

---

# Programación de aula

## HABILIDADES SOCIALES

2TSAF 23/24

## TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DE TRABAJO

EVAL	UNIDAD DE TRABAJO	DURACIÓN
<b>1 EVAL</b>		<b>(fechas)</b>
	UT0. Introducción al módulo. Presentación.	
	UT1. Introducción a las habilidades sociales (HHSS)	
	UT2. Inteligencia emocional y educación emocional. Las emociones y los sentimientos. La personalidad.	
	UT3. El grupo. Dinamización del trabajo en grupo.	
<b>2 EVAL</b>	UT4 La comunicación (transversal).	
	UT5 Conducción de reuniones: dinamización y gestión. Técnicas para conseguir que emerja la sabiduría de un grupo. La sabiduría colectiva.	
	UT6 Gestión de conflictos (transversal)	
	UT7 Evaluación del proceso	

**UNIDAD DE TRABAJO 0****Antes de empezar el módulo****Temporalización estimada****APRENDIZAJES**

- Funcionamiento del módulo.
- El portafolios. Aspectos formales.
- DG Presentación y conocimiento (comunicación).
- Primeras Habilidades sociales (Golstein 1980).
- Importancia de la escucha activa.
- Paradigma cualitativo – paradigma cuantitativo.
- “Temporalización” del portafolios.
- La autoevaluación y la coevaluación (transversal).

**RECURSOS**

- Programación de aula.
- Plataforma Aules.
- El portafolios.
- La temporalización.
- Modelo de ficha de dinámica.
- Vídeo Adecco. “Tu propósito”.
- Meditaciones guiadas.

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN – FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Presentación alumnado, profesora y módulo.	
	Dinámicas de grupo (DG). Presentación y conocimiento.	
	Introducción HHSS. Cuadro Tipos de HHSS (Golstein 1980). Primeras HHSS. (DG)	

**ACTIVIDADES**

- UT0.1. ¿Cómo vamos a funcionar en este módulo?
- UT0.2. Criterios en la presentación de trabajos.  
Aspectos formales en la presentación del trabajo de HHSS. Dos partes:
  - a) De aula: Fichas de dinámicas y apuntes de clase. Se realiza en clase (puede ser a mano o a ordenador)
  - b) De casa: Lo que no se acaba en clase. Incluir en el portafolios (a ordenador)

- UT0.3. Temporalización del primer mes.
- UT0. 4. Cuadro “vivo” sobre paradigma cualitativo – paradigma cualitativo.
- DG de presentación y conocimiento.
- Meditación, mindfulness, relajación, etc. Dinamización.
  
- Complimentar el modelo de ficha en cada dinámica e incluirla en la UT correspondiente.
  
- Incluir los documentos de aulas y las actividades en el portafolios en las UT correspondientes.

<b>UNIDAD DE TRABAJO 1</b>	<b>Introducción a las HABILIDADES SOCIALES (HHSS)</b>
<b>Temporalización estimada</b>	

<b>APRENDIZAJES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conceptualización de HHSS, rasgos comunes, usos, tipos, componentes/dimensiones relacionadas (cognitivas, emocionales, conductuales).</li> <li>▪ Conceptos afines.</li> </ul>

<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UT 1 HHSS</li> <li>▪ UT 3 La comunicación</li> </ul>

<b>TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES</b>		
<b>SESIÓN – FECHA</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
	Habilidades sociales (HHSS). Conceptualización. Rasgos comunes. Usos Componentes. Dimensiones relacionadas (cognitivo, emocional, conductual)	
	Introducción a conceptos afines HHSS: Asertividad. Estilos de comunicación (pasivo, agresivo, asertivo). Autoestima Inteligencia emocional (IE) Empatía Saber escuchar Definir un problema Evaluación de soluciones Negociación Expresión justificada de la ira, desagrado o disgusto Disculparse o admitir ignorancia.	
	Tipos de HHSS (Golstein 1980). <i>Se irán introduciendo de forma transversal.</i> Primeras (escuchar, iniciar conversación,	

	<p>mantenerla, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido)</p> <p>Avanzadas (pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás</p> <p>Relacionadas con los sentimientos</p> <p>Alternativas a la agresión</p> <p>Para hacer frente al estrés</p> <p>De planificación</p>	

## ACTIVIDADES

- DG relacionadas con los conceptos afines a las HHSS
- DG Estilos de comunicación (pasivo, agresivo, asertivo).
  
- Incluir en el portafolios las fichas de las DG, las conclusiones personales de cada dinámica y la aplicación real a la vida profesional y/o personal.
- Incluir en el portafolios la documentación de aulas en la UT correspondiente.

<b>UNIDAD DE TRABAJO 2</b>	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) Y EDUCACIÓN EMOCIONAL. LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS</b>
<b>Temporalización estimada</b>	

<b>APRENDIZAJES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorar que existen diferentes tipos de inteligencia.</li> <li>▪ Habilidades emocionales que constituyen la IE</li> <li>▪ Los sentimientos y las emociones. La gestión emocional.</li> <li>▪ Reconocer las distorsiones cognitivas.</li> <li>▪ Reconocer los mecanismos de defensa.</li> <li>▪ Estudio de la personalidad. El eneagrama de Claudio Naranjo.</li> </ul>

<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UT2 La IE y educación emocional. Las emociones y los sentimientos.</li> <li>▪ Vídeo Mario Alonso. Las 9 inteligencias (19´)</li> <li>▪ Vídeo Gardner (redes y dibujos animados) (20´).</li> <li>▪ Fábula: los animales de la selva.</li> <li>▪ Nazareth Castellanos. “El mejor ejercicio es conocerse a sí mismo”</li> <li>▪ Goleman. La inteligencia emocional.</li> <li>▪ Las emociones: un componente esencial de nuestro vivir (Por Manuel Ramos). I jornada de educación de la Marina Alta.</li> <li>▪ La rueda de las emociones.</li> <li>▪ La inteligencia afectiva. Formación Mireia Darder 2023-2024</li> <li>▪ El eneagrama de Claudio Naranjo. Formación SAT (2015, 2020, 2022, 2023)</li> </ul>

<b>TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES</b>		
<b>SESIÓN - FECHA</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
	Concepto de inteligencia. - Inteligencias múltiples - La inteligencia emocional (IE) Interpersonal (autoconocimiento, autoregulación, automotivación) Intrapersonal (empatía, destreza social).	
	Educación emocional. HH emocionales que constituyen la IE: autoconocimiento, autoregulación, capacidad de automotivación, empatía, relaciones interpersonales	
	Sentimientos y emociones. componentes cognitivos y habilidades cognitivas. Distorsiones cognitivas.	

	Mecanismos de defensa. Clasificación.	
	Bases de la personalidad. El eneagrama (Claudio Naranjo)	

## ACTIVIDADES

- UT2.1. De las 9 inteligencias múltiples, ¿Cuáles están relacionadas con las HHSS?  
¿En qué consisten?
- UT2.2. ¿Es lo mismo emoción y sentimiento? Funciones.
- UT2.3. ¿Qué son las distorsiones cognitivas? ejemplos
- UT2.4. Realizad pequeños grupos y buscad escenas de película, series... o escenas personales, en las que se representan de forma clara los siguientes mecanismos de defensa: represión, proyección, retirada apática, sentido del humor, idealización, devaluación.
- DG relacionadas con la IE.
- DG Autoestima (pg 158 EI)
- DG El teléfono loco de las emociones.
  
- Incluir en el portafolios las fichas de las DG, las conclusiones personales de cada dinámica y la aplicación real a la vida profesional y/o personal.
- Incluir en el portafolios la documentación de aulas en la UT correspondiente.

**UNIDAD DE TRABAJO 3****EL GRUPO. DINAMIZACIÓN DEL TRABAJO EN GRUPO****Temporalización estimada****APRENDIZAJES**

- Aspectos comunes de los grupos. Tipos de grupos. Características. Fases en la vida de un grupo.
- Tomar conciencia de los roles que se manifiestan en un grupo y sus actitudes.
- El estatus y el rango.
- El liderazgo. Estilos.
- La importancia de la cohesión grupal. Estrategias para favorecer la cohesión.
- Puesta en práctica de diferentes técnicas grupales.

**RECURSOS**

- Arnold Mindell. Sentados en el fuego. Cómo transformar grandes grupos mediante el conflicto y la diversidad. Editorial Icaria. Barcelona 2004
- UT3 El trabajo en grupo. Dinamización.
- Dimensiones del aprendizaje (Pieron y Siendetop).

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

<b>SESIÓN - FECHA</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
	Concepto de grupo. Aspectos comunes. Tipos de grupos. Clasificación. Fases de la vida grupal.	
	Elementos estructurales de un grupo. - Roles (centrados en la tarea, centrados en conservar la cohesión, roles obstaculizadores. - Estatus y rango. - Cohesión grupal y disgregación. Estrategias para favorecer la cohesión. - Cooperación y competencia en un grupo. - Normas.	
	El liderazgo. Estilos (autoritario, permisivo, democrático). Conducción de grupos.	
	Técnicas de grupo (debates, seminario, tormenta de ideas (brainstorming), role playing, comisiones,	

	asambleas, método Oxford, método collage.	
	La comunicación en los grupos. Estilos de comunicación. Comunicación gestual y verbal (cara, mirada, sonrisa, postura)	
	Dimensiones del aprendizaje (Pieron y Siendetop)	

## ACTIVIDADES

- Cuadro resumen Dimensiones del aprendizaje (Pieron y Siendetop)
- Dinámicas vivenciales para conocer la estructura de un grupo:
- DG Campo grupal.
  - DG, Rol en la frente (nos vamos de viaje).
  - DG Ranguilandia.
  - DG de comunicación (recordatorio).
  - DG de cooperación (retos)
- Incluir en el portafolios las fichas de las DG, las conclusiones personales de cada dinámica y la aplicación real a la vida profesional y/o personal.
  - Incluir en el portafolios la documentación de aulas en la UT correspondiente.

## UNIDAD DE TRABAJO 4 LA COMUNICACIÓN

Temporalización estimada

Transversal

### APRENDIZAJES

- La comunicación no violenta (CNV). Rosenberg.
- Estilos de comunicación.
- Estrategias y técnicas asertivas.
- La escucha activa.
- Entrevista inicial a un posible cliente en un gimnasio o instalación deportiva. Presentación, cuestionario inicial...
- Valoración de la importancia de las actitudes en la relación de ayuda.
- Beneficios de la respiración y la relajación para el desarrollo de las habilidades sociales (hablar en público, afrontar situaciones estresantes...).
- Técnicas de comunicación y de HHSS
- Cómo dar y recibir críticas.

### RECURSOS

- UT3 La comunicación.
- Vídeo Rosenberg. Comunicación no violenta (CNV)
- 

### TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Introducción. Objetivo de la comunicación	
	El proceso comunicativo, elementos. Tipos de comunicación	
	Estilos de comunicación: pasivo, agresivo, asertivo.	
	Estrategias para mejorar la asertividad. Técnicas o conductas asertivas.	
	La escucha activa. Barreras y obstáculos de la escucha activa. Consejos para escuchar eficazmente. Habilidades de comunicación eficaz.	
	Facilitadores y obstáculos en la comunicación	
	Estilos de relación de ayuda: democrático cooperativo. Empático participativo, paternalista, autoritario /	

	manager. Valoración de la importancia de las actitudes en la relación de ayuda.	
	Beneficios de la respiración y la relajación para el desarrollos de las habilidades sociales (hablar en público, afrontar situaciones estresantes...) La meditación, el mildfulness, relajación, etc. Práctica	
	Técnicas de comunicación (DG) Escucha activa, expresiones de refuerzo, tratar todos los temas, mensajes directos, breves y concisos, evitar reproches respecto a situaciones pasadas, transmisión de los fallos cometidos, parafrasear.	
	Técnicas de HHSS Refuerzo, modelado, instrucciones, estrategias de generalización, feed back.	

## ACTIVIDADES

- ¿Qué diferencia existe entre comunicación e información?
- ¿Por qué crees que se dan malentendidos en el proceso de comunicación?
- En tu opinión, ¿cuáles son los obstáculos o barreras de comunicación más difíciles de superar? ¿Por qué?
- ¿Sueles utilizar alguna de las barreras de la escucha activa? Practica una escucha durante 15 minutos con un compañero/a de clase. Intenta centrarte en la escucha activa utilizando las técnicas estudiadas. Una vez haya acabado la escucha, anota tu impresión de lo experimentado. Pregúntale a tu interlocutor/a si se ha sentido realmente escuchado/a y comprendido/a.
- Reflexión, comentario, conclusiones CNV (vídeo Rosemberg)
- Transformación de frases (CNV).
  
- Dinámicas vivenciales de comunicación.
- DG puzzle (papel)
- DG Consigna de dibujo. a) veo lo que dibujas b) No veo lo que dibujas.
- DG La escultura
- DG Dar y recibir críticas.
- Rol playing entrevista inicial.
- Práctica y dinamización de meditación, mildfulness, relajación.
  
- Incluir en el portafolios las fichas de las DG, las conclusiones personales de cada dinámica y la aplicación real a la vida profesional y/o personal.
- Incluir en el portafolios la documentación de aulas en la UT correspondiente.

<b>UNIDAD DE TRABAJO 5</b>	<b>CONDUCCIÓN DE REUNIONES: DINAMIZACIÓN Y GESTIÓN. TÉCNICAS PARA CONSEGUIR QUE EMERJA LA SABIDURÍA DE UN GRUPO. LA SABIDURÍA COLECTIVA</b>
<b>Temporalización estimada</b>	

<b>APRENDIZAJES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y aplicar diferentes tipos de reuniones y técnicas para que emerja la sabiduría grupal.</li> </ul>

<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UT5</li> </ul>

<b>TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES</b>		
SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Tipos de reuniones (informativas, consultivas, decisorias)	
	Reuniones virtuales	
	Fases a considerar: preparación, desarrollo, seguimiento.	
	Roles en la reunión	
	<p>Técnicas para conseguir que emerja la sabiduría de un grupo (la sabiduría colectiva):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- World café - café diálogo (Juanita Brown)</li> <li>- Grupo de diálogo (William Isaacs).</li> <li>- Indagación apreciativa (David Cooperrider y Shuresh Srivasta).</li> <li>- Técnica de gestión emocional sencilla. Compartir. Ronda</li> <li>- FOP</li> <li>- Toma de decisiones: asambleas, consenso.</li> <li>- Holocracia.</li> </ul>	

## ACTIVIDADES

- ¿Se convocan los diferentes tipos de reuniones y se llevan a cabo del mismo modo?  
¿Por qué?
- Ventajas y desventajas de tomar decisiones en asamblea.
- Ventajas y desventajas de tomar decisiones por consenso.
- ¿Cómo se toman decisiones por consenso por primera vez?
- En grupos reducidos (3 - 4 personas), imaginad que sois coordinadores/as de un grupo de técnicos/as en una instalación deportiva y tenéis que organizar una reunión. En primer lugar se planificará y elaborará la reunión de manera correcta y suficiente a través de la consulta (internet, manuales, libros). En segundo lugar, se llevará a cabo de forma eminentemente práctica.  
Hay dos opciones, después de elegir un tema de reunión.  
Opción A. Elegid un tipo de reunión (informativa, consultiva, decisoria) y seguir los pasos de cada fase de la reunión (preparación, desarrollo y seguimiento).  
Opción B. Elegid una técnica entre las siguientes y preparar la reunión:
  - Dentro – fuera (la pecera)
  - Wordcafé/café diálogo.
  - Indagación apreciativa.
  - Holocracia
  - Fotopalabra
  - Videoforum

En ambas opciones hay que escribir ejemplos de vuestra actuación como técnicos/as ante los diferentes escenas/situaciones que se pueden representar en la reunión atendiendo a las diferentes actitudes de los roles estudiados.

- Finalmente se presentará:
  - Preparación de la sesión.
  - Evaluación de la sesión.
  - Acta de la sesión.

*Cada grupo dispondrá de una hora para implementar la intervención, debiendo distribuir el tiempo para que resulte suficiente y no se quede la intervención sin cerrar.*

*Los materiales que se requieran para llevar a cabo la reunión deben ser solicitados a la profesora si no están disponibles y ser preparados con antelación a la fecha en que corresponda intervenir a cada grupo.*

*La ausencia a clase no justificada, del 30% de las horas de este trabajo en aula, conlleva la exclusión del grupo y la realización del trabajo de manera individual con la correspondiente penalización en la nota del trabajo.*

*La ausencia no justificada a clase del día de exposición de las dinámicas, conlleva la no superación del correspondiente RA y su recuperación posterior.*

*De igual modo, la ausencia no justificada a las sesiones en las que los otros grupos realizan su exposición, conlleva la correspondiente bajada de nota.*

Una vez expuestas las reuniones y las técnicas y terminado el tema, se elaborará un cuaderno conjunto y se compartirá con el resto de compañeras/os, con el fin de que se tenga un guía para vuestro futuro ejercicio profesional.

La evaluación de la actividad de reunión se realizará teniendo en cuenta dos elementos:

- 1) La entrega escrita de la planificación de intervención de dinamización grupal.
- 2) La puesta en práctica grupal de las dinámicas y técnica de grupo.

En función del trabajo que se realice en ambos aspectos se calificará con una nota grupal y otra individual.

#### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

##### VALORACIÓN TRABAJO ESCRITO:

Asistencia y presencialidad.

Aportación al trabajo en equipo y aprovechamiento tiempo.

Edición y presentación del documento.

Desarrollo adecuado de todas las partes del documento de planificación.

Originalidad y creatividad.

Coherencia en la planificación de la intervención

##### VALORACIÓN DINAMIZACIÓN GRUPAL

Autonomía y confianza en la presentación.

Lenguaje verbal y no verbal (uso lenguaje técnico y adecuado, tono de voz, mirada, postura corporal...). *Ver aspectos a tener en cuenta en cuanto a las habilidades de comunicación al dirigir sesiones (UT3)*

Recursos y materiales utilizados.

Adecuación del tiempo.

Originalidad y adaptación.

Dominio del tema y claridad expositiva.

Incorporación de todas las etapas de la conducción de dinámicas.

Adaptación al grupo.

- Incluir en el portafolios las fichas de las DG, las conclusiones personales de cada dinámica y la aplicación real a la vida profesional y/o personal.
- Incluir en el portafolios la documentación de aules en la UT correspondiente.

**UNIDAD DE TRABAJO 6****GESTIÓN DE CONFLICTOS  
(UT transversal)****Temporalización estimada****APRENDIZAJES**

- Análisis de conflicto.
- Aplicar las habilidades sociales tratadas durante el curso (CNV, ...)

**RECURSOS**

- Helena Cornelius. Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones. Editorial Gaia (1995) 8ª de..
- Educar en y para el conflicto. Paco Cascón Soriano. Cátedra UNESCO sobre Paz y Derechos Humanos. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Recursos para dar un Taller de Resolución de Conflictos. TALLER DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.
- Guía análisis de conflicto

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Definición de conflicto. Causas de los conflictos. Tipos de conflictos.	
	Estrategias de resolución de conflictos. Pasos para la resolución de conflictos. Vías para la resolución de conflictos.	
	La negociación en el conflicto. Pasos en la negociación. Habilidades y técnicas en la negociación.	

**ACTIVIDADES**

- ¿Qué significa para ti el conflicto? ¿Te da miedo? ¿Lo buscas? ¿Lo evitas?

- ¿Cómo se relaciona la forma de comunicarte en la gestión de conflictos?
- ¿Qué estrategias puedes utilizar para gestionarlos?
- a) ¿Qué roles han surgido/aparecido en el grupo? b) ¿Quién los ha jugado? c) ¿Qué cualidad está en el campo grupal pero nadie está jugando, es decir, el rol fantasma. (pueden ser los roles de agresor, líder, oponente).
- d) ¿Te cuesta jugar determinados roles? ¿Es bueno aprender a sacar lo bueno/valioso de los diferentes roles?.
- e) ¿Hasta qué punto lo has elegido? Proceso de asumir conscientemente los roles que se juegan.
- f) ¿Varias personas pueden jugar un mismo rol? ¿y una misma persona puede jugar diferentes roles?
- g) ¿Qué roles no quieres desempeñar? ¿por qué?.

- Identifica, según tu experiencia, los conflictos que se dan con mayor frecuencia:

a) En el instituto, entre alumnos/as y entre alumnado-profesorado. b) En casa, a nivel familiar. c) Con los amigos y amigas. d) Con compañeros y compañeras de trabajo. e) Vecindario. f) Sociedad actual en general.

- ¿Cómo sueles abordar los distintos conflictos generados en cada uno de los ámbitos que se mencionan en el ejercicio anterior? Evitar, ignorar, demorar, de forma algo agresiva, otras formas que hasta ahora te han funcionado bien (explícalas).

- ¿Qué habilidades sociales crees que son necesarias para solucionar conflictos exitosamente? Descríbelas y relaciónalas

- Con los distintos pasos para la resolución de conflictos vistos en la unidad, elaborad, por parejas, un pequeño trabajo sobre la mediación como técnica para solucionar conflictos. Podéis buscar información a través de fuentes bibliográficas e internet.

- Profundizar en diferentes situaciones de conflictos siguiendo la guía.

- Dinámicas vivenciales de gestión y resolución de conflictos.

DG Visualización. Posibilidades de estar, o no estar ante un conflicto.

Dinámica: Valorando nuestro crítico/a interno/a (PP UT6)

DG Enredos

DG La naranja.

DG ¿A quien salvamos?

- Incluir en el portafolios las fichas de las DG, las conclusiones personales de cada dinámica y la aplicación real a la vida profesional y/o personal.
- Incluir en el portafolios la documentación de aulas en la UT correspondiente.

**UNIDAD DE TRABAJO 6****EVALUACIÓN DEL PROCESO**

Temporalización estimada

**APRENDIZAJES**

- Evaluar los procesos del grupo y la propia competencia social para el desarrollo de sus funciones profesionales, identificando los aspectos susceptibles de mejora.

**RECURSOS**

- UT6

**TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES**

SESIÓN - FECHA	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
	Principales elementos de la evaluación	
	Evaluación inicial, procesual y final en la planificación y ejecución de su intervención.	
	La autoevaluación y la coevaluación (transversal)	

**ACTIVIDADES**

- Incluir en el portafolios las fichas de las DG, las conclusiones personales de cada dinámica y la aplicación real a la vida profesional y/o personal.
- Incluir en el portafolios la documentación de aulas en la UT correspondiente.