sabe escuchar al interlocutor				
Permite que los demás participen en la conversación				
No interrumpe a la persona que tiene la palabra				
Expresa verbalmente sus deseos, ideas y opiniones				
Distingue sentimientos en los demás (alegría, tristeza, enfado...)				
Responde adecuadamente a los sentimientos de los demás				
Tiene un estado de ánimo estable				
Acepta los límites que se le imponen				
Tolera las dificultades a la hora de realizar una tarea				
Asume sus propios errores sin abandonar la actividad e intenta superarlos				
Reconoce cualidades positivas en sí mismo				
Ante un problema trata de buscar soluciones por sí mismo				

**ANEXO 12****CUESTIONARIO PARA PADRES.****Ámbito de autonomía social**

<b>Habilidades afectivo-sociales</b>	<b>Valoración</b>	<b>Necesidades</b>
1-Habilidades de cooperar y compartir: -Ayuda cuando es necesario. -Es capaz de compartir		
2- Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones: -Explica sentimientos, pensamientos y experiencia utilizando un lenguaje adecuado. - Muestra preocupación por los problemas de los demás. - Controla las emociones negativas: ansiedad, tristeza, estrés... - Se valora suficientemente y experimenta sentimientos favorables hacia sí mismo.		
3- Habilidades de autoafirmación: -Hace propuestas adecuadas para la solución de conflictos. - Comunica preferencias y necesidades. - Acepta críticas cuando son apropiadas. - Muestra desacuerdo ante decisiones y opiniones, exponiendo razones de su desacuerdo. - Conoce las consecuencias de sus propios actos, se excusa cuando debe hacerlo.		
<b>EXPECTATIVAS Y OBSERVACIONES:</b>		





**TARJETA DE PROGRESO INDIVIDUAL**

Alumno/a.....

Profesor/a.....

Fecha...../.....

Habilidad	No progresa	Progresa	Conseguida	Generalizada

**TARJETA DE AUTORREGISTRO DE PROGRESO INDIVIDUAL**

Alumno/a.....

Profesor/a.....

Fecha: del.....

Habilidad	No progreso	Poco Progreso	Gran Progreso	Conseguida

## **GRÁFICA INDIVIDUAL (O DE GRUPO)**

Alumno/a (o grupo).....

Profesor/a.....

1.1	1.2	1.3	1.4	1.5
-----	-----	-----	-----	-----

2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
-----	-----	-----	-----	-----

3.1	3.2	3.3	3.4	3.5
-----	-----	-----	-----	-----

4.1	4.2	4.3	4.4	4.5
-----	-----	-----	-----	-----

5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
-----	-----	-----	-----	-----

6.1	6.2	6.3	6.4	6.5
-----	-----	-----	-----	-----



Necesita mejorar



Conseguida

**FICHA COLEGIO-CASA**

Alumno/a.....

Profesor/a.....

Fecha.....

<p>He dicho cosas positivas a mis compañeros:</p> <p>Muchas veces</p> <p>Algunas veces</p> <p>Muy pocas veces</p>	<p>Comportamiento con la profesora:</p> <p>Muy bien</p> <p>Bien</p> <p>Regular</p>
<p>He jugado con mis compañeros:</p> <p>Muchas veces</p> <p>Algunas veces</p> <p>Muy pocas veces</p>	<p>He expresado mi opinión:</p> <p>Muy bien</p> <p>Bien</p> <p>Regular</p>

Firmado: La Profesora

## FICHA CASA-COLEGIO

En función de la habilidad que se esté trabajando durante la semana, en casa deberán colaborar recogiendo como se ha realizado dicha habilidad.

Alumno/a.....

Fecha: Del.....al.....

Día	Habilidad	Cómo lo he hecho
Lunes		Muy Bien - Bien - Regular
Martes		Muy Bien - Bien - Regular
Miércoles		Muy Bien - Bien - Regular
Jueves		Muy Bien - Bien - Regular
Viernes		Muy Bien - Bien - Regular
Sábado		Muy Bien - Bien - Regular
Domingo		Muy Bien - Bien - Regular

Observaciones y comentarios:

Firmado: La Madre o el Padre

## ANEXO 14

### **Sistema de evaluación conductual de la habilidad social (SECHS)**

La guía de observación SECHS, (Caballo, 1988) hace una clasificación diferente entre **Componentes no verbales**, **Componentes paralingüísticos** y **Componentes verbales**, con el objetivo de sistematizar la mayor parte de los parámetros en los que debe obtenerse información mediante observación, a través de un formato de evaluación de conductas moleculares.

#### **a) Componentes no verbales**

##### EXPRESIÓN FACIAL

1. Cara muy desagradable. Expresiones negativas muy frecuentes.
2. Cara desagradable. Algunas expresiones negativas.
3. Cara normal. Apenas si se observan expresiones negativas.
4. Cara agradable. Algunas expresiones positivas.
5. Cara muy agradable. Frecuentes expresiones positivas.

##### MIRADA

1. Mira muy poco. Impresión negativa. Mira continuamente. Muy desagradable.
2. Mira poco. Impresión algo negativa. Mira en exceso. Desagradable.
3. Frecuencia y patrón de mirada normales.
4. Frecuencia y patrón de mirada buenos. Agradable.
5. Frecuencia y patrón de mirada muy buenos. Muy agradable.

##### SONRISAS

1. Sonrisas totalmente ausentes. Impresión muy negativa. Sonrisas continuas. Muy desagradable.
2. Sonrisas poco frecuentes. Impresión algo desagradable. Sonrisas excesivamente frecuentes. Desagradable.
3. Patrón y frecuencia de sonrisas normales.
4. Patrón y frecuencia de sonrisas buenos. Agradable.
5. Patrón y frecuencia de sonrisas muy buenos. Muy agradable.

##### POSTURAS

1. Postura muy cerrada. Da la impresión de un rechazo total.
2. Postura algo cerrada. Da la impresión de un rechazo parcial.

3. Postura normal. No produce impresión de rechazo.
4. Postura abierta. Da la impresión de aceptación.
5. Postura bastante abierta. Da la impresión de una gran aceptación.

#### ORIENTACIÓN

1. Orientado completamente hacia otro lado. Impresión muy negativa.
2. Orientado parcialmente hacia otro lado. Impresión algo negativa.
3. Orientación normal. No produce una impresión desagradable.
4. Buena orientación. Impresión agradable.
5. Muy buena orientación. Impresión muy agradable.

#### DISTANCIA / CONTACTO FÍSICO

1. Distancia excesiva. Impresión de distanciamiento total. Distancia extremadamente próxima e íntima. Muy desagradable.
2. Distancia algo exagerada. Impresión de cierto distanciamiento. Distancia demasiado próxima para una interacción casual. Desagradable.
3. Distancia normal. Ni agradable ni desagradable.
4. Distancia oportuna. Impresión de acercamiento. Agradable.
5. Distancia excelente. Buena impresión de acercamiento. Muy agradable.

#### GESTOS

1. No hace ningún gesto, manos inmóviles. Impresión muy negativa.
2. Algunos gestos pero escasos. Impresión negativa.
3. Frecuencia y patrón de gestos normales.
4. Buena frecuencia y distribución de los gestos. Impresión positiva.
5. Muy buena frecuencia y distribución de los gestos. Impresión muy positiva.

#### APARIENCIA PERSONAL

1. Muy desaliñado. Apariencia muy desagradable y sin ningún atractivo.
2. Algo desaliñado. Apariencia algo desagradable y poco atractiva.
3. Apariencia normal.
4. Buena apariencia. Agradable y atractiva.
5. Muy buena apariencia. Muy agradable y atractiva.

#### OPORTUNIDAD DE LOS REFORZAMIENTOS

1. No refuerza nunca, o bien sus reforzamientos están siempre fuera de lugar.

2. Refuerza poco, o bien sus reforzamientos están frecuentemente fuera de lugar.
3. Reforzamiento normal.
4. Reforzamiento bueno, o bien sus reforzamientos encuentran frecuentemente el momento oportuno.
5. Reforzamiento muy bueno, o bien sus reforzamientos encuentran siempre el momento oportuno.

**b) Componentes paralingüísticos**

VOLUMEN DE LA VOZ

1. No se le oye. Volumen excesivamente bajo. Impresión muy negativa. Volumen extremadamente alto (casi llega al grito). Muy desagradable.
2. Se le oye ligeramente. Voz baja. Impresión algo negativa. Volumen demasiado alto. Desagradable.
3. Voz normal, pasable.
4. Volumen de voz bastante adecuado. Impresión positiva.
5. Volumen de voz muy adecuado. Impresión muy positiva.

ENTONACIÓN

1. Nada expresiva, monótona, aburrida. Muy desagradable.
2. Poco expresiva, ligeramente monótona. Desagradable.
3. Entonación normal, pasable.
4. Buena entonación, voz interesante, viva. Agradable.
5. Muy buena entonación, muy animada y expresiva. Muy agradable.

TIMBRE

1. Muy desagradable, muy agudo o muy grave. Impresión muy negativa.
2. Algo desagradable, agudo o grave de forma negativa.
3. Timbre normal, ni agradable ni desagradable.
4. Timbre agradable. Impresión positiva.
5. Timbre muy agradable. Impresión muy positiva.

FLUIDEZ

1. Muchas perturbaciones o muchas pausas embarazosas. Muy desagradable.
2. Frecuentes perturbaciones o pausas embarazosas. Desagradable.
3. Pausas y perturbaciones normales. No da impresión negativa.
4. Sin apenas perturbaciones y pausas embarazosas. Agradable.
5. Sin perturbaciones ni pausas embarazosas. Muy agradable.

### VELOCIDAD

1. Habla extremadamente deprisa. No se le entiende nada. Habla extremadamente despacio. Muy desagradable.
2. Habla bastante deprisa. A veces no se le entiende. Habla bastante despacio. Desagradable.
3. Velocidad normal. Se le entiende generalmente.
4. Velocidad de habla bastante apropiada. Agradable.
5. Velocidad de habla muy apropiada. Muy agradable.

### CLARIDAD

1. No pronuncia ninguna palabra o frase con claridad. Muy negativo. Articulación excesiva de las palabras. Muy desagradable.
2. Pronuncia con claridad sólo algunas palabras o frases. Negativo. Demasiada articulación de las palabras. Desagradable.
3. Claridad de pronunciación normal.
4. Pronuncia las palabras claramente. Agradable.
5. Pronuncia las palabras muy claramente. Muy agradable.

### TIEMPO DE HABLA

1. Apenas habla. Grandes períodos de silencio. Impresión muy negativa. Habla continuamente, sin darle ninguna oportunidad a la otra persona. Muy desagradable.
2. Habla poco frecuentemente. Impresión negativa. Habla en exceso. Desagradable.
3. Tiempo de habla normal. Ni agradable ni desagradable.
4. Buena duración del habla. Agradable.
5. Muy buena duración del habla. Muy agradable.

#### **b) Componentes verbales**

##### CONTENIDO

1. Muy poco interesante, aburrido, muy poco variado. Impresión muy negativa.
2. Poco interesante, ligeramente aburrido, poco variado. Impresión algo negativa.
3. Contenido normal, cierta variación.
4. Contenido interesante, animado, variado. Agradable.
5. Contenido muy interesante, muy animado, variado. Muy agradable.

### HUMOR

1. Contenido muy serio y sin humor. Impresión muy negativa
2. Contenido serio y con muy poco humor. Impresión negativa.

3. Contenido de humor normal.
4. Contenido de humor bueno. Agradable.
5. Contenido de humor muy bueno. Muy agradable.

#### ATENCIÓN PERSONAL

1. Nunca se interesa por la otra persona, ni le hace preguntas sobre ella. Impresión muy negativa.
2. Apenas se interesa por la otra persona, con pocas preguntas. Impresión negativa.
3. Interés normal por la otra persona.
4. Buen interés por la otra persona, con un número adecuado de preguntas sobre ella.  
Impresión positiva.
5. Muy buen interés por la otra persona, con un número muy adecuado de preguntas.  
Impresión muy positiva.

#### PREGUNTAS

1. Nunca hace preguntas. Impresión muy negativa. Hace preguntas continuamente. Muy desagradable.
2. Hace pocas preguntas. Impresión negativa. Hace preguntas en exceso. Desagradable.
3. Patrón de preguntas normal. Ni agradable ni desagradable.
4. Preguntas variadas y adecuadas. Agradable.
5. Preguntas variadas y muy adecuadas. Impresión muy agradable

#### RESPUESTAS A PREGUNTAS

1. Respuestas monosilábicas o muy poco adecuadas. Impresión muy desagradable.
2. Respuestas breves o poco adecuadas. Impresión negativa.
3. Respuestas normales. Impresión ni positiva ni negativa.
4. Respuestas adecuadas y de duración correcta. Impresión positiva.
5. Respuestas muy adecuadas y de duración correcta. Impresión muy positiva.

## **Carta ejemplo, de contacto semanal con los padres**

Estimada familia:

Esta semana hemos trabajado en el taller de habilidades sociales la habilidad básica de respetar la distancia entre las personas cuando nos comunicamos unos con otros.

Se les ha tratado de transmitir que la separación que debe existir entre dos o más personas cuando se comunican en situaciones ordinarias se estima en +/-un metro (distancia tomada con el brazo extendido).

Y se les ha explicado que el respeto de esta distancia es importante ya que:

- Si nos acercamos o alejamos demasiado al comunicarnos con los demás es probable que se sientan invadidos o ignorados y que nos rechacen.
- Cuando nos acercamos demasiado, los demás se sienten incómodos y cuando nos alejamos pueden pensar que no queremos hablar con ellos.
- Los demás nos aceptarán mejor.
- Evitaremos conflictos.
- Y es un acto de buena educación y cortesía.

Os agradeceríamos que en el día a día insistáis con vuestro hijo/a en este aspecto. Tal vez las situaciones en las que hay que trabajar más son las siguientes:

1. Al dirigirse a una persona, no hay que tocarla ni situarse excesivamente cerca. Si observáis que vuestro hijo/a se acerca demasiado, intentad retirarlos suavemente con la mano. Poco a poco se irá acostumbrando a mantener las distancias deseadas.
2. Cuando estéis en una aglomeración transmitidles que no hay porqué hablar o tocar a las personas que hay a su alrededor.
3. Cuando se sube en el ascensor con personas desconocidas, indicadle que sólo se saluda y se sigue permaneciendo en silencio el tiempo que dure el trayecto si el otro no entabla conversación.
4. Al intentar caminar en un lugar en el que hay mucha gente, transmitidle que siempre hay que pedir por favor que te dejen pasar. Si en algún momento se da algún empujón es necesario disculparse inmediatamente.
5. Transmitidle que ha de tener especial cuidado con las mochilas, las carteras y los carritos cuando se va en el autobús o estén en otro sitio público, ya que pueden molestar a las personas que se encuentran alrededor.

Ante cualquier duda estamos en el Centro a vuestra disposición en el horario que ya conocéis.

Gracias por vuestra colaboración.

