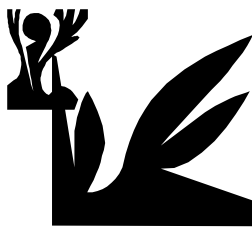

AVANCEMOS

Enseñanza de Habilidades Sociales



Grupo
ALBOR-COHS
División Editorial



Versión: 1.99 (revisada)

© Copyright de la obra: Ana Gandarias, Ángela Magaz y E. Manuel García Pérez
© Copyright de la presente edición: **Grupo ALBOR-COHS.**

Edita: COHS. **Consultores en Ciencias Humanas, S.L.**
c/. Magallanes, 3. E-48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia, España)
Teléfono: +34 94 485 0497 Fax: +34 94 482 0271
e-mail: cohs@correo.cop.es y albor@correo.cop.es

En la Web: www.cop.es/tests/albor

Diseño, Maquetación y Composición: **Grupo ALBOR-COHS**

ISBN: 84-95180-75-8

Depósito Legal: M-14039-1999

Imprime: Gráficas BALLESTEROS (Alcalá de Henares. Madrid)

Dirección y Coordinación del Proyecto:

Ángela MAGAZ LAGO

Equipo de Trabajo:

Ana GANDARIAS SÁEZ
Ángela MAGAZ LAGO
E. Manuel GARCÍA PÉREZ
M^a Luisa LÓPEZ MARTÍNEZ

Portada::

Pilar RUBIALES



AVISO DE COPYRIGHT

La legislación prohíbe la reproducción, con o sin fines lucrativos, de las obras sobre las cuales no se poseen los derechos correspondientes.

Como nuestra Organización está dispuesta a ejercer el derecho de iniciar acciones judiciales contra cualesquiera personas físicas o jurídicas que resulten responsables de la reproducción total o parcial de esta obra, le informamos que el comprador de la presente obra, adquiere el derecho a reproducir los contenidos siguientes:

- 1º Materiales del Entrenador
- 2º Cuaderno del Alumno

Sin embargo este derecho queda sujeto a las condiciones siguientes:

- a) Solamente puede llevarse a cabo la reproducción mediante fotocopias del original. No se autoriza cualquier otro medio de reproducción.
- b) Únicamente puede hacerse entrega de las copias realizadas según el apartado anterior a Profesionales que formen parte de la planta laboral docente o terapéutica del Centro Educativo o Rehabilitador que haya adquirido el Programa, para su aplicación en el propio Centro. No se autoriza la entrega de copias a terceras personas.
- c) Excepcionalmente, se autoriza la reproducción de otras partes del Programa, para su empleo en seminarios, talleres u otros sistemas de formación del personal laboral del Centro que adquirió el Programa. Cuando las personas destinatarias de la formación no sean personal laboral del Centro, se deberá solicitar permiso al Grupo Editor, quien lo proporcionará sin cobro de derechos, si considera la actividad no lesiva para los derechos de autor.

El Grupo ALBOR-COHS desea hacerle saber que este material es el producto de muchas horas de reflexión, elaboración, revisión bibliográfica, ensayos, ..., para poder ofrecérselo con la máxima calidad técnica posible. Si ha merecido su atención y usted o su organización lo han valorado positivamente como para desear obtenerlo, le rogamos que colabore en la medida de sus posibilidades para evitar el perjuicio que puede suponer su reproducción ilegal en forma de fotocopias no autorizadas.

CONTENIDOS

CAPÍTULO 1: Presentación del Programa

Fundamentos conceptuales y metodológicos	C1- 1
El AVANCEMOS y la LOGSE	C1- 3
Destinatarios	C1- 5
Beneficios para los Alumnos	C1- 7
Beneficios para los Profesores	C1- 8
Estructura del Programa	C1- 9
Finalidad	C1-11
Objetivos	C1-12
Metodología	C1-15
Evaluación	C1-23

CAPÍTULO 2: Unidades Didácticas

1ª Unidad: APRENDIENDO A COMUNICARSE DE UNA MANERA EFICAZ

Sesión 1: "Puedo Mejorar"	1- 5
Sesión 2: "Estoy Escuchando"	1- 9
Sesión 3: "Sé exactamente qué decir"	1-12
Sesión 4 "Así es Mejor"	1-15
Sesión 5 "Encantado de conocerte"	1-18
Materiales del Entrenador	1-21
Cuaderno del Alumno	1-55

2ª Unidad: MANEJO DE LA ANSIEDAD

Sesión 1: "Qué es la Ansiedad"	2- 6
Sesión 2: "¿Me pongo nervioso?"	2- 9
Sesión 3: "Puedo reducir mi ansiedad"	2-12
Sesión 4: "Domino mi cuerpo"	2-15
Materiales del Entrenador	2-19
Cuaderno del Alumno	2-35



3ª Unidad: MANTENIMIENTO DE RELACIONES

Sesión 1: "Yo elijo a mis amigos"	3- 2
Sesión 2: "Lleguemos a un acuerdo"	3- 7
Sesión 3: "El monstruo de los ojos verdes"	3-11
Sesión 4 "No conseguirás que discuta"	3-15
Sesión 5 "Dar y recibir consejos"	3-17
Materiales del Entrenador	3-19
Cuaderno del Alumno	3-65

4ª Unidad: EVITAR PROBLEMAS

Sesiones 1 y 2: "Solución de problemas"	4- 3
Sesión 3: "Asumir la responsabilidad"	4- 8
Sesión 4: "Yo me comprometo a ... si tú...te comprometes a..."	4-12
Sesión 5: "No hay excusas"	4-15
Sesión 6: "Hacer frente a las reprimendas"	4-17
Materiales del Entrenador	4-19
Cuaderno del Alumno	4-55

5ª Unidad: HACER FRENTE A LAS PROVOCACIONES

Sesión 1: "Provocaciones"	5- 3
Sesión 2: "Detectar provocaciones"	5- 7
Sesión 3: "Enfrentarse a las provocaciones"	5-11
Sesión 4 "En la piel del otro"	5-14
Materiales del Entrenador	5-17
Cuaderno del Alumno	5-43

6ª Unidad: SEGURIDAD EN UNO MISMO

Sesión 1: "Reconocer situaciones difíciles"	6- 3
Sesión 2: "¿Hacer y recibir elogios"	6- 6
Sesión 3: "Hacerse elogios a uno mismo"	6-10
Materiales del Entrenador	6-13
Cuaderno del Alumno	6-29

7ª Unidad: LA ASERTIVIDAD

Sesión 1: "La Asertividad"	7- 3
Sesión 2: "Respetar a los demás y a uno mismo"	7- 6
Materiales del Entrenador	7- 9
Cuaderno del Alumno	7-41

FUNDAMENTOS CONCEPTUALES Y METODOLÓGICOS

Cada vez con mayor frecuencia, los profesores se muestran preocupados por la presencia en sus aulas de algunos alumnos que presentan problemas serios de comportamiento. Algunos alumnos se comportan de manera grosera y desconsiderada; muestran una elevada e injustificada agresividad física o verbal, dirigida hacia otros compañeros o profesores. Otros, se muestran muy retraídos, con gran aislamiento social: no hablan ni se relacionan con otros compañeros/as, ni con los profesores. Además, manifiestan muy poco interés por su aprendizaje, algunos participan en pandillas que consumen alcohol y otras drogas, cometen actos vandálicos en el Centro Educativo y fuera de él. Suelen faltar a clases sin conocimiento de sus padres o tutores y, en general, presentan indicadores de riesgo de inadaptación social.

En casi todos estos casos, los profesores tratan de buscar las causas de este comportamiento inadecuado en tensiones familiares, temperamento del alumno, influencias de la televisión, chicos mayores, etc...

Sin embargo, múltiples investigaciones han puesto de manifiesto que un factor de gran relevancia que explica estos comportamientos es la falta de ciertas habilidades para desenvolverse de manera eficaz con otros individuos: iguales, menores, autoridades,...

Aunque no puede descartarse la influencia de otras variables personales y sociales: temperamento básico, tensiones emocionales, modelos sociales,...., se va imponiendo la idea de que cuando los alumnos adquieren ciertas habilidades cognitivas, instrumentales y de control sobre sus emociones, estos comportamientos desaparecen o se reducen notablemente. El aprendizaje de estas habilidades, denominadas genéricamente "habilidades sociales", permite mejorar notablemente las relaciones entre los chicos/as y, también, entre éstos y los adultos. Esta enseñanza se puede hacer de manera formal y sistemática, en Centros de Educación Primaria o Secundaria, o bien, en clínicas, gabinetes, u otras instituciones. Durante el entrenamiento se pueden enseñar unas habilidades básicas a los alumnos y darles oportunidades para que las practiquen, tanto dentro como fuera del Centro Educativo.



Hay que destacar, no obstante, que el éxito de cualquier programa de entrenamiento en habilidades sociales depende del contexto en el que tiene lugar. Cuando los profesores consideran que la enseñanza sistemática de habilidades sociales puede favorecer el desarrollo personal de cada alumno y mejorar el clima social en el aula, han dado el primer paso para que este éxito se haga efectivo. Además es necesario elegir el programa adecuado a la edad y características de los alumnos y desarrollarlo de manera sistemática a lo largo del curso académico.

Cuando no es posible que el entrenamiento formal en habilidades sociales forme parte del curriculum ordinario, se pueden desarrollar programas con pequeños grupos de alumnos con dificultades en sus relaciones sociales, por problemas de agresividad o retraimiento social.

Si se agrupa a alumnos de diferentes aulas para llevar a cabo el Entrenamiento en Habilidades Sociales, hay que evitar etiquetarlos como problemáticos o especiales, de tal forma que no sean considerados por otros o por ellos mismos, “inferiores” o “peores” que el resto. El profesor habitual puede explicar a los otros alumnos el objetivo de las sesiones de entrenamiento y solicitar su colaboración, estableciendo con ellos un Acuerdo de Conducta Grupal, que favorezca la generalización de los nuevos aprendizajes de los alumnos que participan en este entrenamiento.

EL AVANCEMOS y LA L.O.G.S.E.

El **AVANCEMOS** constituye un recurso eficaz para el profesorado de Educación Secundaria. Su aplicación de modo sistemático, contribuirá al desarrollo afectivo, social y moral de los niños, tal como se plantea en el artículo 7º de la LOGSE (Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo).

Este Programa proporciona unos materiales suficientes, para enseñar a los adolescentes cómo relacionarse de manera eficaz con sus compañeros, padres, profesores y otros adultos, y cómo aumentar la seguridad en ellos mismos.

Además, mediante las sesiones de entrenamiento asertivo, se pretende enseñar unos valores y favorecer en los alumnos unas actitudes, que constituyan un respeto a los derechos y libertades propios y de los otros, pretendiendo lograr la adquisición y consolidación de unos hábitos de convivencia democrática y de respeto mutuo.

Las experiencias sucesivas de éxito, utilizando las habilidades que se enseñan, favorece en los adolescentes la valoración del diálogo y la cooperación como herramientas básicas para resolver los problemas de convivencia y los conflictos de intereses en la relación con los demás.

En definitiva, la aplicación del **AVANCEMOS** permitirá cubrir tres de los siete fines del sistema educativo, de acuerdo con los principios y valores de la Constitución (Ley Orgánica 8/1985 de 3 de julio):

1. El pleno desarrollo de la personalidad del alumno.
2. La formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia.
3. La formación para la paz, la cooperación y la solidaridad entre los pueblos.



Asimismo, la metodología propuesta en el **AVANCEMOS**, para el aprendizaje de habilidades sociales a través de la experiencia, responde a los siguientes principios de la actividad educativa:

1. La formación personalizada, que propicia una educación integral en conocimientos, destrezas y valores morales de los alumnos en todos los ámbitos de la vida, personal, familiar, social y profesional.
2. La metodología activa que asegura la participación del alumnado en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

DESTINATARIOS

Este Programa de Enseñanza de Habilidades Sociales está concebido para desarrollarlo con grupos de adolescentes, de ambos sexos, de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años de edad.

En su primera infancia, los niños, ante situaciones de interacción social normal, agresión o frustración, tienden a reaccionar de manera agresiva o a inhibirse. Esto lleva consigo problemas de comportamiento, en el aula, la calle o el hogar familiar, a los que los educadores: padres y maestros tienen que buscar soluciones. A lo largo de su primera infancia, los escolares van adquiriendo distintos hábitos de comportamiento y, entre ellos, diferentes formas de relacionarse con los demás, evitar y resolver conflictos, hacer amistades, enfrentarse a provocaciones, etc...

La adquisición de estos hábitos depende de la influencia de diversos factores: los modelos de quienes pueden aprender, padres, profesores y otros chicos/as de la misma o mayor edad, modelos de películas, televisión, y otros. También, estos hábitos se consolidan o modifican en función de las consecuencias que las distintas formas de actuar proporcionan a cada escolar. Así, algunos aprenden comportamientos agresivos, verbales o físicos, si en su experiencia obtienen lo que desean o evitan lo que les desagrada con esta forma de actuar. Otros, en cambio, aprenden a inhibirse como forma de evitarse problemas o disgustos.

Muy pocos tienen la oportunidad de aprender, de modelos adecuados, estilos de pensamiento asertivo y habilidades de comunicación asertivas.

Al llegar a la adolescencia los déficits en habilidades de relación social son un importante factor explicativo de gran cantidad de conflictos con iguales y mayores.

Sin embargo, durante la Educación Secundaria, los escolares se encuentran en excelentes condiciones para adquirir y consolidar como hábitos distintas formas de relacionarse de manera satisfactoria con los demás.



Para asegurar la adquisición de un número básico de destrezas sociales interpersonales, se hace necesario o, cuanto menos, conveniente, proceder a la enseñanza formal de las mismas a todos los escolares, a la vez que se refuerza su empleo en diferentes ambientes.

Cuando esta enseñanza se lleva a cabo en el Centro Educativo, los escolares que adquieren estas habilidades con mayor rapidez se constituyen en modelos para los demás, lo cual supone una ayuda para los que presentan algún tipo de déficit o retraso.

Por todo lo mencionado anteriormente y adheriéndonos a los fines y principios de la educación planteados en la LOGSE, el grupo de aula es el marco idóneo para la aplicación de este Programa de modo que todos los escolares, con o sin dificultades, puedan beneficiarse de él.

Además del grupo general de alumnos de Educación Secundaria, son también posibles destinatarios del **AVANCEMOS**, aquellos adolescentes integrantes de ciertos grupos con riesgos específicos o con dificultades en sus interacciones sociales. En concreto, consideramos que este Programa es muy conveniente para los siguientes:

1. Con relación al grupo social a que pertenecen:

Familias de bajo nivel socio-cultural
Minorías étnicas
Familias desestructuradas
Familias con comportamientos violentos
Adolescentes institucionalizados

2. Con respecto a sus características personales:

Adolescentes muy impulsivos
Adolescentes con Déficit de Atención
Adolescentes con déficits intelectuales
Adolescentes Hiperactivos

BENEFICIOS PARA LOS ALUMNOS

De manera general, hoy en día se puede asegurar que las habilidades para mantener interacciones sociales positivas, se consideran condiciones esenciales en el desarrollo, ya que influyen en la consecución de unos niveles adecuados de adaptación familiar, social, escolar y personal, así como un autoconcepto y autoestima óptimos en niños, jóvenes y adultos .

Con la aplicación sistemática del **AVANCEMOS** se pretende facilitar a los adolescentes el logro de los siguientes beneficios:

1. Aumentar las iniciativas de interacción efectiva y apropiada entre ellos. Es decir: los adolescentes se relacionan más y mejor unos con otros.
2. Los adolescentes obtienen más refuerzo social y satisfacción en sus interacciones con iguales y mayores.
3. Se reducen las recriminaciones verbales y los castigos proporcionados por iguales, padres y profesores. Con ello, también se reducen los niveles de ansiedad y estrés entre los escolares.
4. Aumenta la capacidad de prestar atención, concentración y asimilación de contenidos curriculares; esto es: mejoran su rendimiento académico.
5. La toma de conciencia de disponer de habilidades para resolver conflictos interpersonales y el refuerzo social por comportamientos deseados por padres y profesores, contribuyen al desarrollo de un buen autoconcepto y una autoestima elevada.
6. Disminuyen los comportamientos agresivos y antisociales, lo que hace mejorar la adaptación familiar y social.



BENEFICIOS PARA LOS PROFESORES

La aplicación sistemática del **AVANCEMOS** en un Centro de Educación Secundaria también proporciona beneficios al Profesorado del mismo.

El principal de todos es posiblemente el de disponer de un material altamente estructurado, pero muy flexible en su aplicación, que le permite desarrollar, con un mínimo esfuerzo, uno de los Objetivos Principales de la Educación: la *Formación de Actitudes y Valores de Respeto hacia los Derechos Propios y de los Demás*, favoreciendo así el desarrollo de los alumnos como personas socialmente competentes, honestas y con una gran seguridad y autoestima personales.

Además, los contenidos y metodología del **AVANCEMOS** facilitan al educador mantener interacciones cotidianas con los alumnos, en las que trasmite de manera generalizada los principios de cooperación y respeto que favorecen la convivencia.

Los profesores que han enseñado estas habilidades se perciben a sí mismos con más recursos para poder enfrentarse a las tareas diarias de solución de problemas de conducta en el aula, invirtiendo menos tiempo al día en resolver conflictos entre los alumnos.

Por otra parte, al mejorar el clima social del aula, el Profesorado se ve sometido a menos tensión emocional, reduce su nivel de estrés y, además, percibe un incremento de sus propias habilidades y hábitos para solucionar conflictos interpersonales.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Este programa consta de siete Unidades de Enseñanza, cada una de las cuales incluye varias sesiones.

Cada sesión consta de una o más actividades. Se pueden realizar todas o seleccionar algunas, según las necesidades de los alumnos/as.

Se ha calculado el tiempo dedicado a cada actividad para orientar a los profesores a la hora de planificar el entrenamiento; no obstante, se recomienda adaptarlo al ritmo del grupo.

Cada sesión se ha diseñado para desarrollarla tal y como se presenta, no obstante los profesores pueden reducir las sesiones seleccionando actividades específicas. En este caso se recomienda comenzar con una introducción acerca del contenido y finalizar con un resumen. En cada unidad se han incluido pautas para hacerlo.

Para ayudar a los profesores a seleccionar actividades apropiadas, cada unidad comienza dando una visión de conjunto del contenido. Al final de cada unidad aparecen actividades procedentes de otras unidades que pueden ser útiles para conseguir las habilidades propuestas.

PRIMERA UNIDAD: APRENDIENDO A COMUNICARSE DE UNA MANERA EFICAZ

Examina las habilidades relacionadas con la escucha y la expresión, haciendo hincapié tanto en la conducta verbal como en la no-verbal.

SEGUNDA UNIDAD: MANEJO DE LA ANSIEDAD

Define lo que es ansiedad señalando en líneas generales los indicadores físicos asociados y enseña una variedad de estrategias para controlar la ansiedad.



TERCERA UNIDAD: MANTENIMIENTO DE RELACIONES

Considera las habilidades necesarias para iniciar y mantener relaciones sociales. Incluye aspectos como el compartir, llegar a acuerdos, ofrecer ayuda, dar y recibir consejos, así como las habilidades no-verbales más importantes que expresan amistad.

CUARTA UNIDAD: EVITAR PROBLEMAS

Trata sobre las habilidades a las que se puede recurrir ante un conflicto real o potencial.

QUINTA UNIDAD: HACER FRENTE A LAS PROVOCACIONES

Se presentan alternativas de respuesta distintas a la agresión en situaciones de burlas, intimidaciones y peleas, analizando tanto el punto de vista del agredido como del autor de la agresión.

SEXTA UNIDAD: SEGURIDAD EN UNO MISMO

Trata de ayudar a los chicos/as a sentirse bien con ellos mismos y a comportarse de manera considerada en su relación con los demás.

SÉPTIMA UNIDAD: LA ASERTIVIDAD

Trata de ayudar a los alumnos a defender sus derechos de una manera clara y directa y a respetar los de los demás, admitiendo que todas las personas "somos iguales" pero "pensamos y actuamos" de modo diferente.

En cada sesión se incluyen tareas individuales, para facilitar la generalización de las habilidades a situaciones cotidianas que se presenten en la clase, la familia y otros medios sociales.

FINALIDAD

La finalidad de este Programa es múltiple:

1. Dotar a los adolescentes de un repertorio amplio de habilidades instrumentales, cognitivas y control emocional, que puedan utilizar para mejorar la calidad de sus relaciones sociales; de manera muy concreta, para resolver o prevenir problemas o dificultades en sus relaciones con otras personas.
2. Desarrollar en los adolescentes una actitud ética de respeto a los derechos de los demás y a los suyos propios.
3. Lograr la adquisición y consolidación en los adolescentes de un sistema de valores que guíe su comportamiento social en forma tal que estén decididos a respetar a los demás, evitando producirles daños o perjuicios.
4. Conseguir reducir la frecuencia e intensidad de interacciones agresivas entre los adolescentes, tanto en el ámbito escolar como fuera de él.
5. Conseguir aumentar la frecuencia e intensidad de interacciones adecuadas entre los adolescentes, tanto en el ámbito escolar como fuera de él.



OBJETIVOS

GENERALES

Adquirir habilidades cognitivas, instrumentales y de control emocional que permitan a los chicos/as desenvolverse con eficacia en diferentes contextos

ESPECÍFICOS

Identificar estados emocionales

Iniciar y mantener relaciones mutuamente beneficiosas

Expresarse de manera eficaz

Mostrarse receptivos a lo que nos comunican

Desarrollar habilidades de control emocional

Resolver situaciones conflictivas

Aceptar las consecuencias del propio comportamiento

Desarrollar un estilo asertivo

OPERATIVOS

- 1 Identificar situaciones que nos hacen sentirnos mal: nerviosos o asustados
- 1 Identificar y describir situaciones problema
- 1 Identificar situaciones de provocación: qué pienso, cómo me siento
- 1 Diferenciar envidia y deseo
- 1 Reconocer el sentimiento de envidia
- 1 Iniciar y mantener conversaciones con personas desconocidas
- 1 Elegir los amigos con independencia
- 1 Dar y recibir consejos
- 1 Hacer elogios a los demás
- 1 Aprender a recibir elogios
- 1 Hacerse elogios a uno mismo
- 1 Desarrollar habilidades de comunicación para expresar opiniones
- 1 Dar instrucciones de manera clara y precisa
- 1 Desarrollar habilidades de escucha
- 1 Considerar el punto de vista de las otras personas
- 1 Generar recursos para modificar el sentimiento de malestar y sentirnos bien con nosotros
- 1 Afrontar los sentimientos de envidia
- 1 Permanecer tranquilos cuando se recibe un comentario crítico



- 1 Afrontar situaciones de provocación
- 1 Generar múltiples alternativas para solucionar un problema
- 1 Anticipar posibles consecuencias a cada alternativa
- 1 Elegir la mejor solución de entre las posibles alternativas para solucionar un problema
- 1 Tomar decisiones con las que se consiga el máximo beneficio para ambos
- 1 Desarrollar habilidades de negociación
- 1 Aceptar y rechazar críticas
- 1 Analizar la responsabilidad de cada participante en una situación de interacción social problema
- 1 Pedir disculpas de manera adecuada
- 1 Responder adecuadamente cuando se recibe una reprimenda
- 1 Defenderse adecuadamente cuando la reprimenda no es adecuada
- 1 Identificar diferentes estilos de relación : agresivo, pasivo y asertivo
- 1 Valorar las consecuencias derivadas de cada una de ellas
- 1 Analizar los beneficios de cambiar nuestro estilo habitual de pensar y actuar
- 1 Respetar los derechos propios y de los demás

METODOLOGÍA

La forma de aplicación del **AVANCEMOS** es flexible, adaptándose a las características del grupo de alumnos con los que se trabaja y a la disponibilidad de tiempo para llevar a cabo el entrenamiento.

Con los materiales que se incluyen, la persona que desee aplicar el Programa dispone de los recursos necesarios y suficientes para desarrollar las diferentes sesiones de entrenamiento.

Los materiales complementarios que se sugieren permiten realizar una evaluación específica de Habilidades Sociales y ampliar el Entrenamiento en Asertividad.

CONTENIDOS Y APLICACIONES

CAPÍTULO 1

Los contenidos de este capítulo pueden utilizarse como recursos para dar a conocer el Programa y promover su uso entre los profesionales de un equipo educativo. Los apartados Estructura, Finalidad, Objetivos, Materiales y este mismo de Metodología son necesarios para tomar decisiones respecto a la manera concreta de aplicar el **AVANCEMOS**.

CAPÍTULO 2

Está constituido por siete Unidades Didácticas, cada una de las cuales incluye varias sesiones de trabajo. El Entrenador puede optar por desarrollar todas las sesiones o por hacer una selección, en base a las características del grupo o al tiempo disponible. Se describe en detalle el desarrollo de cada sesión de trabajo y el material necesario para ello.

Incluye los materiales que se utilizan en la aplicación del Programa, tanto para el Entrenador (Materiales del Entrenador) como para el alumno (Cuaderno del Alumno).

MATERIALES COMPLEMENTARIOS

Incluye un listado de Instrumentos de Evaluación y Programas de Intervención que pueden utilizarse de modo complementario al **AVANCEMOS**.



FICHA REGISTRO DE USUARIO

Recoge los datos de identificación de los usuarios de este Programa. Se solicita el envío debidamente cumplimentada a:

Grupo ALBOR-COHS. División Editorial; c/. Magallanes, 3. E-48903. Cruces-Barakaldo (Bizkaia).

La disponibilidad por parte del Grupo Editor de estos datos, permitirá el envío periódico de actualizaciones o informaciones de interés sobre mejoras del Programa a los usuarios.

Los datos que aparecen en la misma serán tratados de acuerdo con la Ley Orgánica que Regula el Tratamiento Automatizado de Datos personales (LORTAD, 1992).

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

La estrategia básica de enseñanza es el "**aprendizaje por experiencias**". Los alumnos analizarán interacciones sociales correspondientes a situaciones cotidianas, ensayarán diferentes modos de respuesta y analizarán las consecuencias derivadas de cada uno de ellos. Varias de las actividades propuestas son representaciones de situaciones reales, en las que los alumnos adoptarán diferentes papeles: emisor, receptor u observador, analizando posteriormente las observaciones y reflexiones realizadas desde cada uno de estos papeles y haciendo propuestas de mejora.

La discusión y el análisis permitirá el aprendizaje de diferentes alternativas de pensamiento ante una misma situación, y de la anticipación de consecuencias probables. Las propuestas de prácticas en situaciones reales permiten la generalización y consolidación de los aprendizajes.

Por otro lado, se utilizará frecuentemente el "**refuerzo social**", proporcionando elogios verbales y gestuales: gestos de asentimiento con la cabeza, sonrisas,... y la aprobación de las respuestas que pongan de manifiesto el uso de las habilidades propuestas en el Programa para resolver o prevenir conflictos, tanto durante las sesiones de entrenamiento como en el desarrollo habitual de las interacciones sociales en el aula.

A pesar de proponer un entrenamiento en grupo, la atención se individualizará utilizando las siguientes estrategias:

1. Evaluación individual de los alumnos con necesidades especiales
2. Reforzamiento diferencial en función de las habilidades de cada alumno
3. Seguimiento individual de los alumnos con dificultades especiales

CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENADOR

El/la Entrenador/a preferible es uno/a de los profesores habituales de los jóvenes, interesado en enseñar habilidades sociales de modo sistematizado con un Programa formal. Esta persona, además, podrá utilizar las habilidades que propone el **AVANCEMOS** en sus interacciones habituales con los alumnos.

Si el Entrenador es un profesional diferente al profesor habitual, se recomienda que, previamente, recoja la información pertinente para poder identificar los déficits y habilidades de los chicos/as. Sería deseable que el Entrenador participase en un Seminario-Taller sobre "**Educación Asertiva y Enseñanza de Habilidades Sociales**" (Grupo ALBOR-COHS, 1994). Ante la falta de ésta o similar formación específica, se pueden utilizar los contenidos del primer Capítulo para conocer los Principios-Guía de este Programa, y los Materiales Complementarios para ampliar los recursos profesionales para la evaluación y la enseñanza de Habilidades Sociales..

AGRUPACIONES

La agrupación ideal para aplicar este Programa es la propia de un aula con grupos heterogéneos en los que pueden encontrarse alumnos con diferente nivel intelectual o procedencia cultural.

No obstante, se pueden realizar agrupaciones variadas:

1 **Adolescentes con dificultades especiales, por retraimiento social o agresividad.**

El número de jóvenes puede oscilar entre 2 y 6.

1 **Alumnos con retraso intelectual.**

La capacidad intelectual es deseable que sea similar en todos los/as chicos/as del grupo, aunque puedan presentar comportamientos de estilos diferentes: agresivos o retraídos.

El grupo será más reducido en la medida que el nivel intelectual sea más bajo.

1 **Chico/as procedentes de entornos culturales diferentes**

Si es posible, estos chicos/as estarán con otros del entorno cultural habitual.



1 ***Adolescentes con diagnóstico de Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad. (TDA-H)***

Los jóvenes con problemas atencionales, de los que forman un importante grupo los denominados HIPERACTIVOS, se benefician notablemente de un entrenamiento combinado en Habilidades Cognitivas de Solución de Problemas (García Pérez y cols., 1997) y un Programa de Entrenamiento en Focalización de la Atención. (García Pérez, 1998)

En los casos de adolescentes hiperactivos, con déficit intelectual u otras dificultades especiales, el entrenamiento se puede llevar a cabo de manera individual, con pequeñas modificaciones en los guiones de cada Unidad Didáctica.

MATERIALES

UNIDADES DIDÁCTICAS

En cada sesión se incluye un "guión para la presentación y el coloquio", desarrollado con detalle.

Se recomienda una lectura general de la unidad antes de iniciar cada sesión. Este guión se puede utilizar como referencia durante el desarrollo de la misma.

En todos los casos, el entrenador puede introducir modificaciones en los diálogos, teniendo presentes los objetivos de cada sesión.

Por otro lado, la acumulación de experiencia con un grupo concreto permite decidir los aspectos sobre los que se debe hacer más énfasis, por ejemplo:

- 3 respuestas adecuadas que aparecen con poca frecuencia
- 3 situaciones diferentes, en función de las experiencias de los chicos en la convivencia cotidiana en el Centro escolar
- 3 dificultades con situaciones concretas
- 3 alumnos a los que hay que animar a responder por presentar un comportamiento más retraído
- 3 alumnos a los que hay que ignorar cuando dan respuestas de modo impulsivo

MATERIALES DEL ENTRENADOR

Los Materiales del Entrenador incluyen transparencias para las exposiciones teóricas y apoyo a las actividades en grupo grande, tarjetas para las representaciones, registros de observación, cuestionarios para la reflexión individual,...

Se recomienda que el Entrenador, antes de iniciar una unidad, prepare los materiales correspondientes a la misma.

Las transparencias deben utilizarse con un retroproyector, después de hacer las copias del original en el material correspondiente; o bien, ante la falta del mismo, se pueden usar como carteles en tamaño A3 colocados en el aula, o como tarjetas que se entregan a los alumnos.

Antes de cada sesión, el Entrenador tan sólo ha de preparar las copias necesarias de material fungible para el trabajo en grupo.

CUADERNO DEL ALUMNO

El cuaderno del alumno, incluye el material necesario para registrar las actividades realizadas durante la semana, y material en el que ir recogiendo las conclusiones y reflexiones más relevantes de cada sesión.

Antes de iniciar la aplicación del **AVANCEMOS**, se recomienda hacer una copia del "Cuaderno del Alumno" para cada participante.

PREPARACIÓN DEL AMBIENTE

En el lugar donde se desarrollen las sesiones de entrenamiento se colocarán algunos carteles con la portada del Programa. Pueden hacerse ampliaciones de tamaño A-3.

Si se realiza en el Centro Escolar se colocarán en el aula habitual de los alumnos que participan en el mismo. Estos carteles constituirán un estímulo visual que servirá de recordatorio para favorecer el uso de las habilidades aprendidas durante las sesiones de entrenamiento, en las interacciones cotidianas entre ellos.

Antes de empezar se recogerán todos los materiales escolares que tengan sobre la mesa y sacarán el "Cuaderno del Alumno" y un lapicero.



DISTRIBUCIÓN TEMPORAL Y SECUENCIA DE APLICACIÓN

Será el entrenador, en función de los alumnos y la disponibilidad de tiempo, quien decida el modo de aplicación.

De manera genérica, se recomienda la aplicación del Programa durante un curso académico, desarrollando una sesión a la semana.

Puede alterarse el orden de las unidades didácticas, empezando por aquellas que resulten de mayor interés, e incluso se pueden combinar sesiones de diferentes unidades. Puede resultar de especial utilidad incluir en cada unidad alguna sesión de la unidad dos (Manejo de la ansiedad), y de la siete (Asertividad). Sin embargo, debe tenerse en cuenta que el desarrollo de algunas habilidades, requiere haber adquirido otras previamente. Como ayuda para decidir la combinación de sesiones en cada una de ellas aparece un apartado de sesiones relacionadas.

Si se eligen actividades aisladas, en lugar de optar por la unidad completa, se debe comenzar con una introducción y terminar con un resumen.

Se recomienda utilizar los dos primeros meses del curso académico para efectuar una evaluación de las habilidades cognitivas e instrumentales de los alumnos, y el último para repetir la evaluación y valorar los cambios producidos.

A lo largo de los meses intermedios es posible llevar a cabo la aplicación de todo el Programa de una manera sistemática.

Recuerde:

El **AVANCEMOS** es un Programa de aplicación flexible.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Antes de comenzar la aplicación de la primera sesión se recomienda presentar a los alumnos los objetivos del Programa y sus materiales.

INTRODUCCIÓN

Al comenzar cada sesión:

- 1 se recordará la actividad y las conclusiones del día anterior
- 1 se preguntará a los chicos por sus experiencias, fuera de la sesión, con sucesos similares a los que se están tratando
- 1 se animará a que los alumnos más retraídos comenten alguna situación y se les elogiará por hacerlo, sea cual sea su respuesta
- 1 se elogiará a todos los chicos que cuenten alguna experiencia relacionada con los contenidos de la última sesión

Cada sesión consta de:

MATERIALES

Se aportan todos los materiales necesarios para el desarrollo de cada sesión; tanto los del Entrenador, como los del alumno.

GUIÓN PARA LA PRESENTACIÓN Y EL COLOQUIO

Se detallan las exposiciones del Entrenador y algunas pautas para los debates y diálogos.

ACTIVIDADES DE LOS PARTICIPANTES

Cada sesión puede incluir una o varias actividades que realizarán los alumnos de modo individual o en grupos .

RESUMEN Y CONCLUSIONES

Al finalizar la sesión, se propone realizar un resumen de las habilidades trabajadas y destacar las conclusiones más relevantes. Para ello, se utilizarán las transparencias y registros para que los alumnos las anoten.



PRÁCTICAS DE GENERALIZACIÓN

En todos los casos, la generalización se puede favorecer informando a los padres sobre las habilidades que están aprendiendo sus hijos y proponiéndoles utilizarlas con ellos,

No obstante, si no fuera posible la colaboración de los padres, o como elemento añadido, se proponen las siguientes actividades:

- 1 Al finalizar cada sesión pida a sus alumnos que le digan cuándo han visto una situación en la que sucedía algo similar a lo que se ha tratado durante la misma: en clase, en el patio, en la calle....
- 1 Recuérdelos que mañana les preguntará si, fuera de clase, han visto o han hecho algo de lo que se ha propuesto en la sesión.
- 1 En situaciones de conflicto interpersonal, proponga a los chicos que las analicen y respondan aplicando las estrategias y habilidades desarrolladas durante el programa de entrenamiento.

EVALUACIÓN

Con frecuencia, el Entrenador deseará realizar una valoración de la eficacia de este Programa. Para poder llevarla a cabo de manera eficaz se propone el uso de los instrumentos específicos que detallamos a continuación.

EMHAS: Escalas Magallanes de Hábitos Asertivos en Casa y en el Aula (Grupo ALBOR-COHS, 1999)

Mediante un autoinforme del alumno y dos informes de padres y profesores, respectivamente, permite evaluar los déficits de comportamiento asertivo en dos ambientes: el hogar familiar y el Centro Educativo.

EMA: Escalas Magallanes de Adaptación (Grupo ALBOR-COHS, 1998)

Permite detectar alumnos con problemas de adaptación en los ámbitos familiar, escolar o personal.

EPANS: Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad y **EMANS:** Escala Magallanes de Ansiedad (Grupo ALBOR-COHS, 1998)

De utilidad para identificar las situaciones escolares en las que los alumnos reaccionan con ansiedad, y para detectar a los alumnos con ansiedad excesiva.

El uso de estas dos escalas se recomienda con aquellos alumnos en los que se sospecha la existencia de problemas de ansiedad, para asesorarlos de modo individual antes de iniciar la Unidad 2.

ADCA-1: "Auto-Informe de Conducta Asertiva" (García Pérez y Magaz, 1994).

Con él se pueden identificar el estilo cognitivo de interacción social: Pasivo-Dependiente, Agresivo o Asertivo, los déficits asertivos concretos de cada alumno-a.

La información que proporcionan estos instrumentos de evaluación se añade al conocimiento que el Entrenador tiene de los alumnos, para utilizarlo durante el desarrollo del Programa, además de para la valoración de los cambios.