

Temática: Educación física, el deporte y la actividad física para la salud.

EDUCACIÓN FÍSICA: JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES

PHYSICAL EDUCATION: COOPERATIVE GAMES TO IMPROVE THE SOCIAL ABILITIES

Maria Victoria Dueñas Nuñez ^{1*}, Raúl Scull González ²

¹ Universidad de las Ciencias Informáticas. vicria@uci.cu.

² Escuela Nacional de Formación Aduanera. profeta7@enfa.aduana.cu

* Autor para correspondencia vicria@uci.cu

Resumen

El objetivo de este estudio radicó en la incorporación de juegos cooperativos en la clase de Educación Física para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes del primer año de las carreras de Bioinformática y Administración de Redes y Seguridad Informática, de la Universidad de las Ciencias Informáticas. La metodología consistió en la revisión bibliográfica de estudios realizados por diferentes autores sobre el tema, la técnica de encuesta de competencia social para determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales, la aplicación de juegos cooperativos y un análisis estadístico descriptivo del estudio de las variables. Es un estudio de tipo inductivo. Como principal resultado se obtuvo que la gran mayoría de los estudiantes presentaron una mejora en los diferentes grupos de habilidades sociales. Este trabajo permitió concluir: la incorporación de juegos cooperativos en la clase de Educación Física, posibilita la evolución de las habilidades sociales en los estudiantes.

Palabras clave: Educación Física, juegos cooperativos, habilidades sociales, dinámicas de grupo

Abstract

The objective of this study resided in the incorporation of cooperative games in the class of Physical Education to improve the social abilities of the students of the first year of the careers of Bioinformática and Administration of Nets and Computer Security, of the University of the Computer Sciences. The methodology consisted on the bibliographical revision of studies carried out by different authors on the topic, the technique of survey of social competition to determine the level of development of the social abilities, the application of cooperative games and a descriptive statistical analysis of the study of the variables. It is a study of inductive type. As main result it was obtained that the great majority of the students presented an improvement in the different groups of social abilities. This work allowed concluding: the incorporation of cooperative games in the class of Physical Education facilitates the evolution of the social abilities in the students.

Keywords: Physical Education, cooperative games, social abilities, dynamic of group

Introducción

Los cambios generados en el planeta, necesitan respuestas inmediatas que determinen qué hacer en el momento preciso y la forma correcta de enfrentarlos. Para ello, nuestros estudiantes precisan ser agentes activos de su aprendizaje, es decir, llevar aquellos conceptos que eran una vez abstractos y ahora forman parte de su realidad. Se necesita de profesionales integrales comprometidos con la patria y como uno de los aspectos fundamentales de su planificación estratégica está lograr una docencia de calidad acorde a las tendencias actuales de la educación superior.

Desde nuestro punto de vista, para lograr el protagonismo indiscutible en el desarrollo de la nueva sociedad, los estudiantes deben ser autónomos e ir creando sus propios aprendizajes y así satisfacer las necesidades de la vida personal como ciudadano.

La escuela como pilar fundamental en la formación de los seres humanos, a lo largo de la historia, ha privilegiado el aprendizaje cognitivo y en muchas ocasiones ha olvidado del fortalecimiento de las habilidades sociales, siendo este un aspecto trascendental en el proceso educativo, pues su vivencia permite a los estudiantes aprender a reconocerse como personas con derechos y deberes, y a crear una identidad basándose en la interacción con sus pares.

El juego, es una actividad que comienza desde de la infancia, constituye una actividad vital e indispensable para el desarrollo humano, ya que contribuye de forma relevante al desarrollo intelectual, afectivo-emocional y social del ser humano.

El juego en la Educación Física cumple diferentes objetivos comprendidos desde el campo social, intelectual y a afectivo, mejora el desarrollo de las cualidades físicas básicas y de las capacidades físicas condicionantes, facilitando el aprendizaje de movimientos técnicos y tácticos. Además contribuye al desarrollo de la personalidad y la sociabilidad.

Los juegos cooperativos generan participación jugando con los demás y no en contra, ser parte del grupo, comunicarse, conocer las capacidades propias y la de los demás, desarrollar las actitudes y aceptar los retos.

Jares (1992) resalta la importancia de la experiencia lúdica en el desarrollo físico, social, moral e intelectual de los niños y niñas. “El juego es un fin en sí mismo, como proyección de una necesidad que debemos cubrir, como fuente de placer, como comunicación y diversión. Además, los juegos cooperativos son un instrumento muy útil para modificar las relaciones y estructuras sociales vigentes, claramente violentas”.

Mercado (2009) expresa que los juegos cooperativos son muy beneficiosos porque:

- Son divertidos y alegres para todos.
- Hay un sentimiento generalizado de satisfacción.
- Se intercalan trabajos de grupos. Comunicación eficaz.
- Los participantes aprenden a tener un sentido de unidad y a competir el sentimiento de victoria y conciencia grupal.

- Nos transmiten un mensaje de unidad, de trabajo en equipo, de comunicación social y reflexiva.
- Procura una evolución social de grupo, de los participantes, de manera plural y democrática.
- Se fortalece la habilidad de perseverar frente a las dificultades.
- Desarrollo biológico armónico sin riesgos de lesión en juegos agresivos.
- Se deja de lado la discriminación y se forja a integración.
- Eleva la autoestima individual dentro del desarrollo de la autoconfianza colectiva- grupal.

Ylarragorry (2018) en su tesis: Juegos cooperativos y su relación con las habilidades sociales esboza que “los juegos cooperativos no plantean ganar o perder. La propuesta es la participación de todos para alcanzar un objetivo común; la estructura asegura que todos jueguen juntos, sin la presión que genera la competencia para alcanzar un resultado; al no existir la preocupación por ganar o perder, el interés se centra en la participación. Desde el punto de vista educativo, el interés se centra en el proceso y no en el resultado”.

Los juegos no deben promover la eliminación de participantes, el diseño del juego busca la incorporación de todos.

Una característica propia del juego cooperativo se trata de que el grupo de participantes que integran el juego se repartan distintas funciones y roles para así lograr juntos los objetivos a conseguir.

Pérez (2020) define como” juego cooperativo a aquel en el cual los jugadores no compiten entre sí, sino que tienen que trabajar en conjunto para cumplir un objetivo en común. De este modo, los participantes pierden o ganan en grupo”.

“En el juego cooperativo se van a desarrollar habilidades sociales que en otros juegos no se dan. Todos deben trabajar de forma conjunta, por lo que el ambiente debe ser lo mejor posible, de no ser así, si no existe una buena conexión grupal, el objetivo no será alcanzado”. (Herrero, 2016).

El autor Cuastumal (2018) propone en su tesis de grado, una estrategia metodológica basada en los juegos cooperativos, en función de mejorar la interacción social en los niños del grado 402, del Instituto Técnico Distrital República de Guatemala.

Correa (2020) en su trabajo investigativo plantea que” los juegos cooperativos sirven de medio para mejorar las relaciones interpersonales de los niños y las niñas, además, favorecen en el comportamiento social en educación infantil de forma positiva las conductas y en mayor medida que los juegos competitivos”.

Los aspectos relacionados con las habilidades sociales son fácilmente mostrables en la actividad profesional y personal diaria. El aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los otros, ya sean de carácter social, familiar, laboral, etc.

Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.

Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Así, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.

Para Goldstein (1980), las habilidades sociales “son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socio-emocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales”.

La Organización Panamericana de la Salud (2001) concibe las habilidades para la vida como “aptitudes necesarias para el desarrollo humano y las diferencia según sus ámbitos de acción como”: 1. Habilidades sociales e interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, agresividad y empatía). 2. Habilidades cognitivas (incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación) y 3. Habilidades para manejar emociones (incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control).

Dávila, Retamozo y Vázquez (2017) consideran las habilidades sociales en las siguientes dimensiones: toma de decisiones, asertividad, autoestima, comunicación, en tanto Rivera y Zavaleta (2015), evaluaron las dimensiones de las habilidades sociales en los adolescentes: asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones, referente a la variable conductas de riesgo.

Becerra, Silva y Yengle (2019) proponen en su trabajo un taller tutorial de habilidades sociales que contribuya a una correcta orientación de los adolescentes y al fortalecimiento de sus pensamientos y comportamientos positivos, para producir cambios positivos en las conductas de riesgo en los adolescentes y favorecer su prevención.

Una adecuada puesta en práctica de las habilidades sociales es beneficiosa para aprender a expresarse y comprender a los demás, tener en cuenta las necesidades e intereses de todo el mundo, intentar encontrar la solución más satisfactoria para todos ante un problema o ser solidario, cosas fundamentales si queremos vivir en sociedad.

El trabajo se fundamenta en la teoría sociocultural de Vygotsky (1987), donde el desarrollo cognitivo de los individuos se encuentra directamente relacionado con la interacción social en el marco de la cultura dominante, es decir, que responde al proceso de socialización. Se comprende, pues, que el desarrollo de la persona es consecuencia de la socialización. Es una teoría que permite explicar la asimilación de conocimientos proveniente del aprendizaje, porque esas habilidades se desarrollan cuando el profesor hace con los estudiantes acciones en las clases prácticas, facilitando la interacción social.

Incluimos en este trabajo las dinámicas de grupo de Morales, (1999) que “están pensadas para aprender de una forma entretenida y reflexionar acerca de hechos y conceptos que no se aprenden en las asignaturas curriculares”. Entendemos que pueden ser útiles en institutos, como en organizaciones juveniles, aunque están pensadas para personas jóvenes, también pueden ser utilizadas con adultos.

Al asumir este reto, el trabajo cooperativo en la asignatura de Educación Física I se basa en trabajos grupales que generalmente son homogéneos y presentan como características fundamentales; el trabajo en equipo, la colaboración, cooperación, comunicación, responsabilidad y autoevaluación. Todos los miembros del grupo comparten metas, recursos y logros, y tienen que entender el rol de cada uno. De esta manera asumimos las concepciones expuestas por los autores citados con anterioridad para dar respuesta a las demandas requeridas por nuestros estudiantes. Por lo anteriormente expuesto hemos llegado al siguiente Problema científico: los estudiantes del primer año de las carreras de Bioinformática y el curso de ciclo corto de Administración de redes y Seguridad Informática presentan un bajo comportamiento bajo nivel de comportamiento de las habilidades sociales.

Objetivo: La incorporación de juegos cooperativos en la clase de Educación Física para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes del primer año de las carreras de Bioinformática y Administración de Redes y Seguridad Informática, de la Universidad de las Ciencias Informáticas

Materiales y Metodología

La población objeto de estudio estuvo constituida por 132 estudiantes de primer año de las carreras de Bioinformática y el curso de ciclo corto de Administración de redes y Seguridad Informática, con una muestra de 113 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre 18 y 19 años.

Como técnica se empleó la encuesta y como instrumento se utilizó la escala de habilidades sociales de Arnold Goldstein y colaboradores (1978) (Anexo 1), para poder determinar el grado de desarrollo de competencias sociales. Se aplicaron dos cuestionarios compuestos por 50 ítems, uno inicial a modo de diagnóstico y otro final para corroborar el avance de las habilidades sociales; donde la forma de evaluar las mismas es por el grado en que le ocurren los indicadores teniendo en cuenta:

- 1-Me sucede Muy Pocas veces
- 2-Me sucede Algunas veces
- 3-Me sucede Bastantes veces
- 4-Me sucede Muchas veces

Las habilidades sociales se muestran en seis grupos:

Grupo I Primeras habilidades sociales

Grupo II. Habilidades sociales avanzadas

Grupo III. Habilidades relacionadas con los sentimientos

Grupo IV. Habilidades alternativas a la agresión

Grupo V. Habilidades para hacer frente al estrés

Grupo VI. Habilidades de planificación

A partir de los resultados del diagnóstico inicial se implementaron los juegos cooperativos como medio dentro de la clase de E.F, con el fin de mejorar las habilidades sociales.

Se verificó la validez del instrumento elaborado previamente a su aplicación. Se consideró el cuestionario válido y confiable a partir de la validez de contenido por juicio de expertos

Para realizar el análisis de datos se tomó en cuenta la información recolectada en el pre y post test, luego se realizó el análisis estadístico descriptivo del estudio de las variables (tablas 1 y 2), la cual se efectúa con un paquete estadístico (Statgraphics Centurion XVIII), para obtener el comportamiento definitivo de las mismas (figuras 1 y 2)

Los juegos cooperativos que se ejecutaron una vez conocidos los resultados del primer diagnóstico fueron los siguientes:

Nombre: “Agrúpate y preséntate”

Objetivo: Presentarse en el grupo

Organización: Los estudiantes estarán dispersos en el terreno

Desarrollo: A la voz del profesor los estudiantes comienzan a trotar por el terreno. Cuando diga un número deben agruparse y formar grupos del número mencionado y decirse los nombres rápidamente. Después se separan y continúan hasta que se grite un nuevo número.

Regla del juego:

-El que no alcance a agruparse dirá su nombre en alta voz en el centro del terreno

Nombre: “Busca tu letra”

Objetivo: Presentarse en el grupo

Materiales: Tiza

Organización: Los estudiantes estarán formados en filas, Frente a ellos estarán pintadas letras dispersas en el terreno

Desarrollo: A la señal del profesor los estudiantes corren hacia la inicial de su nombre y lo dicen en alta voz.

Regla del juego:

-Si hay varios nombres de una sola letra deben ponerse de acuerdo

Nombre: “Balón salvado”

Objetivo: Mejorar la habilidad de comprometerse (habilidad avanzada)

Materiales: Pelota mediana o pequeña

Organización: Los estudiantes estarán formados en círculos

Desarrollo: El profesor lanza la pelota al aire y el que la reciba debe darse a conocer diciendo el nombre con el que le gusta que le llamen, su lugar de procedencia, algunos gusto de forma rápida. Después vuelve a lanzar el balón para que lo reciba otro y así sucesivamente hasta que todos hayan pasado.

Regla del juego:

-El balón no debe tocar el suelo

Nombre: “La Rueda”

Objetivo: Fomentar la cohesión y la coordinación grupal

Materiales: Tela de 50 m de largo x 1m de ancho empatada por las puntas. Tiza

Organización: Los estudiantes en equipos en hileras dentro de la tela

Desarrollo: A la señal del profesor comienzan a caminar todos a unísono como si fuera una rueda, hasta llegar al otro extremo donde se encuentra colocada la línea

Reglas del juego:

- Ganará el equipo que primero termine
- Nadie puede salir de la tela

Juego: Organízate rápido

Objetivo: Mejorar la confianza y cohesión

Organización: Se organiza al grupo en 2 filas

Desarrollo: A la señal del profesor los estudiantes a través de señas entre ellos deben organizarse por el día de la fecha de nacimiento de mayor a menor. Al final se comprueba grupo cuando esté ordenado el orden conseguido con las fechas reales que cada cual nos cuente

Reglas:

- Ganará el grupo que se organice primero.
- Sólo pueden hacer señas

Variante

- Pueden organizarse por el orden de las edades, mes, año, etc

Juego: El espejo

Objetivo: Mejorar la confianza y cohesión

Organización: Se organiza al grupo dispersos en parejas frente a frente

Desarrollo: A la señal del profesor uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos organizados de la cabeza a los pies, que el que representa el espejo tendrá que realizar. Después cambian los roles

Reglas:

- Se deben realizar de forma correcta los ejercicios.

Variantes:

- Se podrá comenzar de los pies a la cabeza
- Se pueden realizar ejercicios de influencia combinada
- Pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc

Dinámicas de trabajo en equipo. Técnica 6.3.5

Objetivo: Fomentar la creatividad.

En grupos de 6 personas, los participantes se reúnen alrededor de una mesa para generar ideas relativas a un tema que había sido acordado previamente. A cada uno de los participantes se le ofrece una hoja en blanco donde tiene que apuntar tres ideas breves, dado que sólo tiene cinco minutos para poder escribirlas.

Una vez han pasado los cinco minutos, pasarán su hoja al compañero, donde se repetirá el proceso de escribir tres ideas nuevas en cinco minutos. Una vez se ha completado todo el ciclo y han circulado todas las hojas, se

dispondrá de 18 ideas en cada hoja.

Resultados y discusión

Los resultados que se presentan a continuación permiten determinar el nivel de desarrollo en cada uno de los grupos de habilidades sociales.

Tabla1: Resultados Estadísticos de la Encuesta I

Tipos De Habilidades	Parámetros Estadísticas	Indicadores de ocurrencia de la Habilidad			
		MPV	AV	BV	MV
GI: Primeras Habilidades Sociales	Media	38,875	29,625	23,500	21,125
	Desviación Típica	21,2027	9,2726	11,9403	14,8173
GII: Habilidades Sociales Avanzadas	Media	38,348	27,953	17,119	22,520
	Desviación Típica	9,5847	9,6678	10,6708	9,0921
GIII: Habilidades relacionadas con los sentimientos	Media	38,780	27,577	32,741	22,421
	Desviación Típica	4,7328	9,9481	9,4956	20,5272
GIV: Habilidades alternativas a la agresión	Media	42,204	16,902	28,019	23,453
	Desviación Típica	5,4339	6,5849	6,3047	5,2068
GV: Habilidades para hacer frente al estrés	Media	36,824	21,280	26,494	24,861
	Desviación Típica	6,2540	8,0580	5,8536	7,5853
GVI: Habilidades de planificación	Media	37,303	28,303	20,931	23,625
	Desviación Típica	6,6105	8,4083	6,97853	5,7183
	Media	38,684	24,796	24,516	22,971

Total	Desviación Típica	1,8924	5,0324	6,1162	1,2759
--------------	--------------------------	--------	--------	--------	--------

Nota aclaratoria: **MPV**: Muy pocas veces; **AV**: Algunas veces; **BV**: Bastantes veces; **MV**: Muchas veces

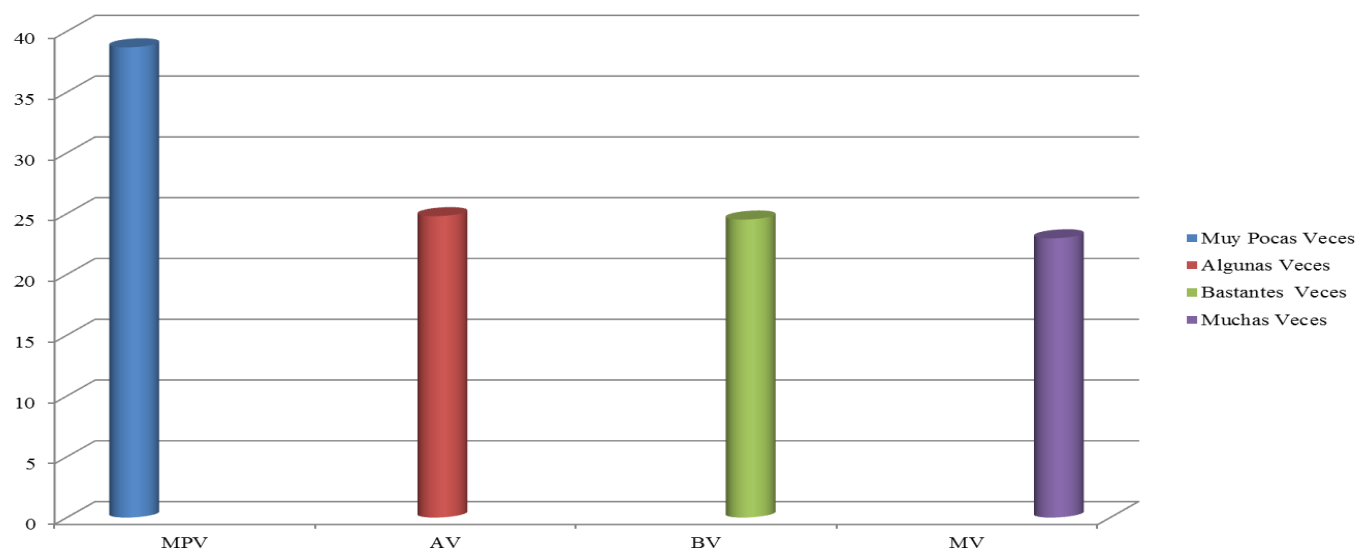


Grafico 1: Resultados totales de las habilidades sociales (Pre test)

En la tabla # 1 se evidencia de manera general el bajo comportamiento de las habilidades sociales en los estudiantes, antes de poner en práctica los juegos cooperativos, donde predomina el indicador Muy Pocas veces. La media más alta se encontró en el Grupo I de 38,684, la cual se refiere a las habilidades básicas como son: iniciar y mantener una conversación, habilidades conversacionales, expresar y recibir refuerzo, concertar citas ,habilidades de conversación en grupo ,lo que indica el bajo nivel de desarrollo de esta habilidad.

Tabla2: Resultados Estadísticos de la Encuesta II

TIPOS DE HABILIDADES	PARÁMETROS ESTADÍSTICOS	INDICADORES DE OCURRENCIA DE LA HABILIDAD			
		MPV	AV	BV	MV
G I: Primeras habilidades sociales	Media	20,201	26,156	27,620	27,440
	Desviación típica	11,81327	7,7170	12,8480	15,5695
G II: Habilidades sociales avanzadas	Media	16,00	34,6667	39,6667	32,6667
	Desviación típica	11.5412	13.8771	21.9515	25.1529
G III: Habilidades	Media	22,1667	26,2857	40,4286	27,2857

relacionadas con los sentimientos	Desviación típica	10.3618	14.671	12.2319	19.1808
G IV: Habilidades alternativas a la agresión	Media	4,40	16,25	48,6667	47,4444
	Desviación típica	2.5099	10.8858	9.6566	9.6061
GV: Habilidades para hacer frente al estrés	Media	11,00	24,4167	44,4167	36,8333
	Desviación típica	11.4891	7.9253	12.4933	6.7127
GVI: Habilidades de planificación	Media	13,40	20,625	45,375	38,625
	Desviación típica	8.1425	12.0941	13.9892	15.371
TOTAL	Media	18,8684	23,6122	40,86	34,68
	Desviación típica	16.9038	11.4142	15.2677	16.4868

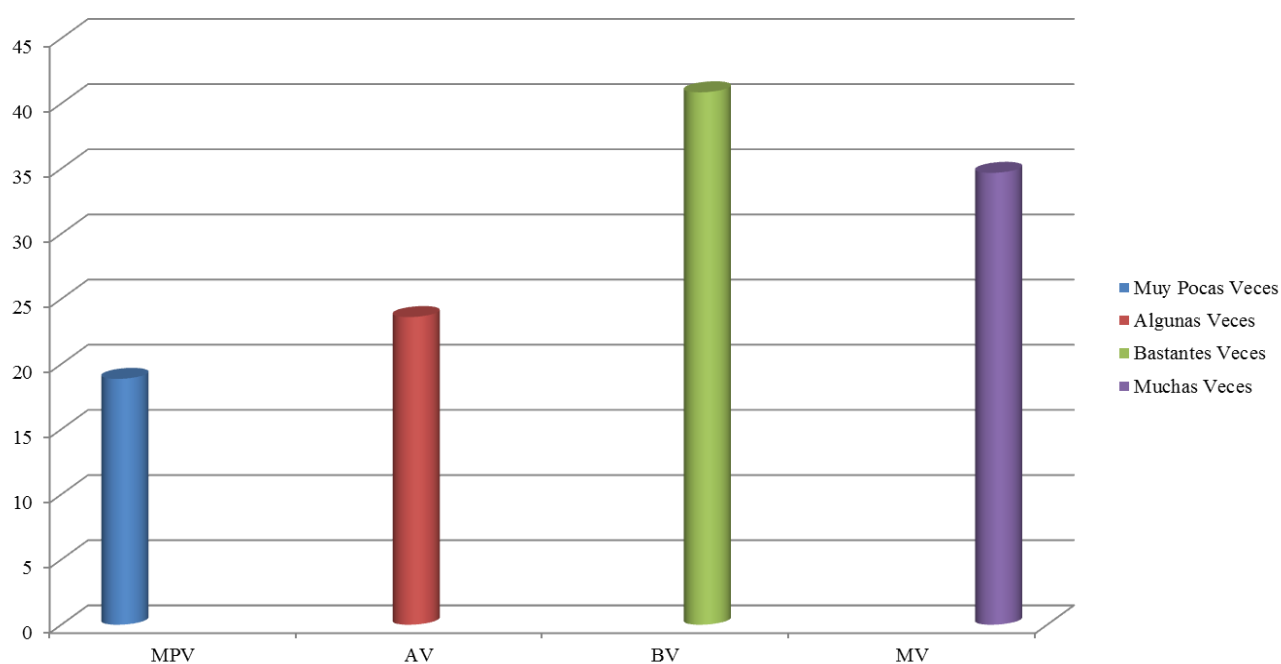


Grafico 2: Resultados totales de las habilidades sociales (Post test)

En la tabla # 2 se puede apreciar una evolución de las habilidades sociales en los estudiantes, pues predominan los indicadores Bastantes veces y Muchas veces, lo que indica un alto desarrollo de las mismas. Es necesario destacar que en el grupo IV (habilidades relacionadas a la agresión) se obtuvo una media de 48,66, lo que demuestra una mejora en cuanto a la evasión de los problemas con los demás, la entrada en peleas, así como la respuesta a las bromas. Esto refleja que el trabajo pedagógico que se concibió en la asignatura dio un buen resultado.

Conclusiones

En el diagnóstico realizado a los estudiantes de primer año de las carreras de Bioinformática y Administración de Redes y Seguridad Informática se evidenció que la mayoría presentaban un bajo nivel de desarrollo de las habilidades sociales, específicamente en las primeras habilidades.

Los datos obtenidos en el trabajo no permiten comparar una habilidad con la otra, puesto que todas son importantes.

La aplicación de juegos cooperativos en la clase de Educación Física permitió la mejora de las habilidades sociales en los estudiantes del primer año de las carreras de Bioinformática y Administración de Redes y Seguridad Informática, de la Universidad de las Ciencias Informáticas y se avalan con trabajos científicos recientes que abordan el tema investigado.

Agradecimientos

Al Ph.D.Lierli Oconor Montero por proporcionarnos sus brillantes conocimientos y darnos el aliento necesario en la culminación de esta investigación.

Referencias

Becerra, Silva y Yengle (2019) El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia. Disponible en: <https://scielo.sld.cu>

Correa, M. (2020) El juego cooperativo como mediador para las relaciones interpersonales (Tesis de grado) Disponible en <http://repository.lasallista.edu.co>

Cuastumal, J. (2018) Los juegos cooperativos como estrategia metodológica que contribuyen al desarrollo de la interacción social en los niños del grado 402, del Instituto Técnico Distrital República de Guatemala (Tesis de grado). Disponible en <http://repository.ucc.edu.co>

Dávila, Retamozo y Vázquez (2017) Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes, de cuarto grado de secundaria de la institución educativa 3073 El Dorado, Puente Piedras. Tesis de licenciatura Lima, Perú. Disponible en: <http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/147>

Goldstein. (1978).Las habilidades sociales. Disponible en: <https://www.orientacionandujar.es/2018/04/25/test-escala>.

Herrero, V. (2016). Análisis de las conductas manifestadas en juegos con lógica cooperativa frente a juegos con lógica competitiva. Valladolid: Universidad de Valladolid.

Jares, X. (1992) El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos. Madrid: CCS.

Mercado, L (2009) Juego y recreación en educación. Córdoba: Brujas.

Morales, A. (1999) Dinámicas de Grupo: Ejercicios y Técnicas para todas las Edades. Madrid: Ediciones San Pablo.

Organización Panamericana de la Salud. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes.

Pérez, J. (2020). : Definición de juego cooperativo. Recuperado de: <https://definicion.de/juego-cooperativo/>. Consultado el 4 de junio del 2021

Rivera, N., y Zavaleta, G. (2015). Habilidades sociales y conductas de riesgo en adolescentes escolarizados. Tesis de licenciatura inédita. Trujillo, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego. Disponible en: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/1666>

Vygotsky (1987), "Teoría sociocultural". (19 de enero del 2020) En: Significados.com. Recuperado de: <https://www.significados.com/teoria-sociocultural/> Consultado: 2 de junio de 2021

Ylarragorry, E. (2018). Juegos cooperativos y su relación con las habilidades sociales [en línea]. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina, Facultad "Teresa de Ávila" - Paraná. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=juegos-cooperativos-relacion-habilidades>. Consultado: 2 de junio de 2021

ANEXO 1

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978)

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las "*Habilidades Sociales Básicas*". A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu "*Competencia Social*" (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

1 Me sucede **MUY POCAS** veces

2 Me sucede **ALGUNAS** veces

3 Me sucede **BASTANTES** veces

4 Me sucede **MUCHAS** veces

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
20	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				

28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea				
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				

ÁREAS DE HABILIDADES

GRUPO I. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES.

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido.

GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS.

15. Conocer los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos.
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado de otro.
19. Expresar afecto.
20. Resolver el miedo.
21. Autorrecompensarse.

GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN.

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Empezar el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.

30. No entrar en peleas.

GRUPO V. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS.

31. Formular una queja.
32. Responder a una queja.
33. Demostrar deportividad después de un juego.
34. Resolver la vergüenza.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.
36. Defender a un amigo.
37. Responder a la persuasión.
38. Responder al fracaso.
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
40. Responder a una acusación.
41. Prepararse para una conversación difícil.
42. Hacer frente a las presiones del grupo.

GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN.

43. Tomar iniciativas.
44. Discernir sobre la causa de un problema.
45. Establecer un objetivo.
46. Determinar las propias habilidades.
47. Recoger información.
48. Resolver los problemas según su importancia.
49. Tomar una decisión.
50. Concentrarse en una tarea