Bienestar emocional

Guía docente de la situación de aprendizaje

Habilidades sociales y resolución de conflictos

3º y 4º ESO / Bachillerato / FP de Grado Medio

Comunidad de Madrid

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

programa bienestar emocional ámbito educativo

Índice[SS1]

1. Presentación 4
2. Punto de partida 4
3. Descripción 5
4. Justificación 6
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje 6
5.1. Tabla resumen 10
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje 10
6.1. Tabla resumen 13
7. Interdisciplinariedad 13
8. Indicaciones de las actividades 14
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender? 14
Apartado 2. Cada persona, una realidad 14
Las habilidades sociales 14
La socialización 15
Tarea 1. Habilidades sociales y el proceso de socialización 16
Tarea 2. Las normas sociales de nuestra infancia 16
Tarea 3. Tantas realidades como personas 17
Apartado 3. Lo que se dice 20
El proceso de comunicación 20
Tarea 1. El proceso de comunicación y sus elementos 21
Tarea 2. El rumor 21
Tarea 3. La retroalimentación o "feedback" en la comunicación 22
Tarea 4. Las dificultades de no conocer el código 23
Tarea 5. Instrucciones escritas 23
Tarea 6. Comunicación con emoticonos 26
Apartado 4. Mi relación conmigo 26
La importancia del autoconcepto y la autoestima 26
Tarea 1. ¿Quién soy yo realmente? 26
Tarea 2. El abanico de la autoestima 27

Apartado 5. Mi relación con otras personas 27
La asertividad y su importancia en las relaciones sociales 27
Tarea 1. Estilos de comunicación 28
Tarea 2. ¿Asertividad, inhibición o agresividad? 28
Tarea 3. Decir que no de forma asertiva 29
Tarea 4. Derechos de las personas asertivas 30
Iniciar, mantener y finalizar conversaciones 30
Tarea 5. Iniciar, mantener y finalizar conversaciones 30
Técnicas favorecedoras de las habilidades sociales 31
Tarea 6. ¿Cómo puedo mejorar la situación? 31
Apartado 6. Cómo resolver los conflictos 31
¿Qué es un conflicto? 31
Tarea 1. Salir del círculo 33
La gestión del conflicto 34
Tarea 2. Soluciones en las que todas las personas ganan (win-win) 34
Otras opciones para la resolución del conflicto 35
Tarea 3. Mediación en la resolución de conflictos 35
Tarea 4. El caso de las últimas quince vacas 35
Apartado 7. Para terminar, ¿qué he aprendido? 37
Tarea 1. El barómetro de las habilidades sociales 37
9. Resumen final 39

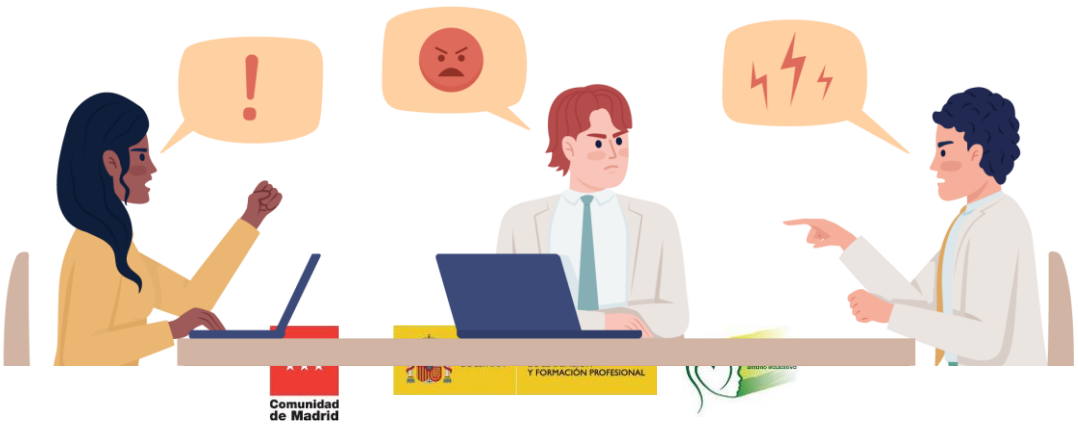
1 Presentación

- **Título:** Habilidades sociales y resolución de conflictos
- **Etapa:** Secundaria y FP Grado Medio
- **Curso:** 3º y 4º de ESO / Bachillerato / FP Grado Medio
- **Temporalización:** Se ofrecen tareas para cubrir 8 sesiones de 60 minutos con la idea de que los docentes seleccionen aquellas que consideren más interesantes para su alumnado.
- **Producto final o evidencias:** Dinámica grupal en la que se repasan los contenidos trabajados a lo largo de todos los apartados de la unidad.
- **Espacio:** Aula.
- **Agrupamientos:**
  - Trabajo individual (TIND)
  - Pequeños grupos (PGRU)
  - Gran grupo (GGRU)

2 Punto de partida

En esta propuesta se mostrará qué es la socialización y por qué es tan importante para el desarrollo humano. Se analizarán aspectos básicos de las habilidades sociales en relación con la comunicación y los estilos de conducta. Se dará especial importancia a la asertividad y a la resolución pacífica de conflictos viendo pautas concretas para mejorar ambos aspectos.

En esta unidad, se pone a tu disposición una batería de tareas diversas de la que podrás seleccionar aquellas que consideres más interesantes para trabajar los contenidos en tus grupos. A través del trabajo de los distintos apartados, se intenta ofrecer experiencias donde el alumnado pueda reflexionar sobre sus interacciones y las dificultades que se encuentran ofreciendo estrategias para mejorarlas y resolver sus necesidades, a nivel personal y grupal.



3 Descripción

Esta propuesta de aprendizaje: "Habilidades sociales y resolución de conflictos", tiene como objetivo general: contribuir a desarrollar, en el alumnado, competencias necesarias para mejorar sus habilidades sociales, así como abordar y resolver conflictos de manera efectiva y pacífica.

En la propuesta de aprendizaje, se analizarán los elementos de la comunicación y los errores habituales en ella, se tratará de mostrar que no hay una única realidad y que depende de las personas que la perciben. También se identificarán los estilos de comunicación dando especial importancia a la asertividad. Se dedicará un tiempo al trabajo de aspectos personales como son la autoestima y el autoconcepto. Y para terminar, se explorarán diferentes aspectos clave relacionados con la resolución de conflictos.

Todo este trabajo, se realiza a través de tareas dinámicas y vivenciales que permiten trabajar los conceptos de manera práctica.

Objetivos

Estos son los **objetivos de la situación de aprendizaje:**

1. Comprender los diferentes procesos de socialización que influyen en el desarrollo humano.
2. Identificar los errores habituales en las situaciones comunicativas.
3. Identificar las diferencias entre autoconcepto y autoestima y cómo fortalecerlos.
4. Reconocer las ventajas de la asertividad en los intercambios sociales.
5. Descubrir los métodos más eficaces para la resolución pacífica de conflictos.

4 Justificación

Esta situación de aprendizaje pretende mejorar aspectos básicos de las habilidades sociales como recurso fundamental para gestionar los intercambios sociales con éxito y conseguir bienestar y calidad de vida.

Se atenderá especialmente a las habilidades y estilos comunicativos, resaltando la importancia de la asertividad tratando de ofrecer herramientas que mejoren la capacidad de relacionarse del alumnado.

Por último, con el mismo objetivo, se analizarán diversos métodos de resolución de conflictos que fomenten las soluciones donde todas las personas ganan y que logren llegar a acuerdos de manera pacífica.

5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias especificas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.	1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.	

Competencias especificas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1.	1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.	
	1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.	
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.	
	2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.	

Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.	
	2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.	
	2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma de decisiones razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.	
	2.4. Tomar consciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.	
	2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.	

Competencia específica 2.	2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.	
Competencia específica 3. Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.	3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y eco-dependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas eco-sociales que nos afectan.	
	3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.	
	3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.	
Competencia específica 4. Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.	4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.	

5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2	3.3.	4.1.

Completo Parcial No se trata

6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y saberes		
A. Autoconocimiento y autonomía moral	1. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	
	2 . La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	
	4. La educación afectivo-sexual.	
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	

Contenidos y saberes		
Bloque	**Conocimientos, destrezas y actitudes**	**Grado**
A. Autoconocimiento y autonomía moral	7. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	
	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo . La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	
	8. El interculturalimo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades etnocultural y de género. Los derechos LGTBIQ+.	

Contenidos y saberes		
Bloque	**Conocimientos, destrezas y actitudes**	**Grado**
B. Sociedad, justicia y democracia	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	
	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.	
C. Sostenibilidad y ética ambiental	1. Interdependencia, interconexión y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	
	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	

6.1. Tabla resumen

A								B											C				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5

Completo Parcial No se trata

7 Interdisciplinariedad

Esta situación de aprendizaje se relaciona con las siguientes áreas:

A. Lengua Castellana y Literatura

A través de las reflexiones realizadas en las tareas propuestas se desarrollará la **capacidad de expresión y de defensa de los propios puntos de vista**, ayudando con ellos a **reconocer la diversidad de opiniones y comprender** que **no existe una única verdad** absoluta ni en las opiniones ni en los conflictos.

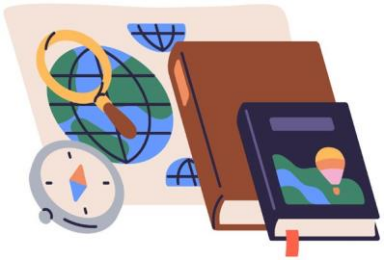
Asimismo, el trabajo con los diferentes elementos de la comunicación y la realización de actividades relacionadas con la resolución pacífica de conflictos y la negociación, les permitirá comprobar cuáles son los **errores habituales que cometemos en las interacciones sociales** reflexionando sobre ellos y buscando alternativas más favorables para los procesos de comunicación y podrán desarrollar **habilidades expresivas para defender sus argumentos y llegar a acuerdos en sus intercambios sociales**.

En resumen, la interdisciplinariedad con Lengua Castellana en esta unidad didáctica permitirá al alumnado **desarrollar habilidades comunicativas, reflexivas y éticas** que les serán de mucha utilidad en su vida cotidiana, como, por ejemplo, la **utilización de la lengua de manera socialmente responsable y no discriminatoria, además de fomentar la adquisición de recursos que les permitan defender sus puntos de vista y salir beneficiados de manera respetuosa en las interacciones cotidianas.**

B. Ciencias Sociales

Esta unidad didáctica, centrada en las habilidades sociales como instrumento para resolver conflictos, contempla como pilar fundamental la importancia de **respetar la diversidad y la libertad de opinión en cualquier contexto social y cultural** en el que se presente un conflicto. Las actividades y contenidos que se despliegan a continuación proporcionan al alumnado conocimientos

sobre la **naturaleza humana y social, las emociones y el comportamiento individual y colectivo**.



El alumnado reflexionará sobre los prejuicios culturales, **las normas sociales y los dilemas morales** a través de la secuenciación de las diferentes tareas, tanto individuales como de aprendizaje cooperativo, fomentando la solidaridad, la justicia y la tolerancia. Se busca, de esta manera, desarrollar en el alumnado habilidades para resolver conflictos mediante el conocimiento y uso de las **fases de la negociación**, contribuyendo así activamente en la implementación de los valores y actitudes democráticas.

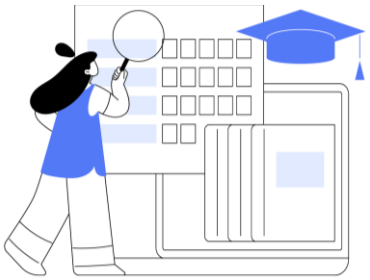
8 Indicaciones de las actividades

Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

En esta propuesta, se analizará en qué consiste el proceso de socialización teniendo en cuenta su papel en el desarrollo de la personalidad y la resolución de necesidades vitales fundamentales.

Se analizarán aspectos clave de las habilidades sociales, dando especial relevancia a las habilidades comunicativas y la asertividad por su importancia en los intercambios sociales.

Y por último, se trabajará sobre la resolución pacífica de conflictos analizando los diferentes mecanismos que tenemos para gestionar estas situaciones donde, dos personas o más, no están de acuerdo y no queda otro remedio que buscar soluciones y llegar a acuerdos.



Apartado 2. Cada persona, una realidad

Las habilidades sociales

Los seres humanos somos sociales por naturaleza. Por ello, las relaciones sociales son necesarias para nuestra supervivencia, ya que nos permiten satisfacer necesidades básicas fundamentales para el desarrollo armónico de la personalidad.

Las habilidades sociales son aquellas que favorecen la gestión de estas relaciones con otras personas y nos ayudan a resolver los problemas que se van presentando en el día a día. Por este motivo, la falta de habilidades sociales es una fuente importante de malestar en el ser humano.

Cuando se habla de habilidades sociales, se incluyen todas las estrategias que regulan la comunicación entre las personas, el estilo personal con el que tendemos a relacionarnos, la gestión emocional que hacemos de todas las situaciones que implican el uso de estas habilidades, y las valoraciones que van surgiendo como fruto de la experiencia social.

Ser conscientes de su importancia, conocer de manera básica en qué consisten y entrenarse en su manejo, será fundamental para garantizar la supervivencia de cualquier ser humano, contribuyendo de este modo a alcanzar la felicidad propia y la de los que nos rodean.

La socialización

La socialización tiene lugar a lo largo de toda la vida, si bien, los primeros años son fundamentales para sentar las bases que determinarán cómo se va a ir desarrollando este proceso.

Las carencias que se vayan acumulando con el paso de los años en relación con las necesidades sociales no cubiertas, pueden suponer un obstáculo para el buen funcionamiento en sociedad. En casos extremos, un proceso lleno de carencias a nivel social y afectivo puede facilitar el desarrollo de trastornos graves para la persona. De igual manera, los aprendizajes sociales adaptativos serán un seguro que nos acompañará toda la vida, permitiéndonos alcanzar más fácilmente los objetivos propuestos en las distintas facetas vitales.

La socialización comienza desde el nacimiento, aunque existen influencias prenatales que influyen en la personalidad de cada individuo y que, por ende, afectarán a la forma en la que la persona se relacionará más adelante. A pesar de que hay determinados rasgos que nos vienen dados al nacer, el carácter se va

desarrollando con el tiempo, a partir de las experiencias personales. Los aprendizajes que se desprenden de los procesos sociales, así como los agentes que intervienen en ellos, van a ser fundamentales para definir el proceso de socialización de cada persona.

Tarea 1. Habilidades sociales y proceso de socialización

En esta primera actividad de la unidad, se visualizarán un par de vídeos que permiten en pocos minutos definir dos conceptos fundamentales, como son las habilidades sociales y el proceso de socialización.

En el vídeo de Ilerna Online sobre el proceso de socialización, se recoge información esencial para comprender este concepto (4:31 minutos).

ILERNA Online. (12 de junio de 2020). Proceso de socialización, ámbitos y aspectos. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=2n2sxLS-mb4

En el otro vídeo del IES Victoria Kent, Edgar Mozas explica qué son las habilidades sociales y para qué sirven (6:49 minutos).

Mozas, E. Edgar Mozas Fenoll. (17 de septiembre de 2018) ¿Qué son las habilidades sociales? Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=q2O068arKUI

Una vez visualizados los vídeos, el alumnado planteará dudas y se resolverán si fuera necesario.

15 minutos *GGRU*

Tarea 2. Las normas sociales de nuestra infancia

En esta actividad, el alumnado de manera individual, tendrá que tratar de recordar normas sociales que aprendieron en su infancia y anotarlas en un trozo de papel. Posteriormente, se recogerán todas y se leerán en voz alta.

Ejemplos:
- No hablar con la boca llena
- Respetar a las personas mayores cuando hablan
- No correr por los pasillos del colegio

Una vez leídas todas, se comentará en gran grupo, si las normas sociales son similares en los diferentes entornos de una misma sociedad, en las diferentes familias y entre unas culturas y otras. Todo ello, con la idea de reflexionar sobre la manera en que el contexto influye en los procesos de socialización.

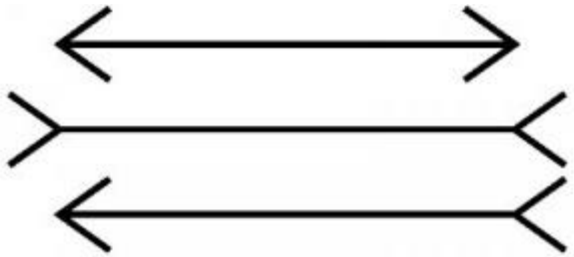
15 minutos TIND - GGRU

Tarea 3. Tantas realidades como personas

En esta actividad se mostrarán diferentes ilusiones ópticas, tratando de que comprendan en qué consiste cada una de ellas. En ellas se puede plantear una pregunta para motivar a qué observen cada una e indiquen qué pueden ver en cada una.

Estas son las propuestas:

¿Cuál de estas líneas es más larga? Todas son iguales.

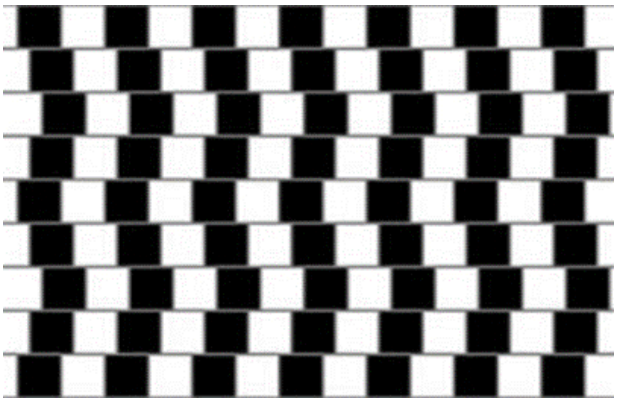


Fuente: Franz Carl Müller-Lyer, 1889.

¿Qué veis aquí? ¿Pato o conejo?

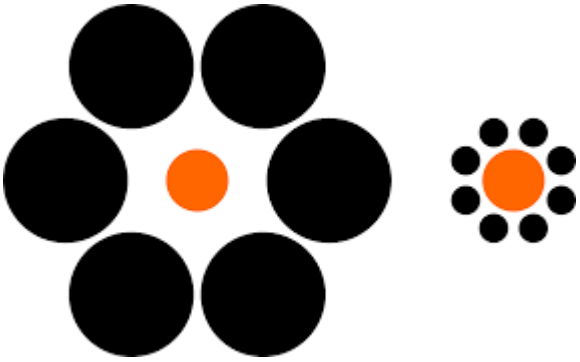
Fuente: Conejo y pato, publicada en Fliegende Blätter, 1892.

¿Las líneas horizontales son paralelas?



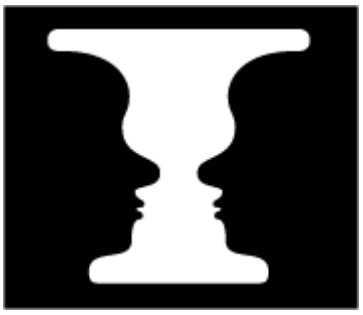
Fuente: La pared de la cafetería, Hugo Münsterberg, 1898.

De los dos círculos naranjas, ¿cuál es más grande?



Fuente: Ilusión de Ebbinghaus, 1901.

¿Qué veis aquí? ¿Un jarrón o dos rostros humanos de perfil?

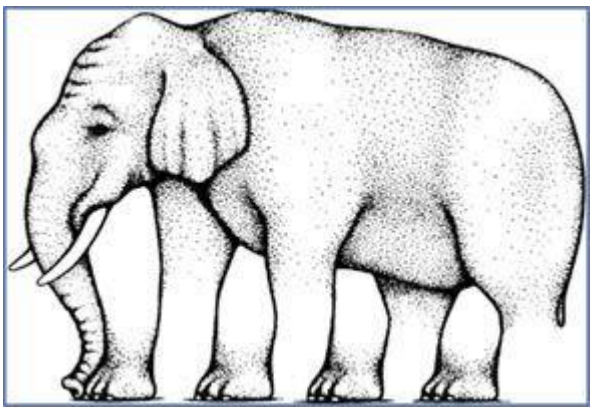


Fuente: La Copa de Rubin, de Edgar Rubin, 1915.

¿Qué ves en la imagen?
¿Una mujer delante de un espejo o una calavera?

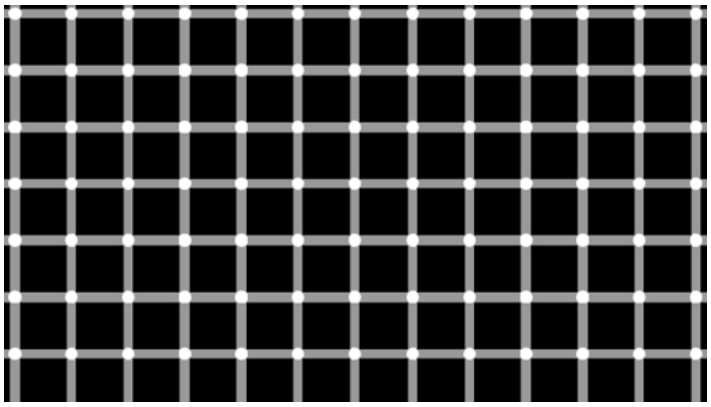
Fuente: Charles Allan Gilbert, 1982.

¿Cuántas patas tiene el elefante?



Fuente: Roger Shepard, 1990.

¿Puedes ver círculos en las intersecciones de las líneas que cambian de color?



Fuente: Rejilla centelleante, E. y B. Lingelbach y M. Schrauf, 1994

Tras mostrar cada una de ellas y comprobar lo que las personas del grupo son capaces de ver y las dificultades o el tiempo que necesitan para comprobar lo que tienen ante sus ojos, se hará una reflexión conjunta que podría girar en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Todas las personas de clase habéis visto lo mismo?
- ¿Habéis tardado lo mismo en verlo?
- ¿Qué pensáis que influye en lo que las personas podemos ver cuando observamos una misma realidad?
- ¿Qué os parece esta afirmación? "Hay tantas realidades como personas".

El objetivo de esta actividad es transmitir que la realidad percibida por cada persona depende de sus características individuales, así como del contexto en el que se desenvuelve y sus experiencias vitales. Eso implica que no hay única verdad, sino tantas realidades como personas.

20 minutos

TIND - GGRU

Apartado 3. Lo que se dice

El proceso de comunicación

La comunicación representa la expresión más elaborada y compleja de las relaciones entre los seres humanos. La forma en la que éstos se relacionan determina una diferencia con respecto a los animales. La comunicación, a través del lenguaje, permite transmitir y compartir emociones, conocimientos, desarrollar el arte, compartir la cultura,

recordar la historia, investigar hacia el futuro o satisfacer muchas de las necesidades del día a día, entre otras muchas funciones.

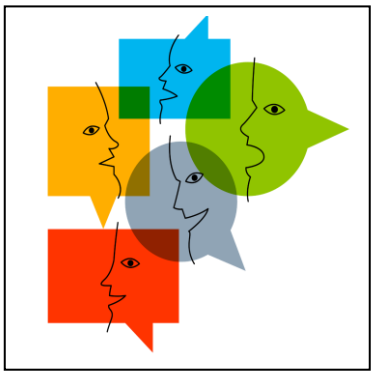
La comunicación se pone en marcha con la actuación de diversos elementos que entran en juego en los intercambios sociales. A continuación, mediante las actividades que se presentan, trataremos de comprender dicho proceso.

Tarea 1. El proceso de comunicación y sus elementos

En esta actividad, se presentará un vídeo de la Universidad Politécnica de Madrid, en el que se explica en qué consiste el proceso de comunicación y cuáles son sus elementos fundamentales (4:45 minutos).

Universidad Politécnica de Madrid, UPM. (6 de noviembre de 2012) Proceso de comunicación. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=_akEvAf5OSQ

La idea es sentar unas bases sobre la forma en la que nos comunicamos, teniendo en cuenta los diferentes elementos que intervienen, así como los distintos tipos de lenguaje y las interferencias que se pueden presentar. Las actividades posteriores nos ayudarán a comprender cuáles son algunos de los errores más comunes que se cometen en los procesos comunicativos.



Al finalizar el vídeo se planteará la posibilidad de resolver dudas si el alumnado lo necesita.

15 minutos

GGRU

Tarea 2. El rumor

En esta actividad, se pedirán seis personas voluntarias. Una de ellas se quedará en el aula y las otras cinco tendrán que esperar fuera hasta que sean llamadas para entrar de nuevo en clase. A la persona que se queda en clase se le leerá la siguiente historia, pidiéndole que trate de recordar toda la información posible, ya que después tendrá que contárselo a una de las personas que están fuera del aula.

"Dicen que 438 personas están atrapadas bajo un derrumbe, después que pasó el ciclón se inició el rescate. Se han movilizado miles de personas llevando medicinas, vendas y otros elementos. Pero dicen que la gente atrapada no fue por accidente, sino que fue un secuestro, pues hay gente de mucho dinero entre los atrapados".

Fuente: Vargas, L.; Bustillos, G. y Marfán, M. 2007. Técnicas participativas para la Educación Popular. Tomo I. Madrid. Editorial Popular.

De esta forma, la primera persona se lo contará a una de las que están fuera, la cual recibirá la misma premisa: "trata de recordar toda la información posible porque después tendrás que contárselo a una de las personas que están fuera del aula". Así se irá haciendo con todas las personas que salieron. La última persona que entra en el aula, tras escuchar la historia, tendrá que contársela al resto de la clase. Tras ello, se leerá de nuevo la historia original, para que puedan escucharla las personas que se ofrecieron voluntarias y salieron del aula. Entre todos se comparará la historia que ha quedado finalmente, con la original analizando qué es lo que ha ido sucediendo en el proceso de transmisión: cambios en el relato, pérdida de información, incorporación de nuevos datos…

Para finalizar, se animará a la reflexión, buscando ejemplos de situaciones reales que conozcan en los que haya sucedido algo parecido, y reflexionando sobre cuáles serían las implicaciones en las relaciones sociales. Un ejemplo podrían ser los rumores que se extienden de unas personas a otras y que conducen a modificaciones de la información original.

20 minutos

GGRU

Tarea 3. La retroalimentación o "feedback" en la comunicación

En esta ocasión, se pedirán dos personas voluntarias. Ambas intentarán que el resto de la clase reproduzca una imagen tal y como se presenta en un modelo (Figura 1 o Figura 2). La primera de ellas (Figura 1) lo hará sin recibir ningún tipo de retroalimentación por parte del grupo, hablando de espaldas al resto de la clase, que no podrá hablar ni hacer ningún sonido durante el tiempo en que se produzca la comunicación. La segunda (Figura 2), en cambio, podrá recibir todo tipo de retroalimentación. En este segundo caso, la comunicación se hará de frente al grupo, por lo que el segundo voluntario podrá ver toda la comunicación no verbal de las personas del grupo, comprobando si están entendiendo las pautas que él mismo les da para que reproduzcan la imagen del modelo y podrán incluso mostrarle los dibujos para comprobar si todo va bien.

Cuando se finalicen los dos momentos de comunicación, se comprobará en cuál de las dos situaciones, los dibujos representados se parecen más al original, explicándose entonces en qué consiste el feedback o la retroalimentación en la comunicación, y cuál es su importancia para conseguir que las comunicaciones sean efectivas.

Retroalimentación o feedback en la comunicación: respuesta del receptor al mensaje emitido por el emisor que le demuestra que se ha comprendido el mensaje que se quería transmitir y de no ser así, qué es necesario completar para que la comunicación sea efectiva. La retroalimentación juega un papel fundamental en la comunicación, porque garantiza que ha habido un verdadero intercambio de información.

Fuente: Sánchez, S. 2016. Habilidades sociales. Editorial Síntesis.

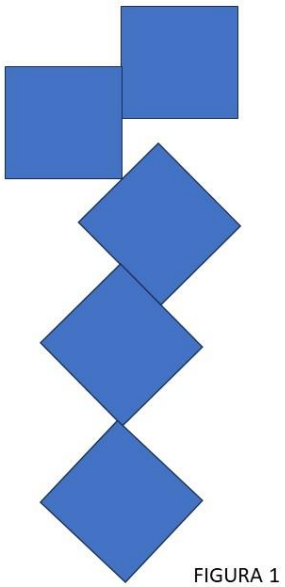


FIGURA 1

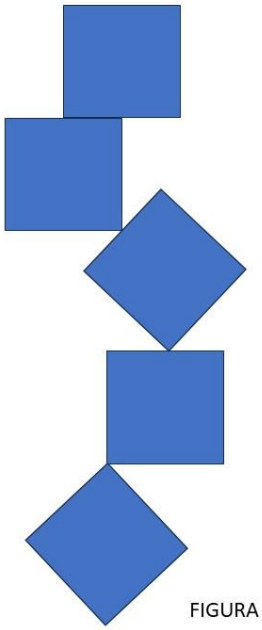


FIGURA 2

20 minutos

GGRU

Tarea 4. Las dificultades de no conocer el código

En esta actividad se van a mostrar las dificultades que aparecen en la comunicación cuando los interlocutores no conocen un código común que les permita compartir la información. Se pedirán dos parejas voluntarias para representar dos situaciones en las que una de las personas es dependienta de una tienda y la otra, una cliente que entra a comprar.

Una de ellas para comunicarse solo podrá decir "bla bla bla…" y la otra "bli bli bli…". Con estas únicas palabras, acompañadas por gestos, una de ellas tendrá que comprar un producto y la otra venderlo. Decidirán, dentro de cada pareja, quién compra y quién vende. La profesora o el profesor será quien les diga qué deben comprar y vender. Algunos ejemplos de productos son:

- Una bolsa de calamares a la romana congelados.
- Una caja de abalorios para hacer pulseras.
- Un paquete de post-it de diferentes colores.

Cada una de las parejas realizará su representación con un producto diferente, que solo será conocido al principio por la persona que compra. Las representaciones acabarán cuando la vendedora crea que ha comprendido qué es lo que se le pide y se represente cómo se lo entrega, mientras la otra persona lo paga y se va de la tienda.

Tras cada una de las dramatizaciones, se preguntará a la vendedora qué es lo que vendió y también al resto de la clase qué entendieron. Finalmente, la que compró confirmará si han acertado o no.

Para terminar, se plantea una reflexión en torno a una serie de preguntas:
- ¿Cómo se han sentido las personas que han realizado las dramatizaciones?
- ¿Conocéis situaciones reales en las que se den problemas en la comunicación por desconocimiento del código a emplear?
- ¿Cómo pensáis que se sienten esas personas en esas situaciones?

20 minutos

GGRU

Tarea 5. Instrucciones escritas

En esta actividad se va a demostrar cómo se pueden cometen errores en la comunicación escrita. Para ello, se entregará a cada persona de la clase una copia de la ficha de "Instrucciones escritas" (Figura 3) que se muestra a continuación, y se indicará que solo hay cinco minutos para realizar la tarea.

Indicaciones que deben darse durante la realización de la ficha:
- Recordar cada cierto tiempo que el tiempo se está acabando para añadir cierta presión.
- Pedirles que, cuando acaben, no digan nada y esperen a que el resto también termine.

Una vez finalizada la tarea por parte del grupo, se preguntará cuántas personas han realizado bien la tarea, comprobando que efectivamente es así. En ese momento se explicará para quienes no se hayan dado cuenta de que solo había que realizar la primera instrucción de la ficha.

Se puede realizar una breve reflexión sobre la importancia de la comunicación escrita y las consecuencias que se generan debido a los errores cometidos. Sería interesante comentar que, al igual que en este caso, incluso teniendo las pautas de la tarea a realizar por escrito, podemos cometer errores de manera habitual. Además, se pueden buscar en gran grupo diferentes situaciones en las que un error en la comunicación escrita genera inconvenientes a las personas implicadas.

INSTRUCCIONES ESCRITAS

Nombre y apellidos _____

Lee atentamente todas las instrucciones antes de empezar a escribir. Solo tienes 5 minutos para responder.

1. Escribe tu nombre y apellidos en la parte indicada.
2. Subraya la palabra apellidos en la instrucción anterior
3. Ordena por orden alfabético las siguientes palabras: colchón, abeja, zafiro, manzana.
4. Ordena los siguientes números de mayor a menor: 564, 5, 87, 24, 213.
5. Realiza un círculo alrededor de "alfabético" en la instrucción 3.
6. Tacha el número 4 en esa instrucción.
7. Repite en voz alta: soy capaz de seguir instrucciones.
8. Responda a la siguiente pregunta subrayando lo que proceda:
   ¿Soy una persona hábil en la comunicación? SI NO
9. En la instrucción 5, subraya la palabra "círculo".
10. En la instrucción 8, rodee la palabra "pregunta" con un círculo.
11. Cuando termine esta tarea, no realice ningún comentario, exclamación o gesto, mantente en silencio hasta que el resto hayan terminado.
12. Ahora para terminar, completa únicamente la instrucción 1, las demás no debes completarlas.

Muchas gracias por participar.

Figura 3

15 minutos

TIND - GGRU

Tarea 6. Comunicación con emoticonos

En esta actividad, se van a analizar algunos de los emoticonos más empleados en redes sociales, para comprobar si para todo el alumnado significan lo mismo.

Para realizar esta actividad, se pedirá a las personas de la clase, que corten una hoja de papel en ocho trozos y que dibujen por un lado de cada papel los emoticonos que más emplean cuando escriben en redes sociales (*Whatsapp, TikTok…)* y por detrás, que describan el significado que le dan a cada uno cuando lo emplean para comunicarse.

Una vez realizado, se clasificarán los emoticonos realizados por todas las personas de clase y se colocarán juntos, aquellos que sean iguales. Cuando estén

organizados, se leerá lo que significa cada emoticono para las personas que los han dibujado comprobando si para el mismo emoticono, pusieron lo mismo o no.

El objetivo de esta actividad es comprobar que, para las distintas personas, los mismos emoticonos pueden no significan exactamente lo mismo; de hecho, es posible que haya diferencias importantes entre unas personas y otras.

Finalmente, se realizará una reflexión sobre la repercusión que pueden tener los distintos significados de los elementos incluidos en los intercambios comunicativos.

20 minutos

TIND - GGRU

Apartado 4. Mi relación conmigo

La importancia del autoconcepto y la autoestima

En este apartado se muestra información esencial para que comprendan qué es el autoconcepto, la autoestima y cuál es su importancia en las relaciones sociales.

Tarea 1. ¿Quién soy yo realmente?

En esta actividad se va a pedir a los alumnos, de manera individual, que escriban un listado con las ocho características positivas que creen que mejor les definen. Una vez realizado, se les lanzará las siguientes preguntas, para reflexionar sobre las características que han elegido.

- ¿Os costó encontrar ocho características personales? ¿Por qué crees que te costó o por qué crees que no te costó?
- ¿Las características que habéis escrito son más bien estéticas o incluyen aspectos de vuestra forma de ser, pensar o sentir? ¿A qué crees que se debe esto?

- ¿El listado está conformado por rasgos que pueden considerarse positivos en su mayoría o más bien hemos recogido aspectos que serían mejorables? ¿A qué crees que se debe el hecho de haber escogido un tipo de rasgos u otros?

20 minutos

TIND - GGRU

Tarea 2. El abanico de la autoestima

La clase se coloca en círculo con las sillas y las mesas. A cada persona se le entrega un folio que tendrá que doblar formando un abanico y escribiendo su nombre en algún lugar visible del mismo.

Después, se irán pasando los abanicos, uno a uno, por el círculo en un único sentido (izquierda o derecha). Cada participante, tendrá que ir escribiendo en cada abanico que pase por su mesa, alguna cualidad positiva de su propietario. Cuando hayan pasado por todas las personas de la clase, la profesora o el profesor, los irá recogiendo hasta que todos los abanicos estén terminados. Llegado ese momento, se entregarán todos ellos a cada propietario.

En función del grupo que sea, puede ser interesante revisar el contenido de los abanicos antes de entregarlos, para asegurarnos de que todo lo que se ha recogido en ellos, es positivo.

Se puede plantear una reflexión al final, donde de manera voluntaria, comenten cómo se han sentido. Una opción para favorecer la participación es que todas las personas de la clase digan una palabra que exprese cómo se sienten en ese momento, tras leer su abanico. En la reflexión, se pueden plantear si eran conscientes de que poseían tantas cualidades positivas.

50 minutos

TIND – GGRU

Apartado 5. Mi relación con otras personas

La asertividad y su importancia en las habilidades sociales.

En este apartado se analizarán aspectos fundamentales relacionados con la asertividad y se darán algunas claves que favorezcan que el alumnado se comporte de esta manera.

Tarea 1. Estilos de comunicación

En esta primera actividad del apartado 4, se visionará un vídeo (4:02 minutos) donde se explican los tres estilos más habituales de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo. Además, se explica brevemente en qué consisten los derechos asertivos de las personas.

Píldoras de Psicología. (11 de septiembre de 2017) La asertividad: ¿Qué es? ¿Cómo desarrollarla? Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=Bs6u8JFLG84

Tras finalizar el visionado del vídeo se resolverán posibles dudas del alumnado si fuera necesario.

10 minutos

TIND - GGRU

Tarea 2. ¿Asertividad, inhibición o agresividad?

En esta ocasión, se visionará un vídeo (2:09 minutos) donde se muestran los tres estilos comunicativos, a través de ejemplos.

Formación para el trabajo. (10 de noviembre de 2017). ¿Y si somos asertivos? ¿Pasivo, agresivo o asertivo? Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=cUmFGQvtPe0

Después, en pequeños grupos, tendrán que llevar a cabo una actividad en la que se plantean diferentes situaciones, para las cuales se muestran tres diferentes estilos de respuesta (agresivo, pasivo o asertivo). Entre todos los integrantes del grupo deberán valorar cada situación e identificar a qué estilo comunicativo pertenece cada una de las respuestas.

Una vez que los grupos hayan respondido a las cuatro situaciones, se hará una puesta en común para compartir las respuestas que dieron

30 minutos

PGRU – GGRU

Tarea 3. Decir que no de forma asertiva

Para realizar esta actividad, la clase se colocará en círculo. Se les dará la consigna de que pidan algo a su compañero o compañera de la derecha; algo que crean que a la otra persona le va a costar dejar. El papel de las personas de la derecha es contestar que no de manera asertiva a esta petición. De esta forma, todas las personas pedirán alguna cosa y todas responderán que no a la petición que se les ha hecho.

Tras hacer una ronda completa, se analizarán las diferentes respuestas que se hayan empleado en el desarrollo de la actividad y se reflexionará sobre aquellas que no se consideran asertivas. Por ejemplo, cuando se ha mentido para justificar su negativa; cuando se ha ofrecido otra alternativa que tampoco se deseaba; cuando se han visto obligadas a decir que sí, pero no querían hacerlo…

Finalmente, se reflexionará sobre los motivos por los que cuesta tanto decir que no a peticiones que no se consideran razonables, la influencia que ejerce la educación y los valores que nos han transmitido desde pequeños sobre el hecho de agradar a los demás, así como la importancia y repercusión de las habilidades sociales en este tipo de situaciones.

Ejemplos de peticiones que se pueden emplear:

- Su almuerzo
- Sus zapatillas favoritas
- Una cantidad importante de dinero
- Que invites a tu cumpleaños a un amigo de la otra persona
- Que le expliques un tema para el examen del lunes, en la tarde del domingo
- El trabajo hecho de la otra persona
- Acompañarle al cine el día antes de un examen

30 minutos

GGRU

Tarea 4. Derechos de las personas asertivas

En esta ocasión se trabajará con el Decálogo de las personas asertivas de Smith (Figura 4). En pequeños grupos tendrán que valorar y analizar situaciones personales o de su entorno cercano, en las que estos derechos no se han respetado. Una vez realizada la tarea se hará una puesta en común, en gran grupo, analizando las situaciones en las que se han sentido más vulnerables.

DERECHOS DE LAS PERSONAS ASERTIVAS:

1. Derecho a ser tu propio juez
2. Derecho a elegir si nos hacemos o no responsables de los problemas de los demás
3. Derecho a elegir si queremos o no dar explicaciones
4. Derecho a cambiar de opinión
5. Derecho a cometer errores
6. Derecho a decir "no lo sé"
7. Derecho a no necesitar la aprobación de los demás
8. Derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica
9. Derecho a no comprender las expectativas ajenas
10. Derecho a no intentar alcanzar la perfección

Fuente: Roca, E. (2003) Cómo mejorar tus habilidades sociales. Editorial ACDE.

20 minutos

PGRU - GGRU

Iniciar, mantener y finalizar conversaciones

Dentro de las habilidades sociales, la capacidad de iniciar, mantener y finalizar una conversación puede suponer un recurso fundamental para favorecer los intercambios sociales contribuyendo de este modo a aumentar el bienestar y la calidad de vida.

Iniciar y mantener conversaciones adecuadamente, nos permite resolver dudas, aprovechar mejor las experiencias vitales propias y las de los demás, conocer a otras personas, aprender del intercambio de ideas, sentires y pareceres, así como relacionarnos satisfactoriamente cubriendo con ello necesidades básicas humanas de filiación y pertenencia.

Saber finalizar una conversación cuando la situación no es cómoda, cuando tenemos prisa o necesitamos tiempo para pensar bien lo que queremos decir al respecto, es fundamental para lograr los objetivos personales y desenvolverse con éxito en las situaciones sociales.

Tarea 5. Iniciar, mantener y finalizar conversaciones

A partir de diferentes situaciones y con la clase organizada en parejas, se prepararán escenas donde se dramatice el inicio, mantenimiento y finalización de una conversación.

En la tarea, se incluyen algunos ejemplos del tipo de situaciones que se pueden representar.

Para agilizar esta actividad, se puede pedir que toda la clase represente la dramatización que hayan preparado o solamente algunas personas de manera voluntaria, en función del tiempo disponible. Mientras se representan las escenas preparadas, el resto de la clase observa, pudiendo anotar en una ficha que se les facilita aspectos que consideran interesantes y que se pueden comentar posteriormente tras cada representación.

INICIO DE LA CONVERSACIÓN	
Aspectos positivos	Aspectos a mejorar
MANTENIMIENTO DE LA CONVERSACIÓN	
Aspectos positivos	Aspectos a mejorar
FINALIZACIÓN DE LA CONVERSACIÓN	
Aspectos positivos	Aspectos a mejorar

30 minutos

PGRU - GGRU

Técnicas favorecedoras de las habilidades sociales:

Existen algunas técnicas que pueden ayudarnos a mejorar nuestras habilidades sociales y hacer que nuestros intercambios con otras personas sean más eficaces. En la aplicación web, se describen algunas de ellas.

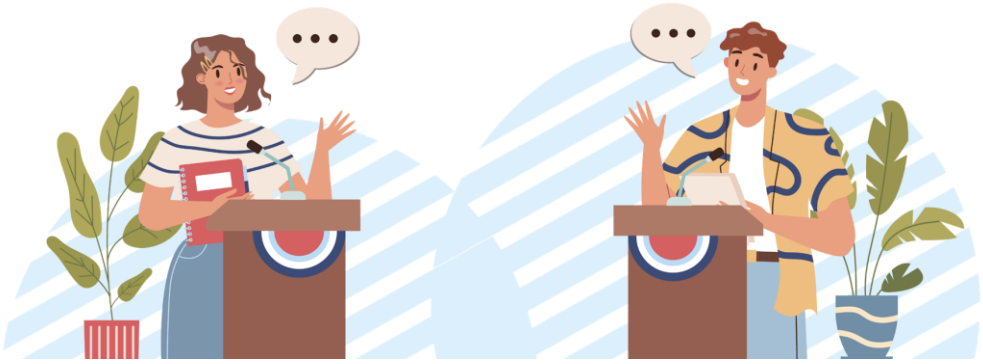
Tarea 6. ¿Cómo puedo mejorar la situación?

Se organizará la clase en seis grupos y a cada uno se le asignará el texto explicativo de una de las técnicas anteriores, para que improvisen una dramatización empleando dicha técnica.

Una vez representada la dramatización, se puede leer el nombre de la técnica y la descripción, para que tengan más información sobre lo que se trataba de representar y puedan interiorizar mejor en qué consisten.

40 minutos

PGRU – GGRU



Apartado 6. Cómo resolver los conflictos

¿Qué es un conflicto?

Un conflicto puede entenderse como un estado de tensión generado por el enfrentamiento que se da entre distintos puntos de vista u opiniones. A nivel interpersonal, este conflicto supone un enfrentamiento de posturas o puntos de vista que se generan en los diferentes intercambios sociales de la vida cotidiana. Entender el conflicto como un estado de tensión interno, coloca el foco en la vivencia de las personas implicadas y no tanto en los condicionantes externos. En relación con esto último, se puede decir que una misma situación puede ser vivida por algunas personas como un conflicto y no así, por otras.

Tarea 1. Salir del círculo

Esta dinámica grupal consiste en pedir a dos personas voluntarias que salgan del aula. Cuando éstas hayan salido, se pedirá al resto de la clase que se coloque en un círculo dentro del aula. Asimismo, se les explicará que, cuando cada voluntario entre en el aula, se introducirá dentro del círculo con la siguiente consigna: "tienes dos minutos para salir del círculo, puedes hacer lo que consideres para conseguirlo". Las personas que forman el círculo tienen pactado que solo van a dejar que salga si lo pide de manera amable. Ahora bien, si no hace esto, el resto deberán hacer todo lo posible para impedir que salga.

Una vez esté claro el papel que deben desempeñar, se pedirá a una de las personas voluntarias que entre en el aula, para iniciarse la dinámica. Cuando esta primera persona consiga salir del círculo, bien porque lo ha pedido correctamente o porque de alguna manera no hayan logrado impedírselo, se pedirá a la segunda persona que entre, repitiéndose la misma dinámica.

Cuando ambas personas hayan logrado salir del círculo, se valorará si alguna de ellas logró salir mediante una petición pacífica o de manera violenta, por la fuerza o burlando a las personas que impedían su salida. Si ninguna logra salir a través de una petición amable, se les explicará que de esta manera podrían haberlo conseguido. Se recordará cuál era la consigna inicial y así se podrá generar una reflexión acerca de lo que ha ocurrido.

En la mayor parte de los casos, cuando se pone en marcha esta dinámica, las personas tratan de salir por la fuerza o burlando a las personas que cierran el círculo, en lugar de pedirlo amablemente. Este hecho permite generar una reflexión acerca de por qué eligieron cada estrategia, cuál ha sido su experiencia, cómo se han sentido todas las personas participantes y qué habría pasado si hubiesen optado por una opción más pacífica.

El objetivo de esta dinámica es remarcar la importancia de tratar siempre de resolver los conflictos de manera pacífica, ya que supone el menor coste para todas las partes implicadas.

15 minutos

GGRU

La gestión del conflicto

Siempre que en todas las partes implicadas exista voluntad para resolver un conflicto, pueden definirse una serie de pasos que ayudan a la gestión eficaz del mismo, mediante la búsqueda de soluciones que sean de agrado para todas las personas que participan en él.

A. Identificar, delimitar, formular el conflicto de manera clara y precisa
B. Valorar la importancia del conflicto y la disposición o actitud de todas las partes para resolverlo
C. Identificar y analizar todas las soluciones posibles
D. Tomar una decisión por negociación, consenso o por mayoría
E. Aplicar y evaluar la decisión

Fuente: Sánchez, S. 2016. Habilidades sociales. Editorial Síntesis

Los escenarios que podemos encontrar cuando se trata de resolver un conflicto social en el que están implicadas dos o más partes son diversos. En la figura 4, se muestran los posibles escenarios tras un conflicto entre dos partes: A y B.

Figura 4

Tarea 2. Soluciones en las que todas las personas ganan (win-win)

En esta actividad, la clase deberá organizarse en pequeños grupos en los que se abordarán las distintas situaciones presentadas, teniendo en cuenta los pasos anteriormente mencionados para la resolución de conflictos y tratando de lograr una solución en la que todas las partes implicadas ganen.

Cuando, para las situaciones descritas, todos los grupos hayan encontrado soluciones en las que todas las partes ganen, se hará una puesta en común para compartir las respuestas aportadas y ver las diferentes opciones planteadas,

comprobando si efectivamente se cumple el requisito solicitado.

20 minutos

PGRU - GGRU

Otras opciones para la resolución del conflicto

En la actividad anterior el método empleado para resolución del conflicto seguramente haya sido la negociación. Mediante esta fórmula, las partes deben hacer concesiones para lograr acercar las posturas enfrentadas, encontrar puntos en común y dar con una solución que puedan aceptar. Sin embargo, cuando no hay voluntad de ceder al menos en parte, la negociación se vuelve muy complicada, teniendo entonces que buscar otras vías de solución al conflicto. Una de esas vías podrías ser la mediación.

Tarea 3. Mediación en la resolución de conflictos

Se propone la visualización de un vídeo (5:29 minutos) en el que se mencionan diversas maneras de resolver un conflicto centrándose más en detalle en la mediación.

¿Qué es la mediación? (16 de noviembre de 2017) Mediación en cinco minutos. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=UtSodBKT2jA

Al terminar, se revisará si el alumnado han comprendido en qué consiste esta opción. Se preguntará si conocen algún caso en su entorno donde se haya hecho uso de la mediación para resolver conflicto, y si desean compartirlo con el grupo. Si no conocen ningún caso, pueden ofrecerse ejemplos concretos donde la mediación se usa habitualmente.

Ejemplos:
Mediación escolar: temas de acoso escolar.
Mediación familiar: acuerdos en separaciones o divorcios.
Mediación laboral: desacuerdos entre trabajadores y propietarios o directivos.

15 minutos

GGRU

Tarea 4. El caso de las últimas quince vacas

En esta ocasión se va a trabajar con una adaptación de la dinámica clásica El caso de las últimas quince vacas, que organiza al grupo en cuatro equipos de trabajo para lograr llegar a un acuerdo de negociación. Lo que se propone es una versión simplificada de la actividad.

El objetivo es que el alumnado pueda poner en práctica una negociación

vivenciando cuáles son las fases de la misma y haciendo uso de las posibles estrategias.

Se organizarán cuatro grupos de trabajo: uno será el equipo de la Sra. González, otro será el equipo de la Sra. Martínez y después, dos equipos menos numerosos, que serán, por un lado, el equipo de la granjera y el equipo de personas observadoras. En los dos últimos bastaría con que hubiera tres personas y el resto de la clase, se repartiría en los dos primero.

Para que la tarea salga bien, es importante que cada grupo solo acceda a la información de su equipo, no deben poder ver la información que manejarán los otros grupos hasta el final.

Las personas que ejercen de observadoras, podrán moverse libremente entre los otros tres equipos mientras tenga lugar todo el proceso de negociación. Deberán ir tomando notas que podrán compartir en la puesta en común final de la actividad.

En esta versión simplificada, una vez repartidos los papeles de los grupos, se les dejarán unos minutos para leerlos y preparar una estrategia. Después, se plantearán las reuniones tal y como se explica en la tarea.

Cuando se haya comunicado la decisión de las granjeras, las personas observadoras podrán comentar qué es lo que han ido viendo en todo el proceso y se hará una reflexión conjunta con todas las personas de la clase para comprobar algunos aspectos esenciales:

- Si las compradoras se dieron cuenta de que una quería la piel de las vacas y otra la carne, y negociaron en base a esto.
- Si no descubrieron que querían partes diferentes de las vacas y cuáles han sido las consecuencias.
- Si las condiciones de la venta son las más beneficiosas para todas las partes y por qué.

30 minutos

GGRU

Apartado 7. Para terminar, ¿qué he aprendido?

Para terminar la unidad, se propone una última actividad a modo de repaso, en la que se plantean diversos aspectos trabajados en apartados anteriores.

Tarea 1. El barómetro de las habilidades sociales

En esta actividad, el alumnado, que estará de pie en el aula, tendrá que escuchar una a una, afirmaciones que recogen varios de los conceptos tratados en los apartados anteriores. Después de escucharlas, si están de acuerdo, se colocarán en la parte derecha de la clase; si no están de acuerdo, en la parte izquierda; y si no tienen claro su posicionamiento con respecto a la afirmación, se quedarán en el centro.

Algunas de las afirmaciones que pueden emplearse son las siguientes:

- La socialización es igual en todos los lugares del mundo, puesto que las necesidades humanas son las mismas.
- Las normas sociales se aprenden a lo largo de toda la vida y determinan las teorías que desarrollamos sobre cómo se producen los intercambios sociales.
- Existe una única realidad objetiva y siempre hay un posicionamiento adecuado ante cualquier cuestión que se plantee.
- La información se va modificando a medida que pasa de unas personas a otras, por tanto, siempre es aconsejable verificarla antes de actuar o formarse una opinión.
- Para asegurarnos de que las personas que reciben la información que ofrecemos han captado los mensajes correctamente, es aconsejable preguntarles directamente.
- Las comunicaciones escritas suelen ser más eficaces que las orales, porque al estar recogida la información de manera objetiva, las personas podemos gestionarla mejor.
- Cuando hacemos uso de los emoticonos en redes sociales, tenemos la seguridad de que las personas que reciben nuestros mensajes entenderán aquello que queremos decir tal y como nosotros los entendemos.
- Las personas asertivas defienden sus puntos de vista en cualquier situación, sin agredir ni juzgar a otras personas.
- Cuando usamos la mentira para justificar que no vamos a realizar una conducta, sin imponer nuestro criterio a otras personas, estamos siendo asertivas.
- El autoconcepto supone una valoración de los rasgos identificativos que una persona se atribuye a sí misma.
- A la técnica que consiste en repetir una y otra vez la misma frase para oponernos a la presión grupal o para defendernos ante una situación que nos genera tensión, se le llama "autoinstrucciones".

- La técnica del sándwich consiste en iniciar la comunicación con un mensaje positivo antes de plantear una crítica o un aspecto que puede resultar incómodo para la otra persona.
- Saber resolver los conflictos de manera pacífica es indicativo de que se poseen unas adecuadas habilidades sociales.
- La mediación implica que en la resolución de un conflicto haya una persona imparcial y ajena al mismo, que ayude en la búsqueda de la solución.
- En la negociación entre varias partes, lo habitual es que todas ellas tengan que ceder en cuanto a su punto de vista, con el fin de encontrar puntos comunes que permitan superar los conflictos.

Después de escuchar cada afirmación y con toda la clase colocada donde hayan decidido, se pedirá a alguna persona de cada lado que explique la razón por la que se ha colocado en esa parte del aula. Al escuchar los distintos motivos, todas las personas podrán cambiar de lugar si consideran que el argumento que han escuchado es interesante y lo acaban compartiendo.

Según cómo se hayan ido desarrollando las actividades de esta unidad, la persona docente podrá elegir unas afirmaciones u otras, tratando de afianzar los conceptos trabajados con anterioridad.

30 minutos

GGRU

9 Resumen final

TÍTULO: Habilidades sociales y resolución de conflictos

CURSO: 3.º y 4.º de ESO/Bachillerato/FP Grado Medio

Competencias

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

Pregunta [S2]

¿Qué importancia tienen las habilidades sociales en el día a día?

¿Podemos opinar, discrepar y resolver un conflicto de manera pacífica?

Metodología

- Participativa, inclusiva y centrada en el alumnado.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje basado en problemas.
- Aprendizaje experimental.
- Tecnología y creatividad.

Objetivos

- Comprender los diferentes procesos de socialización que influyen en el desarrollo humano.
- Identificar los errores habituales en las situaciones comunicativas.
- Identificar el autoconcepto y la autoestima como elementos fundamentales de la personalidad.
- Reconocer las ventajas de la asertividad en los intercambios sociales.
- Descubrir los métodos más eficaces en la resolución pacífica de conflictos.

Desafío final

Posicionarse frente a una serie de afirmaciones relacionadas con los contenidos trabajados y defender el propio punto de vista.

Agrupamientos

Trabajo individual, en pequeños grupos y en gran grupo.

Evaluación

- Autoevaluación.
- Cooperativa.

Tareas

- Comprender la existencia de múltiples realidades en función de los procesos de socialización vividos.
- Comprender los procesos de comunicación y los errores más habituales en los mismos para tratar de compensarlos y favorecer los intercambios sociales.
- Identificar rasgos personales que determinan el propio autoconcepto y la autoestima como forma de tomar conciencia y empoderarse.
- Identificar las distintas formas de comportarse en las relaciones sociales resaltando las ventajas de la asertividad dando claves para favorecerla.
- Identificar las fases de las conversaciones (inicio, mantenimiento y finalización) tratando de darles pautas para mejorar estos procesos comunicativos.
- Tomar conciencia de la existencia del conflicto como elemento habitual en nuestra vida cotidiana así como trabajar las fases de diferentes modos de gestionarlos de manera pacífica.

Temporalización

Ocho sesiones de 60 minutos con la idea de que el docente seleccione aquellas tareas que considere más interesante para cada grupo.