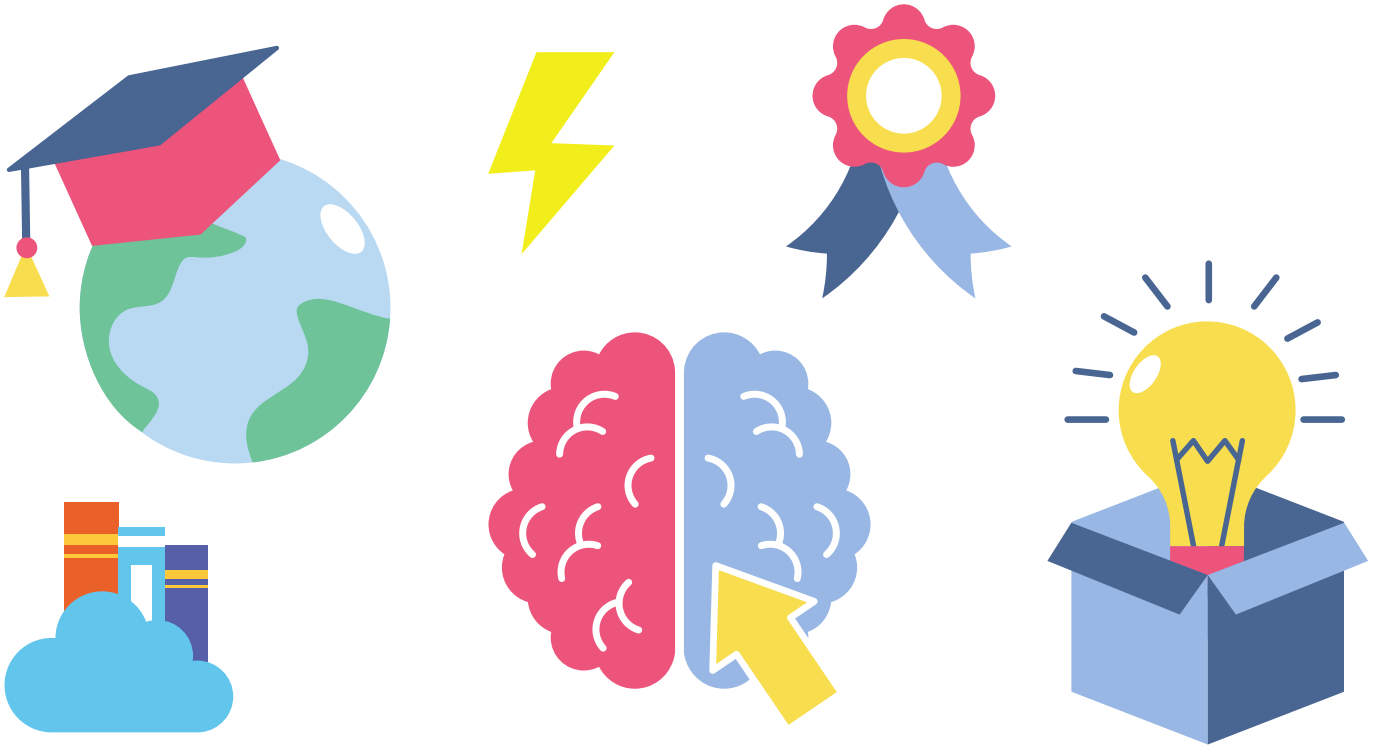
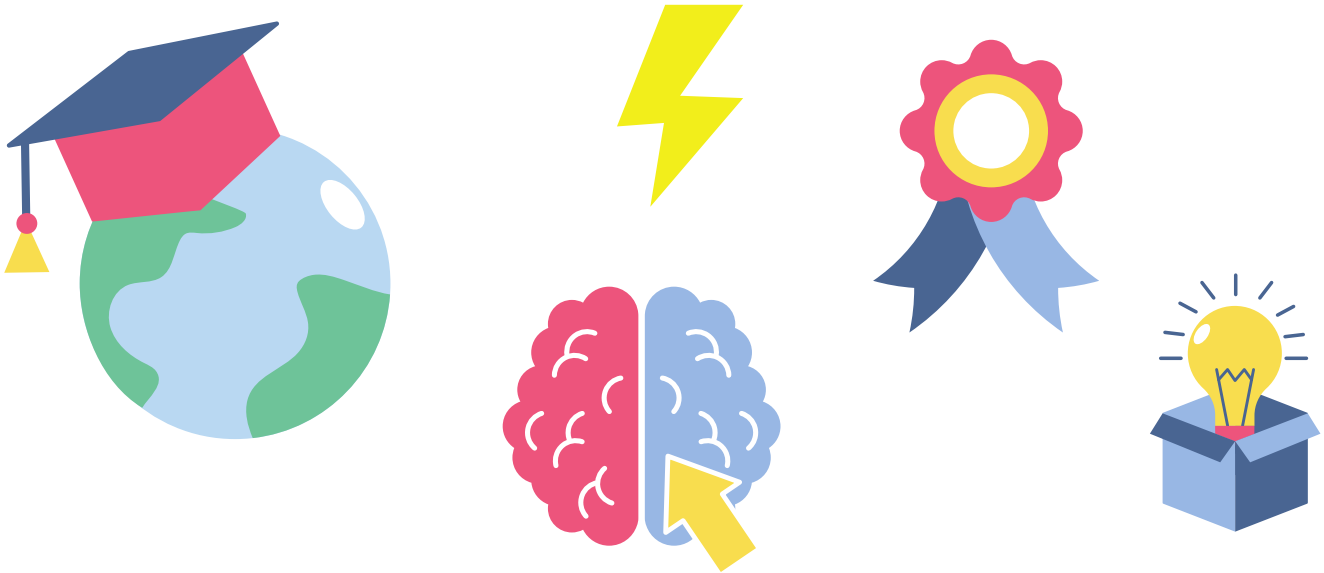


Guía Metodológica para el Entrenamiento en Habilidades Socio-Emocionales con perspectiva de género



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD
INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación
Pacto de Estado contra la violencia de género
Sierra de las Nieves
MANCOMUNIDAD DE MUNICIPIOS
CENTRO DE INFORMACION DE LA MUJER SIERRA DE LAS NIEVES MÁLAGA

Guía Metodológica para el Entrenamiento en Habilidades Socio-Emocionales con perspectiva de género

0. Introducción

Empoderamiento e intervención social y educativa, “Transformando la Educación” nace en 2017 con la intención de hacer de la educación no formal un canal de empoderamiento para menores, jóvenes y familias.

La finalidad de esta mini-guía es fomentar las respuestas asertivas y respetuosas con uno mismo-a y los demás.

Este recurso presenta actividades/dinámicas para ayudar a la mejora de la convivencia en el aula y favorecer las relaciones entre iguales igualitarias. Un materia útil para profesores-as de 6º de primaria y 2º ESO en su empeño de formar en valores y conocimientos para la vida.

1. ¿Cómo utilizar esta guía metodológica?

La guía metodológica desarrolla dos sesiones de una duración estimada de una hora y media cada una. Consta de base teórica, dinámicas, presentación con audio explicación del contenido e infografías a modo de resumen.

La intervención gira sobre dos conceptos claves, el empoderamiento y la resolución de conflictos:

1. Autoconocimiento y Autoestima

2. Comunicación y Resolución de Conflictos.

2. Objetivos

* Apreciar la importancia de las relaciones interpersonales.

* Descubrir oportunidades de crecimiento personal en las situaciones de conflicto.

* Aceptar y valorar las diferencias.

* Adquirir habilidades para aprender a actuar ante los conflictos defendiendo los propios intereses y sin recurrir a la violencia.

* Favorecer la comunicación.

3. Metodología

1. Valorar los logros de los menores.

2. Implicarlos-as en la preparación y participación de actividades.

3. A menudo el alumnado tienen una imagen distorsionada de ellos-as mismos; la agresividad y frustración expresada en las relaciones interpersonales es prueba de su falta de autoconocimiento y autoestima.

4. Buen ejemplo del profesorado con el objetivo de ser una referencia para el alumnado.

4. Contenidos a trabajar

4.1 Autoconocimiento, Autoestima y habilidades sociales

Para entender qué es y cómo mejorar la autoestima primero hay que introducir otro término: el auto-concepto positivo.
Es una elaboración cognitiva que se desarrolla a partir de la interacción del niño/a con el medio y que recoge la percepción que tiene de sí mismo: de su forma de comportarse, sus capacidades, su aspecto físico y sus cualidades.

Es primordial el refuerzo de la adquisición del auto-concepto positivo, es lo que yo soy, es decir, las características de la personalidad, la forma de ver la vida, características personales. Es decir, el auto-concepto tiene un valor descriptivo. Tener una imagen positiva o negativa va a determinar de forma importante la manera de actuar frente a diferentes situaciones.

Esta imagen propia está vinculada a la autoestima, siendo el auto-concepto positivo el primer paso para una autoestima real y positiva.

La autoestima está relacionada con la auto-imagen. La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo. La autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria.

Tipos de habilidades sociales.
Existe un gran número de habilidades sociales pero a nivel general se pueden distinguir dos tipos que engloban y organizan al resto: las habilidades sociales básicas y las habilidades sociales complejas.
Habilidades básicas: escuchar, formular preguntas, dar las gracias, presentarse a otras personas….
Habilidades complejas: empatía (capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona), asertividad (conocer y defender los derechos de uno-a mismo y respetar los de los demás) o capacidad de resolver conflictos (intentar llegar a un acuerdo siempre que sea posible).

4.2. Mediación en el aula: comunicación y resolución de conflictos.

4.2.3 Las fuentes del conflicto

Algunos comportamientos que son fuente de conflictos en el aula:

- Distraer, hacer bromas. Si una persona considera importante un mensaje y la otra parte bromea sobre éste, provoca en el primero un sentimiento de rechazo, silencio...

• Ridiculizar, avergonzar. Lo que reduce la autoestima y fomenta la dependencia de las personas hacia otra, a través de la destrucción de su propia personalidad.

• Juzgar, criticar. Provoca que el individuo se sienta incómodo, inferior, incompetente.

• Amenazar. La otra parte obedecerá y acatará las órdenes pero movida por el miedo y el pánico.

Cualquier problema en las aulas tiene dos alternativas de presentación:

1) Abierta, aquí los problemas se muestran visiblemente. La ventaja de este tipo de conflictos es que deja ver quiénes son los protagonistas, a la vez que permite identificar la causa de la disputa.

2) Cerrada, no se puede detectar con tanta facilidad la causa del conflicto y los individuos que intervienen. En los conflictos cerrados, su causa se oculta tras un ambiente de tensión, tirantez y un elevado nerviosismo en todo el centro. Ante un conflicto de estas características el/la docente deberá:

*Localizar todas las razones de por qué los problemas no salen a la luz.

*Involucrarse en todo momento y no mantenerse impasible.
Tener claro que el buen diálogo es el primer paso para solucionar

Los conflictos pueden proporcionar, por un lado, la oportunidad de aprender, generando un crecimiento personal de cada miembro a través del diálogo y la negociación. Por ello, el problema no es el conflicto, sino la respuesta ante él.

Existen diferentes estilos de comunicación que tendrán mucho que ver en las opciones puestas en marcha a la hora de resolver un conflicto.

Los estilos pasivos y agresivos son dos extremos opuestos, en el medio se sitúa el estilo asertivo, que compone el grado óptimo de utilización de la comunicación:

-Estilo pasivo: Las personas pasivas no defienden sus intereses. Tienen ausencia de iniciativa para afrontar situaciones, sensación constante de ser incomprendido, manipulado o no tenido en cuenta.
A la hora de resolver un conflicto de forma frecuente lo evitará o dará la razón a la otra persona para solucionarlo

Características:
Voz: temerosa, débil, volumen bajo.
Mirada: Evitación del contacto visual.
Conducta no verbal: Mirar hacia abajo, voz baja, postura tensa, afirmación con la cabeza constantemente.
Conducta verbal: Uso de "Quizás", "No es importante", "No te moleste".
Efectos que provoca: Irritación, resentimiento, baja autoestima, disgusto...

-**Estilo asertivo:** Las personas asertivas expresan lo que quieren y desean de forma adecuada, directa y honesta. Muestran respeto hacia los demás, manteniendo una buena relación con las personas implicadas. Defienden sus propios intereses, deseos y necesidades, respeta a los demás pero no permite que los demás se aprovechen de él-ella, son capaces de elogiar a los demás y saben pedir favores y hacer peticiones. Cuando se enfrentan a un conflicto buscan un termino medio siempre que sea posible, es decir un acuerdo.

Características:
Voz: Buena entonación, firme, relajada y animada.
Mirada: Expresiva, honestidad en la mirada y mira a los ojos.

Conducta no verbal: Contacto ocular directa, serena, amable, gesto firme, seguridad y relajación corporal.
Conducta verbal: "Pienso", "Siento", "Quiero", "¿Cómo podemos resolver esto?, ¿Qué piensas?
Efectos que provoca: Satisfacción, seguridad, respeta los derechos de los demás, control emocional.

-Estilo agresivo: Son personas que solo se preocupan por conseguir sus objetivos, pelean, acusan, interrumpen, amenazan, agreden a los demás, buscan satisfacer los intereses propios y no tienen en cuenta los sentimientos, ideas, emociones, pensamiento de los demás. La única forma de resolver un conflicto será si lleva la razón.

Características:
Voz: Fuerte y fría, tiende a gritar.
Mirada: Fija y penetrante.
Conducta no verbal: Mirada fija, voz alta, orgullosa, desafiante, rígida y gestos de amenaza.
Conducta verbal: "Deberías", "Harías mejor en..."
Efectos que provoca: Tensión, descontrol, mala imagen, soledad, hiere a los demás, frustración.

5. Actividades para 6º de Primaria

5.1 Primera sesión

1. Marco teórico del auto-concepto positivo y la autoestima.

Objetivos: Poner en contexto las actividades a través de la exposición de los conceptos teóricos.

Recursos necesarios: Proyector, pc y presentación con audio explicación.

Duración: 15 minutos.

Paso a paso: Proyectar la presentación que se aporta como material de apoyo acerca del marco teórico de los conceptos para trabajar en la actividades. Resolver dudas y repasar los conceptos usando como soporte la infografía.

2. ¿Quién soy?

Objetivos: Conocer, reconocer los aspectos positivos y aspectos a mejorar del alumnado.

Recursos necesarios: Un cuarto de folio de color y rotuladores.

Duración: 15- 20 minutos.

Paso a paso: Cada uno-a de manera individual crea una tarjeta de identificación que será la carta de presentación a sus compañeros-as:

-Un hobby, algo que te guste hacer en tu tiempo libre.

-Tu película favorita.

-Un sueño que quiero cumplir.

-Algo que sepas o puedas hacer.

-Algo que no pueda hacer y que le gustaría aprender.

Anexo 1

Cada alumno-a presentará brevemente su tarjeta al grupo explicando cada aspecto y posteriormente pegará su descripción en el papel continuo.

Reflexiones:

*¿Qué aspectos tenemos en común?

*¿Cuáles nos diferencian?

*¿Conocíamos tantas cosas de los-as compañeros-as?.

3. Qué seré cuando sea mayor...

Objetivos: Manifestar qué quieren ser cuando sean personas adultas y analizar el importante componente sexista de algunas profesiones.

Recursos: Folios y rotuladores de colores.

Duración: 25- 30 minutos.

Paso a paso: El profesorado pedirá al alumnado de manera individual que escriban el oficio o profesión que más les gusta. A continuación se les propone que escriban igualmente el oficio o profesión al que querrían dedicarse si fueran niñas o viceversa.

Seguidamente se les incita a que digan los oficios y profesiones que han anotado y se van escribiendo en la pizarra. Es conveniente que se anoten primero los de las niñas y luego los de los niños (o viceversa), para que sea más fácil ver si han escogido oficios o profesiones adaptadas a los patrones de género.

El paso siguiente será ver si las profesiones u oficios han cambiado cuando él o la participante los ha pensado desde la óptica de la pertenencia al otro sexo. El cambio suele ser más frecuente en niñas.

A continuación se valorará si las profesiones están estereotipadas o por si el contrario se eligen libremente. El ejercicio acaba con una nueva decisión individual sobre la profesión que se prefiere, independientemente de la pertenencia a uno u otro sexo.

Reflexiones:

-¿Pensabais qué el hecho de ser niño o niña tiene importancia en la elección del oficio o profesión? (si está sesgado).

-¿Teníais la sensación de que podríais escoger libremente lo que queríais ser o qué os teníais que adaptar a los deseos o tradiciones de la familia?

-A las niñas: ¿Habíais pensado que podíais desarrollar actividades tradicionalmente reservadas a los hombres?.

-¿Hay alguna profesión que os atraiga y qué hayáis excluido por considerarla masculina? ¿Cuáles? ¿Por qué?

-¿Estáis ahora seguros y seguras de que escogeréis la profesión u oficio que más os atraiga, independientemente de prejuicios y estereotipos?

Actividades para Secundaria

1: Marco teórico del auto-concepto positivo y la autoestima.

Objetivos: Aclarar conceptos básicos para trabajar el resto de las actividades de la sesión. Marco teórico del auto-concepto positivo y la autoestima.

Recursos necesarios: Proyector, pc y presentación teórica audio explicativa

Duración: 15 minutos.

Paso a paso: Proyectar la presentación tutorial audio explicativa y usar como material de apoyo la infografía para reformar conceptos y resolver dudas.

2. Actividad: ¿Quién soy?

Objetivos: Conocer, reconocer los aspectos positivos, cómo los-as ven los compañeros-as y los aspectos a mejorar del alumnado.

Recursos necesarios: Copia del anexo 2 del "Cuaderno de actividades" y bolígrafos. Tener como apoyo el listado de habilidades sociales.

Duración: 40 minutos.

Paso a paso: Completar de forma cronológica cada ítem del documento anexado. Se recomienda ir explicando cada cuestión y no pasar hasta que todos los compañero-as finalicen.

La segunda parte de la actividad es ¿Cómo me ven los demás? Para ello deberán pasar su hoja de trabajo al compañero-a de la derecha.

Una vez respondida todas las cuestiones deberán leerlas en el gran grupo.

Anexo 2

Reflexiones:

¿Cuáles han sido las cuestiones más difíciles de responder? ¿Estás de acuerdo con las respuesta que ha dado tu compañero-a acerca de tu comportamiento?

5.2 Segunda sesión: actividades para 6º de primaria y 2º ESO

1. Comunicación y resolución de conflictos

Objetivos: Aclarar conceptos básicos para trabajar el resto de las actividades de la sesión con el uso de la audio explicación e infografía como material de apoyo.

Recursos necesarios: Proyector, pc y presentación de audio explicación.

Duración: 30 minutos.

Paso a paso: Proyectar la presentación tutorial de audio explicación e infografía para resolver dudas y reforzar conceptos.

2. De la teoría a la práctica

Objetivos: Afianzar los conocimientos teóricos.

Recursos necesarios: Pizarra, poss-it y rotuladores.

Duración: 20 minutos.

Paso a paso: Haciendo uso de la pizarra anotar los tres estilos de comunicación en tres columnas: pasivo, agresivo y asertivo. En cada estilo escribir los indicativos que representan una persona de ese estilo bajo el análisis: voz, mirada, conducta no verbal, conducta verbal, efectos que provoca.

La clase debe quedar dividida en tres grupo y cada grupo tendrá responderá a su estilo de comunicación asignado haciendo uso de los possit que finalmente se pegaran en la pizarra.
Anexo 3

3. ¿Cómo me comunico con los demás?

Objetivos: Después de afianzar conocimiento se hace el análisis en primera persona.

Recursos necesarios: Folios y bolígrafos

Duración: 30 minutos.

Paso a paso: Anotan en un folio los tres tipos de estilos educativos y escribirán con que personas hacen uso de cada uno de los estilos analizando voz, mirada, conducta no verbal, conducta verbal, efectos que provoca en esa persona.

Para facilitar la tarea se dejará en la pizarra la actividad anterior.

Anexo 4

Reflexión:
¿Por qué me comunico de una forma u otra según la persona? ¿Me siento bien teniendo esa actitud? ¿Me gustaría cambiarla?

4. Resolución de conflicto: El muro de Berlín

Objetivos: Poner en común los problemas de convivencia en el aula, analizarlos y dar posibles vías de solución con compromisos de cambio.

Recursos necesarios: Folios, bolígrafos, papel continuo y rotuladores.

Duración: 40 minutos.

Paso a paso: De forma individual analizar los siguientes interrogantes en relación a los conflictos del aula:

-Problemas que queremos resolver

-Factores que impiden solucionar el problema

-Metas que queremos alcanzar (para alumnos-as de 2º Eso)

-Posibles soluciones

Una vez que todos han dado soluciones a los interrogantes se llega entre todos-as a un acuerdo para elegir tres problemas. Usando el papel continuo se volverá analizar en gran grupo las mismas cuestiones que antes:

-Factores que impiden solucionar el problema

-Metas que queremos alcanzar (para alumnos-as de 2º Eso)

-Posibles soluciones

Reflexión:
¿Seré parte del cambio?, ¿Esperaré que sean los demás los que se comprometan?, ¿Soy una persona comprometida?
Anexo 5

ANEXOS

Anexo 1

Auto-conocimiento y Autoestima

Nombre:

¿Cómo soy?

1. Cosas que me gusta hacer en mi tiempo libre.

3. Un sueño que quiero cumplir.

4. Cosas que hago bien y me enorgullece.

5. Me gustaría aprender…

6. Algunas habilidades sociales que tengo son….

¿Cómo me ven los demás?

1.Haz una descripción sobre las cosas que más te gustan de tu compañeros-a y cuales debería intentar mejorar.

Anexo 2

Autoestima y Habilidades Sociales

¿Cómo me veo?

Nombre:

1. Descríbete, ¿cómo te ves físicamente? ¿Qué aspectos cambiarías si pudieses?

2. Indica cinco cosas que hagas bien y de las cuales te sientes orgulloso-a

3. Enumera y justifica cuáles son tus habilidades sociales. ¿Qué otras habilidades sociales te gustaría adquirir?

4. ¿Qué aspectos de tu comportamiento quieres mejorar?
Anota los compromisos que vas a realizar para cambiar tu realidad.

¿Cómo me ven los demás?

5. ¿Qué habilidades sociales destacarías de tu compañero-a?

6. Indica 5 cosas que tu compañero-as sepa hacer bien y dos que te gustaría que él-ella te enseñase.

-¿Qué aspectos del comportamiento de tu compañero-a anotarías para que mejorase? ¿Qué consejos se ofrecerías para que pusiese lograr esos cambio?

Listado de habilidades sociales

Básicas:

- Escuchar
- Iniciar una conversación
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Realizar un cumplido.

Complejas:

- **Empatía**. Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
- **Inteligencia emocional.** La inteligencia emocional es la habilidad social de una persona para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990).
- **Asertividad**. Habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.
- **Capacidad de escucha**. Ser capaz de escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.
- **Capacidad de comunicar sentimientos y emociones**. Poder manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.
- **Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones**. Habilidad social de una persona para analizar una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos, así como los sentimientos y necesidades de cada uno.
- **Negociación**. Capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes.

- **Modulación de la expresión emocional**. Habilidad de adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno.
- **Capacidad de disculparse**.Capacidad de ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos.
- **Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás**. Habilidad de ser consciente de nuestros derechos y los de los demás y defenderlos de una manera adecuada.

Anexo 3 y 4

	AGRESIVO	ASERTIVO	PASIVO
VOZ			
MIRADA			
CONDUCTA NO VERBAL			
CONDUCTA VERBAL			
EFECTO QUE PROVOCA			

Anexo 5

Trasformando la Educación
Dinámica: Muro de Berlín

1. PROBLEMAS QUE QUEREMOS RESOLVER	**3. FACTORES QUE IMPIDEN SOLUCIONAR EL PROBLEMA**	2. META QUE QUEREMOS ALCALZAR	4. POSIBLES SOLUCIONES
			-

El muro de Berlín con algunas casuística resueltas

Trasformando la Educación
Dinámica: El muro de Berlín

TÉCNICA: EL MURO DE BERLÍN			
PROBLEMAS QUE QUEREMOS RESOLVER	**FACTORES QUE IMPIDEN SOLUCIONAR EL PROBLEMA**	**META QUE QUEREMOS ALCANZAR**	**POSIBLES SOLUCIONES**
RESPETAR EL TURNO DE PALABRA	-impulsividad -impaciencia -el protagonismo -las ganas de expresar lo que siento	-mejorar el clima de convivencia en clase -escucharnos mejor -conocernos mejor -me siento bien por que mi opinión es importante e importa	-levantar la mano -no hablar hasta que exista silencio
RESPETAR A LOS COMPAÑEROS Y PROFESORES	-impulsividad -agresividad -sentirme atacado -enfadados de días anteriores -no me cae bien -rabia -furia -enfados	-mejorar el clima de convivencia en clase -escucharnos mejor -conocernos mejor -me siento bien por que mi opinión es importante e importa -me siento a gusto en la clase -me respetan tal y como soy	-trabajar la empatía, -¿cómo me siento yo? - 3 advertencias, trabajar sobre la comunicación asertiva
GESTIONAR MIS ENFADOS	-impulsividad -agresividad -sentirme atacado -enfadados de días anteriores -no me cae bien -no se expresar mis emociones de otra forma -me cuesta pedir ayuda -no quiero que me tomen por blando -hacerme el chulo	-equilibrio emocional -mejor clima de clase -sentirme mejor conmigo mismo -evitar problemas, peleas y malos entendidos -no sentirme mal por mis actos	-tener un tiempo muerto -poder expresar lo que siento -dejarme que me tranquilice -pedir ayuda si no puedo -analizar que me ha pasado
EXPRESAR MI FRUSTRACIÓN DE FORMA ASERTIVA	-timidez -agresividad -me faltan las palabras -frustración -miedo al ridiculo -miedo a ser cuestionado -hacerme el chulo -hacer valer mis derechos	-equilibrio emocional -mejor clima de clase -sentirme mejor conmigo mismo -evitar problemas, peleas y malos entendidos -no sentirme mal por mis actos	-respetar el turno de palabra -expressar que me pasa pedir ayuda -un tiempo fuera -relajarme

MATERIAL PARA PROFUNDIZAR MÁS:

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO:

https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/recursos-fomentar-la-autoestima/

https://elparquedelasemociones.com/recursos-educativos/actividad-autoestima-amoroso-primaria-y-secundaria/

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwja1aCa7oDvAhVBExoKHVUNCoQQFjAOegQIFRAD&url=http%3A%2F%2Fwww.juntadeandalucia.es%2Feducacion%2Fwebportal%2Fabaco-portlet%2Fcontent%2F9bd9d0c9-2150-468f-bbd8-c8cbc96ea1b7%3Fa%3Dtrue&usg=AOvVaw3dlLzHxZgLeAEXYbBul2Qg