

**PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA  
MEJORAR LA INTEGRACIÓN SOCIAL EN ALUMNADO  
MIGRANTE.**



**CARLOS GONZÁLEZ SÁNCHEZ**

Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y  
Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas

(Especialidad en Orientación Educativa)

Tutores: Miguel Ángel Carbonero Martín y Luis Jorge Martín Antón

Curso 2021-2022

**Trabajo de Fin de Máster**

Facultad de Educación y Trabajo Social, Universidad de Valladolid



# ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Resumen/Abstract</b>                                | <b>4</b>  |
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                                    | <b>5</b>  |
| <b>JUSTIFICACIÓN</b>                                   | <b>6</b>  |
| <b>MARCO TEÓRICO</b>                                   | <b>8</b>  |
| Habilidades Sociales                                   | 8         |
| Integración Social                                     | 12        |
| Función del orientador educativo en escuela de adultos | 14        |
| <b>MÉTODO</b>  | <b>16</b> |
| Muestra  | 16        |
| Materiales   | 17        |
| Procedimiento  | 17        |
| <b>INTERVENCIÓN</b>                                    | <b>18</b> |
| Descripción del Programa de Intervención               | 18        |
| Temporalización  | 19        |
| Descripción de las sesiones                            | 21        |
| Evaluación del Programa de Intervención                | 33        |
| <b>DISCUSIÓN</b>                                       | <b>35</b> |
| Limitaciones   | 35        |
| Resultados esperados                                   | 36        |
| <b>CONCLUSIONES</b>                                    | <b>36</b> |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>                      | <b>37</b> |

## **Resumen/Abstract**

La realización de este trabajo viene motivada por las necesidades de integración existentes en población migrante que trata de inmiscuirse en una nueva sociedad, totalmente desconocida para ellos y ellas. Se ha desarrollado un programa de intervención que persigue mejorar las habilidades sociales de los migrantes para facilitarles el ingreso en la sociedad española; en los ámbitos laborales, sociales y académicos. El programa consta de ocho sesiones que tratan sobre cuestiones de orientación laboral, habilidades sociales; estando esta dividida en “mejora de la autoestima y asertividad”. Orientación académica y reflexión personal. Se les evaluará mediante una entrevista inicial y otra final, así como a través de la escala sobre autoestima de Rosenberg.

Palabras clave: sociedad, integración, población migrante, autoestima, asertividad.

The realization of this work is motivated by the existing integration needs in the migrant population that tries to interfere in a new society, totally unknown to them. An intervention program has been developed that seeks to improve the social skills of migrants to facilitate their entry into Spanish society; in the work, social and academic spheres. The program consists of eight sessions that deal with issues of job orientation, social skills; being divided into "improvement of self-esteem and assertiveness". Academic orientation and personal reflection. They will be evaluated through an initial and a final interview, as well as through the Rosenberg self-esteem scale.

Key words: society, integration, migrant population, self-esteem, assertiveness.

# 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo versa sobre la propuesta educativa de un programa de entrenamiento en habilidades sociales destinado a población migrante perteneciente a la escuela de adultos “El Muro” de la ciudad de Valladolid, cuya finalidad es aportar herramientas y posibilidades para que cada uno de los integrantes de este grupo consiga una integración socio-laboral en la sociedad española.

Múltiples y muy complicados son los motivos por los cuales estas personas han decidido abandonar sus países de origen (guerras, hambre, pocas posibilidades de realización, crecimiento, etc) y trasladarse (en muchas ocasiones el traslado resulta más duro que la propia estancia en los países de destino, convirtiéndose en un camino plagado de trampas y situaciones límite en las que se danza continuamente con la muerte, propia y de los acompañantes) a otros territorios totalmente desconocidos para ellas y ellos en los que, a no ser que tengan contactos previos, se verán totalmente abandonados a su propia suerte.

Dicha población necesita recursos más allá de lo económico (lo normal es que se contenten con cualquier oportunidad laboral por precaria que sea) y es por ello que, el enfoque de este trabajo, aun tocando el tema de la integración laboral y académica, va más allá, trabajando con ellas y ellos aspectos emocionales y psicológicos como la autoestima y el desarrollo de conductas asertivas. Siendo también imprescindible que acudan a las clases de español que el centro oferta, puesto que vivimos en un país en el que poca gente maneja otro idioma que no sea el nativo, y será necesario para poder seguir formándose y trabajar.

La clave de esta iniciativa residirá también en que los alumnos y alumnas hagan piña entre ellos, puesto que tenemos alumnado recién llegado con pleno desconocimiento del idioma, mientras que otros llevan ya un tiempo residiendo en nuestro país y gozan de un nivel de idioma más elevado, por lo que se instará a que quien más sepa colabore con quien menos entienda, siendo todo ello plenamente atendido por el profesorado y decidido con un trasfondo lógico y lo más práctico posible para cumplir con los parámetros establecidos.

La actitud del profesorado debe de ser ante todo comprensiva, ya que son vidas que han experimentado una cara demasiado amarga de la existencia, además de mostrar una predisposición total a repetir las explicaciones las veces que haga falta, echar mano

de traducciones digitales o directas en el caso de que sepamos el mismo idioma, y dirigirse al alumnado con franqueza, honestidad y asertividad; tienen por delante muchas dificultades a priori, pero hay que ayudarles a que nunca dejen de creer en que pueden lograr las metas que se propongan.

El objetivo general del Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales fue impulsar el desarrollo de conductas socialmente deseables para alcanzar metas vitales en una nueva cultura. El desarrollo de estas conductas permitiría, a medio plazo, proyectar las cualidades personales hacia el mundo externo; lograr una relativa movilidad social (entendida como la posibilidad de relacionarse con estratos sociales distintos dentro de una sociedad, pero en este caso nos referimos al acceso a grupos en escala ascendente) y alcanzar una paulatina adaptación en el nuevo entorno a través de relaciones humanas que permitan satisfacer necesidades de afecto, pertenencia, afiliación, aprobación y reconocimiento.

Se parte del supuesto de que todo individuo necesita relacionarse adecuadamente con otras personas según la circunstancia en la que se encuentre, si quiere ser aceptado por ellas y espera lograr determinados objetivos. Normalmente las conductas sociales implican normas y roles, así como las expectativas de aquellos con los que se interactúa. Es obvio que lo que es adecuado en una cultura y dentro de cada grupo social, puede ser inadecuado en otras.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo surge de la necesidad de colaborar con la integración psicosocial, laboral y académica de las personas que deciden emigrar de sus países por motivos de fuerza mayor e inevitables, es por ello por lo que me gustaría aportar mi granito de arena para motivar tanto a los implicados directamente en este proceso, de que es posible brindarse una nueva y satisfactoria oportunidad, como a personal educativo; trabajadores que traten con esta población e incluso dirigido a la propia sociedad.

Debido a que la integración en la comunidad es un camino hacia el bienestar particularmente importante para los migrantes, por lo que entender aquellos factores que pueden promover o dificultar su nivel de integración se convierte en un área

fundamental de investigación. Sin embargo, se ha dirigido un esfuerzo limitado hacia el examen de estos factores entre la población migrante (Gracia y Musito, 2003).

*Competencias.*

| Competencia   | Totalmente | Parcialmente | No |
|---|------------|--------------|----|
| G3. Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades.   | ✓          |              |    |
| G5. Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.  | ✓          |              |    |
| G6. Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.   | ✓          |              |    |
| G7. Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que han de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional. | ✓          |              |    |
| E3. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas   |            | ✓            |    |
| E4. Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.  | ✓          |              |    |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| E 5. Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.   | ✓ |   |  |
| E6. Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipos psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre los diferentes agentes e instituciones socioeducativas. |   | ✓ |  |
| E7 Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución  |   | ✓ |  |
| E8. Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.  |   | ✓ |  |

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1. Habilidades Sociales

Según Monjas (1999) las habilidades sociales se definen como: “las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria”. Es conocido por todos los profesionales de la psicología que las habilidades sociales son la puerta hacia la supervivencia del ser humano, desde rasgos elementales como conseguir bienes primarios, hasta logros más elaborados como adquirir una buena salud mental o conseguir un puesto de trabajo deseado o extender y mejorar la calidad de relaciones sociales de las que se disponga.

La competencia social se desarrolla y aprende a lo largo del proceso de socialización, debido a la interacción con otras personas y posibilitada principalmente por los siguientes mecanismos (Monjas y González, 1998):

a) Aprendizaje por experiencia directa:

Se basa en el proceso psicológico de reforzamiento de conducta, extinción y castigo. Desde que nacemos estamos condicionados por la psicoeducación que

recibimos, empezamos a distinguir lo que está bien y mal según las características familiares y diferentes estilos educativos, por ejemplo, si lo que queremos es coger cualquier objeto para jugar con él y nuestros padres nos animan a hacerlo lo haremos y disfrutaremos de ese momento tantas veces como nos apetezca, sin embargo si la consecución de jugar con dicho objeto ocasiona una respuesta de rechazo por parte de nuestros progenitores, inmediatamente sentiremos temor e inseguridad y decidiremos no interactuar con el objeto. Esta secuencia condicionada estará relacionada con nuestras respuestas a otro tipo de situaciones, y constituirá los cimientos de nuestras primeras habilidades sociales, que afectarán a las que construyamos en un futuro de adultos.

b) Aprendizaje por observación:

Es una de las principales maneras que tenemos de aprender, en base a lo que vemos que hacen los demás, es por ello que, los primeros referentes en un niño son las madres y padres, así como hermanas o hermanos mayores. Conforme crecemos cambiamos de referentes, desde familiares hasta personajes famosos, adoptando aquellas ideas o conductas que cuadran con nuestros objetivos y deseos.

c) Aprendizaje verbal o instrucciones:

Por ejemplo, en un aula, cuando el profesor/a media entre dos alumnos que han tenido un conflicto y les pide que lo solucionen de manera pacífica y afectuosa. En ese instante aprendemos a cómo manejar nuestras habilidades sociales para mejorar la relación con los demás y con uno mismo, obteniendo un consenso y un equilibrio.

d) Aprendizaje por feedback interpersonal:

Entendiendo el concepto de feedback como la capacidad de emitir una conducta y recibir la interpretación de esta por otra persona, es decir, actuando como reforzador de la conducta emitida, por ejemplo, si un sujeto está conversando sobre algún tema que le hace especial ilusión y observa que no despierta ningún interés en las personas receptoras, es muy probable que se sienta ignorado y esto condicione el énfasis o la manera de transmitir la información en futuras ocasiones.

Dichos mecanismos sociales y comunicativos dan forma al desarrollo de nuestras habilidades sociales, y cómo cuidamos tanto nuestro dialogo interno como la interacción con ambientes externos, siendo de vital importancia el transcurso de los

mismos para alcanzar o no conductas, pensamientos y estilos asertivos, y para procurar una alta autoestima y autoconcepto, estando ambos intrínsecamente relacionados.

Por el contrario, si existe debilidad en el desarrollo de habilidades sociales tanto en niños y adolescentes (siendo tremendamente fundamentales estas etapas) como en adultos se pueden llegar a representar determinados estados negativos, tales como (González, 2013):

- **Aislamiento social:** tendencia a ignorar las relaciones con sus iguales por falta de interés, desmotivación o timidez.

- **Rechazo por parte de los demás:** una persona que mantenga un comportamiento reactivo a lo largo del tiempo generará en el resto la necesidad de no desear pasar tiempo con quien se comporta de esta manera.

- **Desarrollo de una conducta agresiva:** es el resultado del proceso interno generado por las dos características anteriores.

- **Baja autoestima:** la mera sensación y evidencia de no encajar con iguales, hace que se desarrolle una baja autoestima, pudiendo desembocar en pensamientos que cuestionen la valía de uno mismo, y la valoración que se hace de él, tomándolo como algo personal e irremediable.

- **Dificultad para expresar deseos y opiniones:** carecer de unas adecuadas habilidades sociales compete que no sean capaces de manifestar lo que quieren y cómo piensan, por miedo a ser juzgados y rechazados.

- **Malestar emocional:** vivimos inherentemente en sociedad, por lo que necesitamos de los demás para la consecución de la mayoría de nuestros objetivos en la vida, lo que hace que un mal manejo de las relaciones sociales pueda ocasionar dicho malestar psicológico.

Entroncando con cuestiones más concretas que se tratarán en esta propuesta, se hace referencia a aspectos que actúan como causa y efecto del amplio abanico abarcado por el mundo de las habilidades sociales, como lo es la asertividad, definida por Rodríguez y Serralde (1991), como “la libertad que una persona tiene para manifestarse, expresando en sus palabras lo que siente, piensa y quiere; pudiendo comunicarse con

personas de todos los niveles, siendo una comunicación siempre abierta, directa, franca y adecuada; teniendo una orientación activa en la vida en pos de los objetivos que se haya propuesto; actuando de un modo que juzga respetable; aceptando sus limitaciones al comprender que no siempre puede ganar; aceptando o rechazando en su mundo emocional a las personas; con delicadeza, pero también con firmeza, siendo emocionalmente libre para expresar sus sentimientos, sin caer cuestiones extremistas como actitudes represivas y destructivas tanto hacia sí misma como hacia los demás”.

Algunos ejemplos de habilidades sociales y conductas asertivas pueden ser;

-Saludar al llegar a los sitios con más personas.

-Disculparse por haber llegado tarde.

-Participar en conversaciones y dinámicas grupales, expresando la opinión propia, así como contrariedad y agradecimiento cuando se crea necesario.

-Expresar muestras de afecto y cariño cuando se sientan, ser capaz de pedir y brindar ayuda o favores, ofrecer consuelo cuando se observe la necesidad a otra persona.

-Participar en la solución de dificultades o conflictos, siendo consciente de hasta donde se quiere llegar.

-Aceptar elogios y críticas sin que ello ocasione un conflicto ni externo ni interno, llegando a ser capaz de adoptar una postura autocrítica sin llegar a rozar la autodestrucción. Respetar el turno de palabra manejando los silencios cuando otra persona tenga la palabra.

Por otro lado, es indispensable tratar a la autoestima como parte fundamental del todo que constituyen las habilidades sociales, puesto que una baja autoestima ocasiona un hándicap casi irrecuperable para el desarrollo de estas, tanto a la hora de actuar uno mismo como al recibir información por parte de otros por riesgo a constantes malentendidos provocados por una interpretación negativista y sesgada de la realidad. Tal y como aporta Branden (1993):

“La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas cualidades subjetivas, puesto que se basa en la percepción que tenemos de nosotros mismos y la que creemos que tiene los demás de nosotros, y según unas cualidades de tipo valorativo, puesto que en función de nuestras experiencias y de los

valores que imperen en nuestra cultura, atribuimos a estas cualidades un valor positivo o negativo. El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, más concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas para nosotros, así pues, padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos”.

La autoestima se compone de aspectos **cognitivos**, los cuales actúan como autoafirmaciones y conceptos que se tienen sobre uno mismo; capacidades que se cree tener, interpretaciones del comportamiento emitido, etc. Digamos que es como un mapa u hoja de ruta que según nuestra percepción nos define. Se dispone también de componentes **afectivos** los cuales actúan de jueces de lo que pensamos y sentimos, además de componentes **conductuales** que nos proporcionan intencionalidad o ideación a la hora de responder a los eventos y situaciones que se pongan por delante.

## **4.2. Integración Social**

Desglosando el término integración, en primer lugar, debemos de definir los conceptos previos que serían los de adaptación y acomodación, estando ambos estrechamente ligados entendiendo el primero como; la asimilación por parte del individuo de los elementos del entorno que le ayudan a alcanzar y satisfacer sus metas y deseos. A su vez la acomodación es “un proceso a través del cual el sujeto realiza aquellos cambios que el medio le permite para satisfacer sus necesidades y, simultáneamente, modifica su propia conducta de acuerdo a las exigencias de este medio” (Gil, 1998).

Ambos conceptos parten de la teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget, siendo esta perfectamente extrapolable a la situación de los migrantes cuando desembocan en una nueva cultura o destino. Lo ideal sería proporcionar al sujeto los máximos recursos posibles para que puedan asimilar a su manera la información nueva que estaría disponible en el entorno, de igual modo serán ellos los que mediante dicha información puedan inferir cambios en el ambiente propio y externo.

Promover y favorecer la integración social de los inmigrantes es una de las principales prioridades en las agendas políticas y sociales de las sociedades occidentales (Hombrados- Mendieta, Gómez-Jacinto y Domínguez-Fuentes, 2009).

La integración social no sólo es un importante correlato del bienestar psicosocial sino también un importante indicador de la adaptación de los inmigrantes a la sociedad receptora. Lo que hace necesario que se persiga dilucidar aquellos factores que puedan obstaculizar el proceso de integración. Una mejor comprensión de los determinantes de este proceso en la comunidad puede servir de guía para orientar políticas públicas que ayuden tanto a promover la adaptación de la población inmigrante a las sociedades de acogida como a fomentar su bienestar psicosocial (Ríos y Moreno, 2010).

Siguiendo el hilo de la integración psicosocial del migrante, se entiende como la culminación de este proceso, no sólo que el sujeto establezca relaciones y vínculos con personas en su misma situación o con la que comparta procedencia, lo cual es un punto de apoyo bastante importante para no sentirse desapegado de sus raíces y costumbres, sino que yendo más allá, que al final es la aspiración que se debe perseguir, también esté preparado y sea capaz de establecer vínculos con ciudadanos nativos del país de destino. Ya que ello le permitirá enriquecerse cultural, personal y socialmente, además de poder obtener un incremento de las posibilidades laborales, debido a que se necesita estar un mínimo adaptado a la sociedad nueva para ser tenido en cuenta por empresarios, bolsas de trabajo a las que solo se tienen acceso mediante la nacionalidad del país de residencia, etc. Por todo ello es imprescindible que el migrante asimile y acepte los valores, normas, costumbres, hábitos y estilos de comunicación de la nueva cultura, sin que, bajo ningún concepto tenga que renunciar a los propios.

Según la mayoría de los expertos en cuestión, las migraciones son y serán un fenómeno irreversible, pero también un fenómeno estructural de nuestras sociedades. La integración del migrante se muestra como un elemento básico que ha de servir para diseñar esa misma sociedad de acuerdo con un determinado modelo moral y jurídico de convivencia, y no como una forma instrumental de dudosa moralidad que entienda al migrante como mano de obra, apoyo demográfico o sostenimiento del sistema de pensiones, entre otros (Cívico, 2011).

La sociedad de acogida goza de prácticamente todo el poder a la hora del proceso de integración debido a su estructura institucional y su respuesta a los recién llegados,

debido a que actúa de juez por encima del propio esfuerzo individual del sujeto migrante. Esto ocurre por otra parte más grupal también, a propósito del imaginario identitario que le da cohesión y legitimidad a la sociedad a la que se pretende acceder (Torres y Cívico, 2009).

Por lo tanto, los procesos de integración no sólo se producen a nivel del inmigrante individual, cuya integración pasa por el cumplimiento de sus necesidades y derechos básicos, sino que también en lo referido a lo social y público, siendo indispensable que sea la propia sociedad a todos los niveles la que muestre una apertura completa para que estas personas puedan acceder al sistema, tal y como los pertenecientes al mismo.

Según otros estudios se ha demostrado que la integración resulta menos dificultosa cuanto más parecidas sean las lenguas en contacto, tanto por parte de la sociedad de acogida como de la población migrante; detectándose, concretamente en España, mayor grado de tolerancia hacia la población extranjera de origen hispano (Martos, 2020).

Es por ello por lo que se va configurando una nueva sociedad, la cual bebe de la combinación entre locales y forasteros, así como la convergencia de sus estilos de vida. Si estos son semejantes, es de lógica aplastante que la adaptación de los sujetos de nuevo ingreso se producirá de una forma más acelerada, al mismo tiempo que la acogida de la sociedad en cuestión. El ser humano es un ser de hábitos y costumbres, estableciéndose por regla general una mayor comunión entre partes semejantes o parecidas, que respecto a opuestos. La clave para configurar una sociedad que sea rica en adaptación, integración y apertura mental no reside en que se establezcan lazos con culturas idénticas, sino en que se constituyan vínculos con culturas distintas a las de dicha sociedad, por lo que la integración plena supondrá que los hábitos se vayan acercando, tolerando y comprendiendo (Aliaga-Sáez, 2020).

### **4.3. Función del orientador educativo en escuela de adultos**

Según mi experiencia personal en el centro de educación para adultos muro de Valladolid el orientador se encarga de labores de coordinación y asesoramiento tanto con el alumnado como con el resto de docentes, trabajadores y equipo directivo, estando el departamento de orientación compuesto por un único profesional, el propio

orientador educativo, el cual además se encarga de impartir docencia relacionada con la Orientación Laboral y de Ayuda al Estudio.

Siguiendo con las numerosas actuaciones del orientador educativo en una escuela de adultos (las cuales no distan mucho de las labores que tienen los orientadores en los institutos de educación secundaria) destacaría la contribución de la que en este caso se hace gala con numerosas asociaciones que ayudan a acercar un poco más al migrante al logro de la integración. En este centro en concreto se organizan talleres y charlas para dar pautas sobre como adaptarse a la nueva sociedad que afrontan. Existe un trabajo codo con codo con las profesionales de estas organizaciones para que queden cubiertas todas las necesidades que este colectivo demande (ayuda y orientación en la búsqueda de empleo u otras salidas académicas si disponen del nivel exigido para ingresar en ellas, clases de español, puertas abiertas para que comiencen o retomen sus estudios primarios o secundarios, colaboración y asesoramiento para que puedan homologar los estudios adquiridos en sus países de origen, etc.). En definitiva, se realiza un seguimiento (comprobando su asistencia a clase, y valorando si se acercan o no a los objetivos elaborados a conseguir entre la asociación y el centro) desde que deciden matricularse en esta escuela, hasta que por motivos laborales o vitales deciden abandonarla, todo ello para proporcionar una respuesta inclusiva y de calidad lo más ajustada posible a las necesidades del alumnado.

Respecto a los requerimientos observados por parte del alumnado migrante durante mi labor como orientador en prácticas tuve la oportunidad de ver de cerca las complicadas situaciones con las que tenían que convivir día tras día, con trabajos sumamente precarios (jornadas laborales extensas y extenuantes acompañadas de salarios muy bajos), la necesidad de tener que aceptar cualquier tipo de empleo para mantener a familiares a su cargo, multitud de problemas a la hora de poder homologar lo formativo obtenido en sus países de origen, por la diferencia de niveles académicos existentes entre Europa, América del Sur y África, el sentimiento de soledad y discriminación por provenir de una cultura distinta y no manejar un buen nivel de español, y demás hándicaps, a veces relacionados unos con otros que pueden acabar haciendo mella en el bienestar de estas personas. Es por ello por lo que este centro se vuelca en prestarles apoyo en cualquier ámbito en el que lo necesiten, y en la medida en la que sea posible prestar dicho apoyo.

Según el Boletín oficial de Castilla y León respecto al asesoramiento a la comunidad educativa las implicaciones y responsabilidades que ha de tener un orientador en una escuela de adultos son (BOCyL, 2018);

- Informar y asesorar a los equipos docentes, al alumnado y a los padres, madres o tutores legales (en el caso de que él o la alumna aún no haya cumplido los dieciocho años de edad, siendo imprescindible para entrar en una escuela de adultos que los vaya a cumplir en el año natural) sobre aspectos relacionados con el desarrollo del proceso de orientación educativa, vocacional y profesional que contribuyan a hacer efectiva una enseñanza de calidad.
- Orientar y participar en la elaboración de los documentos de análisis y planificación institucional.
- Asesorar al alumnado sobre las opciones académicas, formativas y profesionales, así como de las ayudas a la formación y las oportunidades de empleo.
- Acompañar y ayudar al alumnado a identificar metas profesionales realistas y pertinentes para su inserción en el mundo laboral y social.
- Apoyar y asesorar a los equipos docentes para el desarrollo y evaluación de las competencias básicas, críticas y personales.
- Asesorar y colaborar en la planificación de actuaciones que faciliten un adecuado clima de convivencia y aprendizaje en el centro educativo.

## **5. MÉTODO**

### **5.1. Muestra**

Programa destinado a 40 migrantes de la escuela de adultos “el muro” de Valladolid en busca de la integración social y laboral en España. Los cuales llevan desde un año residiendo en este país, hasta recién llegados por diversos motivos vitales. Sus edades van desde los 18 hasta los 53 años, los hay con trabajo, en paro, con cargas familiares, solteros, etc.

## **5.2. Materiales**

En primer lugar, se proporcionarán una serie de cuestiones a modo de entrevista inicial, para conocer la situación actual del alumnado.

Posteriormente se aplicará el cuestionario de autoestima de Rosenberg para observar en que parcelas relacionadas con esta variable tienen que trabajarse a sí mismos. Compuesto por 10 ítems, tratándose de cinco frases enunciadas de forma afirmativa y otras cinco de forma negativa, con el objetivo de controlar el efecto de aquiescencia (tendencia a responder afirmativamente sin un previo razonamiento, lo que hace que pierda validez y fiabilidad la prueba).

Para concluir el apartado sobre la autoestima y asertividad se llevarán a cabo una serie de dinámicas en las que en una de ellas se repartirá papel y bolígrafo para quien lo necesite.

Por otro lado, se utilizará una pizarra digital para desarrollar las charlas sobre orientación laboral y académica, que valorará las posibles salidas que pueden tener en base a su formación y situación, así como las charlas relacionadas con la autoestima y asertividad.

Por último, se les evaluará a través de una entrevista final para conocer su opinión sobre la utilidad de este programa.

## **5.3. Procedimiento**

La idea principal es conectar los distintos talleres y dinámicas con las clases de español que recibirán los migrantes por cuenta del centro, para motivarlos a asistir a clase y no abandonar por muy complicado que les sea repartir el tiempo entre lo laboral, familiar y formativo, por lo que resultará determinante que acudan a dichas clases.

En primer lugar, se presentará y llevará a cabo un taller sobre orientación laboral y académica; definiendo y explicando el funcionamiento del sistema en este país; normas y leyes, obligaciones y derechos, etc. Se trabajará con ellas y ellos en la elaboración de un currículum vitae, qué estilo comunicativo y de qué manera deben abordar la interacción con los entrevistadores a la hora de posibles entrevistas de trabajo, también se hará especial hincapié en que no deben dejarse explotar por nadie y tener recursos asertivos a la hora de enfrentarse a eventos convulsos en los que puedan intentar

aprovecharse de ellas y ellos. Además, se les informará detalladamente de las salidas académicas que tienen a su disposición, todo ello trabajado de manera individualizada, con el objetivo de que se pongan en común las distintas vicisitudes de cada uno.

Por último, en este apartado se darán pautas y se pondrá en conocimiento cómo abordar situaciones sociales de rechazo, o que no les permitan integrarse por parte de algunos sectores poblacionales.

El siguiente taller tratará sobre la autoestima y la trabajaremos mediante la realización del test de Rosenberg para que descubran en qué punto se encuentra cada uno en la relación consigo mismo. Posteriormente explicaremos en qué consisten los conceptos de autoestima y asertividad y daremos pautas para que traten de interiorizar la importancia de cuidarse a sí mismos, trabajando el diálogo interno y el nivel de permisividad e interpretación que se le da al ambiente externo.

A continuación, se llevará a cabo una dinámica grupal relacionada con los conceptos recientemente mencionados, en la que entre todos y todas deberán de destacar los aspectos positivos que observen en el otro.

Para concluir se les mandará un ejercicio de reflexión personal e individual, con el fin de que sean conscientes de sus metas y objetivos vitales.

## **6. INTERVENCIÓN**

### **6.1. Descripción del Programa de Intervención**

Como se ha mencionado con anterioridad se trata de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en el que se trabajarán aspectos relacionados con la autoestima y el aprendizaje de conductas asertivas, debido a que es esencial que el sujeto aprenda a manejar sus pensamientos y comportamientos de una manera eficaz para intentar prosperar en la inmersión en la nueva cultura y sociedad de la que se pretende formar parte.

Por otro lado, trabajaremos con el alumnado cuestiones (mediante charlas y talleres) relacionados con la orientación laboral y académica para que tengan clara la hoja de ruta a seguir en este arduo proceso de integración a todos los niveles.

Los objetivos perseguidos en este programa son;

- Favorecer la integración laboral, académica y social del alumnado migrante.
- Fomentar la autoexploración, la reflexión personal y la predisposición al logro de metas por parte del alumnado, creyendo en sus posibilidades y ayudándoles a poner límites frente a las injusticias sociales.
- Mejorar la autoestima de los integrantes de este grupo, poniendo en valor la asimilación de la conducta asertiva para ser capaces de desenvolverse de la manera más adaptativa e idónea posible en la sociedad de acogida.
- Evaluar cada caso de manera especializada a través de las entrevistas llevadas a cabo, para ofrecer herramientas eficaces y concretas.

Se fomentará que se ayuden entre ellos y que, si lo creen oportuno, compartan momentos fuera del aula para sentirse respaldados y reforzados por quienes están pasando por situaciones similares, en definitiva, el ser humano se siente comprendido cuando se topa con iguales, ya que inevitablemente se buscan personas con las se comparten ciertas características, así como determinadas vivencias. El desencadenante que se busca con esto es que exista la posibilidad de crear un clima familiar para evitar sentimientos de soledad y poca pertenencia grupal respecto a la nueva sociedad que están afrontando e intentando acceder. Resultará importante también que a través el trabajo que puedan conseguir y las experiencias sociales que les surjan traten de abrirse a la población nativa para mejorar y aprender el idioma con mayor agilidad y mejorar en sus habilidades sociales, la cuales se puede ver mermadas por una posible ansiedad por separación de sus círculos más cercanos, aquellos que han dejado atrás en sus países de origen, buscando un buen porvenir para ellos mismos y sus familiares.

## **6.2. Temporalización**

La duración del programa será de cuatro semanas, concretamente del 14 de marzo hasta el 6 de abril de 2023, dividiéndose en dos sesiones por semana de una hora de duración (aproximadamente) cada una. Previamente se ha pactado con los alumnos y el profesorado que tendrá lugar los martes y los jueves al finalizar las clases de español. El

horario será de 19:00 a 20:00 y tendrá lugar en el mismo aula donde imparten dichas clases.

| <b>Nº de sesión</b>        | <b>Temática</b>   | <b>Contenido</b>  |
|----------------------------|---|---|
| Sesión 1<br><br>14/03/2023 | Charla sobre Orientación Laboral                            | -Competencias laborales y formas de acceder al sistema laboral en España.<br>-Elaboración del curriculum.                       |
| Sesión 2<br><br>16/03/2023 | Charla sobre salidas formativas                             | -Acceso a estudios, primarios, secundarios, ciclos formativos, etc.<br>-Homologación de estudios superados en países de origen. |
| Sesión 3<br><br>21/03/2023 | Inicio programa de entrenamiento de Habilidades Sociales:   | -Entrevista inicial individual.<br>-Introducción H.H.S.S  |
| Sesión 4<br><br>23/03/2023 | Autoestima  | -Charla sobre autoestima.<br>-Test de Rosenberg   |
| Sesión 5<br><br>28/03/2023 | Dinámicas sobre autoestima                                  | -El Círculo.<br>-Silla y distancia a ella.  |
| Sesión 6<br><br>30/03/2023 | Asertividad   | -Charla sobre asertividad.<br>-Dinámica “Sí-No”   |
| Sesión 7<br><br>04/04/2023 | Reflexión personal  | -Dinámica carta desde el futuro.<br>-Puesta en común de lo escrito por cada uno.  |
| Sesión 8<br><br>06/04/2023 | Final del programa de entrenamiento de Habilidades Sociales | -Entrevista final<br>-Agradecimientos y despedida.  |

### 6.3. Descripción de las sesiones

#### Sesión 1: Charla sobre orientación laboral

##### *Competencias laborales y formas de acceder al sistema laboral en España.*

Las competencias sociales y emocionales correlacionan directamente con el éxito profesional, social y personal. Constituyen algo incluso más importante que ciertos conocimientos técnicos. El concepto de competencia aúna las habilidades y destrezas necesarias para el ejercicio de la producción laboral, lo que compete al conocimiento y posterior desenvolvimiento. Las competencias presuponen, por lo tanto, conocimientos, operaciones mentales, capacidades para usar diversas habilidades y empleo de actitudes adecuadas a la realización de las tareas, estando relacionadas bajo la triada de; actitudes, conocimientos y habilidades (Machado, 2002).

Siguiendo la misma línea a desarrollar se requieren una serie de habilidades o destrezas para optar al puesto de trabajo deseado y que catapultan las opciones de contratación, a continuación, se las mostramos al alumnado;

-Flexibilidad: Capacidad de adaptación a los cambios surgidos tanto en el ambiente, como en la interacción medio-individuo. Actualmente se buscan profesionales que tengan un alto nivel de apertura; aceptando un posible cambio de puesto, de ciudad, que sean capaces de modificar proyectos y prioridades, que acepten nuevas ideas. La clave reside en valorar y entender las propias fortalezas, con el fin de aprovecharlas al máximo en el desempeño de tareas.

-Creatividad: se trata de tener una visión más allá de lo establecido, es decir, entender la realidad como maleable y llena de distintas opciones a elegir, no caer en la monotonía a la hora de aplicar nuevas ideas y desafíos, es tener la valentía de emprender y transitar por otros derroteros. “La creatividad puede ser desarrollada y aprendida. Las organizaciones buscan profesionales que tengan ideas nuevas y originales. Para ser creativo es necesario exponerse, presentar ideas y opiniones, y permitirse arriesgar, sin miedo de error” (Climent-Rodríguez y Navarro-Abal, 2016).

-Iniciativa: Esta muy relacionada con las anteriores en cuanto a perseguir la innovación y ser proactivo a la hora de ejecutar el trabajo asignado, consiste en adelantarse a las circunstancias y construir el puente entre las ideas y las actuaciones.

-Comunicación: esta característica resulta de las más importantes (si no la que más), ya que una mala comunicación con supervisores y compañeros anula totalmente la efectividad del desempeño laboral y pasaremos a ser prescindibles para el empresario. Cómo es sabido existen dos vías de comunicar; verbal y no verbal. Tan importante resulta una como la otra; las palabras que empleemos deben de ser desde la honestidad, el respeto y la educación, de igual manera que los recursos no verbales han de ser tratados con delicadeza para no dar una imagen de falta de interés u hostilidad.

-Empatía: si no nos ponemos en el lugar del otro, no solo en el ámbito laboral sino con vistas a la adaptación social, fracasaremos en cualquier iniciativa grupal o social, se trata de mostrar interés y ser comprensivo con los demás

-Resolución de problemas: posiblemente lo que más en valor pongan los empresarios a la hora de contar con nuestros servicios, que poseamos las directrices necesarias para resolver cualquier dificultad que surja en el ámbito en el que se esté operando, eso lo da la experiencia y la actitud de mejora.

-Trabajo en equipo: otro de los valores potentes a analizar por los profesionales de contratación; sin una cohesión grupal positiva es prácticamente imposible evitar conflictos que retarden los objetivos a lograr. “No es fácil trabajar en conjunto, pues eso requiere exponer ideas y saber escuchar a los demás, aceptar sugerencias, respetar las diferentes opiniones, colaborar, construir juntos, aceptar los límites propios y de los otros miembros del equipo, conocer el lenguaje de los demás profesionales y estar disponible para el otro” (Climent-Rodríguez y Navarro-Abal, 2016).

-Liderazgo: capacidad, en la mayoría de casos innata, pero perfectamente desarrollable en cualquier ser humano si se tienen en cuenta aspectos como; adoptar la responsabilidad que conlleva involucrar a los demás en un proyecto común. Estar en disposición de cuidar y atender las necesidades del otro, en una mezcla de autoridad, comprensión, humildad y justicia. “El mercado de trabajo busca personas que puedan, en algún momento o actividad profesional, asumir el papel de líder y conquistar así seguidores” (Climent-Rodríguez y Navarro-Abal, 2016).

Tras todo ello, se ha de tener en cuenta que las competencias pueden ser aprendidas y puestas en práctica en cualquier momento, ya que jamás será tarde o impropio el desarrollo de estas.

En cuanto a las diversas formas de acceder al sistema laboral se les proporcionarán una serie de pautas y enlaces que demarquen los pasos que tienen que seguir;

-Obtención de información a través de las webs de servicio de empleo público de Castilla y León, en este caso, bolsas de empleo de la ciudad, empresas de trabajo temporal, etc.

-Cómo clasificar y qué hacer con toda la información recopilada, ordenando las prioridades que se tengan a la hora de elegir qué buscar; tipos de trabajo a los que se desea acceder, zonas donde estén ubicados, duración de las jornadas laborales, requisitos exigidos por las empresas, si existe o no algún impedimento para realizar las tareas que les pidan, formación y demás cuestiones relacionadas.

-Conservación de interés y motivación por seguir en la búsqueda del empleo deseado, debido a que es complicado para cualquiera que cuenten con él o ella a las primeras de cambio. Transmitir que bajo ningún concepto bajen los brazos, aunque no se les brinde una oportunidad anhelada, la recompensa llegará. La valía de una persona no cambia por mucho que cueste integrarse.

### *Elaboración del currículum*

Un buen currículum es la antesala al ingreso en el mundo laboral, ya que es el rostro de lo que potencialmente seríamos capaces de ofrecer a la hora de trabajar, por ello en este taller se van a aportar una serie de recomendaciones recogidas según De Llauder (2010):

- Analiza tu formación y experiencia profesional y selecciona lo más ventajoso para el puesto al que optas.

- Conoce cuáles son tus competencias profesionales y rasgos de personalidad.
  - Cuida tu ortografía, limpieza y orden de los datos para facilitar la lectura del seleccionador.
- La foto que adjuntes tiene que dar una imagen profesional. Impacta más una persona sonriendo que una que no lo esté.
- Investiga sobre la empresa a la que envías tu currículum para adaptarlo a ella.
- Hazlo visible, con márgenes, tabulaciones y negrita para resaltar.
- Bien estructurado por secciones: datos personales, formación, etc.
- Extensión de una hoja, preferiblemente.
- Redáctalo de forma positiva utilizando verbos de acción: creé, logré, incrementé, etc. No cometer faltas gramaticales ni ortográficas, redactado con claridad y de manera concisa.
- Procura presentar el original o una buena fotocopia.
- Si pones fecha, recuerda actualizarla cada vez que lo envíes.
- Escribir el título «Currículum Vitae» en la parte superior para no desperdiciar espacio.
- No incluir información irrelevante u obsoleta para el puesto.

## Sesión 2: charla sobre salidas académicas

*Acceso a estudios, primarios, secundarios, ciclos formativos, universitarios, etc.*

A continuación, se presentan las enseñanzas que se imparten en el CEPA MURO;

-**Enseñanzas básicas:** se dividen en Iniciación y conocimientos básicos. La primera de ellas a su vez se subdivide en Iniciación 2 (correspondiente a primero y segundo de primaria) e Iniciación 3 (correspondiente a tercero de primaria). Se trata de tres cursos cuya duración es anual, repartidos en 12 horas semanales, en los que se imparten los bloques de lenguaje, matemáticas y conocimiento del medio.

-En cuanto a **Conocimientos básicos** encontramos una organización en dos módulos;

- Módulo 1 el cual equivale a cuarto y quinto de primaria.
- Módulo 2 equivalente a sexto de primaria.

La duración de cada módulo es cuatrimestral, constatándose de 15 horas semanales de asignaturas obligatorias como son; lenguaje, matemáticas y conocimiento del medio. Y de 3 horas semanales de materias optativas; idioma extranjero e iniciación informática.

-Siguiendo el curso de las etapas ordinarias una vez el alumno supera estos niveles iniciales entrará en la **ESPA (educación secundaria para adultos)**, que se compone de dos niveles;

- Nivel 1; compete a los módulos 1 y 2, los cuales son equivalentes a primero y segundo de la ESO, respectivamente (existiendo también la opción de hacerlo a distancia). La duración es cuatrimestral para los alumnos que vayan por lo presencial y anual para los de a distancia, constituyendo un total de 1350 horas de formación académica. Las asignaturas que dan vida a este primer nivel son lengua castellana, lengua extranjera (inglés) (estas asignaturas se engloban en el campo de la comunicación, ya que se organizan por bloques), ciencias sociales (campo social), matemáticas y ciencias naturales (campo científico-tecnológico).
- Nivel 2: se compone de los módulos 3 y 4 (tercero y cuarto ESO) siendo la presencialidad obligatoria en este nivel y cursos. La composición de bloques y asignaturas se asemeja a los cursos previos, teniendo como particularidad la inclusión de asignaturas optativas de oferta obligada, como es la materia de tecnología, la cual entra dentro del campo científico-tecnológico mencionado antes, junto con matemáticas y ciencias naturales. En años anteriores se componía de más asignaturas, como educación artística y ampliación ciencias naturales.

Por otro lado, también se dispone de asignaturas optativas específicas como son; orientación y ayuda al estudio correspondiente al curso de 3º y orientación laboral correspondiente a 4º curso, ambas dentro del campo científico-tecnológico.

El tema de los campos o bloques se desarrolla en cuanto a que el alumno tiene la posibilidad de que se le guarden las asignaturas sueltas que consiga aprobar de cada

bloque, si bien esta medida es a régimen interno, ya que, si el estudiante pretende cambiar a otro centro, seguramente tenga que recuperar el bloque entero, aunque haya aprobado una de las asignaturas.

-En este centro también se imparten programas de **Educación no formal** que se dividen en;

- Acceso a otros niveles del sistema educativo.
- Preparación de pruebas directas para sacarse el graduado ESO.
- Preparación de pruebas de acceso a grado medio.
- Desarrollo REF Competencias N.1. Se trata de cursos de inglés e informática básicos que aportan un nivel 1 (N-1) para poder empezar los estudios en la Escuela de Idiomas, o Formación Profesional Básica, entre otros.
- Desarrollo profesional Sanidad; se trata de un curso de dos años para convertirse en celador. El cual da acceso a una bolsa derivada de una oposición interna de esta especialidad sanitaria.

Además, se presentarán las opciones de otros itinerarios, como bachiller, universidad, grado medio y grado superior. Siendo resuelta cualquier duda respecto a salidas que no se hayan nombrado e interesen al alumnado.

#### *Homologación de estudios superados en países de origen*

La homologación de titulado y estudios respecto a países que estén fuera de la unión europea es una tarea laborioso y con muy pocas posibilidades de llegar a buen puerto, por cuestiones de niveles académicos y competencias de unos países a otros, siendo por lo general mucho menores las exigencias en otros territorios, al mismo tiempo que es una labor tediosa y que se puede prolongar durante años hasta que el país de origen transfiera toda la documentación necesaria para homologación y convalidaciones de cursos académicos, siendo recomendado el hacer una prueba de

nivel (en caso de que se pretenda seguir formándose) en el propio centro, el cual derivará al alumno al ciclo que le corresponda por idoneidad y posibilidades de promoción. No obstante, una vez puesto en contexto, se procederá en colaboración con el centro a tratar de luchar por tener éxito en este proceso, según cada caso en individual.

### Sesión 3: Inicio programa de entrenamiento de Habilidades Sociales

#### *Entrevista inicial individual*

La sesión tres será iniciada con una entrevista inicial e individual para ir entrando en materia de habilidades sociales, buscando conocer la situación y condiciones de cada integrante del programa de intervención. Esta parcela será descrita posteriormente en el apartado de evaluación del programa de intervención.

#### *Introducción habilidades sociales*

Se aportarán una serie de definiciones acerca de las habilidades sociales apoyándonos en materiales teóricos y prácticos que traten esta temática de una manera accesible para los alumnos y alumnas teniendo como objetivo principal proporcionar una serie de pautas a seguir para lograr el encaje social pretendido. Dicho objeto se traduce en desarrollar una adecuada expresión emocional, mostrar empatía por el resto, poner límites a quienes no nos ayudan a avanzar hacia las metas fijadas, etc (Vived, 2011).

Una vez concluido el marco introductorio se pasará a desglosar los tipos de habilidades sociales, divididos en habilidades sociales básicas y avanzadas, así como sus características más elementales.

Por último, se otorgarán directrices para mejorar dichas habilidades traducidas en una mayor confianza, asertividad, autoestima, autocontrol, inteligencia emocional y reducción de la inseguridad.

### Sesión 4: autoestima.

### *Charla sobre autoestima*

La importancia de la autoestima será puesta en escena en esta charla, en la que se pondrá de manifiesto una serie de pautas para mejorarla, no sin antes realizar las pertinentes definiciones y aspectos de este concepto que actúa como motor de desarrollo y punto de partida de las habilidades sociales, debido a que sin una adecuada autoestima no será posible llegar al punto óptimo en cuanto a relaciones sociales se refiere. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio, es por ello por lo que la autoestima constituye la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. De esta manera el fin es transmitir las consecuencias de preservar una buena autoestima, sintiéndose valioso y reconocido por uno mismo correlacionando el aumento de esta con el incremento de poder experimentar relaciones sociales más satisfactorias y de mayor calidad. Por el contrario, disponer de una baja autoestima, puede acarrear en la aparición de sentimientos de impotencia, inutilidad e inseguridad (Herrera y Drexler, 1989).

### *Escala de Rosenberg*

Se aplicó el test de Rosenberg para evaluar la autoestima auto percibida en el alumnado, todo ello desarrollado en la parte de evaluación del programa de intervención.

### Sesión 5: dinámicas sobre autoestima

#### *Dinámica “el círculo”*

Dando comienzo una vez concluida la parte teórica, a las dinámicas se iniciará con la actividad grupal “el círculo”, una sencilla actividad relacionada con la autoestima y la asertividad en la que solo se requiere la participación de los integrantes, debiendo situarse de pie formando un círculo a través del cual tienen que remarcar un aspecto positivo (puede ser actitudinal, psicológico o incluso estético) de la persona que tenga situada al lado de ellos mismos, así el círculo comenzará a rotar, intercambiando las posiciones entre compañeros para que todos y cada uno de ellos y ellas aporte y reciba feedback sobre la impresión que da y percibe que dan los otros. Con esta ejecución se

persigue la mejora del concepto que se tenga de uno mismo permitiéndose escuchar comentarios constructivos de los demás, y romper el tabú a veces generado en la sociedad e incluso con nuestros seres más cercanos, de no compartir comentarios afectivos y reforzantes.

#### *Dinámica silla y distancia a ella*

Tras comentar lo resultante de la anterior dinámica y poner en común lo que ha podido sentir cada uno, siempre y cuando se quiera apostillar, comenzaremos con la siguiente dinámica, la cual consiste en colocar una silla en el centro del aula e invitarles a que se sitúen a la distancia que crean oportuna respecto a la silla pudiendo sentarse, tocarla, aproximarse desde muy cerca o situarse hasta en su punto más lejano. La silla simbolizará en primer lugar, la relación familiar que tenga cada uno; siendo más cercana y de mayor calidad cuanto mayor sea la aproximación, neutral si se sitúa en un punto intermedio o percibida como negativa o nula, cuanto más lejos de la silla se coloque el sujeto. Posteriormente se realizará lo mismo dos veces más simbolizando la relación que se tiene consigo mismo y con las metas u objetivos vitales a lograr; cuanto más cercano a la silla, querrá decir que se están logrando dichas metas (laborales y personales) o se va por el camino correcto y cuanto más lejos valga la redundancia, significará que se encuentra alejado de su consecución.

Como con la anterior dinámica se comentará la realización de este ejercicio y se pondrán en común impresiones, pensamientos y sentimientos si se cree oportuno por parte de los alumnos y alumnas.

#### Sesión 6: asertividad

##### *Charla sobre asertividad.*

Se operará de la misma manera que en las charlas anteriores aportando definiciones y ejemplos, para que las dinámicas a aplicar tengan un sustento teórico y sirvan como demostraciones de lo expuesto.

“La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás” (Castanyer, 1996). Se procederá a definir tres

tipos de perfiles de persona para que les quede más claro a la hora de la comparación de rasgos cómo se manifiesta la asertividad, haciendo hincapié en el comportamiento asertivo;

Características de la persona asertiva;

- Negarse ante situaciones que no les convengan y mostrar su postura hacia ellas.
- Mostrar la opinión sincera ante un tema, petición, demanda
- Expresan con argumentos sus razonamientos, buscando explicar o justificar su manera de pensar y actuar.
- Expresan comprensión y empatía hacia los demás.
- No tienen problemas a la hora de pedir y aceptar que se les pidan favores (dándose la libertad de aceptar que se les concedan y concederlos o no).
- Hablan de los problemas o dificultades surgidas con franqueza y sin tabúes.
- Preguntan las dudas surgidas en cualquier cuestión con tal de clarificar lo que no comprenden.
- Expresan sentimientos de afecto, admiración, gratitud, así como contrariedad, frustración, etc.

Se compararán estas actitudes con las de personas agresivas y sumisas, para resaltar aún más la importancia de la actitud asertiva, entendiendo a la persona de corte agresiva como; la imposición de los intereses personales respecto a los de los demás, actuando de manera egoísta, como si el fin (su fin) justificase los medios. En cambio, la persona sumisa es todo lo contrario; mostrando una indefensión aprendida frente al ambiente externo, sintiéndose por debajo del resto, ya que perciben que sus ideas y formas de comportamiento no tendrán un efecto positivo en los demás y no serán ni tenidas en cuenta. Mantienen el respeto por los demás, no tratan de imponer nada, sino todo lo contrario, acatan cualquier iniciativa del otro por no cuidarse a sí mismo.

Se expondrán una serie de Ejemplos prácticos reales para que se vea reflejada la importancia de mantener un comportamiento asertivo, con uno mismo y los demás y como está plenamente ligado con el nivel de autoestima del que se disponga. Este es uno de los ejemplos que se presentarán durante la sesión;

“Siempre que estoy en el trabajo me fijo en Álvaro. Cada cosa que le oigo decir me repatea. Es un estúpido, y dice las mayores idioteces con una seguridad pasmosa. Le odio. Suelo estar muy tenso. Sé que no debo dejar que esto afecte al resto de mis relaciones fuera del trabajo, pero ayer, por ejemplo, sentados cada uno en su mesa, Álvaro comentó: “qué poco les queda a algunos para irse de vacaciones”, en clara alusión a mí. Le contesté, bastante tenso, que diez días eran mucho tiempo aún. Me dijo que a él le quedaba mes y medio, y le contesté que cuando le quedaran 10 días como a mí ya me diría cómo estaba. Él contestó algo en voz baja. Yo estaba de espaldas a él, en el ordenador, y no le miré ni le pregunté. Estaba ya tan tenso que pensaba que iba a estallar. Fui incapaz de articular más palabras. Tengo mucho miedo a contestarle. Estoy tan tenso que pienso que mi voz va a salir quebrada. Le odio totalmente. No le soporto, me siento tan inseguro y él está tan tranquilo. Creo que dijo aquello (lo de las vacaciones), para hacerme reaccionar y yo he caído como un estúpido. Él siempre tiene razón y yo no. Me supera, es mejor que yo. Con Ana me va a pasar lo mismo. ¿Cómo puedo pensar en salir con ella? Duraríamos una semana. Cada vez que tengo que hablar con alguien del trabajo, me entra una tensión horrible, me bloqueo y me sale una voz afectada. Eso me deja completamente abatido” (Castanyer, 1996).

Acto seguido se comentarán estos ejemplos y se les instará a que identifiquen qué tipo de comportamiento se está manifestando, con el fin de que aprendan a diferenciar bien entre los comportamientos asertivos, agresivos y sumisos.

### *Dinámica SÍ-NO*

Esta dinámica trata de situar al alumnado por tríos, en los que dos de ellos estarán cara a cara tratando de fijar la mirada entre ellos y diciendo sí o no, respetando el turno de cada uno, es decir se debe de defender la postura con todo el énfasis posible y aplicando una conducta asertiva en la manera de decir estos simples monosílabos, ya que el tercer implicado deberá de actuar como juez decidiendo quién ganó el duelo según intérprete que haya transmitido más seguridad y convicción. Este ejercicio por muy simple que parezca puede resultar tremendamente revelador sobre cómo nos mostramos al resto y que tipo de actitud emitimos; unos se comportarán de forma más agresiva e impositiva, otros más carismáticos y asertivos, sumisos, etc.

### Sesión 7: reflexión personal

*Dinámica carta desde el futuro.*

El objetivo de esta sesión es que mediten sobre lo que pretenden obtener a lo largo de sus vidas, en base a sus gustos, lo que creen que les hará sentirse bien, deseos, etc. Se llevará a cabo un ejercicio de conversación interior de manera individual y en silencio, llamado carta desde el futuro, no es más que un simple ejercicio que puede aparentar obviedad, pero que una vez nos enfrascamos en la ruidosa rutina olvidamos hacer incluso en nuestro diálogo interno, cuando debería ser lo primero a lo que acudir en cada decisión que tomemos. El ejercicio consiste en a través de papel y bolígrafo imaginarse el futuro personal a 5 años vista, indicando el lugar donde se ven viviendo, que trabajo o estudios estarán desempeñando, acompañados por quiénes, y en definitiva cómo creen que se sentirán consigo mismos. La carta deberá de contener respuesta a las siguientes preguntas;

- ¿Cómo te sientes? ¿Estás satisfecho/a con tu vida?
- ¿Has alcanzado las metas que te has propuesto? Indícalas.
- ¿Qué personas están contigo (amigos, familiares, etc)?
- ¿Qué preocupaciones tienes, hay algo que te esté haciendo sentir mal?
- ¿Qué actividades nuevas o conocidas estás realizando con frecuencia?
- ¿Qué aspecto tienes?

¿Dónde vives? Describe el lugar y cómo es tu casa.

Una vez concluida la tarea se procederá a la puesta en común (con la libertad de que quien no quiera compartirlo no lo haga) en la que deben de leer lo que hayan escrito como un acto de reivindicación sobre lo que desean obtener en su vida, así como aprender de las aportaciones de cada uno de los participantes, descubriendo otras formas de pensamiento e ideario de vivencias.

### Sesión 8: Final del programa de entrenamiento de Habilidades Sociales.

#### *Entrevista final*

Como al inicio de las sesiones de este programa se ha elaborado otra entrevista semiestructurada de preguntas abiertas a modo de encuesta de satisfacción para saber que les ha parecido, las limitaciones que pueda tener, y si les ha resultado útil o no.

#### *Agradecimientos y despedida*

La idea sería que compartan uno por uno la opinión (resumidamente) que han reflejado en la entrevista escrita y conocer sus sensaciones al concluir los talleres, desearles toda la suerte del mundo y agradecer la disposición mostrada durante todo este proceso.

#### **6.4. Evaluación del Programa de Intervención**

En primer lugar, se diseñó una entrevista semiestructurada, individual y de preguntas abiertas dirigida a cada participante del programa para conocer mejor su situación en general, y así poder orientarles de la manera más eficaz posible. Se aplicará al inicio del entrenamiento en habilidades sociales y consta de las siguientes preguntas;

1. ¿Hasta qué nivel de estudios has llegado?
2. ¿Cuáles son tus experiencias laborales?
3. ¿Cuál es tu situación económico-familiar?
4. ¿Cómo era la situación económico-familiar de tu familia de origen?
5. ¿Cuáles son los motivos de tu migración?
6. ¿Cómo te sientes contigo mismo?
7. ¿Cuál es tu situación socio-laboral en España?
8. ¿Tus amigos y familiares más cercanos están en España contigo o en tu país de origen?
9. ¿Estás satisfecho con tu integración en la sociedad española?
10. ¿Cuáles son tus objetivos y metas a corto-medio plazo?

Por otro lado, se evaluará el nivel de autoestima que posee cada alumno mediante la escala de autoestima autopercebida de Rosenberg, la cual consta de 10 afirmaciones o ítems (en sentido positivo y negativo). Con la finalidad de que las dinámicas propuestas tengan un impacto positivo en cuanto a mejorar sus habilidades sociales.

Del ítem 1 al 5 las respuestas de la A a la D se puntúan de 4 a 1. Mientras que del ítem 6 al 10 las respuestas de la A a la D se puntúan de 1 a 4.

Las respuestas se traducen de la siguiente manera;

- a) Muy de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) En desacuerdo.
- d) Muy en desacuerdo.

A continuación, se presentan dichos ítems:

|   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. |   |   |   |   |
| 2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.                                     |   |   |   |   |
| 3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.                   |   |   |   |   |
| 4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.   |   |   |   |   |
| 5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.   |   |   |   |   |
| 6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.                               |   |   |   |   |
| 7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.                              |   |   |   |   |
| 8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.                                   |   |   |   |   |
| 9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.                                    |   |   |   |   |
| 10. A veces creo que no soy buena persona.  |   |   |   |   |

*Escala autoestima autopercebida (Rosenberg, 1965).*

En cuanto a la interpretación del test, las puntuaciones totales se dividen en tres posibilidades; se considerará que se tiene una *Autoestima elevada o normal* si se puntúa **de 30 a 40**.

**De 26 a 29** se considera una *Autoestima media*, es decir no se presentan problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Por debajo de los 25 puntos** la *Autoestima* se considerará *baja*, conllevando problemas significativos de autoestima (Rosenberg, 1965).

Por último, se le pedirá al alumnado que participe en una entrevista final a modo de encuesta de satisfacción;

1. ¿Qué te ha parecido este taller?
2. ¿Qué aprendizajes has hecho?
3. ¿Qué crees (si crees que ha faltado algo) que se podría añadir al programa?
4. ¿Qué es lo que más te ha gustado (en general; charlas, dinámicas, etc)?

5. Valora el programa del 1 al 5.

Recabando esta información esperamos encontrar la fiabilidad de este programa entendiendo si ha calado, gustado o causado impacto en esta población y si en realidad puede ser aplicable y productivo en futuras ocasiones, el feedback de la muestra resulta crucial en toda clase de estudio, análisis e intervención.

## **7. DISCUSIÓN**

### **7.1. Limitaciones**

Durante el transcurso del desarrollo del programa se observó que es un periodo de tiempo bastante corto y que el trasfondo del trabajo es mucho mayor que lo que se pretende llevar a la práctica en este caso, el objetivo final no es otro que el de apoyar al migrante durante todo el proceso de adaptación a su nueva realidad, espero que al menos la esencia y el cuerpo de la iniciativa se pueda traducir en efectos positivos y esperanzadores para que culminen dicho proceso con la integración total en nuestro territorio. También corto es el tiempo del que disponen estas personas ya que la mayoría se enfrenta a largas jornadas laborales, búsqueda de empleo y saltos de un empleo a otro que parece algo interminable, además de cargas y responsabilidades familiares, lo que hace que no dispongan de mucho margen para formarse, ni acudir a este tipo de eventos, lo que prevé que puedan haber ausencias durante el transcurso de los diferentes talleres por determinadas motivos de peso

Otra de las limitaciones es la barrera del idioma ya que la intención es comunicarse en inglés con quien no domine el habla hispana, siendo consciente de que no tienen por qué dominar ninguna de las dos lenguas, en ese caso se recurrirá a traductores digitales, profesores que sepan ese idioma concreto o incluso a los propios integrantes del programa ayudándose entre ellos si conocen alguno de los idiomas que podemos ofrecer.

## **7.2. Resultados esperados**

Realmente no existe la posibilidad de valorar unos resultados como tales ya que se trata de una aproximación al no haber aplicado realmente el programa, su desempeño es inexistente. No obstante, se espera que ejerza una influencia en esta población y aporte una inyección de motivación y esperanza en este colectivo, que transmita fe y que con esfuerzo y paciencia pueden conseguir lo que deseen, espero que las dinámicas en las que participarán sirvan para descubrirse a sí mismos, tanto a nivel introspectivo, respecto a que esperan obtener en las facetas personales, sociales y laborales, hasta donde quieren llegar y que están dispuestos a dedicar, también en cuanto a las relaciones sociales, que esperan de ellas y cómo actúan ellos mismos en primera persona, cuyo objetivo no deja de ser que mejoren las habilidades sociales para prosperar en la sociedad de nuevo ingreso y también que repercuta a nivel personal ya que todo constituye un gran constructo. Como se ha mencionado durante todo el trabajo la meta es la integración en todas sus vertientes, por lo que se espera que ya sea a corto, medio o largo plazo se acabe consiguiendo, este escrito solo representa una pequeña aportación para que afronten el duro camino esperado, siendo ellos y ellas, y la respuesta de la sociedad, quienes dicten el alcance de los esfuerzos depositados.

## **8. CONCLUSIONES**

A modo de conclusiones, se espera que el programa propuesto sirva de apoyo para la integración total de estas personas, como se ha mencionado en el apartado de resultados esperados se espera que sirva como aliciente para enseñar a esta población a poner el foco de atención en el desarrollo de sus habilidades sociales, concentrándose en su propia autoestima y en plasmar el concepto de asertividad en su actitud diaria tanto con sus seres queridos, como con agentes del ámbito laboral y social. Todo ello les acercará indudablemente a prosperar en el nuevo país.

El motivo principal por el que se ha realizado esta investigación y otras parecidas es que el migrante haga todo lo que esté en su mano, ya que no se puede controlar si se les da o no una oportunidad, porque eso es trabajo de gobiernos, empresarios y civiles, los cuales deberían de allanar el camino todo lo posible para que personas que solo buscan aportar y proporcionar bienestar a través de su propio sacrificio, esfuerzo y valía, tengan al menos la coyuntura de poder intentarlo.

Para finalizar, creo que sería muy beneficioso que se dediquen más propuestas con esta intención, ya no solo para migrantes sino para toda la población educativa, porque es necesario que se trabajen las habilidades sociales, más aún, hoy día que vivimos en una sociedad cada vez más ensimismada con la tecnología y encerrada en costumbrismos, en la vida fácil de inacción ante injusticias que nos afectan directa o indirectamente, por navegar en una zona de confort constituida en la mayoría de casos de inseguridad, poca empatía y baja autoestima. Si nos tendiésemos la mano entre todos y todas y dejásemos a un lado la premisa egoísta de “esas problemáticas no me tocan de cerca”, la cual es muy peligrosa por la hipocresía engendrada, debido a que los tiempos son muy volátiles y puedes acabar pasando de un día para otro de tenerlo todo, a perderlo todo por causas que no dependan de uno mismo, entenderíamos que uno de los aspectos más gratificantes de la existencia es el prestar ayuda de forma asertiva a los demás.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aliaga, F. (2020). Aproximación teórica a la integración de los inmigrantes en tres niveles: Comprensión, adaptación e inclusión. *Revista Política, Globalidad y Ciudadanía*, 6 (11), 224-245.
- Branden, N. (1993). *Poder de la Autoestima*. Paidós Iberica, Ediciones S. A.
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Descleé de Brouwer.
- Checa, J. C., y Arjona, Á. (2006). Segregación y condiciones residenciales de los inmigrantes africanos en Almería (España). *Migraciones internacionales*, 3 (3), 81-106.
- Climent, J. A., y Navarro, Y. (2016). Nuevos retos en orientación laboral: de itinerarios personales de inserción a la construcción de marcas profesionales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(2), 126-133.
- DECRETO 5/2018, de 8 de marzo, *por el que se establece el modelo de orientación educativa, vocacional y profesional en la Comunidad de Castilla y León*.

- Gaeta, L., y Galvanovskis, A. (2009). Asertividad: un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14 (2), 403-425.
- Gracia, E., y Musitu, G. (2003). Social isolation from communities and child maltreatment: A cross-cultural comparison. *Child Abuse & Neglect*, 27 (2), 153-168.
- Herrero, J., Gracia, E., Fuente, A., y Lila, M. (2012). Desorden social, integración social y bienestar subjetivo en inmigrantes latinoamericanos en España. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28 (2), 505-514.
- Herrera, M., y Drexler, A. A. (1989). Cómo mejorar su autoestima.
- Hombrados, I., Gomez, L., y Dominguez, J. M. (2009). The impact of immigrants on the sense of community. *Journal of Community Psychology*, 37 (6), 671-683. <https://doi.org/10.1002/jcop.20323>
- Loza, L. G. (2021). *Asesoramiento psicoeducativo en habilidades sociales en niños y niñas en situación de migrantes del refugio casa del migrante* [Tesis doctoral, Universidad Mayor de San Andrés].
- Molina, I. (2020). Inmigrantes colombianos en Madrid: actitudes lingüísticas y pautas de integración social. *Lengua y migración*, 12 (1), 83-102.
- Olivos, X. (1998). Entrenamiento en habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes. *Migraciones. Publicación del Instituto Universitario de Estudios sobre Migraciones*, 3, 169-193.
- Olivos, X. (2009). Entrenamiento de habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes.
- Parada, J. R., Martín, R., Diez, J. J., y Muñoz, S. (2002). Derecho administrativo II. *Organización y empleo*.
- Ríos, M. L., y Moreno, M. P. (2010). Influencia de la participación comunitaria y la identidad con el lugar en la satisfacción vital en inmigrantes. *Escritos de Psicología (Internet)*, 3 (2), 8-16.
- Rodríguez de Llauder, M. (2010). *Cómo encontrar trabajo hoy: desde la preparación del currículum vitae hasta las entrevistas finales*. PROFIT editorial.

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.

Vived, E. (2011). Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación. *Prensas de la Universidad de Zaragoza*, 194.