

# PROYECTO

## *PROGRAMA HABILIDADES SOCIALES*



*Granada, julio 2012*

# **PROGRAMA DESCUBRE**

*Proyecto de Habilidades Sociales o Interpersonales*

*Granada, julio 2012*

Este proyecto está inmerso en el Programa Descubre que ha puesto en marcha el centro Mulhacén, en la ciudad de Granada. El programa, al igual que este proyecto está enfocado para los alumnos/as identificados/as como sujetos de *altas capacidades intelectuales*, incluyendo en ella a los/as alumnos/as superdotados/as y a los/as talentosos/as, ya sean simples o complejos, como indican las últimas directrices de la Consejería de Educación.

Teniendo en cuenta que el curso está concentrado en dos semanas hemos tenido que amoldar los contenidos a esta situación, por ello hemos decidido dar cada tema en dos sesiones, ya que lo que se pretende es la adquisición de HHSS y esto no se aprende, ni de memoria ni de un día para otro, se trata de que las interioricen y las utilicen en los momentos oportunos y esto sólo se consigue con las vivencias de dichas situaciones en diferentes entornos.

## **OBJETIVOS DEL CURSO**

*Como Objetivo General: "Adquirir habilidades cognitivas, instrumentales y de control emocional que permitan a los chicos/as desenvolverse con eficacia en diferentes contextos".*

*Como Objetivos Específicos:*

- Identificar estados emocionales
- Iniciar y mantener relaciones mutuamente beneficiosas
- Expresarse de manera eficaz
- Mostrarse receptivo a lo que nos comunican
- Desarrollar habilidades de control emocional
- Resolver situaciones conflictivas
- Aceptar las consecuencias del propio comportamiento
- Desarrollar un estilo asertivo

## **METODOLOGÍA**

Utilizaremos una metodología dinámica y flexible ajustándose, por un lado, a las características de los alumnos y, por otro lado, evolucionando tras la valoración y sugerencias de los componentes, aunque siempre dentro de una planificación diáfana y estructurada desde el comienzo del curso.

Comenzamos las clases con el saludo y con una conversación respecto a las habilidades sociales y a las situaciones vividas (sus inquietudes o problemas que hayan tenido, a los que intentaremos dar respuesta o plantear la búsqueda de soluciones.

Después pasamos al programa de Habilidades Sociales o Interpersonales propiamente dicho y propuesto. Utilizamos para ello:

- Presentación del tema y explicación del mismo, normalmente mediante transparencias, P. Point, fotocopias, etc.
- Actividades del tema. Estas suelen realizarse mediante representación de las situaciones que estamos trabajando, ya sea en parejas o en pequeños grupos
- Acabamos el tema con un debate o conclusión del mismo.
- Normalmente llevan actividades para realizar en su entorno ya sea en el centro, en casa o con los amigos y/o compañeros de padilla. Éstas, se corrigen en clase o de las mismas se encargará el psicólogo del centro
- Para acabar las sesiones utilizaremos un cuento (ver bibliografía).
- Nos despedimos recordando el trabajo para la sesión siguiente.

**Los alumnos/as deberán llevar a las sesiones una libreta y un bolígrafo.**

# **PROGRAMA DESCUBRE**

*Proyecto de Habilidades Sociales o Interpersonales*

*Granada, julio 2012*

## **PROYECTO DE TRABAJO POR GRUPO**

Cada grupo recibirá ocho sesiones (de lunes a jueves, con una duración de cada una, de 1 hora y cuarto. Los viernes en esta hora harán prácticas de lo trabajado durante las sesiones semanales.

### **GRUPO MEDIANO (DE 10 A 13 AÑOS)**

- Sesión 1<sup>a</sup>**.     **¿Qué son las habilidades sociales y para qué sirven?**  
¿Cómo podemos ser más habilidosos/as socialmente?  
*Tipos de Comportamientos: Pasivos /Agresivos / Asertivos*
- Sesión 2<sup>a</sup>**.     **Aprendiendo a comunicarnos de manera eficaz**  
- Estoy escuchando  
- Sé exactamente que decir
- Sesión 3<sup>a</sup>**.     **Aprendiendo a comunicarnos de manera eficaz**  
- Así es mejor  
- Encantado de conocerte
- Sesión 4<sup>a</sup>**.     **Mantenimiento de relaciones**  
- Yo elijo a mis amigos  
- Lleguemos a un acuerdo
- Sesión 5<sup>a</sup>**.     **Mantenimiento de relaciones**  
- El monstruo de los ojos verde: La envidia  
- No conseguirás que discuta
- Sesión 6<sup>a</sup>**.     **Hacer frente a las provocaciones**  
- Provocaciones  
- Detectar provocaciones
- Sesión 7<sup>a</sup>**.     **Hacer frente a las provocaciones**  
- Como enfrentase a las mismas  
- En la piel del otro
- Sesión 8<sup>a</sup>**.     **Seguridad en uno mismo**  
- Reconocer situaciones difíciles  
- Hacer y recibir elogios

Sesiones Alternativas:     *La Autoestima y el Auto-concepto*  
                                      *La Asertividad*

*Todas las sesiones tienen una parte teórica y una parte práctica, y a partir de la sesión 2<sup>a</sup> se comenzará con un repaso a lo dado el día anterior. Por otro lado, el programe de HHSS se ajustará al ritmo de trabajo del alumnado.*

# PROGRAMA DESCUBRE

Proyecto de Habilidades Sociales o Interpersonales

Granada, julio 2012

## **GRUPO MAYORES (DE 13 A 16 AÑOS)**

**Sesión 1ª.**     *¿Qué son las habilidades sociales y para qué sirven?*  
*¿Cómo podemos ser más habilidosos/as socialmente?*  
*Tipos de Comportamientos: Pasivos /Agresivos / Asertivos*

**Sesión 2ª.**     **Aprendiendo a comunicarnos de manera eficaz**  
- Estoy escuchando  
- Sé exactamente que decir

**Sesión 3ª.**     **Aprendiendo a comunicarnos de manera eficaz**  
- Así es mejor  
- Encantado de conocerte

**Sesión 4ª.**     **Podemos reducir nuestra ansiedad**  
- ¿Qué es la Ansiedad?  
- ¿Cómo manejarla y reducirla?

**Sesión 5ª.**     **Evitar problemas**  
- Solución de problemas  
- Asumir responsabilidades

**Sesión 6ª.**     **Evitar problemas**  
- Yo me comprometo a...si tú te comprometes a...  
- No hay excusas

**Sesión 7ª.**     **Las Atribuciones**  
- Definición y niveles  
- Por qué son importantes: cuadro

**Sesión 8ª.**     **La Inteligencia Emocional**  
- Tipos de Inteligencia: Las inteligencias de H. Gardner  
- La inteligencia emocional. ¿Qué es y qué nos dice?  
- Las emociones y los sentimientos

Sesiones Alternativas:     La Comunicación No Verbal  
                                      La Asertividad

*Todas las sesiones tienen una parte teórica y una parte práctica, y a partir de la sesión 2ª se comenzará con un repaso a lo dado el día anterior. Por otro lado, el programe de HHSS se ajustará al ritmo de trabajo del alumnado.*

# PROGRAMA DESCUBRE

*Proyecto de Habilidades Sociales o Interpersonales*

*Granada, julio 2012*

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Castanyer Mayer-Spiess, O. (1998, 7ª Ed). La Asertividad: Expresión de una sana autoestima. ED. Descleé de Brouwer. Bilbao
- Gardner, H. (1995). *Mentes creativas*. ED. Paidós. Barcelona.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. ED Kairós.
- Elices Simón, J; Palazuelo Martínez, MªM y Del Caño Sánchez, M. (2003). “Necesidades Educativas del Alumno Superdotado. Identificación y evaluación.”. Edita Junta de Castilla y León
- Elices Simón, J; Palazuelo Martínez, MªM y Del Caño Sánchez, M. (2003). “Alumnos Superdotados. Un enfoque educativo. Edita Junta de Castilla y León
- Jiménez Fernández, M.C. (1994). *Educación diferenciada del alumno bien dotado*. Madrid: UNED.
- Jiménez Fernández, MC. (2000). Diagnóstico y educación de los más capaces. Madrid. UNED
- J. Bucay. (1999). *Déjame que te cuente*. ED. RBA Libros. Barcelona
- Kelly, J. A. (1987). Entrenamiento de las Habilidades Sociales. ED. Descleé de Brouwer. Bilbao
- Luca de Tena, C.; Rodríguez, R.I. y Sureda, I. (2001). Programa de Habilidades Sociales en la ESO: ¿Cómo favorecer las habilidades sociales de mis alumnos? ED. Aljibe. Málaga
- Martín Bravo, C. (Coord). (1997). *Superdotados: Problemática e intervención*. Universidad de Valladolid: Servicio de apoyo a la enseñanza.
- Martín Lobo, M.P. (2004) *Niños Inteligentes: Guía para desarrollar sus talentos y altas capacidades Madrid. Palabra*
- Meichenbaum, D. Manual de inoculación de estrés. Universidad de Waterloo. ED. Martínez Roca.
- Pérez Sánchez, L. (1998). *El desarrollo de la capacidad superior*. Madrid: Pirámide.
- Pérez, L.; Domínguez, P., López, C., y Alfaro, E. (2000) *Educar hijos inteligentes. Superdotación, familia y escuela*. Madrid: CCS.
- Rubio Alcalá, F. D. (2004). Manual práctico de prevención y reducción de ansiedad en los exámenes y pruebas orales. ED. Aljibe. Málaga
- Segura Morales, M. (2004). Programa de Habilidades Cognitivas y Sociales. *Ser Persona y Relacionarse*. MEC. Ed. Nacea. Madrid
- Vallés Arándiga, A. y Vallés Arándiga, C. (1994). Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales. ED. EOS. Madrid
- Vopel. K. W. Juegos de interacción. (1997). ED. CCS. Madrid.
- Willians, W; Gardner, H; Sternberg, R. y otros. La Inteligencia Práctica. ED. Santillana: Aula XXI

*Fdo. José Manuel López Pavón*

*Cádiz, junio 2012*

*Granada, julio 2012*