



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

“ACTIVIDAD PRÁCTICA PARA FOMENTAR EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO EN EL AULA”

AUTORÍA ANGEL MANUEL RUBIO ORTEGA
TEMÁTICA HABILIDADES SOCIALES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO
ETAPA ESO

Resumen

El ser humano debe ser social por naturaleza, construyendo su propia personalidad a través del contacto y el intercambio de ideas con otras personas. Dicho aspecto se conoce como interacción social. Ello conlleva la necesidad de poseer unas habilidades sociales que le permitan relacionarse de forma positiva y eficaz con otros individuos.

Por todo lo anteriormente expuesto se hace necesario que en el ámbito escolar se desarrolle en alumnado dichas habilidades, que podrán ser incorporadas en forma de conocimientos, actitudes o cualquier otro comportamiento.

La aportación de las habilidades sociales permiten interactuar de forma activa y eficiente en el ámbito y el contexto más próximo en el que se desarrollan, sirviéndole como base para construir nuevas habilidades que se irán desarrollando con su propia personalidad.

Como consecuencia de que la adquisición de dichas habilidades es acumulativa, el inicio en el aprendizaje de las mismas se iniciará lo antes posible, intentando erradicar las dificultades que surjan por las que puedan ser negativas.

El presente artículo pretende realizar una breve exposición de las características de las distintas habilidades sociales y en especial del comportamiento asertivo, presentando una aplicación didáctica para poder desarrollarlas.

Palabras clave

Asertividad.

Habilidades sociales.

Comportamiento pasivo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Comportamiento agresivo.

1. INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son esenciales en el ámbito escolar. Los centros escolares adquieren cada día mayor responsabilidad en la ayuda de su alumnado para poder enfrentarse a problemas en el ámbito social y personal, teniendo menos tiempo para poder dedicarlo a la enseñanza de aptitudes académicas.

En la enseñanza deben emplearse técnicas acordes a los objetivos planteados, entre los que pueden destacarse el entrenamiento de las habilidades sociales. De hecho, el marco legislativo contempla la competencia social y ciudadana como una más que el alumnado debe adquirir al finalizar esta etapa educativa.

Las habilidades sociales en el ámbito educativo tienen gran importancia, debido a que el comportamiento del alumnado va a permitir la adquisición de capacidades sociales y culturales, que a su vez van a propiciar evitar el rechazo social por motivos de falta de integración.

Su conocimiento va a facilitar su aplicación en el contexto educativo y por tanto en el propio centro con los compañeros y a su vez, usarlas como normas sociales fuera del ámbito escolar.

Los estudios realizados demuestran que las habilidades sociales no mejoran con la simple observación o instrucción informal, sino que deben atenderse con una instrucción directa. El ejemplo más claro lo podemos encontrar en que el alumnado con problemas en este aspecto, no adquieren dicha competencia por la simple exposición al comportamiento de otros compañeros/as que son socialmente hábiles. La actuación de la enseñanza en relación a este aspecto debe ser directa y sistemática, contemplando su programación, planificación y evaluación. Investigaciones recientes han demostrado la relación existente entre el buen rendimiento académico en el alumnado y la buena adaptación social del mismo.

En resumen la aplicación de habilidades sociales y su puesta en práctica de forma efectiva va a provocar la eliminación de conflictos y por tanto que el centro goce de un clima más propicio para poder desarrollar su labor.

2. LA ASERTIVIDAD.

Las habilidades sociales tienen gran importancia para el desarrollo de las personas, pudiendo obtener refuerzos importantes para propiciar una correcta integración en el entorno donde se desarrolla. La carencia de las habilidades sociales provoca rechazo, aislamiento y por tanto un nivel inferior de calidad de vida.

El desarrollo de las habilidades sociales está íntimamente relacionado con aspectos psicológicos de las personas, como puede ser la competencia social. Además está estrechamente vinculado a variables



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

cognitivas y emocionales, entre las que se pueden citar las expectativas, las creencias y los sentimientos.

Las habilidades están orientadas hacia un contexto sociocultural y no son habilidades innatas, sino comportamientos aprendidos que pueden mejorarse a través de experiencias de aprendizaje adecuadas.

La asertividad puede definirse como una conducta interpersonal que implica la expresión directa de los sentimientos y la defensa de los derechos personales sin omitir los ajenos que se integran dentro del concepto más amplio y que define el de las habilidades sociales. Es uno de los tres estilos de conducta que pueden darse, encontrándose en una posición intermedia entre las dos extremas que son el estilo agresivo y el estilo pasivo. Hay importantes diferencias entre los distintos tipos de conducta, que a su vez puede clasificarse como verbal y no verbal.

El estilo asertivo, adopta las características más apropiadas de cada conducta en el momento correcto. Podrían citarse rasgos como el contacto ocular directo, mantenimiento del nivel de voz conversacional, conversación fluida, gestos firmes, mensaje en primera persona, honestidad, respuestas directas a la situación, manos sueltas, posturas flexibles y dialogantes.

Los efectos que provoca el estilo asertivo son positivos, en cuanto a que resuelve los problemas, permite sentirse a gusto con los demás y consigo mismo, se siente relajado y controla las situaciones, crea y fabrica la mayoría de las oportunidades, se gusta a sí mismo y a los demás y es bueno para sí mismo y para los demás. Este estilo implica la expresión directa de los sentimientos y pensamientos respetando los de los demás. La persona asertiva elige por sí misma, hace valer sus derechos y respeta los del resto de personas, consigue sus objetivos sin dañar los sentimientos de los otros, es expresiva social y emocionalmente. El objetivo de la conducta asertiva no es conseguir lo que el sujeto quiere, sino comunicarlo de forma clara y directa, así las personas que defienden y hacen valer sus derechos asertivamente, se valoran a sí mismo y hacen que los demás le valoren, le consideren y respeten sus orientaciones personales.

El estilo de conducta pasiva es un estilo que se basa en la huida. En dicho estilo se produce la dejación de los derechos personales, permitiendo la violación de los sentimientos por parte del resto de personas o expresando de forma derrotista los pensamientos y sentimientos, normalmente, por medio de disculpas y con ausencia de confianza. Este comportamiento suele ser provocado por una falta para poder expresar de forma sincera sentimientos y pensamientos. Las personas que muestran este tipo de conducta suele ser introvertida y reservada, no alcanza sus objetivos y se encuentra frustrada, infeliz, permitiendo que otras personas asuman la responsabilidad de elegir por ella. Por tanto estas personas adoptan posturas sumisas, no defendiendo sus derechos para no deteriorar sus relaciones. Su conducta se basa en la inhibición y por tanto en evitar la generación de conflictos, siendo para ellos la consecución de dichas acciones muy positiva, al reforzar su conducta. En consecuencia los demás individuos van a conocer su conducta y se van a aprovechar de ella, sufriendo consecuencias muy negativas que provocarán su descontento.

El estilo de conducta agresiva puede considerarse un estilo de lucha, que implica la defensa de los derechos personales y la expresión de los pensamientos y los sentimientos, normalmente de forma



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

inapropiada. La persona que mantiene una conducta agresiva, no suele respetar los derechos de los demás, humilla y desprecia a las personas, suele ser impulsiva, no predecible y muy autoritaria. Hace que los demás se sientan mal, mostrándose desagradable y siendo rechazado por el resto.

3. ACTIVIDAD PRÁCTICA: COMPORTAMIENTO ASERTIVO EN EL AULA.

3.1. Justificación.

Con la presente actividad se pretende enseñar habilidades sociales asertivas en el aula, evitar los comportamientos pasivos y agresivos del alumnado y detectar posibles carencias del alumno/a para poder ayudarle y prevenir problemas futuros.

La actividad es apropiada porque permiten tratar con el alumno importantes habilidades sociales entre las que destacan:

- Expresar los sentimientos.
- Hacer cumplidos.
- Dar quejas.
- Rechazar peticiones irracionales.
- Compartir sentimientos.
- Defender los propios derechos.
- Solicitar favores.
- Solicitar un cambio de comportamiento de los demás.
- Resolución de conflictos.
- Congeniar con el sexo opuesto.
- Gestos convenientes.
- Conversar apropiadamente.
- Interacciones de grupo.

3.2. Nivel al que va dirigida.

La actividad va dirigida a todo el grupo – clase y se dirige a un nivel correspondiente al primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria y en concreto a un curso de segundo.

En función del contenido a trabajar en el aula, se realizará de forma individual, en pequeño ó en gran grupo. Los grupos serán mixtos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

3.3. Objetivos.

De forma general el objetivo que se ha establecido es el dotar al alumnado de habilidades sociales asertivas apropiadas en su comportamiento en el aula y en el centro educativo, que a su vez podrá aplicarlas fuera de este contexto.

De forma más específica se han establecido los siguientes objetivos:

- Comprender mejor a los demás y a nosotros mismos.
- Permitir comunicarnos mejor con los demás.
- Poder hacer más amigos y ser mejor amigos de los que ya lo son, participando de forma más activa en las actividades.
- Desempeñar un papel más importante dentro de la familia e implicarse más en las decisiones familiares.
- Mejorar el rendimiento escolar, apoyándose en unas buenas relaciones sociales para obtener una mejor adaptación e integración a la sociedad.
- Caer mejor y tener más popularidad para ayudarnos a ser más felices.

3.4. Contenidos.

Para definir los contenidos se ha realizado una división, considerando su carácter conceptual, procedimental y actitudinal.

- **Nivel conceptual:**
 - Concepto de sentimiento.
 - Concepto de asertividad.
 - Las habilidades sociales, su importancia en el aula.
 - Diferencias entre los distintos comportamientos sociales asertivos, pasivos y agresivos.
- **Nivel procedimental:**
 - Explicación de lo que son las habilidades sociales y la repercusión que tienen en nuestra vida e imagen personal.
 - Diferencia entre los distintos comportamientos sociales, con las repercusiones que pueden tener sobre las relaciones con los demás.
 - Identificar y enumerar por escrito en una lista todas las habilidades sociales que conozcas.
 - Discutir sobre las diferencias entre los diferentes comportamientos sociales (pasivo, agresivo y asertivo).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Analizar diferentes cuestionarios, para apreciar diferencias entre los distintos comportamientos sociales expuestos.
- **Nivel actitudinal:**
 - Grado de participación en las diferentes actividades desarrolladas en el aula.
 - Aportaciones realizadas en las distintas intervenciones.
 - Comportamiento asertivo en los temas tratados en el aula y en los cuestionarios propuestos.

3.4. Desarrollo de la actividad.

La actividad se comenzará explicando lo que son las habilidades sociales y la repercusión que tienen en nuestra vida. Comenzaremos con una introducción, haciéndole ver al alumno/a las ventajas de tener conductas asertivas en el aula y en nuestra vida.

Les mostraremos que las habilidades sociales pueden aprenderse y que podemos mejorar nuestra conducta y tener buenas relaciones conociéndolas y aplicándolas de forma correcta.

Se procederá a la lectura de un artículo sobre la importancia de las habilidades sociales. Se reflexionará sobre preguntas similares a ¿qué son las habilidades sociales?, ¿por qué son importantes las habilidades sociales?

Estudiaremos las distintas formas de comportamiento y por tanto las diferentes reacciones que pueden provocar nuestras actitudes en función de con quien nos relacionemos. El comportamiento debe considerar el estado de ánimo y las diferentes situaciones que pueden presentarse. Se explicarán las diferencias entre los distintos comportamientos sociales (comportamiento pasivo, agresivo y asertivo).

Mostraremos ejemplos de diferentes habilidades sociales, pidiendo la participación del alumnado (hacer cumplidos, decir no, solicitar favores).

Se propondrá una actividad por escrito consistente en identificar y enumerar en una lista todas las habilidades sociales que conozcas. Una vez realizada individualmente se irán comentando en grupo.

Realizaremos un debate en el que participará todo el grupo, sobre las diferencias entre el comportamiento social pasivo, agresivo y asertivo, apuntando las ventajas e inconvenientes de cada uno de ellos. Como resumen se mostrará la conveniencia de adoptar un comportamiento asertivo siempre como el más adecuado, si bien, la sociedad demanda determinadas actitudes agresivas debido a la gran competencia existente en la misma (nivel empresarial, ámbito deportivo).

Se analizarán diferentes cuestionarios, para apreciar diferencias entre los comportamientos sociales expuestos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

3.5. Materiales utilizados.

Para la realización de la actividad se precisaría material de escritura, bolígrafo y papel. La pizarra. Se haría uso del cañón y el ordenador para poder analizar algunas páginas web y artículos de prensa que pongan de manifiesto actitudes relacionadas con la temática.

Entre las páginas web a consultar se pueden citar:

<http://www.cop.es/colegiados/A-00512/habil.html>

<http://www.narbona.com/psicontrol/juego/asertivi.html>

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS.htm>

3.6. Temporalización.

La actividad se llevaría a cabo en dos sesiones de cuarenta y cinco minutos.

3.7. Anexos.

Actividades de trabajo a desarrollar:

1. Enumera los sentimientos más importantes para ti.
2. Selecciona los sentimientos más apropiados en cada situación:
<p>-Un compañero de clase ha perdido a un familiar y tú intentas animarle.</p> <ul style="list-style-type: none">- TÚ:- TU COMPAÑERO:- TÚ:- TU COMPAÑERO: <p>-Tú hermana ha sacado muy buenas notas. Se encuentra muy ilusionado porque podrá estudiar lo que desea:</p> <ul style="list-style-type: none">- TÚ:- TU HERMANA :- TÚ:- TU HERMANA:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

<p>-Un compañero del equipo de baloncesto te recrimina que no te has esforzado lo suficiente en el partido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TÚ: - TU COMPAÑERO: - TÚ: - TU COMPAÑERO: 	
<p>3.- Asocia cada frase con su sentimiento:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - ¡Ya basta! - No podía creérmelo. - Parece que va a llover. - Cuando termine nos iremos a pasear. - No sé si podremos ir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sorpresa. - Preocupación. - Enfado. - Optimismo. - Sorpresa
<p>4.- Lee las siguientes situaciones y describe que tipo de relación se desarrolla de modo asertivo, pasivo o agresivo.</p>	
<p>- <i>Situación 1: Una amiga te pide que le prestes un libro que te han regalado y al que le tienes mucho cariño.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - TU AMIGA: ¿Me podrías dejar este libro para leerlo en las vacaciones? - TÚ: Me encantaría, pero debes entender que le tengo mucho cariño y no quiero desprenderme de él. <p>- <i>Situación 2: Una persona mayor espera en la cola delante tuya y le pides el favor de que te deje pagar antes, pues no llegas a la cita con el médico.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - TÚ: Perdona, tengo mucha prisa ¿quiere dejarme pagar antes que usted? - PERSONA: De eso nada, prisa tenemos todos. 	



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

4. BIBLIOGRAFIA

Guell Barcelo, Manel (2005) *Por que he dicho blanco si quería decir negro?: Técnicas asertivas para el profesorado y formadores*. Ed. Grao.

Mendieta, Carles y Vela, Olga (2005) *Ni tú ni yo: como llegar a acuerdos*. Ed. Grao.

Mañu Noain, Jose Manuel (2005) *Ser un profesor hoy*. Ed. Eunsa Universidad de Navarra

Costa, M. (1991) *Habilidades de comunicación en la relación de ayuda. Manual para el educador social*. Ed. MTAS.

Goleman, D. (1996) *La inteligencia emocional*. Ed. Kairós.

Machargo, J. (1991) *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Teoría y práctica. Ed. Escuela Española.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ángel Manuel Rubio Ortega
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: amrubioortega@yahoo.es