



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

**Estudio de habilidades
sociales en alumnos de ESO
Propuesta educativa para
fomentar su práctica en CCNN
de 1º ESO y Biología y
Geología de 3º ESO.**

Presentado por: Eva Giraldo María
Línea de investigación: Breve investigación sobre aspectos
concretos de la especialidad.
Psicología de la educación.
Director/a: María Luz Diago
Ciudad: Murcia
Fecha: 13 de Enero de 2015

RESUMEN:

Con el presente trabajo se pretende resaltar la importancia que tiene el desarrollo de habilidades sociales y la interacción social en los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, y cómo estos aspectos favorecen un adecuado desarrollo personal y social del individuo.

A día de hoy, se entiende que la educación no debe centrarse sólo en el individuo en sí, sino que debe fomentar una relación, tanto con los demás individuos, como con el entorno. El proceso educativo debe posibilitar un correcto desarrollo técnico y conceptual, pero a su vez formar individuos competentes, para una vez finalizada la etapa educativa, experimentar una adecuada y exitosa incorporación a la vida social y laboral.

El objetivo general de este trabajo de fin de máster fue profundizar sobre las habilidades sociales, estudiar su importancia en la educación y cómo fomentar su práctica y entrenamiento desde las asignaturas de Ciencias.

Tras el estudio y análisis realizado, los resultados obtenidos mostraron que, hoy en día, existen importantes carencias en relación con las habilidades y competencias sociales, en el alumnado de ESO, así como la necesidad de poner en marcha un plan de mejora, desarrollo y entrenamiento de determinadas habilidades sociales.

En el presente estudio, se incorpora una propuesta metodológica para entrenar y favorecer el desarrollo de habilidades sociales en alumnos de 1º y 3º de ESO, aplicable a las asignaturas de Ciencias Naturales y Biología y Geología de dichos cursos.

Esta propuesta de mejora, se enfoca de tal forma que no sólo detecte y minimice las deficiencias sociales de los alumnos, sino que permita un desarrollo de las mismas, una superación de los contenidos curriculares de este tipo de alumnos, permitiendo a los profesores y al grupo en general avanzar de forma más rápida y eficiente en la materia, así como evitar o al menos reducir los conflictos sociales entre alumnos o con los propios profesores, permitiendo a estos últimos mejorar las suyas propias como docentes.

Palabras clave: Habilidades sociales, destrezas sociales, interacción social, competencias.

ABSTRACT:

This work aims to emphasize the importance of the development of social skills and social interaction among students of Secondary Obligatory Education. It explains how these aspects favor adequate personal and social development of the person.

Today, it is understood that education should not only focus on the individual itself, but must foster a relationship, both with other individuals, as with the environment. The educational process should allow proper technical and conceptual development, but in turn train competent individuals, for once the educational level, experience a proper and successful integration into social and working life.

The overall objective of this work was to deepen final dissertation on social skills, study its role in education and how to promote your practice and training from the subjects of Sciences.

After the study and analysis, the results showed that, today, there are significant gaps in relation to the skills and social skills in students of ESO, and the need to implement an improvement plan, development and certain social skills training.

In the present study, a proposal to train and encourage the development of social skills in students of 1st and 3rd of ESO, applicable to the subjects of Natural Sciences and Biology and Geology of these courses is incorporated.

This proposed improvement, focuses so that not only detect and minimize the social deficiencies of students, but allows development thereof, in excess of the curriculum content of these students, allowing teachers and group overall progress more quickly and efficiently in the art form as well as avoid or at least reduce social conflicts between students or teachers themselves, enabling the latter to improve themselves as teachers own.

Keywords: Social skills, social skills, social interaction skills, competences.

ÍNDICE

Resumen	Página 2
1. Introducción	6
1.1 Justificación del trabajo y del título	6
2. Planteamiento del problema	7
2.1 Objetivos	8
2.2 Justificación bibliográfica	8
2.3 Justificación de la metodología empleada	9
3. Desarrollo	11
3.1 Revisión bibliográfica. Fundamento teórico.	11
3.1.1 Qué son las habilidades sociales y su evolución a lo largo de la historia	11
3.1.2. Importancia de las habilidades sociales en el campo educativo	13
3.1.3 Inteligencia y percepción emocional	18
3.1.4 Conflictos sociales	20
3.2 Materiales y Métodos	22
3.3 Resultados	29
3.4 Discusión	35
4. Propuesta práctica	40
5. Conclusiones	46
6. Limitaciones y líneas de actuación futura	47
7. Referencias bibliográficas	49
8. Bibliografía	51
9. Anexos	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Fases del estudio	23
Figura 2. Gráfico de porcentajes de actitudes y conductas recogidas en observación	30
Figura 3. Gráfico resultados cuestionarios 3º ESO	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Actividades de trabajo individual	42
Tabla 2. Ejemplos de actividades de dinámicas de grupo	43
Tabla 3. Técnicas de integración – cohesión	44

1. INTRODUCCIÓN

El ser humano desde sus inicios siempre ha sido un ser social. Las personas necesitamos interactuar con los demás y con el entorno para poder sobrevivir y desarrollarnos como tal. La capacidad de relacionarnos con otras personas viene definida por las habilidades y destrezas sociales presentes en cada individuo, entendiéndose por Habilidades Sociales al conjunto de habilidades y capacidades para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y socioemocional. (Goldstein, 1989). La presencia o ausencia de las mismas, afecta directamente a aspectos personales como la autoestima, seguridad y confianza en uno mismo, lo cual incidirá directamente en la calidad de vida y bienestar de las personas.

La educación tiene un papel fundamental en este desarrollo personal y social de los individuos puesto que pasamos durante nuestra infancia y adolescencia gran parte del tiempo en centros educativos. La participación de los jóvenes en la solución de problemas sociales favorece el potencial de promover el desarrollo de la identidad personal y colectiva (Youniss y Yates, 1998).

A día de hoy se vislumbra una importante falta de habilidades sociales en alumnos que pasan a introducirse en la sociedad y en el mundo laboral, dificultando enormemente este paso. Este hecho hace más que necesario conocer la realidad existente hoy en día en los centros educativos para a partir de recogida de datos y análisis de los mismos poder poner en marcha planes de acción y propuestas de mejora.

1.1 JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO Y DEL TÍTULO

Este trabajo lleva por título *Habilidades sociales en alumnos de ESO. Propuesta para fomentar su puesta en práctica*. La elección de este tema se debe a las carencias encontradas en alumnos de 1º y 3º ESO, en relación con el grado de desarrollo de habilidades y destrezas sociales, en la realización de actividades como: exposiciones en público, defensa de opiniones o intereses propios, trabajar la empatía, lenguaje corporal, resolución de problemas y conflictos, etc.

El trabajo ha sido realizado durante el periodo de prácticas del Máster de Profesorado de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), en el Centro Educativo Ágave, en la localidad de Huércal, Almería.

La elección de los cursos objeto de estudio no es aleatoria, sino que corresponde con los cursos asignados por parte del centro, para la realización de dichas prácticas. Por este motivo, es en estos cursos donde se han podido realizar la toma de datos y análisis de los mismos.

Durante el periodo de estancia en el centro, se han realizado observaciones, actividades y encuestas para detectar comportamientos, conductas y dificultades que presentan los alumnos en diferentes situaciones. La realidad, pone de manifiesto que a pesar de existir numerosos estudios teóricos relacionados con el tema, existen múltiples focos de actuación y mejora para la aplicación práctica del día a día.

La posibilidad de trabajar con estudiantes de distintos cursos, permite detectar que la presencia o ausencia de estas habilidades o destrezas no está directamente ligada con la edad de los individuos. Son fácilmente detectables las oportunidades y ventajas que surgen a los alumnos con destrezas sociales, como su trabajo parece más fácil y más recompensado, frente a compañeros que presentan deficiencias, los cuales encuentran verdaderos conflictos personales, tanto a nivel individual como a nivel de grupo

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente, la educación aparentemente está más que regulada y articulada en nuestra sociedad. Un claro ejemplo de ello es el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. De igual forma que se fijan las enseñanzas mínimas para los diferentes cursos de ESO, se fijan las competencias básicas que deben incorporarse al currículo, de esta forma se pone especial acento a todos aquellos aprendizajes considerados imprescindibles que deben ser incorporados y adquiridos. Sin embargo, en este currículo no se encuentra ninguna mención a la importancia del desarrollo y adquisición de habilidades sociales en el alumnado.

Por el contrario, se pueden encontrar numerosos trabajos y planteamientos teóricos acerca de la importancia que tiene en las personas el desarrollo y adquisición de habilidades sociales. A pesar de no estar del todo claro hoy en día, de si las habilidades sociales se adquieren en la niñez, en la convivencia e interacción con los padres y la familia, o si se aprenden y desarrollan a medida que se va creciendo y aprendiendo como personas, está claro que es necesario y fundamental

que se vayan incluyendo dentro de los saber estar y saber hacer de cada cual. La problemática real del problema radica en que pocas son las medidas empleadas para detectar, la presencia o ausencia de las mismas en los centros escolares, dejando pasar el tiempo y por tanto la oportunidad de trabajarlas en los alumnos antes de su inserción en la vida adulta. Por este motivo, es importante establecer unos cánones o pautas para determinar qué habilidades sociales son interesantes desarrollar, dónde, cuándo y por qué. De esta forma, se puede proceder de forma más sistemática, más estructurada, siendo extrapolable a otros sectores, cursos o centros si se pretende trabajar la misma estrategia.

2.1 OBJETIVOS

Tras plantear anteriormente el problema, se presentan los objetivos generales y específicos que se pretenden alcanzar con el presente trabajo.

El objetivo general de este TFM fue profundizar sobre las habilidades sociales y su importancia en la educación y analizar cómo desde las asignaturas de Ciencias se puede fomentar su práctica.

Para alcanzar este objetivo general, por otro lado, se fijan unos objetivos específicos más detallados que se definen a continuación:

- a) Analizar la bibliografía existente sobre las habilidades sociales y la importancia de su adquisición en el terreno educativo.
- b) Analizar las habilidades sociales (comportamiento, grado de interés, profundización de contenidos, capacidad de expresarse, fluidez, adaptación del discurso) del alumnado de 1º y 3º ESO en las asignaturas de Ciencias Naturales y Biología y Geología respectivamente, en el Centro Educativo Ágave de Huércal, Almería.
- c) Analizar cómo se comportan y qué roles ocupan los alumnos durante la realización de trabajos de equipo en laboratorio de Ciencias Naturales.
- d) Conocer la opinión de la orientadora y la tutora y coordinadora e 1º ESO del centro de estudio, sobre el desarrollo de habilidades sociales en los alumnos, cuales son los puntos fuertes y puntos débiles de la metodología actual, y qué técnicas de trabajo se emplean para fomentarlas

- e) Realizar una propuesta práctica de mejora para fomentar el desarrollo de habilidades sociales desde el propio centro educativo a través de las asignaturas de Ciencias Naturales y Biología y Geología.

2.2 JUSTIFICACIÓN BIBLIOGRÁFICA

La bibliografía empleada en este estudio, utilizada tanto para la contextualización del tema a tratar, como para la justificación y discusión de los resultados obtenidos se centra en artículos gratuitos tanto digitales como impresos por no tener acceso a otros recursos.

En cuanto al formato digital, se ha realizado una intensa búsqueda, localización y selección de información, mediante el empleo de bases de datos, tales como Google académico, Dialnet, CSIC, Isoc educación, Redined, Reunir y Psicothema, siendo realmente los dos primeros, Google académico y Dialnet, los que por su sencillez y cantidad de resultados obtenidos, se han empleado en mayor medida.

En relación al formato impreso, se ha realizado una búsqueda y selección de información en las bibliotecas de Almería y Alcalá de Henares. El resultado es menos significativo debido al mayor tiempo requerido y a la dificultad de filtrar contenidos.

La búsqueda bibliográfica llevada a cabo en este estudio se centra en el propio concepto de habilidades sociales, su evolución e interés histórico, los beneficios y desventajas que disfrutan o sufren aquellas personas que las desarrollan, ejemplos de importantes habilidades sociales, tanto en el aspecto educativo como en el laboral y social, y problemática relacionado con la deficiencia en la adquisición.

Esta información pretende dar respuesta a cuestiones como: ¿Es necesario mejorar la calidad de las relaciones sociales? ¿Podemos modificar nuestra forma de actuar con los demás? ¿Por qué unas personas se desenvuelven mejor que otras con los demás o en público? ¿Esto puede influir en la vida personal de una persona?, ¿Puede influir en lo que se siente, en el ámbito educativo, en el ámbito social y en el ámbito laboral?

2.3 JUSTIFICACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA

El aspecto de las habilidades sociales es un tema que ha generado gran interés a lo largo del tiempo y más aún si cabe en la última década, donde los estudios relacionados con el tema se disparan, si se comprueba en la base de datos PsycInfo. A pesar de este interés, pocos son los casos que se han llevado a la práctica en relación a la mejora del desarrollo y adquisición de habilidades sociales.

Tras la revisión bibliográfica, se ha empleado una metodología mixta basada en cuestionarios y fichas de observación. A estos procedimientos, se suma las entrevistas, realizadas a la orientadora del centro y a la tutora y coordinadora de 1º ESO, ambas relacionadas con el trabajo de habilidades sociales de los estudiantes.

Los instrumentos por los que se ha optado, corresponden a fichas de observación predefinidas, cuestionarios de tipo cerrado y entrevistas estructuradas.

Las fichas de observación empleadas han sido previamente estructuradas y definidas para garantizar una recogida de datos sistemática y objetiva. Para que el observador afecte lo menos posible en la toma de datos, el proceso debe realizarse de forma que dicho observador esté perfectamente integrado en el grupo o que pase desapercibido en la medida de lo posible, por ello, la recogida de datos se efectúa tras un mes de presencia en las aulas.

Los cuestionarios empleados son de tipo cerrado, estos hacen posible ofrecer solo determinadas alternativas de respuesta, así como una cantidad limitada de selección de las mismas, además, una encuesta, permitirá la recogida sistemática y estandarizada de datos de un amplio grupo de sujetos (Cea, 1999). Los cuestionarios se han basado en el listado de situaciones y habilidades sociales de Camacho y Camacho (2004).

Estos constan de dos columnas, una en la que se enumeran una serie de situaciones, veinte en concreto, en las que nos podemos sentir incómodos, inseguros, nerviosos, etc. y otra en la que deberán indicar con una X, eligiendo un máximo de cinco, aquellas que consideren que les afecta más a nivel personal.

Por otro lado, las entrevistas realizadas corresponden a entrevistas descriptivas de tipo estructurado. En este tipo de entrevista, las preguntas son elaboradas con anticipación y se plantean a los participantes con cierta sistematización (Vargas, 2012),

de esta forma se evitan posibles desviaciones del tema principal acotando el tiempo necesario para su realización.

Estos mecanismos facilitan una primera aproximación a la realidad existente en el centro educativo, para con ello, conocer la situación de partida y poner en marcha los correspondientes planes de actuación.

Tanto las fichas de observación como la estructura de la entrevista realizada ha sido validada por María del Carmen Sánchez Melero, profesora de 1º ESO del Centro Educativo Ágave.

3. DESARROLLO

3.1 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. FUNDAMENTO TEÓRICO.

3.1.1 Qué son las habilidades sociales y su evolución a lo largo de la historia.

La finalidad de esta revisión bibliográfica radica en fundamentar qué son las habilidades sociales, cuales son estas cualidades y por qué son tan importantes para las interacciones sociales entre personas.

Ya desde la época de Confucio, existen escritos que tratan de modificar el comportamiento y la conducta social de las personas. Durante el siglo XVI y XVII, autores como Guazzo y Castiglione publican, influidos por el humanismo ético de la época, acerca de cómo modificar las conductas mediante la aplicación de normas. Posteriormente, la corriente conductista en educación, fue origen de nuevas obras basadas en estudios realizados en niños. Hasta la publicación del psicólogo Salter (1949) con su libro *Conditioned Reflex Therapy (Terapia de reflejos condicionados)*, no se da la importancia ni el carácter científico al estudio de la conducta social. A partir de este momento y posteriormente, ya comienza a hablarse del término de asertividad (Wolpe 1958).

Joseph Wolpe y Arnold Lazarus (1966) son los pioneros que establecen el paradigma de entrenar a los individuos en habilidades sociales, proporcionando un fuerte protagonismo al término asertividad. Este término predominó durante décadas

hasta existir una fuerte controversia por la poca claridad existente en los términos asertividad, habilidad social, competencia social, etc. ya que no terminaba de especificarse si hacían referencia a distintos términos o eran meros sinónimos. Esta dificultad persiste aún a día de hoy. Tras ellos, se han realizado numerosas publicaciones de autores interesados en el tema como son McFall (1996), Wolpe (1969), Alberti y Emmons (1970), Fernández y Carrobbles (1988), Sarason (1990) con su definición de competencia social y Michelson y Kazdin (1987) analizando los dos conceptos que incluye el término habilidades sociales.

El interés por las habilidades sociales y los métodos de entrenamiento de las mismas, ha experimentado un crecimiento exponencial desde la época de los años 50 hasta la actualidad. Los estudios sobre esta temática pertenecen a un amplio abanico de especialidades y ramas, como el ámbito de la psicología, ciencias sociales, medicina y educación, entre otras (Gil, Cantero y Antino, 2013). Este hecho no es de extrañar teniendo en cuenta el objetivo último del desarrollo de estas habilidades sociales, el cual no es otro que, una mejora del desarrollo personal e individual de las personas así como una mejora de la calidad de vida y bienestar de las mismas.

En cuanto a las habilidades sociales y su relación con las personas, desde que nace, el ser humano pasa el resto de su vida aprendiendo, adquiriendo nuevos conceptos, comportamientos, habilidades, conductas y valores. Este aprendizaje se puede adquirir bien mediante la interacción con el entorno o bien mediante la interacción con los demás, ya sea la familia, en un entorno familiar o en un grupo de iguales, como puede ser un entorno educativo. A diferencia del aprendizaje de conceptos y procedimientos, las habilidades sociales llevan implícita una dificultad extra, ya que su adquisición depende de las características, peculiaridades y personalidad de cada cual. Este hecho puede ser tanto beneficioso como perjudicial, en función de la capacidad que se tenga de establecer y mantener relaciones eficaces con los demás. Según Carrasco, Javaloyes y Calderero, el correcto desarrollo del “ser”, “saber hacer” y “saber estar” determinarán el número de logros o fracasos de cada uno, así como el éxito personal, educativo, social e incluso profesional de la persona (2008).

Para empezar, se pasa a definir de la forma más concreta posible, teniendo en cuenta el carácter cambiante que tiene el término, qué son las habilidades sociales.

Tal y como explica Caballo (1986), la conducta socialmente habilidosa es ese 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 de los demás y que generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación, mientras minimizan la probabilidad de futuros problemas... es decir, tener capacidad de entender y empatizar con los demás, defendiendo los intereses propios sin faltar al respeto a los demás, ser asertivo. Esta definición pone de manifiesto una peculiaridad del ser humano, y es que la mayor parte de las alegrías, penas, logros y dificultades, están relacionadas siempre con un intercambio con otros individuos. De esta forma, si se consigue y garantiza una adecuada interacción y comunicación de los demás, conseguiremos un mejor y mayor desarrollo personal y para con los demás, consiguiendo una mayor calidad de vida y bienestar.

3.1.2 Importancia de las habilidades sociales en el campo educativo.

El proceso de adquisición de las competencias sociales empieza desde la niñez, y marcará el grado de éxito o fracaso de alcanzar las metas de desarrollo propias para la edad, sexo y cultura determinada del individuo. La adquisición de estas competencias sociales puede ser origen de importantes problemas como el fracaso social, fracaso escolar, mal rendimiento escolar, mala integración social y hasta desempleo en una edad más adulta. Para evitar estas dificultades, es importante que desde edades tempranas, los padres y la familia tomen conciencia de la importancia de acompañar en el aprendizaje de estas habilidades sociales, explicando y siendo valor de ejemplo para sus hijos en este aspecto, al igual que una excesiva privación emocional o física puede retardar el proceso de madurez y desarrollo personal. (López y Garrido 200).

Fuera del ámbito familiar, la escuela tiene un papel fundamental en la educación social de las personas. Lejos de ser una mera agencia de transmisión de contenidos académicos, la escuela debe formar en aspectos sociales, es más debe ser un agente sociabilizador en sí. En la actualidad, todas las programaciones y unidades didácticas, tienen en cuenta el aprendizaje y adquisición de conocimientos, procedimientos, habilidades y valores, y si es cierto que transmite de manera espontánea una educación pro-social, pero lejos está de formar de manera directa y explícita en competencias y habilidades sociales.

En la actualidad, se pueden encontrar en las aulas, cantidad de estudiantes competentes en la resolución de problemas matemáticos, en analizar frases

sintácticamente, en memorizar teorías científicas, pero multitud de ellos presentarán dificultades a la hora de saber detectar y solucionar problemas de carácter social, ser responsables y prever las consecuencias de sus actos, ponerse en el lugar de otra persona para entenderla y aconsejarla, hacer frente a una toma de decisiones, etc.

Mientras que en la infancia, los padres y el entorno familiar tienen el papel principal en la educación y formación de los niños, ya que suelen estar más tiempo, y con mayor contacto directo con ellos, y representan ese papel de protectores y progenitores, en la adolescencia las relaciones con los amigos y compañeros de clase van ganando terreno e importancia. Las relaciones establecidas entre los adolescentes se caracterizan por ser relaciones de gran intensidad y estabilidad, de tal forma que la agrupación en grupos de iguales llega a marcar la identidad y personalidad de los individuos. Estas agrupaciones determinan el contexto de sociabilización principal a esta edad. El quedarse fuera de un grupo de iguales puede dar lugar a casos de marginación, rechazo, fracaso social e incluso agresividad y conflictos.

Por tanto, la importancia de contar con competencias y habilidades sociales no solo repercute positivamente en la personalidad y desarrollo de las personas, sino que evita el desarrollo de conflictos, violencia y fracaso escolar. Entre los beneficios de poseer habilidades sociales se puede concretar (Gil y León, 1995):

- Ayuda a entenderse a uno mismo y a los demás, adquiriendo un sentimiento de pertenencia a una sociedad. Este hecho favorece una correcta autoestima, una valoración positiva interna hacia uno mismo, ganando en confianza y seguridad en uno mismo, así como autocontrol.
- Mayor capacidad para enfrentarse a situaciones diferentes, nuevas o difíciles. Mayor capacidad de pedir ayuda si se requiere. Mayor capacidad y probabilidad de alcanzar aquellos que se propone. Se puede llegar a ser más exitoso.
- Capacidad de influir en los demás, capacidad de empatizar, entender a los demás, ganarse su confianza, su respeto. Ser valorado por los demás.
- Aquellos momentos en los que se tenga que interactuar con otras personas son vistos como oportunidades, de mejora, de aprendizaje, de adquirir algo bueno. Por el contrario, una ausencia de habilidades sociales puede transformar estas situaciones en fuentes de frustración, ira, baja autoestima, rechazo, incomodidad, miedo.
- Disminuye el estrés y la ansiedad ante situaciones sociales

- Mantiene y mejora la autoestima y el autoconcepto

Haciendo una revisión bibliográfica y con una aproximación personal, se procede a detallar aquellas habilidades sociales que más pueden ayudar a los alumnos en sus futuras relaciones sociales:

- a) Asertividad: Auto confirmación y defensa de nuestros derechos personales. Capacidad de representar y exponer nuestros pensamientos, opiniones, sentimientos y creencias a los demás, de manera adecuada y respetando en todo momento la opinión y pensamiento de los demás. Ser asertivo permite controlar la autoestima y confianza en uno mismo. Evita caer en conductas pasivas o agresivas, por tanto evitarán conflictos y posibles agresiones.

Una persona asertiva encuentra fácil el proceso de comunicación con otra persona y es capaz de mantener relaciones interpersonales satisfactorias (Castanyer, 2004)

- b) Autoestima: Actitud positiva, respeto y conformidad con uno mismo. Conocer las cualidades y limitaciones personales respetándolas sin verse influido por los pensamientos de los demás. La autoestima es la raíz fundamental de todas las habilidades sociales ya que valorarse y aceptarse como uno es, permite crear pensamientos constructivos facilitando el valorar y aceptar a los demás. De esta forma se dan relaciones interpersonales satisfactorias. En relación con la autoestima existen numerosos estudios así como técnicas de mejora. Los conceptos relacionados directamente con la autoestima y de interés son: autoconcepto, modo en el que uno se ve a sí mismo, Alta autoestima, baja autoestima y voz acusadora, voz interior que tiende a ver las cosas de forma negativa.
- c) Capacidad de comunicación: saber expresarse correctamente, escuchar, convencer, persuadir, exponer ideas, formular las preguntas adecuadas. Para una correcta comunicación es importante adaptarnos al receptor, empatizar con los sentimientos de los demás. En la comunicación es importante saber que lo verdadero no es lo que dice el emisor, sino lo que recibe y entiende el receptor y que la responsabilidad de la comunicación recae siempre sobre el emisor.

Dentro de la capacidad de comunicación es necesario definir que existen distintas formas de comunicar, mediante comunicación verbal y comunicación no verbal. En la comunicación verbal, la información se transmite a través del

lenguaje, ya sea hablado o escrito. Por otro lado, en la comunicación no verbal entran en juego otros aspectos a tener en cuenta, como pueden ser: la mirada, la expresión facial, la sonrisa, los gestos y ademanes, movimientos de la cabeza, los movimientos de las piernas y los pies, la postura corporal, la distancia y proximidad con la persona con la que se comunica y el contacto físico. Todos estos aspectos influyen directamente en la calidad de la comunicación, acaparando en numerosas situaciones la atención del receptor, más que lo que propiamente se está comunicando.

- d) Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar de otro para entender su forma de visualizar las cosas. En el caso de este estudio, centrado en adolescentes, se trata de una de las habilidades sociales más difíciles de trabajar en este rango de edad, es por este motivo, por el cual se da tan elevado número de conflictos en los centros escolares. Los adolescentes van conociéndose y definiéndose mediante la confrontación con su entorno, en esta etapa de desarrollo predomina el sentimiento egocéntrico, centrando la preocupación y el interés más en uno mismo que en los demás (Lederach, 1984)
- e) Trabajo en equipo: resumen y sumatorio de las principales habilidades sociales. Ser capaz de trabajar en equipo no se limita al “saber hacerlo”, una persona con dotes de trabajo en equipo consigue incluirse en un grupo y trabajar de manera adecuada y eficiente, a la vez que genera sentimientos en los demás de querer trabajar con él.
- f) Toma de decisiones y resolución de problemas: capacidad de elección de una acción o una reacción, en una situación en la que se ofrecen múltiples variables. Si la toma de decisiones no es fácil en un individuo adulto, menos lo es para un adolescente que está en pleno proceso de aprendizaje y conocimiento personal. El miedo a equivocarse, a las consecuencias, o la responsabilización de los actos propios, son aspectos que dificultan en gran medida esta competencia en los jóvenes. la toma de decisiones no tiene exclusivamente un carácter individual, otro nivel de toma de decisiones se refiere al grupal. Una correcta toma de decisiones dentro de un grupo no es ni por mayoría ni por unanimidad, sino por consenso. El consenso lleva implícito la capacidad madura que tiene un grupo de respetar diferentes opiniones, y tomar una decisión de manera muy participativa.
- g) Capacidad de liderazgo: capacidad de organizar y coordinar a un grupo de personas, basándose en el respeto hacia los demás, creando un buen ambiente de trabajo, motivando al colectivo y animándolo para alcanzar los objetivos

fijados. Un líder debe participar activamente en el grupo, aportando ideas, creatividad y da la oportunidad a todos de expresarse.

Las competencias o habilidades sociales pueden estar desarrolladas o no, aún así se pueden entrenar, y es posible aprender una conducta social adecuada, asertiva. Para identificar y diferenciar correctamente las conductas inadecuadas de la conducta asertiva, se definen: conducta asertiva, conducta insegura o pasiva y conducta agresiva

La conducta pasiva es típica de aquellas personas que priorizan los sentimientos y opiniones de los demás a las suyas propias. Esto ocurre cuando no se expresan bien las opiniones, bien porque no se conocen, bien porque no se sabe cómo hacerlo, o por creer que no son importantes y no interesan a los demás (Vallés, 1993). Los individuos con conducta pasiva o insegura son aquellos que no confían en sí mismos, tienen una baja autoestima y suelen atribuir superioridad a los demás. La actitud que toman estas personas son verbales y no verbales: habla poco fluida, en voz baja, empleo de muletillas, postura cerrada, en posición encogida y tensa, etc. Esto puede tener una serie de consecuencias en los demás, como irritación, resentimiento, humillación, abuso, agresividad y superioridad.

Por el contrario, en la conducta agresiva, el comportamiento se caracteriza por la expresión agresiva de las opiniones e intereses propios sin respetar a los demás. Existe un interés, un intento de dominar al resto, para ello se apoya en desprecios y ataques hasta que consigue la sumisión de los demás (Vallés, 1993). Las consecuencias de este tipo de conductas están relacionadas con miedo, rechazo, aislamiento, alejamiento de los demás, etc. Al contrario que en la conducta pasiva, en este caso el individuo tiene por costumbre o hábito hablar en voz alta, sin escuchar a los demás ni respetar turno de palabra, emplea ofensas verbales, insultos, menosprecios, humillaciones, gestos y miradas amenazadores o retadores.

Finalmente, con una actitud asertiva, considerada la actitud positiva y funcional, conseguiremos hacernos escuchar, exponiendo nuestras ideas, conclusiones y opiniones, respetando al resto y ganándonos su admiración y respeto. Es la conducta a alcanzar según Vallés (1993).

Todas estas habilidades o competencias sociales, se ponen como ejemplo de las múltiples existentes que pueden trabajarse con los adolescentes, ya sea en el entorno familiar, en las aulas o en ámbito laboral.

Como se ha estado diciendo hasta ahora, la presencia y adquisición de estas y otras competencias básicas van a permitir a las personas desarrollarse de una forma plena, permitiendo relaciones personales e interpersonales de calidad, aumentando su bienestar personal, su calidad de vida incluso incrementando su sensación de felicidad.

3.1.3 Inteligencia y percepción emocional.

Como ya es conocido, la inteligencia emocional no es algo que se hereda genéticamente, depende del aprendizaje y entrenamiento que realicemos a lo largo de nuestra vida, no siendo exclusivo este aprendizaje de la infancia. Este hecho nos va a permitir poder seguir avanzando y perfeccionando nuestras cualidades, a diferencia del coeficiente intelectual, el cual permanece constante prácticamente una vez superada la infancia. (Goleman, 1998)

En todos los niveles de la sociedad, y centrándonos en las comunidades educativas, se pueden encontrar personas con grandes capacidades de comprensión y regulación de sus emociones, personas muy equilibradas a nivel emocional y personal, pero con grandes e importantes carencias en las relaciones interpersonales. Por otro lado, es muy común también, encontrarnos con individuos que tienen gran popularidad, con mucho carisma y capacidad empática, con gran facilidad de entablar relaciones con los demás pero con una importante carencia en el control y gestión de sus emociones. Por supuesto, por desgracia puede darse casos en los que las carencias se encuentren en ambos aspectos y en pocas o muy poca ocasiones encontramos alumnos con ambos desarrollados.

Es importante educar a nuestros alumnos para facilitar el control y manifestación de sus emociones, es importante trasladar a las aulas conceptos relacionados con la percepción y expresión emocional, la comprensión y regulación emocional (Mayer y Salovey, 1990, mencionado en Goleman, 1998)

Una buena percepción implica conocer y saber interpretar nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y experimentarlos. *“Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas”* (Goleman, 1998). Esto nos va a permitir no solo conocernos más a nivel personal, sino poder identificar en los demás esos mismos sentimientos,

comprender por tanto a los demás de una forma más sencilla y natural, desarrollando indirectamente aspectos relacionados con la empatía.

Los profesores y el equipo directivo de los centros, pasan a representar el papel de “expertos y líderes emocionales”, ellos deberán advertir, comprender y regular las emociones y sentimientos de sus alumnos, buscando el equilibrio individual y colectivo de la clase (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002). Sólo de esta forma conseguiremos un clima agradable, de seguridad y confianza, en el que se facilite el desarrollo personal y unas relaciones interpersonales basadas en el respeto y la confianza, reduciendo de manera considerable los cada vez mayores conflictos existentes en las aulas.

Tal y como se ha mencionado, la adquisición y desarrollo de habilidades sociales es independiente de la herencia genética y de la edad, por lo que, al igual que existen deficiencias y dificultades en el alumnado, pueden darse también en el entorno familiar, este hecho hará más complicado en situaciones concretas la animación y seguimiento. Pueden proponerse en el caso de que sea viable, actividades, discusiones o grupos de trabajo con padres fuera del horario lectivo, talleres o cursos en “escuelas de padres”.

Como uno de los fines de la educación y por su importancia personal y social, no debe olvidarse la importancia que tendrán las habilidades sociales en la futura incorporación laboral de los alumnos. En la actualidad, la búsqueda de candidatos está cambiando. Las empresas no se basan en lo inteligentes que seamos ni en nuestra formación o experiencias previas, sino también en el modo en el que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Cada vez es mayor el número de empresarios que se quejan de la falta de aptitudes sociales de los nuevos trabajadores (Goleman, 1998).

En el libro de Daniel Goleman, *La práctica de la inteligencia emocional*, se presentan los resultados de una encuesta realizada a empresarios acerca de las demandas que se buscan en los nuevos colaboradores. En dicha encuesta, las competencias técnicas quedan totalmente apartadas de interés, predominando la búsqueda de cualidades como capacidad de escuchar y comunicarse verbalmente, adaptabilidad y capacidad de dar una respuesta creativa, capacidad de controlarse a sí mismo, confianza, motivación, orientación al reto y al logro de nuevos objetivos, habilidad de trabajar en equipo, predisposición y potencial de liderazgo.

3.1.4 Conflictos sociales

Por el contrario, el verdadero problema surge cuando un individuo carece de competencias o habilidades sociales. Los problemas por esta falta, atañen a diversos ámbitos de la vida, afectando tanto al perímetro personal, al social, al educativo si es un niño o un adolescente o incluso al ámbito laboral en el caso de que se trate de una vida adulta.

La educación y la formación prepara a los alumnos para ser individuos cultos, autosuficientes, autónomos y autodidactas, para alcanzar estos objetivos es importante que las personas se conozcan interiormente, que se identifiquen y se desarrollen a nivel personal, que conformen su propio criterio, para con ello ser seres únicos e irrepetibles. Este hecho posibilita que las personas obtengan una valoración personal propia de sí mismos, que deberán aceptar para evitar tensiones o conflictos interiores innecesarios.

Es inevitable, los conflictos existen, y deben existir, puesto que son oportunidades de aprendizaje. Si existen conflictos personales sin resolver en un sujeto, estos pueden desembocar en sentimientos o actitudes negativas, tales como la tristeza, ansiedad, estrés, negatividad, violencia y agresividad. Este tipo de comportamientos y sentimientos actúan como agentes bloqueantes en distintas actividades como puede ser el aprendizaje, afectando de pleno al rendimiento académico (Goleman, 1997, extraído de Mena, Romagnoli y Valdés, 2009).

A nivel interpersonal, una persona que no comunica bien, que no es capaz de mantener relaciones estables y eficaces con los demás puede ser víctima de rechazo o marginación social, violencia, etc.

Personas con carencias sociales, tienden a no encajar en los valores, motivaciones u objetivos de los procesos en los que se desenvuelven. En el ámbito educativo, tienden a generar actos disruptivos, que van desde las interrupciones en clase, impidiendo al profesor y a los alumnos seguir avanzando en la materia, situaciones de estrés tanto en entre compañeros como con el propio docente, en este caso se hablaría del síndrome de Burnout, también conocido como el síndrome del “profesor quemado”, haciendo referencia al agotamiento, decepción y pérdida gradual

de interés por la actividad docente (Freudenberg, 1974, extraído de CSI-F revista de divulgación).

Otro tipo de conflicto muy común también en los centros educativos es la violencia psíquica o “mobbing”, situación en la que una persona o un grupo de personas ejercen una fuerza psicológica extrema sobre otra, de forma sistemática. Este tipo de actos, pueden alcanzar el grado de violencia física. Es muy importante el seguimiento y detección de estos hechos en los centros escolares, no solo para detectarlos y solucionarlos sino para conocer los factores que han desencadenado esa situación, para prevenirlos en el futuro. De forma general, los protagonistas de estos hechos, tanto víctimas como agresores, cumplen con patrones de carencia de habilidades sociales. La víctima típica, suele sufrir miedo, baja autoestima, posible fracaso escolar y, como consecuencia, una infancia infeliz que puede llegar a manifestarse en la adultez bajo una actitud victimista, todo ello relacionado con problemas de relaciones sociales.

Pero no podemos olvidar la parte de responsabilidad de la víctima, centrada, sobre todo, en una falta de asertividad y seguridad en sí misma, falta de simpatía, lenguaje no verbal inadecuado, etc. Stephenson y Smith (1989) distinguen entre “víctima típica” y “víctima provocativa”. Esta última busca la atención de los “espectadores” y, concretamente, del grupo de compañeros.

En cuanto a los agresores, suelen despertar sentimientos ambivalentes entre sus compañeros, que van desde respeto, a miedo

En ambos casos, las medidas necesarias a implantar será una educación para el desarrollo y adquisición de habilidades sociales, tanto a nivel individual como a nivel grupal. Se requieren técnicas para la reincorporación de estos individuos en la sociedad de manera que se consiga de forma adecuada y eficaz.

La comunidad educativa, deberá ser permeable a la sociedad y al entorno que le rodea, debe ser protagonista y partícipe de la actualidad, debe tener en cuenta todos estos aspectos y requisitos para garantizar una formación de ciudadanos competentes y competitivos para el futuro, que permita una evolución y mejora tanto de los individuos como de la sociedad en su conjunto.

Además de conseguir una correcta y agradable convivencia, así como un adecuado rendimiento académico, las habilidades sociales no solo afectan al ámbito educativo. Una vez finalizado este, los alumnos deberán integrarse en una sociedad adulta, una sociedad laboral. En este momento, los individuos dejamos de estar

tutelados por un docente o un maestro que nos acompaña y guía. Es en este momento en el que se debe de hacer uso en su máximo exponente de las habilidades sociales individuales.

A pesar de ser un tema transversal con múltiples intereses, se puede afirmar que en la última década se ha disparado el interés por las habilidades sociales al convertirse en un aspecto clave para el éxito de la vida laboral y profesional de los individuos y grupos sociales. A pesar de que la situación actual se define por los elevados índices de desempleo, a las empresas cada vez les cuesta más encontrar a los candidatos ideales por carencias en estas habilidades sociales. Según la CEOE, la adquisición de habilidades sociales tales como la capacidad de comunicación, flexibilidad, asertividad, empatía, trabajo en equipo, capacidad de liderazgo y orientación al reto, son aspectos indispensables para poder desarrollarse y crecer eficientemente dentro del mundo laboral.

En un futuro, todos los alumnos que hoy están en las aulas, se encontrarán delante de una entrevista de trabajo. Esta entrevista no es más que una exhibición de los saber hacer y saber estar de cada persona, es decir, una exhibición de las habilidades sociales que hayamos adquirido, desarrollado y perfeccionado hasta ese momento. La comunidad educativa debe de ayudar a su alumnado a enfrentar este tipo de momentos tan decisivos para las personas, puesto que es un objetivo de la misma, formar personas competentes para una sociedad competente y en constante mejora.

Desde las comunidades educativas, y más concretamente, desde los propios centros, los docentes y en el mismo aula, se debe trabajar y tener presente día a día, además de los conceptos, procedimientos, habilidades, destrezas y valores, estas habilidades sociales que permiten un íntegro, eficaz y exitoso desarrollo de la persona, garantizando con ello una felicidad, bienestar y calidad de vida del alumno.

3.2. MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología utilizada fue de tipo mixto y consistió en la realización de una revisión bibliográfica recurriendo a la bibliografía existente sobre el tema, un trabajo de campo para el que se han utilizado fichas de observación, un cuestionario para los alumnos y una entrevista con la Orientadora del Centro.

El análisis y método de estudio constó de tres fases claramente diferenciadas, (Figura 1). Una fase inicial en la que se determinó el punto inicial de partida, qué habilidades y destrezas sociales presentan los alumnos de 1º y 3º de ESO y en qué grado de desarrollo se encuentran. Para ello se emplearon técnicas de observación y cuestionarios. La selección de la muestra sobre la que se realizó la observación consiste en dos clases de 1º, con un número total de alumnos de 64, 32 alumnos de la clase de 1ºA y 32 alumnos de la clase de 1ºB. La muestra correspondiente a la realización del cuestionario consiste en 30 alumnos pertenecientes al aula de 3ºESO B. Ambos cursos pertenecen al centro privado en el que se realizan las prácticas, el Centro Educativo Ágave, en Huércal, Almería.

Una segunda fase en la que se conoció a través de una entrevista a una de las orientadoras del centro y a la tutora y coordinadora de 1ºESO, la situación actual del alumnado, que dificultades encuentran en los alumnos, así como la estrategia, orientación y posicionamiento del centro al respecto.

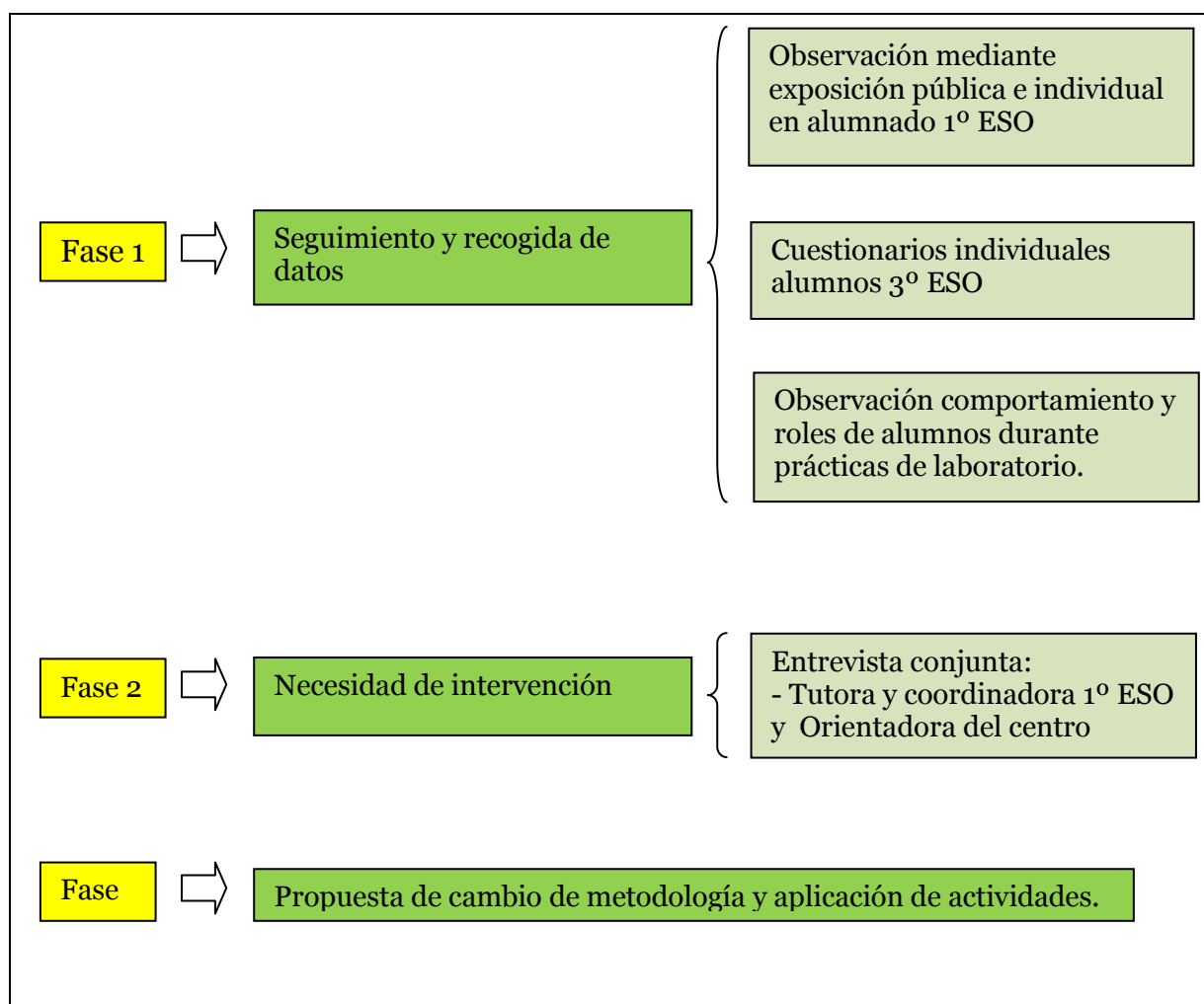




Figura 1. Fases del estudio. Fuente: elaboración propia

Fase 1:

1º ESO:

Durante la primera fase, en el curso de 1º de ESO, para realizar un seguimiento individual, metódico y sistemático, se opta por un sistema de recogida de datos mediante observación de individuos. El principal objetivo de esta observación fue detectar pautas de comportamiento en los alumnos durante la realización de una actividad individual programada.

Para que dicha observación pueda considerarse una observación científica, se establece la necesidad de ser una observación natural no participante, en la que el observador únicamente se centra en presenciar y registrar lo que ocurre (Kawulich, 2005). Deberá ser también observación estructurada, en la que se determina a priori los componentes a registrar.

Para ello, se ha elaborado una *ficha tipo* a seguir, para garantizar la sistematicidad, de esta forma, en caso de que otro observador quiera repetir dicha observación, podrá llevarla a cabo (Ver Anexo 1).

Se toma como muestra dos clases de 1º ESO de 32 alumnos, 64 alumnos en total. La observación se realiza mediante un muestreo focal. Durante la misma, se analizaron todos los aspectos considerados como relevantes para el estudio.

Dentro de la unidad didáctica “La Tierra en el Universo” se propone una actividad de búsqueda de información e investigación acerca de “Curiosidades científicas relacionadas con el Universo”. Se propone una fecha máxima de realización y se establece un turno de exposición, para que, al inicio de cada clase cuatro alumnos expongan oralmente al resto de la clase su “Curiosidad científica”, explicando y resolviendo dudas al respecto. Esta breve exposición no duraba más de cinco minutos, para no agotar ni estresar en exceso a los alumnos, durante la exposición se realizaron registros conductuales recogiendo los datos objeto de estudio como son los especificados a continuación:

- El alumno se ubica en el lugar adecuado al hacer la exposición. Mantiene una postura corporal correcta y erguida, denota seguridad y confianza.
- El alumno comunica correctamente, emplea una adecuada y adaptada expresión lingüística.
- EL alumno se expresa con fluidez y naturalidad. No hace el discurso denso ni forzado.
- Lenguaje corporal adecuado, acompañamiento de palabras con movimientos de brazos, manos, cabeza. Aspectos que facilitan la escucha al oyente.
- El alumno expone sin leer, conoce el contenido y mira al público dando más fuerza a su discurso.
- La comunicación se realiza al grupo, no mirando exclusivamente a la profesora o a algún compañero en concreto. Se mira y dirige al grupo en su conjunto.
- Empleo del volumen de voz adecuado para que le escuche toda la clase, no es tímido. Modela su tono de voz para animar el discurso, no hacer monótona la exposición.
- Sabe expresar sus ideas con corrección y claridad. Las sabe explicar y defender si surgen dudas o aclaraciones.
- Busca la participación del grupo, anima a la interacción, bien durante o después de su intervención. No busca terminar rápido y volver a su asiento.
- El alumno no emplea palabras ni nexos recurrentes, no emplea coletillas ni deja demasiados tiempos muertos en la exposición.
- El alumno no titubea, denota seguridad y confianza en sí mismo y en lo que dice.
- No presenta nervios, ansiedad o miedo antes, durante y después de la exposición.

Debido a la mayor madurez de los individuos en este curso, se sustituye la observación directa por la realización de una encuesta, basándose en cuestionarios pre-codificados. La encuesta se realizó en la clase de Biología y Geología de un aula de 3º ESO del centro anteriormente nombrado. La muestra constó de 27 sujetos de entre 13 y 15 años. A pesar de que la cantidad de individuos representados no es lo suficientemente numerosa para ser representativa, se tuvo en cuenta puesto que puede ser una primera aproximación para extraer conclusiones orientativas, para llevar a cabo una propuesta y programa de intervención.

Para la correcta realización de la encuesta se fija un día en el cual la clase de Biología y Geología es a primera hora de la mañana, en este momento los alumnos están más concentrados y no tan alterados como puede ser el momento después del recreo.

Previo a la realización de cuestionarios, se expuso una breve explicación acerca de las habilidades y destrezas sociales, para orientar e ir introduciendo a los alumnos en el tema, posteriormente, se explicó cómo rellenar adecuadamente los cuestionarios para que estos sean válidos y fiables.

Se hace especial énfasis en que debe realizarse de manera anónima e individual para que los datos sean los más significativos y representativos posible. Una vez pasados cinco minutos, se recoge el cuestionario para evitar la puesta en común.

En la realización de los cuestionarios, los alumnos debían señalar aquellas situaciones en las que se sientan menos capacitados, más nerviosos, inseguros e incómodos.

El cuestionario tipo que se presenta a los alumnos consta de la siguiente estructura (Ver Anexo 2), pretendiendo ser lo más sencilla posible para facilitar una rápida, correcta y eficaz respuesta. Situaciones analizadas:

- Saludar a alguien que conozco
- Presentarse e iniciar una conversación con alguien que no conozco
- Escuchar
- Preguntar sobre algo que no entiendo

- Decir “no lo sé”
- Hablar en público con gente que no conozco
- Hablar en público con gente que conozco
- Dar las gracias
- Pedir perdón
- Defender una opinión personal cuando el resto no la comparte
- Escuchar una opinión distinta a la tuya
- Recibir elogios
- Recibir críticas
- Tomar la iniciativa
- Negociar
- Probar a hacer cosas que no sé hacer
- Hablar de mí y de mis problemas
- Pedir ayuda a alguien
- Cuando algo no me gusta, lo digo sin problema
- Cuando hablo con un adulto o alguien con autoridad me corto

Finalmente, una vez recopilados los datos, se detectan aquellas situaciones que pongan de manifiesto la carencia o defecto de determinadas habilidades o destrezas sociales

Fase 2:

Se entrevista a la orientadora pedagógica junto con la tutora y coordinadora de 1º ESO del centro educativo Ágave. Con la realización de la entrevista, se busca conocer más al detalle, y desde el punto de vista del personal docente, cómo ellos enfrentan la situación actual en las aulas, cómo ven a los alumnos evolucionar y desenvolverse en el

ámbito social, en relación con las habilidades y competencias sociales. La oportunidad que nos brinda esta entrevista, reside en conocer de primera mano, la visión de una persona que trabaja día a día en el centro, directamente con los alumnos, y a lo largo de todo el periodo escolar.

De especial interés es, la peculiaridad de que en el centro educativo Ágave, el departamento de orientación coge un peso especial gracias a la estrategia impulsada por el centro, por un lado, se llevan a cabo programas de activación de la inteligencia desde el nivel de tres años, por otro, los orientadores dirigen las horas de tutoría semanal, en las que se profundiza en temas relacionados con el control de las emociones, inteligencia emocional y fomento de habilidades sociales.

La entrevista permite conocer las metodologías y técnicas empleadas en el centro, los puntos fuertes y débiles de la misma, y futuros ejes de mejora. Informa sobre el posicionamiento de los tutores y demás personal docente del centro, así como la actual y futura línea de actuación del centro.

Fase 3:

Tras conocer la situación de las aulas en general, gracias a las entrevistas realizadas, y la de las clases de 1º y 3º ESO concretamente, Se recoge y selecciona información para realizar una propuesta metodológica para los cursos analizados.

Para la propuesta práctica, se acude al departamento de orientación del centro educativo como soporte de ayuda, puesto que se trata de un departamento con un fuerte saber hacer e influencia dentro del centro docente. Desde el propio departamento ya se trabajan diversas competencias y habilidades durante las horas de tutoría y orientación, por lo que pueden tomarse referencias como punto de partida.

Con la propuesta práctica, se pretende poner a disposición tanto del centro como de los docentes, ya sean orientadores o tutores, una serie de técnicas y actividades a las que poder recurrir para fomentar el desarrollo de habilidades sociales en los alumnos. Esta propuesta puede y debe ir dirigida tanto a los alumnos con habilidades sociales poco desarrolladas, como a los más aventajados en dicha materia, puesto que siempre se pueden mejorar y perfeccionar. La propuesta se centra en las asignaturas de Ciencias Naturales de 1º ESO y Biología de 3º ESO.

Para el tratamiento y análisis de los datos obtenidos se ha empleado la herramienta informática Microsoft Excel, realizándose operaciones matemáticas

básicas, como son los cálculos de porcentajes, tablas de frecuencias y representaciones gráficas para la presentación de los resultados.

3.3 RESULTADOS

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos de los diferentes análisis realizados durante el estudio, así como la el análisis y conclusiones extraídas de los mismos. Como ya se ha citado anteriormente, el estudio emplea tres tipos diferentes de recogida de datos: las fichas de observación de conducta empleadas en los cursos de 1º de ESO, los cuestionarios repartidos en la clase de 3º de ESO y por último las entrevistas realizadas al personal docente del centro. Los resultados obtenidos se tratan en función del tipo de variables manejadas en cada caso.

Fase 1

1º ESO:

Tras proceder a la observación de todos los alumnos de las clases de 1º ESO seleccionadas, se analizan los resultados recogidos en las fichas de observación predefinidas. Como ya se ha detallado, todas las observaciones se realizaban de manera que se influyera en la menor medida posible a los sujetos observados. Tras un periodo de dos meses de observación y recogida de datos, los resultados obtenidos son los expuestos a continuación.

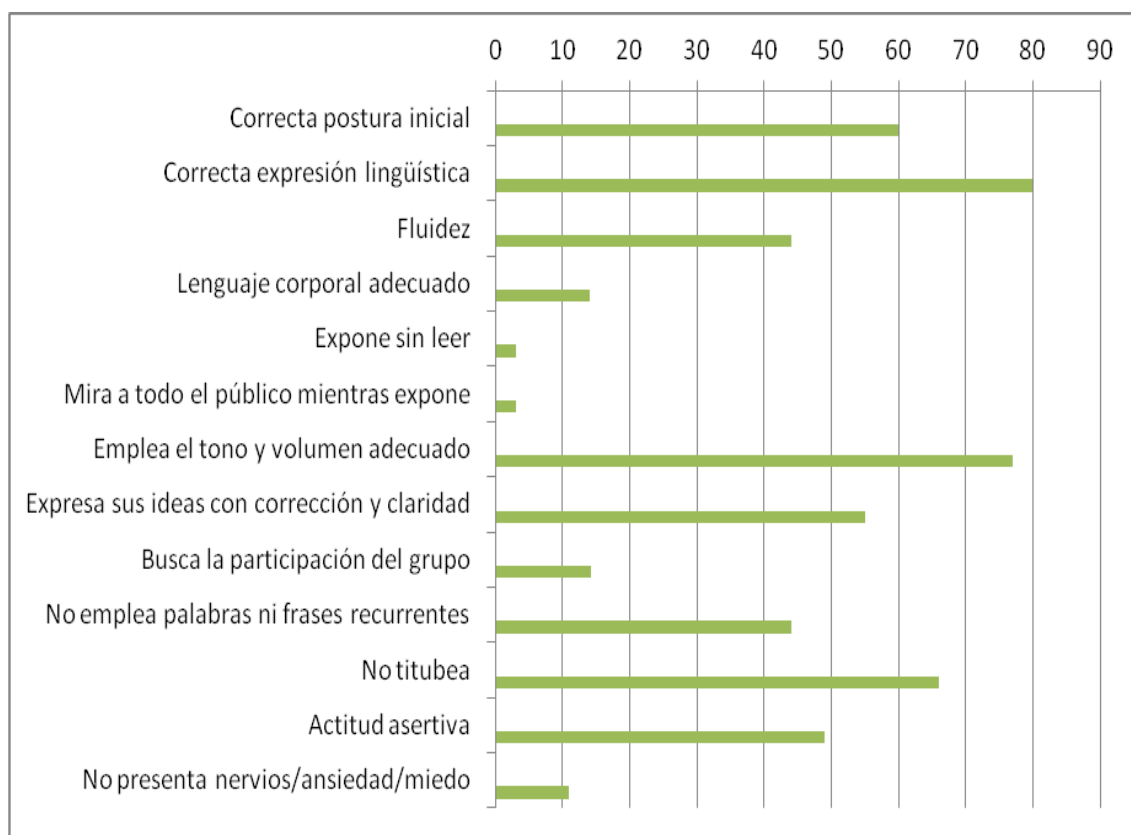


Figura 2. Gráfico de porcentajes de actitudes y conductas recogidas en proceso de observación

En el gráfico anterior (*Figura 2*) se representan en un diagrama de barras, el porcentaje de alumnos que demuestran la presencia o ausencia de las conductas o habilidades fijadas previamente. Debemos recordar que el estudio se realiza sobre una muestra de 64 alumnos, 32 alumnos de dos clases distintas del curso de 1º ESO. En el eje de abscisas, o eje horizontal, se encuentran indicados los porcentajes del 0 al 100% de las observaciones recogidas, correspondiendo el 100% a los 64 alumnos estudiados. En el eje de ordenadas o eje vertical, se numeran las conductas y habilidades observadas en los alumnos durante las exposiciones orales.

Las variables analizadas en la ficha de observación se han seleccionado en función de los aspectos buscados por el profesor de la asignatura, para emplearlos en la evaluación del alumno, junto con otros más relacionados con el tema de estudio, las habilidades sociales.

De la información recogida, y tras su análisis se puede decir que las mayores dificultades presentadas por los alumnos durante una exposición en clase, son mirar al público mientras se expone y exponer sin leer. Tal y como se muestra en la gráfica, únicamente el 3% de la muestra (2 de cada 64 alumnos), realizaron la exposición oral

mirando a todos sus compañeros y haciendo una exposición propiamente dicha, más que una lectura. Otro aspecto a tener en cuenta es la ausencia de nervios, miedo o estrés, solo un 7% de los alumnos (11 alumnos de los 64 del total) no expresaron signos de nerviosismo, estrés o ansiedad, manteniendo un comportamiento y conducta tranquila y calmada como la que presentaban en su asiento. Solo el 13% de los alumnos (1 de cada 8 alumnos) demostró un lenguaje corporal adecuado, con una posición erguida y segura durante la exposición, un acompañamiento de movimiento de manos, brazos, cabeza, etc. En el resto de sujetos, 87% del total (56 de los 64), presentan una postura corporal encogida en señal de protección e inseguridad, colocación tras el profesor o a un lado o esquina de la clase, exceso de sudoración, etc.

Entre las conductas observadas, se puede ver representado en la gráfica de barras anterior (*Figura 2*) que en los casos de correcta expresión lingüística y tono y volumen de voz empleado se encuentran los porcentajes observados más elevados. Un 80% de los alumnos (51 de 64) exponen con una adecuada y correcta expresión lingüística, hacen un empleo correcto del lenguaje y sin dificultades, un 78% (50 de los 64 alumnos) realiza la exposición oral con el tono y el volumen de voz adecuado para que todos los compañeros puedan escuchar lo que se dice. En relación al titubeo, un 66% de los alumnos (42 alumnos de los 64) realizan una exposición fluida sin presencia titubeos ni tartamudeos frente al 34% (22 alumnos) que si los sufrieron.

Tras estos resultados obtenidos, es importante matizar que se trata de una exposición realizada sobre un trabajo de búsqueda de información realizado con anterioridad. Durante la exposición, los alumnos cuentan con el trabajo realizado como soporte y apoyo, por lo que la expresión lingüística, en muchos casos, consiste en la mera lectura del texto.

Tras la recogida de información, se puede concretizar que a pesar de tratarse de 64 alumnos únicos y diferentes entre sí, las pautas de conducta y comportamiento frente a este tipo de actividad tienden a repetirse en los sujetos. A pesar de ser una actividad planificada con tiempo suficiente y tener fijada una fecha para su preparación, los alumnos siguen teniendo un importante “miedo escénico” a la hora de exponer en público.

3ºESO:

A la hora de analizar los resultados, nos encontramos con una primera dificultad, durante la realización de la encuesta, tres estudiantes no se encontraban en

clase por baja de enfermedad, reduciéndose el tamaño de la muestra a 27 sujetos, muestra menos representativa que la esperada, aún así, seguirá teniéndose en cuenta para el estudio del caso.

En la gráfica (Figura 3), nos encontramos representadas en un diagrama de barras, las situaciones propuestas en la encuesta y el número de resultados obtenidos en la realización de la misma. De esta forma obtenemos información de manera rápida y visual.

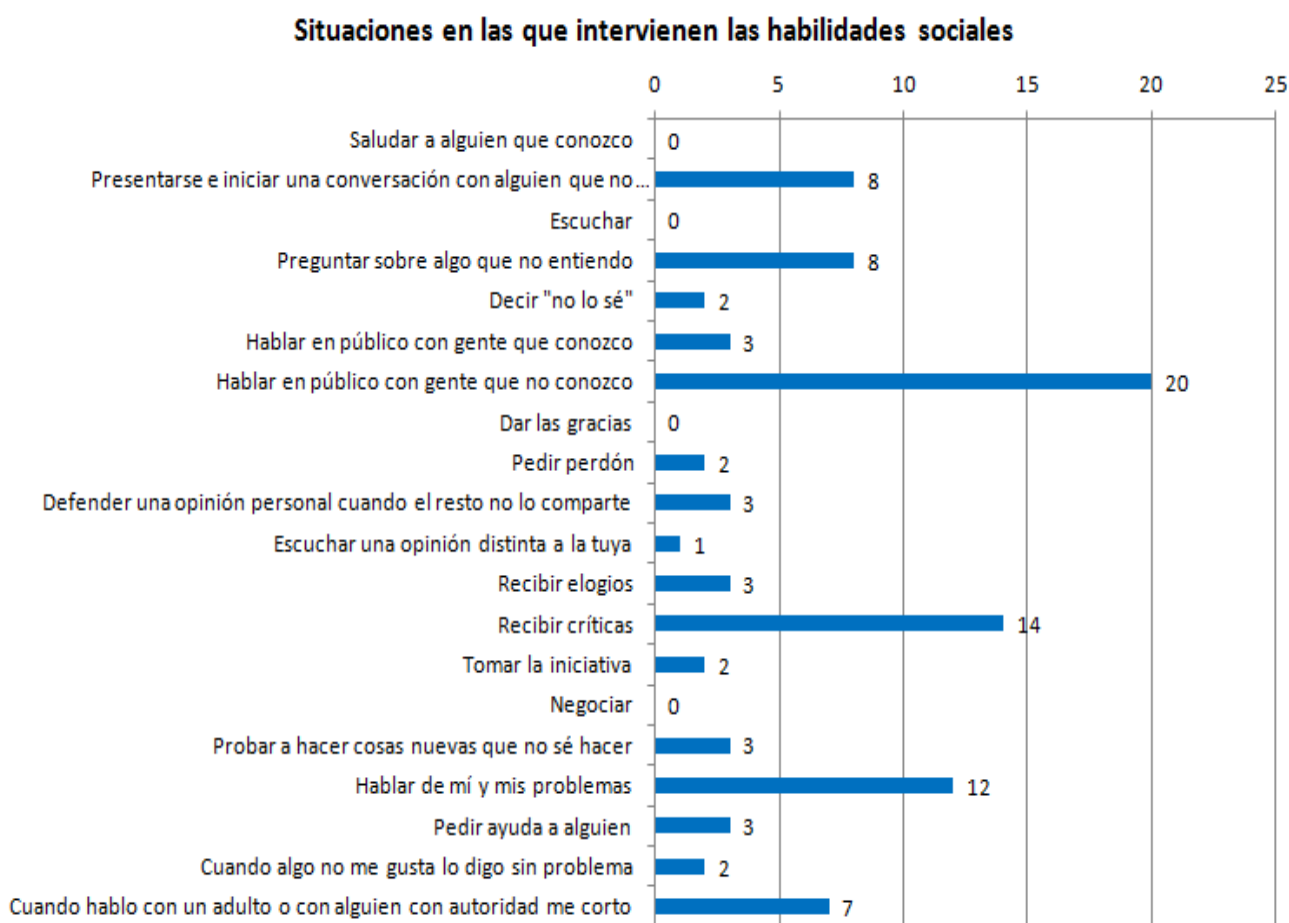


Figura 3. Gráfico resultados cuestionarios 3º ESO.

Los datos recogidos muestran unos resultados relativamente homogéneos. Una gran mayoría de los estudiantes, 20 de los 27 estudiados, es decir el 74% de los alumnos, consideraban que la situación que más estrés les provoca es la de hablar en público frente a personas que no conocen. El 52% de los encuestados, 14 de los 27 alumnos del total, consideraba como algo incómodo u origen de nervios y ansiedad el hecho de recibir críticas, y un 44%, 12 alumnos de 27, tenía dificultades a la hora de hablar de uno mismo y de sus problemas. Estas situaciones representan el pódium de situaciones generadoras de inseguridad e incomodidad, seguido a estas, se encuentran

las de” hablar o presentarse a alguien que no conozco” y “preguntar sobre algo que no entiendo”, ambas con un porcentaje del 30%, con la indicación de 8 alumnos de los 27 de la clase.

Por el contrario, los resultados obtenidos, demuestran que hay situaciones en las que los alumnos no presentaban dificultad alguna como son “saludar a alguien que conozco”, “Escuchar”, “Dar las gracias” y “Negociar”, todas estas situaciones aparecen representadas en la gráfica con un 0% respecto al total, es decir, ningún alumno seleccionó estas opciones. Otra serie de situaciones presentan porcentajes muy bajos como “Escuchar una opinión distinta a la tuya” con un 4% de representación en el aula, 1 alumno de los 27, o “Pedir perdón”, “Decir no lo sé”, “Tomar la iniciativa” o “Cuando no me gusta, lo digo sin problema”, todas estas situaciones fueron seleccionadas por dos alumnos del total de la clase, representando el 7.5% del aula.

Analizar cómo se comportan y qué roles ocupan los alumnos durante la realización de trabajos de equipo en laboratorio de Ciencias Naturales:

Debido a la realización de una prueba (examen) de una unidad didáctica en el curso de 3º en el cual se iba a realizar la observación, y la coincidencia con una salida de la asignatura de Inglés, no ha podido llevarse a cabo la actividad esperada, por lo que no se ha podido realizar la observación planificada.

Fase 2

Como se ha explicado anteriormente, una segunda fase del estudio, se realiza basándonos en la entrevista conjunta realizada a la orientadora pedagógica y a la tutora y coordinadora de 1º ESO del centro educativo Ágave (ver Anexo 3).

Durante la realización de la entrevista, y a modo introductorio, se preguntó acerca de la importancia que tienen las habilidades sociales en el desarrollo de las personas, y más aún en las etapas pre-adolescentes y adolescentes en las que se encuentran los alumnos de los cursos en lo que se ha centrado el estudio. Tanto la orientadora como la tutora remarcan una vez más la importancia de las habilidades sociales, las cuales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona, según la orientadora, *“a través de ellas, el sujeto obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, niveles inferiores de calidad de vida”*.

En relación con el proceso educativo, se preguntó acerca del papel que tiene la educación en la actualidad, en el ámbito de las habilidades sociales, en qué medida se implica y qué debería mejorar o cambiar. Según ambas docentes, la educación y el centro educativo, deben asumir su gran responsabilidad y papel en este proyecto. *“Debido al elevado número de horas semanales que pasan los alumnos en el centro escolar, este, se convierte en el lugar idóneo desde el que enseñar a convivir las nuevas generaciones”* señaló la tutora, *“las interacciones sociales en el medio escolar, tienen un papel muy relevante en el desarrollo tanto intelectual como personal del alumnado, yo diría que es como el “laboratorio de ensayo” para cuando tengan que afrontar situaciones en su vida diaria donde no tengan a su lado personas de referencia o confianza”* incluyó la orientadora. Será algo idóneo, poder planificar estas interacciones para fomentar el “aprender a vivir” del alumnado, siempre en relación con iguales, profesorado, familia y entorno social.

A nivel educativo, la orientadora manifestó que los proyectos educativos no están diseñados de la forma más idónea en relación con las habilidades sociales, además existen otras variables que suman a esto como son el elevado ratio de alumnos por profesor y la falta de concienciación de la comunidad educativa *“Creo que actualmente se está empezando a concienciar la comunidad educativa sobre la necesidad de ser una persona competente tanto conceptual como socialmente hablando. No obstante, esta concienciación es lenta y muy progresiva debido a la falta de tiempo, planificación adecuada e incluso, me atrevería a decir, el escaso reciclaje o habilidades del profesorado”*.

Según las explicaciones de la tutora, los docentes se encuentran cada vez más con más dificultades que ventajas, *“efectivamente, tal y como comenta mi compañera, no sólo nos estamos encontrando con elevados ratios de alumnos en las aulas, la importante disparidad de nivel entre alumnos en algunos cursos y las programaciones anuales con demasiada carga de contenidos, dificultan en gran medida la realización de actividades o ejercicios que fomenten estas cualidades personales así como la correcta atención personalizada e individualizada que debería darse”*.

En relación con el centro educativo en que se han realizado las prácticas, se preguntó qué programa se estaba llevando a cabo en relación con las habilidades sociales de los alumnos del centro, qué resultados se estaban obteniendo y si los estaban midiendo. La orientadora explicó que actualmente, el centro educativo Ágave, al tratarse de un centro no concertado privado, tiene puesto en marcha un programa

dirigido por el departamento de orientación. El centro pretende potenciar las competencias “social y ciudadana” y “autonomía e iniciativa personal” desde niveles de infantil hasta bachillerato a través de distintos objetivos emocionales que debe ir adquiriendo el alumnado. Para ello trabaja con manuales y actividades que fomentan la inteligencia emocional y el bienestar personal y grupal. *“Este trabajo está estructurado siguiendo la línea de desarrollo evolutivo desde pre-adolescencia a adolescencia, trabajando primero autoconocimiento, luego habilidades sociales y finalmente resolución de conflictos, aunque bien es cierto que todas las áreas están integradas entre sí”*. Para trabajar estos contenidos se siguen los manuales de la editorial EOS que se complementan con dinámicas y ejercicios vivenciales dentro del aula donde el alumnado es el total protagonista de ellas, *“La evaluación de estos aprendizajes se hace de manera conceptual, a través de prueba trimestral y con una evaluación progresiva vivencial del desarrollo del alumno dentro del aula y de cada uno de los espacios que existen en el centro”*.

Tras las explicaciones de la orientadora, la tutora quiso recalcar la importancia de este programa realizado durante las horas de tutoría, *“es muy interesante ver cómo los alumnos afrontan diferentes situaciones en las que pueden encontrarse en algún momento de su vida, ver las distintas respuestas y cómo se enfrentan a cada una de ellas, de manera diferente unos de otros. Además los momentos de trabajo en grupo, permiten centrarnos a los tutores en aquellos alumnos que necesiten alguna ayuda en especial”*.

Finalmente, la tutora quiso comentar la importancia que tiene la colaboración de las familias en el desarrollo de los alumnos *“los padres y el entorno familiar, deben asumir sus responsabilidades en la formación y educación de los hijos, ya que esta no es tarea exclusiva del colegio ni de la familia, ambos entornos deben trabajar conjuntamente para conseguir resultados más rápidos y mejores en todos los aspectos educativos del alumno”*.

3.4 DISCUSIÓN

Con la realización de este trabajo se ha podido profundizar, gracias a la realización de las prácticas del máster, acerca de la presencia o ausencia de habilidades sociales en alumnos de 1º y 3º ESO.

Las carencias o insuficiencias en capacidades y habilidades sociales observadas en los alumnos durante este periodo práctico, hacían plantear la necesidad de realizar observaciones y recogida de datos para conocer la situación real y actual.

1. Analizar las habilidades sociales del alumnado de 1º y 3ºESO.

1ºESO:

Tras la observación realizada en 64 alumnos pertenecientes a las aulas de 1ºA y 1ºB, durante una actividad de exposición en público. Se han obtenido resultados bastante homogéneos, existiendo deficiencias o dificultades comunes a un elevado porcentaje de alumnos, como es el caso de “Mirar al público mientras se expone” o “Exponer sin leer” con unos porcentajes del 3% del total. Otros datos como la “Correcta postura corporal” o “presencia de nervios, estrés o miedo” con porcentajes ligeramente superiores al 10%, 13% y 11% respectivamente, ponen de manifiesto la falta de habilidad por parte de los alumnos ante estas situaciones.

Es importante matizar que existen variables difíciles de controlar que pueden alterar notablemente el resultado individual de cada caso como pueden ser el estado de excitación del resto de la clase, el nivel de actividad y excitación del conjunto de la clase no es el mismo a las nueve de la mañana que justo después de un recreo, el silencio o murmullo existente entre los compañeros en el momento de la exposición, el número de interrupciones ajenas al aula (trabajos exteriores en el centro escolar, interrupción de otro profesor o conserje del centro, etc.), estas variables deben tenerse en cuenta a la hora de evaluar al alumno, pero no han podido controlarse en este caso concreto a la hora de recoger los datos.

Analizando los resultados al detalle se puede comprobar que los alumnos presentan mejores destrezas en aquellos aspectos relacionados con uno mismo, emplear un lenguaje correcto, un tono y volumen adecuado, una correcta posición inicial, depende en última estancia de uno mismo, independientemente de si se expone a una única persona o a un grupo. Por el contrario, en aquellos aspectos en los que hay que interactuar con el grupo, se ponen de manifiesto las carencias de los alumnos. Aspectos como buscar la participación del público mediante preguntas, mirar a todo el público para integrarlo en la exposición o la expresividad del cuerpo para facilitar la comprensión de lo que se dice, son aquellas cualidades menos desarrolladas y entrenadas en el alumnado.

Tras las observaciones realizadas se puede observar que aquellos alumnos que presentan más carencias durante la exposición, son aquellos que presentan más miedo e inseguridad, demostrando mayor nerviosismo y estrés ante esta actividad.

Desde el punto de vista educativo, los alumnos con habilidades sociales ven directamente reflejadas estas capacidades en un mayor rendimiento académico, tanto en los cursos actuales, como es en este caso, en secundaria, como en los siguientes o incluso en la universidad si llega a darse el caso, “El bienestar juega un papel apreciable en el rendimiento académico de preadolescentes” (Ferragut y Fierro, 2012).

Este hecho hace necesario la puesta en práctica de entrenamientos y programas de desarrollo y mejora de habilidades, ya que de esta forma conseguiremos mejores resultados en este tipo de actividades además de mejorar el rendimiento académico, la confianza, seguridad y autoestima de los alumnos. Con unas habilidades sociales bien desarrolladas, las personas pueden afrontar sus conflictos de forma más exitosa y satisfactoria, mejorar su autoestima, su actividad y su rendimiento (Camacho y Camacho, 2005).

3º ESO:

Con la realización de la encuesta en el aula de 3ºESO, los resultados obtenidos refuerzan lo visto en las aulas de 1º, existe también una cierta homogeneidad en los resultados, en este caso, más incluso que en el anterior, acerca de las situaciones elegidas por los alumnos.

En este caso, las situaciones seleccionadas por los alumnos como más difíciles de afrontar sin miedos, ansiedad o estrés, corresponden a aquellas situaciones directamente relacionadas con la propia personalidad o intimidad del propio alumno.

De entre las tres situaciones más generadoras de estrés en los alumnos de 3º, se encuentran las de “Hablar de uno mismo y de sus problemas” y “Recibir críticas”, ambos aspectos relacionados con la personalidad y autoestima de uno mismo.

Estos resultados, junto con el obtenido en “exposición oral frente gente que no conozco”, al igual que en el caso anterior, manifiestan la falta de capacidad de los alumnos de hacer frente a estas situaciones, y que a pesar de haber dos cursos de

diferencia entre 1º y 3º, siguen apareciendo los mismos miedos y carencias, indicador claro de no estar trabajándose estas habilidades sociales.

Hay que recordar que estos alumnos se encuentran en plena adolescencia, etapa conocida como un proceso de cambios y reconocimiento personal en el cual se crea su propia personalidad. Un adolescente, necesita sentirse parte y ser aceptado, pero también necesita diferenciarse y construir una identidad propia y distinta a la de los demás (Larraburu, 2009). Es importante, que los alumnos sean capaces de reconocer y aceptar las virtudes y defectos de uno mismo, para así, poder asimilar las críticas de los demás, favorecer la confianza en primera persona y en los demás y fomentar actitudes asertivas. Todo esto dará lugar alumnos con alta autoestima, que no tendrán miedo a mostrarse a los demás. Sin embargo, una persona con baja autoestima seguramente no querrá mostrarse como es por miedo a ser rechazada. Según Chen (2006), los niños o adolescentes populares o aceptados por sus iguales reciben más refuerzo social, lo que lleva a su adaptación, no solo en áreas sociales, sino también personales y escolares.

Por otro lado, es importante aclarar, que algunos de los alumnos de este curso quizás decidan terminar sus estudios obligatorios al finalizar el siguiente curso el próximo año. Los alumnos que así lo decidan, deberán enfrentarse a una sociedad y a un entorno laboral para el cual, pueden no estar preparados. Por este motivo, la etapa de secundaria sea quizás la etapa educativa más idónea para entrenar las habilidades sociales. Las necesidades del nuevo contexto de la educación exigen, además de los conocimientos, formar a los individuos en un amplio conjunto de competencias, que incluyan por supuesto los conocimientos, pero también las actividades y actitudes que son requeridas en el puesto de trabajo (Mora, 2004).

2. Conocer la opinión de la orientadora y la tutora y coordinadora de 1º ESO del centro de estudio, sobre el desarrollo de habilidades sociales en los alumnos.

Con la realización de la entrevista a las docentes, se observa, una vez más la importancia y necesidad de planes de acción en materia de habilidades sociales. A día de hoy estas deficiencias encontradas existen y con los métodos actuales trabajados, se encuentran mejoras, pero estas aún no son suficientes puesto que siguen apareciendo importantes carencias en los resultados.

Ahora bien, tal y como se refleja en la entrevista, toda propuesta práctica es recomendable que vaya acompañada de una cierta formación en habilidades sociales para capacitar tanto al personal del centro como a los alumnos ya que es necesario el reciclaje y formación al profesorado para alcanzar los objetivos y expectativas creadas.

Como se ha comentado en la entrevista, en este proceso es importante involucrar a las familias y al entorno familiar, Para muchos expertos ningún factor es tan significativo para el rendimiento académico como el clima familiar (Baeza, 1999). La familia tiene gran importancia en el desarrollo tanto de la personalidad, como en el contacto interpersonal, además tiene efectos en la motivación hacia el estudio y de las expectativas de éxitos académicos en el futuro (Papalia, 1998).

Para un mayor énfasis en el asunto, es importante destacar la cada día más preocupante situación en los centros educativos. Que en los centros existen numerosos conflictos es una realidad hoy en día, estos conflictos no deben ser a priori una causa de alarma o preocupación puesto que es algo normal en una convivencia entre personas, es más, pueden ser oportunidades de aprendizaje y de desarrollo personal para todos, tanto alumnos, como personal docente y no docente de la institución educativa (Moreno, 1998).

3. Realizar una propuesta práctica de mejora para fomentar el desarrollo de habilidades sociales desde el propio centro educativo a través de las asignaturas de Ciencias Naturales y Biología y Geología.

Por tanto, tras la realización de la búsqueda bibliográfica y la investigación realizada, se justifica la importancia de realizar una propuesta práctica para fomentar el desarrollo de habilidades sociales en el alumnado y den respuesta a las dificultades y carencias encontradas en las aulas.

El planteamiento de propuestas prácticas y planes de entrenamiento y mejora de habilidades sociales, puede ser una buena solución para detectar, desarrollar, entrenar y mejorar las habilidades sociales del alumnado de secundaria. De esta forma se puede hacer frente a problemas derivados de la ausencia de estas capacidades, como dificultades en actividades de exposición en público, rechazo a recibir críticas, falta de actitud asertiva, y otros como mal rendimiento académico, generación de conflictos entre compañeros o profesor, etc. Un mejor ambiente de estudio y trabajo, junto con el desarrollo de actividades socio – afectivas y éticas que posibilitan la convivencia

esperada, es lo que permitirá a los y las estudiantes sacar más provecho de su experiencia escolar, ayudará a los docentes a cumplir mejor con sus objetivos de enseñanza, en un contexto más favorable y coordinado y potenciará la posibilidad de las familias de apoyar la educación de sus hijos (Mena, Romagnoli y Valdés 2009).

La educación debe evolucionar y adaptarse a las necesidades reales que presenta y demanda la sociedad actual. Si esto se consigue, y además de la importante tarea de transmisión de conocimientos que conlleva educar, se incorporan las habilidades sociales, nos estaremos acercando al cumplimiento del último fin de la educación, desarrollo pleno, humano e integral de la persona (López, 2008).

4. PROPUESTA PRÁCTICA

Tras la revisión bibliográfica realizada y la recopilación de datos obtenida, gracias a los diferentes instrumentos de análisis y estudio empleados en los casos anteriormente citados, se cuenta con información significativa para poder llevar a la práctica un plan de acción y mejora de habilidades sociales en el alumnado.

Tal y como se ha podido comprobar, a pesar de la importancia que tienen estas habilidades y competencias en el desarrollo personal, psicológico, social y laboral de las personas, aún hoy en día se pueden observar importantes carencias entre los estudiantes de secundaria, como las son algunas de las recogidas en el trabajo de campo, comunicación en público, expresión corporal, fluidez, etc.

Por todos estos motivos y con una finalidad, de mejora y potenciación de habilidades sociales en el alumnado, se pretende presentar una propuesta práctica dirigida a alumnos de secundaria, pertenecientes al cursos de 1º, y 3º de ESO.

Esta metodología y tipo de actividades puede extrapolarse a ambos ciclos de educación secundaria, es decir, a 1º, 2º, 3º y 4º curso de ESO, siempre y cuando se adapten los contenidos curriculares a cada curso en cuestión. En los casos de este estudio, se presentarán las propuestas relacionadas con las temáticas trabajadas durante el periodo de estancia en el centro educativo. En concreto se trabajan las unidades didácticas de “El Universo y el Sistema Solar”, y “La atmósfera” en 1º ESO; y “Salud y enfermedades infecciosas” y “La nutrición humana” en 3º de ESO. (Ver Anexo 5)

El rango de edad de los alumnos a los que se destina, es el ideal para este tipo de propuestas ya que las edades comprendidas rondan entre los 11 y 15 años de edad aproximadamente. En este periodo de edad, nos encontramos con preadolescentes y adolescentes. La adolescencia se caracteriza por un sentimiento de egocentrismo y narcisismo de las personas, existe una tendencia en pensar más para y por uno mismo que en los demás. Durante esta etapa, los adolescentes tratan de conocerse a sí mismos mediante crisis de oposición y confrontaciones con su entorno, sin embargo, es una etapa en la que se dan prioridad a las relaciones con iguales, existe una explosión emocional y afectiva hacia los amigos y compañeros, de ahí la idoneidad para trabajar conductas sociales en esta edad.

Al tratarse también de ciclos pertenecientes a educación secundaria obligatoria, el número de alumnos destino será mucho mayor por lo que la propuesta tendrá mayor repercusión que si fuera sobre grupos aislados o reducidos.

La propuesta didáctica que se presenta se basa en una metodología participativa, con la finalidad de implicar y hacer partícipe directamente a los alumnos de su aprendizaje.

Objetivos:

El objetivo de esta propuesta práctica pretende integrar junto a los contenidos curriculares de cada curso, actividades, estrategias y técnicas de entrenamiento de habilidades sociales, para fomentar su adquisición y desarrollo en el alumnado.

Metodología:

A continuación se enumeran las diferentes estrategias propuestas para el trabajo y desarrollo de actividades sociales en el aula. En el apartado de Anexos (Ver Anexo 5), se detallan más concretamente las actividades realizadas en las clases de 1º y 3º de ESO durante las asignaturas de Ciencias Naturales y Biología y Geología respectivamente:

- a) Técnicas participativas, a nivel individual: el alumno asume el protagonismo de la tarea a realizar. Con este tipo de técnicas se consigue una mayor implicación del alumno en la realización de la tarea. Esto repercute directamente a su capacidad de planificación, organización y capacidad resolutoria. El alumno, sea capaz de superar adecuadamente la prueba o no, recibirá un debriefing de su

acción, el cual debe enfocarse siempre desde una perspectiva constructiva para alimentar la motivación del alumno a esforzarse más la próxima vez o seguir trabajando con ese nivel de exigencia. (Ver Tabla 1)

El uso y seguimiento adecuado de esta técnica permite un aumento de confianza y seguridad del alumno a nivel personal.

Si por otro lado, acompañamos este tipo de actividad con una exposición pública al resto de sus compañeros, o al menos a un grupo de ellos, trabajaremos de manera directa competencias propias de esta etapa secundaria y favorecer el afloramiento de habilidades sociales como puede ser la correcta expresión y comunicación lingüística. Es importante corregir a los alumnos para que durante una exposición, estos ocupen el lugar de clase idóneo para hacerla, presenten una postura corporal erguida, que represente seguridad, confianza y carisma, un adecuado tono y volumen de voz, una correcta expresión en la cara y correctos movimientos de brazos y manos.

Actividad	Descripción	Criterio de evaluación	Temporalización
Búsqueda de información. Exposición oral en clase.	El alumno deberá realizar una búsqueda de información en internet sobre el tema estudiado. Una vez seleccionada la información se realiza una exposición oral en clase al resto de compañeros	Se evaluarán contenido conceptual y habilidades sociales observadas	Cuatro sesiones de plazo para la búsqueda en internet y elaboración del soporte de exposición (papel o digital). Exposición de 5 minutos de duración por alumno.
Realización de una webquest	Realización a nivel individual de una Webquest, relacionada con la unidad didáctica estudiada. Trabajar con otro compañero ayudándole y dinamizando la actividad Todos los alumnos realizan y resuelven una webquest de otro compañero.	Se evalúa contenido, procedimiento, trabajo con compañeros, respeto y actitud asertiva	Trabajo de Webquest en aula o casa durante 1 semana. Resolución de Webquest en una sesión de clase.

Tabla 1: Actividades de trabajo individual

- b) **Dinámica de grupos:** Esta estrategia permite analizar tipos y funcionamiento de grupos, con su variantes estáticas, estructura, y dinámicas, forma en la que va cambiando el grupo y su desarrollo, (Arnau, 2001). (Ver Tabla 2)

Son múltiples y variadas las técnicas a emplear. Desde debates o discusiones guiadas, lluvias de ideas, grupos de discusión, role playing, estudio de casos, grabación de programas de radio, preguntas abiertas, etc. Con la dinámica de grupos, son numerosas las habilidades sociales que se pueden trabajar, puesto que es incomprensible esta técnica sin interacciones sociales. Con los grupos de discusión, debates y tormentas de ideas, se facilita la participación de la clase en su totalidad, es importante reforzar la necesidad de respetar el turno de palabra, respetar las opiniones, valores e ideologías de los demás, saber defender los intereses propios sin faltar al respeto a los de los demás.

Actividad	Descripción	Criterio de evaluación	Temporalización
Elaboración de un mural	En grupos de 3 – 4 personas se realiza un mural en relación con algún aspecto importante de la unidad didáctica trabajada.	Contenidos conceptuales. Trabajo colaborativo y reparto equitativo de trabajo	Dos sesiones de aula o laboratorio si se dispone de él.
Representación mediante Role Playing	En grupos pequeños o medianos en función de la temática elegida, se realiza un role playing acerca del tema seleccionado. Los alumnos deben organizarse en función de las necesidades de la representación, realizar ensayos si fuese necesario	Se valora la capacidad de comunicación y expresión, coordinación del grupo. Capacidad de liderazgo. Puesta en escena.	En función del contenido a representar 10 minutos en una sesión de clase si es sencillo y rápido. 1 jornada de preparación y 10 – 15 minutos de representación si hay más contenido más complejo.

	y finalmente la puesta en escena		
Entrevista al personal de una visita guiada, museo, etc.	Preparación y elaboración de un guión de entrevista para el personal de una visita planificada	Calidad de preguntas, contenidos, pertinencia y relación con el tema estudiado	Media sesión previa a la entrevista. Aproximadamente 30 minutos
Visualización recurso audiovisual	Visualizar como recurso audiovisual una película relacionada con la unidad didáctica. Realizar un análisis y debate al finalizarla	Participación, interacción con el resto de la clase durante la discusión o debate. Cualidades asertivas, respeto, confianza, seguridad.	2- 3 sesiones de trabajo en función de la duración de la película o documental
Preparar una unidad didáctica en su totalidad. Presentarla al resto de la clase	Preparación de una unidad didáctica en su totalidad por pequeños grupos de 6 – 8 personas. Esta unidad didáctica será presentada y trabajada para trabajarla con el resto de la clase.	Trabajo en equipo, coordinación y reparto equitativo de trabajo. Calidad y adecuación de contenidos. Cualidades sociales durante la exposición.	Trabajo fuera de aula en grupo. 1 sesión a la semana durante 5 semanas en el aula para su posterior exposición y trabajo colectivo.
Grabación de un programa de radio acerca de un tema de interés.	Elección de un tema de actualidad e interés relacionada con la unidad temática trabajada. Empleando los programas disponibles en red, ensayar y realizar la grabación. Compartirla en clase. Grupo 4-5 alumnos	Coordinación, trabajo en equipo, capacidad de comunicación y expresión lingüística	2 sesiones para la preparación y representación en aula

Tabla 2: Ejemplo de actividades de dinámica de grupos

Durante la realización del trabajo grupal, puede nombrarse a un coordinador de grupo, este coordinador deberá garantizar una serie de aspectos,

los cuales podrán ser valorados tanto por el profesor como por el resto del equipo. Los aspectos que pueden analizarse son: liderazgo apropiado y confianza del grupo en él, presta atención al conjunto y apoya a sus miembros, tiene una idea clara de los objetivos a alcanzar por el grupo, procura que los objetivos del grupo sean compatibles con los individuales, lleva a cabo un proceso adecuado en la toma de decisiones, y a la hora de ejercer autoridad, trata abiertamente los conflictos, genera sinergia de grupo... Todas estas facetas a observar dan información relevante acerca de la capacidad de liderazgo de los alumnos, el hecho de que se haya nombrado un coordinador, facilitará mucho el análisis, aunque este no será un requisito indispensable.

- c) Técnicas de cohesión – integración: Ayudan a conocer la importancia de la cooperación en la realización de sus actividades. El logro de los objetivos individuales dependerá del logro de los objetivos de los demás. Pueden aplicarse a distintas estrategias, bien al trabajo grupal, trabajo de laboratorio, grabación de programa de radio o role playing. Favorecen sentimientos de acercamiento y afecto hacia los demás. (Ver Tabla 3)

Actividad	Descripción	Criterio de evaluación	Temporalización
Trabajos e investigaciones de laboratorio	Realización de una práctica o investigación de laboratorio. La práctica se desarrolla en distintos pasos realizados por distintos componentes del grupo, de tal forma que el resultado final dependerá de la exactitud y precisión de cada uno de los miembros	Trabajo colaborativo. Reparto equitativo. Cualidades asertivas, de comunicación y respeto	2 sesiones de laboratorio para explicar la práctica, realizarla y sacar conclusiones.

Tabla 3: Ejemplo de técnicas de integración - cohesión

4. CONCLUSIONES:

Las conclusiones de este estudio fueron las siguientes:

1. Existen numerosas fuentes de información así como líneas de investigación en el ámbito de las habilidades sociales. A pesar de las distintas fuentes, todos los estudios remarcan la importancia que tiene el correcto desarrollo y adquisición de habilidades sociales en las personas ya que favorecen una adecuada autoestima, confianza y seguridad en uno mismo. Este hecho, evita la aparición de conflictos personales y en consecuencia, conflictos en la relación con los demás. La consecuencia directa de estas capacidades o habilidades sociales repercute directamente en el desarrollo personal del individuo, sus relaciones interpersonales, su rendimiento académica, su integración en la sociedad e incluso su inserción en el mundo laboral.

2. Existe una importante ausencia de habilidades sociales en alumnos de 1º y 3º ESO del centro educativo estudiado. Los alumnos de 1º ESO, durante una exposición en público, presentan grandes dificultades a la hora de tener que exponer mirando a los demás, acompañar la exposición con un correcto lenguaje corporal, movimientos de brazos o manos que faciliten la fluidez de la conversación, facilitar la participación del resto de la clase mediante dudas y preguntas o evitando adoptar una actitud nerviosa o de estrés. Por otro lado, las situaciones seleccionadas por los alumnos de 3º ESO como las más difíciles de afrontar son la exposición en público, la comunicación de aspectos personales, hablar de sí mismos y sus problemas así como recibir críticas.

El hecho de que tanto en los cursos de 1º y 3º la exposición en público suponga tal dificultad para los alumnos, es un claro indicador de que no se están trabajando las habilidades sociales o si se está haciendo, no se obtienen los resultados esperados, necesitando por tanto un plan de acción al respecto si se quiere solucionar.

3. La opinión de la orientadora y de la tutora del centro de estudio sobre el desarrollo de habilidades sociales en los alumnos fue acorde con los resultados esperados. Ambas docentes comparten la opinión de que existe una falta de entrenamiento y trabajo de habilidades sociales con los alumnos. Ambas, consideran como puntos fuertes de la metodología actual, la disminución del ratio de profesores, lo que permite a su vez una mejor educación personalizada, la participación activa del alumnado en manuales y actividades que fomentan la inteligencia emocional y la aplicación de dicha metodología desde niveles de infantil hasta bachillerato. Por otro lado, como puntos débiles destacan la falta de formación y reciclaje del profesorado, la

necesidad de implicar a las familias en la estrategia y la falta de trabajo individual de estas habilidades sociales, puesto que todo se enfoca como trabajo grupal.

4. Las técnicas de trabajo que la orientadora y la tutora del centro de estudio emplean para fomentar el desarrollo y la adquisición de habilidades sociales consisten en técnicas y juegos para conocerse a uno mismo y a los demás, aprender a regular las emociones, pensar críticamente y saber solucionar conflictos tanto académicos como personales. Como soporte de apoyo, emplean manuales de la editorial EOS que completan con dinámicas y ejercicios vivenciales.

5. LIMITACIONES Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN FUTURAS

Dentro de las limitaciones encontradas en la realización de este trabajo de fin de máster, la más notable y destacable ha sido la falta de tiempo para una mayor dedicación en la búsqueda de información, toma y recogida de datos.

La realización de este estudio se ha llevado a cabo de manera compaginada con la realización del máster y el desempeño de un puesto de trabajo, algo que penaliza la realización de labores de investigación por reducir considerablemente el tiempo del que se dispone.

Otra limitación ya mencionada anteriormente es la bibliografía empleada. A pesar de haber podido recurrir a material impreso, la rapidez y cantidad de información que ofrecen los recursos digitales hace que predominen estos, predominen en el estudio realizado. La búsqueda bibliográfica se centra en aquellos artículos de publicación gratuita, no pudiendo optar a los de pago por falta de recursos. Por estos motivos, queda abierta una mejorable, más profunda y extensa investigación y búsqueda bibliográfica acerca del tema tratado.

En cuanto a la recogida de datos, sería muy interesante realizar este estudio en todos los niveles de educación secundaria, no únicamente en los cursos de 1º y 3º, para poder comprobar si existe una posible evolución en habilidades sociales en relación con los contenidos y estrategias empleadas en las distintas materias cursadas. El mismo modo, la recogida y análisis de datos debería extenderse a todas las aulas de cada curso.

Como líneas de investigación futuras, puede resultar muy interesante la realización de este estudio en centros públicos, ya que el centro asignado es un centro privado no concertado, en el cual, por estrategia propia del centro, ya existe una línea de actuación en relación con las habilidades sociales, por lo que estos resultados no tienen por qué repetirse en otros centros públicos donde no existe esta estrategia.

Por otro lado, resulta interesante la puesta en práctica de una investigación centrada en la planificación, estructuración y puesta en marcha de un programa de desarrollo de habilidades sociales. Este programa puede enfocarse con dos vertientes diferentes, como contenido añadido y transversal a trabajar en todas las asignaturas presentes por curso, y como contenido complementario o extraescolar fuera de las asignaturas y materias ya existentes.

Para la primera vertiente, se requerirá el trabajo, previo al curso escolar, de elaborar una programación anual en la cual esté presente en las actividades y estrategias propuestas el desarrollo y potenciación de habilidades sociales. Este trabajo deberán llevarlo a cabo cada departamento.

Por otro lado, el enfoque extraescolar de la propuesta, buscaría la implicación del equipo docente y el entorno familiar, mediante la participación en talleres, grupos de trabajo, discusiones, asambleas con el fin de reforzar las destrezas educativas y habilidades sociales entre padres e hijos, facilitando la comunicación y comprensión entre ellos, y reforzando la adquisición y tenencia de habilidades sociales y capacidad de resolución de conflictos del alumnado y profesorado.

Lo interesante del programa, sería conseguir la aplicación en distintos centros para poder obtener resultados cada vez más representativos gracias muestras cada vez mayores.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arnau, J. (2001): *Guía para el facilitador de grupos adolescentes*. Lima: CEDRO
- Baeza (1999): *Clima familiar*. Recuperado en www.vidalograda.com el 10 de Enero de 2015.
- Caballo, V. E. (2005): *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI de España Editores.

- Camacho Gómez, C. y Camacho Calvo, C. (2005): Habilidades sociales en adolescencia, un programa de intervención. Revista profesional Española de Terapia cognitivo-Conductual. 3, 1-27.
- Castanyer, O. (2004): *Asertividad, expresión de una sana autoestima*. Ed. Desclée De Brouwer.
- Cea D'Áncora, M.A. (1999): *Metodología cuantitativa. Estrategias y técnicas de investigación social*. Madrid: Síntesis.
- CEOE (2011): *Habilidades comunicativas en las empresas*. Recuperado el 19 de Diciembre de 2014 en www.ceoe-tenerife.com.
- Fernández, I. (1998): *Prevención de la violencia y resolución de conflictos*. Madrid: Nancea.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002), *La inteligencia emocional como una habilidad en la escuela*. OEI: Revista Iberoamericana de educación.
- Ferragut, M. y Fierro, A. (2012): *Inteligencia emocional, bienestar social y rendimiento académico en preadolescentes*. Revista Latinoamericana de Psicología, 44 (3), 95 – 104.
- Gil, F., Cantero, F.J. y Antino, M. (2013): *Tendencias actuales en el ámbito de las Habilidades sociales*. Apuntes de psicología, Vol.30, N°2.
- Gil, F. y León, J.M. (1995): *Habilidades sociales y salud*. Madrid: Pirámide
- Goldstein, A.; Sprafkin, R.; Gershaw, J. & Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanza*. Madrid.
- Goleman. D. (1997): *Inteligencia emocional*. Barcelona: KAIROS
- Goleman, D. (1998): *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: KAIROS
- *Guía de violencia en los centros educativos*. Revista de divulgación educativa CSIF, N°19. Recuperado de www.csi-f.es.
- Kawulich, B.B. (2005): La observación participante como método de recolección de datos. Forum: Qualitative Social Research. Vol.6, N°2

- Larraburu, I. (2009): *Atención plena*. Madrid: Temas de hoy
- López, M. (2008). *La integración de las habilidades sociales en la escuela, como estrategia para la salud emocional*. Revista electrónica de Intervención Psicosocial y Psicología comunitaria, 3 (1), 16 – 19.
- López, M.J. y Garrido, V. (2000) *La necesidad de prevenir e intervenir en la delincuencia juvenil*. Informe técnico no publicado en la Universidad Carlos III. Instituto Duque de Ahumada (Madrid)
- Mena, M.I., Romagnoli, C. y Valdés, A.M. (2009): *El impacto del desarrollo de actividades socio afectivas y éticas en la escuela*. Revista electrónica actualidades investigativas en educación.
- Mora, G. (2004): la necesidad del cambio educativo para la sociedad del conocimiento. Revista Iberoamericana de educación. Nº35
- Moreno, J.M. (1998): *Comportamiento antisocial en los centros escolares: una visión desde Europa*. Revista Iberoamericana de educación, Nº18.
- Papalia, D. (1998): *Psicología del desarrollo*. Colombia: Mc Graw Hill
- Ovejero, A. (1990): *El aprendizaje cooperativo como alternativa a la enseñanza tradicional*. Barcelona: S.A. PPU
- Ovejero, A. (1990): *Las habilidades sociales y su entrenamiento: Un enfoque necesariamente psicosocial*. Barcelona: S.A. PPU
- Universidad Internacional de la Rioja, (2014): Resolución de conflictos. Tema 3: Tipos de hechos conflictivos. Material no publicado.
- Vallés, A. (1993): *Programas de refuerzo de habilidades sociales III*. EOS
- Vargas, I. (2012): *La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos*. Revista de Calidad en la educación Superior, Vol.3, pag 119- 139.
- Youniss, J. y Yates, M. (1998). Community service and political identity development in adolescence. *Journal of Social Issues*, 54, 495-512.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Auger, L. (1987): *Ayudarse a sí mismo. Una psicoterapia mediante la razón*. Cantabria: Sal Terrae.
- Batllori, J. y Batllori Aguilá, J.(2001): *Juegos para entrenar el cerebro: Desarrollo de habilidades cognitivas y sociales*. Madrid: Narcea.
- Benedito, M.C. (2004): *Propuesta para el abordaje psicológico de los problemas de habilidades en distintos ámbitos*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cano, C., García-Longoria M.P. y Ortuño, E. (2009). *Manual de prácticas de mediación escolar*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Carrasco, J. B., Javaloyes J.J. y Calderero, J.F. (2007): *Cómo personalizar la educación. Una solución de futuro*. Madrid: Narcea S.A.
- CSIC. Consejo superior de investigaciones científicas: www.csic.es
- Dialnet: <http://dialnet.unirioja.es/>
- Esteve, J.M. (1987) *El malestar docente*. Barcelona: Laia.
- Esteve, J.M. (1995) *Los profesores ante el cambio social*. Madrid: Narcea.Caballo V.E. (1991): *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI
- Fernández, J.D. y Ramírez, M.A. (2002): *Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia*. Revista Electrónica de formación del profesorado.
- Ferreiro, R. (2007): *Nuevas alternativas de aprendizaje y enseñanza: Aprendizaje cooperativo*. Alcalá de Guadaira, Sevilla:Mad.
- García, V. (2009): *Aprendizaje cooperativo*. Recuperado de csif-csif.es el 27 de Diciembre de 2014.
- García-Longoria, M.P. y Lizeth, R. (2013): *La mediación escolar y las habilidades sociales en los estudiantes de educación secundaria. Un estudio en institutos de la región de Murcia*. Revista internacional de trabajo social y ciencias sociales, N°5.
- Goldstein, A.P. (1989): *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Ed. Martinez Roca.

- Google académico: <http://scholar.google.es//>
- León, J.M., Medina, S. (1998): *Aproximación conceptual a las habilidades sociale*. Zaragoza: KRONOS
- López, M.J., Garrido, V., Rodríguez, F.J. y Paíno S.G. (2001): *Jóvenes y competencia social: Un programa de intervención*. Recuperado de Psicothema, volumen 14, 2002.
- Marín, M., León, J.M. Entrenamiento en habilidades sociales: un método de enseñanza-aprendizaje para desarrollar las habilidades de comunicación interpersonal en el área de enfermería.
- Psicothema: <http://www.psicotema.com//>
- Quevedo-Blasco, R. y Quevedo-Blasco, V. (2011): Situación actual la psicología clínica. IX Congreso Nacional de Psicología Clínica. Libro de Capítulos.
- Redined: <http://redined.mecd.gob.es/>
- Reunir: <http://reunir.unir.net//>
- Trujillo, F. (2006): *Experiencias educativas en aprendizaje cooperativo*. Madrid: GEU.
- Roca, E. (2003): *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. ACDE. Ediciones.
- Rosa, A.I., Inglés, C., Olivares, J., Espada, J.P., Sánchez-Meca, J. y Méndez, F.X. (2002): *Eficacia del entrenamiento en habilidades sociales con adolescentes de menos a más*. Psicología conductual, N°3.

9. ANEXOS

Anexo 1. Registro conductual basado en observación.

Nombre:	Fecha:	
Apellidos:	Clase:	
Aspectos a observar:		
Correcta postura inicial		
Correcta expresión lingüística		
Fluidez		
Lenguaje corporal adecuado		
Expone sin leer		
Mira a todo el público		
Emplea el tono y el volumen de voz adecuado		
Expresa sus ideas con corrección y claridad		
Busca la participación del grupo		
Actitud asertiva		
No emplea palabras ni frases recurrentes		
No titubea		
No presenta nervios/ansiedad/miedo		

Anexo 2. Cuestionario tipo de situaciones en las que se hace uso de habilidades sociales.

<i>Situaciones en las que intervienen habilidades sociales</i>	
<i>Marca con una X aquellas situaciones que te provoquen inseguridad, incomodidad o nervios</i>	
Saludar a alguien que conozco	
Presentarse e iniciar una conversación con alguien que no conozco	
Escuchar	
Preguntar sobre algo que no entiendo	
Decir "no lo sé"	
Hablar en público con gente que conozco	
Hablar en público con gente que no conozco	
Dar las gracias	
Pedir perdón	
Defender una opinión personal cuando el resto no la comparte	
Escuchar una opinión distinta a la tuya	
Recibir elogios	
Recibir críticas	
Tomar la iniciativa	
Negociar	
Probar a hacer cosas nuevas que no sé hacer	
Hablar de mí y de mis problemas	
Pedir ayuda a alguien	
Cuando algo no me gusta lo digo sin problema	
Cuando hablo con algún adulto o con alguien con autoridad me corto	

Anexo 3. Entrevista realizada a orientadora y tutora de 1º ESO.

- ¿Pensáis que es importante el desarrollo de las habilidades sociales en las personas? ¿Y en los preadolescentes 1º y 2º y adolescentes de secundaria 3º y 4º? ¿Por qué?

Orientadora: Las personas somos seres sociales, y así lo hemos sido siempre desde nuestros inicios, y es muy difícil imaginarnos aislados de la sociedad durante un largo periodo de tiempo. Como seres sociales que somos nos necesitamos unos a otros para poder sentirnos bien.

Las habilidades sociales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el sujeto obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, niveles inferiores de calidad de vida.

La capacidad de ser conscientes de las propias emociones (autoconocimiento) y de las de los demás (empatía), así como de expresarlas de manera asertiva, son competencias emocionales necesarias en el establecimiento de relaciones de ayuda mutua y crecimiento personal.

Tutora: Las personas nos necesitamos unas a otras, no solo para sociabilizarnos sino por el propio hecho de aprender y evolucionar. Podemos tener unas habilidades más desarrolladas que otras pero es imprescindible contar con un mínimo para poder convivir en sociedad, no creo lleguemos a ser del todo conscientes de la importancia que esto tiene en nuestro día a día. Considero que el centro escolar se convierte en un lugar idóneo desde el que enseñar a convivir a las nuevas generaciones, ya que permanecen en él un largo número de horas semanales

Orientadora: Las interacciones sociales en el medio escolar, tienen un papel muy relevante en el desarrollo tanto intelectual como personal del alumnado, yo diría que es como el “laboratorio de ensayo” para cuando tengan que afrontar situaciones en su vida diaria donde no tengan a su lado personas de referencia o confianza. La planificación de estas interacciones es esencial para fomentar el “aprender a vivir” del alumnado, todo ello en interacción con los iguales, el profesorado, la familia y el entorno social.

- ¿Pensáis que la educación está enfocada a fomentar una mayor adquisición y desarrollo de las mismas?

Orientadora: En el informe Delors (1999, UNESCO) la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, propone que los cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida son: “aprender a conocer”, “aprender a hacer”, “aprender a convivir” y “aprender a ser”. Aprender a ser uno mismo y a convivir será más fácil si se desarrollan desde la institución escolar las competencias propias de la inteligencia emocional. Personalmente, pienso que los proyectos educativos están diseñados, al revés de cómo dice Goleman, para fomentar 80%

conocimientos técnicos y 20% habilidades sociales, desde niveles de Infantil hasta niveles de Bachillerato.

Creo que actualmente se está empezando a concienciar la comunidad educativa sobre la necesidad de ser una persona competente tanto conceptual como socialmente hablando. No obstante, esta concienciación es lenta y muy progresiva debido a la falta de tiempo, planificación adecuada e incluso, me atrevería a decir, el escaso reciclaje o habilidades del profesorado.

- ¿Pensáis que debería mejorar o cambiar algo? ¿El qué? ¿Cómo?

Orientadora: La reducción de la ratio de alumnado por clase, aunque elevado aún, favorece la relación personal del profesorado con su alumnado, lo cual le permite fomentar las habilidades de cada alumno según sus características personales. Las emociones refuerzan positivamente la consecución de los objetivos planteados y animan a intentar conductas similares en otras ocasiones. No obstante, nuestras emociones también pueden dificultar nuestra capacidad de pensar, planificar y encarar objetivos.

Los estados de ánimo negativos rebajan la constancia en el esfuerzo y la paciencia de atender objetivos a largo plazo. Generalmente llevan una concepción negativa que se traduce en alarma, ansiedad, evitación e incapacidad para ejecutar decisiones.

Como propuestas de mejora, establecería un programa de trabajo desde infantil hasta Bachillerato que incluyera el fomento de habilidades adecuadas a cada uno de los periodos de desarrollo establecidos. El desarrollo de este programa lo consideraría de carácter obligatorio.

Tutora: Efectivamente, tal y como comenta mi compañera, no sólo nos estamos encontrando con elevados ratios de alumnos en las aulas, la importante disparidad de nivel entre alumnos en algunos cursos y las programaciones anuales con demasiada carga de contenidos, dificultan en gran medida la realización de actividades o ejercicios que fomenten estas cualidades personales así como la correcta atención personalizada e individualizada que debería darse

- En el centro educativo Agave, se está trabajando en tutorías desde el departamento de orientación temas como tipos de respuesta, comportamiento social, etc. ¿en qué consiste el trabajo en sí? ¿Se están obteniendo resultados? ¿Cómo se mide y valora?

Orientadora: Todas las personas tenemos dos necesidades humanas muy básicas: el sentimiento de pertenencia a un grupo y el de identidad. Deseamos formar parte de un grupo y que seamos aceptados y valorados tal y como somos. El rechazo, la falta de integración, va a ser una de las primeras fuentes que provocan la dispersión del alumnado.

Se trata de poner en práctica técnicas y juegos que nos permitan conocernos e integrarnos en un ambiente de aprecio y confianza.

El objetivo es permitir al alumnado aprender a gestionar y liderar su vida, aprendiendo formas creativas para ser conscientes de sí mismos, regular sus propias

emociones, pensar críticamente, y hacer frente a sus conflictos académicos y personales, permitiéndoles así que se desarrollen como futuros adultos con recursos personales adecuados que les permitan ser miembros activos y responsables de la sociedad en la que viven.

El trabajo está estructurado siguiendo la línea de desarrollo evolutivo desde preadolescencia a adolescencia, trabajando primero autoconocimiento, luego habilidades sociales y finalmente resolución de conflictos, aunque bien es cierto que todas las áreas están integradas entre sí. Para trabajar estos contenidos seguimos los manuales de la editorial EOS que complementamos con dinámicas y ejercicios vivenciales dentro del aula donde el alumnado es el total protagonista de ellas.

La evaluación de estos aprendizajes se hace de manera conceptual, a través de prueba trimestral y con una evaluación progresiva vivencial del desarrollo del alumno dentro del aula y de cada uno de los espacios que existen en el centro.

- ¿Cuál es la estrategia actual o futura del centro?

Orientadora: El centro potencia las competencias “social y ciudadana” y “autonomía e iniciativa personal” desde niveles de infantil hasta bachillerato a través de distintos objetivos emocionales que debe ir adquiriendo el alumnado. Para ello trabaja con manuales y actividades que fomentan la inteligencia emocional y el bienestar personal y grupal.

- ¿Que puede hacerse a nivel de centro o de tutor o desde las propias materias para mejorar este aspecto? - ¿Qué técnicas propones?

Orientadora: Considero que el fomentar la participación del alumnado dentro del aula es fundamental ya que el alumno siente seguridad en sus intervenciones, tanto explicativas como dubitativas. Del mismo modo, el profesor puede llegar a conocer los intereses del alumnado y fomentar su mayor implicación.

Otra propuesta es establecer sesiones de diálogo y confianza a nivel individual con el alumnado y a nivel grupal, incluyendo sesiones grupales de distintos grupos de edad. Estas sesiones enriquecerían el sentimiento de pertenencia a un grupo y fomentaría habilidades de cohesión y mejora grupal, dos de los aspectos que, creo, no están del todo muy trabajados dentro de las distintas materias.

Tutora: Por mi parte, me gustaría añadir que los padres y el entorno familiar, deben asumir también sus responsabilidades en la formación y educación de los hijos, ya que esta no es tarea exclusiva del colegio ni de la familia, ambos entornos deben trabajar conjuntamente para conseguir resultados más rápidos y mejores en todos los aspectos educativos del alumno.

Situación	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26
Saludar a alguien que conozco																										
Presentarse e iniciar una conversación con alguien que no conozco					1	1				1		1		1	1	1		1								
Escuchar																										
Preguntar sobre algo que no entiendo		1					1			1	1		1										1		1	
Decir "no lo sé"																								1		
Hablar en público con gente que conozco									1							1						1				
Hablar en público con gente que no conozco		1	1		1	1	1	1	1	1			1		1	1	1	1	1	1	1	1			1	1
Dar las gracias																										
Pedir perdón					1										1											
Defender una opinión personal cuando el resto no lo comparte	1																1					1				
Escuchar una opinión distinta a la tuya													1													
Recibir elogios								1			1							1								
Recibir críticas	1		1	1		1						1		1			1		1	1	1		1	1	1	
Tomar la iniciativa							1										1									
Negociar																										
Probar a hacer cosas nuevas que no sé hacer										1				1								1				
Hablar de mí y mis problemas						1	1	1	1				1	1		1	1	1					1			1
Pedir ayuda a alguien		1									1		1													
Cuando algo no me gusta lo digo sin problema									1															1		
Cuando hablo con un adulto o con alguien con autoridad me corto												1		1	1	1			1			1			1	

Anexo 4. Muestreo realizado mediante encuesta a los alumnos de 3º ESO.

Anexo 5. EJEMPLOS DE ACTIVIDADES PROPUESTA PRÁCTICA

1º ESO

Tipo de actividad	Objetivo	Nº de participantes	Descripción de la actividad	Criterio de evaluación
Técnica individual	Buscar y seleccionar información existente en la red. Presentar oralmente en clase la información seleccionada.	Individual	Dentro de la unidad didáctica “El universo y el sistema Solar” los alumnos deben buscar en internet, una curiosidad científica relacionada con el universo. Esta curiosidad deberá exponerse al resto de la clase en el día indicado por el profesor, apoyándose de un soporte impreso o digital a elección del alumno.	Se valorarán tanto los contenidos conceptuales de la información seleccionada, como las habilidades sociales observables durante la exposición. Se valorará también al resto de clase en función del respeto y escucha hacia el compañero que expone.
Dinámica de grupo	Elaborar un mural a escala de los planetas y distancia entre ellos.	Grupos de 3 – 4 participantes	Elaboración de un mural <u>a escala</u> . Los miembros del grupo deberán repartirse el trabajo para ir calculando las distancias reales entre los planetas, así como el tamaño de los mismos, a partir de dos escalas proporcionadas en el guión de prácticas. Una vez calculados, se procederá a la representación gráfica de los planetas y a su correcta colocación en el mural, tanto en posición como en distancias. Finalmente se representa mediante arena lavada, la nube de asteroides presente en el sistema solar.	Se valorará más el trabajo colaborativo y cooperativo que el resultado final del mismo. Se valora el reparto de trabajo de manera equitativa, de forma que todos los miembros del grupo participen. Se valorará limpieza del aula, actitud participativa y respeto por los miembros del grupo.

Actividades de cohesión – integración	Buscar y conseguir la puesta en común de los alumnos de clase en la toma de decisiones	Toda la clase	Una vez realizados los murales trabajados en clase, se hará un debate y puesta en común de opiniones para elegir aquellos murales más representativos y de “mejor calidad” para ser expuestos en el aula.	Se evalúa la capacidad de escucha hacia otros compañeros, actitudes asertivas, respetuosas.
Dinámica de grupos	Representar mediante Role playing: - Movimientos de traslación y rotación de la Tierra - Fases lunares en función de la posición de la Luna respecto de la Tierra y el Sol. - Eclipses solares y eclipses de luna.	Grupos de 3 – 4 alumnos	Representación mediante Role playing de los movimientos de los astros. Los alumnos dibujan en una cartulina o cartón una representación de los astros implicados. Cada alumno tomará el papel de uno de ellos: Sol, Luna y Tierra. Deberán ensayar y representar al resto de la clase el movimiento característico que dará lugar a las estaciones, días y noches y eclipses. Los grupos pueden ser de tres o cuatro si se cuenta con un narrador.	Capacidad de coordinación del grupo, capacidad de comunicación y expresión lingüística. Puesta en escena y calidad de explicación.
Actividad de animación + integración cohesión + dinámica de grupos	Preparación y elaboración de un guión de entrevista para el personal profesional del planetario, en una visita guiada	Grupos 3 – 4 personas	Ante la planificada visita al planetario dentro de la unidad didáctica “El universo y el Sistema Solar”, los grupos de alumnos deberán elaborar un guión de supuesta entrevista, destinada al personal de las instalaciones acerca de un tema concreto seleccionado en clase. La entrevista constará de preguntas reflexionadas y puestas en común entre el grupo.	Calidad de preguntas, contenidos, pertinencia y relación con el tema estudiado. Capacidad de comunicarse con una persona ajena al centro. Conclusiones e información obtenida.

3º ESO

Tipo de actividad	Objetivo	Nº de participantes	Descripción de la actividad	Criterio de evaluación
Técnica individual	Buscar y seleccionar información existente en la red acerca del virus del Ébola. Presentar oralmente en clase la información seleccionada.	Individual	Dentro de la unidad didáctica “Salud humana y enfermedades infecciosas”, se debe realizar una búsqueda en internet y en medios impresos actuales, acerca de la problemática e impacto internacional existente en relación con el virus del ébola. La información encontrada deberá plasmarse en la elaboración de un informe, mural o presentación que deberá ser expuesta oralmente al resto de los compañeros.	Se valorarán tanto los contenidos conceptuales de la información seleccionada, como las habilidades sociales observables durante la exposición. Se valorará también al resto de clase en función del respeto y escucha hacia el compañero que expone.
Dinámica de grupo	Visualizar como recurso audiovisual una película relacionada con la unidad didáctica: <i>Estallido</i> . Debatir y sacar conclusiones y aportaciones extraídas de la película. Fomentar el cine como recurso educativo.	Toda la clase	Visualización durante dos sesiones de aula de la película relacionada con el virus del ébola, <i>Estallido</i> . Tras la visualización de la película se realizará un debate, crítica y análisis de la misma.	Respeto hacia los compañeros durante la visualización. Participación, interacción con el resto de la clase durante la discusión o debate guiado. Se valorarán cualidades asertivas, de respeto, confianza, seguridad. Capacidad de relacionar con contenidos conceptuales vistos en el aula.
Dinámica de grupos	Preparar en pequeños grupos una unidad didáctica en su totalidad para presentarla y	Grupos medianos de alumnos. Toda la clase	La clase se dividirá en función del número de alumnos. El objetivo de la actividad se centra en la preparación de unidades didácticas	Trabajo de equipo: coordinación y reparto equitativo. Se valora el trabajo de

	enseñarla al resto de la clase		en su totalidad por parte de los alumnos, no siendo posteriormente trabajada por el profesor. Los alumnos deben conocer qué contenidos mínimos y procedimientos deberán trabajar para presentarlos al resto de la clase. Se dará tiempo suficiente para hacer posible una búsqueda bibliográfica de calidad, recursos didácticos, soportes en internet, esquemas y gráficos. Se realizarán varias tutorías con el profesor para garantizar el correcto avance y calidad de los contenidos	investigación y búsqueda de contenidos adicionales previos a la exposición. Calidad y adecuación de contenidos. Calidad y cualidades sociales expresadas durante la exposición en el aula.
Actividad de integración cohesión	Debatir acerca de la importancia y gravedad de enfermedades presentes en los adolescentes	Toda la clase	Debate guiado y discusión acerca de las principales enfermedades y riesgos que se corre en la adolescencia, como la bulimia, anorexia, riesgo de dependencia de drogas y alcohol, etc. Se deberá animar a la participación y opiniones personales para enriquecer el debate. Ligar las opiniones y experiencias a los contenidos propuestos en el libro de texto	Participación e implicación en el grupo de trabajo. Respeto del turno de palabra, escucha a los compañeros, respeto hacia los demás. Capacidad de comunicar de manera correcta y respetuosa.
Actividad de integración cohesión + Trabajo individual	Calcular el índice de metabolismo basal de cada alumno	Individual. Toda la clase	Cálculo de la tasa de metabolismo basal a nivel individual, apoyándose en la fórmula facilitada en el libro de texto. Poner en común y comparar los resultados acompañando estas	Realización de la actividad propuesta. Respeto por los demás.

			<p>diferencias en los contenidos teóricos. Explicar el porqué de las diferencias enfocando la explicación en las peculiaridades de cada persona y cada organismo. Promover la confianza y autoestima a pesar del peso y estatura de cada uno. Trabajar este aspecto por el riesgo de autoestima que implica estos términos en la adolescencia.</p>	
--	--	--	--	--