



ASOCIACIÓN VIEIRO

SOMOS HÁBILES

Curso de prevención escolar para alumnado Educación
Secundaria Obligatoria

1.- Presentación y justificación.

2.- Objetivos.

3.- Población destinataria.

4.- Metodología

5.- Contenidos

6.- Lugar de celebración

7.- Duración



ASOCIACIÓN VIEIRO

1.- PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La adolescencia es una etapa en la que lo social cobra un especial protagonismo. Son muchos los desafíos y las experiencias que el/la adolescente vive en esta etapa evolutiva, por lo que cobran importancia ciertas habilidades que les permitan afrontar este momento evolutivo con ciertas garantías de éxito. Se puede considerar las habilidades sociales como un tipo de herramientas personales muy útiles para un óptimo desenvolvimiento y mantenimiento de las relaciones personales, se trata de rutinas cognitivas o conductuales que nos permiten mantener buenas relaciones con los demás. Entre estas rutinas encontramos patrones de respuesta específicos tales como las habilidades relacionadas con la comunicación interpersonal, la asertividad, el establecimiento y mantenimiento de relaciones de amistad o vínculos, las habilidades para relacionarse con las personas y las habilidades para la resolución de conflictos.

En definitiva, el desarrollo de las habilidades sociales tendrá como consecuencia el logro de una mayor competencia social de la persona. En este sentido, las intervenciones en las que se realiza un entrenamiento en habilidades sociales están mostrando eficacia, y éste es el objetivo del presente curso de habilidades socioemocionales.

2.- OBJETIVOS

- Promover el desarrollo de la competencia interpersonal de los/as alumnos/as.
- Intervenir precozmente y prevenir futuros problemas de adaptación.
- Desarrollar actitudes de convivencia positiva con el grupo de iguales y con los adultos.
- Facilitar el inicio y mantenimiento de las relaciones sociales satisfactorias.
- Aprender a identificar y gestionar las emociones.



ASOCIACIÓN VIEIRO

3.- POBLACIÓN DESTINATARIA

La población destinataria del curso es el alumnado de 1º, 2º, 3º, 4º y FP Básica.

4.- METODOLOGÍA

Antes de iniciar el curso se analizan las habilidades de cada participante para conocer cuáles son las habilidades que precisan adquirir o mejorar para poder adaptar los contenidos a cada caso concreto. Es por ello que en este curso se trabaja en grupos pequeños para poder ofrecer una atención más personalizada.

Para conseguir los objetivos del curso utilizaremos una metodología caracterizada por ser activa, constructiva, interactiva (fomentando la cohesión grupal y una boa relación con la educadora y demás alumnos/as) y instructiva (la educadora incide en la importancia del concepto o habilidad a aprender, así como las estrategias o pautas más relevantes para a su adquisición).

5.- CONTENIDOS

En este curso se trabajan los diferentes elementos de las habilidades sociales como son:

- Los componentes no verbales como la mirada, los movimientos o las distancias.
- Los componentes paraverbales como el volumen de voz, la entonación, la velocidad o el turno de palabra.
- Los componentes verbales como la escucha activa, inicio, manteamiento y finalización de conversaciones, hacer y recibir cumplidos, formular quejas, identificar y expresar sentimientos y defender los propios derechos asertivos.



ASOCIACIÓN VIEIRO

6.- LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centros de Educación Secundaria

7.- DURACIÓN

8 sesiones semanales de 1 hora y media de duración.