



**GRADO EN PSICOLOGÍA**  
TRABAJO FIN DE GRADO  
Curso 2021-2022  
Convocatoria Septiembre



**Título:** Programa de intervención en el desarrollo de habilidades sociales para niños en riesgo de exclusión social.

**Modalidad:** Propuesta de intervención

**Autor:** Miguel Ángel García Alfaro

**Tutora:** Maria Virtudes Perez Jover

Elche a 27 de agosto 2022.

# Índice

<b>1. Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Marco teórico.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Método.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Sesiones.....</b>	<b>11</b>
Sesión 1.....	11
Sesión 2.....	12
Sesión 3.....	13
Sesión 4.....	14
Sesión 5.....	15
Sesión 6.....	16
Sesión 7.....	17
<b>5. Conclusiones.....</b>	<b>18</b>
<b>6. Bibliografía.....</b>	<b>19</b>
<b>7. Anexos.....</b>	<b>20</b>

## 1. Resumen

Hoy en día las habilidades sociales juegan un papel fundamental en el desarrollo de las personas, tanto es así que una escasez de estas habilidades pueden provocar diferentes problemas a la hora de relacionarse eficazmente, mostrando una clara falta de recursos de comunicación. (Gil Sofia, 2020). Se considera muy relevante que en la infancia se desarrollen estas habilidades ya que son la principal causa de bienestar en las personas. Por otro lado la exclusión social es un problema marcado en la sociedad, provoca que las personas queden separadas del resto y privadas de sus derechos como ciudadanos (Esmeralda Ana, 2006). El programa de intervención propuesto en este trabajo pretende desarrollar las habilidades sociales en un grupo de niños que se encuentran en situación de riesgo de exclusión social, promoviendo la evolución y desarrollo de estos niños y niñas y proporcionándoles un mayor bienestar.

**Palabras Clave:** habilidades sociales, infancia, exclusión social, desarrollo.

### Abstract

Nowadays, social skills play a fundamental role in the development of people, so much so that a lack of these skills can cause different problems when it comes to relating effectively, showing a clear lack of communication resources. (GilSofia, 2020). It is considered very relevant that these skills are developed in childhood since they are the main cause of well-being in people. On the other hand, social exclusion is a marked problem in society, causing people to be separated from the rest and deprived of their rights as citizens (Esmeralda Ana, 2006). The intervention program proposed in this work aims to develop social skills in a group of children who are at risk of social exclusion, promoting the evolution and development of these children and providing them with greater well-being.

**Keywords:** social skills, childhood, social exclusion, development.

## 2. Marco teórico

Las habilidades sociales juegan un papel muy importante en el desarrollo de las relaciones sociales, tanto es así que a día de hoy existen diferentes definiciones sobre que son dichas habilidades, la mayoría de autores están de acuerdo en que siguen una línea similar y es que estas habilidades influyen de manera directa en como se expresan las personas, como ofrecen sus opiniones al resto, la manera de mostrar sus pensamientos y sentimientos de forma asertiva sin hacer conseguir que las demás personas se ofendan, logran que las personas sepan aceptar las críticas o las opiniones de los demás sin que se tomen a lo personal. (Gil Sofia, 2020).

Entrenar el desarrollo de estas habilidades en la infancia se considera fundamental ya que las relaciones sociales son una de las causas primordiales del bienestar de las personas, pero unas escasas habilidades sociales también pueden atraer un malestar o ansiedad. Los niños y las niñas transcurren la mayor parte del día relacionándose con otras personas, si se les ayuda a que desarrollen dichas habilidades es más probable que puedan sentirse más valorados y respetados. Por otro lado aprenderán a tratar mejor a las demás personas así como a mantener un respeto y cordialidad a la hora de relacionarse. (Gil Sofia, 2020).

Para que mejoren las habilidades sociales se necesita una instrucción directa ya que no mejoran mediante la simple observación de los niños y niñas, las adecuadas competencias en estas áreas en el ámbito escolar están relacionadas con un mejor rendimiento académico, se considera de importancia fundamental el desarrollo en habilidades sociales en la infancia ya que ayudan a una correcta adaptación social de los niños y niñas, además de que reciben un refuerzo positivo por parte de la sociedad favoreciendo aún más su adaptación. (Almaraz, Coeto y Jaime 2019).

El concepto de exclusión social es un concepto unido a la ciudadanía por lo tanto una persona excluida socialmente es aquella que no puede disfrutar plenamente de sus derechos como ciudadano, en concreto una persona separada de lo que se conoce como el opuesto a dicha exclusión, la integración a la sociedad. Dentro de la inclusión social encontramos cuatro apartados, la integración cultural, la integración normativa, la integración funcional y la integración comunicativa la cual se considera vital en el desarrollo infantil. La integración es por lo tanto un proceso y un estado, con el que se pretende romper con el aislamiento de los ciudadanos. (Esmeralda Ana, 2006).

Por lo general el término de exclusión social no es algo nuevo ya que autores como Lenoir (1974) ya hablaba de la fractura en los lazos sociales, que dañan a los derechos de las personas que fueron apartadas de los beneficios sociales o con el surgimiento del término en los años sesenta en Francia, tiempo antes de la obra de Lenoir por parte de Joseph Wresinski con su trabajo titulado Movimiento de ayuda a toda desgracia - cuarto mundo, que tuvo su origen en la ayuda en contra de la exclusión de las personas más pobres. (Esmeralda Ana, 2006).

Según Rogelio Marcial (s. f.) la marginación dirigida hacía los niños y las niñas termina provocando una falta de acceso a los derechos individuales y las cuestiones del día a día. Las problemáticas a las que se pueden enfrentar los niños que se encuentran en una situación de exclusión son la discriminación, el racismo, la intolerancia y la prepotencia. Se deberían de facilitar medios para que los niños desprotegidos puedan desarrollarse de manera adecuada y conseguir una correcta integración y una mejores condiciones de vida. (Marcial Rogelio, s. f.).

La juventud dentro de la exclusión social se considera una desventaja y una desigualdad de oportunidades respecto a las demás personas. (Melendro, Cruz, Iglesias & Montserrat, 2014). Por otro lado, los jóvenes con unas habilidades sociales escasas son más propensos a padecer a lo largo de su desarrollo ansiedad, depresión, estrés, dificultades en las relaciones y diferentes enfermedades psicosomáticas. (Roca Elia, 2014).

**Tabla 1**

*Principales problemas que presentan la escasez de habilidades sociales en las personas*

Tipos de problemas	Síntomas presentados
Emocionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Depresión</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Estrés</li> <li>- Malestar</li> <li>- Tristeza</li> <li>- Miedo al rechazo</li> <li>- Ira</li> <li>- Frustración</li> </ul>
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultades en las relaciones</li> </ul>
Salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermedades psicosomáticas</li> </ul>

*Nota:* Adaptado de Roca Elia (2014).

Según los diferentes autores entre las principales habilidades sociales encontramos la asertividad, desarrollar la asertividad es de gran importancia para conseguir una forma correcta y sana de relacionarse con los demás, las principales consecuencias positivas de la asertividad son minimizar que los demás malinterpreten lo que se les está diciendo, reducir los conflictos entre personas y mejorar el autoestima. (Roca Elia, 2014).

Dentro del grupo tan variado de habilidades sociales también podemos encontrar el respeto entre las personas a la hora de hablar y entenderse, la forma de comunicarse, la empatía a la hora de ponerse en el lugar de los otros y comprenderlos, el autoconcepto, la forma de expresar los sentimientos, peticiones, opiniones o derechos. (Caballo, 1993).

Existen múltiples y diversas actividades para desarrollar las habilidades sociales, entre las diferentes técnicas encontramos el juego cooperativo el cual es indicado para el progreso y evolución de los niños. El juego se puede aplicar para trabajar diferentes habilidades y generar una cohesión grupal y un clima de grupo adecuados, dentro del juego se pueden utilizar tanto juegos grupales elaborados así como técnicas de roleplay y representación de situaciones y otros juegos diferentes como juegos de mesa. (Salazar Dávila, 2018).

Por otro lado una de las formas más prácticas y efectivas para lograr el desarrollo de las habilidades sociales son las dinámicas grupales ya que gracias a ellas se fomenta la participación activa de las personas, la creatividad, la empatía y se logra un mejor ambiente para trabajar. (Adame Antonio, 2009).

### **3. Método**

Este programa de intervención está respaldado en los anteriores trabajos y estudios nombrados en la fundamentación, en los cuales se muestra que existe una correlación entre el desarrollo de las habilidades sociales y el bienestar general de las personas. (Gil Sofia, 2020).

Se ha realizado una previa entrevista con los trabajadores de el centro en el que está enfocado este programa de intervención y se ha acordado trabajar con un grupo de niños y niñas de edades comprendidas entre los 8 y los 10 años ya que se ha considerado que son los que más riesgo tienen de desarrollar deficiencias y carencias por mantener unas escasas habilidades sociales y por otro lado son los niños y niñas que mayores carencias muestran de estas habilidades según los propios trabajadores y trabajadoras del centro.

También se ha realizado una entrevista con la psicóloga del centro para conocer si alguno de los niños y niñas padece de algún trastorno psicológico ya que será uno de los criterios de exclusión.

La principal hipótesis de la intervención es que si se trabaja en las diferentes áreas para desarrollar las habilidades sociales se conseguirá que los niños y niñas participantes mantengan unas relaciones interpersonales más adecuadas y satisfactorias, así como una mejor comunicación y expresión a la hora de relacionarse.

Por otro lado se pretende que el impacto de los aprendizajes en la intervención minimicen las consecuencias negativas de no desarrollar unas buenas habilidades sociales a lo largo de la infancia, para así conseguir evitar o minimizar en medida de lo posible dichas consecuencias negativas a lo largo de la adultez.

#### **- Centro de trabajo**

El programa se pretende realizar en el centro Un Abrazo de Luz de Elche, este centro está pensado como un recurso socioeducativo para los niños y niñas de la población. La iniciativa surge de la inquietud de un grupo de personas que movidas por las carencias que afectan a muchas de las familias de la localidad deciden crear la Fundación Un Abrazo de Luz, como entidad sin ánimo de lucro y con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida de los niños, niñas y sus familias de la ciudad de Elche.

El centro trabaja con familias desfavorecidas por lo que los niños y niñas a los que acoge en sus instalaciones se encuentran en cierto nivel de riesgo de exclusión social, para que puedan estar en el centro primero deben pasar por los servicios sociales que son los que determinan si la familia y niños son aptos para entrar al centro. También pasan por una “fase de prueba” una vez llegados al centro, así la llaman y la función que cumple es comprobar cómo es la adaptación y determinar si formar parte del Abrazo de Luz les favorece.

El centro se enfoca en cubrir las necesidades cotidianas de los niños y niñas y de las que padres y madres de ciertas familias con pocos recursos no pueden hacerse cargo, como por ejemplo la alimentación, la higiene, el ocio, realizar las tareas escolares, actividades de todo tipo, excursiones y mucho más.

Desde el proyecto de psicología se trabaja la aplicación de principios y técnicas por un profesional de la salud con la intención de acompañar a los niños y las niñas en que comprendan sus problemas, reducirlos, superarlos, o mejorar las habilidades sociales y capacidades individuales o sus relaciones con el entorno. Como objetivo general se encuentra trabajar el bienestar emocional, personal y social de los niños y niñas de manera que se promueva su inclusión social.

#### **- Participantes**

La propuesta de intervención de este programa está enfocada y desarrollada para trabajar con 12 niños y niñas de edades comprendidas entre los 8 y los 10 años. En el centro Un Abrazo de Luz hay 60 niños y niñas de los cuales 12 se encuentran comprendidos entre las edades citadas anteriormente.

Los criterios de inclusión son tener unas escasas habilidades sociales a la hora de relacionarse, baja autoestima, baja tolerancia a la frustración, dificultades en las relaciones interpersonales, dificultades en las relaciones familiares o problemas con la familia.

Los criterios de exclusión para este programa son tener algún tipo de psicopatología, también es motivo de exclusión haber mantenido un comportamiento muy disruptivo en el último mes previo a la implementación del programa de intervención ya que este centro trabaja con una economía de fichas en la cual tienen sus recompensas y beneficios si mantienen un comportamiento adecuado.

#### **- Objetivos del programa de intervención**

##### **- Objetivo general:**

- Desarrollar habilidades sociales en un grupo de 12 niños y niñas de la fundación Un Abrazo de Luz.

##### **- Objetivos Específicos:**

- Mejorar las habilidades sociales y comunicativas tales como la empatía y la escucha activa de un grupo de 12 niños y niñas de la fundación Un Abrazo de Luz.



- Mejorar el bienestar y la autoestima de un grupo de 12 niños y niñas de la fundación Un Abrazo de Luz.
- Aumentar la asertividad de un grupo de 12 niños y niñas de la fundación Un Abrazo de Luz.
- Lograr una mayor cohesión grupal de un grupo de 12 niños y niñas de la fundación Un Abrazo de Luz.
- **Instrumentos de evaluación:**

Para medir la eficacia de los resultados así como una previa muestra para conocer la situación de la que parten los niños y niñas en los que está enfocado el programa de intervención se van a utilizar los siguientes recursos:

- Entrevista abierta a los trabajadores del centro: en esta entrevista abierta se recoge información indirectamente sobre la situación actual de los niños y las niñas a los que va dirigido la intervención a través del criterio de los trabajadores y trabajadoras del centro, los cuales conviven con ellos durante toda la tarde y pueden objetar una aproximación al problema individual de cada niño.
- Entrevista semiestructurada: como primer instrumento de evaluación de los niños y niñas directamente, se va a realizar una entrevista semiestructurada a cada niño y niña de elaboración propia, de forma individual en consulta para conocer cuál es su situación particular en diferentes aspectos y también para establecer un primer contacto y crear alianza terapéutica (ver anexo 1). En esta entrevista se pregunta sobre la situación escolar, familiar, autoconcepto, situación actual en la fundación, comunicación con los demás y diferentes aspectos relevantes.
- (CABS) escala de comportamientos asertivos para niños: este test mide el comportamiento asertivo en los niños y brinda información sobre si el niño se comporta de forma asertiva o no, también muestra en que rango de los tres se encuentra (agresivo, pasivo y asertivo). Esta escala contiene unos 27 ítems los cuales contienen 5 diferentes tipos de respuesta, estas son respuestas pasivas, agresivas o asertivas y los niños van seleccionando la conducta con la que más se identifican. Dentro de las categorías se pregunta sobre los diferentes aspectos de la asertividad como por ejemplo la forma de decir y de recibir cumplidos por parte de los demás, solventar quejas, como realizan peticiones a los demás y el transcurso de las conversaciones. Este test tiene un coeficiente de alfa de cronbach de 0.88 por

lo que se estipula que se encuentra en un nivel bueno y confiable. (Wood, Michelson y Flynn, 1978).

- (EDINA) cuestionario para evaluar la autoestima en la infancia: este cuestionario está enfocado en niños que se encuentran en la etapa escolar y en se pregunta sobre diferentes aspectos y situaciones de la vida cotidiana como por ejemplo sobre la situación familiar, los aspectos personales, la situación académica, aspectos corporales y aspectos sociales. Con estos indicadores este cuestionario evalúa la autoestima de los niños y las niñas a través de 21 ítems los cuales contienen 3 diferentes tipos de respuesta. Este cuestionario que ha sido validado por diferentes expertos ha alcanzado un alfa de Cronbach de 0.70 por lo que se considera confiable para evaluar la autoestima. (Mérida, Serrano y Taberner, 2015).
  
- La vida en la escuela: Este cuestionario está enfocado en recoger información sobre los problemas generales de convivencia con los demás. Investiga sobre si el niño o niña recibe malos tratos y profundiza para conocer en que lugares puede ser que tengan o padezcan este maltrato, por otro lado investiga si el niño o la niña ha agredido a alguien o si han sido agredidos y agredidas recientemente. Tras conocer todos los datos anteriores explora en la forma de actuar de los niños tras sufrir maltrato por los demás, preguntando si tras sufrir dichos maltratos se lo comunican a alguien y por último se indaga en saber que ocurre en el tiempo de recreo ya que considera de vital importancia saber si a los niños les gusta la hora del recreo y la disfrutan o si por el contrario no les agrada la hora del recreo lo cual podría ser un indicador de problemas en las relaciones con los demás compañeros. En la confirmación con el alfa de Cronbach la puntuación alcanzada es de 0.85 por lo tanto es considerado como un instrumento bastante confiable para evaluar los problemas de convivencia. (Lera y Olías, 2012).
  
- Observación directa: estará presente durante toda la intervención, pudiendo incluso tomar notas durante las sesiones si fuera necesario, todo esto para tener una visión más amplia de la evolución de los niños y niñas a través de los talleres y sesiones en los que participen.
  
- **Temporalización**

La propuesta de intervención se pretende realizar a lo largo del mes de octubre del presente año 2022 (ver anexo 2). Dicha temporalización comienza el lunes día 3 de octubre y finaliza el viernes día 28 de octubre. Se realiza los días laborales del dicho mes, las duraciones de las sesiones son irregulares por lo tanto dichas duraciones se especifican en el apartado de sesiones.

#### - **Descripción de las sesiones**

Para llevar a cabo el programa de intervención se implementará una metodología inclusiva, observando las posibles diferencias entre los participantes para fomentar así su involucración en todo el proceso, motivadora y participativa tratando de lograr una gran participación por parte de todos los componentes del grupo, dinámica tratando de conseguir un clima de respeto, tolerancia y un sistema grupal adecuado con una buena cohesión de grupo algo muy beneficioso ya que los participantes en esta intervención conviven todas las tardes juntos e incluso la mayoría de ellos van al mismo colegio.

La mayoría de las sesiones se realizan mediante la dinámica grupal, en un aula otorgada por el centro llamada "sala azul", el cual es un espacio ubicado en las instalaciones del propio centro y dirigido a la realización de dinámicas grupales. Casi todas las sesiones pretenden realizar con el grupo completo exceptuando una que se va a realizar con pequeños grupos para un desarrollo más adecuado y por que la sesión no lo permite.

#### **4. Sesiones**

##### **Sesión 1.**

Entrevista y evaluación.

#### - **Objetivos operativos:**

- Evaluar la situación previa al programa de intervención de los niños y las niñas.
- Saber que tipo de comportamientos asertivos tiene cada niño y niña.
- Conocer como es la convivencia con los demás en cada niño y niña.
- Investigar que grado de autoestima tiene cada niño y niña.
- Establecer una primera toma de contacto para aumentar la alianza terapéutica.

- **Materiales:** Entrevista semiestructurada, test de evaluación CABS (Wood, Michelson y Flynn, 1978). Test de evaluación EDINA (Mérida, Serrano y Taberner, 2015). Test de evaluación La vida en la escuela (Lera y Olías, 2012) .
- **Temporalización:** Está sesión se realizará los días 3 y 4 de octubre. De 15:00 a 21:00.
- **Duración:** 12 horas, 1 por cada niño, 6 se realizan el primer día y las otras 6 en el segundo día.
- **Desarrollo de la actividad:** En esta sesión se establecerá una primera toma de contacto con los 12 niños y niñas que participan en el programa de intervención. Esta evaluación se realiza de forma individual con cada niño y niña en consulta para mantener una privacidad y lograr analizar todos los datos relevantes de forma más íntima y abierta. En una primera instancia se les realiza la entrevista estructurada de elaboración propia para conocer los diferentes factores de cada niño y niña y seguidamente se les facilita los test nombrados en materiales para la realización y su posterior evaluación.

## **Sesión 2.**

Dinamización grupal.

- **Objetivos operativos:**
  - Aumentar la cohesión grupal en el grupo de los 12 niños y niñas.
  - Mejorar el autoestima de los 12 niños y niñas.
  - Incrementar el conocimiento entre los 12 niños y niñas participantes sobre sus gustos y aficiones.
- **Materiales:** 12 papeles, 12 bolis. Un radiocasete para poner música. Un rollo de papel de celo.
- **Temporalización:** Día 7 de octubre de 2022. De 18:00 a 20:00.
- **Duración:** 2 horas.

- **Desarrollo de la actividad:** En esta sesión se pretende realizar diferentes dinámicas grupales, las dinámicas grupales presentan diferentes beneficios entre los cuales encontramos principalmente la motivación interpersonal además de promover la creatividad y fomentar el diálogo. (Adame Antonio, 2009).
- Dinámica 1 (conocimiento): En primer lugar se va a realizar una dinámica de conocimiento, en la que cada niño y niña tiene que presentarse por su nombre y seguidamente crear un saludo propio, en cuanto un niño o niña ya ha finalizado esta acción le sigue el siguiente, el cual tiene que repetir la mecánica pero diciendo el nombre de su compañero anterior y su saludo, así sucesivamente hasta finalizar todo el corro. Si algún niño se pierde el psicólogo le orientará para que todos los niños y niñas logren finalizar esta dinámica.
- Dinámica 2 (conocimiento): Tras la anterior dinámica continuación se realiza otra vuelta al corro completa similar pero esta vez diciendo cual es su deporte favorito y que le gusta hacer en su tiempo libre.
- Dinámica 3 (autoestima): En esta dinámica cada niño y niña pinta un dibujo sencillo en el folio, seguidamente se procede a colocar su folio con su dibujo en su espalda pegado con un poco de papel de celo. Tras tenerlo todo preparado se enchufa la música para que se muevan por el espacio de manera libre danzando o como quieran. Cuando la música termina tienen que escribir en el papel de la espalda de su compañero más cercano un comentario positivo, se repite la misma dinámica hasta que todos los compañeros escriban algo bonito o positivo en las espaldas de todos, el psicólogo observa para que se cumpla correctamente la dinámica y no haya ningún inconveniente. Cuando la dinámica termina cada niño y niña sale al centro del grupo para leer sus comentarios positivos.
- Dinámica 4 (cierre): En esta dinámica se vuelve a formar un corro como en las primeras dinámicas de la sesión y se comenta entre el grupo que les han parecido las actividades realizadas para recibir su feedback y comprobar mediante la escucha activa si se ha logrado conseguir algún tipo de aprendizaje o mejoría en los niños y niñas.

### **Sesión 3.**

Taller de tolerancia a la frustración.

Animales rabiosos.

- **Objetivos operativos:**

- Identificar la emoción de enfado o cabreo.
- Manejar diferentes formas de reaccionar a la ira.
- Contener la impulsividad mediante la realización de una pausa.
- Generar un debate sobre los comportamientos impulsivos y de ira.

- **Materiales:** Juego terapéutico de los animales furiosos.

- **Temporalización:** Día 10 de octubre de 2022. De 17:00 a 20:00.

- **Duración:** 3 horas de taller, divididos en 3 grupos de 4 personas. 1 hora con cada grupo.

- **Desarrollo de la actividad:** En esta sesión se pretende jugar con los niños en grupos de 4 al juego terapéutico animales furiosos de la autora K. Mariah (s. f.) el cual está enfocado en que los niños y niñas aprendan a identificar cuales son las emociones de rabia, furia o enfado, mientras van aprendiendo se les va enfrentando a situaciones cotidianas de la vida que pueden generar estas emociones, y con cada situación a la que se les expone tienen 3 alternativas en las cuales se les ofrece 3 maneras diferentes de comportarse ante dichas situaciones, las situaciones que contienen una forma correcta de comportarse son las que les permiten avanzar en el juego, a lo largo del juego también se enfrentan a diferentes ejercicios e incluso a la realización de pausas y que no puedan avanzar para ayudar a que aprendan a contener la impulsividad. Tras jugar una o dos partidas dependiendo de la duración, se genera un debate para que den sus opiniones y contrastar que aprendizajes han logrado a lo largo de dichas partidas al juego. Esto se evaluará mediante la observación directa y anotaciones de los testimonios de los niños y las niñas.

#### **Sesión 4.**

Taller para el control de los impulsos.

Cuento de la tortuga.

- **Objetivos operativos:**

- Respetar los turnos de lectura entre los niños y niñas.
- Conocer algunos comportamientos impulsivos.
- Aprender a identificar emociones negativas y lograr un aprendizaje para saber gestionarlas de manera más eficiente.

- **Materiales:** Cuento de la tortuga (Davins Laura, 2020). Impreso. (ver anexo 4).

- **Temporalización:** Día 14 de octubre de 2022. De 17:00 a 20:00.

- **Duración:** Un total de 3 horas, 1 hora por grupo, divididos en 3 grupos de 4 niños y niñas cada grupo.

- **Desarrollo de la actividad:** En psicología infantil la técnica de la tortuga es utilizada para trabajar el autocontrol y los comportamientos impulsivos en los niños y niñas (Schneider y Robin, 1990). Con esta técnica se consigue enseñar a los niños que ante situaciones que puedan provocar estrés y reacciones negativas, pueden ser conscientes de las emociones que están notando y que deben de pararse a reflexionar para poder relajarse y encontrarse mejor. De este modo se consiguen hacer conscientes de la situación para tener un mayor autocontrol. En esta sesión se les facilita el cuento para que realicen una lectura entre el pequeño grupo, respetando los turnos de palabra y realizando una sesión inclusiva y cooperativa. Tras finalizar la lectura del cuento se formulan preguntas totalmente abiertas para que los niños y las niñas comenten que les ha parecido y cuales son los aprendizajes e incluso pedir sus opiniones para que muestren en que podrían aplicar el aprendizaje del cuento en su día a día.

### **Sesión 5.**

Actividad de roleplay.

- **Objetivos operativos:**

- Descubrir que tipo de comportamiento tienen los niños y niñas ante diferentes situaciones.

- Modificar las situaciones problemáticas que puedan tener los niños y niñas durante la actividad.

-Generar un debate para recibir feedback de los niños y niñas ante las situaciones expuestas.

- **Materiales:** Papeles con las situaciones descritas dentro de un vaso.
- **Temporalización:** Día 17 de octubre de 2022. De 17:00 a 18:30.
- **Duración:** 1 hora y 30 minutos.
- **Desarrollo de la actividad:** En esta actividad la dinámica pretende otorgar situaciones al azar a cada niño y niña participante en la que tienen que representar esa situación delante del resto del grupo individualmente o por parejas y tienen que mostrar su manera de comportarse ante esa situación, el psicólogo pedirá también opinión al resto del grupo orientando hacia unos comportamientos más correctos y sanos, así como a una manera mejor y diferente de ver y pensar antes de actuar de forma incorrecta si se diese el caso. Las situaciones se pueden ver en (ver anexo 5). Tras finalizar se realiza un debate para recibir feedback y comprobar si los niños y niñas cambian sus conductas tras recibir la orientación de la sesión.

### **Sesión 6.**

Práctica la asertividad.

- **Objetivos operativos:**
  - Conocer las diferencias de pasividad, agresividad y asertividad entre los niños y niñas.
  - Exponer situaciones asertivas para que se de una comprensión entre los niños y niñas.
  - Practicar la asertividad con el grupo de niños y niñas.

- **Materiales:**
- **Temporalización:** Día 21 de octubre de 2022. De 17:00 a 18:30
- **Duración:** 1 hora y media.



- **Desarrollo de la actividad:** En esta actividad primeramente se explica la definición de la asertividad y las diferencias con la agresividad y la pasividad. Posteriormente se procede a exponer diferentes técnicas de asertividad como la técnica del sandwich, el banco de niebla y la técnica del disco rayado (ver anexo 7) extraídas del trabajo de entrenamiento en habilidades sociales de (Vicente e Caballo, 2005). Por último se exponen diferentes situaciones trabajadas en la anterior sesión de roleplay (sesión 5) para que las niñas y los niños practiquen las técnicas anteriores y muestren comportamientos más asertivos y mejorando así sus anteriores comportamientos en la anterior sesión. (ver anexo 5).

### **Sesión 7.**

Entrevista final y evaluación.

- **Objetivos operativos:**

- Evaluar si ha habido un desarrollo y mejora en las habilidades sociales de los niños y niñas.
- Investigar si ha habido una mejora de la autoestima de los niños y niñas.
- Valorar si ha habido progresos en los comportamientos asertivos de los niños y las niñas.
- Conocer si ha habido mejoras en la convivencia en general de los niños y las niñas.

- **Materiales:** Entrevista semiestructurada, test de evaluación CABS (Wood, Michelson y Flynn, 1978). Test de evaluación EDINA (Mérida, Serrano y Tabernero, 2015). Test de evaluación La vida en la escuela (Lera y Olías, 2012) .

- **Temporalización:** Repartida en dos días, día 26 y 27 de octubre de 2022. De 15:00 a 21:00.

- **Duración:** 12 horas, 1 por cada niño y niña, 6 se realizan el primer día y las otras 6 en el segundo día.

- **Desarrollo de la actividad:** En esta sesión se realizará una entrevista semiestructurada de elaboración propia (ver anexo 6) para conocer los testimonios de los niños y las niñas en base a como ha sido la evolución que han tenido tras finalizar las sesiones de intervención. Seguidamente se les facilitará los test citados anteriormente en materiales para comprobar si ha habido una mejora en los

diferentes aspectos que se evalúan, habilidades sociales y comunicativas, asertividad, autoestima y convivencia con los demás.

La valoración final del programa de intervención con los datos contrastados del principio del programa con en la sesión final se pretende llevar a cabo con el programa informático Jamovi, y presentarse al centro en el plazo máximo de un mes tras la finalización del programa de intervención.

## **5. Conclusiones**

Se considera de vital importancia la implementación de este tipo de programas de intervención para el desarrollo de las habilidades sociales en la infancia, puesto que es una etapa crítica para la evolución de los niños y las niñas, y el desarrollo de estas habilidades les puede proporcionar un mayor bienestar y una mejora a la hora de relacionarse con las demás personas. (Gil Sofia, 2020).

El riesgo que tienen las personas con escasas habilidades sociales de presentar en un futuro diversas problemáticas en los diferentes aspectos de sus vidas es un riesgo elevado. (Gil Sofia, 2020). Aún mucho mayores son los riesgos en personas que se encuentran en la exclusión social o cerca de ella. (Marcial Rogelio, s. f.).

Existe una escasa literatura sobre la implementación de este tipo de programas de intervención en contextos de riesgo de exclusión social, los cuales son más vulnerables y tienen una mayor probabilidad de recibir marginación por parte de la sociedad (Marcial Rogelio, s. f.). Por eso se considera que este programa de intervención es novedoso puesto que es muy complicado encontrar anteriores trabajos de este estilo en el contexto del riesgo de exclusión.

Los resultados esperados tras la implementación de esta propuesta de intervención son el aumento de la autoestima, la mejora en la comunicación, mayores habilidades de relacionarse con asertividad, lograr una mayor motivación y participación en las actividades que se realicen, conseguir una mejor cohesión grupal en los niños y niñas ya que ellos conviven todo el curso por las tardes en el centro Un Abrazo de Luz y, por lo general, lograr que aumente el bienestar de estos niños y niñas en los diferentes aspectos de sus vidas.

## 6. Bibliografía

Gil, S. G. (2020). *Grandes herramientas para pequeños guerreros, habilidades sociales* (1.a ed., Vol. 1). Flamboyant.

Almaraz, Coeto y Jaime (2019). IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 10(19),pp. 191-206.

Garcés-Delgado, M., Santana-Vega, L. E. y Feliciano-García, L.(2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. Revista de Investigación Educativa, 38(1), 149-165. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.332231>.

Escarbajal, Izquierdo, Lopez (2014). Anales de psicología, 2014, vol. 30, nº 2 (mayo), 541-548 <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.302.156591>

Ana Esmeralda Rizo López, «¿A qué llamamos exclusión social?», Polis [En línea], 15 | 2006, Publicado el 07 agosto 2012, consultado el 31 agosto 2022. URL: <http://journals.openedition.org/polis/5007>

Lenoir, René (1974), Les exclus. Un français sur dix, Le Seuil, Paris.

Marcial, R. (s. f.). La construcción social de la relación entre niñez y exclusión: sus repercusiones negativas. cloudfront. (1.aed., Vol.2).

Roca, E. R. (2014). CÓMO MEJORAR TUS HABILIDADES SOCIALES (4 edición revisada ed.) ACDE. <http://www.cop.es/colegiados/pv00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%una%20mirada.pdf>

Caballo, V. (1993). Relaciones entre diversas medidas conductuales y de autoinforme de las habilidades sociales. Psicología Conductual, 1, 73-99.

Lacunza, Ana Betina, & Contini de González, Norma. (2009). Las habilidades sociales en niños preescolares en contextos de pobreza. Ciencias Psicológicas, 3(1), 57-66. Recuperado en 04 de septiembre de 2022, de

[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212009000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212009000100006&lng=es&tlng=es).

Dávila, R. Programa de actividades lúdicas para desarrollar habilidades sociales. Revista Hacedor Vol. 2/Núm.1 marzo – agosto 2018, versión electrónica.

Lera, J.M. y Olías, F. (2012). Instrumentos para el análisis del aula. Recuperado de [http://www.psicoeeducacion.eu/files/bullying/Instrumentos\\_bullying.pdf](http://www.psicoeeducacion.eu/files/bullying/Instrumentos_bullying.pdf)

Mérida, R., Serrano, A. y Tabernero, C. (2015). Diseño y validación de un cuestionario para la evaluación de la autoestima en la infancia. Revista de Investigación Educativa, 33(1), 149-162.

Wood, R., Michelson, L. y Flynn, J. (1978). Assessment of assertive behavior in elementary school children. Chicago: Annual Meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy.

ANDREOLA, B. (1998). Dinámica de Grupo. Santander:Sal Terrae.

COLL, C. (1984). Estructura grupal, interacción entre alumnos y aprendizaje escolar. Infancia y Aprendizaje, 27-28, 119-138.

PALLARES, M. (1978). Técnicas de Grupos para educadores. Madrid: ICCE.

– Schneider, M., & Robin, A. (1990). "LA TÉCNICA DE LA TORTUGA: UN MÉTODO PARA EL AUTOCONTROL DE LA CONDUCTA IMPULSIVA". T. Bonet (Comp.), Problemas psicológicos en la infancia. Valencia: Promolibro.

Caballo, V. E. (2005). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Siglo XXI.

## **7. Anexos**

### **ANEXO 1. Entrevista semiestructurada primera sesión.**

#### **Datos personales:**

Nombre

Edad

### **Abrazo de luz:**

¿Cuánto tiempo llevas en el abrazo?

¿Te gusta venir al abrazo?

¿Qué opinas del abrazo?

¿Qué tal te llevas con tus compañeros y compañeras de el abrazo?

¿Cómo es tu día a día en el abrazo?

### **Colegio**

¿En qué año del cole estás?

¿Sacas buenas notas?

¿Qué asignaturas te gustan más? ¿y cuáles menos?

¿Cómo te llevas con tus compañeros?

¿Cómo es un día normal en la escuela?

### **Hogar**

¿Quiénes viven contigo en casa?

¿En qué trabajan tu papá y tu mamá?

¿Tus papás te ponen tareas en casa? ¿Cuáles?

¿Hace algo tu mamá que te gusta, y que no te gusta?

¿Hace algo tu papá que te gusta, y que no te gusta?

¿Tienes hermanos y hermanas en casa? Si es así, ¿ellos hacen algo que no te gusta?

¿Hacéis algo para solucionar los problemas que suceden en casa?

### **Personal**

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

¿Qué te gusta hacer con tus amigos?

¿Qué cosas haces los fines de semana?

### **Estado de ánimo**

¿Qué cosas hay que te hacen sentir bien?

¿Hay alguna cosa que te haga sentir mal? ¿Qué cosas?

¿Qué haces cuando estás triste? ¿Y cuando estas cabreado?

### **Autoconcepto**



¿Qué es lo que más te gusta de ti?

¿Alguna otra cosa?

¿Qué es lo que menos te gusta de ti?

¿Alguna otra cosa?

### Preguntas para terminar

¿Crees que soy un buen entrevistador?

¿Qué te gustaría ser de mayor?

¿Te ha parecido chula la entrevista? ¿Que es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?

### Anexo 2. Temporalización.

Mes de octubre de 2022. D hace referencia al día de la semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>D3</b> sesión 1 de 15:00 a 21:00	<b>D4</b> sesión 1 de 15:00 a 21:00	<b>D5</b>	<b>D6</b>	<b>D7</b> sesión 2 De 18:00 a 20:00
<b>D10</b> sesión 3 De 17:00 a 20:00	<b>D11</b>	<b>D12</b>	<b>D13</b>	<b>D14</b> sesión 4 De 17:00 a 20:00
<b>D17</b> sesión 5 De 17:00 a 18:30	<b>D18</b>	<b>D19</b>	<b>D20</b>	<b>D21</b> sesión 6 DE 17:00 a 18:30
<b>D24</b>	<b>D25</b>	<b>D26</b> sesión 7 de 15:00 a 21:00	<b>D27</b> sesión 7 de 15:00 a 21:00	<b>D28</b>

### Anexo 3. Juego animales rabiosos.



#### Anexo 4. Cuento de la tortuga.

Hace mucho, mucho tiempo, había una joven tortuga que disfrutaba mucho de la vida en su casa y con su familia, pero no se sentía tan contenta cuando iba a la escuela. No le gustaba estudiar ni aprender y solo quería divertirse jugando con sus amigos, riendo y... también peleándose con ellos.

Como no le gustaban las clases ni lo que su maestra le enseñaba, la tortuga se dedicaba a interrumpir la clase constantemente, además de gritar y molestar a sus compañeros y compañeras sin ningún motivo aparente. Además, cualquier cosa que le ofendiera mínimamente o que considerase injusta era motivo suficiente para reaccionar muy mal delante de todos, lo que disgustaba enormemente a sus compañeras tortugas y a su maestra.

La tortuga no quería reaccionar de la forma en que lo hacía, y cada día se repetía a sí misma que iba a mejorar. Sin embargo, a la hora de la verdad, era incapaz de controlarse. Cada vez se sentía peor y más triste.

Un día, paseando mientras pensaba en las cosas desagradables que hacía sin desearlo, se encontró con una tortuga muy viejecita y sabia. ¡Tenía 200 años y era enorme! La vieja tortuga le preguntó qué le pasaba porque vio su carita de sufrimiento, y entonces la joven tortuga le explicó todo lo que le ocurría y su miedo a ser una tortuga "mala".

La tortuga sabia le dijo, entonces: "¿No ves que llevas encima de ti la respuesta a los problemas que te preocupan? ¡Es tu caparazón!". "Tienes una coraza en la que puedes esconderte siempre que creas que lo que te están diciendo o lo que ocurre a tu alrededor te enfada mucho. Así pues, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón".

Al día siguiente, cuando estaba en clase, volvió a sentir que perdía los nervios y que se empezaba a enfadar mucho. De repente, paró y recordó las palabras de la vieja tortuga. Rápidamente, encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que se calmó. Cuando se tranquilizó y salió de su caparazón, se quedó muy sorprendida al ver que su maestra y sus compañeros le estaban sonriendo. ¡Todos la felicitaron mucho por su buen comportamiento y su valiente forma de controlar su enfado!

La joven tortuga utilizó esta técnica cada vez que lo necesitaba y, a partir de entonces, cada vez mejoró más en todos los aspectos de su vida. Se respetaba más a sí misma y también a los demás.

#### Anexo 5. Situaciones roleplay y asertividad.

Situación 1: Estas jugando con tus amigos en el recreo a tu deporte favorito, y de repente uno de tus compañeros se tropieza y sin querer te da un empujón. ¿Cómo reaccionarías?

Situación 2: A la hora de la tarea, mientras estás haciendo los deberes uno de tus compañeros no para de hablar y molestar. ¿Que harías para mejorar la situación?

Situación 3: Mientras estás en la hora de la merienda, ves que uno de tus compañeros esta tirando la comida al suelo y jugando con ella. ¿Qué harías?

Situación 4: Un día llegas al centro y no te habías dado cuenta de que tiene un agujero, uno de tus compañeros comienza a meterse contigo y a insultarte. ¿Que haces en esa situación?

Situación 5: Estás en clase en el colegio y te pones a hablar de la última novedad con tu compañero cercano, alguien coge y se chiva a la profesora. ¿Como resolverías esta situación?

Situación 6: Estás en el recreo y tus mejores amigos se comienzan a meter con el chico nuevo del cole. ¿Que harías?

Situación 7: Una tarde te bajas al parque a jugar con tus amigos a los cromos, uno de ellos sin que te des cuenta te quita un cromo y se lo guarda, al día siguiente te das cuenta de que te falta un cromo y que lo tiene él porque antes no lo tenía. ¿Que harías?

Situación 8: Una de tus compañeras te dice que la coleta que te has hecho hoy es muy fea y está mal peinada. ¿Como le contestas a eso?

Situación 9: Cuando sales a jugar al patio un día en el que hace mucho calor te pones a sudar sin parar y llega una compañera y te dice que sudas mucho y que eres sucia. ¿Que le dirías?

Situación 10: Le dejas un día a tu amiga un espejo para que se mire y cuando te lo devuelve resulta que está roto. ¿Que harías ante esa situación?

Situación 11: Os vais de excursión al Aquapark de Ciudad Quesada, y estando en la cola un niño viene y se cuela. ¿Como resolverías esa situación?

:



Situación 12: Un amigo te pide que le dejes tu ropa favorita y resulta que a ti no te gusta dejarle tu ropa porque la última vez que lo hiciste te la devolvió en peor estado. ¿Que harías en esta situación?

#### **Anexo 6. Entrevista semiestructurada final de intervención.**

¿Que te han parecido las actividades del programa?

¿Has disfrutado con estas actividades?

¿Crees que la relación con tus compañeros ha mejorado desde que habéis realizado las actividades?

¿Te sientes mejor desde que has realizado las actividades?

¿En el cole tienes más problemas o menos desde que has realizado las actividades?

¿La relación con tu familia dentro de casa ha mejorado aunque sea un poco desde que has realizado los talleres? Si es así ¿En que aspectos ha mejorado?

¿Cambiarías algo de las actividades?

#### **Anexo 7. Explicación de técnica del sandwich, banco de niebla y disco rayado.**

Técnica del sándwich: Está técnica propone que a la hora de querer expresar un mensaje a otra persona comencemos con algo positivo, luego comentemos el mensaje y para terminar la comunicación volvamos a cerrarla con algo positivo.

Técnica de banco de niebla: En esta técnica se trata de reconocer y comenzar positivamente la frase mostrando acuerdo en lo que la otra persona nos ha comentado pero sin cambiar nuestra opinión si es negativa.

Técnica del disco rayado: consiste en hacer hincapié en nuestra respuesta negativa sobre la propuesta que nos ha hecho la otra persona sin desviarse del tema que se está hablando, de esta manera conseguimos no tener que dar explicación alguna. Hay que persistir en la idea que se tiene y así evitar las respuestas de la otra persona.

**Muchas gracias por su atención y lectura.**