

TRABAJO FIN DE GRADO

PROYECTO SOCIODUCATIVO PARA LA MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN MENORES INFRACTORES.



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Facultad de Educación y Trabajo Social

Autor/a: Sara Vega Martínez

Tutor/a: Javier Callejo González

Grado: Educación Social

Curso académico: 2013/2014

RESUMEN

El fenómeno de la delincuencia juvenil se trata de un tema de preocupación social que ha aumentado en los últimos años y sobre el que es necesario que las diferentes instituciones tomen medidas, implementando legislación, programas y actuaciones adecuados a las carencias y necesidades de los menores infractores. Estos jóvenes, entre otras dificultades, poseen un déficit de habilidades sociales que se traduce en un desarrollo inadecuado de sus relaciones sociales con el entorno. Por esto se propone un proyecto de intervención socioeducativa en el ámbito de las habilidades sociales, como superador de estos problemas, para que estos jóvenes logren un bienestar personal y en sus interacciones sociales.

PALABRAS CLAVE: Delincuencia juvenil, menores infractores, habilidades sociales, proyecto de intervención.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
1. OBJETIVOS DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA.	6
2. JUSTIFICACIÓN: MENORES INFRACTORES Y HABILIDADES SOCIALES.	7
2.1. EL COLECTIVO DE MENORES INFRACTORES.....	7
2.2. ADOLESCENCIA Y NECESIDAD DE HABILIDADES SOCIALES.....	9
2.3. MARCO LEGAL DE LA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA.....	12
2.4. EL/LA EDUCADOR/A SOCIAL CON LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.....	13
3. MARCO TEÓRICO DE LA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA.	16
3.1. TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL Y HABILIDADES SOCIALES.....	16
3.2. MECANISMOS DE APRENDIZAJE DEL COMPORTAMIENTO Y DE LAS HABILIDADES SOCIALES.....	19
3.3. COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES.....	20
3.3.1. La asertividad	20
3.3.2. La comunicación	21
3.3.3. La autoestima	21
3.3.4. La resolución de conflictos	22
4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA LA MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN MENORES INFRACTORES DE LA FUNDACIÓN JUAN SOÑADOR	23
4.1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	23
4.2. OBJETIVOS.....	25
4.3. DESTINATARIOS DEL PROYECTO.....	26
4.4. CONTENIDOS.....	26
4.5. ACTIVIDADES.....	27
4.6. TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....	33
4.7. METODOLOGÍA.....	34
4.9. EVALUACIÓN.....	37
5. CONCLUSIONES	39
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
7. ANEXOS	44

INTRODUCCIÓN

La delincuencia juvenil es un fenómeno que provoca gran alarma social y preocupa a gran parte de la ciudadanía. En los últimos años se ha incrementado el número de menores condenados por cometer una infracción penal, formando este colectivo una cifra significativa que nos hace plantearnos la existencia de un fracaso educativo de las principales instituciones socializadoras como son la familia y la escuela.

Por ello los menores infractores deben ser motivo de preocupación para las instituciones dedicadas a la aplicación de justicia, a la educación y al desarrollo psicológico, las cuales deben desarrollar programas y actuaciones convenientes para abordar la problemática de estos jóvenes.

Desde las instituciones de justicia de menores se pueden aplicar una serie de medidas a estos jóvenes, previstas en la Ley Orgánica 5/2000, de Responsabilidad Penal de los Menores, que deben tener una finalidad educativa y estar orientadas a la efectiva reinserción del menor. Por ello en los Centros de Ejecución de medidas judiciales de menores infractores existen una serie de recursos socioeducativos que tratan de educar y proporcionar las habilidades necesarias y apoyos sociales para conseguir una reinserción real y efectiva en su comunidad.

El problema de la delincuencia en la adolescencia se asocia, entre algunas cosas, a un déficit del desarrollo de habilidades sociales en esta etapa de la vida. En general, el colectivo de menores infractores presenta una serie de características que denotan la carencia de habilidades sociales, reflejado en la poca capacidad para la resolución de problemas, dificultades para empatizar con el resto, baja asertividad y autoestima entre otras.

Por esto y porque la adolescencia es un periodo crucial para su aprendizaje se propone un proyecto socioeducativo de habilidades sociales con menores infractores, que aborde el problema desde esta perspectiva.

En la primera parte de este trabajo se realiza una justificación del proyecto, en la cual aborda el fenómeno de la delincuencia juvenil y dentro de él, el colectivo de menores infractores. También se expone la importancia del aprendizaje de las

habilidades sociales en la infancia y en la adolescencia, así como el déficit que presentan en este ámbito los menores condenados por la ley y que por lo tanto es necesario potenciar. Desde el Marco legal, se hará referencia a la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de Enero, de Responsabilidad Penal de los Menores, cuyas medidas tienen que estar orientadas hacia la efectiva reinserción del menor, con una finalidad educativa. Por último, se presenta al educador/a social como un profesional con las competencias adecuadas para el desarrollo del trabajo con el colectivo de la infancia y adolescencia, especialmente menores en dificultad social.

En el marco teórico de la intervención se hace referencia a la teoría del aprendizaje social, la cual explica que las conductas se aprenden socialmente y que por lo tanto, se pueden modificar a través de diferentes mecanismos o estrategias. Además, se explicará que son las habilidades sociales, sus características, funciones y los mecanismos a través de los cuales se adquieren. En esta parte, también se hablará de algunos de los componentes de las habilidades sociales como son la asertividad, la comunicación, la autoestima y la resolución de conflictos, que se desarrollarán en el proyecto de intervención.

En la última parte se desarrolla el proyecto de intervención socioeducativa de habilidades sociales que se llevará a cabo en el Centro de Día Alalba para menores infractores de la Fundación JuanSoñador de Valladolid. Con este proyecto se pretenden potenciar algunas de las habilidades sociales de estos jóvenes para que obtengan un mayor bienestar personal y unas interacciones positivas en su entorno social.

1. OBJETIVOS DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA.

Además de los objetivos generales del Proyecto Final de Grado que vienen explícitos en la guía docente de la asignatura, con la realización de este Proyecto Socioeducativo en el ámbito de las habilidades sociales para menores infractores se pretenden los siguientes objetivos:

- 1) Reflexionar y abordar profesionalmente la temática de los menores infractores, conociendo mejor la problemática, las características y necesidades de este colectivo.
- 2) Aplicar la teoría de las habilidades sociales a la intervención con el colectivo de menores infractores.
- 3) Diseñar un proyecto de intervención socioeducativa que contribuya al desarrollo de las habilidades sociales en los menores que han cometido una infracción penal.
- 4) Poner en práctica los conocimientos adquiridos en las diferentes materias del Plan de Estudios del Grado de Educación social, además de mostrar habilidades de estructuración del conocimiento y de comunicación oral y escrita del mismo.

2. JUSTIFICACIÓN: MENORES INFRACTORES Y HABILIDADES SOCIALES.

A continuación se plantea la problemática que presenta el colectivo de menores infractores en nuestra sociedad, así como la importancia que tiene la adquisición de habilidades sociales en la adolescencia y especialmente en el colectivo de los menores penados por la ley, ya que poseen una serie de características que denotan su deficiente desarrollo, por lo que se propone su entrenamiento para abordar el problema. También se verán las competencias que poseen los/as educadores/as sociales para trabajar con el colectivo de menores.

2.1. EL COLECTIVO DE MENORES INFRACTORES.

El fenómeno social de la delincuencia juvenil provoca una gran alarma social y forma parte de la preocupación ciudadana.

Aunque la gran mayoría de los menores no cometen delitos y son buenos ciudadanos, una parte de ellos se implica en distintas conductas delictivas (López, Carpintero, Del Campo, Lázaro y Soriano, 2011). Es necesario puntualizar que no es igual hablar de menores infractores que del fenómeno de delincuencia juvenil. La delincuencia juvenil está formada por todos los menores que han cometido infracciones, pero ser menor infractor conlleva haber pasado por un proceso que tanto social como jurídicamente etiqueta como tal (Uceda, 2006).

Por lo tanto al hablar de menor infractor, estamos hablando de jóvenes mayores de 14 y menores de 18 años, que han cometido una infracción tipificada por la ley y que han sido detenidos por la Policía, acusados ante la justicia de menores con una resolución determinada.

Los menores que cumplan estos requisitos son los que se definen como menores infractores, por lo que aunque ambos términos tengan conexión, la delincuencia juvenil se trata de un fenómeno más amplio.

En relación con el colectivo de menores infractores y para hacernos una idea del problema, en el año 2012 hubo un total de 16. 172 menores condenados, inscritos en el Registro de Sentencias de Responsabilidad Penal de los Menores según datos obtenidos

a través del Instituto Nacional de Estadística. La mayoría de las infracciones penales cometidas por estos jóvenes se tratan de delitos mientras que una pequeña porción eran infracciones constitutivas de faltas. Los delitos más cometidos fueron robos, seguidos por lesiones y respecto a las faltas las más cometidas son en primer lugar contra las personas y en segundo lugar contra el patrimonio.

Como se puede observar se trata de datos bastante importantes en sí mismos ya que representan una cifra significativa dentro de la población juvenil.

También hay que considerar el incremento de este fenómeno en los últimos años, teniendo en cuenta que una parte se ha producido a raíz de la elevación de la mayoría de edad a 18 años con la Ley Orgánica 5/2000, modificada por la 8/2006.

Evolución de los menores condenados de 14 a 17 años	
Año	Nº de menores condenados
2012	16.172
2011	17.039
2010	18.238
2009	17.572
2008	13.477
2007	11.580

Tabla 1: Evolución de menores condenados de 14 a 17 años

Estos datos ponen de manifiesto la existencia de un fracaso en el ámbito educativo, social y cultural. Además son un síntoma de que existen fallos en el proceso de socialización y en la estructuración social, donde intervienen factores psicosociales, carencias de recursos y habilidades, de carácter económico, educativo, de afecto, de relaciones que crean situaciones desfavorecidas, de estigmatización, de frustración personal y colectiva (Uceda, 2006).

Por todo ello es muy importante que la administración pública ponga mayor atención y dedique recursos económicos superiores, ya que estos menores serán el futuro de nuestra sociedad. También es motivo de preocupación para las instituciones dedicadas a la educación, salud mental e impartición de justicia.

Como indican López, et al., (2011):

La intervención es necesaria y urgente. Una intervención preventiva, asegurando una socialización moral y conductual que les lleve a aceptar las normas básicas de nuestra convivencia social, y una intervención rehabilitadora, en aquellos casos en los que el delito ya se ha cometido (p.13).

A este fin, es importante el desarrollo de programas y actuaciones que se centren en abordar las carencias y necesidades que poseen estos jóvenes, valoradas por los profesionales adecuados y que les proporcionen los recursos y las habilidades sociopersonales adecuadas para su plena integración en la sociedad.

En definitiva se debe actuar sobre los déficits personales y sociales que poseen los jóvenes infractores, proporcionándoles estrategias orientadas a la mejora de su calidad de vida y evitando la reincidencia.

2.2. ADOLESCENCIA Y NECESIDAD DE HABILIDADES SOCIALES.

Las habilidades sociales tienen gran importancia en la infancia y en la adolescencia ya que como afirman diferentes investigaciones hay una fuerte relación entre el desarrollo de habilidades sociales en esta etapa del desarrollo y el ajuste social, psicológico y académico en la edad adulta (Monjas, 2000; Hops y Greenwood, 1988; Laad y Asher, 1985) mencionados por Contini (2008).

El desarrollo de habilidades sociales positivas en esta etapa de la vida ayuda para el logro una personalidad saludable en la edad adulta y que por el contrario la carencia o déficits de ellas se asocia con baja aceptación, rechazo o aislamiento de los pares, con problemáticas escolares y con problemáticas personales, como la baja autoestima, la indefensión, inadaptación en la adolescencia, delincuencia juvenil o adicciones (Contini, 2008).

El paso de la niñez a la adolescencia supone la adquisición de habilidades sociales más complejas debido a los cambios físicos y psíquicos que implican la modificación del rol del adolescente respecto de cómo se ve a sí mismo, como percibe el mundo y como es visto por los demás (Martínez, 2007). También en esta etapa los adolescentes abandonan los comportamientos sociales propios de la niñez y adoptan comportamientos más desafiantes hacia las normas sociales, además existe mayor presión por parte de los adultos que exigen comportamientos más elaborados. Por lo tanto la adolescencia es un periodo crítico para la adquisición y desarrollo de habilidades sociales. (Zavala, Valadez y Vargas, 2008).

En la adolescencia la interacción con los pares tiene funciones decisivas para la formación de su identidad y personalidad. El grupo en esta etapa es la institución socializadora más importante (Garaigordobil, 2008) ya que las relaciones con los iguales tanto del mismo sexo como del contrario van a sentar las bases para futuras relaciones entre adultos. Mediante la formación de grupos en esta etapa el adolescente puede formar ideas y experiencias, discutir ideologías y puntos de vista, desarrollar la amistad y enamoramiento.

A pesar de esto la influencia del grupo de pares no es siempre positiva para el adolescente debido a que hay grupos que promueven una socialización basada en conductas agresivas y desviación de los patrones de comportamiento esperados, que si persisten en tiempo pueden convertirse psicopatológicos.

Zavala y otros (2008) sostienen que las habilidades sociales tienen también un papel muy importante en la aceptación social del adolescente. La aceptación social es la condición personal de un sujeto en cuanto a un grupo de referencia y en los adolescentes se relaciona con el liderazgo, la popularidad, el compañerismo, la jovialidad y el respeto.

Como afirma Ballesteros y Gil (2002) la falta de habilidades sociales en las relaciones interpersonales puede generar en las personas un bajo control emocional, una baja autoestima y una gran percepción del fracaso personal. Los problemas más frecuentes en la adolescencia son la falta de asertividad, dificultades para resolver problemas y la ansiedad para relacionarse con personas del sexo opuesto (Cristoff et al. 1985).

De todo esto se puede deducir que un factor importante que influye en gran medida en los adolescentes que cometen un delito es la baja competencia social que poseen sin olvidar otros factores de riesgo individuales, sociales, familiares etc.

Además el colectivo de menores infractores presenta una serie de características específicas que justifican en mayor medida la intervención socioeducativa en habilidades sociales.

Como apuntan Grana y Rodríguez (2011) se trata de jóvenes que presentan un alto de absentismo y fracaso en escolar, que presentan capacidades intelectuales por debajo de la media, seguramente por falta de estímulos educativos y socioafectivos.

Más en relación con las características que muestran un déficit en el aprendizaje de habilidades sociales se señalan la baja tolerancia a la frustración, poca capacidad para la resolución de problemas, inestabilidad emocional y con dificultades para empatizar con el resto. También son jóvenes poco asertivos con gran dificultad para la asunción de normas y control sobre sus impulsos. Poseen, una baja autoestima y, en la mayoría, los sentimientos de autoeficacia se encuentran muy mermados. Además presentan diferentes patrones de consumo de drogas y están desocupados gran parte del día sin límites y normas que seguir.

Observando sobre todo estas últimas características de los menores infractores se puede comprender la importancia de desarrollar un proyecto socioeducativo que entrene las habilidades sociales de las que carecen. Este entrenamiento debe estar orientado a la adquisición de las habilidades sociales de las que carecen para un bienestar tanto personal como en sus relaciones sociales, superando las presiones de grupo y los conflictos de los que puedan participar.

2.3. MARCO LEGAL DE LA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA.

La preocupación por este colectivo, por la prevención y reinserción social se ha plasmado y recogido en diferentes leyes, programas y actuaciones por parte del Estado y las administraciones públicas que han ido evolucionando a lo largo del tiempo.

Dicho esto, a partir de la Convención sobre Derechos del Niño y la posterior entrada en vigor de la Carta Europea de los Derechos del Niño se han ido introduciendo gradualmente cambios en la legislación de menores reconociendo así su papel en la sociedad y la necesidad de mayor protagonismo en ella. Así hasta convertirse el interés superior del menor en el principio clave que va a guiar todas las actuaciones que tienen que ver con este y que aparece recogido en la Ley Orgánica 5/2000, de Responsabilidad Penal de los Menores.

La ley que se aplica a los menores de entre 14 y 18 años de edad que han cometido un delito es la Ley Orgánica 5/2000, de Responsabilidad Penal de los Menores, modificada por la Ley Orgánica 8/2006, de 4 de diciembre. Esta Ley está inspirada en una serie de principios, señalados en la exposición de motivos de la misma, como son la naturaleza formalmente penal, pero materialmente sancionadora- educativa del procedimiento y de las medidas aplicables, el reconocimiento de las garantías de los derechos constitucionales y las exigencias del interés del menor y la competencia de las comunidades autónomas para la ejecución y cumplimiento de las mismas, bajo el control del Juez de Menores (LORPM, 5/2000, de 12 de Enero).

Aunque esta ley tiene naturaleza de disposición sancionadora, la reacción jurídica pretende una intervención de naturaleza educativa, donde ha de primar el superior interés del menor y que debe estar guiada por el principio de resocialización, considerando al menor sujeto de derecho y que continúa formando parte de la sociedad (art. 55 LORPM, 5/2000, de 12 de Enero).

Por ello se crea una red de recursos socioeducativos que tratan de educar y proporcionar a los menores infractores de las habilidades necesarias y apoyos sociales para conseguir una reinserción real y efectiva en su comunidad.

En el artículo 7 de la Ley Orgánica 5/2000, de Responsabilidad Penal de los Menores, aparecen una serie de medidas que pueden ser impuestas por los jueces a los menores que han cometido una infracción. Estas medidas deben estar guiadas por los

mismos principios sobre los que se asienta la legislación de menores, como es la naturaleza materialmente educativa que debe conllevar el procedimiento o la flexibilidad en la adopción y ejecución de las mismas.

Entre estas medidas, las que tienen un carácter plenamente educativo son:

- Asistencia a un centro de día, donde los jóvenes acudirán un centro, plenamente integrado en la comunidad, a realizar actividades de apoyo, educativas, formativas, laborales o de ocio.
- Convivencia con otra persona, familia o grupo educativo durante un tiempo establecido por el juez para facilitar el proceso de socialización.
- Prestaciones en beneficio de la comunidad no retribuidas.
- Realización de tareas socio-educativas, que consiste en realizar actividades específicas de contenido educativo encaminadas a facilitarle el desarrollo de su competencia social.

Según el informe del observatorio de la infancia en el año 2011 se notificaron 27.393 medidas de las que expone la Ley, siendo las más frecuentes la libertad vigilada, seguida de prestaciones en beneficio de la comunidad y el total de internamientos (Observatorio de la infancia, 2011).

2.4. EL/LA EDUCADOR/A SOCIAL CON LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

La educación social se trata de una acción socioeducativa en el ámbito no formal de la educación para facilitar la integración de personas y grupos que se encuentran en dificultad social y también de aquellos individuos con una socialización normalizada que lo requieran (Nuñez, 1990).

Por tanto el/la educador/a social es un profesional que puede intervenir con los menores en dificultad social, como son los menores infractores, desde el ámbito no reglado de la educación, promoviendo las medidas socioeducativas adecuadas para su efectiva reinserción.

En general, el colectivo de menores forma parte de los ámbitos de actuación del educador social, tanto en el ámbito de la educación social especializada como en el de la animación sociocultural.

Dentro del ámbito de la educación social especializada, muy diverso, entra el trabajo con la infancia y la adolescencia sobre todo en situaciones de inadaptación social, marginación, riesgo social, dificultad y conflicto social. De esta forma podemos encontrar educadores/as sociales especializados en los tribunales de menores, residencias infantiles, centros de acogida, casas de juventud, centros de día, ludotecas, centros cívicos, centros de protección de menores entre otros.

También desde el ámbito de la animación sociocultural el educador puede trabajar con la infancia y la adolescencia a través de centros de ocio y tiempo libre, colonias de verano, ludotecas, programas socioculturales etc.

El/la educador/a social posee una serie de competencias generales adquiridas a lo largo de su formación, entre las que se destaca para la actuación en el ámbito de la infancia y adolescencia: 1) la capacidad para integrarse y comunicarse con expertos de otras áreas y en distintos contextos, imprescindible para el trabajo con menores debido a que estos van a estar en contacto con profesionales de otras disciplinas y es necesario que aprecie el valor de sus ideas para incorporándolas a su proyecto. 2) la creatividad, ya que la población infantil juvenil presenta una serie de problemáticas que necesitan de respuestas creativas que afronten el problema. 3) la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas y cambiantes, modificando su conducta y siendo flexible, ya que el ámbito infantil y juvenil supone constantes cambios.

Otras competencias más específicas de la educación social y que se ponen en juego a la hora de trabajar en este ámbito y más en concreto a la hora de elaborar y poner en práctica un proyecto socioeducativo como este son:

- Diseñar planes, programas, proyectos, acciones y recursos en las modalidades presenciales y virtuales.
- Aplicar metodologías específicas de la acción socioeducativa.
- Elaborar y gestionar medios y recursos para la intervención socioeducativa.
- Utilizar técnicas concretas de intervención socio-educativa y comunitaria.

Además a lo largo del proceso formativo se adquieren las capacidades y conocimientos necesarios para el abordaje y la intervención con los menores a través de diferentes materias de formación específica que son: Marco teórico de la intervención educativa con personas en situación de riesgo y exclusión; Infancia y adolescencia en situación de riesgo y exclusión social; Inmigrantes, minorías étnicas y educación intercultural. También dentro de la materia de sociedad, familia y escuela se estudia este colectivo, como en las asignaturas Educación social en el ámbito escolar y Educación Social en el ámbito familiar. Del mismo modo en el Prácticum de Educación Social ofrece la posibilidad de realizarlo con el colectivo de menores en diferentes instituciones y con diferentes problemáticas.

Toda esta serie de competencias y capacidades hacen que el educador social sea el profesional adecuado para trabajar con el colectivo de la infancia y la adolescencia, siendo capaz de programar y de ejecutar un proyecto socioeducativo como el que se presenta, en el ámbito no formal de la educación.

3. MARCO TEÓRICO DE LA INTERVENCIÓN SOCIODUCATIVA.

3.1. TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL Y HABILIDADES SOCIALES.

Entre las teorías que explican la adquisición de habilidades sociales, destaca la teoría del aprendizaje social, que es en la que nos vamos a centrar.

El aprendizaje social, también conocido como aprendizaje vicario, aprendizaje observacional, imitación, modelado, o aprendizaje cognitivo social, se trata de un aprendizaje basado en una situación social en la que participan por lo menos dos personas, una que realiza una conducta (modelo), y otra que observa la conducta a través de la cual se realiza el aprendizaje (sujeto).

Según Bandura (1977) uno de los principios del aprendizaje social es la adquisición de respuestas nuevas mediante el aprendizaje observacional. La mayor parte de lo que aprendemos se produce en contextos sociales y a través del modelado, es decir, los seres humanos aprendemos observando la conducta de un modelo (por imitación). Este aprendizaje además puede ocurrir como consecuencia de un reforzamiento de la conducta que se realiza, por medio del ensayo – error.

De acuerdo con la teoría del aprendizaje social los comportamientos se aprenden socialmente y por lo tanto, existe la posibilidad de que a través de la experiencia o de determinados mecanismos o estrategias puedan modificarse.

En el proceso de aprendizaje social la primera infancia es clave (Ballester y Gil, 2002), y dentro de ella la familia y la escuela, por ser los ambientes más cercanos al niño. Por lo tanto, aunque también hay que tener en cuenta los factores genéticos y hereditarios que intervienen en la configuración del carácter y la personalidad de los individuos, es en el ambiente en el que se desarrolla el individuo donde se generan la mayor parte de los aprendizajes y por lo tanto lo que va a disponer el comportamiento de la persona.

Pero lo importante es que este ambiente se puede cambiar, o se puede actuar sobre él para que el individuo pueda adquirir conductas que todavía no se han aprendido o por el contrario desaprender aquellas no adecuadas y que perjudican al individuo o a los demás.

Además, también se puede actuar sobre un aspecto determinante de las conductas como es la competencia social, es decir la capacidad que tienen los individuos para llevar a cabo conductas sociales adecuadas y eficientes. Es lo que se conoce como “habilidades sociales”.

En los últimos años el estudio de las habilidades sociales ha aumentado considerablemente, elevándose el número de reuniones y de publicaciones científicas, también desarrollándose gran variedad de programas y procedimientos que tratan de aumentar la competencia social de los individuos a través del desarrollo de las habilidades sociales (Monjas, 2006).

Existen muchas definiciones de habilidades sociales, algunas de ellas que explican el término son:

“Las Habilidades Sociales son un conjunto de cogniciones, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir de forma satisfactoria y eficaz”. (Monjas, et al., 2009, p. 39).

Según Caballo (2005) las habilidades sociales son:

Un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Las definiciones existentes sobre habilidades sociales destacan en común que se tratan de comportamientos que son eficaces en las relaciones sociales, es decir que son positivas para la interacción con las demás personas.

Para comprender adecuadamente que son las Habilidades Sociales vamos a considerar algunas de sus características. Entre estas se pueden destacar (Monjas, 2006):

- a) Son conductas y repertorios de conducta que se adquieren a través del aprendizaje. Se adquieren a través del proceso de socialización en la familia, la escuela y comunidad, por lo que pueden cambiar, enseñar o mejorar mediante los mecanismos del aprendizaje.

- b) Contienen componentes motores, componentes afectivos y cognitivos. La habilidad social es lo que la persona dice, hace, piensa y siente.
- c) Las habilidades sociales son específicas de la situación. Es decir, la efectividad de la conducta social va a depender del contexto donde se produce la interacción y también de los parámetros de la situación.
- d) Son habilidades que ponemos en juego en contextos interpersonales. Son conductas que se producen cuando hay una relación con otras personas. La interacción social es bidireccional, interdependiente y recíproca y para que se produzca es necesario iniciación por una persona y respuesta de la otra.
- e) Maximizan el refuerzo social y la satisfacción mutua. Poseer y manifestar un repertorio adecuado de habilidades sociales hace que la persona obtenga más refuerzo de su ambiente y que la interacción proporcione satisfacción.

Además las Habilidades Sociales permiten desempeñar las siguientes funciones (Gil y León, 1998):

- Consiguen reforzadores en situaciones de interacción social.
- Mantienen o mejoran las relaciones interpersonales con otras personas (familiares, amigos, pareja...).
- Impiden el bloqueo del reforzamiento social de las personas que son significativas para el sujeto.
- Reducen el estrés y la ansiedad ante determinadas situaciones sociales.
- Mantienen y mejoran la autoestima y el autoconcepto.

Por lo tanto las habilidades sociales tienen una clara funcionalidad para el individuo permitiendo mantener relaciones con los demás de carácter reforzante.

3.2. MECANISMOS DE APRENDIZAJE DEL COMPORTAMIENTO Y DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Como hemos visto las habilidades sociales se adquieren en el proceso de socialización a través de la interacción con otras personas mediante estos mecanismos (Monjas, De la Paz y cols., 1988):

- a) Aprendizaje por experiencia directa: las conductas interpersonales se aprenden a través de las consecuencias que se reciben del entorno, en función de cada comportamiento. Estas consecuencias pueden ser bien reforzantes o bien aversivas. Si por ejemplo cuando un niño sonríe a su madre esta le recompensa positivamente, esta conducta pasara a formar parte de la conducta habitual del niño y si por el contrario, no hiciera caso o recibiera un castigo, esta conducta se extinguirá pudiendo además aparecer respuestas de ansiedad condicionada que podrían interferir con el aprendizaje de otras conductas.
- b) Aprendizaje por observación: el niño aprende conductas por medio de la observación de modelos de su entorno que resultan significativas. Este mecanismo de aprendizaje es defendido por la teoría del aprendizaje social. Si por ejemplo un niño observa que su prima es castigada cuando grita aprenderá que no puede realizar esta conducta. Estos modelos a los que los niños y niñas están expuestos a lo largo del desarrollo son variados y pueden ser padres, abuelos, hermanos, primos, amigos, profesores principalmente. También tienen gran influencia los modelos simbólicos como la televisión.
- c) Aprendizaje verbal o instruccional: el niño aprende por medio de lo que se le dice a través de instrucciones, peticiones, incitaciones o sugerencias. Se trata de una forma no directa de aprendizaje y en el ámbito familiar es informal, mientras que en el escolar suele ser sistemática y directa. Por ejemplo cuando los padres le dicen al niño que no hable tan alto o que de las gracias cuando recibe algo.
- d) Aprendizaje por feedback interpersonal: se refiere a la información que se proporciona a la persona con la que se está interactuando de cómo ha sido su comportamiento, es decir se transmite información a través de la reacción. Esta información sirve de ayuda para la corrección del comportamiento sin ensayar. Por lo tanto esta retroalimentación se trata de un reforzamiento social (o su ausencia) administrado por la otra persona en una interacción.

3.3. COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Dentro de las habilidades sociales se pueden distinguir una infinidad de contenidos o componentes, que son en realidad los que capacitan o condicionan al individuo para llevar a cabo conductas adecuadas o eficientes en su vida o interacción social. Los más importantes, y sobre los que se va a centrar el proyecto de intervención socioeducativa que se presenta en este trabajo son la asertividad, la comunicación, la autoestima y la resolución de conflictos.

3.3.1. La asertividad

La asertividad es un concepto importante dentro de las habilidades sociales, siendo un componente esencial de estas ya que refiere al estilo de relación que adoptamos en la interacción con los demás.

La conducta asertiva por lo tanto se refiere al estilo de relación que adoptamos cuando interactuamos con los demás y puede ser de tres maneras distintas: estilo pasivo/inhibido, estilo agresivo y estilo asertivo. Caballo (1933) diferencia estos tres estilos de relación:

- a) La conducta pasiva o inhibida es un estilo de huida e implica la violación de los propios derechos ya que la persona no es capaz de expresar sentimientos, pensamientos y opiniones de manera honesta y sin confianza. Las personas inhibidas tienen vulnerados sus derechos, son inhibidas, introvertidas, reservadas lo que provoca que no consigan sus objetivos y se sientan frustradas e infelices ya que permiten que los demás elijan por ellas.
- b) La conducta agresiva es un estilo de lucha e implica la protección de los propios derechos, expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones pero violando los de las demás personas. Las personas inhibidas vulneran los derechos de los demás, se meten en sus elecciones, humillan y desprecian a los otros haciendo daño y son hostiles y autoritarios.
- c) La conducta asertiva implica la defensa de los derechos personales sin transgredir los derechos de los demás. Las personas asertivas expresan sus propios pensamientos, sentimientos y opiniones de manera clara y directa, sin

amenazar, castigar y sin vulnerar los derechos de los otros. De esta manera consiguen sus objetivos sintiéndose bien y con confianza en sí mismas.

Monjas Casares (2000) apunta que un déficit de habilidades sociales ya sea por poseer un estilo en la conducta bien pasivo, bien agresivo, está unido a una serie de problemas como son la poca aceptación, rechazo o aislamiento de los pares, bajo rendimiento, expulsión o inadaptación en la escuela, baja autoestima, desajustes psicológicos y psicopatologías en la infancia como la depresión, y en la adolescencia está asociada a la delincuencia, alcoholismo o toxicomanías.

3.3.2. La comunicación

La comunicación es un componente esencial dentro de las habilidades sociales ya que poseer habilidades comunicativas adecuadas es importante para entendernos con los demás y por lo tanto para mantener unas relaciones sociales positivas.

La comunicación se puede llevar a cabo a través de dos canales: Comunicación verbal, a través de la cual se comunica el contenido del mensaje de manera explícita (opiniones, ideas, pensamientos etc.) y la comunicación no verbal o lenguaje corporal que está formado por el conjunto de conductas que acompañan a la comunicación verbal. La información que aportan los dos tipos de comunicación es complementaria, ya que en las relaciones interpersonales no hay que prestar atención solo al contenido (que se dice) si no también a la expresión del contenido (como se dice) (Monjas, 2009).

3.3.3. La autoestima

La autoestima es otro de los términos relacionado con el de habilidades sociales, ya que el déficit o falta de esta puede conllevar como consecuencia una baja autoestima en las personas.

Según describe Roca (2003) la autoestima se trata de una actitud positiva que tenemos hacia nosotros mismos y que consiste en que pensemos, sintamos y actuemos de la manera más sana, feliz y autosatisfactoria teniendo en cuenta el presente y también el futuro.

La autoestima implica Roca (2003):

- Conocernos a nosotros con nuestras limitaciones y con nuestras cualidades positivas.
- Autoaceptarnos incondicionalmente, es decir aceptarnos a pesar de nuestros defectos y fallos y del rechazo de otras personas.
- Considerarnos en forma positiva con actitud y respeto hacia nosotros mismos.
- Visión del yo como potencial, ya que los seres humanos podemos aprender y cambiar hacia un sentido positivo, desarrollando nuestras potencialidades.
- Cuidar nuestra salud, bienestar y desarrollo personal.

3.3.4. La resolución de conflictos

Los conflictos son situaciones en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo a causa de la incompatibilidad o desacuerdo entre sus intereses, necesidades, deseos o valores.

En las relaciones con los iguales como señala Monjas (2009) existen conflictos y problemas que es necesario que los jóvenes aprendan a solucionar de forma pacífica y socialmente competente. Además muchas conductas desadaptadas se realizan con frecuencia en grupo, lo que permite aumentar la cohesión y la pertenencia a este. Además en muchas ocasiones los niños y adolescentes hacen cosas obligadamente por que las hacen los demás o porque se lo exigen, sobre todo en la adolescencia debido a la presión de grupo. Por ello es necesario que aprendan habilidades que les ayuden a responder adecuadamente ante la presión del grupo.

4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA LA MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN MENORES INFRACTORES DE LA FUNDACIÓN JUAN SOÑADOR

A continuación se presenta un proyecto de intervención socioeducativa para menores infractores en el ámbito de las habilidades sociales que se llevará a cabo en el Centro de Día Alalba para menores infractores de la Fundación JuanSoñador de Valladolid. Con este proyecto se pretende potenciar las habilidades sociales de estos jóvenes, para que obtengan un mayor bienestar personal y unas interacciones sociales positivas con su entorno social.

4.1. CONTEXTUALIZACIÓN.

La intervención socioeducativa en el ámbito de las habilidades sociales se llevará a cabo en el Centro de día para menores infractores de la Fundación JuanSoñador en Valladolid.

La Fundación JuanSoñador es una iniciativa social de la Familia Salesiana en su afán de dar respuestas sociales y educativas a colectivos que se encuentran en situación de riesgo y exclusión social, especialmente los jóvenes. La Fundación está formada por 7 entidades de la Familia Salesiana del noroeste de España y su objetivo es hacer realidad el derecho de las personas más necesitadas a una vida más digna, centrándose en los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, familias e inmigrantes en situación de riesgo o exclusión social.

En Valladolid la Fundación desarrolla el Programa Horizonte desde el 2001, situado en la zona este, y engloba varios proyectos, como el Centro de Día Alaba para menores infractores, todos ellos están orientados a la promoción personal y social de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y sus familias en situación de desventaja social.

Algunos de los programas que se realizan en este centro son:

- Programa de competencia personal y social
- Programa de educación afectivo sexual
- Programa de prevención de la violencia

- Programa de Orientación laboral
- Programa de educación vial

Estos programas también van acompañados con otra serie de actividades como talleres, juegos, apoyo escolar, dinámicas de grupo, deporte etc.

Por lo tanto los sujetos a los que va dirigido el proyecto socioeducativo de habilidades sociales son menores infractores, usuarios del Centro de Día de la Fundación JuanSoñador de Valladolid con medidas judiciales derivados desde la Unidad de Intervención Educativa. Estos jóvenes poseen concretamente medidas de Centro de día, Libertades Vigiladas y Tareas Socioeducativas (recogidas en la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, Reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores) y tienen edades comprendidas entre los 12 y los 18 años

Al Centro de Día Alalba de la Fundación JuanSoñador de Valladolid acudieron en 2013, 64 jóvenes con medida de Centro de Día. Desde el año 2008 hasta el 2013 han asistido una media de 70 jóvenes anualmente, siendo el año 2012 el que más numeroso con 84 jóvenes.

Un 75% de estos jóvenes son hombres. La mayoría tiene entre 16 y 17 años de edad. Un número importante de estos jóvenes, 14, habían cumplido ya 18 años aunque seguían cumpliendo esta medida. También cabe destacar que la gran mayoría de ellos son de nacionalidad española, de los cuales una gran proporción pertenece a una minoría étnica. En relación con las infracciones que han cometido la mayoría de ellos han sido delitos contra el patrimonio, seguido por delitos contra las personas.

No es fácil establecer unas características comunes a todo el colectivo ya que cada joven se encuentra en una situación distinta y particular, no obstante vamos a realizar una aproximación a unas características comunes que se señalan a continuación y que aparecen en el Proyecto Educativo Centro de Día Alalba. (Fundación JuanSoñador, 2001).

Algunas características actitudinales de estos jóvenes son la ausencia de conductas prosociales (conformidad con lo socialmente correcto, acatamiento de normas, tendencia a la ayuda y colaboración) o dominancia de conductas aversivas (expresión violenta contra cosas y personas, tendencia a competir y ser superior a otros)

y asociales y asociales (tendencia a la introversión, al individualismo, preferencia a vivir aislado).

Como características cognitivas presentan expectativas negativas sobre su futuro y sus relaciones, atribuciones causales externas no controlables, percepción del clima educativo del hogar como hostil y autoritario ó demasiado permisivo, impulsividad y tendencia a dejarse influir por las opciones de los/as otros/as.

Por último algunas características procedimentales son la poca habilidad para buscar soluciones alternativas a los problemas, para anticipar consecuencias negativas de los actos o para elegir los medios adecuados para sus fines.

Asociadas a estas características podemos unir otras de tipo contextual como familias con precariedad de recursos, tanto económicos como de habilidades parentales, una escuela poco motivadora para ellos/as con métodos tradicionales y poca capacidad de trabajo individual y unos servicios sociales que en ocasiones están descoordinados y excesivamente burocratizados.

Además de estas características existen otras que describen la personalidad del menor infractor y que por lo tanto denotan la importancia de llevar a cabo un proyecto socioeducativo de habilidades sociales. Estas características son una baja autoestima, baja tolerancia a la frustración, habilidades cognitivas deficitarias, inestabilidad emocional y dificultad para la empatía. Son también poco asertivos, con escasas habilidades para la resolución de conflictos y muestran una evidente dificultad para asumir normas y ejercer control sobre sus impulsos. Es frecuente además el consumo de drogas generalmente asociado al grupo de iguales y a los espacios de ocio (Grana y Rodríguez, 2008).

4.2. OBJETIVOS.

- **Objetivo general:**

- Potenciar las habilidades sociales de los menores infractores que participan en el proyecto para la mejora de su bienestar personal y de las relaciones personales e interpersonales de su entorno social.

- **Objetivos específicos:**

- Mejorar las habilidades comunicativas y de diálogo que ayuden a mejorar las relaciones interpersonales.
- Potenciar la conducta asertiva de los usuarios del proyecto que permita unas interacciones positivas con el entorno social.
- Incrementar la autoestima de los menores que les permita un mayor bienestar personal y sentirse mejor en las relaciones con los demás.
- Fomentar y reforzar un comportamiento para afrontar o evitar las interacciones sociales difíciles y resolver conflictos correctamente.

4.3. DESTINATARIOS DEL PROYECTO.

El número de jóvenes que van a participar en las actividades del proyecto puede variar dependiendo del momento. Se calcula que para la fecha de realización de este proyecto asistan al centro alrededor de 15 menores de los cuales, dependiendo de sus características, participaran aproximadamente 12, formando un grupo reducido para trabajar adecuadamente.

4.4. CONTENIDOS.

Los temas y cuestiones que se van a desarrollar, van a estar entorno a cuatro componentes de las habilidades sociales que son la comunicación interpersonal, la asertividad, la autoestima y la resolución de conflictos.

En relación con la **comunicación interpersonal**, los contenidos que se van a desarrollar son:

- La comunicación verbal y no verbal.
- Habilidades de emisión (mensajes “yo”, expresión de deseos...) y habilidades de recepción (escucha activa, habilidades de empatía...).
- Problemas de la comunicación.

Los temas que se van a tratar sobre la **asertividad** son:

- Estilos de relación: estilo agresivo, estilo inhibido y estilo asertivo
- Consecuencias en los tres estilos de relación.
- Técnicas para decir que no.
- Los derechos personales y el respeto personal.

En relación con la **autoestima** son:

- Importancia de la autoestima y como se forma.
- Mecanismos de creación de pensamientos erróneos
- Influencia de la autoestima en la vida cotidiana.
- Transformación de pensamientos cualidades negativas en críticas realistas.

Por último, los temas que desarrollarán en torno a la **resolución de conflictos** son:

- Los conflictos y su tipología.
- Estilos de afrontamiento y soluciones ante los conflictos.
- El comportamiento en grupo.
- Como recibir y hacer críticas adecuadamente.

4.5. ACTIVIDADES.

Las actividades que se van a realizar por contenidos que se van a tratar son:

- **Presentación:**

- “*¿Qué son las habilidades sociales?*”: en primer lugar se realizará una presentación sobre que son las habilidades, la importancia que tienen y sobre lo que se va a ver a lo largo de la intervención.

Con el objetivo de romper el hielo y favorecer la comunicación inicial entre los jóvenes en la primera sesión se realizaran estas dos actividades:

- “*Busca alguien que...*”: esta actividad consiste en que hay que buscar a personas dentro del grupo que cumplan los requisitos que se especifican en la ficha (por ejemplo alguien que le guste el futbol, que cumpla los años el mismo día que tu etc.)

- “*La rueda de preguntas*”: el grupo se pone por parejas y van rotando de compañero/a hasta haber estado todos con todos compartiendo las respuestas a las preguntas que aparecen en una ficha (color preferido, grupo de música favoritos etc.).
- **Comunicación interpersonal:**
 - “*Presentación de la comunicación interpersonal*”: se realizará una introducción teórica sobre la importancia de la comunicación en las relaciones sociales y se distinguirá entre la comunicación verbal y no verbal.
 - “*Dictar dibujos*” (Anexo 1): es una actividad con la que se pretende favorecer la comunicación y la escucha, potenciar la comunicación no verbal y analizar las limitaciones de una comunicación unidireccional. La actividad consiste en que por parejas, cada uno situado espalda contra espalda y sin tocarse, uno de los jóvenes tratará de dictar un dibujo con formas a su pareja el, sin que la que no ve pueda hablar ni hacer algún sonido o pregunta. Mientras que dura el ejercicio ninguno de los miembros de la pareja puede volver la cabeza.
 - “*El juego de los contrarios*”: se pretende experimentar las dificultades y las posibilidades de comunicarse por diversos medios y lograr una comunicación verbal y no-verbal a nivel de grupo. Divididos en subgrupos con el mismo número de componentes en dos filas, de forma que cada persona tenga enfrente a otra del otro grupo, separados unos tres metros entre sí mientras que el/ la educador/a presenta pautas como: ¡Hablad con una persona del grupo contrario!, Comunicaros con la mirada con alguien del otro grupo etc.
 - “*Representaciones de cuentos*”: se trata de que los jóvenes sean capaces de comunicarse entre ellos mediante la comunicación no verbal y que sepan reconocerla en las otras personas. Se formarán tres grupos y a cada uno de ellos se le asignará un cuento conocido (caperucita roja, la bella durmiente y pinocho) y tendrán que representar dicho cuento utilizando solo la comunicación no verbal. El resto de los grupos deberán reconocer de qué cuento se trata.
 - “*Estas escuchando*”: los objetivos son aprender a realizar una buena escucha activa y experimentar distintas formas de escuchar: las que favorecen y entorpecen la comunicación. Se colocan a las personas del grupo por parejas y

se representa un diálogo con distintas respuestas, unas que favorecen y otras que entorpecen la comunicación.

- “*Mensajes yo...*”: el objetivo es que sean capaces de expresar adecuadamente sus peticiones, deseos y sentimientos de manera que resulte satisfactorio para ambas partes. Después de explicar como se realizan y la finalidad de los “mensajes yo”, se repartirá una ficha con varias frases formuladas como *mensajes tu* y que deberán transformar en *mensajes yo*.
- “*Diálogos con testigo*”: se trata de que los jóvenes sean capaces de ejercitar la escucha y la comprensión del otro, siendo conscientes de las barreras que dificultan la comunicación. Se dividirá en dos al grupo, que tendrán que elegir unos temas para después iniciar una conversación en la que cada alumno del grupo desarrollará un papel diferente y habrá una puesta común al final.

- **Asertividad:**

- “*Que es eso de la asertividad*”: En primer lugar se hará una pequeña introducción teórica sobre que es la asertividad y se explicaran los tres estilos de relación (pasivo, agresivo e inhibido) con sus ventajas e inconvenientes.
- “*Cuestionario sobre la asertividad*”: para comprobar como son de asertivos, cada uno de los jóvenes rellenará un cuestionario sobre la asertividad, se pondrán en común algunos que quieran y se reflexionara sobre ello.
- “*Ejerciendo mis derechos*” (Anexo 2): los objetivos de esta actividad son conocer cuáles son los derechos asertivos y aprender a comportarse asertivamente en diferentes situaciones. En primer lugar se leerán los derechos asertivos y después se pondrán varias situaciones sobre las que se reflexionará cuál es el comportamiento adecuado entre varias opciones y tendrán que decir cuales son los derechos asertivos en los que se apoyan para realizarlo.
- “*Trabajando mi personalidad*”: se trata de que los menores aprendan a decir No con respeto ante situaciones comprometidas y conocer las diferentes tecnicas para decir que No. El ejercicio consiste en poder expresar libremente una negativa por escrito ante una situación que no lo hicieron, tratando de ser asertivos en la respuesta y practicar decir No ante diferentes situaciones utilizando las diferentes técnicas vistas.

- “*Escribe un diálogo*”: con esta actividad se pretende desarrollar la asertividad de los jóvenes. Consiste en imaginar una situación en la que una chica está siendo intimidada por su grupo de amigas para que tenga relaciones sexuales y/o hacer otra cosa que no quiere y hay que escribir un diálogo sobre como resolveria la situación utilizando la asertividad. Después se representarán por grupos algunos de ellos.
 - “*Formular una queja*”: se pretende que formulen quejas de manera asertiva y tomen conciencia de los efectos que producen las quejas asertivas, agresivas y el no formularlas (actitud pasiva). Por parejas se tienen que inventar una serie de diálogos a partir de una situación dada en un estilo de comportamiento también definido (asertivo, agresivo o inhibido). Después se analizará y se reflexionará sobre cual es el mejor estilo, destacando de forma clara los beneficios de las quejas asertivas.
 - “*Representación de escenas*”: El objetivo es profundizar en la práctica de la asertividad. Por parejas se improvisarán diferentes escenas a partir de unas situaciones dadas en las que hay que poner en juego la conducta asertiva.
- **Autoestima:**
 - “*¿Qué es la autoestima?*”: Se explicará a modo de introducción que es la autoestima, la importancia que tiene, como influye en nuestra vida cotidiana y como se forma.
 - “*El juego de la autoestima*”: el objetivo de la actividad es que los jóvenes comprendan lo que es la autoestima y qué cosas le afectan. Se dialogará sobre la autoestima y su relación con nuestro entorno. Después se entregará una hoja que representa la autoestima, se leerán una serie de sucesos que pueden ocurrir durante el día y que afectan a la autoestima y en función de como afecte a cada participante deberá arrancar un pedazo de la hoja. Por último tendrán que reconstruir su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que la refuerzan.
 - “*yo soy...*”: con esta actividad los jóvenes deberán ser conscientes de que todos poseemos cualidades positivas y que nuestra valoración será positiva o negativa en función de con quien nos comparemos. En un folio se escribirá varias veces

las palabras yo soy... y tendrán que escribir las características que consideren más positivas de ellos mismos y por parejas se tendrán que vender a ellos mismos.

- *“Aceptación de la figura corporal”*: con esta actividad deben conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes y reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal. Después de observarse físicamente se valorará individualmente del 1 al 10 cada una de las partes de la figura corporal. Después se pondrá en común reforzando lo positivo.
- *“Descubriendo pensamientos erróneos”*: tiene como objetivo aprender a descubrir los pensamientos erróneos y como vencerlos. Se leera la hoja donde aparecen los 10 mecanismos de pensamientos erróneos y se divide a los jóvenes en grupos, los cuáles estudiarán una hoja de casos donde se emiten pensamientos erróneos que deberán identificar y escribir un pensamiento positivo alternativo.
- *“Imagínate a tí mismo/a”* (Anexo 3): se pretende que los jóvenes sean conscientes de que la realización de sus proyectos futuros dependen, en gran medida, de ellos mismos. Los jóvenes deberán cerrar los ojos e imaginarse dentro de 10 años y el educador formulará una serie de preguntas sobre este como ¿A que te dedicas? ¿tienes pareja?... Se abrirá un debate sobre si tenemos o no capacidad para alcanzar los objetivos que nos propongamos y se motivará para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros para el futuro. Par finalizar cada uno de ellos deberá escribir tres metas futuras a largo plazo y tres a corto plazo que desearían conseguir.

- **Resolución de conflictos:**

- *“Introducción teórica”*: se explicarán que son los conflictos y sus tipos, los factores tanto positivos como negativos derivados de estos, también los estilos de afrontamiento ante los conflictos etc.
- *“Como me comporto en grupo”* (Anexo 4): Los objetivos de esta actividad son comprender como nos comportamos en diferentes grupos de personas, reflexionar sobre cómo mejorar las relaciones con los amigos, padres... y aprender a reaccionar adecuadamente ante una situación complicada. Se trata de

que los jóvenes piensen situaciones en las que se sienten seguros y confiados y otras en las que por el contrario no, pudiendo expresar sus sentimientos y pensamientos. También deberán reflexionar sobre que se puede hacer para mejorar esas relaciones en las que no se sienten bien.

- “*Selecciona cuidadosamente tus palabras*”: se quiere que desarrollen la capacidad de expresar sus pensamientos, sentimientos o emociones de forma honesta y clara, sin ofender o amenazar a otros. Ante una serie de frases que son acusatorias e incluso ofensivas, se deberán crear por grupos frases alternativas que después se expondrán.
- “*Dar la vuelta a la sábana*”: el objetivo es que aprendan a buscar soluciones a los conflictos mediante la colaboración. Se colocará una sábana en el suelo y se subirán encima varios de los jóvenes, a continuación se les pedirá que den la vuelta a la sábana sin salirse en ningún momento de ella. Después de que hayan realizado toda la actividad se reflexionará sobre los problemas que han ocurrido, las causas y consecuencias, las posturas tomadas por los jóvenes y las soluciones aportadas.
- “*Ponte en su pellejo*”: El objetivo es que los jóvenes aprendan a aceptar críticas justas y defenderse de las injustas adecuadamente. Se pondrá al grupo por parejas y les dará un papel donde les comentará una situación, tanto de una crítica infundada, como de una crítica justa y deberán interpretar mediante role-playing ambas situaciones, una con una actitud inadecuada, y otra con la actitud correcta. Finalmente se analizarán los resultados, remarcando como aceptar o pedir explicaciones por una crítica sin alterarse.

4.6. TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

Este proyecto tendrá una implantación de dos meses, de Octubre a Noviembre de 2014, con una secuenciación de dos días a la semana, martes y jueves en horario de tarde y cada sesión tendrá una duración de una hora y media. El comienzo será el día 7 de Octubre martes y finalizara el 27 de Noviembre jueves. En total el número de sesiones será de 16.

En las sesiones se desarrollaran los contenidos de las diferentes habilidades que se pretenden desarrollar (Comunicación, asertividad, autoestima y resolución de conflictos).

	<u>MARTES</u>	<u>JUEVES</u>
Semana 1	7 Octubre (18:00-19:30h)	9 de Octubre (18:00-19:30h)
	Sesión 1: <u>Presentación</u> <i>“¿Qué son las habilidades sociales?”</i> <i>“Busca alguien que...”</i> <i>“La rueda de preguntas”</i>	Sesión 2: <u>Comunicación Interpersonal</u> <i>“Presentación de la comunicación interpersonal”</i> <i>“Dictar dibujos”</i>
Semana 2	14 Octubre (18:00-19:30h)	16 Octubre (18:00-19:30h)
	Sesión 3: <u>Comunicación Interpersonal</u> <i>“El juego de los contrarios”</i> <i>“Representaciones de cuentos”</i>	Sesión 4: <u>Comunicación Interpersonal</u> <i>“Estas escuchando”</i> <i>“Mensajes yo...”</i>
Semana 3	21 Octubre (18:00-19:30h)	23 Octubre (18:00-19:30h)
	Sesión 5: <u>Comunicación Interpersonal</u> <i>“Diálogos con testigo”</i>	Sesión 6: <u>Asertividad</u> <i>“Que es eso de la asertividad”</i> <i>“Cuestionario sobre la asertividad”</i>
Semana 4	28 Octubre (18:00-19:30h)	30 Octubre (18:00-19:30h)
	Sesión 7: <u>Asertividad</u> <i>“Ejerciendo mis derechos”</i> <i>“Trabajando mi personalidad”</i>	Sesión 8: <u>Asertividad</u> <i>“Escribe un diálogo”</i>

Semana 5	4 Noviembre (18:00-19:30h)	6 Noviembre (18:00-19:30h)
	Sesión 9: <u>Asertividad</u> “Formular una queja” “Representación de escenas”	Sesión 10: <u>Autoestima</u> “¿Qué es la autoestima?” “El juego de la autoestima”
Semana 6	11 Noviembre (18:00-19:30h)	13 Noviembre (18:00-19:30h)
	Sesión 11: <u>Autoestima</u> “yo soy...” “Aceptación de la figura corporal”	Sesión 12: <u>Autoestima</u> “Descubriendo pensamientos erróneos”
Semana 7	18 Noviembre (18:00-19:30h)	20 Noviembre (18:00-19:30h)
	Sesión 13: <u>Autoestima</u> “Imagínate a tí mismo/a”	Sesión 14: <u>Resolución conflictos</u> “Introducción teórica” “Como me comporto en grupo”
Semana 8	25 Noviembre (18:00-19:30h)	27 Noviembre (18:00-19:30h)
	Sesión 15: <u>Resolución conflictos</u> “Selecciona cuidadosamente tus palabras” “Dar la vuelta a la sábana”	Sesión 16: <u>Resolución conflictos</u> “Ponte en su pellejo”

4.7. METODOLOGÍA

La metodología que se propone es la participación activa de los jóvenes mediante dinámicas de grupo y actividades individuales, puestas en común, interacción con los demás para un desarrollo personal y grupal.

Además de las dinámicas y las actividades para la interiorización de las habilidades se van a utilizar diferentes técnicas como son la instrucción verbal, el modelado, práctica de la conducta (role-playing), reforzamiento positivo, refuerzo positivo y feed-back.

- 1) Instrucción verbal: a través de esta técnica se describirá y ejemplificará sobre la habilidad o cuestión que se quiera trabajar. Se realizará sobre todo al principio de cada sesión para que el joven vea como es la conducta que se pretende mejorar. Las instrucciones que se darán tratarán de ser lo más cortas y claras posibles y adaptadas al lenguaje y características de los jóvenes. También en algunos casos se utilizarán otras estrategias como son la discusión, diálogo o puesta en común para que los jóvenes se impliquen más en entrenamiento de la habilidad.
- 2) Modelado: se trata de presentar uno o varios modelos que ponen en práctica las habilidades que queremos enseñar para que los jóvenes adquieran esa conducta a través de la observación del modelo. El modelo que se exhibirá la conducta será el educador, uno de los jóvenes que la realice correctamente o a través de vídeos o películas. Con esta técnica se pretende que los menores adquieran nuevas habilidades al observar que no existen consecuencias negativas cuando la realizan o por el contrario positivas si es una conducta negativa.
- 3) Práctica de la conducta mediante role- playing: se va a practicar la conducta que se quiere trabajar mediante la representación de papeles o dramatización, realizándose las veces que sea necesario hasta tener la destreza adecuada para afrontar la situación social problemática. Mediante esta técnica se pretende que los jóvenes adquieran conductas adaptativas y reduzcan la ansiedad que les pueda suponer ponerla en práctica ya que al ser una práctica guiada por el educador, se reducen los fracasos que se puedan dar.
- 4) Retroalimentación o feed-back: consiste en dar información a los jóvenes sobre cómo han realizado la puesta en práctica de la habilidad que se pretendía adquirir para que sepan lo que han hecho bien y lo que pueden mejorar. La retroalimentación en general será dada por el educador y en algunos casos también podrán proporcionarla los compañeros. La información que se transmite al joven tratará de ser concreta específica y positiva de cómo han realizado el ejercicio y después se le proporcionará la información de cómo lo pueden mejorar.

4.8. RECURSOS MATERIALES, TÉCNICOS, HUMANOS Y FINANCIEROS.

Los recursos que vamos a necesitar para desarrollar nuestro proyecto son los siguientes:

– **Recursos materiales:**

- Instalaciones. Para el desarrollo del proyecto socioeducativo usaremos las instalaciones del Centro de Día de la Fundación JuanSoñador. En concreto se utilizará una de las salas seis salas que poseen para el desarrollo de las actividades. Esta sala está dotada del mobiliario necesario para el desarrollo del proyecto como son las sillas y mesas.
- Medios técnicos. Como soportes técnicos será necesario una pizarra, un ordenador portátil, un proyector y una impresora.
- Material fungible. Necesitaremos material como bolígrafos, lápices, folios, cartulinas, cuadernos, carpetas, archivadores y clasificadores.

– **Recursos humanos:** el mejor profesional para el desarrollo de este proyecto socioeducativo es sin duda un/a Educador/a Social cuyas funciones a parte del diseño del proyecto será también el que desarrolle todo el proceso educativo.

– **Recursos financieros:** los recursos financieros que necesitamos serán para costear el material fungible y al profesional que desarrolla el proyecto, ya que las instalaciones y los medios técnicos serán cedidos por la Fundación JuanSoñador.

➤ Material fungible:..... 100 euros.

➤ Sueldo educador/a social:600 euros.

Total.....700 euros.

4.9. EVALUACIÓN.

Mediante la evaluación se pretende conocer si el proyecto socioeducativo llevado a cabo está cumpliendo o ha cumplido los objetivos que se plantearon inicialmente.

Para el desarrollo de este proceso formativo se llevará a cabo una evaluación continua para obtener la información necesaria que permita la toma de decisiones a través de las cuales poder reorientar el proceso en caso de que sea necesario. Por lo tanto la evaluación se trata de una actividad orientada a mejorar la eficacia del proyecto en relación a sus objetivos.

La planificación y el desarrollo de la evaluación van a conllevar los siguientes pasos:

- Selección y establecimiento del tipo de evaluación y metodología: se va a realizar una evaluación continua por lo que a lo largo del proceso educativo se irá obteniendo información que nos permitirá tomar decisiones para reorientar la intervención en el caso de que fuera necesario. Esta evaluación nos va a permitir conocer los logros, los avances y las dificultades que se producen en el cumplimiento de los objetivos, en la consecución de resultados, en la calidad de las acciones, en la idoneidad de las metodologías, los medios y recursos empleados. También tendrá lugar una evaluación final o fin de proyecto, que se realizará una vez finalizada la ejecución de la propuesta, para comprobar en que medida se han cumplido los objetivos como consecuencia de las acciones realizadas.

Respecto a la metodología será una evaluación tanto cuantitativa como cualitativa.

- Recogida de la información mediante los instrumentos: para recogida de información se han seleccionado una serie de técnicas e instrumentos cuantitativos y cualitativos que nos permitan obtener la información que necesitamos. Estos instrumentos son:
 - Listas de control: se trata de un instrumento de observación cuantitativo que se centra en registrar la aparición o no de un aspecto durante el periodo que dura la observación. Mediante este instrumento comprobaremos la asistencia diaria de los usuarios y para ello

elaboraremos una tabla con sus nombres y las dos opciones posibles; si han asistido o no.

- Diario: es un instrumento de observación cualitativo que se realiza una vez ha surgido la intervención educativa para analizar la evaluación de los acontecimientos. Se llevará a cabo al final de todas las sesiones y contendrá una serie de observaciones de carácter subjetivo sobre los jóvenes, incluyendo las opiniones e interpretaciones que el educador haga.
 - Cuestionario estructurado: instrumento de recogida de información de datos cuantitativo que se aplicara individualmente a los usuarios una vez acabada la acción formativa para conocer lo que piensan y opinan sobre ella. Después se segregarán esos datos para su estudio conjunto y obtener una descripción del colectivo. Las cuestiones seran categóricas por lo la respuesta contendrá mas de dos opciones de respuesta.
- Síntesis y valoración de la información, que requiere delimitar en cada ámbito que pretendamos analizar los aspectos de coincidencia y discrepancia. Se realizará al final de cada semana y al final de la intervención socioeducativa.
 - Realización del informe a partir de los resultados obtenidos. El informe de la evaluación contendrá los siguientes datos: Portada (Programa evaluado, equipo evaluador, fecha, a quién va dirigido), presentación del objeto de evaluación (el Programa y sus características), objetivos de la evaluación, metodología, resultados, valoración/discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones y un resumen.

5. CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo hemos visto que la delincuencia juvenil supone un problema social que preocupa a gran parte de la ciudadanía, ya que, aunque la mayoría de los menores son buenos ciudadanos, una parte significativa se implica en conductas delictivas.

Los menores infractores son un síntoma de que existen fallos en el sistema educativo, familiar y social en general, por lo que es necesario que estas instituciones tomen las medidas necesarias para abordar este problema a través de legislación, programas y actuaciones adecuadas que aborden la problemática.

Estas actuaciones deben poner énfasis en la prevención, actuando sobre los problemas que poseen los jóvenes para evitar que lleguen a cometer un delito y por otro lado deben actuar sobre los déficits que presentan los menores infractores procurando su resocialización y evitando la reincidencia del delito.

En este sentido la Ley Orgánica 5/2000, de Responsabilidad Penal de los Menores, que es la ley que actúa sobre los menores de entre 14 y 18 años que han cometido un delito prevé una serie de medidas de intervención con finalidad educativa cuyo objetivo es la reinserción del menor y que los Centros de Ejecución de medidas deberán tener en cuenta a la hora de tomar medidas.

Uno de los problemas que en general presenta el colectivo de los menores infractores es el déficit o falta de habilidades sociales, manifestado por una serie de características como son la baja tolerancia a la frustración, poca capacidad para la resolución de problemas, inestabilidad emocional, dificultades para practicar la empatía, muestras de poca asertividad, dificultad para la asunción de normas y control sobre sus impulsos, baja autoestima, entre otras.

Por esto se pretende abordar el problema desde este ámbito, con un proyecto que potencie las habilidades sociales de estos jóvenes para el logro de una personalidad saludable en la edad adulta y que por el contrario reduzca problemas asociados al déficit de estas habilidades como son la baja aceptación y rechazo de los iguales, problemáticas escolares y personales, la baja autoestima, la indefensión, inadaptación en la adolescencia, las adicciones y sobre todo la delincuencia juvenil.

Con este proyecto de intervención socioeducativa se quiere por lo tanto potenciar las habilidades sociales de las carecen estos jóvenes, centradas sobre todo en la adquisición de habilidades comunicativas interpersonales, potenciación de la asertividad y de la autoestima y la proporción de estrategias que les ayuden a la resolución adecuada de conflictos. Todo ello con el objetivo de que alcancen un mayor bienestar personal y social.

6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Agencia de la comunidad de Madrid para la reeducación y reinserción del menor infractor. (2011). *Programa Central de tratamiento educativo y terapéutico para menores infractores*. Madrid: Comunidad de Madrid.

Ballesteros, R. y Gil, M^a. (2002). *Habilidades Sociales: Evaluación y tratamiento*. Madrid: Síntesis.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. General Learning Press.

Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos (Versión Electrónica). *En Fundamentos en Humanidades*, 12 (23), 159-182.

Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.

Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.

Centro de Investigación y Documentación Educativa (1988). *Las habilidades sociales en el currículo*.146. España: Ministerio de Educación, cultura y deporte.

Christoff, K. A.; Scott, W.O.N.; Kelley, M.L.; Schlundt, D.; Baer, G. y Kelly, J. A. (1985). Social skills, and social problem-solving training for shy young adolescents. *Behavior Therapy*, 16, 468-477.

Comunicación no verbal en el aula (s.f.) Recuperado el 16 de junio de 2014, de http://nomesjoana.files.wordpress.com/2011/07/5propuesta_de_actividades.pdf

Contini, E.N. (2008) Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la psicología positiva (Versión electrónica). *En Revista Píscodebate 9: Psicología, cultura y sociedad*, 9, 45-64.

Dinámicas aplicadas a la resolución de conflictos (s.f.) Recuperado el 14 de junio de 2014, de <https://sites.google.com/site/resolucionconflictosaula280/dinamicas-de-grupos-aplicadas-a-la-resolucion-de-conflictos>

España. Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores. *Boletín Oficial del Estado*, 13 de Enero de 2000, núm. 11, pp. 1422-1441.

España. Ley Orgánica 8/2006, de 4 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores. *Boletín Oficial del Estado*, 5 de Diciembre de 2006, núm 290, pp. 42700-42712.

Fundación JuanSoñador (2001). *Proyecto Educativo Centro de Día Alalba*. Valladolid: Equipo Educativo Centro de Día Alalba

Gallego, S. (2007). Evolución de la intervención con Menores Infractores (Versión Electrónica). *En la calle: revista sobre situaciones de riesgo social*, 8, 4-6.

Garaigordobil, M. (2008). *Intervención psicológica con adolescentes: un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*. Madrid: Pirámide.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.

Gil, F. y León, J. (1998). *Habilidades Sociales. Teoría, investigación e intervención*. Madrid: Síntesis.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Hops, H. y Greenwood, C. R. (1988). Social skills deficits. In E. J. Mash y L. G. Terdal (Eds.) *Behavioural assessment of childhood disorders*. New York: Guilford Press, 2nd ed., 263-314.

López, F.; Carpintero, E.; Del Campo, A.; Lázaro, S. y Soriano, S. (2011). *Programa menores infractores: intervención educativa y terapéutica*. Madrid: Pirámide.

Ladd, G. y Asher, S. (1985). Social skill training and children's peer relations. In L. L'Abate & M. A. Milan (Eds.), *Handbook of Social Skills Training and Research*. New York: Wiley, 219-244.

Martínez, M. L. (2007). Mirando al Futuro: Desafíos y Oportunidades Para el Desarrollo de los Adolescentes en Chile (Versión Electrónica). *En Psykhe*, 16 (1), 3-14.

Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad (2012). *Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos". Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. España.

Monjas, M^a I. (2000). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: CEPE.

- Monjas, M^a I. (2006). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y adolescentes*. Madrid: CEPE.
- Monjas, M^a I. (Dir.) (2009). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE.
- Nuñez, V. (1990). *Modelos de educación social en la época contemporánea*. Barcelona: Promociones Publicaciones Universitarias.
- Observatorio de la Infancia (2011). *Estadística Básica de Medidas Impuestas a los Menores Infractores*. España: Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad.
- Roca, E. (2003). *Como mejorar tus Habilidades sociales: Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: Gráficas Papallona, s. Coop.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *In Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Uceda, X. (2006). *Menores Infractores: Construyendo un perfil e investigando la aplicación de la Ley de Responsabilidad del Menor en el municipio de Burjassot*. Valencia: Universitat de Valencia.
- Zavala, M.; Valadez, M. y Vargas, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *En Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (2), 319-338.

7. ANEXOS

ANEXO 1

“DICTAR DIBUJOS”

OBJETIVOS

- Favorecer la comunicación y la escucha.
- Potenciar la comunicación no verbal.
- Analizar las limitaciones de una comunicación unidireccional.

TIEMPO

- 30 minutos.

MATERIALES

- Útiles para dibujar: folios, bolígrafos...

DESARROLLO

En primer lugar es necesario dejar bien claro, que hasta el final de toda la actividad no se pueden mirar los dibujos ni de la propia pareja, ni de las otras. Precisamente la evaluación será en base a comparar los dos dibujos realizados con diferentes reglas.

El grupo se divide por parejas que se sitúan espalda contra espalda y sin tocarse. El educador/a entregará un dibujo con diferentes figuras dispuestas de varias formas. La persona que lo está viendo tratará de dictarle a su pareja el dibujo, sin que la que no lo ve pueda hablar ni hacer ningún sonido o pregunta. Mientras que dura el ejercicio ninguno de los miembros de la pareja puede volver la cabeza.

Una vez acabado por todas las parejas y sin mirar sus respectivos dibujos, se vuelve a empezar, cambiado las reglas. Esta vez, quien dicta se da la vuelta, quedando cara a cara, y comienza a dictar, sin hacer gestos. Esta vez su pareja puede hacerle cualquier tipo de pregunta, pero no pueden verse los dibujos.

EVALUACIÓN

Se comparan los dibujos realizados pudiendo hablar y sin poder hacerlo. Se puede comparar el tiempo que tomó realizarlo de una forma y de otra, así como la precisión. ¿Cómo os sentisteis sólo escuchando?, ¿sólo dictando? , ¿Pudiendo hablar ambos?, ¿qué tipo de “comunicación” se daba en un caso y en el otro?, ¿cómo influyen otros canales: mirada, expresión de la cara, etc.?, ¿problemas de la comunicación verbal?, etc.

ANEXO 2

“EJERCIENDO MIS DERECHOS”

OBJETIVOS

- Conocer cuáles son los derechos asertivos.
- Aprender a comportarse asertivamente en diferentes situaciones.

TIEMPO

- 20 minutos.

MATERIALES

- Hoja “conociendo mis derechos asertivos”.
- Folios y bolígrafos.

DESARROLLO

En primer lugar se leerá y se hablará sobre la hoja “conociendo mis derechos asertivos”.

Después el/la educador/a hará pensar a los menores en esta situación:

Has entrado a una tienda buscando un regalo pero nada te gusta; sin embargo la vendedora te sigue a todas partes ¿Qué haces?.

- a. Compras lo que sea por sentimiento de “obligación” a hacerlo.
- b. Dices que no te interesa nada y te vas.
- c. Acabas por enfadarte y le contestas mala la vendedora para que deje de seguirte.
- d. Otra

Siguiendo con el caso anterior, supongamos que la vendedora se enfada porque piensa que le has hecho perder su tiempo ya que has decidido no llevarte nada ¿En qué derechos asertivos podrías pensar para mantener tu decisión?

Imagínate que un amigo quiere que bebas alcohol con él y tú no quieres. ¿En qué derechos asertivos podrías apoyarte para mantener tu decisión o negativa.

EVALUACIÓN

En función de la respuesta que hayas elegido ¿Qué tipo de comportamiento crees que reflejas con dicha actitud? ¿En qué situaciones y con qué personas nos solemos comportamos de esa forma (asertiva, agresiva e inhibida)?

“Hoja Conociendo mis Derechos Asertivos”

Un gran paso para aprender a ser asertivos es conocer nuestros derechos que como dice Olga Castanyer “no están escritos, pero que todos poseemos, y que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima”. Reflexiona sobre la lista que hace esta misma autora y piensa si los pones o no en práctica y cómo.

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer Mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir no sin sentir culpa.
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO
7. EL derecho a cambiar
8. El derecho a cometer errores.
9. El derecho a pedir información y ser informado.
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
11. El derecho a decidir no ser asertivo.
12. El derecho a ser independientes.
13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
14. El derecho a tener éxito.
15. El derecho a gozar y disfrutar.
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo
17. El derecho a superarme, aun superando a los demás. (Castanyer: 1996:48)

Estos derechos te servirán de base para aprender y poner en práctica tu asertividad.

ANEXO 3

“IMAGÍNA TE A TI MISMO”

OBJETIVOS

- Concienciar a los jóvenes de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.

TIEMPO

- 60 minutos

MATERIALES

- Folios y lápices

DESARROLLO

El/la educador/a comenta a los jóvenes que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el/la educador/a lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?», «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?».

Concluida la fase de imaginación los jóvenes abrirán los ojos. Después, pregunta a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. El/la educador/a debe reconducir

este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. Se debe motivar a los jóvenes para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la y necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres y metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir.

EVALUACIÓN

¿Os ha costado imaginaros en el futuro? ¿Ha sido una visión positiva o negativa? ¿Por qué? ¿Son realistas los objetivos que os habéis marcado?

ANEXO 4

¿COMO ME COMPORTO EN GRUPO?

OBJETIVOS

- Comprender como nos comportamos en diferentes grupos de personas.
- Reflexionar sobre cómo mejorar las relaciones con los amigos, padres...
- Aprender a reaccionar adecuadamente ante una situación complicada.

TIEMPO

- 20 minutos.

MATERIALES

- Folios y bolígrafos.

DESARROLLO

El/la educadora dará las siguientes indicaciones a los jóvenes:

- 1) Piensa en un grupo de amigos, conocidos y/o compañeros en el que te sientas seguro y confiado y otro en el que te sientas nervioso e incluso angustiado. Escribe en un folio: “Con esta gente me siento seguro porque...” (Puedes expresar tus sentimientos).

Haz lo mismo con el grupo de gente en el que te pones nervioso o no estás a gusto empezando por ejemplo con la frase “Con esta gente no me encuentro cómodo o no me gusta porque.... Te puedes desahogar. El folio es para ti.

- 2) Supongamos que vas a una fiesta o reunión donde te encuentras con un amigo (a) con él/la que has discutido unos días antes. ¿Qué haces?
 - a. Te vas de la fiesta.
 - b. Le pides a él o a ella que se vaya.
 - c. Lo ignoras.
 - d. Tratas de arreglar las cosas entre vosotros.

EVALUACIÓN

¿Nos comportamos con toda la gente que conocemos de igual forma? ¿Qué podríamos hacer para mejorar las relaciones con las personas con las que no nos sentimos a gusto?
¿Cuál es la actitud más acertada ante esa última situación y porque?