

Prof. M. Angeles de la Caba Collado
Orientación Educativa y Social. Campus Virtual. OCW. Universidad del País Vasco
UPV/EHU

M. Angeles de la Caba Collado
Departamento de MIDE (Sección de Orientación)
Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación
Universidad del País Vasco UPV-EHU
Correo electrónico: marian.delacaba@ehu.es

PRACTICA 17

A continuación se presentan programas de intervención para la mejora de habilidades sociopersonales en menores. En primer lugar hay que leer el tema cinco. Después se pide valorar los programas, prestando especial atención al tipo de programa de que se trata en cada caso. Es necesario justificar la respuesta con ejemplos y alusiones concretas.

Primer programa (M. V Trianes)

MODULO I

Competencia que se trabaja

Descripción de la actividad

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL	<ul style="list-style-type: none">• Juego de autopresentación (cartulina, nombre y dos aficiones)• Juego en correo (decir nombre y una característica personal)• Juego de la tienda mágica (comprar una cualidad que no se posee y explicar por qué)• Corro: nombrar un compañero que te gusta
PERSPECTIVA DE LA CLASE COMO GRUPO	<ul style="list-style-type: none">• Pensar y listar grupos a los que se pertenece• Debate en base a una historia (niña marginada) como plataforma para pregunta por experiencias y vivencias similares (marginación)• Debate a partir de una historia (centrado en cómo ayudar a alguien con problemas)• Debate sobre el potencial positivo de las diferencias (entre compañeros, sexos, razas)

MODULO 2

Competencia que se trabaja

Descripción de la actividad

<p>CONOCIMIENTO E INFERENCIAS DE EMOCIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de adjetivos-sentimientos para recoger experiencias vividas (en qué situaciones, por qué) haciendo hincapié en la diversidad • Completar frases de percepción y codificación de sentimientos, insistiendo en las diferencias • El juego del detective (adivinar compañeros por cualidades y sentimientos que muestra) • Adivinar el sentimiento de un/una protagonista en una historias
<p>PENSAMIENTO REFLEXIVO Y NEGOCIACION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inventar historias (en grupo) sobre conflictos de intereses con pautas previas de construcción de una historia (cuál es el problema, por qué actuó así, si logró sus objetivos, si tuvo en cuenta el contexto) • Analizar algún conflicto surgido en clase con el mismo procedimiento • Dramatización de historias donde se plantean conflictos • Diálogo a partir de breves situaciones problemáticas • Recoger problemas vivenciados de la vida real (fuera o dentro del aula) • Aplicación a los conflictos que surgen dentro sobre la marcha
<p>LA RESPUESTA ASERTIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de diferenciación de estilos de autoafirmación, atendiendo a código verbal y no verbal • Hoja de observación para registrar situaciones y comportamientos (amigos...) y sugerencias de adecuación • Listado de situaciones en que ser asertivo es importante y comentar después por qué • Sentarse en semicírculo alrededor de una silla (uno en el centro) y los demás le elogian, él o ella responde) • Buscar ejemplos de situaciones y respuestas asertivas para decir que no aplicando pensamiento reflexivo • Buscar ejemplos de situaciones y respuestas asertivas para quejarse aplicando pensamiento reflexivo • Buscar ejemplos de situaciones y respuestas

	asertivas para defenderse de una acusación, aplicando pensamiento reflexivo
--	---

MODULO III

Competencia que se trabaja	Descripción de la actividad
EMPEZAR A TRABAJAR EN GRUPOS COOPERATIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo sobre la importancia de la cooperación y explicación de la técnica • Realización por grupos de un póster en torno a actividades y grupos cooperativos para discutir después cómo se sienten • Estructuración de grupos cooperativos para el trabajo en el aula y explicación de las pautas y criterios para su evaluación • Realizar una tarea con la técnica del trabajo cooperativo, recordando los objetivos y evaluando la experiencia
APRENDER A COOPERAR EN GRUPOS COOPERATIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dividir la clase en dos grupos grandes. Uno representa y el otro observa. Se incide en los comportamientos de bloqueo como distorsionadores del trabajo en grupo. Después se pide a los alumnos que tienen estos comportamientos que cambien • Practicar un guión para mejorar el comportamiento de ayuda dentro del grupo con pautas concretas • Dar pautas de debate y practicar con un tema polémico • Hoja de autorregistro
PODEMOS AYUDAR A COOPERAR	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión conjunta sobre los comportamientos más efectivos para pedir ayuda y representación de situaciones • Utilizar el método reflexivo para analizar cómo prestar ayuda a partir de una historia • Pensar en grupo en un

	proyecto de ayuda o cooperación y hacer un cartel
--	---

Programa 2: DISCOVER. APRENDER A VIVIR

Competencia que se trabaja

Descripción de la actividad

Modulo I: Autoestima

Los diferentes aspectos de la personalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Escribir el guión para un anuncio en el cual el producto es uno mismo, anunciando sus cualidades • Coger dos hojas de diferente color. En una se pone el título “yo ideal” y en la otra el “yo real”, incluyendo en cada una aquellos aspectos que correspondan. • Escribir 10 aspectos positivos y 10 aspectos a mejorar
Autocomunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una entrevista a tres personas que tengan una autoestima alta, para ver cómo se ven a sí mismo la técnica de detener pensamientos • Practicar la técnica de detener el pensamiento • Escribir una frase positiva y repetirla a lo largo del día. Al cabo de una semana comentar cómo ha ayudado
La autoestima. Depende de cómo lo enfoques	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en grupo diversas situaciones empleando los tres pasos para el cambio de enfoque • Tratar de cambiar el enfoque para una o dos situaciones. • Trabajar en grupo una obra de teatro con dos finales alternativos. La obra debe de tratar de una persona que ayuda a otra
¿Qué hacer cuando la crítica es	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en grupo el mayor

demasiado negativa?	número de formas posibles de enfrentarse a las críticas destructivas <ul style="list-style-type: none"> • Escribir las formas que utilizas para afrontar una crítica
¿Cómo utilizar la mente para fortalecer la autoestima?	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar y visualizar épocas o momentos positivos de tu vida • Utilizar la imaginación como ayuda para mejorar una actuación
La amistad y la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Comentar en pequeño grupo las razones que puede tener una persona para no querer hacer amigos • Dibujar una mano y recortarla poniendo algo positivo. Después pegarlo en la espalda y añadir más comentarios positivos en las manos de los compañeros
Cómo plantearse y alcanzar metas apropiadas	<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar cinco metas de tu vida • Enumerar cinco metas a largo plazo • Establecer prioridades • Elegir la más importante y hacer un plan para lograrla
Soy lo que soy...soy lo que creo que soy	<ul style="list-style-type: none"> • Escribir afirmaciones siguiendo unas reglas para que sean más efectivas. "soy", "estoy" • Crear afirmaciones que ayuden a mejorar tu autoestima
Cómo afrontar las tensiones de la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una lista de cosas y situaciones que te causan tensión • Identificar las fuentes de tensión que más daño te hacen

Módulo 2: Informarse sobre las drogas

Puedes elegir un estilo de vida	
Medicinas	
El tabaco: el riesgo que se puede	

prevenir	
El tabaco: costes individuales y sociales	
El alcohol: el problema de la drogodependencia	
El alcohol: su coste individual y social	