

GRUPO VII. - HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN:

Tomar **decisiones**.

Discernir sobre a **causa** dun **problema**.

Establecer un obxectivo.

Determinar as propias habilidades.

Recoller información.

Resolver os **problemas segundo a importancia**.

Tomar unha decisión.

Concentrarse nunha tarefa.

INSTRUCCIÓNS DE ENSEÑANZA E APLICACIÓN (IMPORTANTE):

1. - Información e **demostración** por parte do **educador ou dos pais** das respostas axeitadas.
2. - Reprodución e **práctica** das **respostas** por parte do **alumno/a ou fillo/a**.
3. - **Eloxiar e animar** as condutas cando se repiten espontaneamente polo neno ou nena.
4. - Posta en **práctica** desas condutas **noutros ambientes** diferentes.



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CEIP Santo André de Xeve-CEIP Pedro Antonio Cerviño-EEI de Verducido



HABILIDADES SOCIAIS E EDUCACIÓN

AS HABILIDADES SOCIAIS: UNHA CHAVE PARA O ÉXITO

As habilidades sociais son **comportamentos eficaces en situacións de interacción social**. Cada situación require unhas pautas de resposta se nos queremos adaptar a elas con éxito, sobre todo nunha sociedade en continuo cambio. Débese de ter en conta que cada individuo nace nunha cultura ou nun ambiente con certos costumes e diferentes normas sociais, que determinan un acertado ou desacertado modo de actuar.

Cando unha persoa carece de estilos de resposta e estratexias que lle posibiliten **relacionarse con éxito**, considérase que ten un déficit nas súas habilidades sociais. **Non hai problema psicolóxico, por simple ou complexo que este sexa, que non leve asociado dificultades para relacionarse cos demais.** É un elemento que acostuma estar presente en problemas como as fobias, problemas sexuais, de parella, depresións, delincuencia, drogadicción, etc.

Cando os nenos e nenas interactúan con outros (na escola ou outros grupos) practican habilidades sociais, algunhas das cales (segundo a personalidade do neno ou da nena e da estimulación e exemplo que teñan na casa e na escola) poden considerarse características de nenas e nenos líderes e ben acollidos nos grupos.



Fomentar o liderado positivo require de estimular cualidades na casa dende os primeiros anos. Para iso é necesario afianzar a confianza, autoestima e a educación en valores. A etapa na que se debe comezar a incentivar é a partir dos 3 anos, pois a esta idade xa adquiriron a linguaxe que lles permita expresarse verbalmente, de tal maneira que poden interaccionar con outros nenos e nenas de forma máis significativa.

Xeralmente, os nenos e nenas con habilidades sociais adoitan ser **máis populares e mellor valorados** nos grupos. Ademais, existe unha clara **correlación** entre o uso **das habilidades sociais e o éxito escolar**.

Moitos dos nosos nenos e nenas, por diferentes razóns, pode que non dispoñan duns recursos mínimos para desenvolverse axeitadamente neste aspecto. As consecuencias poden ser illamento social, rexeitamento, ás veces agresividade, e, en definitiva, un desenvolvemento menos feliz e limitado nas súas posibilidades de crecemento. A falta de habilidade social pode ser especialmente dolorosa na adolescencia cando a relación cos iguais e a transición á vida adulta supón novas esixencias e retos comunicativos.

E é por isto **moi importante que, dende as familias, se potencie o uso habitual das habilidades sociais**.

Deixamos aquí unha clasificación, a efectos informativos, de habilidades sociais de máis simples a máis complexas, moitas das cales poden ser practicadas e adestradas na casa de forma habitual entre os membros da familia e a propia nena ou neno:

GRUPO I.- PRIMEIRAS HABILIDADES SOCIAIS:

Escoitar.

Iniciar unha conversación.

Manter unha conversación.

Formular unha **pregunta** correctamente.

Dar as **grazas**.

Presentarse.

Presentar outras persoas.

Facer un **cumprimento** sincero (dicir algo agradable sobre o outro que lle guste oír)

GRUPO II.- HABILIDADES SOCIAIS avanzadas:

Pedir **axuda**.

Participar.

Dar instrucións.

Seguir instrucións.

Desculparse.

Convencer aos demais.

GRUPO III.- RELACIONADAS COS SENTIMENTOS:

Coñecer os propios sentimentos.

Expresalos.

Comprender os dos demais.

Enfrontarse co enfado doutro.

Expresar afecto.

Resolver o medo.

Autorrecompensarse como forma de motivación interna.

GRUPO IV.- ALTERNATIVAS Á AGRESIÓN:

Pedir permiso.

Compartir algo.

Axudar aos demais.

Negociar.

Empezar o **autocontrol**.

Defender os propios dereitos dialogando.

Responder ás bromas de forma correcta.

Evitar os problemas e pelexas cos demais.

GRUPO V.- PARA FACER FRONTE AO ESTRÉS (asertividade):

Formular unha queixa.

Responder a unha queixa.

Deportividade despois dun xogo.

Resolver a vergoña.

Arranxar as cousas cando o deixan de lado.

Defender un amigo ou amiga

Responder á persuasión.

Responder ao fracaso.

Enfrontarse ás mensaxes contradictorias.

Responder a unha acusación.

Prepararse para unha conversación difícil.

Facer fronte ás presións do grupo.