



COLEGIO DEL PRADO
EDUCACIÓN SECUNDARIA
Mediación y convivencia
Guía de actividades N°13

Curso: 6 B

Docente: Agüero, M. Gabriela

Alumno/a:

Tema de la guía: El desarrollo de habilidades socioemocionales (HSE) en el contexto educativo: comunicación.

Objetivos:

- > Comprender el concepto de comunicación en cuanto HSE.
- > Ejercitar situaciones de comunicación.

Capacidades a desarrollar: Comprensión lectora. Pensamiento creativo y crítico. Compromiso y responsabilidad.

Consignas:

1. **Realiza** una lectura global del material de lectura y **resuelve:**
 - a) ¿Qué implica la conceptualización de salud mental?
 - b) ¿Cuáles son las habilidades para la vida?
 - c) Elija una definición de habilidades sociales (HS) y escríbala.
 - d) ¿Cuáles son las necesidades sociales que debemos de considerar para nuestra vida?
 - e) ¿Por qué la comunicación no consiste sólo en decir o en oír algo?
 - f) ¿Cuáles son los componentes de la comunicación?

2. **Resuelve:**

“EXPRESANDO MIS MENSAJES CON CLARIDAD Y PRECISIÓN”

Escribir con claridad los mensajes siguientes

Ejemplo:

1. Pedir prestado un lapicero
“Pedro por favor préstame el lapicero de color negro”
2. Permiso para no asistir al colegio al día siguiente, por motivo de control médico.

3. Justificación de una tardanza

4. Reclamar al compañero que le devuelva su cuaderno

5. Pedir permiso a sus padres para ir a una fiesta

6. Invitar a un(a) chico(a) para salir a pasear

7. Solicitar al profesor una nueva oportunidad para un examen

Material de lectura:

INTRODUCCIÓN

Recientes informaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), señalan que el grupo etáreo comprendido entre los 10 a 19 años será el más numeroso, a nivel mundial, en el 2010. Así mismo, los estudios de la Organización Mundial de la Salud ubican entre las 10 primeras causas de discapacidad a la violencia, conducir vehículos en estado de ebriedad y las conductas auto-agresivas.

Lo que nos alerta; por un lado, que debemos estar atentos a una mayor demanda de atención de los adolescentes; y por otro, nos orienta sobre el tipo de demanda a la que estaremos sujetos quienes trabajamos vinculados a la conducta humana.

Según las últimas publicaciones nacionales de salud mental, nuestro país presenta una orientación similar: incremento de la población de adolescentes e incremento de conductas violentas, accidentes de tránsito por consumo de alcohol y de conductas suicidas. Lo que nos obliga, a quienes trabajamos en la salud mental con la comunidad, a elaborar propuestas técnicas que permitan afrontar esta situación y contribuir a estilos de vida más saludables.

De acuerdo a los “Lineamientos para la Acción en Salud Mental”¹, la conceptualización de salud mental implica que ésta es una responsabilidad de toda la colectividad; se enfatiza que la salud mental no sólo debe ser vinculada a la enfermedad, sino al bienestar emocional que debe lograr el individuo y por ende su comunidad. Por lo que se hace necesario, en el ámbito promocional y preventivo, contar con propuestas técnicas de fácil aplicación y que hayan demostrado ser exitosas.

Desde la promoción de la salud, las habilidades sociales ayudan a que los adolescentes adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, así también permiten promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez, favorecen la comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones. Por más de una década, la investigación de intervenciones que tienen que ver con estas áreas específicas ha demostrado su efectividad para promover conductas deseables, tales como socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones y solución de conflictos.

Las habilidades actúan sobre los determinantes de la salud (conjunto de condicionantes de la salud y de la enfermedad en individuos, grupos y colectividades) principalmente en los estilos de vida (consumo de alcohol y drogas, conductas violentas, relaciones sexuales precoces, entre otras). Para lo cual, consideramos que lo medular consiste en lograr que el adolescente conozca y haga suyas determinadas habilidades y destrezas que, al ser empleadas en su vida cotidiana, le permitan tener estilos de vida más saludables.

En la prevención, los resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de las habilidades puede retrasar el inicio del uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar a controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover el ajuste social positivo.

Cuando se habla de habilidades decimos que una persona es capaz de ejecutar una conducta; si hablamos de habilidades sociales decimos que la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables, entiéndase favorable como contrario de destrucción o aniquilación². El término habilidad puede entenderse como destreza, diplomacia, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el término social nos revela una impronta de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio).

En este tema no existe consenso en la bibliografía consultada, algunos, entre ellos OPS, OMS las llaman “habilidades para la vida”, dentro de las cuales consideran:

- 1) habilidades sociales e interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, agresividad y empatía),
- 2) habilidades cognitivas (incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico y auto evaluación); y
- 3) habilidades para manejar emociones (incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control).

Otros reconocidos autores como Alberti Emmons considera a las “habilidades sociales” como “la conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás”³. V. Caballo define las habilidades sociales como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas⁴.

Sin embargo, a quienes va orientado esta publicación, a los docentes, les será útil conocer que existen diversas formas, además de las mencionadas, de considerar y presentar estas “habilidades” o complemento de ellas; y que de ellas hemos extraído lo que consideramos útil a nuestro propósito. Los autores asumen esta presentación por considerarla práctica para sus fines.

Consideramos que las formas de relacionarse son aprendidas en forma permanente durante toda la vida; sin embargo, las aprendidas en los primeros años de vida marcan probablemente las pautas más importantes en nuestras relaciones. Pero, en esta etapa, no siempre se discrimina las formas favorables o saludables de relacionarse socialmente, de las que no lo son.

Entre las necesidades sociales que deben ser aprendidas muy tempranamente se encuentra el de la comunicación. Desde niños ejecutamos conductas que si logran la satisfacción de nuestra demanda, tendemos a repetirlas cada vez que tengamos esa misma necesidad u otra similar. Naturalmente, en ese momento, no disponemos de la capacidad de evaluar las consecuencias de la forma de nuestra comunicación.

Tal vez si desde muy niños se nos orientase a la forma más adecuada para expresar nuestras necesidades (afectivas, de comunicación, etc.), ésta sería la forma de expresión empleada con mayor naturalidad.

El ejemplo de la comunicación de nuestras necesidades, no constituye la única necesidad social que debemos de considerar. Entre otras necesidades de tipo social, además de la comunicación, se encuentran la de identificar y aplicar los valores, el proceso para una adecuada toma de decisiones, el

Control de la ira y como facilitadora a todas estas habilidades fortalecer los niveles de autoestima. Por lo que se requiere, de cada uno de estos temas, un manejo personal, oportuno y apropiado.

En este sentido, consideramos necesario que en nuestro medio se cuente con pautas que permitan identificar, tema por tema, los que constituyan formas de relacionarnos socialmente y que estas pautas nos orienten hacia lo más saludable; a aquello que nos permita, luego de todo un proceso, tomar decisiones que no buscan eliminar el error en ellas; pero sí, la garantía de haber optado por lo más apropiado en ese momento.

COMUNICACIÓN

La comunicación es el fundamento de toda la vida social. Si se suprime en un grupo social, el grupo deja de existir. En efecto, desde el momento de su nacimiento hasta el de su muerte, la persona establecerá intercambios de ideas, sentimientos, emociones, entre otras. Se trata de una actividad compartida que, necesariamente, relaciona a dos o más personas.

La comunicación no consiste simplemente en decir o en oír algo. La palabra comunicación, en su sentido más profundo, significa “comuni6n”, compartir ideas y sentimientos en un clima de reciprocidad. Este t6rmino viene del lat6n *communicare*, que significa “compartir”. La comunicaci6n es la acci6n de compartir, de dar una parte de lo que se tiene.

El lenguaje, c6digos a los que se les asigna un significado convencional, es el instrumento de comunicaci6n m6s importante que el hombre posee, y el proceso de pensamiento depende en gran medida del lenguaje y de su significaci6n. En la mayor6a de los casos, el proceso de comunicaci6n tiene dos componentes: una parte de la comunicaci6n es verbal, e incluye todo lo que se comunica por medio de t6rminos escritos o hablados; otra parte de comunicaci6n es no verbal, y abarca todas las sensaciones que el hombre puede concebir con independencia de las palabras mismas⁵.

De esta manera podemos concluir que la comunicaci6n es muy importante ya que a trav6s de ella se comunica afecto, ideas, actitudes y emociones.

Una buena comunicaci6n es el resultado de las habilidades aprendidas durante la infancia y la niñez, por la influencia positiva de los padres y educadores. Sin embargo tambi6n puede desarrollarse mediante un entrenamiento sistem6tico como el que presentamos a continuaci6n.