



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

“TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN CLASE”

AUTORÍA Maria Jesús Jiménez Copete
TEMÁTICA Educación en Valores
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

En este artículo expondremos la importancia de las habilidades sociales para la relación de los seres humanos. Por tanto, deben ser esenciales para evitar los numerosos conflictos que se producen tanto dentro como fuera del ámbito escolar. Es necesario que el profesional de la educación conozca y sepa utilizar las habilidades sociales para que pueda ser transmitido los más efectivamente al alumnado.

Palabras clave

Habilidad social, entrenamiento, pasivo , activo , asertivo, adolescencia, modelado, retroalimentación, ensayo , moldeado, planificación, aplicación y empatía.

1. INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales y su entrenamiento deben ser esenciales en el ámbito socioeducativo porque el hombre es un ser social cuya personalidad se va construyendo a través del contacto y la confrontación con otras personas. De ahí que la escuela deba utilizar técnicas acordes con esos objetivos, entre los que sin duda está el entrenamiento de las habilidades sociales.

Sin embargo, la competencia social y las habilidades de interacción social en infancia y adolescencia , en general no se trabajan ni se enseñan de forma activa dentro del contexto escolar. Todavía, la escuela sigue centrando su atención en los aspectos intelectuales más relacionados con el éxito académico, olvidando la enseñanza de comportamientos de bienestar interpersonal y personal.

Las investigaciones realizadas indican que las habilidades sociales no mejoran por la simple observación ni por la instrucción informal; se necesita una instrucción directa. Además , los niños que tienen problemas en su habilidad social no adquieren la competencia social por la mera exposición al comportamiento de sus compañeros socialmente hábiles, y para que esto se produzca , se necesita una intervención directa. Es necesario, por tanto, que el entrenamiento y la enseñanza de las habilidades sociales se incluya en los currículos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Desde hace años, múltiples investigaciones han aportado datos concluyentes acerca de la relación existente entre el rechazo por parte de los compañeros en la primera infancia y variables como el fracaso y el absentismo. En cambio, una adecuada competencia social en la edad escolar ha sido relacionada con un buen rendimiento académico así como con una buena adaptación social.

Así pues, es imprescindible que el profesional de la educación conozca y sepa utilizar estas habilidades sociales. Ello tendrá como consecuencia un beneficio por triplicado:

- Por una parte el profesorado será capaz de aportar al alumnado las habilidades necesarias para comportarse de manera socialmente habilidosa, lo cual redundará en la satisfacción del/la alumno/a, convirtiéndose este además en una persona mucho más significativa para los iguales.
- La puesta en práctica de habilidades sociales propiciará que el profesorado tenga la posibilidad de mantener una actividad asertiva permitiéndole afrontar de manera más eficaz los conflictos que puedan surgir en el aula. También podría ser eficaz para reducir la aparición de problemas de salud en el profesorado.
- En conjunto, todo lo anterior lleva a una mejora del clima social del centro y reduce la probabilidad de aparición de conflictos entre los diferentes grupos.

2. TÉCNICAS UTILIZADAS EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES.

El entrenamiento en Habilidades Sociales es de suma importancia, ya que cualquier conducta de interacción que manifiesta un individuo en una situación social está dirigida a la consecución de ciertos objetivos. No obstante, no es una tarea fácil. Hasta hace poco tiempo el entrenamiento en habilidades sociales no ha recibido una adecuada atención. Pero, últimamente, ha aumentado sensiblemente su campo de aplicación desde las intervenciones iniciales, limitadas a intervenciones puntuales con sujetos con graves problemas, hasta las intervenciones actuales con sujetos "sin problemas", con un objetivo de prevención primaria.

El EHS puede aplicarse a un gran número de problemas de conducta en la adolescencia. Las principales actuaciones se realizan a niños/as rechazados/as por sus iguales, niños/as con excesos conductuales, tímidos/as, retraídos/as y socialmente aislados/as, alumnado con necesidades educativas especiales, etc

Son abundantes los procedimientos que pueden utilizarse en un entrenamiento en habilidades sociales. Sin embargo, es habitual utilizar los siguientes procedimientos: instrucciones, modelado, ensayo de conducta, retroalimentación, reforzamiento y tareas para casa.

En primer lugar, las instrucciones, consisten en explicaciones claras que funcionan como instigadores de las conductas que deben ejecutarse. Para ello deben transmitir información breve,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

expresada en frases cortas, y con un lenguaje inteligible. Se utilizan para favorecer que los participantes centren su atención en ciertos aspectos de su comportamiento, los ejecuten adecuadamente y puedan ser entonces reforzados. Deben utilizarse durante todo el entrenamiento y han de incluir las razones que justifiquen la importancia de las conductas que se pretenden entrenar, así como la necesidad de ejecutarlas. Pueden presentarse en diversos formatos: por medio de representación de roles, discusiones, material escrito, descripciones en pizarra, grabaciones en vídeo, etc.

En segundo lugar, el modelado, consiste en la exposición de un modelo que muestre correctamente la conducta, que está siendo objetivo del entrenamiento, y que recibe reforzamiento por ello, lo cual permitirá el aprendizaje observacional de ese modo de actuación. Suele ser representado por un monitor o por algún miembro del grupo y su representación puede hacerse en vivo o a través de una grabación en vídeo. Se ha demostrado que el modelado es más efectivo cuando los modelos son de edad parecida y del mismo sexo que el observador. Tiene mayor influencia cuando el observador considera la conducta del modelo como deseable y cuando esa conducta tiene consecuencias positivas. Además, el individuo recogerá mejor las respuestas si tiene la oportunidad de practicar la conducta modelo.

En tercer lugar, el ensayo conductual, es el procedimiento más frecuentemente utilizado en el EHS, a través del cual se representan maneras apropiadas y efectivas de afrontar las situaciones de la vida real que son problemáticas para el individuo. En este paso, el individuo representa cortas escenas que simulan situaciones de la vida real. Una vez que se comienza a representar la escena, el monitor debe asegurarse de que el actor principal representa el papel e intenta seguir los pasos conductuales mientras lo representa. Los ensayos pueden realizarse de forma real o encubierta. En la primera modalidad los sujetos practican las conductas en situaciones de interacción social reales o simuladas, mientras que en la segunda variante se ejecutan las conductas a través de la imaginación. Pero sea como fuere lo que es importante es que los participantes en el ensayo de conducta tengan un papel activo.

En cuarto lugar, la retroalimentación y el moldeado suele utilizarse inmediatamente después, o incluso simultáneamente, al ensayo de conducta. Consiste en proporcionar información al individuo de su grado de competencia en la ejecución de las habilidades sociales durante el ensayo, para que pueda perfeccionar dicha ejecución. La información aportada debe realizarse utilizando un lenguaje comprensible, que facilite la identificación de las conductas susceptibles de perfeccionamiento. La secuencia más recomendable es la siguiente:

- Al terminar el ensayo se solicita al sujeto que comente su actuación
- Se visualiza la grabación en vídeo de la ejecución de la conducta.
- Se pide a los miembros del grupo un comentario sobre la ejecución del sujeto
- Los expertos realizan los comentarios que procedan
- Se pide al sujeto que analice de nuevo su actuación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Por otro lado, el moldeado es una técnica consistente en reforzar cada pequeño paso o aproximación a la conducta objetivo. Es decir, “moldear” a partir de una pequeña conducta existente en el repertorio del individuo para progresivamente llegar a una conducta meta mucho más compleja que inicialmente no forma parte del repertorio conductual del adolescente.

En quinto lugar, el reforzamiento consiste en proporcionar consecuencias positivas al sujeto cuando éste emite la conducta adecuada. Se suelen emplear reforzadores materiales y sociales. Los primeros son objetos tangibles, aunque en el ámbito escolar también puede utilizarse el procedimiento denominado “alquiler de reforzadores”, en el que reforzadores materiales pasan a pertenecer al individuo durante un tiempo preestablecido. Respecto a los reforzadores sociales suele utilizarse balanzas, frases de reconocimiento y aprobación, etc. Se recomienda empezar el entrenamiento utilizando reforzadores materiales, para ir progresivamente utilizando exclusivamente reforzadores sociales.

Por último, las tareas para la casa son una parte esencial del EHS, ya que lo que sucede la vida real proporciona material que servirá para los ensayos en el grupo. El resultado de estas tareas para casa debe ser tratado al principio de cada nueva sesión en un programa de EHS. La técnica que se utiliza en las tareas para casa es la autoobservación, que consiste en atender a la propia conducta y registrarla a través de algún procedimiento previamente establecido. Para ello, es necesario que el sujeto identifique las situaciones en las que tiene que autoobservarse, que sepa qué debe registrar exactamente y contar con algún instrumento, donde realizar el registro, expresamente diseñado para ello. Respecto al instrumento a utilizar, debe elaborarse un autorregistro adecuado, teniendo en cuenta las características de la conducta a observar, la precisión, exactitud y cantidad de información que se necesita. Además, debe entrenarse a los sujetos a observar su propia conducta y rellenar estos autorregistros, realizando varios ejemplos en las sesiones y asegurándose de que se harán de forma adecuada.

3. FASES DEL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES

En este apartado realizaremos una breve descripción de las fases que cualquier entrenamiento en habilidades sociales debe comprender. Podemos distinguir dos grandes fases: una primera fase de planificación del entrenamiento en la que se establecen los objetivos específicos del entrenamiento y una segunda fase, la aplicación de dicho entrenamiento.

3.1 Fase de Planificación

El objetivo de esta fase es la definición y establecimiento de los objetivos del entrenamiento. Debemos seleccionar aquellas condiciones más adecuadas para alcanzar los objetivos establecidos, tomando en consideración las características concretas de la situación y los integrantes del grupo que está siendo entrenado. Algunas de las condiciones que debe tenerse en cuenta son las siguientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- Selección de monitores. Deben seleccionarse a aquellos individuos que tengan las habilidades adecuadas para conducir grupos, promoviendo la participación de todos sus miembros y resolviendo satisfactoriamente las situaciones difíciles . En general, se acepta que un entrenador puede ser suficiente para dirigir pequeños grupos (4 – 6 integrantes) , pero con grupos un poco mayores (10 – 12 integrantes) debe haber al menos dos monitores.
- Número de personas que realizan el entrenamiento. El grupo de entrenamiento no debe ser inferior a 4 o 5 personas, pero tampoco superior a 10 o 12 miembros,
- Criterios de selección de los sujetos. Deben elegirse aquellos sujetos que estén decididos a iniciar un cambio, que cuenten con las capacidades mínimas necesarias para comprender el procedimiento, así como para ser entrenados en el comportamiento socialmente hábil.
- Entrenamiento individual o en grupo. Habitualmente, el EHS se realiza en grupo ya que presentan numerosas ventajas.
- Normas de funcionamiento del grupo. Antes de comenzar el entrenamiento deberán establecerse las normas básicas de funcionamiento que todos los integrantes deberán respetar: horarios de reuniones, compromiso con la asistencia, realización de tareas, etc.
- Contextos sociales que el sujeto deberá afrontar.
- Decisión de entrenamiento único de habilidades concretas o programa integrado.
- Criterios de éxito del entrenamiento.
- Duración de las sesiones de entrenamiento.
- Técnicas que van a aplicarse.
- Material de apoyo.

3.2 Fase de aplicación

Esta fase de aplicación podemos dividirla a su vez en tres etapas:

a. Preparación del entrenamiento.

Tiene el objetivo de informar a los individuos sobre los resultados de la evaluación efectuada en la fase de planificación , así como los beneficios derivados de su puesta en práctica. De cualquier forma, esta información debe ser realista. Una vez que los sujetos comiencen a sentirse motivados respecto al entrenamiento deben explicarse las diferentes etapas de las que constará el entrenamiento y las técnicas que se utilizarán durante el desarrollo de dicho entrenamiento.

b. Adquisición de habilidades



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Esta es la parte más importante de cualquier intervención en habilidades sociales. En esta fase, los participantes van a aprender y/o perfeccionar las habilidades sociales que son objeto de entrenamiento en el programa.

Comienza con la presentación y orientación de los participantes, ya que en muchos casos se trata de personas que no se conocen o no han tenido entre ellas excesivas experiencias de interacción previas. A continuación, se detallará a todos los participantes en qué consiste el entrenamiento. Tras esto, se realizará el ensayo conductual con cada una de las escenas que se elaboren en el grupo. Para ello, el monitor dará las instrucciones adecuadas para su puesta en práctica detallando las características de dicha escena y las habilidades que deben desarrollarse. Tras esto, el monitor y el resto de integrantes del grupo evaluarán la ejecución de este participante. Este proceso sería el denominado como corrección, para lo cual es adecuado utilizar un modelo que muestre esa misma escena, pero que lo haga de forma eficaz. Una vez concluido el proceso de corrección con esta escena se llevará a cabo el mismo proceso descrito con todas las escenas del resto de participantes.

Cuando hayan finalizado los ensayos de conducta deben darse instrucciones a los participantes del EHS para la realización de tareas para casa en las cuales deberán practicar las escenas ensayadas en la vida real, procurando ir aumentando progresivamente su dificultad. Además, los participantes deberán llevar a cabo un autorregistro en el que se realice una descripción de la situación, la habilidad que se demandaba en la escena, la conducta que realmente se ha ejecutado y qué consecuencias se han obtenido.

c. Generalización del aprendizaje

La generalización consiste en asegurar que las habilidades sociales que se han aprendido se apliquen con otras personas y en situaciones diferentes a aquellas en que se llevó a cabo el entrenamiento. Deben utilizarse contextos que sean los más semejantes posible a los contextos naturales, fomentando que sean los propios participantes los que sugieran estrategias propias para emplear.

4. ACTIVIDADES PARA LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES.

Una de las ideas básicas de la enseñanza de habilidades sociales consiste en que se aprenda a observar la diferencia entre el comportamiento social pasivo, agresivo y asertivo. Cuando alguien actúa de forma pasiva no se expresa a sí mismo. Permite que los demás niños/as le digan lo que tiene que hacer y no defiende sus propios derechos.

En el otro extremo se encuentran los niños/as que son agresivos. Son “mandones/as” e intimidan a los demás, critican a los demás niños/as y los humillan. Sólo se preocupan por



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

conseguir lo que ellos desean y cuando ellos quieren. En pocas ocasiones se preocupan por los sentimientos de los demás y ,con frecuencia, se meten en líos o peleas.

Lo mejor es ser asertivo. Es decir, dejar que los demás sepan lo que uno siente y piensa de forma que no les ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte. Puedes reconocer y respetar los sentimientos , opiniones y deseos de los demás de forma que no te impongas y que no permita que los demás se aprovechen de ti. También significa defender tus propios derechos e intentar siempre ser honrado/a, justo/a y sincero/a. Algunas de la habilidades que trabajaremos serán las siguientes:

4.1 . Adquirir empatía

Primero , expondríamos al grupo la importancia de tener empatía. Empezaríamos explicando que es la capacidad de ponernos en el lugar de la otra persona, es decir , de conectar de forma correcta y sincera con los sentimientos y emociones de la otra persona. Poseer esta capacidad es una ventaja , significa que se comprende, que nos preocupa, que se es sensible , respetuoso y de confianza.

A continuación, le presentaríamos las ventajas de comprender los sentimientos de alguien como pueden ser:

- Ayudar a que la gente sienta que alguien se preocupa por ella
- Hacerles más felices porque pueden compartir sus sentimientos con vosotros

Entre los inconvenientes , típicos de una persona que no es empática, se presentarían los siguientes:

- La gente no compartirá sus sentimientos e ideas con vosotros.
- Es posible que los demás tengan menos deseos de escucharos y de intentar comprenderos.
- Puede que os sea difícil tener amigos íntimos.
- No seréis capaces de compartir las emociones y sentimientos de los demás y las relaciones serán superficiales.

Tras esto, se les pasarían unas preguntas para que reflexionaran sobre el tema:

- ¿ Qué cosas hacen que la gente esté contenta, triste, sola , emocionada, atemorizada?
- ¿ Podéis describir cada uno de estos sentimientos?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- ¿ Alguna vez os sentís tristes, alegres, atemorizados , emocionados, cuando alguien os cuenta ese tipo de relatos? ¿ Por qué?

Una vez terminada las reflexión, se les pasaría una serie de actividades como las siguientes:

- Completa:

Si yo estoy contento lo que hago es _____

Cuando veo a alguien muy feliz yo _____

Comprendo muy bien cuando alguien tiene miedo porque _____

Si veo a mi hermano/a furioso entonces yo _____

- Lee y ordena:

Un compañero de clase está contento porque ha tenido una excelente nota en Ciencias Sociales. Ordena las siguientes frases según sean adecuadas o inadecuadas.

- Debes estar muy contento por tu excelente nota
- Es normal que sacaras esa nota era muy fácil.
- ! Eres un pelota!! Te han regalado la nota.
- Me alegro por ti

Adecuadas

-
-

Inadecuadas

-
-

- Completa estas frases con las siguientes palabras: tristeza, alegre, sentimientos, enfado, compartir:

- Si tú estas alegre yo también estoy _____

- Si mi amigo esta triste yo también siento _____

- A mí me gusta que los demás compartan mis _____

- Ponte en el lugar de los demás , para ello escribe los diálogos más acertados en los siguientes casos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Uno de tus amigos/as esta enfadada con su padre. Estas preocupado/a por su comportamiento en casa:

Tú :

Tú amigo/a :

Tú :

Tú amigo/a :

Tu amiga María no ha obtenido los resultados esperados en los exámenes de matemáticas. Está triste:

Tú :

María :

Tú :

María:

- Deberes para casa.

Buscad en los periódicos digitales un ejemplo de una historia triste, una alegre y una en la que alguien tenga noticias emocionantes. Imaginaos que conocéis a esa persona e intentad explicar una forma de empatizar con sus sentimientos. Escribid lo que diríais. ¿ Qué efecto creéis que podéis haber provocado en la otra persona?

4.2 . Dar una negativa como respuesta

Algunas veces una persona puede que no se sienta capaz de negarse a un amigo/a o a un familiar. Esto requiere de mucha habilidad. La persona que constantemente cede ante las peticiones de los demás, algunas veces es considerada como una persona “ fácil de convencer, blanda y en el peor de los casos tontainas “. Los investigadores han hallado que los individuos que carecen de capacidad de negarse a peticiones se sienten, con frecuencia, defraudados, frustrados y resentidos.

Asimismo le expondremos a los alumnos las ventajas de saber decir “no “, como son:

- Permitís que los demás sepan cuál es vuestra postura y cuáles son vuestros sentimientos.
- Podéis evitar con mayor facilidad que la gente se aproveche de vosotros.
- Os sentís bien porque no tenéis que hacer algo que no queréis hacer
- Tenéis menos probabilidades de que os vuelvan a pedir que hagáis algo que no deseáis hacer porque no es correcto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Entre los inconvenientes, detallamos los siguientes :

- Podéis terminar haciendo algo que no os guste , lo que os puede hacer enfadar, sentir frustrados/as o descontentos/as
- Podéis terminar haciendo algo que os cree problemas
- Podéis dar una impresión equivocada a la demás gente sobre la clase de persona que sois o la clase de cosas que os gusta hacer.

Tras exponer las ventajas e inconvenientes, expondremos una serie de preguntas para que el alumnado reflexione sobre el tema:

- ¿Puede alguno de vosotros poner un ejemplo de una ocasión en la que tuvo que negarse?
- ¿Qué sucedió cuando dijiste “no“ de forma adecuada? ¿Y cuando te enfureciste con esa persona y le dijiste que no?
- ¿Cómo te sentiste o cómo crees que te sentirías después de negarte de forma adecuada?

Después de comentar las respuestas, hay que indicarles que al decir “no“ debéis escoger tanto las palabras correctas, de manera que lo expreséis de forma adecuada, como el momento apropiado para hacerlo. Así que si vuestros profesores o padres os piden u os dicen que hagáis algo, debéis tener cuidado en no ser irrespetuosos.

A continuación, les expondremos una serie de actividades para que realicen en clase:

1.- Contesta y completa :

- Creo que decir no consiste en _____
- ¿ De qué modo digo yo que no ? _____
- Decir que no es negarse siempre a todo Sí / No.
- ¿ En cuáles ocasiones crees tú que conviene decir que no?

2. Decimos No respetuosamente. Completa los siguientes diálogos :

Un amigo te llama por teléfono para que lo acompañes a una tienda, pero tú no tienes ganas de ir.

- Tú amigo :
- Tú :
- Tú amigo :
- Tú :



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Llevas esperando un buen rato en una pizzería esperando que te toque tu turno. Una señor te pide que le dejes pasar primero . Sin embargo, tu llevas mucho tiempo y tienes prisa , te esperan en casa .

- Señor:
- Tú :
- Señor :
- Tú :

3.- Lee las siguientes situaciones y describe que tipo de relación se presenta asertiva, pasiva o agresiva:

Situación 1. Tu hermano te pide dinero

Hermano : ¿ Me puedes prestar dinero ?

Tú : No, no me gusta prestar dinero. Siempre ocasiona problemas.

Situación 2. Una amiga quieres que le prestes tu portátil

Amiga: ¿ Me podrías prestar tu portátil ?

Tú : Que me estas contando.

Situación 3. Has compartido parte de tu merienda con un amigo y no has almorzado nada.

Amigo: ¿ Me puedes dar algo de tu merienda ?

Tú : No, bueno no se, esta bien pero sólo un poco.

Situación 4. Un primo tuyo quiere ir a tu casa y jugar contigo a la play - station después del instituto:

Primo: ¿ Podemos jugar al videojuego?

Tú : Lo siento, tengo muchos deberes. Tal vez en otra ocasión.

4.- Deberes para casa.

Como cada día nos encontramos con situaciones en las que nos vemos forzados a decir sí o no a las peticiones de alguien. Por eso, escribe tres ejemplos que te hayan sucedido , di cómo respondiste y sí contestaste de la forma que realmente querías.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Mientras veas tu programa favorito , escribe ejemplos de situaciones en las que una persona no expresó una negativa que debía haber hecho. ¿ Por qué debería haberse negado? ¿ Cómo hubieran ido las cosas si esa persona se hubiera negado ?

Todas estas actividades serán puestas en común y debatidas para conocer con más profundidad al alumnado.

5. CONCLUSIÓN

En una sociedad como la actual en la que la violencia de género es un problema de primer orden , además de la notoria conflictividad en las aulas, creo que es necesario abordar un tema tan importante como este, las habilidades sociales. Sabemos que el ser humano tiene la necesidad de comunicarse y relacionarse con las personas de su entorno. Es por este motivo, por lo que la adquisición de conductas que favorezcan estos intercambios suponen en la persona mejorar la calidad de sus interrelaciones.

Por eso, es necesario exponer estas actividades a los alumnos de secundaria y bachillerato para que sepamos en conjunto que porcentaje de habilidades sociales tiene. Además, se insistirá aún más en aquellos alumnos/as que presenten necesidades educativas especiales.

Es importante trabajar habilidades como la empatía o el otro caso , dar una negativa, en una sociedad donde los adolescentes tienen que aprender a rechazar aquello que sea perjudicial para su salud y persona en general.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Abraham, A. (1987). *El mundo interior de los enseñantes* . Barcelona. Gedisa
- Alsinet, C(1997) . Un programa para mejorar las habilidades sociales . *Intervención Psicosocial*, vol.6,nº 2: 227 – 236.
- Caballo, V.(1999).*Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid. Ed.SXXI
- Goldstein, A; Sprafkin, R ; Gershaw, N (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona. Martínez Roca.

Autoría:

Nombre y Apellidos: María Jesús Jiménez Copete

- Centro, localidad, provincia: Mairena del Alcor, Sevilla.
- E-mail: maorem2@hotmail.com

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com

12