
Intervención en habilidades sociales

INTRODUCCIÓN

Una vez realizada la evaluación, tenemos los datos necesarios para programar y planificar la intervención. Toda información de la que disponemos es importante, tanto los déficits como las capacidades de los usuarios. Tenemos información, además, sobre factores que pueden facilitar o dificultar el proceso de adquisición de las habilidades a entrenar (discapacidad visual, uso de silla de ruedas, motivación para el aprendizaje, preferencia de ciertas actividades,...).

Todos estos factores deben estar contemplados en el programa de entrenamiento. Un programa de entrenamiento individualizado lo extraeremos de lo que vamos a llamar "el paquete de entrenamiento". Dicho paquete incluye todos los pasos que pueden resultar necesarios o útiles para que el programa de entrenamiento en habilidades sociales sea eficaz.

Antes de presentar el paquete de entrenamiento es necesario reiterar que lo que hace que un programa de entrenamiento sea efectivo es su adecuación a las características de los usuarios a los que va dirigido.

PAQUETE DE ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES

Consta de las siguientes partes:

I. INSTRUCCIÓN O EXPLICACIÓN VERBAL

Consiste en explicar en qué consiste dicha habilidad, cuál es su importancia, por qué utilizarla de manera adecuada reporta beneficios importantes, situaciones en las que resulta pertinente emplearla, reglas sociales que regulan su empleo, componentes verbales y no verbales de su ejecución y cómo se realiza de forma correcta.

• **Recomendaciones para aplicar las instrucciones:** (Gil y García Sáiz, 1993).

- Deben emplearse a lo largo de todo el entrenamiento, aunque de manera fundamental al inicio de cada sesión y antes de cada entrenamiento.
- Han de incluir:
 - Información específica sobre los componentes adecuados.
 - Explicaciones claras de los mismos, empleando si es preciso, ejemplos.
 - Razones que justifiquen la importancia de dicha habilidad, así como la necesidad de ejecutarla.
- Es importante implicar a los usuarios, animándoles a que aporten ejemplos o argumenten la importancia de la habilidad objeto de entrenamiento y aprendizaje.
- Deben transmitir la información de manera breve, expresada en frases cortas y con un lenguaje adecuado al nivel de comprensión del usuario.

2. UTILIZACIÓN DE MODELOS

La habilidad a entrenar se realiza ante los alumnos por parte de un modelo, de forma que la visión de la escena refuerce la explicación e instrucción verbal.

Se aprende mejor cuando las características del modelo son similares a las de los usuarios que forman parte del entrenamiento, características como:

- La edad.
- Pertenencia al mismo grupo o taller.
- Que el modelo sea una persona significativa e importante para los usuarios.
- El lenguaje utilizado por el modelo sea similar y comprensible por el grupo de usuarios.
- Gustos y preferencias por determinadas actividades.

• **Recomendaciones para aplicar el modelado:** (Gil y García Sáiz, 1993).

- Mostrar la habilidad y sus componentes de forma clara y precisa.
- Exhibir los componentes de mayor a menor dificultad y complejidad, avanzando progresivamente.
- Repetir la dramatización con el fin de favorecer las condiciones del sobre-aprendizaje.
- Crear condiciones óptimas para la observación, reduciendo todos aquellos estímulos distractores.
- La dramatización correcta debe ir seguida de consecuencias (materiales, sociales..) positivas.

3. ROLE PLAY

Los usuarios ponen en práctica la habilidad en situación de aprendizaje. Esto permite realizar varios ensayos, en situaciones diferentes y bajo la supervisión del entrenador.

El objetivo de estos ensayos de conducta es aprender a modificar modos de respuesta no adaptativos, reemplazándolos por nuevas respuestas.

El role-play, sigue a su vez varios pasos:

- a) Presentación del modelo.
- b) Comentario a la actuación del modelo: aspectos importantes, resultados.
- c) Realización del role-play por los sujetos.
- d) Feedback de los compañeros y entrenador.
- e) Repetición del role-play (este paso se realiza varias veces, según el grado de corrección en la realización del role-play).
- f) Evaluación final.

4. REFORZAMIENTO

Se da a lo largo de todos los ensayos, sirviendo tanto para adquirir nuevas conductas, como para aumentar determinadas conductas adaptativas en la persona.

Siempre teniendo en cuenta que el refuerzo mas potente es el social, aunque a veces es necesario acompañarlo de refuerzo material.

La eficacia del refuerzo depende, en primer lugar de la demora entre la ejecución de la conducta y la entrega del reforzador. Por lo tanto, la norma es entregar un reforzador de un modo inmediato, tan pronto como sea posible una vez que el comportamiento deseado se ha llevado a cabo, pero como nuestro objetivo es que la conducta se mantenga, hay que ir modificando el programa de reforzamiento:

- En primer lugar, entregaremos el refuerzo de un modo continuo e inmediato.
- En segundo lugar, el refuerzo será continuo y demorado.
- En tercer lugar, pasamos al refuerzo intermitente, es decir solo de vez en cuando, para que cada vez se asemeje más a las situaciones naturales.

5. RETROALIMENTACIÓN

Consiste en proporcionar información específica al usuario para el desarrollo y mejora de la habilidad entrenada.

La información sobre la ejecución de la conducta debe hacerse siempre en términos positivos.

Si la ejecución ha sido inadecuada le animamos a practicarla de nuevo explicándole qué debe cambiar y proporcionándole todas las oportunidades que necesite, si la ejecución ha sido positiva le reforzamos por ella social y materialmente.

6. ACTIVIDADES PARA LA GENERALIZACIÓN

Estas actividades ayudan a los usuarios a transferir lo aprendido y entrenado en el contexto de entrenamiento a otros contextos (este es el objetivo final del entrenamiento).

Para conseguir la generalización es necesario que todos los profesionales del centro (los que hayan formado parte del entrenamiento y los que no) conozcan las habilidades que se están entrenando y sean conscientes de los programas puestos en marcha con los usuarios para que puedan colaborar en el mantenimiento y generalización de las diferentes habilidades.

Las **tareas para casa** son actividades que facilitan la generalización; son tareas que el entrenador propone a los usuarios acerca de lo aprendido y ensayado, para que ellos las pongan en marcha en otras situaciones fuera del entrenamiento, como: el comedor, el pasillo, el gimnasio, cuando crean que es oportuno.

Requisitos de las tareas para casa:

- Las conductas componentes en dichas tareas han de haber sido entrenadas previamente.
- Se han de especificar las conductas a realizar y las situaciones en las que llevarlas a cabo ("Cuando estés en el comedor y pidas agua a tu cuidador debes hacerlo mirándole a los ojos", "Cuando estés en el gimnasio, y no puedas atar tus zapatillas, pedirás ayuda a alguien que sabes que te puede ayudar")
- Enseñar al sujeto a autorregistrar su desempeño, indicando: qué ocurrió, qué pasos dio, cómo valora su desempeño, y cual podría ser el paso siguiente a entrenar.
- Siempre tener en cuenta el grado de comprensión del sujeto, y su grado de afectación. Proponer tareas coherentes con las posibilidades de cada usuario.

Las tareas para casa no están directamente supervisadas por el entrenador, pero son importantes a la hora de conseguir la generalización del aprendizaje, para lo cual también deben implicarse los familiares y red social del usuario.

Este es el paquete general del entrenamiento. De cualquier manera, a la hora de programar la intervención deberemos tener en cuenta las características individuales. Así como la capacidad de comprensión al preparar la explicación e instrucción verbal, a la hora de planificar la forma de dar feedback (en ocasiones pueden darlo los propios compañeros, otras veces debe ser el entrenador).

También es necesario utilizar, si las características de los usuarios lo requieren, otro tipo de ayudas (físicas o sensoriales) que faciliten la ejecución de la conducta correcta.

OTROS ASPECTOS IMPORTANTES

- El reforzamiento de las conductas adaptativas, de la correcta puesta en práctica de la habilidad que estemos entrenando.
- Utilización de moldeamiento y aproximaciones sucesivas: las conductas que el usuario realice van a ser evaluadas con distinto criterio según avanza el proceso de entrenamiento. Esto permite que tenga éxito desde el principio (algo fundamental para motivar el aprendizaje).
- En un principio puede ser suficiente con que lo intente, aunque no establezca, por ejemplo, un contacto ocular adecuado y esté demasiado lejos (si estamos entrenando por ejemplo, el saludo). Después se puede incrementar la exigencia hasta llegar a una realización correcta.
- Operativización: igual que para la evaluación es necesario concretar en qué consiste una conducta, esto debe hacerse también a la hora de programar la intervención; si no se hace así, y al igual que pasaba en la evaluación, podemos encontrar resultados distintos en profesionales distintos.

Por ejemplo, decir que un chico tiene una conducta agresiva no es operativo; pero decir que un chico da golpes en la mesa ó tira los materiales contra la pared si es operativo. No nos interesa lo que el usuario es, sino lo que hace, de modo que no de lugar a distintas interpretaciones por parte de los profesionales que van a intervenir en un programa para esa conducta.

- Otro factor importante para que estos programas sean efectivos, es la correcta puesta en práctica de actividades para la generalización. Los usuarios en muchas ocasiones discriminan claramente un contexto de otro, en función de las conductas que van a ser reforzadas, y en función de cómo van a ser reforzadas en cada uno de ellos. Este será, con frecuencia, el gran reto y la garantía de éxito para que un programa de entrenamiento posibilite la incorporación al repertorio habitual de Habilidades Sociales de un usuario.
- En este sentido, la experiencia llevada a cabo en diversos centros indica que los recuerdos visuales (como carteles, murales y dibujos explicando lo que es cada habilidad, fotos de los usuarios poniendo en marcha una habilidad de un modo correcto...) de dichas habilidades pueden ser de una gran efectividad para implicar a otros profesionales en este momento del programa (además de la correspondiente explicación escrita y /o verbal de lo que se está haciendo).

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

LOS PROGRAMAS CONDUCTUALES ALTERNATIVOS (PCA).

(VERDUGO, 1989A, 1989B, 1996, 1997).

Los PCA incluyen un Programa de Habilidades Sociales (PHS), un Programa de Habilidades de Orientación al Trabajo (POT) y un Programa de Habilidades para la Vida Diaria (PVD). Los tres programas en su conjunto se crearon como alternativa al currículo académico para adolescentes y adultos con discapacidad psíquica moderadamente afectada, cuya meta principal es la preparación para la vida adulta y la integración sociolaboral.

Los PCA plantean la enseñanza desde planteamientos cognitivo-conductuales y han demostrado experimentalmente su eficacia lográndose un aumento significativo en la adquisición y mantenimiento de las habilidades entrenadas, así como su generalización a otras actividades.

Programa de habilidades sociales (PSH)

Este programa de Habilidades Sociales, incluye 6 áreas (objetivos generales), y agrupa una totalidad de 207 entrenamientos diferentes (objetivos específicos), presentando una detallada descripción del modo de entrenamiento en cada caso.

Entrena conductas de adaptación e integración en la comunidad, tales como las habilidades de interacción social para llegar a establecer y mantener relaciones interpersonales, la comunicación verbal para participar en conversaciones, el desenvolvimiento independiente en la comunidad, el uso del ocio y del tiempo libre, el manejo del dinero en distintas situaciones sociales, la participación en actos sociales y recreativos, la utilización independiente de los transportes y conducta vial, comportamientos ecológicos y cívicos, medidas de seguridad y comportamiento en situaciones de emergencia, información básica y práctica respecto al consumo, y otras.

Programa de habilidades de orientación al trabajo (POT).

Este programa entrena habilidades preprofesionales y profesionales específicas y generalizables, que preparan profesionalmente al sujeto para posteriormente aprender un trabajo concreto, reduciendo la necesidad de supervisión y dotándole del mayor número de destrezas posible.

Se enseñan tareas simples que preparan para actividades laborales rutinarias en equipo; el conocimiento, discriminación y sostenimiento de materiales y herramientas propios de distintas actividades laborales; el manejo de herramientas en la realización de tareas simples y complejas; el desarrollo de ciclos de trabajo... Además se contempla en el programa las visitas a distintos centros laborales de la comunidad inmediata, desarrollando así actividades de "orientación laboral".

Programa de habilidades de la vida diaria (PVD).

Este programa entrena actividades de independencia personal, tales como la higiene y el aseo personal, la limpieza y mantenimiento de distintas dependencias de la casa o del centro, la prevención de accidentes en el hogar, la compra y conservación de alimentos, los hábitos necesarios para comer y beber independientemente, la preparación de comidas y uso de utensilios de la cocina, y otros con objeto de preparar a los individuos para vivir del modo más autónomo posible, bien con su familia, o bien en otros contextos residenciales independientes.

OTROS PROGRAMAS.

Habilidades sociales para adultos con retraso mental

(McClennen, Hoekstra y Brian, 1980).

Es un programa de habilidades sociales básicas para personas con discapacidad psíquica gravemente afectada.

Los entrenamientos se centran en habilidades esenciales de la interacción con los otros, y que a la vez son un prerequisite para el entrenamiento de otras habilidades de interacción social más complejas: interacción física apropiada, contacto /manipulación de objetos, reacción al nombre, sonrisa, contacto ocular, interacción social con el entrenador, fomento de habilidades de ocio, interacción de grupo.

PROPUESTAS DE PROGRAMAS DE HABILIDADES SOCIALES DESARROLLADOS EN CENTROS DE ATENCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA MODERADA Y GRAVEMENTE AFECTADA

GUÍA ESTÁNDAR PARA TODOS LOS PROGRAMAS

Los programas que a continuación se presentan están basados en el entrenamiento y adquisición de habilidades sociales en las que se implican tanto componentes verbales como no verbales.

Son programas ya puestos en marcha en diferentes centros de atención a personas con discapacidad psíquica de la Junta de Castilla y León.

Todos ellos se basan en una guía de pasos estándar a tener en cuenta y modificar en función de la habilidad que se va a entrenar.

La sucesión de pasos es la siguiente:

DEFINICIÓN.

Al definir las Habilidades Sociales es necesario tener en cuenta tanto el contenido como las consecuencias: *“la competencia social es el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando a los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos a la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.*

Otras consecuencias de la competencia social son, (Linehan, 1984):

- Efectividad para alcanzar los objetivos de la respuesta.
- Efectividad para mantener o mejorar la relación con otra persona en la interacción.
- Efectividad para mantener la autoestima de la persona socialmente habilidosa.

En los porques que a continuación se detallan aparecen ejemplos de definiciones según estas características.

RAZONES.

¿Por qué es importante tener habilidades sociales en general, y por qué es importante tener ésta habilidad social?

No saber interaccionar con los demás, o no poner en marcha una habilidad social determinada en un momento dado, puede llevar al usuario a tener problemas de comportamiento, problemas de salud mental, dificultades en su integración, aislamiento social, baja autoestima, fracaso escolar...

Por ejemplo, no saber "decir no", puede llevar al usuario a terminar haciendo algo que no le guste, con lo que después se va a sentir enfadado, descontento o frustrado (cuando no dijo no a una propuesta de relación sexual que realmente no quería), o incluso terminar haciendo algo que le cree problemas (cuando no dijo no ante la insistencia de un compañero de saltarse ciertas normas del centro), y por último, no "decir no" en el momento adecuado puede crear en los demás una impresión incorrecta de lo que el usuario es y de lo que al usuario le gusta realmente.

En cambio, saber "decir no" en el momento oportuno, permite que la persona que hace la propuesta sepa cual es la postura del usuario y cuales son sus sentimientos para que esa persona no intente aprovecharse de él, permite al usuario sentirse bien porque no tiene que hacer algo que no quiere hacer, y reduce la probabilidad de que se le vuelva a hacer una propuesta similar.

REGLAS QUE REGULAN SU EMPLEO:

La sociedad tiene reglas acerca de cómo desempeñar conductas interpersonales que implican la adecuación de habilidades sociales.

Por ejemplo la manera de hablar a personas de status diferentes: no hablamos igual a nuestro entrenador que a un compañero del centro, o no hablamos igual a un familiar que a una persona que acabamos de conocer.

Recordar que las Habilidades Sociales:

- Son características de las conductas, no de las personas.
- Deben contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- La conducta socialmente habilidosa es situacionalmente específica (su práctica está influida por las características del medio). Diferentes situaciones requieren conductas diferentes. Un individuo es "habilidoso" o "no habilidoso" en situaciones determinadas. Una persona puede tener la habilidad de dar una negativa bien ante personas extrañas, pero no ante familiares.

- Dos personas pueden comportarse de un modo distinto en una misma situación, o la misma persona actuar de forma diferente en dos situaciones similares y ser consideradas dichas respuestas con el mismo grado de habilidad social.
- La conducta socialmente habilidosa tiene lugar en un contexto interpersonal, son las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.
- Incluyen componentes verbales y no verbales.
- Contienen aspectos motores, cognitivos y fisiológicos.
- Acrecientan el reforzamiento social.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNO.

En este apartado se comenta al usuario en que situaciones debe poner en marcha esa habilidad, pero también se le advierte de cuándo puede no resultar oportuno, por ejemplo:

1. La habilidad de: "Hacer amigos" resulta oportuno cuando el usuario quiere participar en una actividad grupal con sus compañeros, pero si la persona en concreto de la que el usuario quiere ser amigo, le rechaza, en este caso no sería oportuno poner en marcha dicha habilidad.
2. La habilidad de: "Decir que no" resulta oportuno por ejemplo, cuando al usuario le piden dinero por la calle, pero si quien le pide dinero, le amenaza con una navaja, en este caso no sería adecuado dar una negativa, sino que lo correcto sería darle el dinero.

PROGRAMACIÓN Y ACTIVIDADES.

El entrenamiento en habilidades sociales es costoso e implica grandes dosis de paciencia y tiempo, y los logros van sucediéndose muy lentamente, pero si nuestro objetivo es la integración, las habilidades son requisito imprescindible para que ésta se produzca de manera exitosa.

Como ya se ha comentado anteriormente dependiendo del grado de retraso mental y de cada persona en particular las necesidades de entrenamiento serán diferentes y las habilidades a entrenar tendrán distinto nivel de prioridad. A nivel general, inicialmente y como prerrequisito para entrenar cualquier otra habilidad más elaborada, así como para la población con mayor grado de afectación, la prioridad la tienen las conductas no verbales como el contacto ocular, la invasión del espacio interpersonal, determinados cuidados del aspecto físico y la postura corporal. Estas habilidades servirán de base para el entrenamiento de conductas verbales.

¿CÓMO LLEVAR A CABO EL ENTRENAMIENTO?: PERFIL DEL ENTRENADOR DE HABILIDADES SOCIALES

Hay que tener en cuenta una serie de advertencias y avisos útiles tanto para los profesionales como para todas las personas que se relacionan a diario con esta población:

- **Ten en cuenta que:**

Las habilidades sociales se aprenden en todo momento y lugar, en todas y cada una de las situaciones en las que nos vemos envueltos y se ven ellos implicados diariamente, por lo tanto la instrucción comprende todo momento en que nos relacionamos y comportamos socialmente delante de ellos.

- **Motiva el aprendizaje:**

Cualquier aprendizaje tiene que estar precedido de una motivación. La motivación es el motor que facilita la predisposición al aprendizaje.

En muchas ocasiones, la motivación va a consistir en la anticipación de los beneficios que le va a reportar ejecutar esa conducta una vez aprendida.

- **Implica en la medida de lo posible a las personas que te rodean:**

Contar al resto de los profesionales lo que estás intentando enseñar, para facilitar el aprendizaje y la generalización de las habilidades en los usuarios.

- **Convierte el aprendizaje en un juego:**

Las habilidades sociales tienen la flexibilidad y posibilidades suficientes como para hacer su aprendizaje sumamente divertido

- **Sírvele tú de modelo:**

Ejecuta tu la conducta que quieres que aprenda, que vea que tu la utilizas habitualmente y de un modo adecuado. No le enseñes algo que tu no haces.

Ten en cuenta qué *otros factores* pueden estar condicionando y dificultando ese aprendizaje.

- **Mide sus posibilidades,**

No en cuanto al aprendizaje, sino en cuanto a los condicionantes físicos y cognitivos que pueden limitarlo, adáptate a ellos y se sensible al entorno en el que se desenvuelve el sujeto.

- **Utiliza situaciones de transición y tareas sorpresa:**

Para asegurar el aprendizaje antes de dejarle que lo ejecute en un medio normalizado; sobre todo cuando entrenes habilidades con cierto riesgo.

Tareas Sorpresa: consisten en preparar situaciones con personas diferentes a las del entrenamiento y comprobar la reacción de los usuarios.

Por ejemplo: Habilidad a entrenar: "Distancia Interpersonal", un profesional que no formó parte del entrenamiento se acerca a un usuario que ha sido entrenado en esa

habilidad y lo llama para comprobar su reacción, para comprobar si mantiene la distancia interpersonal con este entrenador.

Tareas de transición: son las tareas de puente entre la sesión de entrenamiento de las Habilidades Sociales y la generalización de éstas a otros lugares, situaciones y con otras personas diferentes a las implicadas en el entrenamiento.

Tanto las tareas sorpresa como las situaciones de transición son actividades que facilitan la generalización de lo aprendido, objetivo último del entrenamiento de las Habilidades Sociales.

• Fortalece los aprendizajes:

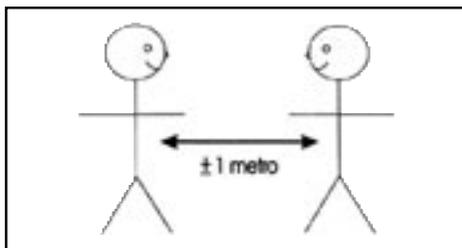
Utilizando todos los canales sensoriales, apoyo visual, verbal, sonoro, físico...

Ejemplos con la habilidad de Distancia Interpersonal:

- *Apoyo verbal*: es la explicación o instrucción sobre aspectos como: qué es la habilidad de Distancia Interpersonal; en qué consiste; porque es importante aprender dicha habilidad; en que situaciones resulta oportuno ponerla en práctica.....
- *Apoyo visual*: acompañamos la explicación de fotos e imágenes que están representando la distancia interpersonal adecuada.
- *Apoyo sonoro*: utilizamos un silbido de silbato cada vez que el usuario invade la distancia interpersonal del otro.
- *Apoyo físico*: indicamos la distancia interpersonal adecuada estirando el brazo para que lo tome como referencia.

PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE HABILIDADES SOCIALES TRABAJADOS EN CENTROS

Programa 1: Distancia interpersonal



DEFINICIÓN:

Separación que debe existir entre dos o más personas cuando se comunican. (Esta distancia se estima en +/- un metro).

SUPONE:

- Respetar la distancia interpersonal con compañeros.
- Respetar la distancia interpersonal con profesionales.
- Respetar la distancia interpersonal con desconocidos.

RAZONES:

- Si nos acercamos o alejamos demasiado al comunicarnos con los demás es probable que se sientan invadidos o ignorados y que nos rechacen.
- Para que estemos más cómodos y los demás se sientan a gusto con nosotros. Cuando nos acercamos demasiado, los demás se sienten incómodos y cuando nos alejamos pueden pensar que no queremos hablar con ellos.
- Para que los demás nos acepten mejor.
- Para que tengan más en cuenta lo que decimos.
- Para evitar conflictos.
- Porque es un acto de buena educación y cortesía.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNO:

Hay muchas situaciones que requieren una distancia interpersonal adecuada:

- Visitas de familiares.
- Encuentros con amigos.
- Relación con el personal (saludos, peticiones, trabajo...)
- Relación con extraños que vienen al centro (repartidores, técnicos, familiares de visita de otros).
- Saludos al pasar.

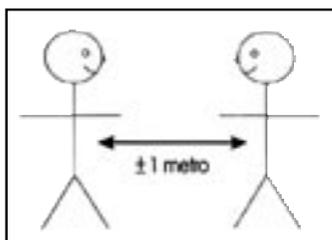
COMPONENTES:

- Distancia adecuada.
- Postura y orientación correcta.
- Contacto ocular directo.
- Tono de voz agradable.

PROGRAMACIÓN Y ACTIVIDADES:

I. Instrucción o explicación verbal:

- **Apoyo verbal:** le decimos que hay que mantener la distancia interpersonal adecuada, basándonos en las siguientes cuestiones:
 - Cual es la distancia interpersonal adecuada.
 - Por que es importante mantener la distancia interpersonal adecuada.
 - Consecuencias de realizarla de un modo adecuado.
 - Consecuencias de no realizarla de un modo correcto.



- **Apoyo visual:** podemos acompañar la explicación verbal de fotos e imágenes que representan la distancia adecuada.
- **Apoyo físico:** indicamos la distancia adecuada estirando el brazo para que lo tome como referencia. Cuando veamos una situación no correcta, haremos lo siguiente: extendemos el brazo y la palma de la mano y le decimos: "ALTO".
- **Apoyo sonoro:** utilizamos un silbido de silbato cada vez que un usuario invada la distancia interpersonal del otro.

2. Utilización de modelos:

El entrenador modela la habilidad representando escenas en las que se demuestra la distancia interpersonal adecuada (con la familia, con compañeros, con otros profesionales, con desconocidos...)

- En primer lugar se lleva a cabo el modelado entre dos entrenadores que representan la situación interpersonal adecuadamente, teniendo en cuenta todos los componentes implicados.
- En segundo lugar realiza la habilidad el entrenador con un usuario, siempre reforzándole cada vez que lo haga bien.
- Tercer lugar: modela la habilidad un usuario que ya es competente en dicha habilidad con otro usuario que no lo es.
- Cuarto lugar: representan la situación dos usuarios que tienen déficit en dicha habilidad.
- Por último se puede representar y modelar la distancia interpersonal adecuada en grupo.

Se darán apoyos verbales y físicos siempre que sea necesario, así como los refuerzos que hayamos preparado para cada uno.

3. Role-Play:

Seguir practicando y entrenando esta habilidad en otras situaciones diferentes como:

- Con la familia (visitas familiares).
- Encuentros con compañeros o amigos.
- Encuentros con desconocidos dentro y fuera del centro.
- Encuentros con el personal del centro.
- En el taller de actividades.
- En el comedor/ sala de estar.
- En los descansos.
- En relaciones de pareja.
- En el autobús.

4. Actividades que facilitan la generalización:

Generalizar la habilidad a otras personas y usuarios que no han formado parte del programa, informando del entrenamiento que se está realizando con los usuarios a todos los profesionales del centro para que puedan participar en las actividades implicadas en la generalización y puesta en práctica de esta habilidad.

Ejemplos de otras actividades:

Extender el brazo: para que aprendan cual es la distancia interpersonal adecuada, utilizamos ayudas físicas y gestuales, por ejemplo: cuando un usuario se va a acercar al entrenador, éste último extiende el brazo y le dice "ALTO"(de tal manera que la longitud del brazo represente la distancia correcta).

Línea roja: pintar una línea roja indicando la distancia interpersonal adecuada en el suelo, después el entrenador va llamando a los usuarios de uno en uno hasta la línea roja sin pasarse. Dando refuerzo material y social cada vez que no pisen ni pasen de la línea.

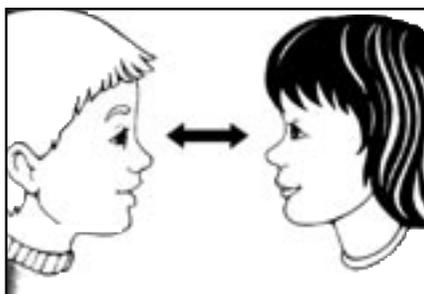
Carteles: poner carteles en el centro indicando con dibujos y mensajes cual es la distancia interpersonal correcta. Los carteles con dibujos irán explicados con frases como "ALTO", "NO TE PASES".

Misiones sorpresa: preparar situaciones con personas diferentes a las del entrenamiento y comprobar la reacción de los usuarios. Por ejemplo: un profesional que no ha participado en el entrenamiento, va por el pasillo y se dirige a uno de los usuarios que forman parte del grupo de entrenamiento.

Programa 2: Contacto ocular

DEFINICIÓN:

Establecer, mantener y responder con la mirada cuando nos comunicamos con los demás.



SUPONE:

- Al comunicarse con otra persona, es importante dirigirse a ella "MIRÁNDOLA" a los ojos y procurando que éste contacto ocular no se produzca ni en exceso ni en defecto.
- Establecer contacto ocular cuando se inicia la comunicación.
- Responder con contacto ocular a la comunicación.
- Mantener ese contacto ocular durante la comunicación.

- Una función de la mirada es sincronizar, acompañar o comentar la palabra hablada.
- La mirada mutua implica que se ha hecho contacto ocular con otra persona.
- La gente que mira más, es vista como más agradable, pero la forma extrema de mirada fija es vista como hostil y dominante.
- Si el oyente mira más produce más respuesta por parte del que habla, y si el que habla más, mira más es visto como persuasivo y seguro.
- El mirar más intensifica la impresión de algunas emociones, como la ira, mientras que el mirar menos intensifica otras, como la vergüenza.
- La gente mira más a aquellas personas que le agradan.

RAZONES:

- Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas.
- Cuando dos o más personas hablan, es importante mirar a los ojos: sólo así estamos seguros de que nos escucha y que le interesa lo que le decimos.
- Importante para que tengan más en cuenta lo que decimos.
- Para que nos acepten mejor.
- Para vencer la timidez.

SITUACIONES:

Hay muchas situaciones en las que es importante mantener un contacto ocular adecuado:

- Cuando nos presentan a alguien.
- Cuando estamos hablando con un amigo.
- Cuando alguien se dirige a nosotros.
- Cuando alguien nos da una instrucción o nos está enseñando algo.

COMPONENTES:

- Distancia interpersonal adecuada.
- Postura y orientación correcta.
- Expresión facial adecuada.

PROGRAMACIÓN Y ACTIVIDADES:

I. Instrucción:

Explicación verbal: "Debes mirar a los ojos de la persona con la que hablas". El entrenador explica la importancia que tiene al comunicarse con otra persona, **mirarla a los ojos:**

- para que tengan en consideración lo que decimos.
- para que nos escuchen.
- para que se interesen por nosotros.

- para animar a la otra persona a hablar y dar su opinión.
- para se aceptados.
- para vencer la timidez....

Apoyo físico: guiar al usuario con la mano extendida para que levante la mirada, a la vez que le damos la instrucción verbal.

Se pueden mantener ocupadas las manos del usuario con algún objeto muy valorado por él, en el caso en el que el usuario tienda a taparse los ojos con las manos.

Apoyo visual: nos ayudamos de imágenes que representen un contacto ocular directo adecuado.



2. Utilización de modelos:

El entrenador modela la habilidad representando escenas en las que demuestra contacto ocular correcto.

Esta actividad puede tener varios pasos:

- * El entrenador y un usuario (que sabemos que sí mantiene contacto ocular) modelan una situación delante del usuario a entrenar. El entrenador se dirige al usuario y establece una comunicación con él, como el contacto ocular ha sido correcto, se refuerza al usuario diciendo: *"Muy bien, así se hace, cuando se habla con otra persona, hay que mirarla a los ojos y dirigirse a él, como tú lo estas haciendo"*.
- * El entrenador y el usuario (éste usuario ha estado observando la situación anterior y la actitud de las personas que han estado dialogando). El entrenador se dirige hacia el usuario con déficit, para mantener una pequeña conversación, reforzando por el contacto ocular que exprese por mínimo que sea: *"Bien, pero hay que mirar a los ojos un poco más"*.
- * El usuario interactúa con otro compañero (sin déficit). En este caso el entrenador supervisa la situación utilizando las guías verbales y físicas que sean necesarias, así como los refuerzos pre-elegidos por el usuario.
- * El usuario se motivará por cada incremento en su contacto ocular y por la aprobación de su conducta (feed-back).

3. Role-Play:

Seguir practicando y entrenando el contacto ocular en otras situaciones:

- Con un familiar.
- Con un desconocido.
- Cuando un entrenador da una orden.
- Con la pareja .

4. Actividades que facilitan la generalización:

Informamos del entrenamiento que se está realizando con los usuarios a todos los profesionales del centro para que participen en actividades implicadas en esta habilidad.

Ejemplos:

- Un profesional que no ha formado parte del entrenamiento se acerca al usuario llamándole por su nombre para comunicarse con él.
- Un familiar en una visita interactúa con el usuario.
- Estando en el taller ocupacional, un entrenador llama al usuario por su nombre.

Programa 3: Escucha activa

DEFINICIÓN:

Escuchar cuidadosa y atentamente lo que la persona dice y estar seguro que se ha entendido lo que dice.

SUPONE:

- Escuchar atentamente.
- Preguntar sobre lo que has escuchado, garantizando así que lo has comprendido.
- Acompañar la escucha con gestos correlativos que demuestren que estas atendiendo. Ejemplo: seguir con la mirada los gestos del locutor, movimientos faciales expresivos correspondientes a lo que estas escuchando, asentimientos con la cabeza, sonrisas...
- Observar al interlocutor dando muestras de comprensión de los mensajes que se reciben o si no es así, expresar claramente que no se comprende lo que se está escuchando.
- Estar seguro de que le has entendido.
- Hacer preguntas y responder a las preguntas que te hagan.
- Durante el transcurso de la conversación, interpretar emociones y sentimientos de la persona que está hablando en base a su expresión verbal y no verbal.
- Participar de la conversación pidiendo la palabra, escuchando sin interrumpir, respetando los turnos de intervención.
- Escuchar activamente a personas de autoridad.

RAZONES:

- Evitar malentendidos.
- Hacer las cosas correctamente.
- Hacer más amigos e interesarse por ellos.
- Compartir experiencias, deseos, ilusiones, opiniones...
- Fomentar la empatía y ponerse en el lugar del otro.
- Seguir instrucciones de un modo correcto.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNO:

- Cuando alguien nos quiere contar algo.
- Cuando nos dan una orden o instrucción.
- Cuando alguien nos pide ayuda.
- Cuando trabajamos en equipo.
- Cuando queremos incorporarnos a una actividad grupal ya empezada y nos explican las instrucciones.

COMPONENTES:

NO VERBALES:

- Mantener contacto ocular.
- Tono de voz agradable.
- Expresión facial agradable.
- Postura y distancia correcta.
- Gestos faciales que indiquen que estás recogiendo la información escuchada.

OTROS:

- Escuchar a la persona.
- Manifestar que te está interesando lo que dice con expresiones como: "Mmm", "Aja", "Ya", "¿de verdad?", "Ah, ¿si?", que señalan al que habla que se le está prestando atención y animan también a seguir hablando.
- Resumir lo que la persona dice.
- Preguntar sobre lo que no hayas entendido o si necesitas más información.
- Decirle que le entiendes y que estás de acuerdo.

PROGRAMACIÓN Y ACTIVIDADES:

1. Instrucción o explicación verbal a los sujetos de :

Qué es la habilidad de Escucha Activa y en que consiste: "escuchar cuidadosa y atentamente lo que la persona dice y estar seguro de que se ha entendido y si no es así preguntar".

Porque es importante llevarla a cabo de un modo adecuado: "Es importante para hacer las cosas correctamente; evitar malentendidos; hacer amigos; interesarse por ellos; compartir experiencias, ilusiones..."

Consecuencias de aprender esta habilidad: hacer amigos; aprender cosas; ser reforzado y halagado...

Consecuencias de no llevar a cabo esta habilidad de un modo correcto: que la persona que nos habla no tenga interés por seguir hablando; incluso que se enfade con nosotros; no compartir opiniones, ideas con los demás; no enterarse de lo que te dicen y no hacer bien las cosas;

Una vez que hemos hecho una introducción verbal a los sujetos de lo que es la habilidad, y siempre teniendo en cuenta su nivel de comprensión, pasamos a escenificar todo lo explicado anteriormente en diferentes situaciones:

2. Utilización de modelos:

Una actividad que puede fomentar la escucha activa, puede ser : el entrenador o profesional lee una historia a otro grupo de profesionales. Una historia sencilla, con partes muy bien secuenciadas, un protagonista clave y un contenido divertido y que enganche. Una vez leída la historia, el entrenador hace preguntas acerca del contenido de la historia, como: ¿cuál es el nombre del protagonista?, ¿a qué se dedicaba?, ¿cómo acaba la historia?... , dando refuerzos materiales y sociales a cada respuesta correcta.

Siempre informando previamente a los usuarios que se darían estos refuerzos cuando un sujeto supiera la respuesta adecuada, para así mantener la atención y motivación a lo largo de toda la historia.

Después el entrenador cuenta otra historia similar, con la misma secuenciación pero ya a los usuarios, advirtiéndoles previamente que deben estar muy atentos y escuchar cuidadosamente, ya que reforzará cada respuesta correcta que se de a las preguntas que hará al final de la historia.

Después de esta historia, puede haber otra contada por un usuario que tenga un adecuado nivel de lenguaje y se haga comprender; de este modo el entrenador estará entre los interlocutores sirviendo de modelo a la hora de escuchar activamente la historia: prestando atención, no interrumpiendo, llevando a cabo gestos que indiquen que esta comprendiendo la historia y le interesa lo que esta oyendo, preguntando cuando crea que no ha comprendido algo, respondiendo de un modo adecuado a las preguntas, respetando los turnos de intervención...

En el caso en el que los sujetos tengan más déficits y problemas de comprensión, previo a todo esto, se puede poner un video a los sujetos de cómo escuchar atenta y cuidadosamente una historia.

También en estos casos, se puede ayudar al entrenador a la hora de contar la historia de dibujos, fotos, diapositivas que correspondan a lo que está contando, de tal manera que se incremente la atención de los usuarios.

Además de reforzar cada vez que escuchen atentamente, pregunten si no han comprendido algo, respondan adecuadamente a las preguntas sobre la historia, tengan en cuenta los componentes implicados en esta habilidad, como: contacto ocular, manifestaciones de interés (“Mmm”, ¿de verdad?)... es importante que en aquellos casos en los que no lo hacen bien le demos retroalimentación de que no lo están haciendo bien, decirle el porqué, explicándole cuál sería la forma adecuada y dándole tantas oportunidades como necesiten.

Nota: Selecciona historias que tengan algún mensaje, sean relevantes para ellos o de actualidad

3. Role-Play en diferentes situaciones:

Es decir, seguir practicando y entrenando la habilidad, en otras situaciones diferentes a la de contar historias, como:

- Cuando una persona de autoridad nos pide que sigamos una instrucción.
- Cuando nos están explicando las reglas de un juego.
- Cuando alguien nos está contando un problema y quiere que le ayudemos.

4. Actividades que facilitan la generalización:

Es importante que la habilidad la adquieran y la puedan generalizar en otros contextos en los que se requiera. Es decir, generalizar la habilidad de escucha activa con otras personas y usuarios que no hayan formado parte del entrenamiento.

Ejemplos de otras actividades (explicación y ejemplo):

El reportero

Uno de los miembros del grupo hace de reportero, esto es, entrevista a otro sobre diferentes aspectos, por ejemplo: sobre sus “actividades favoritas”; Después el reportero cuenta ante una cámara lo que le ha dicho el entrevistado (se pueden utilizar micrófonos, cámaras... para conseguir que la actividad sea más atractiva y motivante).

El Loro

Se colocan los usuarios en círculo, uno de ellos tiene que dar sus preferencias acerca de algo, por ejemplo: su “comida favorita”, el siguiente tiene que decir lo que ha dicho su compañero y además aportar sus preferencias, y así sucesivamente; dando refuerzos a aquellos que sigan las reglas adecuadamente.

Programa 4: Seguir instrucciones

DEFINICIÓN:

Atender a lo que otros te dicen que hagas y hacerlo.

SUPONE:

- Atender.
- Comprender la orden.
- Tener voluntad para realizarla (querer realizarla, motivación).
- Recordar la instrucción.
- Ejecutarla correctamente.
- Que las características del sujeto sean las adecuadas (cognitivas, posibles déficits sensoriales..).
- Solo seguir instrucciones que sean razonables.
- Seguir instrucciones de personas de autoridad.
- Seguir instrucciones de reglas y leyes.



Como instructor:

- Dar instrucciones claras y precisas, procurando mantener la atención del interlocutor.
- Asegurarnos de que nos ha entendido la instrucción. ("a ver, qué te estoy diciendo...").
- Comprobar el resultado, reforzando al sujeto si lo ha hecho bien, y si no dándole otras oportunidades.

RAZONES:

- Incrementa la confianza en uno mismo.
- Permite el aprendizaje.
- Permite realizar determinados trabajos y actividades.
- Facilita la integración en actividades grupales.
- Ahorra tiempo y esfuerzo.
- Reduce la probabilidad de equivocarse o fracasar.
- Permite conseguir objetivos y metas.
- Permite conseguir refuerzos sociales y sentirse halagado.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNO:

- Cuando un profesional te enseña o pide que realices alguna cosa.
- Cuando no sabes hacer algo o haces algo por primera vez.
- Cuando te enfrentas a una Enseñanza Programada.
- Para que un grupo de trabajo funcione.

COMPONENTES VERBALES Y NO VERBALES.

- Contacto ocular (que nos mire mientras le indicamos la instrucción)
- Escucha activa (escuchar atentamente y preguntar sobre ello garantiza la comprensión de la orden).
- Preguntar si ha entendido bien la instrucción.
- Asegurarse que responde que seguirá la instrucción.
- Observar que empieza a hacer lo que te ha dicho.
- Distancia física y posición adecuada.

PROGRAMACIÓN Y ACTIVIDADES.

1. Instrucción.

Se le proporciona a los usuarios una instrucción verbal de:

- Qué es la habilidad de Seguir Instrucciones y en que consiste.
- Porque es importante llevarla a cabo de un modo adecuado.
- Consecuencias de aprender y practicar eficazmente esta habilidad.
- Consecuencias de no llevar a cabo esta habilidad de un modo correcto.

2. Tarjetas “¿Qué harías tú si...?”

Garantizan la escucha y comprensión de la instrucción, y permiten reforzar por cada respuesta adecuada y así motivar al sujeto y al resto.

Ejemplos: (para usuarios con discapacidad psíquica moderadamente afectada).

- ¿Qué harías tú si el profesional te hace un gesto con la cabeza (“de eso no lo hagas”) cuando estás haciendo algo?
- ¿Qué harías tú si el profesional te dice que las plantas del invernadero están secas? (o similar, dependiendo del taller ocupacional)
- ¿Qué harías tú si te dicen que esperes antes de cruzar la carretera?
- ¿Qué harías tú si el profesional te dice: “Cállate que estamos en el aula” ó “Habla más bajo que tus compañeros están viendo la TV”?
- ¿Qué harías tú si te mandan una tarea del taller ocupacional y no sabes hacerla?
- ¿Qué harías tú si el profesional te pide que limpies el suelo que has manchado?

Confecciona 10 tarjetas de situaciones “¿Qué harías tú si...?” relacionadas con la habilidad “Seguir Instrucciones” adaptadas a los usuarios con los que vas a trabajar.

Actividad: (para usuarios con discapacidad psíquica gravemente afectada).

Con un grupo de sujetos, por ejemplo sentados en círculo, el entrenador va pidiendo ordenes muy sencillas y claras a cada uno de ellos:

Daniel: "mírame", si la orden se cumple se le da un refuerzo como: "muy bien Daniel me has mirado, es estupendo", de tal manera que el refuerzo de cada uno motive a los demás a implicarse en la actividad y aprendizaje de seguir instrucciones. **Javier: "dale la caja (el objeto dependerá de lo que tú consideres más atractivo para el grupo) a Ana"**, si Javier no lo hace, podemos repetir la instrucción, si aun sabiendo que la instrucción ha sido comprendida, no la lleva a cabo, podemos ayudarle físicamente, es decir: podemos llevar la mano de Javier hasta la caja, y una vez que la tenga en su mano, guiarle hasta Ana. Después reforzarle socialmente: "muy bien, Javier, lo has hecho". Así sucesivamente con diferentes instrucciones, pero siempre teniendo en cuenta el nivel de comprensión de cada sujeto. Siempre proponiendo refuerzos muy motivantes que incrementen la confianza en si mismos y la atención hacia las tareas y actividades que propone el entrenador.

3. Utilización de modelos:

El entrenador ayudado de otro profesional pueden llevar a cabo un modelado en el que haya previamente una explicación (EXPLICACIÓN O INSTRUCCIÓN VERBAL) a los sujetos, clara y sencilla de porqué es importante aprender a seguir instrucciones y las consecuencias y ventajas que tiene llevar a cabo esta habilidad de un modo adecuado (la explicación verbal podrá ser más extensa o menos dependiendo del grado de afectación de los sujetos).

Una vez hecha esta introducción, entrenador y otro profesional pueden llevar a cabo un MODELADO de cómo seguir instrucciones sencillas correctamente.

Instrucciones en diferentes contextos, que tengan que ver con hábitos cotidianos, sencillos pero importantes, por ejemplo: En la mesa: "Pásame el agua", "Empieza a comer"; (Siempre teniendo en cuenta que a la vez que enseñamos la habilidad de seguir instrucciones hay que poner énfasis y enseñar los componentes incluidos en cada caso: por ejemplo: distancia interpersonal, contacto ocular, postura adecuada...). Podemos dedicar cada día de la semana a enseñar a seguir instrucciones en un contexto determinado, para que asocien las tareas e instrucciones con contextos concretos y esto facilite el entrenamiento.

Por ejemplo: Lunes: entrenar instrucciones relacionadas con los hábitos, modales a la hora de comer; Martes: entrenar instrucciones relacionadas con actividades grupales; Miércoles: entrenar instrucciones relacionadas con seguir y respetar horarios; Jueves: entrenar instrucciones relacionadas con obedecer a las personas de autoridad; Viernes: instrucciones relacionadas con hábitos de limpieza....

Es importante contextualizar las instrucciones para que los usuarios aprendan cómo comportarse en cada momento y porqué es importante hacerlo bien; Esto lo conseguimos ayudándonos de refuerzos que previamente los sujetos han visto cómo el entrenador los daba a otros usuarios cada vez que llevaban a cabo una orden recibida de un modo correcto. Fomentando así la motivación hacia la realización de la tarea.

Cualquier aprendizaje debe estar precedido de la motivación, ya que ésta es la que facilita la predisposición a dicho aprendizaje.

4. Actividades para facilitar la generalización

Ayudados por otros profesionales del centro, podemos generalizar la habilidad aprendida en los sujetos, ampliándola a otras personas y usuarios que no han formado parte del entrenamiento. Para ello pueden servirte las siguientes sugerencias:

Pedir a otro profesional que ordene algo a uno de los sujetos entrenados para ver cual es su reacción.

Un profesional diferente a los que han participado en el entrenamiento explique las reglas de un nuevo juego.

Programa 5: Pedir ayuda

DEFINICIÓN:

Pedir ayuda significa solicitar a otra persona que haga algo por ti ya que tu solo no puedes hacerlo.

SUPONE:

- Reconocimiento de la necesidad de otro para la realización de una tarea.
- Identificar que personas pueden ayudarte en distintas ocasiones.
- Pedir ayuda a la persona adecuada y en el momento adecuado.
- Pedir ayuda solo cuando realmente lo necesitamos.
- Acercarte a la persona, saludar y formular la petición de ayuda mediante expresión verbal adecuada y lenguaje corporal congruente con lo que decimos.
- Hay que explicar lo que necesitamos:
 - de forma clara y específica.
 - explicando la importancia que tiene para nosotros lo que necesitamos.
 - utilizando un tono amable, cordial y educado. ("¿Sabes? Me gustaría que me echaras una mano en") para que la otra persona se sienta cómoda.
 - pedir, no exigir.
- Agradecer y valorar la ayuda recibida. Decir frases de agradecimiento y algún cumplido o alabanza. "te lo agradezco muchísimo"; "eres muy amable".
- Buscar otras alternativas cuando la persona nos niega la ayuda y no enfadarse. Por ejemplo: intentar expresarse mejor, volver a repetir la petición de ayuda explicando mas las razones, buscar otra persona para que nos ayude...



RAZONES:

- Si pedimos ayuda de un modo aceptable, podemos resolver problemas que se nos presentan y nos afectan.
- Cuanto mejor pidamos ayuda, más posibilidad hay de que los demás nos respondan de forma positiva.

- Cuando hacemos una petición de forma adecuada, la otra persona sabe exactamente lo que queremos y lo importante que es para nosotros que nos ayuden.
- Cuando se expresa una petición de forma amable y considerada, hay más posibilidades de conseguir lo que queremos.
- Permite realizar trabajos y actividades nuevas. Permite aprender a hacer cosas.
- Permite conseguir objetivos y metas que por ti solo no conseguirías.
- Facilita la integración en actividades grupales.

Ventajas de pedir ayuda de un modo adecuado:

- Que los demás conozcan nuestras necesidades, de forma amable y no amenazante.
- Que los demás se preocupen e interesen más por nosotros.

Inconvenientes de pedir ayuda de un modo inadecuado:

- Que la otra persona se enfade o se sienta incomodo.
- Que la persona se niegue.
- Que piensen que somos maleducados e irrespetuosos.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNO:

- Cuando estas triste y tienes algún problema.
- Cuando tienes que hacer algo y no sabes ó no puedes hacerlo por ti sólo.
- Cuando necesitas más información y apoyo para realizar un trabajo.

COMPONENTES:

- Distancia interpersonal adecuada.
- Postura /orientación adecuadas.
- Establecer y mantener contacto ocular.
- Expresión verbal adecuadas y lenguaje corporal congruente con lo que decimos.
- Tono de voz amable y cordial.
- Gestos cordiales, sonrisa.
- Escucha Activa.
- Seguir Instrucciones.

PROGRAMACIÓN / ACTIVIDADES:

I. Instrucción verbal:

Las instrucciones ayudan a descomponer la respuesta social global en componentes que se pueden identificar y enseñar.

Son explicaciones claras y precisas que funcionan como instigadores de la ejecución de la habilidad de pedir ayuda.

Consiste en enseñar al usuario el concepto de la habilidad de **pedir ayuda** a través de las siguientes cuestiones:

• **¿Qué es la habilidad de pedir ayuda y en qué consiste?**

Pedir ayuda significa solicitar a otra persona que haga algo por ti ya que tu solo no puedes hacerlo.

• **¿Por que es importante llevarla a cabo de un modo adecuado?**

- Para hacer las cosas correctamente.
- Para facilitar el aprendizaje.
- Para realizar trabajos y actividades nuevas.
- Para conseguir objetivos y metas.
- Para hacer amigos.

Consecuencias de no llevar a cabo esta habilidad de un modo correcto:

- Si pedimos ayuda de un modo grosero y con exigencias, nos rechazaran y no conseguiremos hacer las cosas de un modo correcto.
- Probablemente tampoco nos ayuden en otra ocasión futura.

Explicar los componentes no verbales, verbales y conductuales implicados en esta habilidad:

- Mirar a la persona, y decir su nombre.
- Mantener el contacto ocular.
- Usar un tono de voz agradable.
- Expresión verbal y lenguaje corporal congruente con lo que decimos.
- Expresión facial agradable.
- Gestos cordiales, sonrisa....
- Agradecer su ayuda.
- Mantener una postura corporal erguida y relajada.
- Distancia interpersonal adecuada.
- Seguir Instrucciones
- Escucha Activa.

“Cuando miras a los demás, ellos saben que les estás hablando y escuchando.

Tienes contacto ocular para mostrar que tu dices la verdad y estás siendo sincero. Mantenemos el contacto ocular ya que es requisito para establecer un comunicación y relación eficaz.

Cuando haces peticiones en un tono de voz agradable, la otra persona sabe que tu eres sincero y realmente necesitas ayuda.

Con una expresión verbal adecuada y lenguaje corporal congruente con lo que decimos, la otra persona se da cuenta de que realmente lo necesitamos y que esperamos que nos tome en serio.

Una expresión facial agradable, gestos cordiales, sonrisa... ayuda a la otra persona a sentirse más cómodo contigo.

Agradecer su ayuda a los demás es una buena manera de favorecer una buenas relaciones.

Mantener una postura corporal adecuada ayuda a los demás a saber que estás interesado en su respuesta y que escucharás lo que te digan.

Con una distancia interpersonal correcta, conseguimos que la interacción resulte cómoda para todos.

Seguir instrucciones y Escucha Activa de un modo adecuado, para que la otra persona se de cuenta de que realmente nos interesa que nos ayuden y que estamos agradecidos por ello.”

(Mc Clennen, S.L.; HOEKSTRA, R.R; y BRYAN, J.E.; 1980)

Esta instrucción o explicación verbal de cada uno de los componentes implicados en la habilidad objeto de entrenamiento puede ir acompañada de la representación, modelado de cada uno, por parte del entrenador.

Si el usuario tiene un nivel de comprensión bastante bueno, además de la instrucción verbal por parte del entrenador, después se pueden hacer unas preguntas al usuario sobre lo explicado para comprobar si lo ha entendido, por ejemplo:

¿Qué es para tí pedir ayuda?

¿Por qué es importante para tí saber pedir ayuda?

¿Cuándo debes /no debes pedir ayuda?

¿A quién debes /no debes pedir ayuda?

¿Dónde?.

¿Cómo se ha de pedir ayuda?

2. Modelado:

Una vez que hemos hecho una introducción verbal a los usuarios de que es la habilidad de “pedir ayuda” incluyendo sus componentes, y siempre teniendo en cuenta su nivel de comprensión, pasamos a escenificar todo lo explicado en diversas situaciones de modelado.

El objetivo del modelado es favorecer la adquisición de la habilidad de pedir ayuda a través de la observación de modelos que ejemplifican dicha habilidad de un modo correcto y que reciben reforzamiento por ello.

El modelado se puede llevar a cabo con diferentes pasos y diferentes modelos:

- a) Modelado entre entrenadores (educadores, cuidadores, maestro taller....)
- b) Modelado entre entrenador y usuario.
- c) Modelado entre usuarios.

a) Primero el entrenador hace de modelo con otro entrenador al que le tiene que hacer una petición de ayuda.

El entrenador modela y ejemplifica situaciones en las se pide ayuda a otras personas señalando los pasos correctos en cada caso, con todos sus componentes implicados , explicando cada uno de ellos a la vez que los va representando y recibiendo refuerzos por su ejecución correcta.

Ejemplo: El entrenador no puede cerrar una caja de plástico y le pide ayuda a otro entrenador pensando que al tener una caja igual, puede saber como ayudarle a cerrarla.

Se dirige a él diciendo su nombre y manteniendo un contacto ocular directo, con distancia interpersonal y postura corporal adecuadas; en un tono cordial le explica su problema y le dice que le gustaría que le ayudara a cerrar la caja, mientras el otro entrenador le ayuda el primero le agradece el haberle escuchado y ayudado, y cuando ya esta cerrada la caja, le vuelve a dar las gracias .

b) Representan la misma escena el entrenador y un usuario, para que haya mas variedad de modelos y esto facilite la generalización.

c) Representan la misma escena ahora dos usuarios, para facilitar la generalización, ya que el modelado por parte de los iguales es muy importante.

3) Práctica, Role-play:

Una vez que el sujeto recibe las instrucciones verbales de la habilidad objetivo y observa varios modelos que muestran las conductas necesarias para conseguirlo, ha de ensayar y practicar esas conductas para incorporarlas en su repertorio.

Es importante que las situaciones que se crean para efectuar la dramatización o role-playing, sean lo mas parecidas posible a la realidad para que se favorezca la transferencia de lo aprendido en el aula hasta los escenarios naturales en los que se desenvuelve el usuario:

Ejemplos de situaciones para trabajar la habilidad de pedir ayuda durante el role-play.

- Un usuario en silla de ruedas necesita ayuda para pasar por la puerta.
- Un usuario invidente necesita orientación para llegar al comedor.
- Un usuario necesita ayuda para abrocharse el abrigo cuando sale de paseo.
- Un usuario necesita ayuda para sentarse y levantarse.
- Eres un usuario nuevo y no sabes dónde está el comedor porque todavía no conoces el centro.
- Estás realizando una tarea y no sabes muy bien lo que tienes que hacer.
- No alcanzas un objeto y pides a otro compañero que te lo acerque.
- No puedes abrir una puerta y pides al entrenador que lo haga por tí.

El usuario practica la habilidad de pedir ayuda siguiendo las instrucciones verbales y la representación de los modelos en diferentes situaciones, bajo la supervisión y apoyo del entrenador.

A lo largo de todo este entrenamiento se deben reforzar las respuestas correctas (incluyendo los componentes implicados en esta habilidad), aportando **feedback o retroalimentación**, es decir la información sobre la ejecución de la conducta que debe hacerse siempre en términos positivos. Si la ejecución ha sido inadecuada le animamos a practicarla de nuevo explicándole qué debe cambiar y proporcionándole todas las oportunidades que necesite, si la ejecución ha sido positiva le reforzamos por ella social y materialmente.

Le damos información sobre qué aspectos de la habilidad se realizaron correctamente, resaltando los aspectos más relevantes, como: "¡Que bien has pedido ayuda a Marcos!"; "¡Has expresado muy claramente lo que necesitabas!", "Procura hablar en un tono de voz más alto", "¡Estupendo cómo mirabas a la otra persona!", que aspectos fueron inadecuados, incorrectos, dando pistas y /o sugiriendo nuevas situaciones, y **reforzando** cada vez que lo haya hecho correctamente.

Aspectos a tener en cuenta sobre el feedback o retroalimentación:

- Si la retroalimentación la ofrecen otros miembros del grupo deberían ser entrenados para que fuesen positivos y la presentaran de tal manera que fuera beneficiosa para el usuario.
- La retroalimentación debe concentrarse en la conducta, no en la persona.
- La retroalimentación debe empezar por lo positivo, con sugerencias para la mejora y el cambio si es necesario.
- La retroalimentación suele realizarse inmediatamente después, o incluso de forma simultánea, ya que consiste en proporcionar información al usuario del grado de competencia que ha mostrado en la ejecución de la habilidad social que está siendo objeto de aprendizaje, para que pueda perfeccionarla.

Aspectos a tener en cuenta durante el reforzamiento:

En cuanto al **refuerzo**, se dará cada vez que el usuario desempeñe la habilidad o alguno de sus componentes de un modo adecuado.

Podemos usar diferentes tipos de reforzadores como: materiales, sociales, de actividad...

Al principio, conviene administrar el refuerzo cada vez que el usuario emita la conducta adecuada o su aproximación, es decir refuerzo continuo, para luego, una vez que la habilidad o la mayor parte de sus componentes ya se han adquirido, pasar a reforzar solo de vez en cuando, es decir refuerzo intermitente, y así conseguir más similitud con las situaciones naturales y el mantenimiento y la generalización de la habilidad.

4) Actividades para trabajar la habilidad de "pedir ayuda":

1. Contar historias en las que se describe una situación en la que se pide ayuda.
2. Trabajar en grupos con juegos en los que se requiere la ayuda de todos los participantes para conseguir llegar al final;

Por ejemplo construir una torre de diferentes piezas. Un usuario empieza a poner piezas, y tiene que ir pidiendo que le acerquen las demás piezas, que le ayuden a sujetar las que ya tiene...

3. Actividad que incluye la habilidad de pedir ayuda y responder a peticiones de otros (prestar ayuda).

Se leen diversas situaciones en las que a veces el protagonista se encuentra en una situación en la que tiene que pedir ayuda (cara "AYÚDAME"), y otras que describen una situación en la que el usuario se da cuenta de que puede echar una mano a un compañero que lo necesita ("PUEDO AYUDAR").

Según se van leyendo, se van relacionando con la cara de "AYÚDAME" o "PUEDO AYUDAR".

Situaciones que se identificarían con la cara "PUEDO AYUDAR":

- Ves a un compañero que se ha tropezado con la alfombra y se ha caído al suelo.
- Ves a una compañera que va cargada con muchos libros en los brazos y una caja en cada mano.
- Un compañero tiene problemas para atravesar la puerta con la silla de ruedas.
- Vais a salir de paseo y te das cuenta de que tu compañero tiene problemas para abrocharse los botones de su abrigo.

Situaciones que se identificarían con la cara "AYÚDAME":

- En el comedor, has vertido el vaso del agua y te has empapado la camisa, necesitas decirselo a alguien.
- Quieres colgar tu chaqueta en una percha, pero no alcanzas, pides ayuda a tu cuidador.
- Estás haciendo una tarea de taller, pero no recuerdas los pasos a seguir.
- Eres capaz de ponerte tus zapatos, pero no puedes atarte los cordones, pides ayuda a alguien que pueda hacerlo.

5) Tarjetas que harías tú si...

Esta actividad es más apropiada para usuarios con buen nivel de comprensión:

Se elaboran diferentes tarjetas en las que se exponen situaciones en las que se requiere la ayuda de otra persona.

Se puede trabajar en grupo, de tal manera que cada usuario escoge una tarjeta, el entrenador lee en voz alta la situación que describe y el usuario debe dar una respuesta correcta, si así lo hace le damos el refuerzo previamente establecido y pasamos al siguiente usuario y la siguiente tarjeta. Si no dan la respuesta correcta, le damos más oportunidades y pedimos que le ayuden los demás participantes del grupo, para que todos colaboren.

Por ejemplo:

"¿Qué harías tú si vas a salir de paseo y no puedes abrocharte los botones de tu abrigo?"

"¿Qué harías tú si se te han caído sin querer todas las fichas del puzzle y solo no puedes recogerlas?"

"¿Qué harías tú si no recuerdas la actividad del taller que tocaba para hoy?"

"¿Qué harías tú si no encuentras el material necesario para trabajar en tu actividad de hoy?"

"¿Qué harías tú si no puedes subir solo las escaleras?"

NOTA: Elabora 10 tarjetas "¿Qué harías tú si...?" relacionadas con la habilidad de "Pedir Ayuda" adaptadas a los usuarios con los que vas a trabajar.

6) Actividades que facilitan la generalización:

Una consideración importante para cualquier programa de enseñanza de habilidades sociales consiste en cómo incrementar la eficacia para asegurar que las habilidades sociales recientemente establecidas se aplicarán en situaciones apropiadas fuera del marco de la enseñanza.

Para conseguir la generalización es necesario que todos los profesionales del centro (los que hayan formado parte del entrenamiento y los que no) conozcan las habilidades que se están entrenando y sean conscientes de los programas puestos en marcha con los usuarios para que puedan colaborar en el mantenimiento y generalización de las diferentes habilidades.

El entrenador, aprovecha las variadas situaciones naturales que se producen en el centro (aula, comedor), relacionadas con la ayuda y trata de que el usuario generalice a estas situaciones los aspectos entrenados en las situaciones de instrucción verbal, modelado y role-play.

El entrenador supervisa que, la petición de ayuda se haga de forma correcta y refuerza estas conductas en situaciones naturales (en diferentes situaciones y con diferentes personas).

Actividades:

- Crear posters con dibujos que representen una situación en la que una persona necesita ayuda, y ponerlos en diferentes aulas y partes del centro.
- Dedicar un día a la semana a practicar esta habilidad dándole instrucciones como:
- Durante el día de hoy tienes que observar a tres personas pidiendo ayuda.
- Anota las veces que has pedido ayuda durante el día de hoy: a quien has pedido ayuda, como lo has hecho, que has dicho, como te has sentido cuando te has prestado ayuda.

Programa 6: Prestar ayuda

Programa de Prestar Ayuda / Responder a Peticiones de Ayuda.

DEFINICIÓN:

Prestar ayuda supone ayudar a otra persona porque no puede hacerlo ella sola y nos pide directamente que la ayudemos o vemos nosotros que necesita ayuda.

SUPONE:

Prestar ayuda:

- Reconocimiento de que el otro necesita ayuda.
- Escuchar atentamente lo que se nos pide.
- Asegurarnos de que hemos comprendido la petición.
- Pensar si somos la persona indicada para satisfacer su petición.
- Si la petición no es directa y nosotros vemos que una persona necesita ayuda, acercarnos a ella y preguntarle si necesita que le echemos una mano.
- Ayudar a la otra persona de tal manera que se sienta cómoda.
- Trabajar la empatía con los demás, ponerse en su lugar para comprender porque necesita ayuda.

Negarse a prestar ayuda:

- Identificar situaciones en las que tiene que decir que no a peticiones de ayuda porque:
 - son peticiones poco razonables o excesivas.
 - no puedes o no sabes hacer lo que le piden.
- Exponer las razones de la negativa.
- Prever las consecuencias de esa negativa.
- Disculparse ante la persona que nos ha pedido ayuda.
- Remitirla a otras personas que le puedan ayudar.

RAZONES:

- Cuando se presta ayuda, la persona es vista como más agradable y es querida por los demás.
- Para hacer amigos e interesarse más por ellos.
- Si te interesas por los demás, ellos también lo harán por ti.
- Cuando ayudas a los demás, también te ayudarán a ti cuando lo necesites, serán amables contigo, hablarán contigo y te incluirán en sus actividades.
- Cuando ayudas a los demás el trabajo es más fácil, y muestras que eres un buen amigo.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNO:

- Cuando un compañero se encuentra en apuros y te pide que le eches una mano.
- Cuando un compañero tiene dificultades con una tarea.
- Cuando te pide información para poder realizar su trabajo.
- Cuando te das cuenta de que un compañero por si solo no puede hacer algo.

COMPONENTES:

- Distancia Interpersonal adecuada.
- Contacto ocular directo.
- Postura /orientación adecuadas.
- Expresión verbal y lenguaje corporal congruente con lo que decimos.
- Ponerse en el lugar del otro: empatía.
- Escucha Activa.
- Seguir instrucciones.

PROGRAMACIÓN / ACTIVIDADES:

I. Instrucción verbal

Las instrucciones ayudan a descomponer la respuesta social global en componentes que se pueden identificar y enseñar.

Consiste en enseñar al usuario el concepto de la habilidad de prestar ayuda a través de las siguientes cuestiones:

- *¿Que es la habilidad de "Prestar Ayuda" y en que consiste?*

Prestar ayuda supone hacer algo por otra persona porque no puede hacerlo ella sola y nos pide directamente que la ayudemos o vemos nosotros que necesita ayuda.

- *¿Por que es importante llevarla a cabo de un modo adecuado?*

- Para que la otra persona que está en apuros pueda llevar a cabo su objetivo.
- Para hacer amigos.
- Para que los demás te consideren amable, se interesen por ti y te tengan en cuenta.

- *Consecuencias de aprender esta habilidad:*

- Aprender cosas.
- Hacer amigos.
- Aprender a ponerse en el lugar del otro y practicar la empatía.
- Interesarse por los demás.

- *Consecuencias de no llevar a cabo esta habilidad de un modo correcto:*
 - Si no prestas ayuda (pudiendo hacerlo) o lo haces de un modo inadecuado, serás visto como poco amigable, los demás pensarán que no muestras interés por ellos, no te tendrán en cuenta en sus actividades y probablemente cuando tu lo necesites no te ayuden.

- *Explicar los componentes no verbales, verbales y conductuales implicados en esta habilidad:*
 - Mirar a la persona.
 - Establecer el contacto ocular.
 - Usar un tono de voz agradable.
 - Expresión verbal y lenguaje corporal congruente con lo que decimos.
 - Expresión facial agradable.
 - Mantener una postura corporal erguida y relajada.
 - Distancia interpersonal adecuada.
 - Escucha Activa.
 - Seguir Instrucciones.
 - Empatía.

Cuando estableces y mantienes un contacto ocular adecuado consigues que esa persona se de cuenta de que le estamos escuchando y que estamos interesados en lo que nos esta diciendo.

Tener una expresión facial agradable y mantener una distancia interpersonal adecuada, una postura corporal erguida y relajada ayuda a que la otra persona también se sienta cómoda y relajada.

Expresión verbal y lenguaje corporal congruente con lo que decimos para que la persona se de cuenta de que somos sinceros y estamos dispuestos a ayudarle.

Escuchar atentamente a la persona para saber lo que necesita, asegurándonos de que le hemos comprendido, para ello podemos preguntarle o pedirle mas información con un tono de voz agradable.

Seguir instrucciones, es decir hacer lo que la persona necesita siempre que nosotros podamos, y no sea una exigencia exagerada, y hacerlo de manera que la persona se sienta cómoda.

Trabajar la empatía para ponernos en el lugar del otro, y comprender porqué necesita ayuda, y así motivarnos a ayudar a los demás.

La explicación verbal de cada uno de los componentes de la habilidad de "Prestar Ayuda", puede ir acompañada de la representación o modelado de los mismos por parte del entrenador para que esto complemente la instrucción.

Si el usuario tiene un nivel de comprensión bastante bueno, además de la instrucción verbal por parte del entrenador, después se pueden hacer unas preguntas al usuario sobre lo explicado para comprobar si lo ha entendido, por ejemplo:

- ¿Qué es para ti prestar ayuda?
- ¿Por qué es importante para ti saber prestar ayuda?
- ¿Cuándo debes /no debes prestar ayuda?
- ¿A quién debes /no debes prestar ayuda?
- ¿Dónde?
- ¿Cómo se ha de prestar ayuda?

2. Modelado

Una vez que hemos hecho una introducción verbal a los usuarios de que es la habilidad de "prestar ayuda", siempre teniendo en cuenta su nivel de comprensión, pasamos a escenificar todo lo explicado en diversas situaciones de modelado.

El modelado se puede llevar a cabo con diferentes pasos y diferentes modelos:

- a) Modelado entre dos entrenadores.
- b) Modelado entre un entrenador y un usuario.
- c) Modelado entre dos usuarios.

a) Primero el entrenador hace de modelo con otro entrenador al que tiene que responder a una petición de ayuda.

El entrenador modela y ejemplifica situaciones en las que presta ayuda a otras personas señalando los pasos correctos en cada caso, con todos sus componentes implicados, explicando cada uno de ellos a la vez que los va representando.

Ejemplo: El entrenador representa una escena en la que responde a una petición de ayuda del otro entrenador que va cargado de libros y no puede abrir la puerta.

Otro ejemplo en el que la petición de ayuda no es directa: Javier es un compañero del centro que tiene dificultades para moverse y a veces necesita ayuda, por ejemplo cuando van al gimnasio y tienen que bajar muchas escaleras,

En este caso el entrenador que está modelando esta situación lo primero que hace es cerciorarse de que Javier necesita ayuda, y preguntarle si quiere que le eche una mano, después le ayuda, sonriéndole y diciéndole cosas amables como: "hoy te estás esforzando mucho".

b) Representan la misma escena el entrenador y un usuario, para que haya más variedad de modelos y esto facilite la generalización.

c) Representan la escena dos usuarios. El modelado por parte de los usuarios es muy importante para los iguales.

3) Práctica, Role-play.

Una vez que el sujeto recibe las instrucciones verbales de la habilidad objetivo y observa varios modelos que muestran las conductas necesarias para conseguirlo, ha de ensayar y practicar esas conductas para incorporarlas en su repertorio.

Es importante que las situaciones que se crean para efectuar la dramatización o role-play, sean lo más parecidas posible a la realidad para que se favorezca la transferencia de lo aprendido en el aula hasta los escenarios naturales en los que se desenvuelve el usuario.

El usuario practica la habilidad de prestar ayuda siguiendo las instrucciones verbales y la representación de los modelos en diferentes situaciones, bajo la supervisión y apoyo del entrenador.

Se dramatizan distintos ejemplos de prestar ayuda. Si se trabaja en grupo, cada usuario tiene que practicar la habilidad de responder a peticiones de ayuda dos veces, y otras dos veces ayudar a otras personas sin que te lo hayan pedido.

Ejemplos:

- Un compañero está intentando colocar la mesa y no puede el solo.
- La mochila de tu compañera pesa mucho y te pide que se la lleves un rato.
- Ves a un familiar de un compañero en el hall, que parece perdido.

Recordar que después de cada representación se da retroalimentación de como lo han hecho, poniendo énfasis en los aspectos positivos, y reforzando los mismos.

Y dando oportunidades, incitando, orientando, prestando ayudas verbales, físicas...cuando no lo han hecho de un modo correcto, o cuando tienen dificultades para practicar la habilidad y sus componentes.

4) Actividades para trabajar la habilidad de prestar ayuda.

CONTAR HISTORIAS EN LAS QUE SE DESCRIBE UNA SITUACION EN LA QUE LOS PROTAGONISTAS NECESITAN AYUDA:

En grupo, se pide a los usuarios que escuchen una historia atentamente en la cual los protagonistas necesitan que se les preste ayuda.

Se les pide que presten atención ya que al final se harán preguntas sobre la historia para identificar los componentes implicados en la habilidad de "Prestar Ayuda"

Ejemplo de historia:

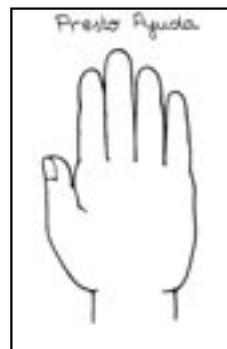
Personajes: María, Juan, Sara, Ángela y Luis.

- *María:* Juan, Juan necesito que me ayudes.
- *Juan:* Hola María ahora no puedo hablar.
- *María:* Juan, párate un minuto y ayúdame a envolver esta caja tan grande, es muy importante.

- *Juan*: No puedo pararme, tengo que irme.
- *Sara*: Hola Juan, párate y ayúdame a inflar estos globos, es muy importante.
- *Juan*: No puedo pararme, tengo prisa.
- *Ángela*: Juan, por favor, ayúdame a llevar estos pasteles, es muy importante.
- *Juan*: No, no puedo llegar tarde.
- *Luis*: (enfadado): Hola Juan.
- *Juan*: Por fin he llegado, no te enfades, hace un día maravilloso.
- *Luis*: Será un día maravilloso, pero no para mi. Hoy es mi cumpleaños y mis amigos dijeron que vendrían a mi fiesta. Ángela traería pasteles, Sara traería los globos, y María dijo que envolvería mi regalo. ¡Pero no están aquí!
- *Juan*: ¿Qué?, ¿quieres decir que Ángela, Sara y María venían de camino a tu fiesta de cumpleaños?
- *Luis*: Pensé que estarían aquí pero no habrán querido venir.
- *Juan*: Claro que han querido venir, como yo tenía prisa cada uno de ellos me pidió ayuda, pero no quise pararme. Me siento mal, ¿por qué no me pare para ayudarles?

Preguntas:

- ¿Qué es lo que hace cada personaje?
- ¿Qué personajes de la historia necesitan ayuda?
- ¿Por qué Juan no se paró a ayudarles?
- ¿Por qué Luis está triste?
- ¿Escuchó Juan lo que sus amigos le pedían?
- ¿Por qué ahora Juan se siente mal?



REPRESENTACIÓN DE HISTORIAS EN LAS QUE SE PRESTA AYUDA CON MARIONETAS.

Inicialmente las puede manejar el entrenador como modelo, para posteriormente ir implicando a los usuarios y conseguir su motivación hacia la actividad.

Teniendo en cuenta que durante la representación de la historia, las marionetas también deben poner énfasis y demostrar los componentes implicados en la habilidad de "Prestar Ayuda", como son: distancia interpersonal, tono de voz amable, contacto ocular, escucha activa, seguir instrucciones....

5) Tarjetas qué harías tu si...

Se elaboran diferentes tarjetas con el encabezamiento: "¿Qué harías tu si...?" que describen situaciones en las que una persona necesita ayuda y otra se da cuenta de ello y le presta ayuda.

El entrenador lee una tarjeta en voz alta, el usuario debe describir lo que el haría en esa situación, por ejemplo: se lee la situación: "¿Que harías tu si ves a tu compañero cargado con un montón de libros?". Respuesta del usuario: El usuario al ver a su compañero, primero reconoce

que necesita ayuda: "Estoy pensando que mi compañero va cargado con demasiados libros, creo que podría ayudarle a llevar algún libro", voy a preguntarle si me necesita, "Marcos, ¿quieres que te lleve algún libro?".

Siempre que el usuario de una respuesta correcta, se le refuerza y se le da retroalimentación poniendo énfasis en los aspectos positivos de su conducta.

Nota: Elabora 10 tarjetas "¿Qué harías tú si...?" relacionadas con la habilidad de "Prestar Ayuda", adaptadas a los usuarios con los que van a trabajar.

6) Actividades que facilitan la generalización

Para conseguir la generalización es necesario que todos los profesionales del centro (los que hayan formado parte del entrenamiento y los que no), conozcan las habilidades que se están entrenando y sean conscientes de los programas puestos en marcha con los usuarios para que puedan colaborar en el mantenimiento y generalización de las diferentes habilidades sociales entrenadas.

El entrenador, aprovecha las variadas situaciones naturales que se producen en el centro (aula, comedor), relacionadas con la habilidad de prestar ayuda y trata de que el usuario generalice a estas situaciones los aspectos entrenados en las situaciones de instrucción verbal, modelado y role-playing.

El entrenador supervisa que, la habilidad de prestar ayuda (tanto responder a peticiones como ayudar sin una petición directa), se haga de forma correcta y refuerza estas conductas en situaciones naturales (en diferentes situaciones y con diferentes personas).

ACTIVIDADES QUE FACILITAN LA GENERALIZACIÓN:

- Poner pósters, fotografías...por el centro en los que se representa en dibujos una escena en la que un compañero ayuda a otro en algo determinado.
- Observar a otros compañeros prestando ayuda a los demás en situaciones no regladas.
- Se dibuja una mano grande que representa la habilidad de "Prestar Ayuda", y manos pequeñas alrededor, cada día en una mano pequeña se pone la foto o nombre del usuario que le toca prestar ayuda a alguien que el crea que lo necesite. En póster o cartel se puede exponer en un lugar del centro donde lo vean todos, usuarios y otros profesionales que no estén implicados en el entrenamiento de habilidades sociales.

Programa 7: Expresión de sentimientos.

DEFINICIÓN:

Dar a conocer lo que sientes en un momento determinado acerca de lo que alguien te ha dicho, lo que alguien te ha hecho, o acerca de algo que te ha pasado.

SUPONE:

- Expresión facial que muestre lo que tu realmente estás sintiendo.
- Los sentimientos a veces se muestran sin usar palabras; la expresión facial es la manifestación externa por excelencia de las emociones.
- Expresión corporal congruente con la expresión facial y verbal; es decir que los gestos, la postura y orientación de tu cuerpo acompañen y complementen a la expresión facial y verbal acerca de la expresión de un sentimiento concreto.
- Expresión verbal coherente con la expresión facial y corporal, (tono de voz y entonación adecuados....).
- Tener en cuenta e identificar a que personas vas a expresar tus sentimientos, así como identificar el momento y situación oportunos.
- Desarrollo de la empatía (habilidad para responder a las emociones de los otros).

RAZONES:

- Tener una expresión facial, corporal y verbal agradable al expresar por ejemplo, el sentimiento de alegría, hace que los demás se sientan a gusto contigo, te consideren como amigo y te tengan en cuenta en sus actividades.
- Cuando mantenemos una expresión facial, corporal y verbal agradables (sonrisas, gestos cordiales, agradecimientos.....) ayudamos a la otra persona a que se sienta cómoda en la interacción.
- Al expresar lo que sientes a los demás, éstos tendrán en cuenta tu situación; si expresas por ejemplo tu entusiasmo por una actividad, tus compañeros te invitarán a participar en ésta. Pero si no muestras ningún interés en ellos ni en la actividad, tus compañeros no sabrán si realmente quieres participar o no.
- La expresión facial correcta y acorde con lo que sentimos, la postura corporal y gestos correspondientes y la expresión verbal adecuada ayuda a los demás a saber como nos sentimos en un momento determinado.
- Ayuda a darnos a conocer a los demás, para que conozcan nuestros gustos, nuestros intereses, nuestra motivación por determinadas actividades.
- Facilita hacer amigos.
- También es importante saber interpretar los sentimientos de los demás, su expresión facial, su postura, sus gestos, su expresión verbal, para saber cómo tenemos que comportarnos con ellos.
- Si aprendemos a interpretar estas claves faciales, corporales y verbales, evitaremos conflictos y malentendidos con los compañeros.
- Saber que cosas nos agradan y cuáles nos causan malestar, enfado, irritación o vergüenza nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNO:

- Cuando quieres contar a alguien algo que te ha pasado.
- Cuando pides un favor que es importante para ti.
- Cuando necesitas ayuda.
- Cuando cuentas a alguien lo que sientes por él / ella.
- Cuando alguien te cuenta lo que siente.
- Cuando alguien te ha hecho un regalo y le das las gracias.
- Cuando saludas a alguien que hace tiempo que no veías y te hace mucha ilusión.
- Cuando quieres hacer un cumplido a un compañero.
- Cuando expones tus razones para rechazar una negativa determinada.

COMPONENTES:

- Expresión Facial.
- Expresión Corporal.
- Expresión Verbal (entonación, tono de voz....)
- Postura y Orientación del cuerpo.
- Gestos.
- Apariencia Personal.
- Contacto ocular directo.
- Distancia interpersonal adecuada.
- Escucha Activa.

PROGRAMACIÓN Y ACTIVIDADES:

La expresión de sentimientos es una de las habilidades mas difíciles de trabajar en población con discapacidad, por eso proponemos varias sugerencias de actividades empezando por tareas en las que usamos varios apoyos sensoriales que nos van a servir de ayuda a la hora de facilitar a los usuarios la familiarización y adquisición de la expresión de sus propios sentimientos.

i) Instrucción verbal:

Le proporcionamos una explicación verbal (siempre teniendo en cuenta el nivel de comprensión de los usuarios), de:

- En que consiste la habilidad de Expresión de Sentimientos.
- Porque es importante practicarla de un modo adecuado.
- Que podemos conseguir practicando esta habilidad eficazmente.

2) Actividades de expresión de sentimientos con apoyos sensoriales:

• ACTIVIDAD UTILIZANDO EL SENTIDO DEL GUSTO:

Proporcionamos a los usuarios diferentes alimentos, unos de sabor amargo o salado, (limón, sal) y otros de sabor dulce, (helado, pastel, golosinas).

El objetivo es que los usuarios discriminen la sensación que tienen ante cada uno de los sabores, ante los sabores amargos y salados tendrán una sensación desagradable, y ante los sabores dulces tendrán una sensación agradable, y así asocien esta sensación con la expresión facial de la misma que ellos observaran delante del espejo, para que reconozcan y se familiaricen con las expresiones de esas diferentes sensaciones.

• ACTIVIDAD UTILIZANDO EL SENTIDO DEL TACTO:

Proporcionamos diferentes objetos al tacto, unos serán ásperos (estropajo, lija) y otros serán suaves (pelota de terciopelo, un peluche), y así discriminar las diferentes sensaciones al tocar los objetos y la expresión facial de las mismas delante del espejo.

• ACTIVIDAD UTILIZANDO EL SENTIDO DEL OLFATO:

Proporcionamos objetos de olores diferentes y opuestos, por ejemplo; uno con olor agradable como un perfume suave, una flor, y otro desagradable como olor de acetona, o alcohol. El objetivo es el mismo, que discriminen la sensación agradable al oler un perfume y la sensación desagradable al oler el alcohol y que relacionen estas sensaciones con una expresión facial, corporal y verbal diferente para cada caso, y que se familiaricen con esas sensaciones y sus expresiones correspondientes, a la vez que se miran en el espejo.

• ACTIVIDAD UTILIZANDO EL SENTIDO DEL OIDO:

Proporcionamos dos clases de ruidos, uno muy fuerte y desagradable, como un fuerte silbido de silbato y otro agradable como una melodía, para que aprendan a discriminar la sensación y expresión facial de ésta ante cada caso.

Estas son actividades básicas y prioritarias que se pueden poner en marcha antes de pasar a otras actividades en las que la expresión de sentimientos será más elaborada.

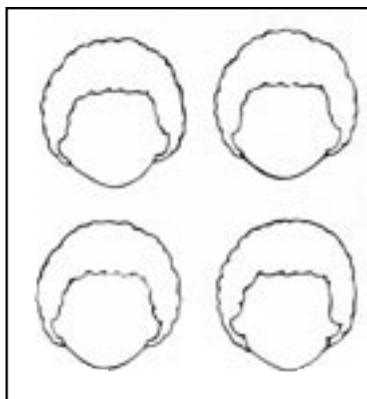
Con los apoyos sensoriales utilizados y con variedad de ejemplos para facilitar la posterior generalización, los usuarios se van adaptando a la discriminación de sensaciones, y van aprendiendo la diferencia de expresar unas sensaciones agradables de otras desagradables al realizar estas actividades delante de un espejo.

También se pueden realizar en parejas, para que cada uno vea en su compañero las diferentes expresiones faciales, corporales y verbales ante sensaciones distintas.

3) Otras actividades:

“CARAS EN BLANCO”

Lee frases o pequeñas historias de personas que tengan un determinado sentimiento y pide a los usuarios que sobre un cara en blanco y con diferentes recortes de las partes de la cara, intenten plasmar ese sentimiento.



Ejemplos:

“¿Cómo te sentirías si cuando llegas a tu casa, tu madre te ha preparado tu pastel favorito?”

El sentimiento relacionado sería: FELIZ.

Los recortes elegidos serían: una gran sonrisa, boca hacia arriba, ojos brillantes.

“Imagina que estoy bebiendo de mi copa favorita, una que me regalo mi abuelo a quien aprecio mucho, se cae sin querer y se rompe”.

El sentimiento relacionado sería: TRISTE.

Los recortes elegidos serían: boca pequeña y hacia abajo, ojos con lágrimas.

“¿Qué pasaría si mi hermana pequeña me rompe la copa a propósito?”

El sentimiento relacionado sería: ENFADO.

Los recortes elegidos serían: boca enseñando los dientes, frente apretada con arrugas, ojos un poco cerrados.

“¿Cómo se sentiría tu amigo si un perro grande le empieza a ladrar y le persigue?”

El sentimiento relacionado sería: MIEDO.

Los recortes elegidos serían: boca muy abierta para gritar y pedir ayuda, ojos muy abiertos, cejas levantadas.

Otros sentimientos que se podrían trabajar son : sorpresa, vergüenza.

BÚSQUEDA DE SENTIMIENTOS:

Proporciona revistas variadas, cuentos y pide a los usuarios que localicen ejemplos de determinados sentimientos entre las diferentes imágenes.

Y proporciona también revistas en las que aparezcan personas con discapacidad para facilitar el reconocimiento en los usuarios de diferentes expresiones faciales.

CONTAR HISTORIAS:

(Para usuarios con discapacidad psíquica moderadamente afectada principalmente)

Contar historias como la de Pedro y Marta e identificar los sentimientos y los componentes asociados a la expresión facial, corporal y verbal descritos.

Por el parque está paseando y cantando Marta, una chica que esta sonriendo, saltando, dando palmadas, riéndose, y llevando de la mano su libro favorito.

¿Cómo se siente Marta? FELIZ.

¿Cómo está expresando Marta ese sentimiento?:

- Expresión Facial: sonrisa, ojos muy abiertos.
- Expresión Corporal: palmadas, dando saltos.
- Expresión Verbal: já, já ,. cantando.
- Cuando tu te sientes feliz ¿cómo lo expresas?

Pedro es otro chico al que un amigo le pregunta cómo estás Pedro? Pedro frunciendo el ceño, apretando sus dientes y saltando sobre sus pies contesta: "mal porque me han robado el libro que me regaló mi amigo y era mi favorito, como encuentre a quien me lo ha quitado se va a arrepentir.....".

¿Cómo se siente Pedro? ENFADADO.

¿Cómo está expresando Pedro ese sentimiento?:

- Expresión Facial: frunciendo el ceño, boca enseñando los dientes y apretándolos.
- Expresión Corporal: saltando sobre sus pies.
- Expresión Verbal: "cómo encuentre a quien lo ha quitado..."

Cuando tu te sientes enfadado, ¿cómo lo expresas?

Pedro esta paseando por el parque y descubre que ha sido Marta quien le ha quitado su libro, sale corriendo tras de ella, gritándole que le devuelva el libro, Marta temblando y con los ojos muy abiertos ve a Pedro y escapa corriendo, abre su boca para pedir ayuda:"socorrooo", y se tapa los oídos para no oír las voces de Pedro.

¿Cómo se siente Marta? ASUSTADA, MIEDO.

¿Cómo lo expresa?

- Expresión Facial: abre sus ojos, abre su boca para pedir ayuda.
- Expresión corporal: no para de correr, se tapa los oídos para no oír las voces de Pedro, tiembla.
- Expresión Verbal: grita y dice "socorrooooo".

Cuando tu te sientes asustado/a, ¿cómo lo expresas?

Marta esta caminando lentamente con la cabeza hacia abajo, llorando y con una postura inclinada, una compañera le pregunta que le pasa y Marta responde: "Yo creía que podía coger el libro de Pedro, pero él se ha enfadado y me lo ha quitado, y me ha dicho que nunca más volverá a hablar conmigo. Me arrepiento de haberle cogido el libro".

¿Cómo se siente Marta? TRISTE.

¿Cómo lo expresa?

- Expresión Facial: ojos con lágrimas, boca hacia abajo.
- Expresión Corporal: postura inclinada, cabeza hacia abajo, camina lentamente.
- Expresión Verbal: llorando: "no me gusta que Pedro se enfade conmigo"

Cuando tu te sientes triste, ¿cómo lo expresas?

NOTA: Recordar que cada una de estas actividades debe estar precedida por la anticipación de algún refuerzo previamente seleccionado, que ayude a motivar a los usuarios hacia el aprendizaje de la habilidad de expresión de sentimientos. Dicho refuerzo / s se darán cada vez que los usuarios desarrollen adecuadamente la habilidad o alguno de sus componentes.