

Colegio San Fernando

Bajada Salgueira, 39–40. 36204 _ Vigo

986 410 361

cpr.sanfernando@edu.xunta.gal

<https://colegiosanfernandovigo.com>



PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIAIS

2025_2026

Colegio San Fernando

ÍNDICE

1.- JUSTIFICACIÓN	3
2.- OBJETIVOS	3
3.- CONTENIDOS	3
1.- MÓDULO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.	3
2.- MÓDULO DE HABILIDADES DE AUTOAFIRMACIÓN O ASERTIVIDAD.	4
3.- MÓDULO DE HABILIDADES PARA LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES.	4
4.- MÓDULO DE HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN.	4
5.- MÓDULO DE HABILIDADES SOCIO-LABORALES EN LA E.S.O.	4
4.- METODOLOGÍA	5
5.- DESTINATARIOS	5
6.- TEMPORALIZACIÓN	5
7.- EVALUACIÓN	6

1.- XUSTIFICACIÓN

Este programa xorde para atender a necesidade que presentan algúns dos alumnos do noso centro. Para empezar a aprender estas habilidades temos que coñecer primeiro as técnicas básicas da comunicación eficaz e logo incorporar esas condutas socialmente desexables á nosa vida cotiá. Hai quen as coñece pero non fai bo uso delas e hai quen non as coñece e polo tanto non se beneficia delas nas súas relacións interpersoais. Este será o noso reto, facer que uns saiban utilizalas correctamente e que outros as incorporen no seu repertorio de estratexias para comunicarse e afrontar as distintas situacións que se lle formulen.

2.- OBXECTIVOS

Obxectivo principal:

Coñecer os compoñentes da comunicación humana e manexar axeitadamente as habilidades sociais básicas.

Obxectivos específicos:

- Diferenciar entre os diferentes estilos de comportamento.
- Comprender a utilidade de canalizar os propios sentimentos para que exista unha efectiva comunicación.
- Aprender distintas técnicas que facilitan a comunicación asertiva.
- Dar importancia aos compoñentes non verbais que se producen na comunicación.
- Entender as diferentes habilidades sociais básicas e a súa aplicación práctica.
- Diferenciar os diferentes contextos onde se produce a comunicación dentro do centro escolar e saber controlar o modo de dirixirse aos demais en cada un deles.
- Adquirir conciencia dalgunhas habilidades sociais máis avanzadas.

3.- CONTIDOS

Os contidos que imos traballar serán principalmente de carácter actitudinal e procedemental, comezaremos traballando algúns dos contidos máis básicos, os cales repartimos en cinco módulos:

1.- Módulo de habilidades de comunicación.

A. Habilidades no verbales o de contacto.

- A.1. Contacto visual.
- A.2. Postura y movimiento.
- A.3. Gestos y expresión facial.
- A.4. Distancia física.
- A.5. Contacto físico.
- A.6. Tono de voz.
- A.7. Entonación (ritmo).

B. Habilidades relacionales.

- B.1. Escuchar (escucha activa).
- B.2. Saludar
- B.3. Presentarse y presentar a otras personas
- B.4. Dar las gracias.
- B.5. Solicitar información
- B.6. Disculparse
- B.7. Iniciar, mantener y terminar las conversaciones, interpersonalmente, en grupo y telefónicamente.
- B.8. Comprender y sintonizar con los sentimientos de los demás.

2.- Módulo de habilidades de autoafirmación o asertividad.

- 2.1. Uso de los mensajes “yo”.
- 2.2. Decir no.
- 2.3. Pedir favores.
- 2.4. Hacer y recibir críticas.
- 2.5. Negociar.
- 2.6. Saber autocompensarse.

3.- Módulo de habilidades para la expresión de emociones.

- 3.1. Expresar emociones positivas (cumplidos).
- 3.2. Recibe emociones positivas (recibir halagos)
- 3.3. Expresa emociones negativas.
- 3.4. Recibe emociones negativas.

4.- Módulo de habilidades alternativas a la agresión.

- 4.1. Saber autocontrolarse.
- 4.2. Saber responder a las bromas.
- 4.3 Evitar enfrentamientos.
- 4.4. Saber responder.
- 4.5. Saber afrontar el fracaso.
- 4.6. Ayudar a los demás.
- 4.7. Pedir permiso.

5.- Módulo de habilidades socio-laborales en la E.S.O.

- 5.1. Cuidar el aspecto físico
- 5.2. Ser puntual.
- 5.3. Dar instrucciones
- 5.4. Seguir instrucciones.
- 5.5. Tener iniciativa.
- 5.6. Tomar decisiones.
- 5.7. Interactuar con personas de status diferente.
- 5.8. Capacidad de adaptación ante los cambios.
- 5.9. Resolución de problemas.

4.- METODOLOXÍA

O método de traballo que imos seguir será eminentemente práctico, traballando con dous tipos de ferramentas, en primeiro lugar as dinámicas de grupo e en segundo lugar algunhas técnicas de adestramento en habilidades sociais. Entre estas pódense destacar:

1. O Modelado: é a representación por parte do educador dunha situación social que require poñer en práctica a habilidade a adestrar cos pasos conductuales que a compoñen.

2. O Xogo de roles: o suxeito, unha vez percibida a utilidade da habilidade representada para a súa vida real, reproduce da forma máis fiel posible o rol que se lle asignou.

3. A Retroalimentación: Realizarase tanto por parte do educador como dos compañeiros e será fundamentalmente positiva xa que os comentarios se acompañarán de mensaxes construtivas, polo que na práctica, a formulación convértese nun reforzamento.

4. Transferencia e mantemento: A transferencia refírese á xeneralización das condutas aprendidas, e o mantemento á persistencia desas condutas ante as distintas situacións que en diferentes contextos poidan darse. Esta última parte realizaranse a través do seguimento semanal do alumno no centro.

Baseándose nesta metodoloxía tentouse unha estrutura de funcionamento que aínda que se realice de forma grupal téñase en conta tamén a evolución propia de cada individuo. Hai que ter en conta que cada un deles ten destrezas e problemas en cousas que son moi distintas co que a adquisición de habilidades vai ser distinta en cada un dos casos. Co que hai que ter en conta cada un dos mozos á hora de levar a cabo as sesións.

5.- DESTINATARIOS

Os alumnos destinatarios do programa serán aqueles que presenten dificultades na adquisición de HH.SS e os titores e o Departamento de Orientación propoñan. A proposta deberá contar tanto co aprobación do Equipo Directivo do centro no seu conxunto e coa conformidade da familia e o alumno/a implicado. Para isto cubrirase un modelo de solicitude.

6.- TEMPORALIZACIÓN

As sesións realizáranse en horario lectivo ao longo do curso e a duración das sesións será de 50 minutos. O número de sesións será a que titores e Departamento de Orientación consideren convenientes, sempre tendo en conta o avance ou non do alumno, as súas necesidades e a opinión da xunta de profesores que lle imparte clase.

7.- AVALIACIÓN

A avaliación levarase a cabo ao longo de todo o proceso para coñecer como se está a desenvolver e introducir as modificacións oportunas para a mellora do programa. Nela participarán alumnado, profesorado e Departamento de Orientación.

Por unha parte, el Departamento de Orientación e o profesorado, nas súas clases, avaliarán os seguintes indicadores de comportamento:

1. O modo de iniciar e manter conversacións e de escoitar os demais durante o transcurso desta.
2. O xeito de expresar e responder a manifestacións tanto positivas coma negativas dunha forma axeitada.
- 3.- A diminución de chamadas de atención por parte do alumnado en contextos de comunicación non propicios e en momentos inadecuados.
- 4.- A forma de dirixirse aos demais e de establecer relacións interpersoais positivas para todos os implicados no proceso de comunicación.

Por outra, o alumnado realizará un diario persoal que recolla o contido tratado en cada sesión e a avaliación desta.