

APRENDIENDO HABILIDADES SOCIALES

50 habilidades sociales para adolescentes



Fuente: Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1980). Skillstreaming the adolescent: A structured learning approach to teaching prosocial skills. Research Press Company.

ESCUCHAR
INICIAR UNA CONVERSACIÓN
MANTENER UNA CONVERSACIÓN
FORMULAR UNA PREGUNTA
DAR LAS GRACIAS
PRESENTARSE
PRESENTAR A OTRA PERSONA
HACER UN CUMPLIDO
PEDIR AYUDA
PARTICIPAR
DAR INSTRUCCIONES
SEGUIR INSTRUCCIONES
DISCULPARSE
CONVENCER A LOS DEMÁS
CONOCER LOS PROPIOS SENTIMIENTOS
EXPRESAR SENTIMIENTOS
COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS
ENFRENTARSE CON EL ENFADO DEL OTRO
EXPRESAR AFECTO
ENFRENTAR EL MIEDO
AUTORRECOMPENSARSE
PEDIR PERMISO
COMPARTIR ALGO
AYUDA A LOS DEMÁS
NEGOCIACIÓN
EMPLEAR EL AUTOCONTROL
DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS
RESPONDER A LAS BROMAS
EVITAR PROBLEMAS CON LOS DEMÁS
NO ENTRAR EN PELEAS
FORMULAR UNA QUEJA
RESPONDER A UNA QUEJA
MOSTRAR DEPORTIVIDAD DESPUÉS DE UN JUEGO
RESOLVER LA VERGÜENZA
ARREGLÁRSELAS CUANDO LE DEJAN DE LADO
DEFENDER A UN AMIGO
RESPONDER A LA PERSUASIÓN
RESPONDER AL FRACASO
ENFRENTARSE A MENSAJES CONTRADICTORIAS
RESPONDER A UNA ACUSACIÓN
PREPARARSE PARA UNA CONVERSACIÓN DIFÍCIL
HACER FRENTE A LAS PRESIONES DE GRUPO
TOMAR INICIATIVAS
DISCERNIR LA CAUSA DEL PROBLEMA
ESTABLECER UN OBJETIVO
DETERMINAR LAS PROPIAS HABILIDADES
RECOGER INFORMACIÓN
RESOLVER LOS PROBLEMAS SEGÚN SU IMPORTANCIA
TOMAR UNA DECISIÓN
CONCENTRARSE EN UNA TAREA

ÍNDICE

**Manual elaborado por alumnos de 3º
curso del Grado de Educación Social de la
Universidad de León**

Promoción 2010/2011

Coordinado por

Carmen Requena y Paula Álvarez-Merino

HABILIDAD 1: ESCUCHAR

PASOS:

1. Mirar a la persona que está hablando.
2. Piensa en lo que se está hablando
3. Espera a que te llegue el turno para hablar
4. Di lo que quieras decir.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:



1. Mira a una persona a la cara; establece contacto ocular.
2. Asiente con la cabeza, diciendo “aja”.
3. No te impacientes; no muevas demasiado los pies.
4. Haz preguntas; expresa tus impresiones y opiniones.

HABILIDAD 2: INICIAR UNA CONVERSACIÓN



PASOS:

1. Saluda a la otra persona.
2. Mantén una pequeña conversación.
3. Determina si la otra persona te está escuchando.
4. Empieza con el primer tema.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Di “hola”, estrecha la mano; escoge el lugar y la hora correctos.
2. Comprueba si la otra persona está escuchando: si te mira, si asiente con la cabeza, si dice “ah, ah”.



HABILIDAD 3: MANTENER UNA CONVERSACIÓN

PASOS:

1. Di lo que quieres decir.
2. Pregunta a la otra persona o que ella piense.
3. Escucha lo que la otra persona dice.
4. Di lo que piensas.
5. Haz un comentario final.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Sin orientación
2. Sin orientación
3. Sin orientación
4. Responde a la otra persona; agrega nueva información; formula preguntas.
5. Los pasos 1-4 se pueden repetir varias veces antes de pasar al 5.



HABILIDAD 4: FORMULAR UNA PREGUNTA



PASOS:

1. Decide lo que quieres averiguar.
2. Decide a quien se lo preguntarás.
3. Piensa en diferentes formas de hacer la pregunta y escoge una de ellas.
4. Elige el lugar y la ocasión más adecuados para formular tu pregunta.
5. Formula tu pregunta.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Pregunte algo que no comprende, que no ha escuchado o que le resulta confuso.
2. Piense quien es el que tiene más información sobre el tema, considere la posibilidad de preguntar a varias personas.
3. Piense en cómo le expresará; levanta una mano, pregunta de una forma que no sea desafiante.
4. Espere que haya un descanso; espere que haya cierta intimidad.



HABILIDAD 5. DAR LAS GRACIAS

PASOS:

1. Decide si la otra persona ha dicho algo que debas agradecersele. (Puede cumplirse de un cumplido, un favor o un regalo)
2. Elige el momento oportuno para darle las gracias a la otra persona.
3. Dar las gracias en un tono amistoso. (Expresa el agradecimiento con palabra, con una carta o con otro favor)
4. Comunica a la otra persona la razón por el agradecimiento.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Puede tratarse de un cumplido, un favor o un regalo
Expresa el agradecimiento con palabras, un regalo o una carta, o como otro favor

HABILIDAD 6: PRESENTARSE



PASOS:

1. Escoge la ocasión y el lugar adecuados para presentarse
2. Saluda a la otra persona y di tu nombre
3. Si es necesario, pregunta el nombre de la otra persona.
4. Di o pregunta algo que ayude a empezar la conversación.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Sin orientación
2. Estrecha la mano, si es conveniente
3. Sin orientación
4. Di algo de ti mismo, comenta algo que tengáis en común; haz una pregunta.



HABILIDAD 7: PRESENTAR A OTRAS PERSONAS

PASOS:

1. Di el nombre de la primera persona y luego decirle el de la segunda.
2. Di el nombre de la segunda persona y luego decirle el de la primera.
3. Di algo que facilite el acercamiento entre dos personas.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Habla con claridad y con el tono de voz necesario para que las dos personas oigan los nombres
2. Sin orientación
3. Mencionar algo que tengan en común; invitarlos a hablar o a hacer algo contigo; decir lo que sepas de cada uno de ellos.



HABILIDAD 8: HACER UN CUMPLIDO.



PASOS:

1. Decide lo que quieres elogiar de la otra persona.
2. Decide como hacer el cumplido.
3. Escoge el momento y el lugar para hacerlo.
4. Haz el cumplido.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Puede ser sobre un aspecto, comportamiento o un logro. Considera la forma de que ni tú ni la otra persona os sintáis molestos.

Puede ser un lugar privado, o un momento en que la otra persona este ocupada.

Sé sincero y amable.



HABILIDAD 9: PEDIR AYUDA

PASOS:

1. Decide en qué consiste el problema.
2. Decide si quieres que te ayuden.
3. Piensa en las distintas personas que podrían ayudarte y escoge a una.
4. Cuenta el problema a la otra persona y pídele ayuda.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:



Sé específico, quién y qué han contribuido a ocasionar el problema; cuáles son los efectos que provoca en ti. Elimina el personaje si tú sólo eres capaz de resolverlo. Ten en cuenta a todos los que te puedan ayudar y escoge el mejor.

HABILIDAD 10: PARTICIPAR



PASOS:

1. Decide si quieres participar en una actividad.
2. Escoge la mejor forma para unirte a los demás.
3. Elige el mejor momento para participar.
4. Participa en la actividad.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Comprueba las ventajas y desventajas. Asegúrate en qué quieres participar y de que no desorganización lo que están haciendo los demás.
2. Deberás preguntar, solicitar, empezar una conversación o presentarte.
3. Los mejores momentos son, en general, durante un descanso o antes de que empiece la actividad.



HABILIDAD 11: DAR INSTRUCCIONES

PASOS:

1. Decide acerca de lo que es necesario hacer
2. Piensa en las personas que podrían hacerlo y escoge a una
3. Pídele a la persona que haga lo que quieres que haga
4. Pregunta a la otra persona si ha comprendido lo que tiene que hacer
5. Si es necesario, modifica o repite las instrucciones



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

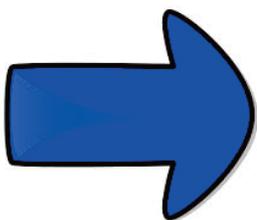
1. Puede tratarse de una tarea o de un favor
3. Explica cómo se hace en el caso de que la tarea sea compleja
5. Este paso es opcional



HABILIDAD 12: SEGUIR INSTRUCCIONES

PASOS:

1. Escucha con atención lo que te digan que hagas
2. Pregunta lo que no entiendas
3. Decide si quieres seguir las instrucciones y comunica tu decisión a la otra persona
4. Repite para ti mismo las instrucciones
5. Haz lo que te han dicho que hagas conversación.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Si es necesario, toma apuntes, asiente con la cabeza; di: -ajá-
2. El objetivo es hacer que las instrucciones sean más claras y específicas
3. Hazlo con tus propias palabras



HABILIDAD 13: DISCULPARSE

PASOS:

1. Decide si será mejor para ti disculparte por algo que has hecho
2. Piensa en las distintas formas de disculparte
3. Escoge el momento y el lugar más adecuado
4. Pide disculpas



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:



1. Deberías disculparte por romper algo, cometer una equivocación, o interrumpir a alguien
2. Di algo, haz algo, escribe algo
3. Hazlo en privado y lo más rápido posible
4. Deberías ofrecerte para resolver aquello que has ocasionado

HABILIDAD 14: CONVENCER A LOS DEMÁS

PASOS:



- 1..... si quieres convencer a alguien que haga algo.
- 2..... única a la otra persona tu opinión.
- 3..... a la otra persona de lo que opina.
- 4..... por qué crees que tu opinión es la correcta.
- 5..... la otra persona que piense sobre lo que has dicho antes de que se decida.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

- Debería ser algo como: hacer algo a tu manera, ir a algún sitio, interpretar hechos o evaluar opiniones. (1)
- Debes centrarte en el contenido de tus opiniones y en lo que sientes sobre tu punto de vista. (2)
- Es necesario el empleo de la habilidad de saber escuchar. (3)
- Comprueba si con el tiempo la otra persona mantiene su decisión. (5)



HABILIDAD 15: CONOCER LOS PROPIOS SENTIMIENTOS

PASOS:

1. Concéntrate en lo que pasa en tu cuerpo para que sepas lo que sientes.
2. Piensa en lo que ha sucedido para que estés así.
3. Piensa en cómo podrías denominar lo que sientes.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

- Algunas pistas son: enrojecerse, cosquilleos en el estómago, tensión muscular, etc. (1)
- Céntrate en los hechos externos, como una pelea, una sorpresa, etc. (2)
- Las posibilidades son: enfado, miedo, turbación, alegría, felicidad, tristeza, decepción, frustración, excitación, ansiedad, etc. El instructor escribirá una lista de sentimientos en el encerado y animará al alumnado para que hagan sugerencias adicionales. (3)



HABILIDAD 16: EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS

PASOS:



1. Concéntrate en lo que está sucediendo en tu cuerpo.
2. Piensa en lo que ha sucedido para que te pongas así.
3. Piensa en lo que sientes.
4. Piensa en las distintas formas que conoces para expresar lo que sientes y escoge una de ellas.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

- Las posibilidades son: feliz, triste, de mal humor, preocupado, con miedo, turbación, decepcionado, frustrado, etc. El instructor deberá colocar una lista en el encerado. (3)
- Considera las alternativas prosociales, como hablar de lo que se siente, realizar una actividad física para que desaparezca la tensión, hablar acerca del objeto que produce esas sensaciones que sientes, alejarse de las situaciones emotivas, o posponer la actividad. Considerar cómo, cuándo, dónde y con quién se podrá expresar lo que sientes. (4)



HABILIDAD 17: COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS

PASOS:

1. Observa a la otra persona.
2. Escucha lo que la otra persona dice.
3. Imagina lo que la otra persona puede sentir.
4. Piensa en las maneras de demostrar comprensión por lo que el otro siente.
5. Decide la mejor forma de abordarlo en la práctica



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:



- Ten en cuenta el tono de voz, la postura y la expresión de la cara.
- Intenta comprender lo que dice.
- Puede sentir enfado, tristeza, ansiedad, etc.
- Deberías hablarle, tocarle o dejarle solo.

HABILIDAD 18: ENFRENTARSE CON EL ENFADO DE OTRO



PASOS:

1. Escucha a la persona que está enfadada.
2. Intenta comprender lo que dice y siente la persona enfadada.
3. Decide si puedes hacer o decir algo que resuelva la situación.
4. Si eres capaz, haz frente al enfado de la otra persona.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

- No interrumpas; mantén la calma.
- Haz preguntas para averiguar lo que no entiendas; repítelas para ti mismo.
- Piensa en las distintas formas de tratar el problema. Puedes escuchar, ser comprensivo, hacer algo para corregir el problema, ignorarlo o ser asertivo.



HABILIDAD 19: EXPRESAR AFECTO

PASOS:

1. Decide si tienes buenos sentimientos hacia la otra persona.
2. Decide si a la otra persona le gustaría conocer lo que sientes.
3. Escoge la mejor forma para expresar tus sentimientos.
4. Elige el momento y el lugar adecuados para expresar lo que sientes.
5. Expresa tus sentimientos de una forma amistosa.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

- Considera las posibles consecuencias como: alegría, malentendido, molestia, aumento de la amistad, etc.
- Haz algo; di algo.

HABILIDAD 20. RESOLVER EL MIEDO



PASOS:

1. Determina si se siente asustado.
2. Piensa en lo que te produce el miedo.
3. Dilucida si el miedo es real.
4. Toma las medidas para reducir el miedo.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Emplea la habilidad 15- conocer los propios sentimientos.
2. Piensa en las distintas posibilidades y elige la más probable.
3. ¿El objeto de tu temor es, en realidad una amenaza. Puede que tengas que comprobarlos con otra persona o que necesites más información?
4. Deberías hablar con alguien, alejarte de lo que te produce el miedo, o aproximarte gradualmente a la situación temida.



HABILIDAD 21. AUTORRECOMPENSARSE.

PASOS:

1. Concéntrate en lo que pasa en tu cuerpo para que sepas lo que sientes.
2. Piensa en lo que ha sucedido para que estés así.
3. Piensa en cómo podrías denominar lo que sientes.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Debería tratarse de algo en lo que has tenido éxito o de algún aspecto en el que hayas mejorado.
2. Emplea el elogio, aprobación o aliento.
3. Podrías comprarte algo, ir a algún sitio o aumentar o disminuir una actividad.
4. Hazlo y dilo.



HABILIDAD 22. PEDIR PERMISO.



PASOS:

1. Decide lo que te gustaría hacer y para lo cual necesitas pedir permiso.
2. Piensa a quien deberás pedir permiso.
3. Elige el momento y el lugar adecuado.
4. Pide permiso.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

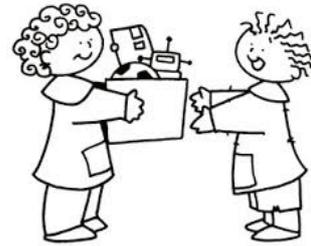
1. Pide algo prestado o algún tipo de privilegio.
2. Pregunta al propietario, al director o al profesor. Pídelo en voz alta, en privado o por escrito.



HABILIDAD 23: COMPARTIR ALGO

PASOS:

1. Decide si te gustaría compartir algo que posees
2. Piensa en cómo se sentirá la otra persona si te lejas compartir algo
3. Ofrece lo que has decidido compartir, de modo directo y amable



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Podrías compartirlo con los demás o permitir que los otros lo utilicen
2. La otra persona se puede sentir complacida indiferente, suspicaz o insultada
3. Haz que la oferta sea sincera, permitiendo que la otra persona la rechace, si así lo desea



HABILIDAD 24: AYUDA A LOS DEMÁS

PASOS:

1. Decide si la otra persona necesita y quiere que le ayuden
2. Piensa en la forma en que le puedes ayudar
3. Pregunta a la otra persona si necesita y quiere que le ayudes



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:



1. Piensa en las necesidades de otra persona; observa
2. Podrías hacer algo, dar aliento o apoyo, o hacer que otra persona le ayude
3. Haz que tu ofrecimiento sea sincero, permitiendo que la otra persona pueda decir que no.

HABILIDAD 25: NEGOCIACIÓN

PASOS:



1. Decide si tu y la otra persona tenéis diferencia de opiniones
2. Dile a la otra persona lo que piensas sobre el problema en cuestión
3. Pregunta a la otra persona lo que piensas
4. Escucha su respuesta
5. Piensa por que la otra persona se siente de ese modo
6. Sugiere un comportamiento

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. ¿Te estás poniendo nervioso o acalorado?
2. Ten en cuenta tu propia opinión y la de la otra persona
6. Asegúrate de que el compromiso tenga en cuenta tu propia opinión y la de la otra persona



HABILIDAD 26: EMPLEAR EL AUTOCONTROL

PASOS:

1. Concéntrate en lo que sucede en tu cuerpo, esto te ayudará a saber si vas a perder el control.
2. Piensa en lo que ha pasado para que te sientas así
3. Piensa en la forma de poder recuperar el control de ti mismo.
4. Escoge la mejor forma de controlarte, y ponla en práctica.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:



- ¿Estás en tensión, enfadado, acalorado, agitado? (1)
Ten en cuenta los hechos "internos" (pensamientos) y los externos. (2)
Tranquilízate; cuenta hasta 10; recupera la calma; haz alguna otra cosa. (3)

HABILIDAD 27: DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS.

PASOS:

1. Concéntrate en tus sensaciones corporales para averiguar si estás insatisfecho y si te gustaría defender tus derechos.
2. Piensa en lo que ha sucedido, para que te sientas así.
3. Piensa en las formas de defenderte, y escoge una de ellas.
4. Sal en tu defensa de una manera razonable y directa



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Las pistas son: tensión muscular, cosquilleo en el estómago, etc. (1)

¿Están aprovechándose de ti, ignorándote, maltratándote o tomándote el pelo? (2)

Busca ayuda; di lo que estás pensando; recoge opiniones de los demás; elige el momento y el lugar más adecuados. (3)



HABILIDAD 28: RESPONDER A LAS BROMAS.

PASOS:

1. Decide si te están tomando el pelo.
2. Piensa en la forma de solucionarlo.
3. Elige la mejor forma y ponla en práctica.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:



¿Los demás murmuran, te hacen bromas? (1)
Acéptalo con simpatía; haz chistes; ignóralo. (2)
Si es posible, evita las alternativas que impliquen agresividad, responder con comentarios maliciosos o con retraimiento.

HABILIDAD 29: EVITAR PROBLEMAS CON LOS DEMÁS

PASOS:



1. Determina si estas en una situación en la que tendrás problemas.
2. Decide si quieres resolver el problema.
3. Comunica a los demás lo que has decidido y por qué.
4. Sugieres otras cosas que podrías hacer.
5. Haz lo que consideres mejor para ti.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Examina las consecuencias inmediatas y futuras.
2. Considera los riesgos y las ventajas.
3. Considera las alternativas prosociales.



HABILIDAD 30: NO ENTRAR EN PELEAS.

PASOS:

1. Detente a pensar por qué quieres pelearte.
2. Piensa en lo que quieres que suceda después de la pelea.
3. Piensa en otras formas de conseguir lo que quieres.
4. Elige la mejor forma para resolver la situación y ponla en practica.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. ¿Cuáles serán las consecuencias posteriores?
2. Podrías negociar, defender tus derechos, pedir ayuda o tranquilizar a la otra persona.

HABILIDAD 31: FORMULAR UNA QUEJA.

PASOS:

1. Piensa en cuál es tu queja.
2. Decide a quien te quejaras.
3. Quéjate a esa persona.
4. Di a la otra persona lo que te gustaría hacer con respecto a ese problema.
5. Pregunta a la otra persona como se siente por lo que has dicho.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Quién puede resolverlo?
3. Ten en cuenta las alternativas: ser amable, asertivo, hacerlo en privado.
4. Haz una sugerencia para resolver el problema.



HABILIDAD 32: RESPONDER A UNA QUEJA

PASOS:

1. Escucha la queja.
2. Pide al otro que te explique todo lo que no entiendes.
3. Dile que has comprendido su queja.
4. Hazte una opinión de la queja y acepta el reproche, si es adecuado.
5. Sugiere una solución para los dos.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Escucha con atención (1).

Vuelve a expresarlo; reconoce el contenido y lo que la otra persona siente (3).

Deberás comprometerte, defender tu posición o disculparte (5).

HABILIDAD 33: DEMOSTRAR DEPORTIVIDAD DESPUÉS DE UN JUEGO



PASOS:

1. Piensa en lo que tú y la otra persona habéis hecho con el juego.
2. Piensa en un elogio que podrías decirle a la otra persona.
3. Piensa en las reacciones de la otra persona por lo que acabas de decir.
4. Escoge el elogio que mejor te parezca y díselo.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Di “lo has hecho bien”, “felicidades”, o “ha mejorado” (2).

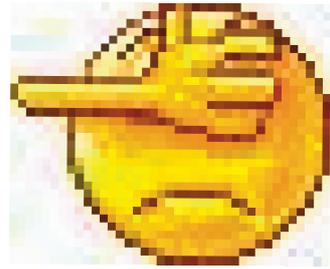
La reacción puede ser de placer, temor o disgusto (3).



HABILIDAD 34: RESOLVER LA VERGÜENZA

PASOS:

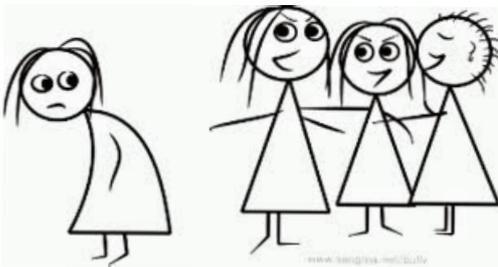
1. Determina si sientes vergüenza.
2. Piensa en lo que ha sucedido para que te sientas avergonzado.
3. Piensa en lo que podrías hacer para sentir menos vergüenza y ponlo en práctica.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Corrige la causa; minimízala; ignórala; distrae a los otros; emplea el sentido del humor; tranquilízate (3).

HABILIDAD 35: ARREGLÁRSELAS CUANDO LE DEJAN DE LADO



PASOS:

1. Determina si te han dejado de lado
2. Piensa en por qué la gente te ha dejado de lado
3. Decide cómo podrás arreglar el problema
4. Escoge la mejor forma y ponla en práctica

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Te ignoran o te rechazan (1)

Podrías esperar, marcharte, decir a la otra persona que su comportamiento te afecta; o pedir que te incluyan (3)



HABILIDAD 36: DEFENDER A UN AMIGO

PASOS:

1. Determina si a tu amigo lo han tratado injustamente
2. Decide si tu amigo quiere que lo defiendas
3. Decide cómo defender a tu amigo
4. Defiende a tu amigo



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

¿Lo han criticado, le han tomado el pelo, se han aprovechado de él? (1)

Deberás defender sus derechos, dar alguna explicación o pedir disculpas (3)

HABILIDAD 37: RESPONDER A LA PERSUASIÓN

PASOS:

1. Escucha lo que la otra persona opina sobre el tema
2. Decide lo que opinas del tema
3. Compara lo que ha dicho la otra persona con lo que tú piensas
4. Decide qué idea prefieres y comunícaselo a la otra persona



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Distingue tus opiniones de las de los demás (2)
Podrás estar de acuerdo o no, cambiar de opinión o posponer tu decisión (4)



HABILIDAD 38: RESPONDER AL FRACASO

PASOS:

1. Decide si has fracasado en algo.
2. Piensa por qué has fracasado.
3. Piensa en lo que podrías hacer para evitar otro nuevo fracaso.
4. Decide si quieres intentarlo otra vez.
5. Inténtalo nuevamente poniendo en práctica las nuevas ideas.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. El fracaso puede ser interpersonal, académico o deportivo
2. Podría ser debido a una determinada habilidad, o la falta de motivación. Incluye las razones personales y las circunstancias
3. Evalúa lo que está bajo tu control para poder modificarlo: si se trata de un problema relacionado con una habilidad práctica; si es de motivación, esfuérate más; si es por las circunstancias, piensa en la forma de modificarlas



HABILIDAD 39: ENFRENTARSE A LOS MENSAJES CONTRADICTORIOS



PASOS:

1. Determina si alguien te está diciendo dos cosas opuestas al mismo tiempo.
2. Piensa en la forma de decirle que no entiendes lo que quiere decir.
3. Escoge la mejor forma de decirlo y comunicárselo.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Puede ser de palabra, mediante un comportamiento no verbal o diciendo una cosa y haciendo otra
2. Confronta sus opiniones; pregunta



HABILIDAD 40: RESPONDER A UNA ACUSACIÓN

PASOS:

1. Piensa en la acusación que te han hecho
2. Piensa por qué te han acusado
3. Piensa en la forma de responder a la acusación
4. Escoge la mejor forma y ponla en práctica



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

¿La acusación es justa o no? ¿Te la han dicho de un modo dañino o constructivo?

¿Has violado sus derechos o propiedades? ¿Alguien se lo ha contado?

Niégala: explica tu comportamiento: corrige la opinión de la otra persona; discúlpate. Ofrecete para solucionar lo que ha ocurrido



HABILIDAD 41: PREPARARSE PARA UNA CONVERSACIÓN DIFÍCIL.

PASOS:

1. Piensa en lo que tú y la otra persona habéis hecho con el juego.
2. Piensa en un elogio que podrías decirle a la otra persona.
3. Piensa en las reacciones de la otra persona por lo que acabas de decir.
4. Escoge el elogio que mejor te parezca y díselo.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Puedes estar tenso, ansioso, impaciente.

Puedes sentirse aburrido, ansioso, enfadado.

Repite los pasos 1-5, por lo menos dos veces, empleando distintas alternativas.



HABILIDAD 42: HACER FRENTE A LAS PRESIONES DEL GRUPO,

PASOS:

1. Piensa en lo que el grupo quiere que hagas y por qué. Escucha a los demás; decide cuál es el significado real. Intenta comprender lo que se te está diciendo.
2. Decide lo que quieras hacer.
3. Decide cómo les dirás lo que quieres hacer. Explica tus razones. Habla a solas con cada uno de ellos; mantén tus opiniones.
4. Di al grupo lo que has decidido.



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

- a. En la escuela o en el barrio: el actor principal se relaciona con un grupo que quiere hacer gamberradas en el barrio.
- b. En casa: la familia presiona al actor principal para que rompa sus relaciones con un amigo.
- c. En el grupo de amigos: presionan al actor principal para que participe en una pelea.



HABILIDAD 43: TOMAR INICIATIVAS.



PASOS:

1. Determina si estás satisfecho o aburrido con lo que estás haciendo.
2. Piensa en cosas en las que te lo has pasado bien.
3. Decide cuál de ellas podrías hacer ahora.
4. Comienza la actividad.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

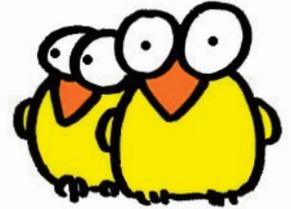
- a. En la escuela o barrio: el actor principal elige una actividad extraescolar en la que participar.
- b. En casa: el actor principal piensa en hacer una actividad que le reporte dinero.
- c. En el grupo de amigos: el actor principal sugiere a los amigos que jueguen al baloncesto en vez de estar dando vueltas por ahí.



HABILIDAD 44: DISCERNIR LA CAUSA DEL PROBLEMA

PASOS:

1. Define cuál es el problema.
2. Piensa en las posibles causas que lo han originado.
3. Decide las causas más probables del problema.
4. Comprueba lo que, en realidad, originó el problema



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Sin orientación

2. ¿Lo ocasionaste tú solo, otros o las circunstancias?
3. Sin orientación
4. Pregunta a los demás, observa la situación otra vez.

HABILIDAD 45: ESTABLECER UN OBJETIVO

PASOS:

1. Fíjate el objetivo que quieres alcanzar
2. Encuentra toda la información necesaria para alcanzar el objetivo
3. Piensa en los pasos necesarios para alcanzar el objetivo
4. Lleva a cabo el primer paso para conseguir el objetivo



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Habla con los amigos; lee; pregunta a los mayores (2)
Considera el orden de los pasos, los materiales, la ayuda de los demás y las habilidades que precisas (3)



HABILIDAD 46: DETERMINAR LAS PROPIAS HABILIDADES

PASOS:

1. Decide qué habilidades podrías emplear
2. Pienso en lo que has hecho cuando intentaste usar estas habilidades
3. Recoge la opinión de los demás
4. Pienso en lo que has descubierto y decide cómo emplearás tus habilidades



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

Ten en cuenta el entorno, las circunstancias y el objetivo (1)
Pregunta: comprueba cómo lo hiciste (3)
Considera los pasos 2 y 3).

HABILIDAD 47: RECOGER INFORMACIÓN



PASOS:

1. Determina cuál es la información que necesitas
2. Decide cómo obtener esa información
3. Haz lo necesario para obtener la información

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

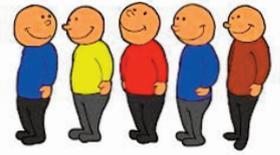
Puedes recogerla consultando a otras personas, libros, etc.
(2)
Pregunta; llama por teléfono; consulta libros (3)



HABILIDAD 48: RESOLVER LOS PROBLEMAS SEGÚN SU IMPORTANCIA

PASOS:

1. Piensa en los problemas que te preocupan.
2. Enumera los problemas, de mayor a menor importancia.
3. Haz lo que puedas para eliminar los problemas menos importantes.
4. Ponte a trabajar en los problemas más importantes



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

1. Haz una lista.
3. Delégalos, aplázalos, evítalos.
4. Planifica los primeros pasos a seguir para tratar los problemas más importantes, ensáyalos mentalmente.

HABILIDAD 49: TOMAR UNA DECISIÓN



PASOS:

1. Piensa en el problema que requiere que tomes una decisión.
2. Piensa en las posibles decisiones que podrías tomar.
3. Recoge información precisa sobre las posibles decisiones.
4. Reconsidera las posibles decisiones con la información que has recogido.
5. Toma la mejor decisión.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

2. Establece varias posibles alternativas; evita conclusiones precipitadas.
3. Pregunta a los demás; lee; observa



HABILIDAD 50: CONCENTRARSE EN UNA TAREA

PASOS:

1. Describe qué tipo de tarea es la que tienes que realizar.
2. Decide en qué momento la realizarás.
3. Recoge el material necesario.
4. Decide en qué lugar la harás.
5. Decide si estás preocupado para concentrarte



NOTAS PARA EL INSTRUCTOR:

- Considera cuándo la harás y el tiempo que te llevará.
4. Considera dónde: minimiza las posibles distracciones.