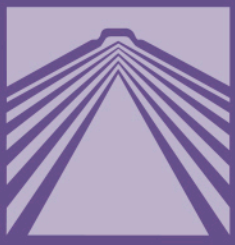
María Inés Monjas Casares

PROGRAMA Relaciones Positivas (PRP)

Promoción de competencias socioemocionales



www.edicionespiramide.es
Descargas/material complementario

PIRÁMIDE

PROGRAMA
Relaciones Positivas (PRP)

Promoción de competencias socioemocionales

María Inés Monjas Casares

PROGRAMA Relaciones Positivas (PRP)

Promoción de competencias socioemocionales

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»
Sección: Manuales Prácticos

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© María Inés Monjas Casares, 2021
© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2021
Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
ISBN digital: 978-84-368-4411-5

ÍNDICE

Introducción 11

Índice de actividades en las fichas de trabajo 15

Índice de tablas 21

Índice de figuras 23

PRIMERA PARTE
Descripción del programa y orientaciones para la aplicación

1. Aspectos básicos 27
- 1.1. ¿Por qué este programa? 27
- 1.2. Pandemia del coronavirus y relevancia del mundo emocional y social 29
- 1.3. Características generales del programa relaciones positivas . . . 32

2. Estructura: objetivos y contenidos 35
- 2.1. Objetivos 35
- 2.2. Contenidos 37

3. Procedimiento, técnicas y sesiones de enseñanza 41
- 3.1. Técnicas y estrategias de enseñanza 41
- 3.2. Sesiones de enseñanza y procedimiento 42

4. Profesorado y destinatarios 45
- 4.1. Profesorado 45
- 4.2. Destinatarios 47

5. Recursos: fichas de trabajo y materiales complementarios 49
- 5.1. Objetivos e introducción de las fichas 49
- 5.2. Actividades prácticas 51
  - 5.2.1. Discusión y debate 52
  - 5.2.2. Dramatización o *role-playing* 53
  - 5.2.3. Recetas, ingredientes, guías y sugerencias 53
  - 5.2.4. Medios audiovisuales y Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) 54
  - 5.2.5. Música 56
  - 5.2.6. Textos 57

5.2.7. Historias, fábulas y relatos . . . 58
5.2.8. Frases y refranes . . . 59
5.2.9. Otras actividades . . . 59
5.3. Tareas para casa y plan de mejora personal . . . 60
5.3.1. Tareas para casa . . . 60
5.3.2. Plan de mejora personal . . . 61
5.4. Materiales complementarios de descarga . . . 62

6. Sugerencias para la aplicación del «Programa Relaciones Positivas» . . . 65
6.1. Revisión del programa y plan de actuación . . . 65
6.1.1. Tiempo y espacios disponibles . . . 66
6.1.2. Planificación . . . 66
6.2. Preparación y desarrollo de las sesiones . . . 67
6.2.1. Preparación . . . 67
6.2.2. Clima social y normas del grupo . . . 68
6.2.3. Grado de exposición y apertura . . . 69
6.2.4. Conductas problemáticas . . . 69
6.2.5. Ampliar y extender la formación . . . 69
6.2.6. Afrontar y disfrutar el camino . . . 70

Referencias bibliográficas . . . 73

SEGUNDA PARTE:
«Programa Relaciones Positivas» (PRP).
Fichas de trabajo y actividades prácticas

Módulo 1. Sociabilidad y convivencia . . . 79
Introducción . . . 81
Bibliografía . . . 84
Ficha 1.1. Primeros contactos . . . 86
Ficha 1.2. Inicio de interacciones . . . 92
Ficha 1.3. Pienso, siento y actúo con valores . . . 96
Ficha 1.4. Autoconcepto y autoestima . . . 102
Ficha 1.5. Diversas interacciones y vínculos . . . 111
Ficha 1.6. Las buenas relaciones . . . 114
Ficha 1.7. Ciberrelaciones . . . 117
Ficha 1.8. Personas importantes en mi vida . . . 121
Ficha 1.9. Amistad divino tesoro . . . 124
Ficha 1.10. Los buenos amores . . . 128

Módulo 2. Comunicación y diálogo . . . 135
Introducción . . . 137
Bibliografía . . . 139
Ficha 2.1. Comunicación verbal . . . 141
Ficha 2.2. Comunicación no-verbal . . . 144

Ficha 2.3. Escucha activa y mensajes «Yo» 156
Ficha 2.4. Autorrevelaciones. 161
Ficha 2.5. Lenguaje positivo y respetuoso *vs.* lenguaje bronco. 166
Ficha 2.6. Autodiálogo y autoinstrucciones 170
Ficha 2.7. Mantener y finalizar conversaciones 176
Ficha 2.8. Obstáculos y dificultades para la comunicación. 179
Ficha 2.9. Facilitadores de la comunicación 182
Ficha 2.10. Claves para comunicarse mejor 184

Módulo 3. Asertividad 189

Introducción 191
Bibliografía 195
Ficha 3.1 Ni agresión ni inhibición: asertividad 197
Ficha 3.2. Estilo asertivo 201
Ficha 3.3. Estilo agresivo y estilo inhibido 204
Ficha 3.4. Estilo inhibido-agresivo. 210
Ficha 3.5. Derechos y deberes asertivos 216
Ficha 3.6. Técnicas y estrategias asertivas. 218
Ficha 3.7. Conducta asertiva estupenda. 222
Ficha 3.8. Asertividad en situaciones incómodas. 226
Ficha 3.9. Relaciones de dominio-sumisión 242
Ficha 3.10. Me cuesta actuar asertivamente 245

Módulo 4. Inteligencia emocional 249

Introducción 251
Bibliografía 257
Ficha 4.1. Emociones primarias y secundarias 260
Ficha 4.2. Emociones positivas y negativas 263
Ficha 4.3. Percepción, expresión, facilitación y comprensión emocional 272
Ficha 4.4. Regulación y control emocional 280
Ficha 4.5. Visibilizar emociones. 285
Ficha 4.6. Compartir emociones 292
Ficha 4.7. Alegría, bienestar y satisfacción 295
Ficha 4.8. Del enfado a la ira 301
Ficha 4.9. Miedos, ansiedad y estrés. 308
Ficha 4.10. Miedo a la exposición pública. 315

Módulo 5. Empatía y prosocialidad 329

Introducción 331
Bibliografía 335
Ficha 5.1. En la piel de otras personas 337
Ficha 5.2. Me pongo en su lugar. 340
Ficha 5.3. Conducta prosocial y altruista 343
Ficha 5.4. Ayudar, consolar y animar 347
Ficha 5.5. Amabilidad y cordialidad 350
Ficha 5.6. Remarcando cosas positivas 353

Ficha 5.7. Gratitud 358
Ficha 5.8. Apreciar la diversidad 363
Ficha 5.9. Nos parecemos 369
Ficha 5.10. Contribuyendo a un mundo inclusivo 371

Módulo 6. Afrontamiento y resiliencia 377

Introducción 379
Bibliografía 381
Ficha 6.1. Situaciones interpersonales complicadas 384
Ficha 6.2. Afrontamiento positivo y afrontamiento negativo 388
Ficha 6.3. Conflictos interpersonales 391
Ficha 6.4. Resiliencia: afrontando adversidades 395
Ficha 6.5. Fomentando la resiliencia 402
Ficha 6.6. Personas difíciles, complicadas y tóxicas 406
Ficha 6.7. Tratar con gente tóxica 411
Ficha 6.8. El lado oscuro de las relaciones interpersonales 414
Ficha 6.9. Afrontar interacciones abusivas y violentas 418
Ficha 6.10. Tu silencio te hace cómplice 423

Anexo. Índice de materiales para descarga 427

INTRODUCCIÓN

Las relaciones interpersonales son los diferentes vínculos que, a lo largo de la vida, se van formando con distintas personas en los contextos y situaciones en los que se vive y convive, de forma que se llega a tejer una ***red interactiva*** de contactos y lazos familiares, amistosos, educativos, laborales, virtuales, vecinales, de ocio y cívicos, que son muy relevantes para el propio bienestar, especialmente las redes más afectivas e íntimas, pero sin olvidar la contribución de otras afiliaciones y nexos.

La red interpersonal puede entenderse como un conjunto de recursos humanos con los que cuenta una persona, y se materializa en la ayuda física, material, cognitiva o emocional tanto en la vida habitual como en los momentos y eventos positivos y felices y, fundamentalmente, en momentos adversos y circunstancias de especial vulnerabilidad o indefensión en los que se necesita ayuda, apoyo o consuelo, como son la enfermedad, pérdida de una persona querida, el paro, la ruptura de relaciones o la violencia interpersonal. Hay que tener presente que en la vida interactiva se satisfacen las principales necesidades socioemocionales de cuidado y protección, conexión, compañía, pertenencia, vinculación, afecto, apoyo emocional, valoración y reconocimiento, y esto en un plano de igualdad y reciprocidad, de dar y recibir mutuamente apoyo, cuidados, compañía y amor.

Sin embargo, es evidente que llevarse bien con los demás y convivir satisfactoriamente es difícil, y a menudo se producen tensiones y conflictos, se encuentran obstáculos y amenazas, y hay que enfrentarse a adversidades y difíciles tesituras interpersonales que hay que saber afrontar competentemente, y exigen la puesta en práctica de habilidades y competencias específicas para las que se precisa un aprendizaje intencional.

Teniendo en cuenta estos aspectos, se constata la necesidad y el reto de apostar por la enseñanza sistemática, a adolescentes, jóvenes, adultos y mayores, de competencias socioemocionales complejas que redunden en la formación y en el mantenimiento de relaciones interpersonales de calidad; nos referimos a la promoción de buenas relaciones y convivencia positiva.

El *Programa Relaciones Positivas (PRP)* y la monografía que le precede *El complejo mundo de las relaciones interpersonales* (Monjas, 2021) se presentan como una herramienta que facilita la enseñanza de competencias para las relaciones en áreas interpersonales y emocionales. Existen abundantes publicaciones de estos temas dirigidas a infancia y adolescencia, pero son escasas para edades posteriores.

Esta obra *Programa Relaciones Positivas (PRP). Promoción de competencias socioemocionales* está dividida en dos partes. La parte primera, ***Descripción del programa y orientaciones para la aplicación,*** donde se aporta la información necesaria para tener una visión general del programa, sus líneas básicas, el procedimiento de enseñanza y metodología, las fichas de trabajo y actividades didácticas, terminando con sugerencias y orientaciones más concretas para facilitar al profesorado la implementación del programa. La parte segunda *Programa Relaciones Positivas (PRP). Fichas de trabajo y actividades prácticas* incluye la información y los recursos de apoyo al profesorado para su puesta en práctica.

El PRP es un programa de desarrollo positivo focalizado en la promoción de competencias, habilidades y fortalezas para la convivencia y los buenos tratos. Trabaja directamente las relaciones saludables y está centrado en el desarrollo de variables protectoras y habilidades necesarias para las relaciones interpersonales de calidad. Se estructura en seis módulos que se despliegan en 60 fichas de trabajo que incluyen 130 actividades. Los *módulos* se refieren a amplias áreas involucradas en la construcción de la competencia socioemocional para las relaciones excelentes, que son sociabilidad y convivencia, comunicación y diálogo, asertividad, inteligencia emocional, empatía y prosocialidad, afrontamiento y resiliencia. Cada módulo comprende *diez fichas de trabajo* que se centran en habilidades y conductas concretas que se desarrollan por medio de diversas actividades teóricas y prácticas.

En esta obra se proporcionan los conocimientos y materiales necesarios para implantar y desarrollar estrategias de promoción de la competencia socioemocional a mujeres y hombres. Es un texto eminentemente práctico que aporta recursos para el profesorado y plantea un modelo y estrategias de enseñanza que son fácilmente adaptables a muy diversas personas y situaciones. El PRP comprende un conjunto estructurado de objetivos, contenidos, actividades y materiales, pero es *versátil y flexible* porque requiere que el profesorado lo contextualice, lo concrete y lo haga suyo, de acuerdo a sus características, necesidades y circunstancias, y a las peculiaridades del grupo de participantes. Está redactado en estilo cercano, a veces en primera persona, con ejemplos prácticos y propuestas de actividades diversas, que se deben enriquecer y ajustar con las experiencias personales del grupo. Es necesario subrayar que en todo momento se ha tratado de presentar, de forma sencilla y asequible, temas que son extensos y revisten complejidad.

Este programa requiere el desarrollo de actividades intencionales de enseñanza-aprendizaje dirigidas al logro de los objetivos, lo que implica determinar tiempos, espacios y acciones específicas para trabajar directamente los contenidos propuestos. Se basa en el entrenamiento en habilidades sociales enriquecido con otras estrategias y utiliza una metodología activa y participativa desarrollada por medio de un conjunto de técnicas y estrategias conductuales, cognitivas, de dinamización de grupos y de educación en valores

al objeto de facilitar la puesta en práctica, mantenimiento y generalización de las conductas que se trabajan.

El presente texto va dirigido a *las y los profesionales* implicados en actividades de formación y enseñanza de aspectos sociales y emocionales, y a diversos colectivos de personas jóvenes, adultas y mayores. Nos referimos a profesorado, educadoras sociales, monitores, psicólogas, trabajadores sociales, orientadores, psicopedagogas, médicas, pedagogas y enfermeros, entre otros, que desarrollan *actividades formativas* como asignaturas de planes de estudio, talleres, cursos, módulos, seminarios o jornadas, dentro de *acciones educativas* en sentido amplio, formal y no-formal, en la formación universitaria, programas para mayores, formación permanente, procesos de mejora personal, laboral y animación sociocomunitaria, en *contextos* educativos, sanitarios, de servicios sociales y de cuidados; en asociaciones y fundaciones sociales y organizaciones no gubernamentales; en clubes deportivos y de ocio, o en empresas y organizaciones laborales.

El PRP tiene como destinatarios a personas que necesitan aprender o desean mejorar sus competencias emocionales y sociales. También es adecuado para trabajar con *colectivos y grupos* que, por diversas razones, pueden estar en riesgo de diferentes tipos de maltrato, exclusión o violencia; por ejemplo personas con diversidad funcional, migrantes, jóvenes LGTBI+ o jóvenes en riesgo de exclusión social al objeto de empoderarles y dotarles de competencias para afrontar de forma resiliente sus situaciones especiales.

Unas precisiones para remarcar que, dadas las características del PRP, que es un programa proactivo y preventivo que propugna los buenos tratos, relaciones igualitarias, asertivas y respetuosas, es indicado que la persona docente se sienta en sintonía con el espíritu del programa y sus ejes transversales que impregnan los contenidos, las actividades y el clima y estilo de trabajo. Nos referimos a la importancia de actitudes, valores y ética de las relaciones, comunicación, diálogo y entendimiento, respeto y consideración mutua, cercanía emocional, perspectiva de género, empoderamiento de personas vulnerables, aprecio de la diversidad cultural, sexual y de capacidades, tolerancia cero a la violencia interpersonal y ayuda entre iguales, entre otros.

Este libro y este programa son el fruto de un largo camino profesional compartido con compañeras y compañeros con los que hemos ido tejiendo buenas redes profesionales y personales, fraguadas en muchas horas de tareas docentes e investigadoras. He tenido la fortuna de disfrutar de asignaturas como «Entrenamiento en habilidades sociales», «Habilidades sociales y comunicación para el trabajo social», «Inteligencia emocional y competencia social» o «Cómo mejorar la comunicación interpersonal», y he participado en numerosas actividades de formación, sensibilización y divulgación con distintos colectivos de profesorado, familias, educadores, jóvenes, mujeres o personas mayores, lo que me ha permitido aprender y meterme de lleno en el complejo mundo de las relaciones interpersonales. Por todo ello, muchas ideas, propuestas y ejemplos de este libro son deudoras de estas experien-

cias vividas con colegas, estudiantes y con otros grupos de participantes a los que desde aquí expreso mi sincera gratitud. El agradecimiento se extiende también a mis VIP y a los y las compañeras de vida en mi red familiar, amistosa y cercana, por el amor y constante apoyo.

Monjas, M. I. (2021). *El complejo mundo de las relaciones interpersonales*. Madrid: Pirámide.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES EN LAS FICHAS DE TRABAJO

Módulo 1. Sociabilidad y convivencia

Ficha 1.1. Primeros contactos

- ¿Eres sociable?
- Saludos y presentaciones.
- Preguntas y respuestas.
- Busca una persona que…

Ficha 1.2. Inicio de interacciones

- ¿La primera impresión importa?
- Me cuesta iniciar contactos.

Ficha 1.3. Pienso, siento y actúo con valores

- Lo que pienso me influye.
- Éxitos y fracasos.
- Valores y relaciones.

Ficha 1.4. Autoconcepto y autoestima

- Mi retrato personal.
- Yo sí que valgo.
- Identifico mis fortalezas.
- Mi diario positivo.

Ficha 1.5. Diversas interacciones y vínculos

- Recuento de relaciones y red de apoyo social.

Ficha 1.6. Las buenas relaciones

- Clasifico mis relaciones.
- Definiendo las buenas relaciones.

Ficha 1.7. Ciberrelaciones

- Relaciones *online vs.* relaciones cara-a-cara.
- Relaciones virtuales: nuevos fenómenos y posibles problemas.

Ficha 1.8. Personas importantes en mi vida

- Mis VIP *(Very Important Person).*
- Os presento a mi familia.

Ficha 1.9. Amistad divino tesoro

- Características de la amistad.
- Frases, historias, canciones y películas para la amistad.

Ficha 1.10. Los buenos amores

- La aventura de enamorarse: 36 preguntas.
- Vínculos amorosos: pasado, presente y futuro.
- El amor en los tiempos del wasap y otras *apps*.

Módulo 2. Comunicación y diálogo

Ficha 2.1. Comunicación verbal

- Describir espacios, objetos y personas.
- Las siete «ces» de la comunicación verbal.
- Jugando con las palabras.

Ficha 2.2. Comunicación no-verbal

- Otro lenguaje: paralingüística.
- Lenguaje corporal.
- Apariencia personal.
- Proxémica y contacto físico.
- Cronémica: ¿el tiempo es oro?

Ficha 2.3. Escucha activa y mensajes «Yo»

- Guía para escuchar activamente.
- Cuéntame cómo te ha ido.
- Mensajes «Yo».
- Expresar opiniones y disentir.

Ficha 2.4. Autorrevelaciones

- Así soy yo, ¿cómo eres tú?

Ficha 2.5. Lenguaje positivo y respetuoso *vs.* lenguaje bronco

- Mi diccionario positivo.

Ficha 2.6. Autodiálogo y autoinstrucciones

- Autoverbalizaciones positivas y negativas.
- Pienso en positivo y me hablo en positivo.

Ficha 2.7. Mantener y finalizar conversaciones

- Guía para mantener y finalizar conversaciones.
- Unirse a la conversación de otros.
- Conversar en grupo.

Ficha 2.8. Obstáculos y dificultades para la comunicación

- Trabas para la comunicación.

Ficha 2.9. Facilitadores de la comunicación

- Sugerencias para favorecer la comunicación y el diálogo.

Ficha 2.10. Claves para comunicarse mejor

- Pistas para enriquecer la comunicación.
- Mejorar la comunicación con mis personas especiales.

Módulo 3. Asertividad	
Ficha 3.1. Ni agresión ni inhibición: asertividad • Reunión complicada. • Situaciones que requieren asertividad. **Ficha 3.2. Estilo asertivo** • No actué asertivamente. **Ficha 3.3. Estilo agresivo y estilo inhibido** • Mis estilos de relación. **Ficha 3.4. Estilo inhibido-agresivo** • Compañero manipulador. **Ficha 3.5. Derechos y deberes asertivos** • Mis derechos y mis deberes asertivos. **Ficha 3.6. Técnicas y estrategias asertivas** • Técnico en asertividad.	**Ficha 3.7. Conducta asertiva estupenda** • Guía para la conducta asertiva estupenda. • ¿Hay que ser siempre asertiva? **Ficha 3.8. Asertividad en situaciones incómodas** • Peticiones, ruegos y deseos. • Decir no y aceptar negativas. • Críticas y reproches. • Afrontar preguntas inoportunas. • Reconocer errores y pedir disculpas. • Afrontar el ridículo. **Ficha 3.9. Relaciones de dominio-sumisión** • Ni dominantes ni sumisas. **Ficha 3.10. Me cuesta actuar asertivamente** • Asertivimol. • AsertiviRAP.

Módulo 4. Inteligencia emocional

Ficha 4.1. Emociones primarias y secundarias

- Mis emociones de ayer.
- Emociones virtuales *vs.* presenciales.

Ficha 4.2. Emociones positivas y negativas

- Clasificando emociones.
- Termómetro emocional.
- Pasapalabra emocional.

Ficha 4.3. Percepción, expresión, facilitación y comprensión emocional

- La patata emocionada.
- Eventos emocionantes.
- Las emociones me afectan.
- Me siento… porque…

Ficha 4.4. Regulación y control emocional

- Estrategias de regulación y de afrontamiento.
- Ayudar a regular emociones ajenas.

Ficha 4.5. Visibilizar emociones

- Personas y cosas que emocionan.
- Música que emociona.
- Emociones de cine.

Ficha 4.6. Compartir emociones

- Ingredientes para expresar y recibir emociones.

Ficha 4.7. Alegría, bienestar y satisfacción

- ¡Qué alegría!: ingredientes para expresar y recibir alegría.
- Actitud positiva y orientación al disfrute.

Ficha 4.8. Del enfado a la ira

- ¡Estoy tan enfadada!: ingredientes para expresar enfado.
- Sugerencias para controlar el enfado.
- Afrontar el enfado de otra persona.

Ficha 4.9. Miedos, ansiedad y estrés

- Los miedos de mi mochila.
- ¡Qué nervios!, ¡qué agobio!
- Estrés nuestro de cada día.

Ficha 4.10. Miedo a la exposición pública

- Entrevistas, exposiciones y otras intervenciones.
- Tengo miedo a hablar en público.
- Diez pistas para hablar bien en público.

Módulo 5. Empatía y prosocialidad

Ficha 5.1. En la piel de otras personas

- Desde otra perspectiva.
- Cambia el foco de atención: ¡no te mires el ombligo!

Ficha 5.2. Me pongo en su lugar

- Ingredientes para la empatía.
- Métete en los zapatos de…

Ficha 5.3. Conducta prosocial y altruista

- Costes y beneficios de la conducta de ayudar.
- Formas de generosidad y altruismo.

Ficha 5.4. Ayudar, consolar y animar

- ¿Quién necesita ayuda?
- Ingredientes para ayudar.

Ficha 5.5. Amabilidad y cordialidad.

- Actos amables.
- Abrazos gratis/*Free hugs.*

Ficha 5.6. Remarcando cosas positivas

- Guía para hacer y recibir elogios y felicitaciones.
- Cotilleos positivos: hablando bien de los demás.
- Nos gustas y te apreciamos.

Ficha 5.7. Gratitud

- Diario de gratitud.
- Ingredientes para expresar agradecimiento.
- Actos de gratitud.

Ficha 5.8. Apreciar la diversidad

- Soy únic@, soy diferente, soy original.
- Las etiquetas limitan.

Ficha 5.9. Nos parecemos

- Todas iguales, todos diferentes.

Ficha 5.10. Contribuyendo a un mundo inclusivo

- De espectador a defensor.
- Cine orgulloso de la diversidad.

Módulo 6. Afrontamiento y resiliencia

Ficha 6.1. Situaciones interpersonales complicadas

- ¿Incómodas, difíciles o muy difíciles?

Ficha 6.2. Afrontamiento positivo y afrontamiento negativo

- Situación compleja bien o mal resuelta.

Ficha 6.3. Conflictos interpersonales

- Estilos de afrontar conflictos.
- Sugerencias para la gestión positiva de conflictos entre iguales.

Ficha 6.4. Resiliencia: afrontando adversidades

- Situaciones adversas y personas resilientes.
- Historias de resiliencia.
- Mis personas resilientes.

Ficha 6.5. Fomentando la resiliencia

- Ingredientes para la resiliencia.
- Frases, refranes e historias para la resiliencia.
- Canciones y cine para la resiliencia.

Ficha 6.6. Personas difíciles, complicadas y tóxicas

- Catalogando tipos de personas complicadas.
- ¿Soy yo una persona tóxica?

Ficha 6.7. Tratar con gente tóxica

- Sugerencias para tratar con gente difícil o tóxica.

Ficha 6.8. El lado oscuro de las relaciones interpersonales

- Interacciones y vínculos abusivos.

Ficha 6.9. Afrontar interacciones abusivas y violentas

- Responder a interacciones abusivas o violentas.
- Dejar de actuar de forma abusiva o violenta.

Ficha 6.10. Tu silencio te hace cómplice

- Sugerencias para ayudar a víctimas de abuso o violencia.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Objetivos generales del Programa Relaciones Positivas 36
Tabla 2. Contenidos del Programa Relaciones Positivas 38
Tabla 3. Técnicas y estrategias de enseñanza 41
Tabla 4. Características de la persona docente 45
Tabla 5. Estructura de las fichas de trabajo 49
Tabla 6. Tipos de actividades 52
Tabla 7. Actividades en torno a la música 56
Tabla 8. Virtudes y fortalezas (definición) 108
Tabla 9. Categorías y clases de amistades 125
Tabla 10. Características básicas de los estilos agresivo, asertivo e inhibido 198
Tabla 11. Características del estilo de relación asertivo 201
Tabla 12. Características de los estilos de relación agresivo e inhibido . . . 205
Tabla 13. Características del estilo inhibido-agresivo 212
Tabla 14. Tipos de emociones 252
Tabla 15. Emociones positivas 264
Tabla 16. Beneficios de las emociones positivas 264
Tabla 17. Emociones negativas 265
Tabla 18. Efectos de las emociones negativas 266
Tabla 19. Emociones ambiguas 268
Tabla 20. Emociones positivas vinculadas a la alegría 297
Tabla 21. Familia emocional del enfado y la ira 301
Tabla 22. Familia emocional del miedo, la ansiedad y el estrés 308
Tabla 23. Situaciones incómodas, difíciles, muy difíciles y adversidades 385
Tabla 24. Algunas características de las personas tóxicas 407

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Módulos del Programa Relaciones Positivas 35
Figura 2. Estructura secuencial de las sesiones. 43
Figura 3. Interrogantes para la aplicación del Programa Relaciones Positivas 65
Figura 4. Ruta transversal por el Programa Relaciones Positivas 67
Figura 5. Atribuciones causales. 99
Figura 6. Aspectos de la comunicación no-verbal. 145
Figura 7. Niveles en la comunicación. 162
Figura 8. Estilo inhibido-agresivo. 211
Figura 9. Componentes de la inteligencia emocional. 254
Figura 10. Emociones secundarias. 261
Figura 11. Emociones positivas y negativas de alta y baja intensidad. 269
Figura 12. Bienestar hedónico y eudaimónico. 296
Figura 13. Iceberg del enfado. 302
Figura 14. Proceso de generación del estrés. 312
Figura 15. Relación entre ansiedad y rendimiento. 317
Figura 16. Estereotipos, prejuicios y conductas discriminatorias. 368
Figura 17. Cartelera de «Cine orgulloso de la diversidad». 375
Figura 18. Proceso de solución de problemas. 392
Figura 19. Estilos de abordar los conflictos. 392
Figura 20. Proceso de afrontamiento para la resiliencia. 396
Figura 21. Algunas personas resilientes. 400
Figura 22. Algunas películas para la resiliencia. 406
Figura 23. Pasos en el afrontamiento de interacciones abusivas y violentas. 421

PRIMERA PARTE

Descripción del programa y orientaciones para la aplicación

1. ASPECTOS BÁSICOS

1.1. ¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA?

El *Programa Relaciones Positivas* (en adelante, PRP) se ha diseñado pensando en personas jóvenes, adultas y mayores en distintos contextos, basándonos en tres razones.

En primer lugar, la *importancia de las relaciones saludables para el buen funcionamiento,* el bienestar y la satisfacción en todos los ámbitos de la vida, familiar, amistosa, académica, lúdica, laboral, social, cívica y virtual, y a lo largo del ciclo vital en las distintas etapas evolutivas. Si se tienen relaciones positivas y lazos cálidos y cordiales con los demás, especialmente con las personas más cercanas, la experiencia subjetiva será de bienestar. Y por el contrario, todos podemos ejemplificar con nuestras experiencias vitales, directas o cercanas, el malestar y el sufrimiento que supone la soledad, la exclusión, los malos tratos, los vínculos tóxicos o las relaciones interpersonales violentas.

Hemos de tener además en cuenta la gran transformación que en la actualidad está experimentando el modo, la cantidad y la cualidad de las relaciones sociales, los importantes cambios que Internet y las tecnologías digitales suponen para la comunicación e interacción con otras personas que evidencian que el ciberespacio es un imprescindible contexto de socialización.

En segundo lugar, la *deficiencia o carencia en la formación o capacitación en temas interpersonales* para estas edades, ya que no se educa ni se prepara intencionalmente para la vida relacional.

En la enseñanza no universitaria se han hecho y se siguen haciendo esfuerzos en este campo, promoviendo la convivencia y la intervención en conflictos y problemas de relación aunque, en nuestra opinión, algunos de los acercamientos son insuficientes, especialmente en lo referente a la enseñanza directa y sistemáticas de competencias socioemocionales insertadas en el currículo, teniendo en cuenta que educar a infantes y adolescentes en buenos tratos es la mejor estrategia para prevenir malos tratos (Monjas, 2000, 2007; Monjas y González, 2000).

En la enseñanza universitaria, los cambios en los planes de estudio derivados de la convergencia europea anunciaban aspectos novedosos como son la consideración de las competencias generales y transversales junto a las específicas, o la obligación de incluir actividades prácticas y trabajo en grupos, además de las clases magistrales y teóricas, o nuevos retos como la exposición y defensa pública de los trabajos de fin de grado (TFG) o fin de máster

(TFM). A pesar de ello se siguen apreciando importantes deficiencias en estas cuestiones, y en general en la universidad se prepara a las y los estudiantes para las competencias específicas de cada titulación individual. En definitiva, se observa que las emociones y las relaciones habitualmente están fuera de los planes de estudio universitarios.

Tradicionalmente, las predicciones sobre el éxito académico se han basado, casi exclusivamente, en los aspectos cognitivos y en las calificaciones. Sin embargo, las investigaciones vienen resaltando la importancia de otros factores como son los emocionales y los interpersonales, ya que los datos indican que las relaciones satisfactorias con compañeros y profesorado están relacionadas con mayor rendimiento y aprovechamiento académico, que los grupos de clase funcionan mejor cuando los miembros tienen buena comunicación, más participación, mayor grado de implicación y se sienten cohesionados, y que las y los compañeros de estudios tienen gran importancia como fuente de información sobre las propias competencias y como apoyo social para el estudio y para afrontar retos académicos y eventos estresantes. El estudio, y el trabajo conjunto y las habilidades para trabajar en equipo, son elementos relevantes (Flores-Lucas, Martínez-Sinovas y Choubisa, 2018; Hansen et al., 2014; Zandvliet et al., 2014). Falta de confianza, inadecuada gestión de las emociones, pobres habilidades de comunicación y asertividad, y déficit en empatía, pueden impedir los aprendizajes derivados de la intervención en debates y mesas redondas, y pueden arruinar la defensa de la tesis doctoral, la explicación oral de un proyecto para una beca en concurrencia competitiva, la lectura o presentación de un tema en oposiciones, una entrevista, audición musical *casting* de actores o de selección para un trabajo.

En tercer lugar, las *exigencias actuales del mundo laboral y la satisfacción en el trabajo*. En este momento es necesario estar preparado para las complicadas circunstancias actuales para el acceso y el desempeño laboral asociado a incertidumbre, temporalidad, precariedad, estrés, presión, y la necesidad de reinventarse y adaptarse a los importantes cambios, todo lo cual exige altas dosis de competencia personal, emocional y social.

Al hablar de las competencias y exigencias laborales, es preciso detenerse en los conceptos de *hard skills* y *soft skills.* Las *hard skills,* o habilidades duras o técnicas, son las competencias que se adquieren durante la formación y a través de la experiencia profesional concreta. Se refieren al conocimiento y las habilidades técnicas específicas que se requieren para desempeñar unas determinadas tareas y un trabajo en particular, en gran parte tienen que ver con las capacidades racionales e intelectuales de la persona, y pueden definirse y medirse claramente. Así un abogado o una informática aprenden las tareas técnicas específicas necesarias para desempeñar su labor. Bajo el nombre *soft skills,* habilidades blandas, competencias transversales o habilidades para la vida, se aglutinan un numeroso y variado conjunto de aspectos relacionados con el funcionamiento personal y social, una combinación de ha-

bilidades sociales y de comunicación, inteligencia emocional, valores y actitudes. Estas habilidades son mucho más difíciles de definir, concretar y medir.

Pero precisamente en este momento se enfatiza la importancia de las *soft skills* en la preparación para el mundo laboral, en el acceso a determinados trabajos o puestos, para el óptimo desempeño y para la satisfacción laboral. De hecho, cada vez aparecen reflejadas más directamente en los requisitos de las ofertas de trabajo y en los procesos de selección de personal donde se pide buena autoestima, empatía, liderazgo, flexibilidad, actitud positiva y motivación. Se requieren más cuánto más alta es la cualificación del puesto de trabajo. Muchas ofertas de trabajo implican que la persona solicitante tenga la capacidad para comunicarse y relacionarse, y sepa desenvolverse en ámbitos interpersonales.

Algunas de las competencias más señaladas son escucha activa, respeto por los demás, asertividad, sociabilidad, prevención y solución de conflictos, manejo de situaciones emocionales tensas, empatía, afrontamiento de dificultades y adversidades, facilidad para la comunicación, trabajo en equipo, cooperación, reciprocidad, capacidad para resolver problemas, tolerancia a la presión y al estrés, adaptación al cambio, paciencia, perseverancia, proactividad y capacidad de iniciativa (Deming, 2017; Ferrazzi, 2015; Mañas, 2011).

Es conveniente tener en cuenta que interacción social, comunicación, empatía, gestión emocional y afrontamiento de situaciones complicadas son la base de la praxis profesional de muchas profesiones directamente relacionadas con la educación en sentido amplio, la salud, el trabajo social y la ayuda, la abogacía o el comercio, pero también en profesiones y puestos en los que el liderazgo, el trabajo en equipo, la cooperación, la negociación y la solución de conflictos son elementos imprescindibles.

Y como estos temas no se trabajan en la formación básica o universitaria, en muchos casos son los contenidos de los cursos de formación permanente y reciclaje de las empresas. Actualmente se habla del «salario emocional» para referirse a los beneficios no económicos que una empresa ofrece a sus empleados, y entre ellos se incluyen el desarrollo personal y profesional, *coaching,* cursos y talleres de formación.

1.2. PANDEMIA DEL CORONAVIRUS Y RELEVANCIA DEL MUNDO EMOCIONAL Y SOCIAL

La primavera del 2020 será recordada por la irrupción de la pandemia del coronavirus y de la crisis mundial que evidencia que nuestra forma de vida se tambalea, que el mundo ha cambiado bruscamente y que la estabilidad personal está amenazada porque nada de lo que está sucediendo estaba previsto.

Se ha trastocado notablemente la vida cotidiana habitual, que generalmente se desarrolla fuera de casa y con otras personas en numerosas activi-

dades educativas, laborales, culturales y de ocio, pasando bruscamente a la restricción de movimientos y al confinamiento en casa, lo que supone compartir todo el tiempo y espacio con la familia, los niños o allegados, o en absoluta soledad, poniendo atención prioritaria en la salud, las cifras diarias de personas contagiadas, las muertes y altas hospitalarias, las ruedas de prensa y noticiarios sobre estas cuestiones, el teletrabajo, la teleenseñanza y teleeducación, y también el paro o el descenso de la actividad laboral y económica.

Un elemento relevante en la COVID-19 es el alto contagio que se produce por el factor humano, por lo que las principales medidas para atajarlo se refieren a la evitación del contacto interpersonal, lo que implica el confinamiento en casa, la restricción de contactos directos con otras personas como saludos, abrazos o besos, el distanciamiento interpersonal y el uso de elementos de evitación y protección como mascarillas, guantes, mamparas y geles hidroalcohólicos.

Esta adversidad sobrevenida genera una gran vulnerabilidad que está produciendo notables transformaciones en la forma de pensar, de sentir, de actuar y de relacionarse en los valores y en el sentido de la vida. Poniendo el foco de atención en las relaciones interpersonales y en las implicaciones socioemocionales, en estos tiempos de pandemia se vive una situación emocionalmente perturbadora que genera mucho dolor y que exige desplegar habilidades de afrontamiento positivo y resiliencia.

Se evidencia el *protagonismo de las relaciones interpersonales* comprobando la importancia y puesta en valor de las personas, las relaciones, los afectos, los vínculos, la relevancia de las personas significativas, las buenas amistades, las personas cercanas y la red de apoyo social próximo. Se echan en falta los abrazos, las charlas, el contacto, las pequeñas cosas y los tiempos compartidos en actividades cotidianas en común como un café, un paseo, el deporte o los ensayos del coro. Se tiene necesidad de comunicación, de contactar, escuchar, contar, preguntar e interesarse y, en consecuencia, se está produciendo un considerable incremento de la vida y de las relaciones *online,* y de los vínculos virtuales con videollamadas en grupo, encuentros y reuniones virtuales, y cafés y comidas conjuntas a través de las pantallas. Se aprecia el fortalecimiento de lazos de cohesión y la necesidad de profundización en la comunicación afectiva y emocional, a la vez que surgen nuevas formas de relación vecinal desde casa a través de las ventanas, los balcones y las terrazas.

Es notable la *preponderancia de la vida emocional* porque se tiene mayor conciencia emocional, se habla más de los estados de ánimo, se experimenta un variado conjunto de emociones, muchas de ellas negativas (incertidumbre, tristeza, miedo, enfado, impaciencia, indignación, ansiedad, culpa, apatía, frustración…), junto a otras positivas pero en menor presencia (agradecimiento, amor, alegría, admiración, esperanza…), y en otros casos ambivalencia emocional con estados contradictorios de temor-alegría o preocupación-optimismo. Se constata también mayor dificultad para la gestión y

control de las emociones. El miedo está muy presente con temor a la enfermedad, a la muerte, a perder el trabajo, a los problemas económicos, al futuro o al contacto social físico. Hay que subrayar que estos estados emocionales son lógicos y esperables en esta situación; sin embargo se aprecian ya problemas psicológicos más serios que se verán acrecentados con el tiempo, cristalizando en trastornos emocionales principalmente en personas vulnerables y en algunos colectivos como los profesionales que trabajan directamente con personas afectadas por la COVID-19 en hospitales y residencias de mayores, que han tenido que asumir complejas tareas de contenido emocional como consolar, acompañar en la muerte o dar malas noticias a familiares, pero también en otros entornos como supermercados, transportes, taxistas, repartidores, funerarias o fuerzas del orden, donde la interacción y el trato humano están siendo herramientas fundamentales.

Es palpable también la *alta preocupación,* los pensamientos negativos, autodiálogo derrotista, rumiaciones, creencias irracionales, distorsiones, expectativas desajustadas, anticipación de eventos y consecuencias negativas, necesidad constante de información y trastornos del sueño. Un tema que ha tomado protagonismo es el de la muerte y aspectos como encarar y enfrentarse a la muerte, el brutal número de fallecidos, la muerte de seres queridos y allegados, la muerte en soledad, los cambios obligados en los usos y ritos de la muerte (velatorio, entierros, acompañamiento en procesos de duelo…), que han consumido mucha energía mental y dolor asociado.

Un aspecto a resaltar son las *conductas empáticas y prosociales* que implican interés y atención a personas que viven solas, personas mayores, familias con necesidades económicas, actos de ayuda, apoyo y consuelo, gratitud, cordialidad, acompañamiento y apoyo económico, que contribuyen a un mundo más solidario. Se ha incrementado además el voluntariado de profesionales que aportan y comparten sus conocimientos a través de teléfonos de ayuda psicológica o de asesoramiento en diversos asuntos. O la apreciable presencia de la música y los artistas en las redes sociales, con conciertos solidarios desde casa, lectura de poesías y otras actividades artísticas y culturales.

Bien es verdad que también, aunque en menor medida, se hacen patentes problemas asociados a esta nueva situación como el incremento de conflictos familiares y crisis de pareja, o el aumento de la violencia intrafamiliar a la infancia.Y asimismo sorprenden las conductas insolidarias de personas que no respetan el confinamiento, y desde luego impactan las de aquellas que insultan e incriminan a vecinas y vecinos sanitarios para que abandonen su vivienda acusándoles de focos de contagio, que afortunadamente son poco frecuentes y son contrarrestadas por el apoyo decidido del resto de vecinos.

¿Para qué está sirviendo esta adversidad? ¿Qué aprendizajes se están haciendo de esta crisis? ¿Cómo será la vida después del coronavirus? A este respecto hay más incógnitas que respuestas que se irán desgranando con el

tiempo. Lo que parece indudable es la importancia presente y futura de las relaciones, los afectos, la gestión positiva de conflictos y la conveniencia/necesidad de seguir apostando por el desarrollo de las competencias sociales y de las habilidades para la resiliencia. La resiliencia es un conjunto de competencias y capacidades que permiten afrontar satisfactoriamente las situaciones no favorables, adversidades y desgracias, lo que supone entenderlas y asimilarlas, aceptando lo que no tiene remedio o no se puede cambiar, plantarles cara, enfrentándose con valentía, decisión y proactividad, dando lo mejor de uno mismo; y todo ello con actitud abierta, flexible y positiva de aprender y crecer, lo que conduce a superar el infortunio, sobreponerse, recobrarse y salir reforzado. Se afirma que toda crisis entraña riesgos, pero al mismo tiempo es una oportunidad para poner en juego los recursos, las capacidades y fortalezas personales. Quizá es una excelente ocasión para reflexionar sobre la naturaleza de los actos que realizamos a diario, para establecer cuáles son nuestras prioridades, para decidir de qué nos queremos desprender y para ir construyendo un perfil relacional óptimo. Ante las situaciones adversas hay tres opciones: dejar que te destruya, permitir que te deje marcada o contribuir a que te fortalezca.

1.3. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PROGRAMA RELACIONES POSITIVAS

El PRP es un programa de desarrollo positivo, psicoeducativo y estructurado.

Es un *programa de desarrollo* focalizado en la promoción de competencias, habilidades y fortalezas para la convivencia y las buenas relaciones para el bienestar personal e interpersonal. Trabaja directamente las relaciones saludables, y está centrado en los buenos vínculos y en el desarrollo de variables protectoras y competencias y habilidades necesarias para las relaciones de calidad, centrándose en seis amplias áreas: sociabilidad y convivencia, comunicación y diálogo, asertividad, inteligencia emocional, empatía y prosocialidad, afrontamiento y resiliencia.

Se concentra en aspectos positivos más que en la intervención en lo negativo, y pretende el crecimiento y la mejora personal potenciando los propios puntos fuertes, las cualidades, recursos y fortalezas, tratando de prevenir dificultades y desarrollando recursos para hacer frente a limitaciones y dificultades.

Se apoya en intervenciones que, desde los resultados científicos, utiliza la *Psicología positiva aplicada* que enfatiza los aspectos deseables del funcionamiento, y especialmente los encaminados a incrementar el bienestar, poniendo el acento en las fortalezas personales y en las emociones positivas, minimizando la atención en las limitaciones, los defectos y lo que no se puede modificar, y fomentando el afrontamiento resiliente de adversidades (Hefferon y Boniwell, 2011; Hervás, 2016; Peterson, 2006; Peterson y Seligman,

2004; Snyder y López, 2007; Vázquez y Hervás, 2008, 2009). Dejamos claro que huimos de la dictadura del positivismo fácil, de la felicidad y del bienestar como obligación *(happyology, happyocracia),* y tenemos en cuenta las experiencias y emociones vitales negativas y desagradables que, con más frecuencia de lo deseado, aparecen en la vida de relación cotidiana, aunque se tiene presente la ratio emocional aconsejable que implica experimentar tres veces más emociones agradables que negativas a lo largo del día.

Se parte de una visión optimista y positiva de las personas y de las relaciones, alejada de posiciones idealistas o idílicas. Enseñamos que relacionarse con los demás no es un asunto fácil, que existe la mentira, el dolor, la traición, los conflictos, y que algunas experiencias interpersonales conllevan malestar y sufrimiento, y para ello hay que prepararse. Las dificultades y las crisis pueden entenderse como oportunidades para mejorar, avanzar y darse cuenta de las habilidades que son necesarias para superarlas.

Es un *programa psicoeducativo* que se basa y utiliza conocimientos y técnicas psicológicas, pedagógicas y de dinamización de grupos, y requiere una ayuda intencional, directa, sistemática y explícita, lo que supone un trabajo planificado y el desarrollo de actividades de enseñanza, para lo cual se utiliza una metodología activa a fin de estimular la participación directa de los y las participantes. Conviene tener presente que se dirige a jóvenes, hombres y mujeres con funcionamiento normalizado, que desean optimizar su competencia; son personas con experiencias vitales, y bagaje emocional y social; agentes activos que poseen recursos propios, aunque a veces sean insuficientes o inadecuados, por lo que se propugna su implicación activa y directa para que los optimicen y saquen el mejor partido de ellos. Además, el trabajo en grupo enriquece notablemente estos aspectos.

En consonancia con el *modelo cognitivo-conductual,* se pretende tanto la promoción de comportamientos manifiestos y directamente observables (conducta verbal, comunicación no-verbal) como el fomento de aspectos cognitivos (autolenguaje, modificación de creencias, promoción de actitudes) y afectivos (gestión de las emociones, desarrollo de la empatía). Se persigue, por una parte, enseñar o fortalecer conductas que la persona no posee, no despliega frecuentemente o no ejecuta adecuadamente (por ej., exponer y defender sus opiniones, manifestar empatía), por otra parte, disminuir las conductas inadecuadas (conductas de imposición y acoso, conducta solitaria y de aislamiento) y también minimizar los aspectos que estén interfiriendo en el correcto desempeño interpersonal (por ej., atribuciones incorrectas, autoinstrucciones negativas o ansiedad). Asimismo se fundamenta en una serie de pilares básicos como son la *empatía,* la autorregulación y el autocontrol, la perspectiva de *género* y la igualdad de oportunidades entre sexos, la *atención y el respeto a la diversidad,* y la práctica de *valores* como diálogo, honradez, respeto y consideración, ayuda mutua, solidaridad, justicia, responsabilidad, participación, compromiso y, en definitiva, la práctica de las habilidades y estrategias necesarias para lograr una convivencia óptima.

Es un *programa estructurado amplio* que comprende un conjunto organizado de objetivos, contenidos, actividades, materiales y metodología, que a la vez es *versátil y flexible* porque requiere que el profesorado lo contextualice, lo concrete y lo haga suyo, de acuerdo a sus características, necesidades y circunstancias, y a las peculiaridades del grupo de participantes.

En el planteamiento del PRP se han conjugado la propia experiencia docente, investigadora y profesional con la revisión y resultados de investigación de otras propuestas de habilidades sociales, inteligencia emocional, asertividad y los acercamientos de la Psicología positiva, y se han seleccionado las técnicas, los formatos de entrenamiento y los contenidos más eficaces (Biswas-Diener, 2013; Caballo, 2009; Caballo, Salazar y Garrido, 2018; Cabello et al., 2016; Castanyer, 1996; Del Prette y Del Prette, 2011; Escoda, 2013; Froh, 2013; Froh y Parks, 2012; Garaigordobil, 2000; Inglés, 2003; Mendo et al., 2006; Nangle, Erdley y Schwartz-Mette, 2020; Peterson, 2006; Roca, 2003; Verdugo, 1989, entre otros). El diseño específico se ha hecho a partir de la propia experiencia anterior en la elaboración y desarrollo de programas de habilidades sociales con distintas poblaciones como son el «Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)» (Monjas, 2000; Monjas y González, 2000), el «Programa de asertividad y habilidades sociales» (PAHS) (Monjas y col., 2011) y el «Programa de mejora socioemocional (PROMESEM)» (Martín y Monjas, 2007). También con base en la experiencia docente e investigadora en estudios de grado, máster y doctorado sobre «Habilidades sociales y comunicación para el trabajo social» e «Inteligencia emocional y competencia social». Asimismo, se ha considerado la experiencia en actividades de colaboración y formación (talleres, cursos, seminarios, charlas…) con familias y profesorado de enseñanza no universitaria y con diferentes poblaciones (estudiantes universitarios, profesorado de enseñanza no universitaria, familias, personas mayores…).

2. ESTRUCTURA: OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Los contenidos del PRP se estructuran en seis módulos que son amplias áreas o dimensiones que se consideran básicas para la construcción de la adecuada competencia socioemocional y para las relaciones excelentes. Son los siguientes: 1) sociabilidad y convivencia; 2) comunicación y diálogo; 3) asertividad; 4) inteligencia emocional; 5) empatía y prosocialidad, y 6) afrontamiento y resiliencia. Se muestran en la figura 1, un puzle de seis piezas que evidencia la imbricada relación existente entre ellos.

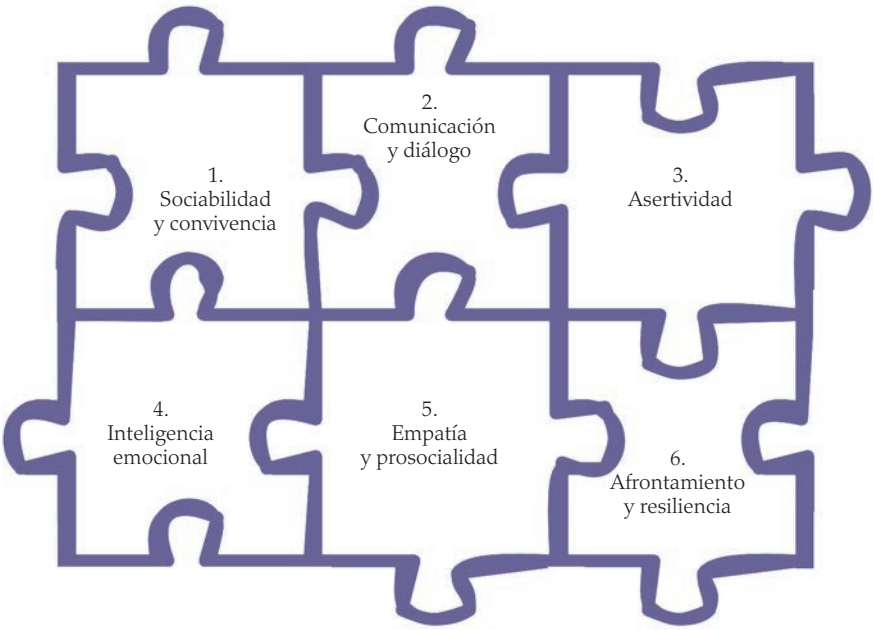


Figura 1. Módulos del Programa Relaciones Positivas.

2.1. OBJETIVOS

El PRP es un programa educativo y preventivo que pretende que las y los participantes tomen conciencia de sus relaciones y de sus dificultades, que aprendan y practiquen nuevas habilidades de mejora de la convivencia y los buenos tratos, y desarrollen estrategias de afrontamiento positivo y resilien-

te de situaciones interpersonales complicadas y adversas. Prevenir en este tema implica minimizar los factores de riesgo y maximizar los factores protectores que posibilitan la competencia personal y social, los valores morales, las habilidades de empatía y conducta prosocial, y la resiliencia.

La meta es la construcción, fortalecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales respetuosas, igualitarias, positivas, sólidas, satisfactorias, armoniosas, duraderas y enriquecedoras, a través de un proceso intencional y consciente, continuo, lento y costoso por el que cada persona desarrolla y consolida su *perfil o estilo relacional* deseable enfatizando las características que considere óptimas; cómo ayudo, cómo escucho, cómo muestro mi enfado, cómo reacciono ante el fracaso, cómo empatizo, qué valores empapan mis relaciones, qué rol juego ante la violencia interpersonal en mi entorno o qué actitud tengo ante la diversidad. De esta forma se puede contribuir a un clima saludable de convivencia positiva en los contextos en los que vivimos.

Es una propuesta empeñada en la promoción y mejora de competencias socioemocionales de comunicación, asertividad, gestión emocional, empatía y afrontamiento de situaciones relacionales complicadas. En la tabla 1 se muestran los objetivos generales y básicos que corresponden con los contenidos de cada uno de los módulos.

TABLA 1

Objetivos generales del Programa Relaciones Positivas

1. Tomar conciencia de las propias relaciones interpersonales y darse cuenta de la importancia de la competencia social para el bienestar personal y para las relaciones en la vida familiar, académica, laboral, cívica, de ocio y virtual.
2. Desarrollar habilidades de comunicación interpersonal que promuevan la escucha empática y la expresión clara y precisa que favorezca el diálogo y el entendimiento.
3. Potenciar la conducta asertiva, firme y amable, disminuyendo las conductas tanto de inhibición y retraimiento como de agresión y falta de respeto a las y los demás.
4. Promover las competencias para percibir, expresar, facilitar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás.
5. Consolidar estilos de interacción empáticos, prosociales e inclusivos, enfatizando lo positivo y apreciando la diversidad.
6. Fortalecer las habilidades socioemocionales necesarias para afrontar de forma positiva y resiliente las adversidades e interacciones, y relaciones complejas.

Además de estos objetivos generales, en cada ficha de trabajo, y también en algunas actividades, se incluyen los objetivos operativos que orientan el desarrollo de conductas más concretas y específicas.

2.2. CONTENIDOS

El primer módulo, «Sociabilidad y convivencia», inicia el programa con autorreflexiones sobre aspectos interpersonales básicos para dedicarse después a los primeros contactos del grupo de participantes. A continuación, se centra en la atención al triple sistema de respuestas (cogniciones-emociones-acciones), y al autoconcepto y autoestima. Posteriormente se plantea la reflexión sobre las propias relaciones y ciberrelaciones, y se finaliza centrándose en las personas importantes y en las relaciones íntimas de amistad y amor.

El módulo 2, «Comunicación y diálogo», se focaliza en las conductas verbales y no verbales, y en las habilidades de expresión y comprensión necesarias para conversar, dialogar y entenderse con otras personas, enfatizando los aspectos que facilitan la comunicación eficaz.

El módulo 3, «Asertividad», se centra en la expresión directa, firme y amable de los propios pensamientos, emociones, deseos y opiniones, respetando a la vez las necesidades, emociones y opiniones de la otra u otras personas, tratando de poner en juego los derechos y deberes asertivos y el despliegue de la conducta asertiva en situaciones incómodas, lo que implica la minimización tanto de las conductas agresivas, prepotentes y dominantes como las de inhibición y sumisión.

El módulo 4, «Inteligencia emocional», aborda el amplio y complejo mundo de los afectos, y concretamente la inteligencia emocional como el conjunto de competencias para percibir, expresar, comprender y regular las emociones, tanto propias como ajenas. Se hace hincapié en la conveniencia de visibilizar y colocar emociones en la vida cotidiana, y se ofrecen pautas para expresar y compartir emociones positivas y negativas con los demás.

El módulo 5, «Empatía y prosocialidad», pone el acento en los aspectos necesarios para unas relaciones humanas sensibles a las necesidades ajenas, y en las acciones y valores que mejoran el bienestar de las personas como la ayuda, la gratitud o el reconocimiento. Muestra de ello es la atención que se presta a la diversidad entendida como riqueza y contribución a unas relaciones y a un mundo más respetuoso, solidario e inclusivo.

El módulo 6, «Afrontamiento y resiliencia», incide en cómo hacer frente, de forma activa y positiva, a las interacciones, situaciones y eventos interpersonales comprometidos, desafiantes y hasta violentos. Se desgranan temas como conflictos interpersonales, manejo de adversidades, personas tóxicas y resiliencia. Acercarse al lado negativo de las relaciones va exigir poner en juego muchas de las competencias abordadas en los módulos anteriores.

Esta separación en módulos se hace por motivos teóricos y didácticos pero, como puede anticiparse, existen numerosas e importantes conexiones entre ellos, por lo que en ocasiones en el texto aludimos a transversalidad y hacemos mención explícita a la existencia de aspectos interconectados. Por ejemplo, la escucha activa (módulo 2), y la comprensión y el reconocimien-

to de emociones en otras personas (módulo 4), son elementos muy importantes para la empatía (módulo 5). Y para tratar con gente tóxica (módulo 6) serán necesarias habilidades asertivas (módulo 3), comunicación verbal y no-verbal (módulo 2), gestión y control emocional (módulo 4), y empatía (módulo 5).

La estructura de cada módulo consta generalmente de los siguientes contenidos: listado de fichas, introducción y exposición sencilla del marco teórico y conceptual, que suele ser una visión sintética de conjunto de estos contenidos, señalando su importancia y relevancia para el bienestar personal e interpersonal, la transversalidad y conexión con las habilidades y actividades del propio módulo o de otros, y la bibliografía de referencia utilizada en el módulo. Posteriormente se incluyen las fichas de trabajo, que son los elementos básicos para el profesorado. Dentro de cada módulo, se ha pretendido que los contenidos, las fichas y las actividades sigan una secuencia lógica desde lo más simple y fácil a lo más complejo.

Cada módulo comprende 10 temas o contenidos que se plasman en las fichas de trabajo (un total de 60 fichas), y en cada ficha se proponen habilidades, conceptos, o procedimientos, y se incluyen un conjunto de 130 actividades. En la tabla 2 aparece el listado de las fichas de trabajo de cada uno de los módulos. El listado completo de las actividades de cada ficha se recoge en el «índice de actividades en las fichas de trabajo», donde pueden apreciarse las habilidades concretas como por ejemplo: Mensajes «Yo», expresar opiniones, escucha activa, reconocer errores y expresar disculpas, ingredientes para expresar y recibir emociones e ingredientes para la empatía.

TABLA 2

Contenidos del Programa Relaciones Positivas

Módulo 1. Sociabilidad y convivencia	**Módulo 2. Comunicación y diálogo**
1.1. Primeros contactos.	2.1. Comunicación verbal.
1.2. Inicio de interacciones.	2.2. Comunicación no-verbal.
1.3. Pienso, siento y actúo con valores.	2.3. Escucha activa y mensajes «Yo».
1.4. Autoconcepto y autoestima.	2.4. Autorrevelaciones.
1.5. Diversas interacciones y vínculos.	2.5. Lenguaje positivo y respetuoso *vs.* lenguaje bronco.
1.6. Las buenas relaciones.	2.6. Autodiálogo y autoinstrucciones.
1.7. Ciberrelaciones.	2.7. Mantener y finalizar conversaciones.
1.8. Personas importantes en mi vida.	2.8. Obstáculos y dificultades para la comunicación.
1.9. Amistad divino tesoro.	2.9. Facilitadores de la comunicación.
1.10. Los buenos amores.	2.10. Claves para comunicarse mejor.

TABLA 2 *(continuación)*

Módulo 3. **Asertividad**	**Módulo 4.** **Inteligencia emocional**
3.1. Ni agresión ni inhibición: asertividad. 3.2. Estilo asertivo. 3.3. Estilo agresivo y estilo inhibido. 3.4. Estilo inhibido-agresivo. 3.5. Derechos y deberes asertivos. 3.6. Técnicas y estrategias asertivas. 3.7. Conducta asertiva estupenda. 3.8. Asertividad en situaciones incómodas. 3.9. Relaciones de dominio-sumisión. 3.10. Me cuesta actuar asertivamente.	4.1. Emociones primarias y secundarias. 4.2. Emociones positivas y negativas. 4.3. Percepción, expresión, facilitación y comprensión emocional. 4.4. Regulación y control emocional. 4.5. Visibilizar emociones. 4.6. Compartir emociones. 4.7. Alegría, bienestar y satisfacción. 4.8. Del enfado a la ira. 4.9. Miedos, ansiedad y estrés. 4.10. Miedo a la exposición pública.
Módulo 5. **Empatía y prosocialidad**	**Módulo 6.** **Afrontamiento y resiliencia**
5.1. En la piel de otras personas. 5.2. Me pongo en su lugar. 5.3. Conducta prosocial y altruista. 5.4. Ayudar, consolar y animar. 5.5. Amabilidad y cordialidad. 5.6. Remarcando cosas positivas. 5.7. Gratitud. 5.8. Apreciar la diversidad. 5.9. Nos parecemos. 5.10. Contribuyendo a un mundo inclusivo.	6.1. Situaciones interpersonales complicadas. 6.2. Afrontamiento positivo y afrontamiento negativo. 6.3. Conflictos interpersonales. 6.4. Resiliencia: afrontando adversidades. 6.5. Fomentando la resiliencia. 6.6. Personas difíciles, complicadas y tóxicas. 6.7. Tratar con gente tóxica. 6.8. El lado oscuro de las relaciones interpersonales. 6.9. Afrontar interacciones abusivas y violentas. 6.10. Tu silencio te hace cómplice.

3. PROCEDIMIENTO, TÉCNICAS Y SESIONES DE ENSEÑANZA

3.1. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

Este programa requiere el trabajo planificado y sistemático, y el desarrollo de actividades intencionales de enseñanza-aprendizaje dirigidas al logro de los objetivos.

Se utiliza una metodología activa y participativa, desarrollada por medio de un conjunto de técnicas y estrategias conductuales, cognitivas, de dinamización de grupos y de educación en valores para facilitar la puesta en práctica, mantenimiento y generalización de las conductas y habilidades que se trabajan (véase la tabla 3). Se basa en el entrenamiento en habilidades sociales enriquecido con otras estrategias, y se enseñan directamente las conductas y habilidades necesarias para las relaciones interpersonales a través de instrucción verbal, modelado, práctica, dramatizada o en situaciones reales, reforzamiento y auto y heteroevaluación. También se pretende modificar creencias, cogniciones y expectativas disfuncionales y, cuando sea posible, reducir la ansiedad ante determinadas situaciones interactivas.

TABLA 3

Técnicas y estrategias de enseñanza

• Conductuales y cognitivas: — Instrucción verbal. — Modelado y exposición vicaria. — *Role-playing* o dramatización. — Ensayo de conducta, práctica, práctica encubierta. — Autoinstrucciones. — Reforzamiento, autorreforzamiento y *feedback.* — Autoevaluación y heteroevaluación. — Tareas intersesiones.	• Dinamización de grupos: — *Brainstorming.* — Diálogo y discusión. — Debate, mesa redonda y panel. — Estudio de casos. — Grupos de discusión. — Ayuda y mediación entre iguales. — Juegos y dinámicas. — Grupos cooperativos.

La elección de estas técnicas componentes del paquete de entrenamiento se ha realizado de acuerdo a la facilidad de aplicación en contextos educativos grupales, y la eficacia avalada en otros programas y en las clásicas investigaciones sobre habilidades sociales (Caballo, 2009; Gil y León, 1998). Es

preciso indicar que, aunque las técnicas se presentan aquí como procedimientos relativamente aislados y separados entre sí, en la práctica concreta, como se comprobará en el desarrollo de las fichas de trabajo y actividades, no existe tal separación e independencia, y se articulan unas con otras en una secuencia instruccional.

Respecto a la ***evaluación,*** se enfatiza un proceso continuo por medio de la autoevaluación y la evaluación entre iguales, heteroevaluación y coevaluación. Al inicio de la sesión, se promueve la autorreflexión y autoevaluación, y al finalizar hay un tiempo para la evaluación del logro de los objetivos. Se pueden hacer preguntas del tipo: *¿Qué he aprendido en esta sesión?, ¿qué he conocido de mí mismo/a?, ¿qué he aprendido de otras personas?, ¿he logrado los objetivos propuestos?, ¿en qué aspectos he de practicar?, ¿cómo puedo potenciar estas conductas?* También puede hacerse una valoración personal o grupal respecto a las actividades desarrolladas señalando lo que más y lo que menos ha gustado, qué se ha echado en falta y qué ha sobrado. De acuerdo a esto, se plantean las tareas para casa y el plan de mejora personal.

3.2. SESIONES DE ENSEÑANZA Y PROCEDIMIENTO

Las sesiones son los períodos de tiempo que se dedican específicamente a la enseñanza directa y a la práctica de las habilidades sociales con las y los participantes. La sesión típica tiene una estructura secuencial que contempla actividades de inicio, de desarrollo y de finalización como aparece en la figura 2.

En el procedimiento se han de incorporar las técnicas de enseñanzas presentadas (modelado, *role-playing,* etc.). Sin embargo, el desarrollo concreto dependerá de las habilidades a trabajar, de las actividades a realizar, del formato de entrenamiento, de las características de los participantes y de las propias habilidades personales y profesionales del profesorado responsable. Asimismo, en función de la planificación, se ha de calibrar qué y cuántas actividades se incluyen en cada sesión.

No se puede especificar el número de sesiones totales porque depende de distintas variables como los objetivos o los contenidos que se quieren abordar, y de las circunstancias concretas de cada grupo. El número de sesiones semanales, la duración de cada una y el espaciamiento intersesiones son cuestiones que el propio profesorado ha de estipular teniendo en cuenta la disponibilidad horaria, las características de los participantes, los recursos físicos y materiales, los objetivos y el plan previsto, aunque es conveniente señalar el calendario previamente y reservar los tiempos semanales adecuados.

La duración de cada sesión depende de la planificación y la disponibilidad. Generalmente, se hacen sesiones de entre 60 y 90 minutos, aunque en determinados casos se plantean talleres intensivos con sesiones diarias de tres o cuatro horas. Aunque aquí estamos hablando de sesiones presenciales, ac-

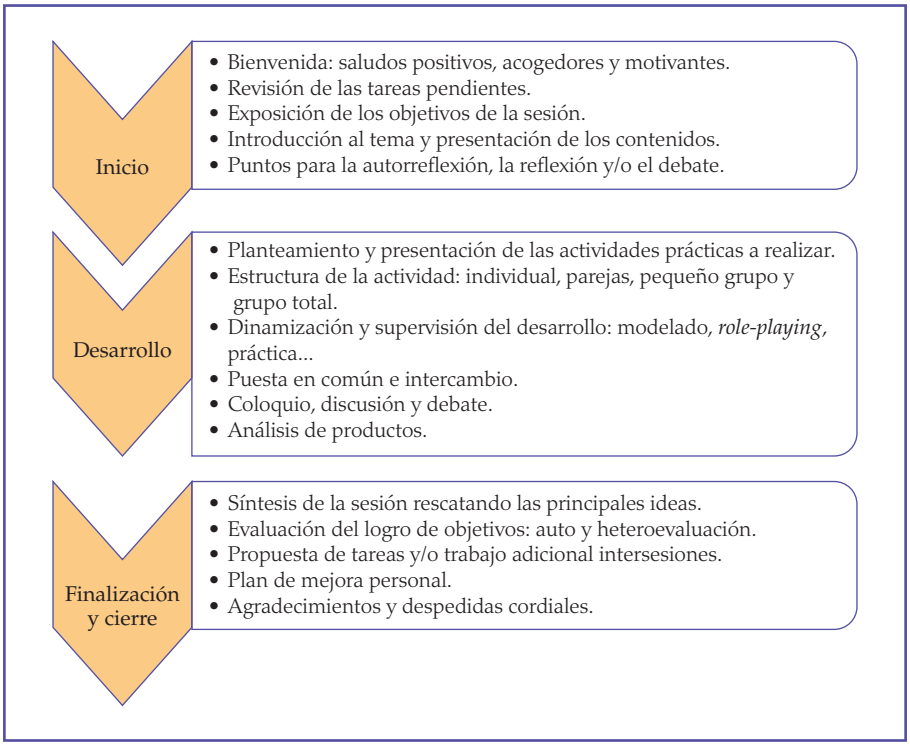


Figura 2. Estructura secuencial de las sesiones.

tualmente hemos de considerar la oportunidad de desarrollar algunas sesiones o actividades *online* a través de herramientas virtuales como zoom, webex, slack...

La estructura de la actividad y la dinámica de trabajo puede ser individual, en parejas, en pequeño grupo, de cuatro a seis personas, y en grupo grande, alrededor de veinte. Cuando se propone la división en grupos pequeños conviene estar pendiente, especialmente si es un grupo estable, porque se suele tener la tendencia a relacionarse principalmente con los mismos; también existen dinámicas con roles previos respecto a visibilidad, popularidad, rechazo, acoso y exclusión en el grupo. Por ello, pueden darse criterios cambiantes y originales para hacer las distribuciones:

- Por el mes de nacimiento, por orden alfabético del segundo apellido, por el tamaño de la mano (de más pequeña a más grande).
- Una frase o una estrofa de cualquier canción se corta en piezas de un puzle, tantas como número de personas tiene que haber en cada subgrupo. Se reparten las piezas y se juntan las personas que completen cada rompecabezas.

Se puede hacer algo similar cuando sea oportuno contemplar distintos roles en actividades, por ejemplo, secretario o coordinadora, para dinamizar un subgrupo, tomar nota, redactar conclusiones u otras tareas, porque es beneficioso que vayan pasando todas y todos por esos roles al objeto de practicar habilidades de comunicación, asertividad, liderazgo, negociación y manejo de grupos. Pueden ponerse criterios como: quién vive más lejos, quién no tiene mascota, quién toca un instrumento o quién hace ensaladas ricas.