



# Procesos de Socialización y Autonomía

Autor: Etel Mónica Luengas Ramírez

••••

Procesos de Socialización y Autonomía / Etel Mónica Luengas  
Ramírez, / Bogotá D.C., Fundación Universitaria del Área Andina. 2017

978-958-5460-70-6

Catalogación en la fuente Fundación Universitaria del Área Andina (Bogotá).

© 2017. FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA  
© 2017, PROGRAMA LICENCIATURA EN PEDAGOGIA INFANTIL  
© 2017, ETEL MONICA LUENGAS RAMÍREZ

Edición:

Fondo editorial Areandino  
Fundación Universitaria del Área Andina  
Calle 71 11-14, Bogotá D.C., Colombia  
Tel.: (57-1) 7 42 19 64 ext. 1228  
E-mail: publicaciones@areandina.edu.co  
<http://www.areandina.edu.co>

Primera edición: octubre de 2017

Corrección de estilo, diagramación y edición: Dirección Nacional de Operaciones virtuales  
Diseño y compilación electrónica: Dirección Nacional de Investigación

Hecho en Colombia  
Made in Colombia

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra y su tratamiento o transmisión por cualquier medio o método sin autorización escrita de la Fundación Universitaria del Área Andina y sus autores.

# Procesos de Socialización y Autonomía

Autor: Etel Mónica Luengas Ramírez





# Índice

## UNIDAD 1 Teorías del aprendizaje social

Introducción	8
Metodología	9
Desarrollo temático	12

## UNIDAD 1 Tipos de aprendizaje social

Introducción	24
Metodología	25
Desarrollo temático	28

## UNIDAD 2 Habilidades sociales

Introducción	37
Metodología	38
Desarrollo temático	41

## UNIDAD 2 Procesos de socialización de las habilidades sociales Asertividad

Introducción	50
Metodología	51
Desarrollo temático	54



# Índice

## UNIDAD 3 Hábitos de autonomía madurez personal y social

Introducción	63
Metodología	64
Desarrollo temático	67

## UNIDAD 3 Hábitos en la educación Rutinas Descanso Convivencia

Introducción	77
Metodología	78
Desarrollo temático	81

## UNIDAD 4 Hábitos personales Alimentación Sueño

Introducción	92
Metodología	93
Desarrollo temático	96

## UNIDAD 4 Hábitos personales: Higiene y vestido Orden Control de esfínteres

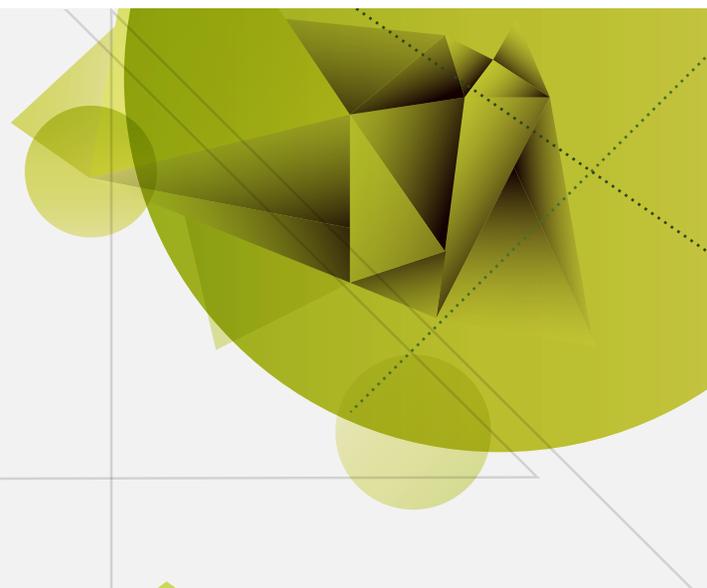
Introducción	106
Metodología	107
Desarrollo temático	110

Bibliografía	121
--------------	-----



# Unidad 1

Teorías del  
aprendizaje social



Procesos de socialización  
y autonomía

Autor: Etel Mónica Luengas Ramírez

## Teoría de aprendizaje social

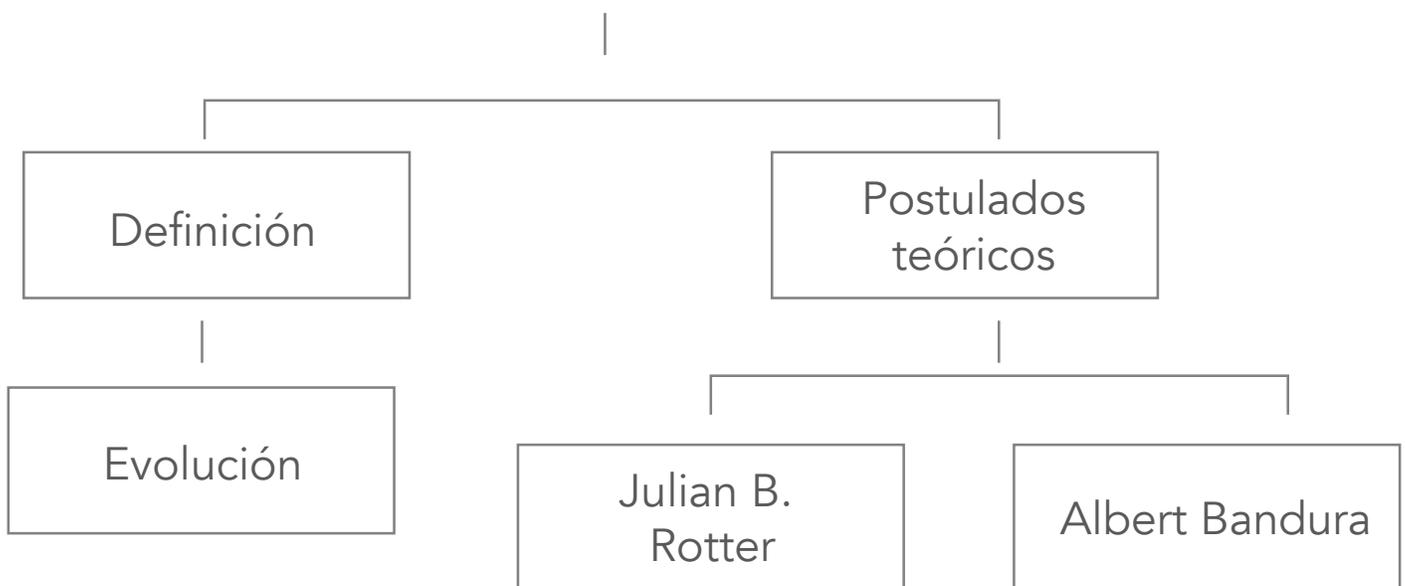
*“El aprendizaje de buenos modales no depende tanto de imponer normas o formular hábitos, como de preocuparse, de que en el momento preciso, el niño tome conciencia de las repercusiones de sus actos” (Kerstin kuschik).*

## Introducción

El reconocimiento y análisis de la teoría social del aprendizaje, determina unas bases fundamentales para la comprensión del módulo “procesos de socialización y autonomía”. Iniciamos este trabajo con la definición general de aprendizaje social y como esta teoría fue evolucionando con dos de los principales exponentes, (Julián B. Rotter y Albert Bandura) es desde aquí donde se fundamenta nuestro trabajo en esta teoría y en donde se analiza de manera crítica sus postulados y como estos aportan al trabajo pedagógico que cada día estamos realizando en nuestro entorno. No solo es la visión desde cómo se desarrolla este aprendizaje, sino, como influimos de manera positiva o negativa en el desarrollo de estas habilidades, rutinas o hábitos sociales en nuestros infantes, ya sea desde el rol, de docente, padre, madre o cuidador(a), nos ilustra esta idea un proverbio que reza: “Siembra un pensamiento, cosecha una acción; siembra una acción, cosecha un hábito. Siembra un hábito, cosecha un carácter, siembra un carácter y cosecha un destino” “El aprendizaje de buenos modales no depende tanto de imponer normas o formular hábitos, como de preocuparse, de que en el momento preciso, el niño tome conciencia de las repercusiones de sus actos” (Kerstin kuschik).

El proceso de aprendizaje se lleva a cabo a través de varias estrategias; partimos de una evaluación diagnóstica que determina los aprendizajes básicos que se poseen y como mejorarlos cada día, una lectura analítica y crítica del contenido de esta cartilla, el desarrollo de un ejercicio de comprensión del tema, la lectura de un texto de profundidad, unas videocápsulas, que permiten visualizar la teoría desde otras perspectivas y además en la bibliografía se refieren algunos artículos y otros videos que ayudan a profundizar la comprensión del tema.

## Teorías del aprendizaje social



### Objetivo general

Reconocer y comprender la teoría del aprendizaje social, su desarrollo y principales aportes de los representantes Julio Rotter y Albert Bandura en el desarrollo social de los infantes.

### Objetivos específicos

- Comprende la teoría del aprendizaje social.
- Reconoce los postulados teóricos generales del aprendizaje social vistos desde su entorno.
- Enumera dos ejemplos contextualizados de la aplicación de la teoría del aprendizaje social según Bandura.

### Componente motivacional

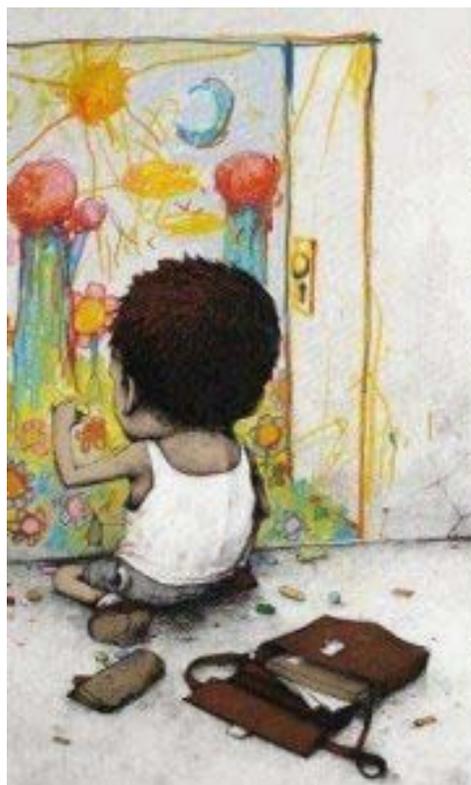
El desarrollo de estos temas, fortalecen la formación del futuro docente en pedagogía infantil en el área de la dimensión social de sus educandos, posibilita comprender desde la teoría los postulados generales de la influencia que ejerce el ambiente y el desarrollo interpersonal con el fin de dar respuestas ya sean de positivas o negativas, a las exigencias del ambiente. El poder establecer los mecanismos generales que se desarrollan en estos aprendizajes sociales, ayuda a fomentar el desarrollo de herramientas y actividades que nos lleven como docentes a mejorar nuestra práctica pedagógica en bien del desarrollo de una persona integral y socialmente adaptada.

### Recomendaciones académicas

Esta cartilla está elaborada para ser abordada en una semana, en la temática general: **Teorías del aprendizaje social, definición y postulados teóricos principales.** Se debe realizar una lectura juiciosa de tipo crítico al tema abordado, realizando a la par algunos ejercicios prácticos que permitan mejorar la comprensión del tema a través de vivencias que ustedes poseen, se complementa con algunos videos que aportan profundidad al tema tratado que se referencian a lo largo del desarrollo del tema. Encontrar al finalizar la temática una serie de lecturas y videos complementarios que serán abordados por el interés que despierte el tema en usted. Al finalizar haremos una retroalimentación en una serie de sopa de letras. Recuerde que esta cartilla cuenta con una evaluación diagnóstica que usted resolverá antes de iniciar el tema y nos servirá para permitirnos mejorar los aprendizajes y profundizar en aquellos temas que necesitamos en la comprensión del tema general: Procesos de socialización y autonomía.

Desarrollo de cada una de las unidades temáticas

Teorías del aprendizaje social:



"La educación no  
cambia el  
mundo, cambia  
a las personas  
que van a  
cambiar el  
mundo..."

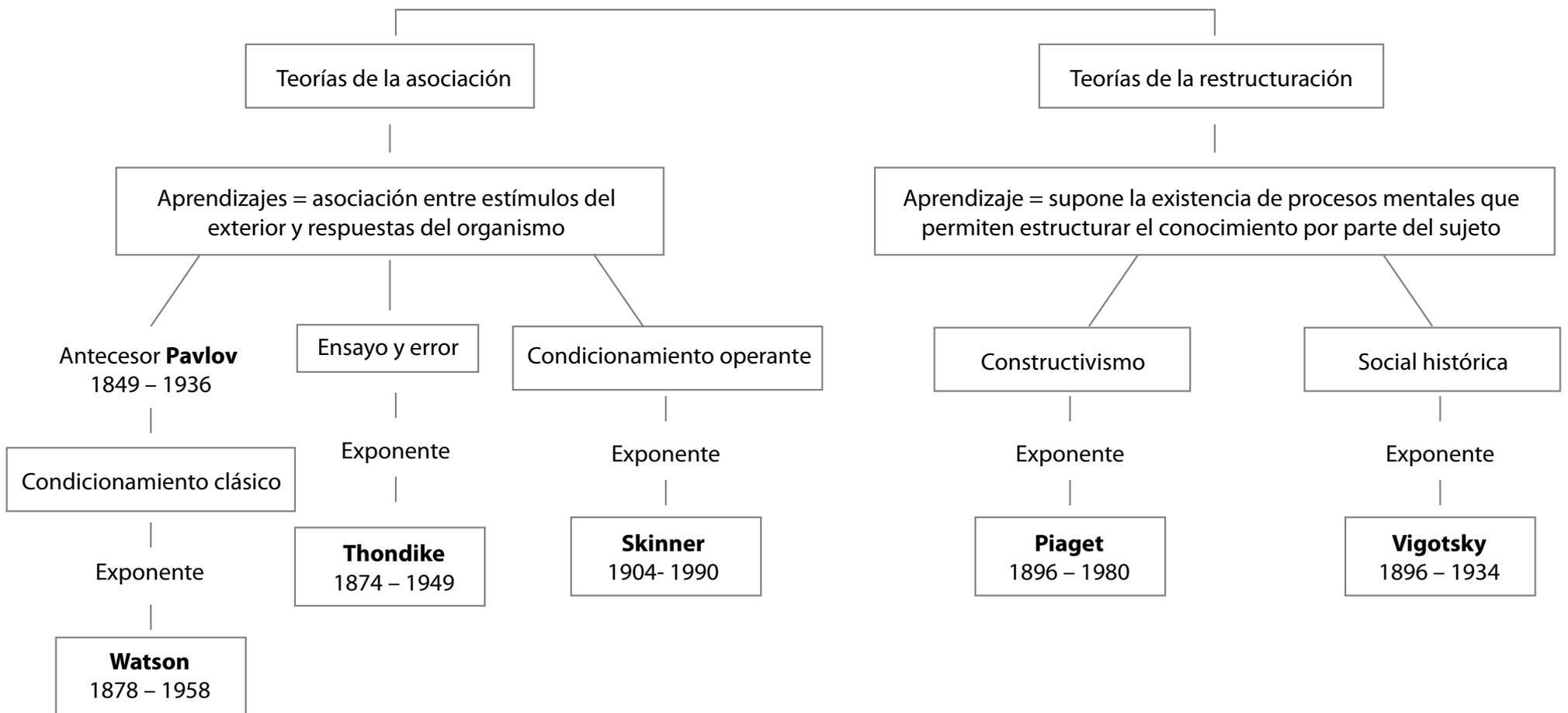
Paulo Freire

Fuente: <http://blogdelostutores.wordpress.com/page/2/>

Cuando se aborda el tema del aprendizaje de manera general, no podemos dejar de pensar en la manera como se puede desarrollar para que sea más eficaz, entonces encontramos que son múltiples los factores que influyen para que se pueda dar; esta la persona con su motivación y en donde la edad, la cultura y su entorno afectivo y mediático juegan un papel fundamental. Reconocemos entonces que para el aprendizaje también existen particulares características propias de cada ser humano en donde se percibe de manera singular y con canales sensoriales unos más desarrollados que otros.

Están también los tipos de aprendizaje que se pueden brindar dependiendo de factores como: paradigmas en los cuales se encuentren inscritos, características de la relación docentes- estudiantes, época histórico-social en la cual se desarrolla, visión de la persona a la cual se enseña, en fin son variadas las posibilidades de los tipos de aprendizaje que se puedan encontrar a continuación presento una de las clasificaciones que nos permiten iniciar el abordaje propio de esta cartilla teoría del aprendizaje social:

# Teorías del aprendizaje



Tomado de. <http://sujetosyaprendizaje.blogspot.com/2011/04/cmaps-teorias-de-aprendizaje.html>

Este esquema nos introduce en el tema de aprendizaje social; en donde se comienza a pensar y evidenciar, la relación entre el ambiente y los procesos internos de las personas que permiten suponer que existe un aprendizaje en donde los procesos mentales internos con la influencia externa se conjugan y dan pie a teorías como la de la reestructuración. Desde esta instancia podemos entonces y con conocimientos adquiridos en semestres anteriores llegar a la definición de lo que vamos a entender en este módulo como a aprendizaje social.

### Definición

El aprendizaje social se entiende como conductas (habilidades, hábitos, rutinas...) aprendidas, interrelación entre la conducta, la persona y el medio, una interacción recíproca entre determinantes personales y ambientales.



Se conoce en la literatura como aprendizaje vicario, observacional, imitación, modelado o aprendizaje cognitivo social, se fundamenta en una situación social en la que al menos participan dos personas:

- El modelo, que realiza una conducta determinada.
- El sujeto que realiza la observación de dicha conducta.

Esta observación determina el aprendizaje, a diferencia del aprendizaje por conocimiento, en el aprendizaje social el que aprende no recibe refuerzo, sino que este recae en todo caso en el modelo; aquí el que aprende lo hace por imitación de la conducta que recibe el refuerzo. Esto quiere decir que el modelo adquiere una relevancia importante en al aprendizaje social. Veamos algunas imágenes que nos permiten recrear este aprendizaje:



Imagen 1: Higiene bucal

Fuente: <https://irp-cdn.multiscreensite.com/61ea0152/dms3rep/multi/desktop/80402414-1500x1000.jpg>

Estos son algunos ejemplos de cómo el aprendizaje se ve afectado por el modelo que lo regula.

### **Ejercicio práctico 1:**

Teniendo presente su experiencia, de respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿En tu adolescencia a que personajes te querías parecer?
- ¿Enuncia las características más relevantes de ese personaje que admirabas?
- ¿Algunas de estas características las copiaste, o las posees actualmente?
- ¿Por qué crees que se desarrollo esa admiración?
- ¿Enumera dos hábitos que aprendiste en tu infancia?
- ¿Cómo los aprendiste?

Dando respuestas a estas preguntas se concreta a un más que podemos aprender por observación o imitación.

## Evolución del aprendizaje social

La historia del aprendizaje social también conocida bajo las siglas de **TAS**, tiene sus inicios con los postulados de la teoría de **Cornell Montgomery** (1843-1904). Propuso que el aprendizaje social tenía lugar a través de cuatro etapas principales: contacto cercano, imitación de los superiores, comprensión de los conceptos y comportamientos del modelo a seguir.

Posteriormente **Lev Vigotsky** (1886 -1934) Psicólogo soviético, infirió que el contexto social influye en el aprendizaje, forma parte del proceso de desarrollo, este se debe considerar en varios niveles: interactivo, estructural y el cultural o social general. Los procesos de interiorización (son procesos mediante los cuales se transforma un plano interno preexistente) son creadores de la personalidad, de la conciencia social e individual.

Pero la teoría fue reconocida por los trabajos de Julián B. Rotter y Albert Bandura, en los cuales centramos este aprendizaje y damos los conceptos básicos de su teoría:

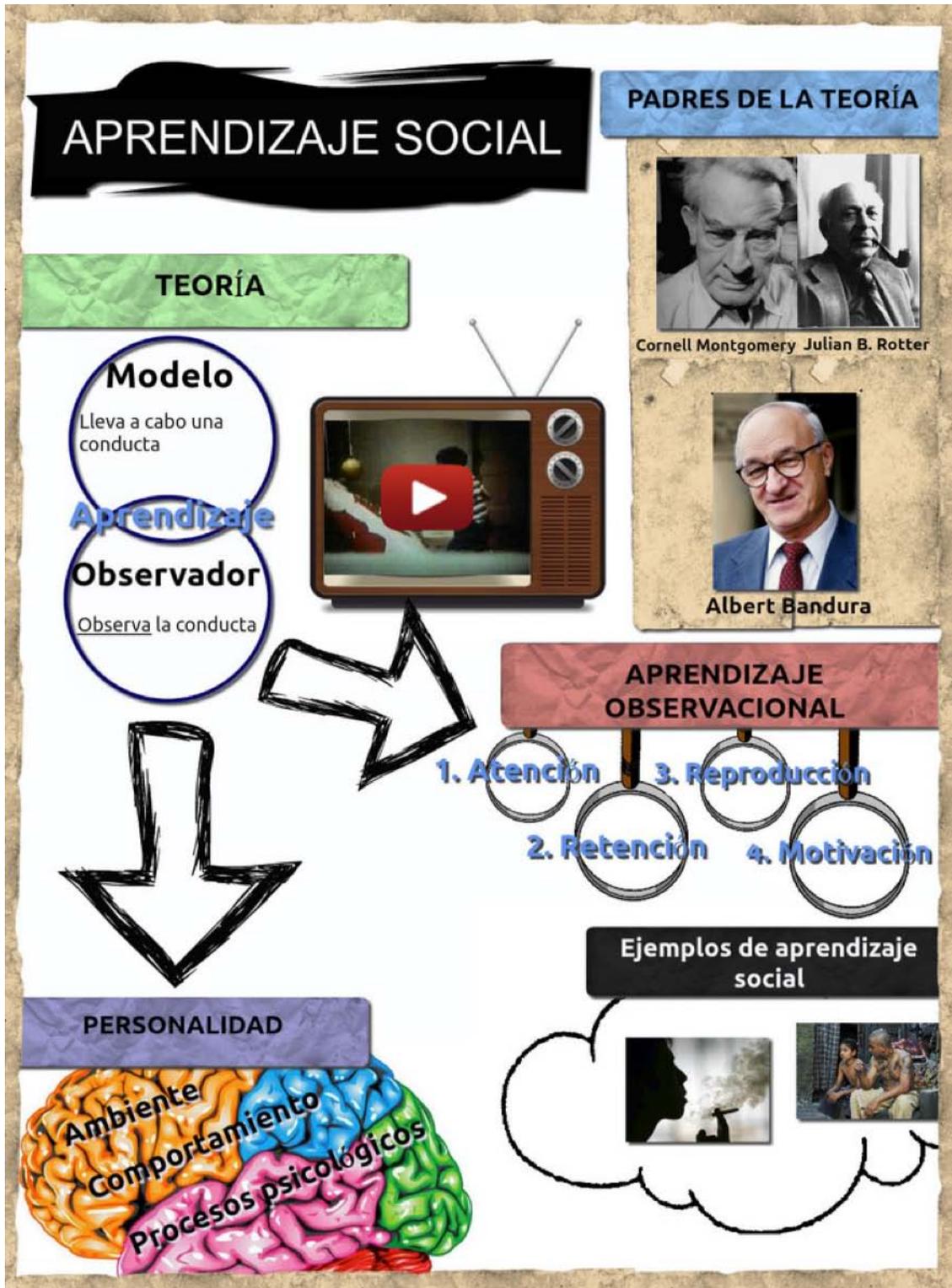


Imagen 2: Aprendizaje social

Tomada de: <http://www.glogster.com/jceballos93/aprendizaje-social/g-6l13j8i5juq2kliqjqnma0>

## Postulados teóricos

Julian B. Rotter (1916 - 2014)

Norteamericano, uno de los principales teóricos del aprendizaje social, sugiere que el resultado de la conducta tiene un impacto en la motivación de las personas para realizar esa conducta específica. Esta teoría del aprendizaje social tiene presente que la conducta es influenciada por factores o estímulos del entorno. Su teoría del aprendizaje se fundamenta en la interacción.

Para Rotter, la expectativa se construye con base en experiencias pasadas que pueden generar una consecuencia satisfactoria o insatisfactoria; cuando una persona, se le presenta una situación similar a la que ha vivido en el pasado, espera que le suceda lo mismo que ocurrió en esa ocasión; por consiguiente su libertad de movimiento (Rotter, 1954) se ve restringida y la expectativa se refuerza cada vez que el sujeto obtiene la misma consecuencia. Esta teoría apunta a reforzar las fobias, cuando las experiencias pasadas están sustentadas en eventos desagradables que no queremos repetir, o en hábitos positivos que fueron reforzados en el pasado con acciones gratificantes, como por ejemplo pasar el año escolar satisfactoriamente y recibir un premio por hacerlo cada año.

También en su teoría se tiene presente los factores que influyen en un aprendizaje y en la conducta en donde se debe tener en cuenta la formación de expectativas, tasa de aciertos y errores, la calidad del reforzamiento y el valor de reforzamiento. Si el valor de reforzamiento del objetivo es alto, se genera una expectativa satisfactoria y conduce al individuo a conseguirlo sin importar si es alcanzable o no.

En el ejercicio anterior se determinaban unas preguntas sobre la admiración a alguien exitoso, cuando estaba en la etapa de la adolescencia que lo lleva a admirar o imitar su conducta creando una formación de valores de objetivos que posiblemente pudieron ser falsos, debido a que la persona no se fija en su capacidad sino que exterioriza. Por esto, es importante armonizar las expectativas de éxito y los valores de objetivos. Se puede notar que la expectativa y el valor del objetivo están apareados. A menudo, las personas tienden a desarmonizar su expectativa con el objetivo que eligió, por ende, la probabilidad de lograrlo es mínima, experimentando una situación de frustración o tormento.

Rotter y Hochreich identificaron seis necesidades generales, teniendo en cuenta que estas necesidades están involucrado el medio (reforzador) y no es propiamente del organismo, por eso se define operacionalmente:

- Reconocimiento: necesidad de ser admirado por los logros conseguidos.
- Dominación: necesidad de ser atendidos y de tener influencia sobre los demás.
- Independencia: necesidad de estar seguro de sí mismo y de tener control sobre las propias decisiones.
- Protección y dependencia: necesidad de ser amparados del daño y de tener apoyo por parte de los demás.
- Amor y afecto: necesidad de ser cuidados y vistos positivamente por los demás.
- Comodidad física: necesidad de placer físico y liberación de la incomodidad o el dolor.

Albert Bandura (1925-...)

Psicólogo y pedagogo, canadiense. Se relaciona con las teorías del aprendizaje social de: Vygotsky y Lave, el aprendizaje social significa que hay una combinación de factores del entorno y psicológicos que influyen en la conducta. Señala tres requisitos para que las personas aprendan y modelen su comportamiento: retención, reproducción y motivación. Su teoría afirma que los niños aprenden observando la conducta modelada por los demás imitándola.

Los invito a ver un video de la teoría general, denominado "Aprendizaje Vicariot Bandura. En Youtube

<http://www.youtube.com/watch?v=DmmrsAUNldo>

Esta teoría considera que podemos aprender por observación o imitación, establece una relación de reciprocidad entre ambiente y aprendizaje: el ambiente causa el comportamiento, pero el comportamiento causa el ambiente también, esto lo definió con el nombre de determinismo recíproco. El mundo y el comportamiento de una persona se causan mutuamente; a partir de esto empezó a considerar a la personalidad como una interacción entre tres cosas:

- El ambiente.
- El comportamiento.
- Los procesos psicológicos de la persona.

Por esto poseemos la habilidad de guardar imágenes en nuestra mente y lenguaje, todo esto es de especial relevancia, tanto para analizar los efectos de los medios, como instrumentos observados, productores de imágenes ambientales, así como también conocer los mecanismos de modelado

social a partir de los medios. Bandura estudio la influencia de los medios en el carácter agresivo aun mas cuando se constituyen en la infancia y la adolescencia, determina que las personas adquirimos habilidades, destrezas y conductas de modo operante e instrumental, es la observación y la imitación a través de los factores cognitivos a determinar si lo observado se imita, mediado también por un modelo social significativo.

Para que se desarrolle este aprendizaje social se requiere de algunos dispositivos básicos del aprendizaje que en esta teoría son.

- Retención
- Reproducción
- Motivación

Para nosotros los docentes no son ajenos estos factores, de los cuales nos valemos algunas veces para posibilitar estrategias que nos permitan el aprendizaje en nuestros estudiantes. Estos los evidenciamos de la siguiente manera:

1. Cuando hay elementos que distraen para que se de el aprendizaje por observacion, en el video que vieron anteriormente la niña que estaba armando el rompecabezas o el niño que queria tocar castañuelas no hubieran podido hacerlos si encuentrab factores distractores a su alrededor.
2. Si los niños antes citados no tuvieran la capacidad para memorizar o retener no hubieran podido imitar y consolidar el comportamiento u aprendizaje.
3. Cuando se ha prestado atencion a lo realizado por el modelo, los niños logran reproducir este aprendizaje sin guia del adulto. Lo cual consolida los procesos el comportamiento.

4. Por último y menos importante la motivación que despiertan estas tareas en los niños es fundamental para lograr estas conductas.

Recordemos que el premio y el llamado de atención oportuno también ayudan en la motivación, ejemplo si por realizar bien una tarea, el profesor (o los padres) nos premian con puntos extra, o alguna palabra amable nuestra motivación será mayor para aprender esa conducta.

Este tipo de aprendizaje lo que hace es determinar la importancia del adulto en la interacción con el infante, ya que somos modelos de conducta, tenemos que estar atentos con la influencia de las técnicas de la informática y la comunicación que también son modelos presentes en el momento actual en que estamos viviendo, los modelos de la tele, video juegos, toman para los infantes gran importancia, es nuestro deber acercarnos a estos medios y poder en conjunto con los niños interpretarlos y comprenderlos.

### **Ejercicio práctico 2**

Este ejercicio apunta a determinar una lista de aquellos comportamientos y /o hábitos que observamos en niñas, entre los 3 a 7 años, apuntando cuales consideramos son positivos para su formación y cuáles no desde la perspectiva del aprendizaje social.



# 1

## Unidad 1

Tipos de  
aprendizaje social



Procesos de socialización  
y autonomía

Autor: Etel Mónica Luengas Ramírez

## Tipos de aprendizaje social



"Aristóteles decía: somos lo que hacemos día a día, de modo que la excelencia no es un acto sino un hábito".

## Introducción

Para la comprensión del módulo “Procesos de socialización y autonomía” se hace necesario poseer un conocimiento general de los **tipos de aprendizaje social** que se pueden desarrollar, la teoría tiene dos variantes y están fundamentadas en la observación: una la experiencia directa donde se aprende por la imitación de modelos de personas directamente o la Vicaria, donde se aprende indirectamente, estos postulados son trabajo del exponente más sobresaliente de esta teoría; Robert Bandura se sitúa junto a algunos autores clásicos (como Freud, Skinner y Piaget) entre los más citados en la literatura psicológica actual. Las obras en que resume su prolongado y arduo esfuerzo de investigación, como Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad (1974), Teoría del aprendizaje social (1982) y Pensamiento y acción. Fundamentos sociales (1987) –todas las cuales están traducidas al castellano– forman parte ya del marco de referencia inevitable para el psicólogo y consulta constante para el profesor.

Esta cartilla apunta sus esfuerzos en el reconocimiento del valor pedagógico de estos dos tipos de aprendizaje, formulando ejercicios prácticos que nos permitan evidenciar su aplicación en el entorno escolar.

El proceso de aprendizaje se lleva a cabo a través de varias estrategias: una lectura analítica y crítica del contenido de esta cartilla, el desarrollo de un ejercicio de comprensión del tema, la lectura de un texto de profundidad, un video que permite visualizar diferentes tipos de aprendizaje; "por imitación o modelado y el vicario u observacional" y finalizamos con una evaluación (quiz). Además en la bibliografía se refieren algunos artículos y videos que ayudan a profundizar la comprensión del tema. Esta cartilla viene también acompañada con un video resumen del trabajo que hemos desarrollado.

## Tipos de aprendizaje social

Observación  
modelos  
Vicario

### Objetivo general

Reconocer y comprender el aprendizaje fundamentado en la observación que puede ser por imitación o el vicario como herramientas propicias para el aprendizaje y desarrollo de la conducta de los infantes, estableciendo ejemplos del medio circundante.

### Objetivos específicos

Reconoce, define y describe el aporte educativo de aprendizaje por observación, modelos o vicario.

### Componente motivacional

El aprendizaje por modelos y el vicario se fundamentan como ya habíamos explicitado en la cartilla anterior en la interrelación entre tres componentes fundamentales de la teoría del aprendizaje social: el ambiente, la conducta y los factores personales; estos se presentan de manera diferente en intensidad según la persona y el ambiente, recordemos que los niños adquieren y modifican patrones de comportamiento, conocimientos y actitudes a través de la observación de los adultos. Somos entonces los llamados para orientar de manera atenta y responsable esta posibilidad que se nos brinda. Recordemos que uno de los aportes de la teoría de Robert Bandura apunta a como se desarrollan las conductas agresivas en los niños y cómo podemos abordarlas por los postulados anteriormente mencionados.

### Recomendaciones académicas

Esta cartilla está elaborada para ser abordada en una semana, en la temática específica: aprendizaje por observación que se puede dar modelamiento o aprendizaje vicario, se debe realizar una lectura juiciosa de tipo crítico al tema abordado, realizando a la par algunos ejercicios prácticos que permitan mejorar la comprensión del tema a través de vivencias que ustedes poseen, se com-

plementa con algunas videocápsulas que aportan profundidad al tema tratado que se referencian a lo largo del desarrollo del tema. Encontrar al finalizar la temática una serie de lecturas y videos complementarios que serán abordados por el interés que despierte el tema en usted. Al finalizar haremos un repaso con una actividad de búsqueda de parejas. Recuerde que esta cartilla cuenta con una evaluación quiz que nos permite evidenciar que tanto hemos interiorizado los temas y profundizar en aquellos temas que necesitamos en la comprensión del tema general: Procesos de socialización y autonomía. Además podrá valerse de un video de repaso que encontrara al finalizar la unidad.

### Desarrollo de cada una de las unidades temáticas

#### Tipos de aprendizaje social

Dentro del proceso del aprendizaje social se pueden evidenciar varias formas de desarrollarse, estas están mediadas por la observación; encontramos entonces el papel de la modelación, definido como un comportamiento imitativo directo (vemos la acción y la repetimos), muchos de nuestros hábitos comenzaron por ser aprendizajes imitativos (lavarse los dientes, la forma de ponernos la ropa, amarrar los zapatos, utilizar los cubier-

tos, entre otros), así como también nuestros aprendizaje escolares se ven afectados por esta imitación (el realizar un plegado, copiar un dibujo, elaborar una obra manual y un sinfín de actividades), Pero también en el desarrollo de la vida cotidiana nos vemos afectados por estos aprendizajes, (la forma de tomar o llamar un taxi, subir unas escaleras eléctricas, utilizar la tecnología, entre otros), Es importante que tengamos presente que así como imitamos modelos positivos y proactivos podemos imitar modelos negativos, que pueden causar daño a sí mismo y a los otros. Por esto la posibilidad que se tiene como educador, padre u orientador de guiar estos aprendizajes.

A continuación presentamos algunas imágenes que recrean este aprendizaje por imitación



Imagen 2: <http://firsatstokta.com/image/cache/data/28859118nk8-700x700.jpg>



Imagen 2: <https://irp-cdn.multiscreensite.com/61ea0152/dms3rep/multi/desktop/80402414-1500x1000.jpg>

### **Los mecanismos del aprendizaje social:**

para que se pueda desarrollar el aprendizaje social, existen varios mecanismos básicos del aprendizaje que permiten su desarrollo. Jeffrey, K<sup>1</sup> brinda una clasificación de estas herramientas, algunas serán retomadas para el desarrollo del tema: Nos refiere que las habilidades sociales son aprendidas naturalmente como consecuencia de:

- Reforzamiento positivo directo de las habilidades.
- Experiencias de aprendizaje vicario u observacional.

<sup>1</sup> JEFFREY A. Kelly, Entrenamiento de las habilidades sociales, Capítulo 2. Modelo de adquisición de habilidades según la teoría del aprendizaje social. Editorial Desclee de Brouwer S.A. 2002, Bilbao

Cada uno de estos mecanismos puede ser utilizado y/o evidenciado en el transcurso de la vida de cada uno de nosotros y de nuestros infantes. Comenzaremos por **El reforzamiento positivo directo de las habilidades:** estas se dan en un primer año como consecuencia de las necesidades primarias, algunos ejemplos, recordemos:



Busca recibir alimento, atención a alivio a una incomodidad.

Imagen 3: <http://www.guarderiasalamanca.com/blogs/wp-content/uploads/2011/03/bebe-llorando-guarderia.jpg>



Busca recibir atención social y estimulación por parte de otras personas

Imagen 4: <http://www.animaatjes.de/malvorlagen/malvorlagen/mafalda/mafalda-malvorlagen-13.gif>

Estas necesidades primarias con el tiempo se van transformando en un repertorio de conductas interpersonales cada vez más elaboradas y variadas, diversificándose en el ámbito social. En la medida en que los niños van desarrollándose se va ampliando sus experiencias sociales. Si inducen a respuestas positivas constantes, con el tiempo resultaran reforzadas o incluidas en el repertorio interpersonal del niño posteriormente del adolescente y del adulto.

Hay una serie de factores que influyen la forma en que el aprendizaje por reforzamiento directo se da: una es la intensidad con la que se brinda la experiencia y otro el interés o digamos la condición personal, esta varía dependiendo de la persona. No todos respondemos con el mismo interés ante un paseo o una conversación: Julián Rotter, (1.954) por ejemplo destaca, que para poder percibir la probabilidad de que ocurra una conducta directa, se debe tener en cuenta el valor subjetivo reforzante que tenga para el sujeto.

Otro de los factores que tiene que ver con el aprendizaje directo de habilidades, es la especificidad de las circunstancias bajo las cuales se produce el reforzamiento. Algunas personas tienen experiencias nuevas, que se parecen a otras anteriores que han tenido y dependiendo de las respuestas pasadas que dieron, acogen esta nueva situación como igual.

Como vemos estos son algunos de los factores que pueden influir en este tipo de aprendizaje. En los niños, jóvenes o adultos; algunas experiencias iniciales no tienen la respuesta positiva que se esperaba, si esta condición se vuelve repetitiva y no presenta un buen desempeño con el tiempo se deja de hacer no se vuelve a intentar, se dice que

esto sucede principalmente en las primeras fases del aprendizaje.

**El aprendizaje vicario u observacional;** como ya lo referimos en el tema anterior, ha tomado diferentes acepciones como: aprendizaje vicario, observacional, imitación, modelado o aprendizaje cognitivo social, la observación determina el aprendizaje, se fundamenta en una situación social en la que al menos participan dos personas: el modelo, que realiza una conducta determinada, el sujeto que realiza la observación de dicha conducta.

El aprendizaje vicario o social es una forma de adquisición de conductas nuevas por medio de la observación. En la terapia de la conducta se llama también modelado, este es un proceso de aprendizaje observacional, en el que la conducta de una persona o grupo de personas; que son los modelos, actúa como estímulo para generar conductas, pensamientos o actitudes semejantes, en otras personas que observan la actuación del modelo o modelos. Esto lo evidenciamos fácilmente en el vestido, peinado, adornos y otras modas de nuestros estudiantes, que copian estas de los cantantes, actores o personajes que impactan su comportamiento y personalidad.

Cuales serian entonces las funciones del aprendizaje por modelado y como estas pueden ser aprovechadas educativamente para fortalecer hábitos o conductas sociales positivas en nuestros estudiantes, algunos ejemplos son:

· Adquisición de nuevos repertorios de conductas o habilidades (lenguaje, higiene), habilidades de interacción social, y de afrontamiento ante el estrés, entre otras.

· Inhibición o desinhibición de conductas que ya poseía el sujeto (trastornos fóbicos: desinhibición de conductas de acercamiento a los objetos temidos, ó, inhibir o eliminar conductas desadaptadas con la exposición de modelos que reciben consecuencias negativas, al realizar esas conductas).

· Incremento de la estimulación ambiental: la conducta de los modelos puede hacer que aumente la atención de los observadores a estímulos o sucesos concretos (si se muestra un modelo de éxito deportivo a unos estudiantes, es posible que reclamen más información sobre ese deporte).

· Cambios en activación emocional y valencia afectiva: La observación de modelos que exhiben respuestas emocionales, provocan un nivel de activación emocional similar en el observador. La asociación vicaria de éstas emociones, con determinadas situaciones o estímulos inicialmente neutros, puede hacer que dichas reacciones emocionales se produzcan ante ellos.

Imagen 5: Técnicas de modelado.

Fuente: <http://online-psicologia.blogspot.com/2007/12/tcnicas-de-modelado.html>

Como evidenciamos en estos ejemplos, son muchas las posibilidades que se pueden tener para aprovechar este tipo de modelamientos, que permitan apuntar a la adquisición de conductas positivas, fortaleciendo así los hábitos en la infancia y personas felices porque pueden interactuar positivamente con su entorno.

### Ejercicio práctico 1:

Teniendo presente lo anterior lo invito a ver los siguientes videos:

### Errores y consejos para enseñar buenos hábitos en la mesa a los niños

Tomado de: <http://www.youtube.com/watch?v=K2jJ20RpJ4Y>

### ¿Cómo hacer hijos responsables?

Tomado de: <http://www.youtube.com/watch?v=6KbQ4CR4uxU>

Después de observarlos, realice un análisis personal sobre ¿Cómo la adquisición de algunos comportamientos en su infancia han influido en su vida adulta?

El aprendizaje por observación (de modelos), tiene presente cuatro procesos cognitivos:



Atención



Retención



Reproducción motora



Motivación

Estos procesos deben encontrarse interrelaciones para dar pie al aprendizaje de forma general, pero para el caso que nos corresponde para la formación de hábitos, rutinas y/o conductas sociales.

Una ayuda audiovisual para profundizar en este tema la encontrara en:

**Video:** Aprendizaje Social, Vicario u Observacional (Ejemplos)

Tomado de: <http://www.youtube.com/watch?v=974odb-y8zo>

Como lo muestra el siguiente esquema debemos fortalecer en los estudiantes la constancia en sus actividades que permita no desistir, es a través del ejemplo que podemos modelar estos hábitos.

Tomado de:



Imagen 6: Si se puede

Fuente: [http://3.bp.blogspot.com/-\\_TGtRiCXGRo/UZ8l-eAndxI/AAAAAAAAAAS4/6-NZQYTs60Q/s1600/escalon.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-_TGtRiCXGRo/UZ8l-eAndxI/AAAAAAAAAAS4/6-NZQYTs60Q/s1600/escalon.jpg)

A large white number '2' is centered within a white circle. The circle is partially enclosed by a white dashed line that forms a partial square. The background is a solid green color.

2

Unidad 2

Habilidades sociales



Procesos de socialización  
y autonomía

Autor: Etel Mónica Luengas Ramírez

## Habilidades sociales

*“El hábito es la intersección de los conocimientos (qué hacer), habilidad (cómo hacer), y el deseo (querer hacer).” Stephen R. Covey*

## Introducción

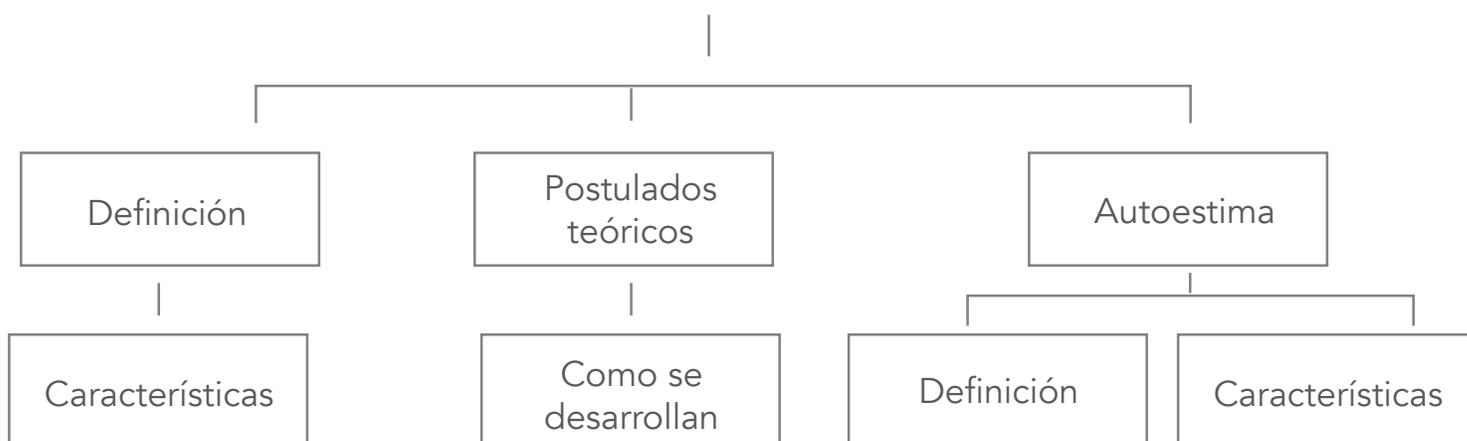
Las habilidades sociales son parte fundamental del módulo “Procesos de socialización y autonomía” como un tema que atañe a los educadores, su desarrollo ayuda a la adaptación de los niños al entorno en el que circundan su vida, posteriormente estas habilidades que ha desarrollado le permitirán desenvolverse en el ámbito adulto de manera sana tanto emocional como laboralmente.

Esta se entiende de manera general como un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en lo social. Estas habilidades son variadas complejas ya que están formadas por una amplia posibilidad de sentimientos, ideas, creencias y valores que son fruto del aprendizaje y de la experiencia. Todo esto va a provocar una gran influencia en las conductas y actitudes que tenga la persona en su relación e interacción con los demás.

Si es tan relevante este aspecto entonces somos llamados los docentes para apropiarnos el tema y proveer las herramientas pedagógicas para posibilitar un futuro de éxito y felicidad a nuestros alumnos.

El proceso de aprendizaje se lleva a cabo a través de varias estrategias: una lectura analítica y crítica del contenido de esta cartilla, el desarrollo de un ejercicio de comprensión del tema, la lectura de un texto de profundidad, un video que permite visualizar las habilidades sociales.

## Habilidades sociales



- Reconocer y comprender la teoría de las habilidades sociales, su desarrollo y principales aportes en el desarrollo social de los infantes.
- Determina los aspectos relevantes de la autoestima en los infantes sus características y la manera de desarrollarlos.

### Componente motivacional

Los seres humanos somos por naturaleza sociales, vivimos inmersos en la sociedad, es parte de nuestra naturaleza, es por esto que el entendimiento de las normas, la comprensión de las relaciones y del entorno se hace necesario diariamente, el desarrollo de relaciones armoniosas, es algo importante para llevar una vida emocionalmente equilibrada, la falta o el escaso desarrollo de habilidades sociales, puede ser algo doloroso para las personas y esto tiene repercusión en los demás ámbitos de la vida, escolar, laboral, sentimental, personal y otros. Las relaciones sociales se adquieren a través del aprendizaje, desde que nacemos estamos aprendiendo a relacionarnos con el otro, para su desarrollo requieren de la relación con otras personas y están influenciadas por múltiples factores internos y externos. Si es un proceso complejo y dinámico, podemos apropiarnos de los postulados generales y características de desarrollo, para poder diseñar estrategias pedagógicas que aporten al desarrollo de ciudadanos de bien, felices de su vida y satisfecho de sus logros, que comprende sus limitaciones y las trabaja a diario.

### Recomendaciones académicas

Esta cartilla está elaborada para ser aborda

en una semana, en la temática específica: habilidades sociales, se debe realizar una lectura juiciosa de tipo crítico al tema abordado, realizando a la par algunos ejercicios prácticos que permitan mejorar la comprensión del tema a través de vivencias que ustedes poseen, se complementa con algunas video-capsulas que aportan profundidad al tema tratado que se referencian a lo largo del desarrollo del tema. Encontrar al finalizar la temática una serie de lecturas y videos complementarios que serán abordados por el interés que despierte el tema en usted.. Recuerde que podrá valerse de un video de repaso que encontrara al finalizar la unidad.

### Desarrollo de cada una de las unidades temáticas

#### Las habilidades sociales

##### Definición

Son imprescindibles para la adaptación y buen desempeño de los niños a los contextos inmediatos, Las habilidades sociales no tienen una definición única y determinada, puesto que existe una diversidad conceptual a este respecto, ya que no hay consenso por parte de la comunidad científica; sin embargo pueden ser definidas según sus principales características, se entienden como un conjunto de capacidades, de conductas aprendidas (hábitos, rutinas o estilos) de

forma espontánea o inducida, que se manifiesta en situaciones interpersonales socialmente aceptadas y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales o autoreforzos.

Estas permiten que las personas logren desenvolverse eficazmente en lo social, recordemos que en cartillas anteriores se exponía como estas habilidades sociales son extensas y complejas en su desarrollo están formadas por una amplia variedad de factores que intervienen desde lo externo y lo interno.



Imagen 1

Fuente: <http://imagenesdeninos.com/wp-content/uploads/2014/07/Im%C3%A1genes-de-Ni%C3%B1os-Estudiando-4.jpg>

Como vemos son múltiples los factores y estos provocan una gran influencia de las actitudes, conductas, hábitos, rutinas en fin habilidades sociales, que tenga la persona en su relación e interacción con los demás y con el medio en general.

Es importante que se promuevan estrategias educativas para el desarrollo de estas habilidades; porque están permitiendo la buena adaptación de los niños al medio y en un futuro lo aprendido será utilizado en su vida adulta en el entorno social para vivir de manera armoniosa y feliz, beneficiándose de un manejo adecuado de su entorno tanto laboral como emocional.

Encontramos una serie de **características** de las habilidades sociales que es importante tener presente en el entorno educativo para poderlas orientar adecuadamente, entre otras tenemos:

- Son necesarias en la interacción con el otro: se requieren para regular una comunicación asertiva.
- Están relacionadas directamente con el concepto y valoración que se tenga sobre sí mismo (autoconcepto y autoestima).
- Son recíprocas: requieren para su desarrollo del otro.
- Están en el ámbito de lo verbal y no verbal: La actitud y la forma de expresar ya sea con palabras o gestos determinan la intención y el mensaje.
- Están mediadas por el reforzamiento social: se interpretan desde lo positivo o negativo, de ahí su evocación o repetición dependiendo de la experiencia anterior.
- Está influenciada por múltiples factores internos y externos. Que son interpretados por las personas y dan como conse-

cuencia un comportamiento o actitud.

- Son aprendidas: influenciadas por la observación, la modelación y la repetición.

Los aspectos anteriores, nos hacen ver cómo podemos ayudar en la formación de estas habilidades y desde espacios pensados y concertados con la familia se logran establecer conductas positivas de comportamiento, pero que requieren disciplina por parte del educador, padres y estudiantes.

### Postulados teóricos

Para poder establecer la historia de las habilidades sociales se toma parte del texto "habilidades Sociales"<sup>1</sup>, aunque la dimensión relacionada con el comportamiento de lo social ha preocupado siempre, no fue hasta mediados de los años 70, cuando el campo de las Habilidades Sociales consiguió su mayor difusión y, en la actualidad sigue siendo objeto de estudio e investigación. Los orígenes de las Habilidades Sociales se remontan a Salter, hacia 1949, que es considerado uno de los padres de la terapia de conducta, y desarrolló en su libro "*Conditione Reflex Therapy*", seis técnicas para aumentar la expresividad de las personas, las cuales son enseñadas actualmente en el aprendizaje de las habilidades sociales.

- La expresión verbal de las emociones.
- La expresión facial de las emociones.
- El empleo deliberado de la primera persona al hablar.
- El estar de acuerdo cuando se reciben cumplidos o alabanzas.
- Expresar desacuerdo.

<sup>1</sup> Texto: habilidades Sociales tomado de [http://es.wikipedia.org/wiki/Habilidades\\_sociales](http://es.wikipedia.org/wiki/Habilidades_sociales).

### ■ La improvisación y actuación espontánea.

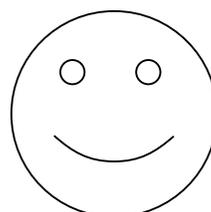
Sin embargo, fue Wolpe el que, inspirado por las ideas de Saltes, empezó a usar el término de conducta asertiva, lo que pasaría a ser sinónimo de habilidad social a partir de los años 70. Wolpe definía la conducta asertiva como la expresión de sentimientos de amistad y cariño, así como otros más negativos, como la ansiedad. Por otro lado, fueron Alberti y Emmons en 1978, los que dedicaron el primer libro sobre la asertividad. Y otros autores como Eisler y Hersen (1973), McFall (1982) y Godstein (1976) fueron los que realizaron investigaciones sobre el entrenamiento de dichas habilidades. Naciendo así diversos estudios basados en los inicios de la denominada terapia de conducta de Saltes.

Estas fuentes anteriormente citadas se desarrollaron en EEUU, mientras en Europa, los ingleses Argyle y Kendon (1967), relacionaron el término de habilidad social con la Psicología social definiéndola como "una actividad organizada, coordinada, en relación con un objeto o una situación, que implica una cadena de mecanismos sensoriales, centrales y motores. Una de sus características principales es que la actuación, o secuencia de actos, se halla continuamente bajo el control de la entrada de información sensorial".

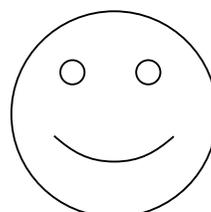
### Como se desarrollan las habilidades sociales

Para el desarrollo de las habilidades sociales, se debe contar con unos procesos que se deben fomentar en el entorno, familiar, social y/o escolar, recordemos que estas habilidades se aprenden y desarrollan a lo largo del proceso de socialización, como resultado del contacto con los otros o el otro,

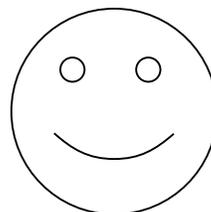
este proceso se inicia y arraiga fundamentalmente en la infancia, que es la época de observación y modelación por excelencia. A continuación se determinan los procesos básicos para su desarrollo:



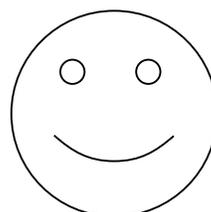
Observación



Experiencia directa



Imitación



Refuerzos

Estos aspectos están relacionados directamente por los factores internos de la persona y la manera como los asume y los factores externos que son las experiencias que se viven o recrean en su entorno.

### La autoestima

Se **define** como un sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta

se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos y las experiencias que vamos adquiriendo. Cuando un niño tiene una buena autoestima, se sabe valioso y competente.

También podemos encontrar que se define como una serie de creencias o sentimientos hacia nosotros mismos, las percepciones que tenemos de nosotros. La manera como nos definimos influye en nuestras motivaciones, actitudes y comportamientos, e influye en nuestra respuesta emocional.

Como docentes, padres, hermanos, hijos o conocidos desempeñamos un papel importante para favorecer que el infante tenga una autoestima sana.

### **Características**

Una buena autoestima posibilita a la persona una protección frente a los avatares de la vida, los niños que se sienten bien con ellos mismos son capaces de manejar mejor los conflictos y de resistir a las presiones negativas. Tienden a sonreír con mayor facilidad y a disfrutar de la vida. Estos niños son realistas y, por lo general, optimistas, se consideran competentes y valiosos.

De otra manera los que tiene baja autoestima, sufren de ansiedad y frustración frente a los desafíos de la vida, son personas que tienen una baja opinión de sí mismo, tienen dificultades para encontrar soluciones a las dificultades. Desarrollo pensamientos auto-críticos como:



### **Todo me sale mal**

Imagen 3: todo sale mal

Fuente: <http://parameditarpaginasamarillasecuador.blogspot.com/2011/08/la-autoestima-pilar-fundamental-para.html>



### **Nadie me quiere**

Imagen 4: nadie me quiere

Fuente: <http://1.bp.blogspot.com/-31LJmTmlwKI/TmChRCqIT9I/AAAAAAAAADRk/KjImz5NgXHc/s1600/depressed-sad-child-J163-24-11LG.jpg>



### **No puedo**

Imagen 5: no puedo

Fuente: <http://lh3.ggpht.com/4Ecg2ew8K9W1fpFBmzs0pDkbGGk5fnlwyLON4LUmUillf4w1uG-e57UX2qzYLNz5Ioxh1y1A-zhXmC8ZpEhv5I=s200>

En fin son mensajes de autodestrucción consigo mismo, nuestro papel esta en no reforzar estas conductas ni comentarios, al contrario posibilitar alternativas y fortalecer con mensajes positivos. Por lo general son pasivos, retraídos, deprimidos y depresivos.

El concepto de éxito como consecuencia de la perseverancia empieza pronto. Cuando los niños intentan algo, fracasan, prueban de nuevo, fracasan otra vez y finalmente lo consiguen, se forman ideas sobre sus propias capacidades. Al mismo tiempo, están creando un concepto de ellos mismos basado en las interacciones con otras personas. Por eso, la implicación parental y de amistad es fundamental para ayudar a los niños a formarse percepciones de ellos mismos sanas y verdaderas.

En el texto: "Autoestima en los niños"<sup>2</sup>, en el ámbito infantil o juvenil, para hacer más manejable el concepto de autoestima, hablan de cinco áreas:

- Área social (sentimientos del niño o adolescente sobre las relaciones con sus amigos).
- Área académica (qué piensa de su faceta como estudiante).
- Área familiar (cómo se siente como parte integrante de su familia).
- Imagen física (cómo ve su aspecto físico o sus capacidades físicas).
- Autoestima global (valoración general que hace de sí mismo).

En este mismo texto se caracteriza de manera concreta la autoestima infantil, entendida,

<sup>2</sup> SANCHEZ B. Blanca, SOLIS V. Jhovanna.

Autoestima en niños. [www.angelespsicologicos.org.mx](http://www.angelespsicologicos.org.mx) Marzo 2010.

como el grado de satisfacción que el niño tiene consigo mismo. Cuando nace él bebe, se establece una estrecha relación entre el recién nacido y sus padres, sobre todo con la madre. Se fomenta así un fuerte vínculo que va a favorecer el inicio de la autoestima, ya que este sentimiento de sentirse querido y protegido por sus padres posibilitará que el bebe se perciba como alguien importante y valioso.

La imagen que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor.

Los padres y educadores son para sus hijos espejos a partir de los cuales el niño va construyendo su propia identidad.

En la edad infantil los padres y docentes son para los infantes las personas más importantes, por eso, la imagen que el niño cree que tienen de él es muy importante.

A medida que va creciendo, adquiere más autonomía y un mayor conocimiento del mundo exterior, ampliando su relación con otros familiares, compañeros, profesores, vecinos, etc.

Lo que éstos digan y opinen sobre el niño será muy importante para el desarrollo de la autoestima.

La principal forma que tienen los recién nacidos de percibir seguridad y confianza es a través de las sensaciones corporales placenteras, del juego y los intercambios amorosos con los adultos cercanos. Un bebé que se siente acunado, satisfecho, mecido, cuidado, mirado, que escucha y ve a padres tranquilos, contentos con su presencia se sentirá más seguro y confiado que si no recibe estos cuidados. Hacia el segundo año

de vida, los niños ya esperan la aprobación de sus padres, están en pleno control de sus intereses y les importa sobremanera las felicitaciones o decepciones que pueden causar en los adultos. Los niños prueban qué pueden hacer y que no, es tarea de los padres y educadores, enseñarles a diferenciar entre aquello que está bien y mal en un principio; lo importante es que detrás de las buenas y malas acciones hay un niño o niña que es valioso por sí mismo, y se castiga la acción, no la persona.

### Ejercicio de práctico 1

Para profundizar en las características de la autoestima y conocer una estrategia de aprendizaje de la misma los invito a ver el siguiente video:

La autoestima en los niños

<http://www.youtube.com/watch?v=AnWoffDsLjc>

Después de ver el video trate de escribir la estrategia que nos invitan a realizar y si puede realízala y utiliza otras herramientas como el friso, el cuento en fin otro tipo de material para dar a conocer la historia.

Vamos a referencias una serie de comportamientos o actitudes que vislumbraban una buena autoestima

- Tener ganas de intentar algo nuevo.
- Aprender, de probar nuevas actividades.
- Ser responsable de sus propios actos.
- Hacerse responsable de otras personas.
- Tener conductas pro-sociales.
- Confiar en sí mismos.
- Confiar en su propia capacidad para in-

fluir sobre eventos.

- Manifestar una actitud cooperadora.
- Autocrítica.
- Aprender de los errores.

Al contrario si se maneja una baja autoestima encontramos:

- Rehuir el intentar actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
- Engañar.
- Mentir.
- Echar la culpa a otros.
- Conductas regresivas (hacerse el pequeño).
- Comportamiento no social.
- No confiar en sí mismo.
- Creer que no se tiene capacidad de control sobre los eventos.
- Agresividad.
- Timidez excesiva.
- Negación frecuente.

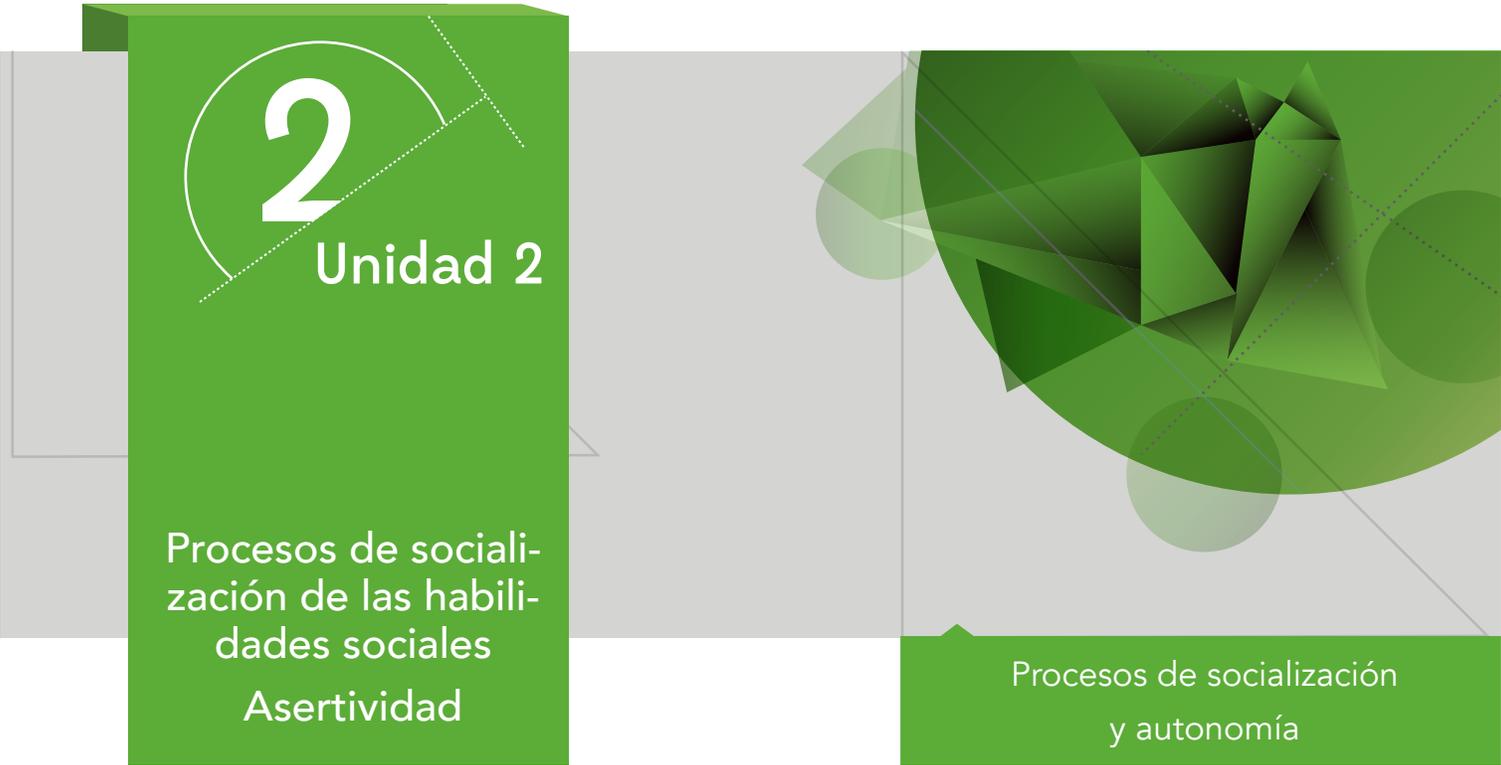
En el libro de "Autoestima" de Mora Marisol y Rosa Raich<sup>3</sup> se referencian como se puede detectar la baja autoestima y que tipo de comportamientos lo demuestran, para este tema se retomaron este último aspecto como manera de poder detectar y ayudar a las personas:

- Buscar constantemente la aprobación del otro.
- Desea controlar a los otros.
- Sufrir explotación por parte de parejas, colegas, amigos.

<sup>3</sup> MORA Marisol y RAICH M. Rosa. Autoestima. Editorial Síntesis. Madrid, España 2010.

- Creación de relaciones de dependencia.
- Tener pensamientos distorsionados.
- Sentimientos de auto insatisfacción, auto odio, auto disgusto y desprecio.

En la primera infancia, el juego y la fantasía son los ejes motivacionales principales, las formas de expresión y elaboración de las imágenes de sí que tienen los pequeños; podemos pertenecer fácilmente a su mundo interno y ayudarlos a valorarse compartiendo parte de estas fantasías.



2

## Unidad 2

Procesos de socialización de las habilidades sociales  
Asertividad

• • • •

Procesos de socialización  
y autonomía

Autor: Etel Mónica Luengas Ramírez

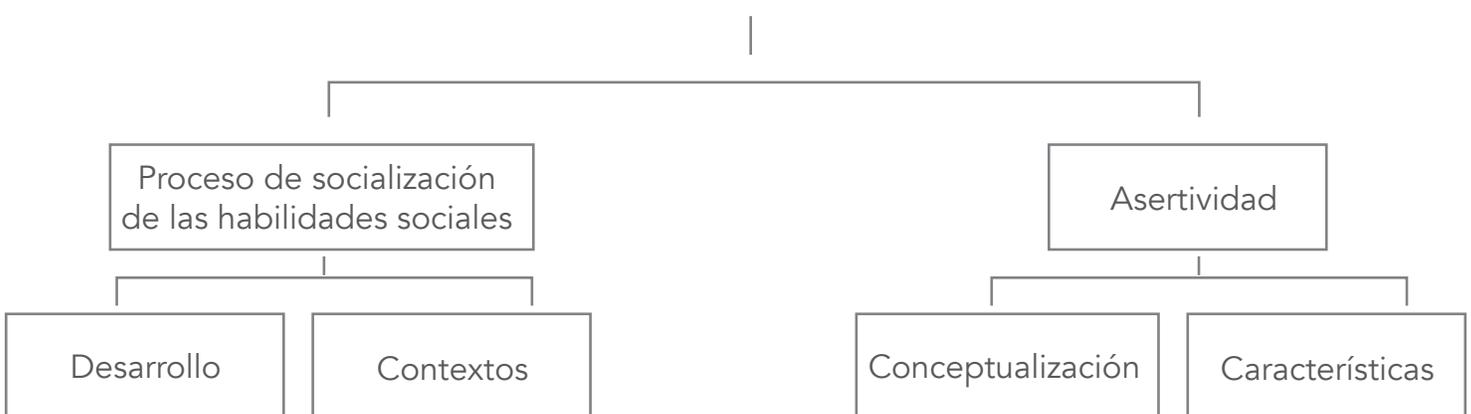
## Introducción

El tema de **procesos de socialización de las habilidades** sociales, centra el módulo de Procesos de socialización y autonomía en el reconocimiento de la forma en que se desarrollan los procesos de socialización en los infantes y cuáles son los factores que inciden en este. Los seres humanos somos por naturaleza sociales, esta capacidad la desarrollamos en los primeros años de vida, acompañados por las múltiples experiencias que se suscitan a nuestro alrededor, establecemos vínculos afectivos y sociales a lo largo de las diferentes etapas de la vida y éstos se van volviendo más complejas en la medida en que las experiencias y la madurez interna se desarrollan.

Esta cartilla entonces va a brindar al educador en formación las pautas generales del desarrollo de la socialización del infante y el desarrollo de la asertividad en ellos. Brindando algunas pautas pedagógicas para ser desarrolladas en el aula con el fin de mejorar estos procesos.

El proceso de aprendizaje se lleva a cabo a través de varias estrategias; una lectura analítica y crítica del contenido de esta cartilla, el desarrollo de un ejercicio de comprensión del tema, la lectura de un texto de profundidad, un video que permite visualizar el desarrollo de las habilidades sociales, sus características principales, los factores que intervienen y se trabaja puntualmente la asertividad su concepto general características y formas o estrategias de intervención pedagógica para su implementación en el aula, que permiten la formación de ciudadanos equilibrados emocionalmente y finalizamos con una evaluación (quiz). Además en la bibliografía se refieren algunos artículos y videos que ayudan a profundizar la comprensión del tema. Esta cartilla viene también acompañada con un video resumen del trabajo que hemos desarrollado.

## Habilidades sociales



- Reconoce, define y describe los procesos de socialización de las habilidades sociales, contextualizando su desarrollo en el medio real.
- Reconoce, define y caracteriza la asertividad como comportamiento necesario que se fundamenta en la infancia.

### Componente motivacional

Cuando se logra determinar las etapas de desarrollo social en los infantes, logramos establecer cuales comportamientos, conductas, hábitos o rutinas podemos ayudar a consolidar en la infancia, como ya se refirió lo social es innato en los seres vivos, desde la infancia estamos buscando relacionarnos con los otros de manera ojala asertiva. Esto lo aprendemos, o copiamos de modelos a través de procesos de observación, proceso ya explicado en cartillas anteriores, esta unidad ayuda también a detectar cuales factores influyen en el proceso de adquisición de la Asertividad y cómo podemos trabajar pedagógicamente en su fortalecimiento.

Los vínculos establecidos en la infancia forman parte de la base del desarrollo afectivo y social que le permiten a lo largo de la vida desarrollar saberes y habilidades que lo van a caracterizar como adultos, es entonces donde se resalta La labor del docente y el padre que acompaña y modela estos.

### Recomendaciones académicas

Esta cartilla está elaborada para ser abordada en una semana, en la temática específica: de procesos de socialización de las habilidades sociales y la asertividad. Se debe realizar una lectura juiciosa de tipo crítico al tema abordado, realizando a la par algunos ejerci-

cios prácticos que permitan mejorar la comprensión del tema a través de vivencias que ustedes poseen, se complementa con algunas video-capsulas que aportan profundidad al tema tratado que se referencian a lo largo del desarrollo del tema. Encontrará al finalizar la temática una serie de lecturas y videos complementarios que serán abordados por el interés que despierte el tema en usted. Al finalizar haremos un repaso con una actividad de Falso y verdadero. Recuerde que esta cartilla cuenta con una evaluación quiz que nos permite evidenciar que tanto hemos interiorizado los temas y profundizar en aquellos temas que necesitamos en la comprensión del tema general. Además podrá valerse de un video de repaso que encontrara al finalizar la unidad.

### Desarrollo de cada una de las unidades temáticas

#### Procesos de socialización de las habilidades sociales

Se fundamentan en la infancia se desarrollan y fortalecen en el transcurso de la vida, los estudios de Moreno, M.C., y Cubero, R. (1.990)<sup>1</sup> determinan que “los niños podrán

<sup>1</sup> Moreno, M.C., y Cubero, R. (1.990). Relaciones sociales: familia, escuela, compañeros. Años preescolares. En J. Palacios, A. Marchesi, y C. Coll (Com.). Desarrollo psicológico y educación, I. Psicología Evolutiva. (pp. 219-232). Madrid: Alianza

adquirir las habilidades sociales, tales como relacionarse con sus compañeros/as, expresar sus emociones y experiencia, iniciarse en el proceso de su independencia y autonomía, entre otros, siempre y cuando observen y experimentan una serie de situaciones óptimas para el desarrollo social. Ello implica que les permitirá construir un mundo social comprendiendo normas, conductas y prohibiciones, ayudándoles a percibirse a sí mismos y a los otros de modo integrado; en definitiva adquiriendo una conducta social”.

Para esto la mediación de los adultos y los medios de comunicación que juegan un papel fundamental en este proceso.

### **Desarrollo de las habilidades sociales**

Como lo hemos referenciado anteriormente el niño por naturaleza es un ser social, visualicemos con estas imágenes las etapas de desarrollo desde el nacimiento hasta los 6 años y cómo evoluciona en su desarrollo social:

#### **Recién nacido**

Al nacer el bebé necesita del adulto para sobrevivir, comienza a través del vínculo afectivo madre-hijo, siendo esta la figura del apego, que marcará esta la adultez los tipos de relación afectivas que va a desarrollar a lo largo de su vida. Durante las primeras semanas, su actividad va a ser exclusivamente sensorio motriz, sin poder representarse mentalmente el mundo físico y social que le rodea.

Posee grandes capacidades perceptivas y de aprendizaje y está iniciando la orientación social. Nacemos con una predisposición innata para la sociabilidad, entendiendo esta como una actitud vital, positiva, abierta y

dinámica para vivir en sociedad, manifiesta:

- Preferencia por los estímulos que de alguna manera pueden catalogarse de sociales (la cara, la voz humana, la temperatura y tacto del cuerpo).
- Parece sentir una necesidad primaria de crear vínculos afectivos con los miembros de su propia especie. El niño, desde su nacimiento, es un activo buscador de estímulos sociales.

Estos vínculos van a ser la base afectiva y social para que a lo largo de la infancia y de la adolescencia, el niño pueda ir adquiriendo todos aquellos saberes y habilidades que le van a caracterizar como adulto. A este proceso de adquisición se le denomina Proceso de Socialización.

#### **De 0 a 2 años**

La figura de apego influirá de modo decisivo en el desarrollo social del niño durante los dos primeros años. El niño aprenderá a comunicarse con los demás a través de formas y sistemas de comunicación que aumentarán en complejidad y simbolismo social.

La unión afectiva es la base de la conducta social. El niño aprende a vivenciar el estado emocional del otro, a reconocerlo y a ajustar su conducta para mantener el carácter positivo de esas vivencias. Se desarrollarán en él sentimientos de empatía y se interiorizarán progresivamente las sensaciones de auto-satisfacción que produce la adquisición y el seguimiento de patrones de comunicación y patrones sociales que transmite el contexto social y afectivo.

- El niño irá tomando conocimiento de sí mismo en relación con su contexto social más próximo.

- Empezará a diferenciarse y a diferenciar a propios y a extraños.
- Llegará a establecer la permanencia de objetos y personas.
- Irá interiorizando sentimientos de sociabilidad como la empatía, y la discriminación.



Imagen 1

Fuente: <http://ella.paraguay.com/contenidos/uploads/2014/07/alimentacion.jpg>

### Los 3 años

A los tres años, a medida que se desarrolla motrizmente se beneficia el desarrollo social y emocional, fortaleciéndose las actitudes de independencia, se presenta una menor dependencia hacia el vínculo del apego, estableciendo relaciones con pares, hermanos y otros logrando mayor autonomía y consolidación de la individualización. Comienza el juego (en donde se expresa y aprende comportamientos, conductas y a resolver problemas de grupo) que va a tener un papel fundamental en el desarrollo de la socialización a medida que el juego aumenta se dan mayores interacciones e imitaciones. En la medida que logra su desarrollo verbal, motriz, cognitivo, madura en su observación, manipulación y experimentación del entorno: comienza a organizar su mundo con derechos y deberes. Está en el desarrollo de su etapa egocéntrica, lo que le impide ponerse en el lugar del otro.



Imagen 2

Fuente: [http://open.az/uploads/posts/2012-09/1348029729\\_d3c5093a0c0e.jpg](http://open.az/uploads/posts/2012-09/1348029729_d3c5093a0c0e.jpg)

### Los 3 a los 6 años

Esta etapa es clave para el desarrollo de las habilidades sociales, comienza a percibirse de manera más integral a sí mismo y hacia los demás, comienza su escolarización, lo cual va a facilitar el desarrollo de interacciones sociales: esta experiencia lo lleva a manejar sentimientos, la adquisición de pautas, normas, roles, necesarios para poder desenvolverse en su vida futura.

Comienza a ponerse en los zapatos del otro, reconoce la consecuencia de los hechos, como lo referencia Piaget, pasa de un juego egocéntrico a un juego más comunicativo y cooperativo, comienza a formas pequeños grupos. El maestro es ahora el modelo a seguir, mejora sus habilidades para solucionar problemas y crea empatías lo que evidencia una evolución a nivel cognitivo y emocional, demuestra un control de las emociones manejando las conductas socialmente inadecuadas (rabieta, peleas.) siempre y cuando se tengan referentes o modelos positivos en este aspecto.



Imagen 3

Fuente: <https://pearlsofprofundity.files.wordpress.com/2014/11/sharing.jpg>

La anterior evolución, de las habilidades sociales se puede profundizar en el texto “las habilidades sociales como proceso de socialización en educación infantil”<sup>2</sup> que se encuentra como lectura complementaria en esta cartilla.

Teniendo presente la evolución no podemos dejar de citar cuales son los **Contextos** de socialización:

- La familia: es la unidad o sistema primario de socialización, donde aprenden habilidades y formas adecuadas de actuar a lo largo de la infancia, principalmente en los dos primeros años de vida. Se trata de un contexto abierto en continuo cambio.
- El sistema escolar: donde aprende una serie de habilidades sociales que le permiten adaptarse de manera óptima, o no, a este entorno, siendo el docente un modelo de referencia de relación social y afectiva.
- Otros adultos, otras instituciones que actualmente constituyen otras instancias de socialización para el niño a edad temprana: amigos, monitores, parientes, vecinos y otros. La socialización se ejerce, en consecuencia, en dos direcciones: una vertical, la que corresponde a las relaciones jerarquizadas y que tienen una dimensión formal -con los adultos- y otra horizontal, con interacciones más espontáneas y que tiene una dimensión informal, las relaciones entre iguales.

<sup>2</sup> ESTRADA, S. Elena. Las habilidades sociales como proceso de socialización en educación infantil. Tesis de grado pregrado. Universidad internacional de la Rioja.

- Los medios de comunicación constituyen un agente socializador que inculcan normas, ofrecen modelos, dan versiones y visiones del mundo, y están cada vez más presentes en todos y cada uno de los contextos educativos que influyen en el desarrollo social del niño.

Recordemos que estos contextos de relaciones sociales, son referentes en la adquisición de los comportamientos en el presente futuros, alimentando poco a poco la adquisición autónoma de la personalidad. Es nuestro deber construir actividades pensadas para desarrollar ciudadanos felices, hábiles en el desarrollo sus actividades, asertivos en la toma de sus decisiones, respetuosa y tolerante consigo mismo, con los demás y con su entorno.

Es también importante considerar los procesos de socialización como formas de adquisición progresiva rutinas, conductas, hábitos, normas y reglas, y actitudes sociales por parte de los miembros más jóvenes de la sociedad con el fin de integrarse en ella.

Diversos autores coinciden en señalar tres procesos básicos de socialización que son necesariamente independientes:

- Adquisición de conductas prosociales: desarrollo de la ética social. Este proceso implica la interiorización progresiva de razones, creencias, normas y valores propios de la cultura de referencia.
- Adquisición de conocimientos y habilidades sociales: desarrollo cognitivo-social.
- Adquisición de actitudes de sociabilidad: desarrollo afectivo-social.

### Ejercicio práctico 1

De acuerdo con la anterior información cuál

crea usted deben ser las características profesionales y humanas que debe poseer el educador en la primera infancia.

### La asertividad

Encontramos varias definiciones de este término:

Para Jeff Davidson, en su libro: *"Asertividad"*<sup>3</sup> "es un término positivo, se refiere a la habilidad que le permitirá:

- Sentirse más satisfecho con usted mismo; reducir cualquier sensación desagradable que experimente durante el día; estar en condiciones de mejorar sus relaciones con los demás; aminorar a tensión o estrés; tener la posibilidad de impulsar sus trabajos y tener la posibilidad de alcanzar una posición de liderazgo."

La asertividad se enseña, se trata de expresar los sentimientos y de generar posturas sin agresividad.

Olga Castanyer, en su libro *"La asertividad: Expresión de una sana autoestima"*<sup>4</sup>

- Lo define de forma sencilla como la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos.

Tengamos presente que las dos conceptualizaciones aportan en cuanto a las caracte-

<sup>3</sup> DAVIDSON, Jeff, MBA, CMC. *Asertividad*. Serie Fácil. Editorial PRENTICE HALL. México 1999.

<sup>4</sup> CASTANYER, Olga. "La asertividad: Expresión de una sana autoestima". Ed. Desclée de Brouwer, 6ª edición, 1997.

rísticas que presenta una persona asertiva; la capacidad de autoafirmar los propios derechos, no dejarse manipular ni manipular a los demás, defiende las propias necesidades frente a los demás sin llegar a la agresión, en fin una serie de conductas positivas que le permite relacionarse de manera armónica con los demás sin dejar ser él o ella misma.

En el texto de *"Desarrolla tu asertividad"*<sup>5</sup> se determinan una serie de conductas que no permiten desarrollar la Asertividad:

Las causas de no haber desarrollado la asertividad pueden ser una o varias de las siguientes:

- Los padres o cuidadores han castigado los comportamientos asertivos en el niño de manera directa con amenazas, reproches, privaciones, o de manera indirecta generándole una serie de normas o valores morales donde no está permitido ser asertivo "los niños buenos no responden a sus padres".
- Los padres o cuidadores no han castigado los comportamientos asertivos pero tampoco los han reforzado con lo que el niño no ha aprendido a valorar los comportamientos asertivos.
- La persona no ha aprendido a reconocer las señales de valoración de los demás por sus comportamientos asertivos (como las sonrisas o los gestos de simpatía o aprobación) por lo que no reconocerá el valor de desarrollar la asertividad.
- La persona obtiene más refuerzos por sus conductas sumisas. Tal es el caso de la persona tímida y complaciente que con

ello consigue:

- El apoyo, la atención y la protección de los demás.
- La consideración y aprobación como "bueno", "responsable" o "admirable".
- La persona obtiene más refuerzos por sus conductas agresivas. Tal es caso de persona agresiva que con ello consigue:
  - La atención de los demás.
  - El sentir la satisfacción de ser superior a otros.
  - El conseguir lo que quiere.
- La persona no ha desarrollado habilidades sociales, por tanto, no sabe identificar cuáles son los comportamientos adecuados a cada momento o situación.
- La persona no conoce o rechaza sus derechos, ya que recibe mensajes "alienantes" del tipo "hay que llegar a ser el primero", "lo importante es llegar no importa cómo" o "es vergonzoso cometer errores", "hay que tener la respuesta adecuada a cada momento", "es horrible mostrarse débil o inseguro".

Estos comportamientos deben ser tenidos en cuenta cuando estamos orientando, formando, criando o acompañando a los infantes, no deterioraremos su capacidad de ser asertivos.

Para completar esta información los invito a ver los siguientes videos:

- Título: La asertividad ¿Sabes lo que es?

Tomado de: <http://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYING58>

<sup>5</sup> Tomado de: [http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre\\_asertividad.php](http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_asertividad.php)

■ Título: La asertividad

Tomado de: <http://www.youtube.com/watch?v=QSvd5EliUQ8>

■ Título: Taller de habilidades sociales para niños, niñas y adolescentes.

Tomado de: [http://www.youtube.com/watch?v=A3sfTApuE\\_Y](http://www.youtube.com/watch?v=A3sfTApuE_Y)

Estos videos complementan la información y permiten una visión más amplia del tema.

3

## Unidad 3

Hábitos de autonomía madurez personal y social



Procesos de socialización y autonomía

Autor: Etel Mónica Luengas Ramírez

“Educar no es fabricar adultos según un modelo, sino liberar en cada hombre lo que le impide ser el mismo”.

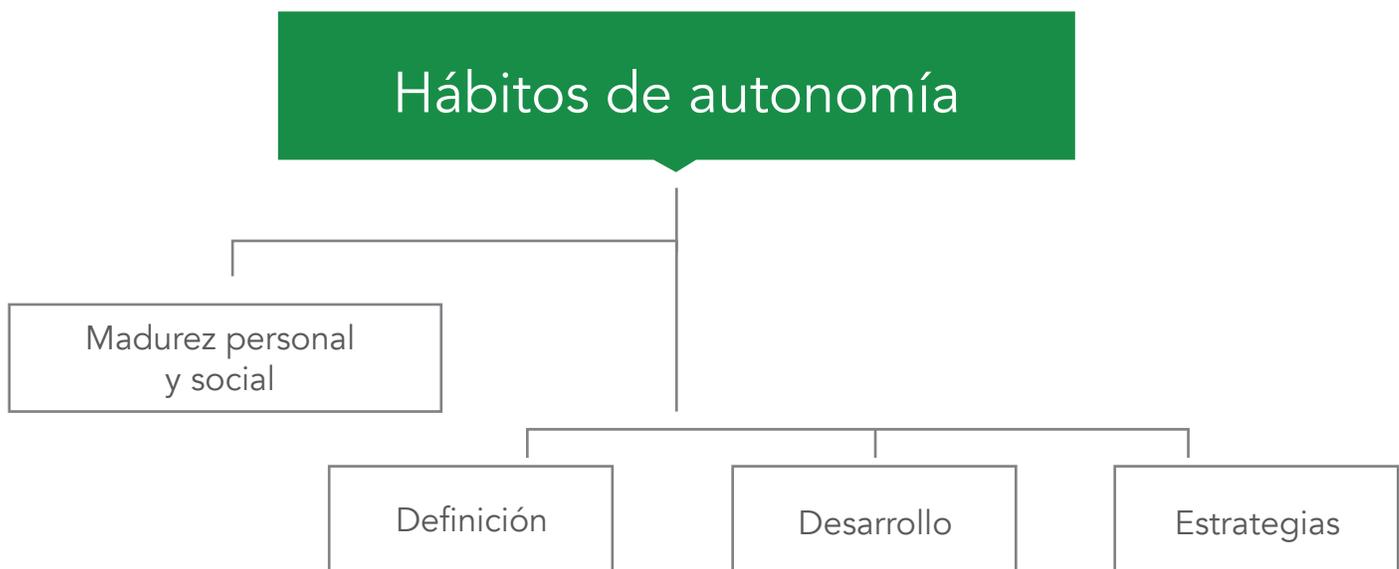
**(Savater, 1997)**

# Introducción

Esta cartilla busca desarrollar los temas de la autonomía, y los procesos de madurez personal y social, estas temáticas apuntan a profundizar y mejorar el conocimiento del área de “procesos de socialización y autonomía”.

El desarrollo de la autonomía es una tarea primordial en la educación de los niños, tener la capacidad de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de su edad y de su entorno socio cultural, le van a permitir un grado de independencia y de maduración que el transcurso de su desarrollo emocional, cognitivo físico y social van a fortalecer su personalidad y posibilidad de logros en diferentes ámbitos. Por esto la tarea de nosotros los educadores y padres es posibilitar acciones para que se logren experiencias positivas y enriquecidas en el desarrollo de esta, este tema se aborda desde su conceptualización, desarrollo y propuestas pedagógicas para ser trabajadas en el aula, el tema de la madurez personal y social va en la misma línea que el de la autonomía.

El proceso de aprendizaje se lleva a cabo a través de varias estrategias: una lectura analítica y crítica del contenido de esta cartilla, el desarrollo de un ejercicio de visualización de posibles estrategias que podemos desarrollar en el aula, la lectura de un texto de profundidad, unas videocápsulas, que permite visualizar la teoría desde otras perspectivas y además en la bibliografía se refieren algunos artículos y otros videos que ayudan a profundizar la comprensión del tema.



- Identificar el proceso de autonomía, madurez personal y social en los infantes dentro de un marco práctico aplicable al entorno social del educando.
- Diseñar estrategias pedagógicas que fomenten el proceso de la autonomía, madurez personal y social que favorezca el desarrollo del infante.

### Componente motivacional

Cuando se piensa en la formación de la autonomía y la capacidad que da esta de darse reglas a uno mismo sin influencia externa, se permite posibilitar el desarrollo de una personalidad integra: una capacidad necesaria en este momento en nuestro medio, la libertad de tomar decisiones de manera asertiva y la responsabilidad de esta toma de decisiones; permitirá el fortalecimiento de un ciudadano honesto y comprometido con su entorno.

Si esta es nuestra misión, debemos cumplirla a cabalidad, el entender a y analizar de manera crítica como las acciones del entorno ayudan a la formación de nuestros estudiantes y de qué manera orientamos aprendizajes para el desarrollo de la autonomía y el fortalecimiento de la madurez personal y social es como se dijo anteriormente nuestra misión.

### Recomendaciones académicas

Esta cartilla está elaborada para ser abordada en una semana, en la temática general: **Autonomía y madurez personal y social**. debe realizar una lectura juiciosa de tipo crítico y proyectivo al tema abordado, realizando a la par algunos ejercicios prácticos que permitan mejorar la comprensión del tema a través de vivencias que ustedes poseen, se complementa con algunos videos que aportan profundidad al tema tratado que se referencian a lo largo del desarrollo del tema. Encontrar al finalizar la temática una serie de lecturas y videos complementarios que serán abordados por el interés que despierte el tema en usted.

## Desarrollo de cada una de las unidades temáticas

### La autonomía



Imagen 1: La autonomía

Fuente: [http://4.bp.blogspot.com/\\_2TT5MNDJSDg/TPPHBhAPRrI/AAAAAAAAA11/wYVrSBtQ37Q/s640/g45.gif](http://4.bp.blogspot.com/_2TT5MNDJSDg/TPPHBhAPRrI/AAAAAAAAA11/wYVrSBtQ37Q/s640/g45.gif)

"No se le puede enseñar nada a un hombre; sólo ayudarle a encontrar la respuesta dentro de sí mismo."

Galileo Galilei

#### Definición

Para poder determinar una definición de Autonomía, debemos tener presente las características que tiene una persona autónoma:

- Capaz de adaptarse a las diferentes situaciones de vida.
- Toma sus propias decisiones sin que interfiera factores externos.
- Responsable de sus propios actos.
- Establece relaciones afectivas sólidas.
- Se vale por sí mismo.

No olvidemos que estos aspectos deben ser vistos a la luz de la objetividad ya que por tener presente el factor humano podemos caer en definiciones de tipo subjetivo, no basta mirar las características sino que también debemos tener presente el entorno socio cultura en el que se desenvuelve la persona, su edad, sexo, motivaciones, en fin un sin número de factores que hacen cada vez más difícil la conceptualización, por esto de manera general la podemos entender como: la capacidad de tomar decisiones sin ayuda del otro. Psicológicamente par-

te de la evolución que expresa la capacidad para darse reglas a uno mismo, sin influencia de presiones externas o internas.

En el video: titulado: ¿Que es la Autonomía? Recuperado de: <http://www.youtube.com/watch?v=Td9AtjNZb-g>

Se puede profundizar y caracterizar este proceso viendo el video.

## Desarrollo

Se encuentra de manera general varias posturas frente al desarrollo de la Autonomía, a través de un relato corto y con autores que han venido trabajando el desarrollo de los infantes aclaramos este proceso:

Para Piaget el desarrollo cognitivo de los niños analizándolos durante sus juegos y mediante entrevistas, estableció que el proceso de maduración moral de los niños se produce en dos fases, la primera de heteronimia y la segunda de autonomía:

- Razonamiento heterónimo: las reglas son objetivas e invariables. Deben cumplirse literalmente, porque la autoridad lo ordena, y no caben excepciones ni discusiones. La base de la norma es la autoridad superior (padres, adultos y el Estado), que no ha de dar razón de las normas impuestas ni ha de cumplirlas en todo caso. Existe una tendencia demostrada a las sanciones expiatorias y a identificar el error como una falta, así como a la búsqueda indiscriminada de un culpable (pues una falta no puede quedar sin castigo), de manera que es admisible el castigo del grupo si el culpable no aparece. Además, las circunstancias pueden llegar a castigar al culpable.
- Razonamiento autónomo: las reglas son

producto de un acuerdo y, por tanto, son modificables. Se pueden someter a interpretación y caben excepciones y objeciones. La base de la norma es la propia aceptación, y su sentido ha de ser explicado. Las sanciones han de ser proporcionales a la falta, asumiéndose que en ocasiones las ofensas pueden quedar impunes, de manera que el castigo colectivo es inadmisibles si no se encuentra al culpable. Las circunstancias no pueden castigar a un culpable.

El tránsito de un razonamiento a otro se produce durante la pubertad.

Esta posición refiere de manera directa al adulto como mediador de la adquisición de las normas, reglas y dispositivos de castigo o sanción. Se determina entonces que es este, el que regula y modela las conductas de autonomía que el infante va adquiriendo, como lo refiere Piaget es un proceso que requiere de tiempo y en la adolescencia se madura.

Otro punto de vista del desarrollo de la autonomía tiene que ver con los postulados de Lawrence Kohlberg, reconocido por el tema de los dilemas morales, pero que aporta al tema de la autonomía desde la perspectiva del razonamiento moral y no tanto en la conducta o sus consecuencias (Que es como lo expone Piaget). Estableció tres estadios de moralidad, cada uno de ellos subdividido en dos niveles. Se leen en sentido progresivo, es decir, a mayor nivel, mayor autonomía.

- Estadio preconvencional: las normas se cumplen o no en función de las consecuencias.
  - Nivel 1: orientación egocéntrica. La norma se cumple para evitar un castigo (ejemplo: no le pego a mi com-

pañero de pupitre porque si no me castigan).

- Nivel 2: orientación individualista. La norma se cumple para obtener un premio (ejemplo: hago mis tareas escolares porque así mis padres me compran una moto).

■ Estadio convencional: las normas se cumplen en función del orden establecido.

- Nivel 3: orientación gregaria. La norma se cumple para satisfacer a los demás (debo ser buen chico para que mis padres se sientan orgullosos de mí).
- Nivel 4: orientación comunitarista. La norma se cumple para mantener el orden social (debo cumplir con mi función dentro de la sociedad).

■ Estadio postconvencional: las normas se cumplen en función de la aceptación individual y de los valores que comportan.

- Nivel 5: orientación relativista. La norma se cumple en función de un consenso, y no se pueden desobedecer (debo respetar las normas en beneficio común y en función de un consenso voluntario).
- Nivel 6: orientación universalista. La norma se cumple cuando respetan valores universales, y si no, se desobedecen (cualquier acción se basa en el respeto de la dignidad de los demás, o de lo contrario es legítima la desobediencia).

Lawrence Kohlberg afirma que los niños viven en el primer estadio, mientras que apenas un 20% de los adultos llegan al nivel 5, y solamente un 5% alcanza el nivel 6. A pesar de las críticas contra el modelo de Kohlberg, hoy en día goza de amplio consenso y reconocimiento.

Ya en esta visión ofrece la influencia de más factores frente al desarrollo de la autonomía, no basta la mediación del adulto, es el medio y la fuerza interna que cada uno posee y que se conjuga para dar respuestas a los estímulos y eventos que se presentan, Tomar la decisión correcta es el punto.

La Autonomía personal, se va desarrollando, en los niños cuando se dan cuenta que la responsabilidad de sus acciones les pertenece a ellos mismos, son varias las maneras como se puede llegar a este punto, una es fortalecer las rutinas que se convierten en hábitos posteriormente:

### **Decidir que se le va a exigir**

Tener en cuenta: edad, exigencia permanente y de todos los que lo rodean

### **Explicarle que tiene que hacer y como**

Tener en cuenta: claridad, pocas instrucciones, con modelamiento de la conducta, asegurándose que entendi6.

### **Desarrollar la actividad**

Tener en cuenta: la pr6ctica hace al maestro, recordar los pasos, elogiar avances, dar tiempo y disminuir ayuda.

### **Revisar lo que se realiza**

Tener en cuenta: la supervisi6n, elogiar y valorar su realizaci6n, comentar el nivel de logro.

Esta es apenas una manera de ir fortaleciendo la Autoestima personal, se encuentran varias propuestas que se viene desarrollando para incentivar y mejorar en diversos ámbitos, una de estas es la que realizan Marta Román Rivas e Isabel Salís Canosa, dos españolas que realizan una publicación de la experiencia “Camino escolar” pasos hacia la autonomía escolar, en donde se busca: Favorecer y apoyar proyectos de camino escolar en donde Niños y niñas son eminentemente peatones y ciclistas y por eso, un proyecto de autonomía infantil está fácilmente vinculado a la promoción de los modos no motorizados de los desplazamientos. Este aspecto hace que los menores sean aliados per se dé la movilidad sostenible y que se vean directamente beneficiados por las políticas y las actuaciones dirigidas a reducir la dependencia y el protagonismo de los modos motorizados en nuestras ciudades.

Este proyecto es una de las iniciativas de camino escolar que intentan paliar las dificultades que actualmente tienen niñas y niños para acceder por sí mismos a los bienes de la ciudad y luchan por incrementar su autonomía. Los proyectos de camino escolar son iniciativas dirigidas a que los menores puedan moverse con seguridad y autonomía por las calles y recuperen el uso y disfrute del espacio público. Por lo tanto, son proyectos que atañen de forma directa a la ciudad en su conjunto y que afectan a todas las áreas de la gestión local o municipal que tienen competencias en el diseño, en la habitabilidad y en la seguridad del espacio público. Eso significa que, junto a las áreas de educación o de infancia, tienen que estar las de obras, movilidad, medio ambiente o urbanismo, entre otras.

## Ejercicio práctico

Ver el video:

El video llamado: La autonomía física y emocional en los niños.

<http://www.youtube.com/watch?v=iQSL-4n6-4Y>

En esta presentación dan pautas para el desarrollo de la autonomía física y emocional. Dentro de su entorno escoja un niño entre la edad de los 3 a los 10 años y determine que procesos de autonomía identifica en él.

Ahora mire el video:

Título: ¿Cómo mejorar la autoestima?

<http://www.youtube.com/watch?v=8jJhit8tFyk>

En esta presentación se determinan pautas para que esta formación de la autonomía sea positiva. Teniendo presente el caso anterior, determina tres estrategias pedagógicas que se puedan implementar con este niño en la familia o en la escuela que busque mejorar este proceso. Defina puntualmente el logro que quiere alcanzar, como lo quiere hacer, que recursos necesita, cuando lo va a realizar y cómo va a verificar este aspecto a mejorar. Escríbalas y en foro las presentamos.

En general las estrategias pedagógicas para desarrollar la autonomía son diversas y deben ser diseñadas y/o aplicadas, teniendo presente diferentes factores como:

- Edad
- Desarrollo
- Contextos
- Necesidades

Se caracterizan por ser diversas y aplicables en diferentes entornos.

### **Madurez personal**

Conceptualizar el término de madurez para muchos autores resulta un poco complicado, ya que, es difícil lograr un desarrollo evolutivo ideal. Nos encontramos con tres autores clásicos que se refieren al concepto de madurez:

Freud definía la madurez como la capacidad para sentir gozo en amar y trabajar. Bion como el valor gozoso para la búsqueda constante de la verdad y Bowlby afirma que la persona madura es la que se acerca al mundo con seguridad, pero que si tiene dificultades está dispuesta a buscar apoyo en figuras dignas de confianza.

En estos conceptos se busca el desarrollo de una personalidad estable y armónica; por un lado se determina una autonomía y confianza y por otro lado la confianza de buscar ayuda cuando se necesita. Lograr armonizar lo interno con lo externo y mediar con las circunstancias del medio es la tarea básica de iniciar los procesos de madurez.

Cuando nos referimos a un proceso lo identificamos como paulatino, secuencial y acumulativo que se desarrolla en el transcurso de la vida, se inicia como se había mencionado anteriormente en los primeros años de vida, hasta llegar a un estado de plenitud, que depende de cada persona, se dice que algunos nunca llegan a esta fase de maduración, sino que se queda en etapas anteriores.

La madurez se pueden evidenciar en varios campos: personal, escolar, social, emocional. Se establece para este caso específicamente la madurez personal.

Desarrollo:

Claude Steiner (1998), quien señala que la educación emocional y por la tanto, la madurez emocional, están conformadas por 3 capacidades:

- La capacidad para comprender las emociones.
- La capacidad para expresarlas de una manera productiva.
- La capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones.

Estas 3 capacidades juntas, permiten mejorar nuestro desarrollo personal y calidad de vida conjuntamente con la manera de relacionarnos con otros, además crean posibilidades afectivas entre personas, hacen más cooperativo el trabajo y facilitan el sentimiento de comunidad.

Sin embargo, hoy en día es más probable encontrarnos con personas que sean en extremos sensibles y vulnerables o por el contrario, bastante rígidas e incluso hasta inflexibles, en el caso de las últimas, todo este esmero por evitar expresar y sentir emociones, podría tener su inicio en la infancia, cuando frente a situaciones dolorosas como el desinterés de nuestros padres, las burlas escolares y diversas tensiones emocionales, en los cuales se niega el afecto necesitado y sólo se proporciona para manipular nuestro comportamiento, en el cual se nos concede si somos "buenos" y se nos retira si somos "malos". Lo que nos va condicionando silenciosamente para ocultar lo que sentimos y deseamos.

Para Steiner, la madurez emocional está dada por una capacidad que nos permite actuar de manera inteligente ante situaciones que podrían depararnos gran tensión.

Para ello, debemos adquirir las siguientes habilidades:

- Conocer nuestros propios sentimientos: como lo pueden ser el amor, la vergüenza o el orgullo y explicar por qué es que se dan en cada uno de nosotros, buscando entender la intensidad que poseen categorizándolos por ejemplo en pequeñas escalas (como del 1 al 10).
- Experimentar empatía: lo cual involucra reconocer los sentimientos que las demás personas, comprender por qué se sienten así; en resumen, sentir con los demás y experimentar con las emociones de los otros como si fueran nuestras.
- Aprender a manejar nuestras emociones: lo cual implica controlarlas y saber cuándo y cómo expresarlas y de qué manera afecta a los demás. Es necesario saber cómo formar nuestros sentimientos positivos como por ejemplo la esperanza, el amor y la alegría así como aprender la manera más adecuada de expresar nuestras emociones negativas tales como el enojo, el temor o la culpa de una manera inofensiva y productiva y cuando no debemos expresarlas.
- Reparar el daño emocional: que conlleva a disculparse con otros cuando cometemos errores emocionales y herimos a otros.
- Combinarlo todo: ello implica una interactividad emocional que nos permite captar los sentimientos de quienes nos rodean y darnos cuenta de sus estados emocionales para interactuar con ellos de manera afectiva.

Todo ello se puede lograr a través de un entrenamiento, el cual consiste en 3 etapas.

## **Etapas**

### **Etapas**

1. Acariciar.
2. Pedir caricias.
3. Aceptar y rechazar caricias.
4. Acariciarnos a nosotros mismos.

### **Etapas**

#### **Examinar el panorama emocional**

1. Afirmaciones de acción/ sentimiento.
2. Aceptar las afirmaciones de acción/ sentimiento.
3. Expresar nuestras intuiciones.
4. Convalidar nuestras intuiciones.

### **Etapas**

#### **Hacerse responsable**

1. Disculparse por los errores.
2. Aceptar o rechazar disculpas.
3. Pedir perdón.
4. Dar o negar el perdón.

3

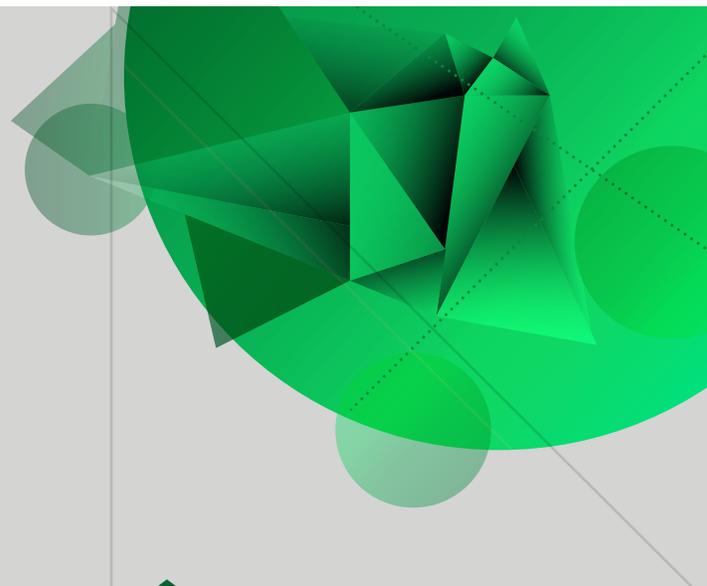
## Unidad 3

Hábitos en la  
educación

Rutinas

Descanso

Convivencia



Procesos de socialización  
y autonomía

Autor: Etel Mónica Luengas Ramírez



Imagen 1

Fuente: <https://lh6.ggpht.com/XMOEM4uznS72UtsN9B93n2K3nF6Pm5QdN4skj72W4mZTBeg4vNNMIQWb3n4G6-n0iMeYBY=s85>

## Introducción

Dentro del proceso de formación de la socialización y la Autonomía en los niños se hace necesario posibilitar experiencia de aprendizaje que apunten al mejoramiento, desarrollo o reeducación de rutinas y hábitos que se van fortaleciendo en la infancia. La educación es un servicio que se brinda a los niños y niñas como refiere una educadora de España<sup>1</sup> “La escuela es un pilar básico para llevar a término la educación para la salud, porque es la única a la que acude toda la población escolar durante unos años y se encuentra en las primeras etapas de su vida, cuando se está formando su personalidad. Un momento receptivo idóneo para adquirir buenos hábitos de salud, cuando todavía no ha podido incorporar formas de comportamientos insanos. Pero como somos conscientes de que la escuela sola, sino está coordinada con la familia”, es entonces el compromiso fortalecer hábitos en la educación que le permitan un eficaz desarrollo de conductas sociales en su infancia, juventud y adultez.

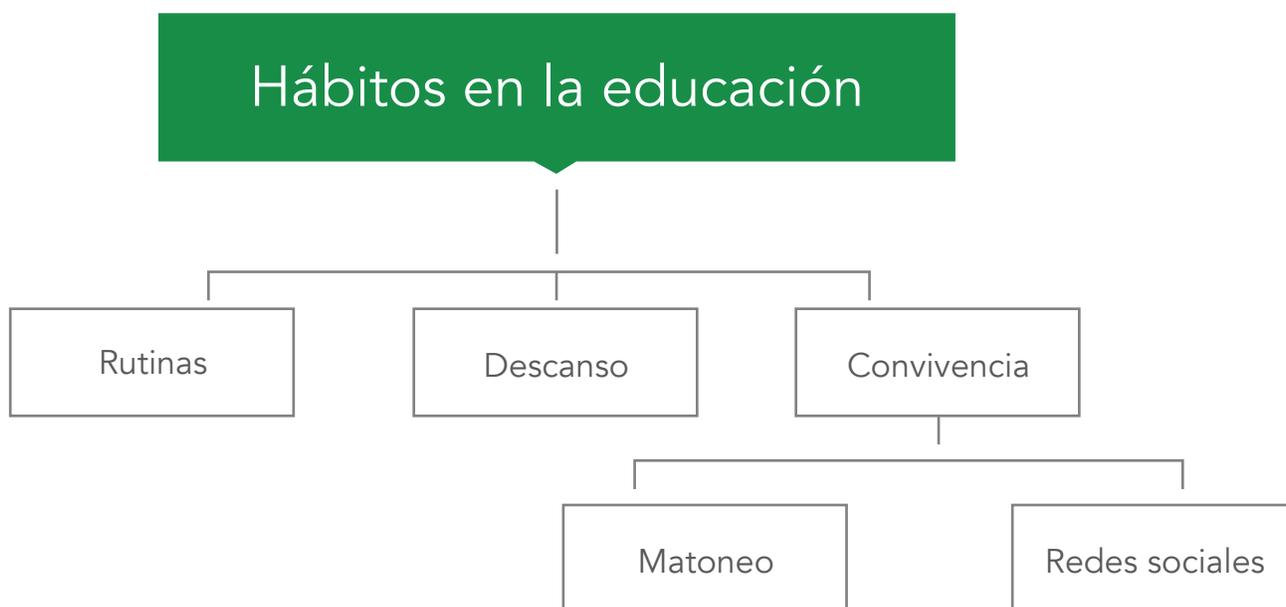
En esta cartilla se evidencian una serie de actividades educativas que se deben trabajar, se inicia por la instauración de rutinas que posteriormente se volverán hábitos si tienen un consistencia apropiada en la vida del infante, además se retoman dos temas de gran interés en estos momentos históricos y culturales que vivimos, el matoneo y las redes sociales, como estas habilidades sociales de convivencia llevan a evitar esta dificultad de mal manejo de la Autonomía y como se guía al estudiante para que las comunicaciones en las redes sociales se hagan de manera asertiva.

---

<sup>1</sup> MORON, M., María c. La autonomía personal Infantil: Hábitos higiénicos, alimenticios y de actividad y descanso. TEMAS PRA LA EDUCACION. Revista digital para Profesionales de la enseñanza, No 10, Septiembre 2010. Federación de enseñanza de Andalucía. España.

El proceso de aprendizaje se realiza a través de varias estrategias: una lectura analítica y crítica del contenido de esta cartilla, el desarrollo del foro, la lectura de un texto de profundidad, unos videos que permite visualizar diferentes experiencias de rutinas, y experiencias de convivencia (positivas y negativas).

Para esta cartilla se van a desarrollar los siguientes temas



El docente identificará, analizará y explicará el proceso de autonomía de los infantes, en la adquisición de los hábitos en la educación: rutinas, descanso y convivencia (matoneo y redes sociales), generando posibles soluciones pedagógicas en el desarrollo de estos hábitos en el aula.

### Componente motivacional

Dentro del procesos de enseñanza aprendizaje que se desarrolla en el aula, existen variadas oportunidades de interactuar; estudiante-estudiante, estudiante-docente, en donde se establecen relaciones algunas buenas y otras no tan buenas o asertivas, es entonces en donde el ojo observador de usted docente en formación, comienza a formalizar propuestas que buscan que estos procesos de Autonomía y hábitos en la educación se den de manera positiva para el estudiante, cuando creamos rutinas de respeto (saludos, agradecimientos, reconocimiento propio y del otro) estas se van impregnado en nuestros estudiantes y se verán formuladas como conductas estables en el ciudadano del futuro, de esta manera evitamos el matoneo y el mal manejo de las redes sociales, que son en sí habilidades de comunicación llevadas a contextos sociales inmediatos, en donde nuestro estudiante debe aprender a ser asertivo en su manejo. Aprendamos de esta cartilla bases fundamentales que nos permitan entonces orientar las conductas de nuestros infantes y aprendamos a acompañarnos de los padres de familia para esta labor.

### Recomendaciones académicas

Esta cartilla está elaborada para ser aborda

en una semana, en la temática específico: Hábitos en la educación: rutinas, descanso y convivencia (matoneo y redes sociales). Se debe realizar una lectura juiciosa de tipo crítico al tema abordado, realizando a la par **el foro** que permitan mejorar la comprensión del tema a través de vivencias que ustedes poseen, se complementa con algunas video-capsulas que aportan profundidad al tema tratado que se referencian a lo largo del desarrollo del tema. Encontrar al finalizar la temática una serie de lecturas y videos complementarios que serán abordados por el interés que despierte el tema en usted. Al finalizar haremos un repaso con una actividad de búsqueda de sopa de letras.

## Desarrollo de cada una de las unidades temáticas

### Hábitos en la educación



La escuela es un lugar excepcional para aprender a convivir porque la misión principal de la institución escolar, además de enseñar contenidos, es enseñar a ser ciudadanos, respetar a los otros como iguales en dignidad y derechos, a reconocer, valorar y aceptar las diferencias, a ser solidario, tolerantes.

Imagen 1

<http://www.wallpapersas.com/wallpapers/2013/03/Boy-colorful-hands-art-2048x2560.jpg>

Retomamos para el desarrollo de este tema lo visto en las habilidades sociales que lo analizamos en la semana 2, sabemos de la importancia de la familia, la escuela, los adultos y pares, y los medios de comunicación en la formación conductas sociales positivas. El papel fundamental de los padres lo evidenciamos si realizamos la lectura de la tesis, “La importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en la Educación infantil” (Cabria, E).

En el desarrollo infantil las rutinas y los hábitos son elementos esenciales para su desarrollo integral, aunque sabemos que son límites estos son necesarios en la vida de todas las personas, en los infantes les permitirá poco a poco asumir la responsabilidad sobre sus actos y saber que toda acción tiene una consecuencia (acción - reacción), Algunas rutinas a formar pueden ser saludar, pedir permiso, despedirse, ordenar su cuarto, sus útiles, alistar la maleta ordenar sus juguetes, y a medida que vaya creciendo, horarios para las tareas, de las comidas, de la hora del baño, la hora de acostarse, en fin son variadas las tareas que nos podemos proponer para hacer una vida más armónica en los niños.

En nuestro entorno educativo la clave para todo esto es la constancia, la paciencia y la repetición. La intención no basta debemos acompañarla de la acción, tanto los hábitos como las rutinas, pueden tardar algunos meses en incorporarse, pero no por eso debemos decepcionarnos o pensar que es una tarea imposible.

Tengamos en cuenta estos consejos para el desarrollo de los hábitos en la educación:

- Definir cuáles son los hábitos que se-

rán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.

- Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada Implementación y práctica constante en la vida diaria.
- Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de los(as) niños(as) y la familia.
- Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar.

Recordamos también que no basta enseñar y formar en la escuela estas acciones deben estar acompañadas con la familia a quienes también debemos brindarle orientaciones para la formación integral de sus hijos.

### **Las rutinas y los hábitos**

Los hábitos, por tratarse de comportamientos, son el resultado de características innatas (aspectos genéticos difíciles de cambiar), conocimientos (se consiguen con información), motivaciones (se logran con formación) y habilidades (se alcanzan con entrenamiento) de la persona. Los hábitos se adquieren a fuerza de tomar decisiones: cuanto más frecuentes y profundas sean, mejor, es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria.

Dentro del trabajo de los hábitos y las rutinas que se puedan fortalecer en niños de 3 a 8 años están los que tienen que ver con la parte educativa, encontramos algunas indicaciones y maneras de fortalecerlas desde la casa y el jardín o escuela, en una de las variadas revistas sobre infancia que tratan el tema, tomamos algunas de estas indicaciones.

- Establecer rutinas que consideren el tiempo de alimentación, de juego, de tarea, de aseo y de sueño.
- La lectura es una actividad muy importante dedícale unos minutos y ambos sumérjanse en la aventura de un cuento, puedes crearle una pequeña biblioteca personal en casa y en el jardín establecer un tiempo diario y constante de lecturas motivantes.
- Proporcionar un lugar adecuado que el niño identifique como “su lugar de estudio”, éste deberá estar ventilado, bien iluminado y libre de factores distractores en casa, en el aula también se deben tener lugares adecuados.
- Facilitar los materiales que requiera para cumplir con sus tareas, tener su cartuchera, o bolsa de útiles.
- Guiar el desarrollo de sus tareas dándole las indicaciones, mas no mostrándole la solución o solucionándolos por él. Permitirle equivocarse y reflexionar hasta llegar a la solución, el fracaso también forma y determina el impulso de tener que volver a realizar la actividad o tarea y así estamos fortaleciendo su autoestima y autonomía.
- Brindar estímulos positivos verbales como la felicitar al niño cada vez que cumple las rutinas establecidas y desarrolla correctamente las tareas o estimu-

larlo con “premios” que lo motiven a seguir esforzándose.

Todo lo mencionado ayudará a establecer hábitos en el niño, un par de meses serán suficientes para que el niño los tenga bien interiorizados. Si durante este tiempo alguno de los padres o educadores descuida los tiempos establecidos el niño no logrará establecer sus horarios. Sin embargo, pasado este periodo, aunque los padres o educadores olviden o traten de cambiar alguno de los tiempos no podrá, porque será el mismo niño quien les recordará los pasos correctos ya que sus tiempos están establecidos.

El niño al tener hábitos estará a su vez contribuyendo al desarrollo de su autoestima, sintiéndose seguro de lo que hace porque sabe que podrá disfrutar de diferentes momentos ya que ha aprendido a organizar su tiempo, lo cual le permitirá aprovechar mejor sus horarios de juego, deportes, estudio y sobre todo el tiempo dedicado a la familia.

Mientras que los padres, docentes y adultos den el modelo correcto a seguir y estén conscientes que lograr hábitos de estudio desde temprana edad es de gran importancia para el futuro éxito de sus niños, podrán evitar futuros problemas escolares.

### **Ejercicio práctico**

Para tener mayor profundidad en el tema de hábitos en la educación, los invito a ver la siguiente página de internet en donde se presentan cuáles serían los hábitos más importantes que debe adquirir un niño en la etapa del preescolar:

Título: Hábitos que deben fomentarse en niños preescolares.

<http://www.slideshare.net/LetyB/hbitos-que-deben-fomentarse-en-prescolares-presentation>

En esta presentación se nos refiere a los hábitos: de higiene, autonomía, orden, trabajo, autocontrol, convivencia y salud y alimentación. Tengamos presente que en este módulo se trataran de forma profunda algunos de ellos brindando herramientas a los docentes para lograr su desarrollo en el entorno educativo.

**El descanso** es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. Cuando nos referimos al descanso no es solamente estar inactivos, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.

El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo. Para valorar la necesidad de descanso y evaluar cómo se satisface ésta con eficacia, las enfermeras necesitan conocer las condiciones que fomentan el mismo. Narrow (1997) señala 6 características que la mayoría asociamos al descanso.

Las personas pueden descansar cuando:

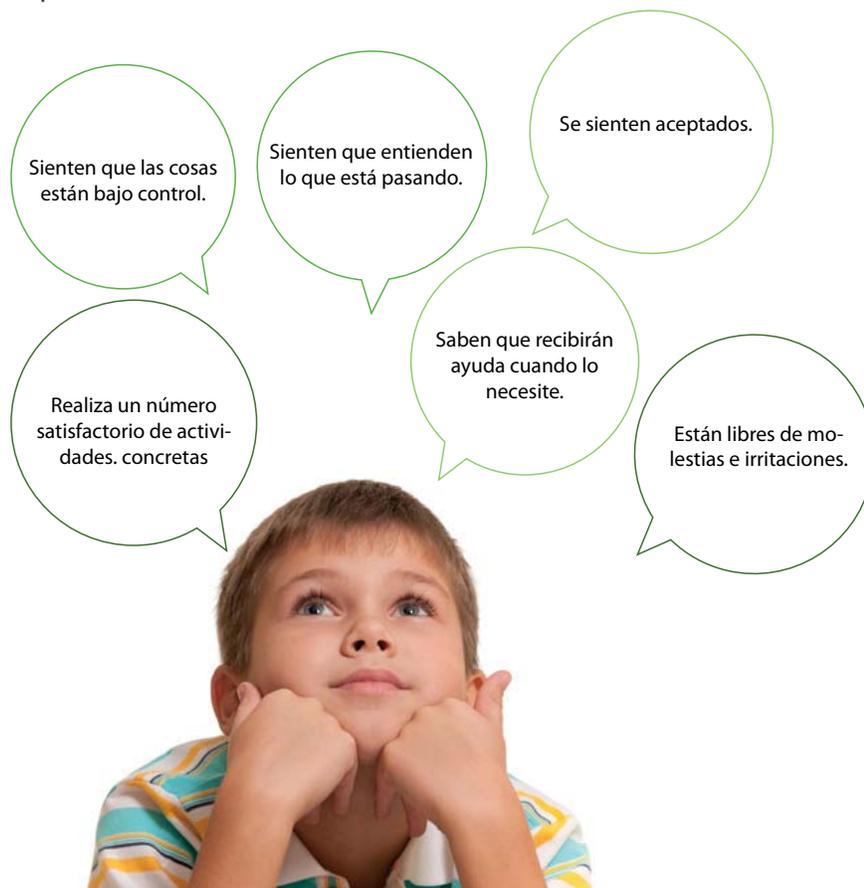


Imagen 2

Fuente: <http://www.educayaprende.com/wp-content/uploads/2014/10/ni%C3%B1o-so%C3%B1ando.jpg>

Como desde nuestro quehacer favorecemos el descanso en nuestros estudiantes, hay momentos en la clase en donde es importante tomar un descanso, no es dormir es salir de la actividad que realizamos y enseñarle a nuestros estudiantes a descansar. En los jardines se encuentran establecidos horarios de sueño de acuerdo a la edad de los niños que están en su establecimiento. Se recomienda en los jardines que atienden niños menores de 5 años establecer una siesta como manera de descanso, pero a partir de los 6 años se toma este descanso (hora de sueño) en su casa o lo recupera en la noche. Se determina en los menores de 10 años un promedio de 10 horas de sueño. La siesta es una necesidad para la mayoría de los bebés y niños.

En el cuadro abajo, tienes una tabla de orientación acerca de la cantidad / día, y del tiempo de siesta que normalmente duermen los bebés y niños.

Edad	4 M	6 M	9 M	1 A	2 A	3 A	4-5 A
Siestas día	3h	2h	2h	1 o 2h	1h	1h	1h
Nº horas	4h-6h	3h -4h	2,5-4h	2-3h	1h-2h	1h-1,5h	0,5-1h

Tomado de: la siesta de los bebés y los niños Dirección: <http://www.guiainfantil.com/sueno/siesta.htm> revisado 9 de septiembre 2013

Recordemos que la actividad diaria de un niño es bastante activa a nivel motor, intelectual y afectivo, sus relaciones sociales están dándose de manera inmediata y sus respuestas también son así. Por tanto hay un desgaste de energía que sugiere un cuidado especial en la alimentación y en el descanso.

Orientemos a nuestros alumnos en el hábito del descanso, pensemos las actividades y creemos rutinas saludables en el que con lleven a tener una vida adulta saludable.

Los invito a ver este video que nos ilustra sobre la importancia del descanso y sueño en los niños:

Título: El descanso en los niños imprescindible, para un buen rendimiento.

<http://www.youtube.com/watch?v=OdTrY4iMQqs>

**Convivencia:** es la posibilidad que se tiene de convivir con otros de manera respetuosa, la convivencia es la capacidad de las personas de vivir con otras (con-vivir) en un marco de respeto mutuo y solidaridad recíproca; implica el reconocimiento y respeto por la diversidad, la capacidad de las personas de entenderse, de valorar y aceptar las diferencias, los puntos de vista de otro y de otros.

La convivencia es un aprendizaje: se toman a continuación los aspectos más relevantes de la política de convivencia que se viene desarrollando en Chile y tiene mucha similitud con lo que vivimos diariamente en nuestras aulas, se enseña y se aprende a convivir. Por ello, la convivencia escolar es la particular relación que se produce en el espacio escolar entre los diversos integrantes de la comunidad educativa: estudiantes, docentes, directivos, padres, madres, en general adultos.

En el espacio escolar, la convivencia se enseña, se aprende y se refleja en los diversos espacios formativos (en el aula, en los talleres, las salidas a terreno, los patios, las izadas de bandera, la biblioteca), los instrumentos de gestión (el proyecto educativo institucional, los reglamentos de convivencia, los planes de mejoramiento educativo), y en los espacios de participación (consejo escolar, consejo académico, gobierno escolar, reuniones de profesores), por lo que es de responsabilidad de toda la comunidad educativa.

Retomamos entonces lo aprendido anteriormente, las habilidades sociales son con-naturales al hombre, estas se fundamentan en los procesos de convivencia que se desarrollan alrededor del infante, cuando este posee estas conductas implica:

- El reconocimiento.
- El respeto por la diversidad.
- La capacidad de las personas de entenderse.
- La capacidad de valorar y aceptar las diferencias; los puntos de vista de otro y de otros.

La convivencia escolar es a la vez un desa-

fío y un aprendizaje, ya que supone una enseñanza que está íntimamente ligada con el proceso educativo de la persona y, como tal, en directa relación con el contexto, el medio social y familiar donde se ha desarrollado.

La convivencia se aprende y se practica en el entorno familiar, en la escuela, en el barrio, en el mundo social más amplio. Tiene que ver con la capacidad de las personas de entenderse, de valorar y aceptar las diferencias; los puntos de vista de otro y de otros; con la tolerancia. Por eso, la convivencia vivida y experimentada en la institución escolar es el germen del ejercicio de la ciudadanía y de la democracia. Aprender a con-vivir constituye la base para la construcción de una sociedad más justa y una cultura de la paz, porque se sustenta en la dignidad de la persona, en el respeto y el cuidado de sus derechos y sus deberes.

Desde esta perspectiva, el clima escolar es producto y fruto de la enseñanza y el aprendizaje de la convivencia en el aula, en los recreos, en el deporte, en los actos oficiales, donde los adultos tienen una responsabilidad central ya que se constituyen modelos para niños, niñas y jóvenes. Los estudiantes, al ser personas en proceso formativo, observan e imitan los comportamientos de los adultos en la interrelación, en la resolución de los conflictos y en el manejo de su agresividad.

El clima escolar es un indicador del aprendizaje de la convivencia y es una condición para la apropiación de los conocimientos, habilidades y actitudes, establecidos en el currículum nacional. Pero es importante tener presente que el clima escolar no se asocia exclusivamente con la disciplina y la autoridad, sino más bien con la conformación de un ambiente propicio para enseñar y para aprender.

Sin lugar a dudas, la disciplina es un componente central del clima escolar. Sin embargo, no debe ser entendida como una actitud de obediencia y acatamiento sin reflexión, sino más bien, como el cumplimiento de los roles que a cada miembro de la comunidad educativa le compete. Por ello, la indisciplina no debe ser mirada exclusivamente en relación a los y las estudiantes, sino también respecto de los adultos que forman parte de la comunidad escolar: docentes, padres, madres, directivos, etc. Cada miembro tiene responsabilidades que cumplir y dar cuenta a los demás para alcanzar una meta común.

Dentro del proceso de convivencia vamos a retomar dos temas de actualidad que vienen siendo trabajados desde los entornos educativos por estar impactando los sistemas en su interior estos son el matoneo y las redes sociales, la pregunta sería ¿Cómo abordar estos problemas de convivencia escolar, primero comprendiéndolas?.

No todo lo que ocurre puede ser llamado violencia, agresión o bullying. En tal sentido, es conveniente comprender que en todo ser humano existe una cuota de agresividad natural, que es de orden instintivo, como una defensa ante una situación de riesgo, lo que se diferencia de una agresión desmedida o calculada para provocar daño a otro.



El matoneo o bullying es un tipo de violencia intencional: viene de un niño que es más fuerte o mayor que el otro. Este maltrato siempre sucede a espaldas de los adultos y la víctima se siente atrapada, pues les teme a las consecuencias de denunciar el hecho. De ahí que siga ocurriendo, ya que los otros niños que son testigos no hacen nada por defender a su compañero y, por el contrario, muchas veces incitan o alientan al agresor. Este tipo de maltrato continuado deja secuelas para toda la vida. De allí la importancia de estar pendiente de si su estudiante es víctima de este atropello.

La agresión no es solamente física, también se da verbal, con actitudes, gestos, posturas que hacen sentir al otro intimidado: se dice que los niños tienden más a la agresión física y las niñas a las habladurías, chismes y aislamiento.

Por esto es importante que como educadores estemos atentos a los signos de agresión, rechazo, maltrato, discriminación que se puedan presentar en el aula. Tengamos presente que este es un comportamiento aprendido, por esto podemos prevenir o reeducar. La agresividad tiene una base natural que no debe ser eliminada sino encausada, educada y formada conforme a principios y valores. El conflicto, es un hecho social imposible de erradicar, porque en todo grupo humano siempre habrán diferentes intereses: algunos semejantes, otros complementarios y otros sencillamente opuestos. No pensamos igual, tenemos diferentes visiones de la vida y de la sociedad, diferentes percepciones de lo que es mejor para unos y para otros; por eso surgen los conflictos: por diferencia de intereses. Un conflicto mal resuelto o no resuelto habitualmente deriva en actos de violencia.

En la búsqueda de la solución a los conflictos debemos:

- Dialogar
- Escuchar
- Argumentar
- Mediar

Recordemos que tanto el agredido como el agresor necesitan de ayuda.

El manejo del acoso escolar, se viene trabajando en Colombia a través de la Universidad de los Andes con el Docente Enrique Chau, psicólogo colombiano. Extraemos de una conferencia<sup>1</sup> suya los aspectos más relevantes con respecto a las maneras de prevenir el matoneo, en su conferencia de-

<sup>1</sup> MEMORIAS: Foro nacional de educación. Formar para la ciudadanía es educar para la paz. Relatoría panel Noviembre del 2012. Colombia.

termina tres actores:

- Agresor
- Victima
- Espectadores

Nos refiere la empatía como base fundamental de desarrollo de estos procesos de matoneo dice:

- Para los intimidadores es necesario desarrollar en ellos empatía es lo que más les hace falta
- Los testigos también es necesaria la empatía: si los estudiantes ve que se agrede a alguien y no se hace nada se desensibilizan y se acostumbran al maltrato.
- En las victimas es necesario el desarrollo de la asertividad.

Dice que se debe impulsar el desarrollo de la empatía en el aula y da algunas guías como la lectura del libro: *Oliver Button es una nena*, de Tomie de Paola (1991) y sobre esta realizar el análisis de la situación, otra la apreciación de obras en donde estén diferentes tipos de reacciones y también un análisis, los invito a revisar este texto.

Los invito a ver un video de la conferencia de Enrique Chau sobre:

¿Cómo promover una convivencia escolar sin violencia?

Tomado de:

[www.youtube.com/watch?v=nCQfwUY9ztM](http://www.youtube.com/watch?v=nCQfwUY9ztM)

Este video nos ilustra sobre el manejo de la violencia escolar, brindando luces desde la conceptualización y la estrategia.

De esta manera hay múltiples propuestas.

Otra de las dificultades que se ha venido detectando en la convivencia escolar está representada en **las redes sociales**: para muchos niños y jóvenes el tener acceso a este tipo de redes es como un desahogo ya que se les hace más fácil expresarse por este medio, detrás de la computadora e interactuar personalmente, con anterioridad las familias eran más unidas se daban su espacio para platicar de sus cosas, sueños o circunstancias que los agobiaban.

En la actualidad los jóvenes pasan la mayor tiempo dentro de estos sitios web donde se expresan sin temor hacer recriminados como pudiera llegar a ser con los padres cuando no están de acuerdo con algo, sin embargo no se cuestionan el hecho de que hay una línea muy delgada entre la realidad y lo fantasioso, entre el bien y el mal, en ocasiones llegan a poner en riesgo su integridad como personas ya que no necesariamente se limitan a tener contacto con conocidos, si no también lo hacen con personas que en su vida han visto pero por el simple hecho de pertenecer a cualquiera de estas redes sociales los hacen parte de su vida, les comparten sus gustos sus inquietudes, sus sueños y esto en muchos casos pone en riesgo la vida del niño o joven y la de su familia ya que personas se basan en esta facilidad de acceso a la información para sacar ventaja de alguna manera.

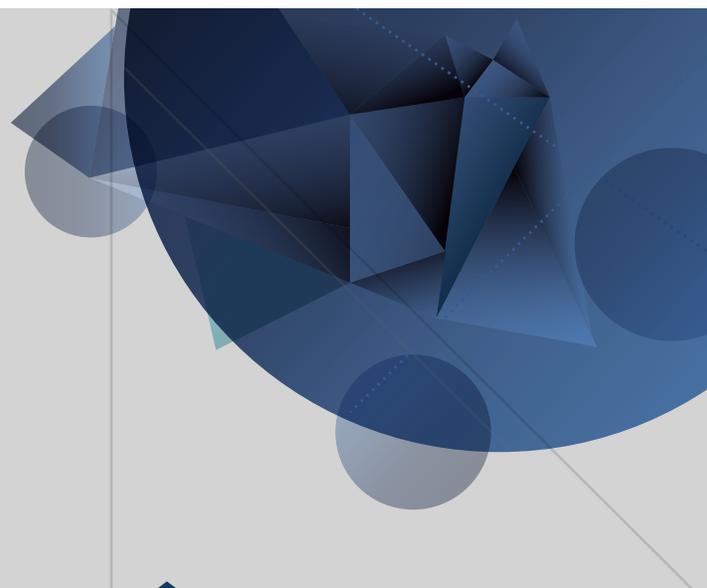
Corresponde entonces a nosotros los educadores orientar la utilización de estas redes, para nuestros estudiantes las tecnologías están a su mano cada vez a más temprana edad, los bebés juegan con el celular, los niños acceden a los video juegos, al computador, se comunican por internet, ven las imágenes, las películas, saben de sus perso-

najes y están al tanto de todos los acontecimientos.

# 4

## Unidad 4

Hábitos personales  
Alimentación  
Sueño



Procesos de socialización  
y autonomía

Autor: Etel Mónica Luengas Ramírez

## Introducción

Dentro de los procesos de socialización y autonomía en la edad infantil tiene relevancia el desarrollo de los hábitos personales, estos son esas acciones que por medio de la repetición, se convierten en una forma de hacer las cosas. Establecer rutinas personales relacionadas con las actividades básicas cotidianas que realizan nuestros infantes, se posibilita en el entorno escolar, como reforzamiento de lo que recibe en el hogar, en esta cartilla los temas a tratar son la alimentación y el sueño.

Dentro del proceso general de desarrollo de los infantes, comer bien, descansar, hacer deporte, determinar horarios, cepillarse, comer menos dulces, son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida saludable. No hay que esperar que nuestros alumnos tengan problemas de hábitos personales para establecer unos buenos hábitos de vida.

El proceso de aprendizaje se lleva a cabo a través de varias estrategias: Una lectura analítica y crítica del contenido de esta cartilla, el desarrollo de unos estudios de caso para la comprensión del tema, la lectura de dos texto de profundidad, unos videos que permite visualizar los hábitos personales, específicamente alimentación y sueño. Además en la bibliografía se refieren algunos artículos y videos que ayudan a profundizar la comprensión del tema.



Identificar, analizar y formular propuestas pedagógicas de trabajo escolar en el desarrollo de hábitos personales: alimentarios y de sueño.

### Componente motivacional

El desarrollo de los hábitos personales en los niños como ya dijimos comienzan en casa, es allí donde se inicia su aprendizaje, en el jardín o colegio vemos como se están desarrollando y ayudamos a reforzarlos o encausarlo según se determine, entonces, lo que vamos a tratar en esta cartilla es intentar orientar el proceso desde el colegio o jardín, que estrategias podemos implementar y qué hacer cuando encontramos dificultades, como sabemos estamos orientando al infante para prevenir en el adolescente o adulto.

Animo, en esta lectura recalcaremos que los niños más que conceptos e información crecen en las vivencias y experiencias ya sean positivas o negativas apostémosle a las positivas que generan ciudadanos felices y de bien para su entorno.

### Recomendaciones académicas

Esta cartilla está elaborada para ser abordada en una semana, en la temática específica: **Hábitos personales: Alimentación y sueño**, se debe realizar una lectura juiciosa de tipo crítico al tema abordado, realizando a la par el análisis de unos estudios de caso prácticos que permitan mejorar la comprensión del tema a través de vivencias que ustedes poseen, se complementa con algunas

videocápsulas que aportan profundidad al tema tratado que se referencian a lo largo del desarrollo del tema. Encontrar al finalizar la temática una serie de lecturas y videos complementarios que serán abordados por el interés que despierte el tema en usted. Recuerde que podrá valerse de un video de repaso que encontrará al finalizar la unidad.

### Desarrollo de cada una de las unidades temáticas

#### Los Hábitos personales

Los hábitos personales en la infancia se pueden identificar en el ámbito escolar, con una buena observación e indagación logramos prevenir; enfermedades, fomentar estilos de vida, mejorar condiciones sociales que vivan nuestros alumnos, todo esto en busca de mejorar la calidad de vida y la formación de ciudadanos sanos mental y físicamente.

Que podemos entender por hábitos personales: son aquellas rutinas y hábitos que se implementan a temprana edad que satisfacen las necesidades básicas de las personas y benefician un desarrollo equilibrado y saludable.

El entorno de los infantes esta manejado, modelado y construido por el adulto, (en nuestro caso el educador) que es mediador, por tanto la búsqueda de programas, acti-

vidades, contenidos, hábitos y experiencias que favorezcan medios saludables en el quehacer diario.

Que podemos fomentar desde el centro educativo para un desarrollo de buenos hábitos personales en los niños, relacionamos a continuación algunos de ellos:

- Diseño de espacios limpios, organizados, con buena ventilación y luz que favorezcan el desarrollo de actividades lúdicas, recreativas, deportivas, culturales y cognitivas. No es la cantidad del espacio muchas veces sino la calidad de su organización.
- Respeto de sus necesidades básicas: alimentación, descanso, recreación y enseñanza-aprendizaje.
- Establecimiento de relaciones armónicas, de respeto y tolerancia mutua, donde se brinde un desarrollo afectivo satisfactorio.
- Trabajo mancomunado de familia y escuela: esto es primordial, se debe ir por el mismo camino, cuando se logra un entendimiento de estas dos partes, las pautas, normas y rutinas son las mismas por tanto la implementación de hábitos va hacer satisfactorias, evitando así en un futuro a mediano plazo personas insanas en sus hábitos personales.
- Facilitar experiencia de socialización que fortalezcan el desarrollo de procesos de socialización y autonomía.
- Fomentar y reeducar hábitos higiénicos en los infantes.
- Vigilar y favorecer una alimentación, acompañada de hábitos propios de la misma: Horarios, cantidad, calidad y otras variables que influyen en estos hábitos.

Podrás ampliar esta información, realizan-

do la lectura complementaria: “Cuidados básicos en la infancia, desde una educación para la salud en la escuela”, este texto lo vamos a referenciar a lo largo de esta cartilla; por ser pertinente y adecuado para la formación de nosotros, los adultos desde una perspectiva escolar.

### **La alimentación**

Este es uno de los hábitos personales más referenciados en la literatura, en esta era a tomado mayor relevancia por encontrar una serie de trastornos que se van presentando en la adolescencia, adultez y vejes, pero que tiene su origen en la primera infancia. Sabemos que los infantes van desarrollando gustos por ciertos alimentos, y dejan otros que son necesarios de lado, nos toca motivarlos y poco a poco ir ayudándolos a tomar conciencia de la importancia de una sana alimentación y como esto permite una buena salud. Debemos conocer como docentes la pirámide alimenticia y enseñarla de manera lúdica a nuestros estudiantes para que en el futuro no tenga mala salud o trastornos alimentarios.

Tener buenos hábitos alimenticios, se orienta desde la infancia, podemos tener presente algunas pautas que algunas podemos seguir en la institución educativa y otras las trabajaremos con los padres de familias para poder ser implementadas en casa como:

Los horarios:

- Establecer horarios fijos para cada comida.
- Hay que acostumbrar al cuerpo a unos horarios e ir eliminando los alimentos entre horas.

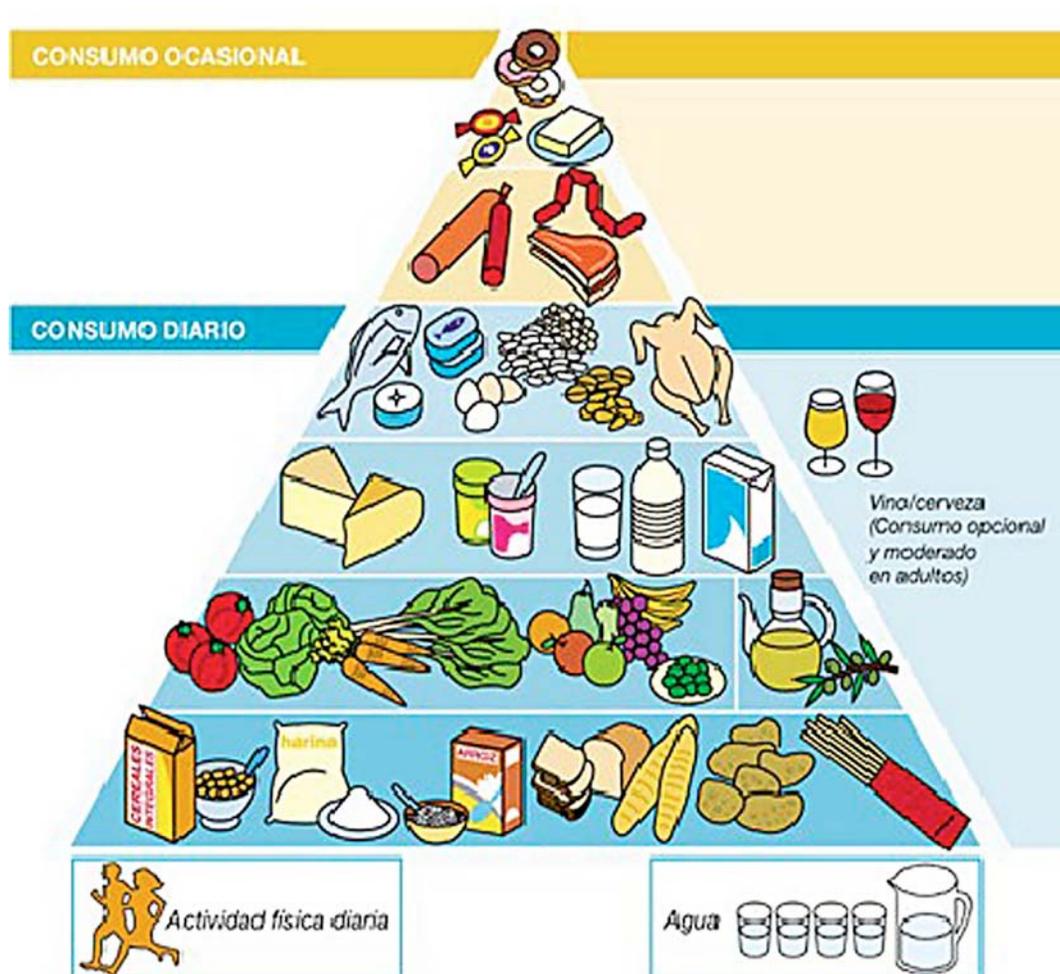
Tipos de alimentos:

- Definir las comidas con antelación esto

con el fin equilibrarlas y no repetir hasta aburrir el consumo constante de los mismo.

- Se puede compartir con el infante la organización de los menús de la semana, haciéndole ver poco a poco la necesidad de equilibrar.
- El agua es un alimento fundamental que como otros hay que orientar su consumo.

Veamos la pirámide de alimentos que se aconseja consumir y tener en cuenta en la organización alimenticia diaria.



Explicación de la pirámide de los alimentos

Imagen 1: Pirámide de alimentos

Fuente: <http://www.zitre.com/es/magazine/general/explicacion-de-la-piramide-de-alimentos>

### Momentos de la alimentación:

- Realizar un esfuerzo para compartir al menos una comida familiar. Es una oportunidad de convertirnos en un modelo de hábitos para nuestro hijo.
- En la escuela realizar la hora de la lonchera en conjunto, con el fin también de formar hábitos y modelar rutinas que van hacer en el futuro establecidas.
- No obligarlos a consumir todo lo que hay en el plato, hay que orientarlos en saber cuándo ya sacio el hambre y no comer de gula.
- Brindar un espacio calmado, cómodo, aseado y fijo para alimentarse: la cama, el patio, el estudio no son los sitios propicios para formar hábitos, es importante respetar los sitios y servir como ejemplo o modelos a estas orientaciones.

Una guía para el desarrollo de pautas alimentarias en niños menores de 5 años la brinda la cartilla: *"Alimentación saludable; Guía familiar para promover la alimentación saludable en la primera infancia"*. Desde el momento de nacer hasta los 5 años. En ella encontramos una guía detallada de los alimentos, cantidades, aportes nutricionales por edades y recetas fáciles y nutritivas para preparar. Debemos orientar hacia los padres esta guía, son los que organizan la alimentación de sus hijos.

Podemos observar un video corto sobre la importancia de los hábitos alimenticios en los niños como medida de prevención en:

<http://www.youtube.com/watch?v=0jn0FcLOpiM>

Podemos también guiar a los estudiantes con respecto a los alimentos que nos ayu-

dan, son saludables y los que no, encontramos como los malos hábitos adquiridos en la infancia traen como consecuencia problemas como la **obesidad**, sabemos que esta enfermedad tiene su origen en múltiples factores:

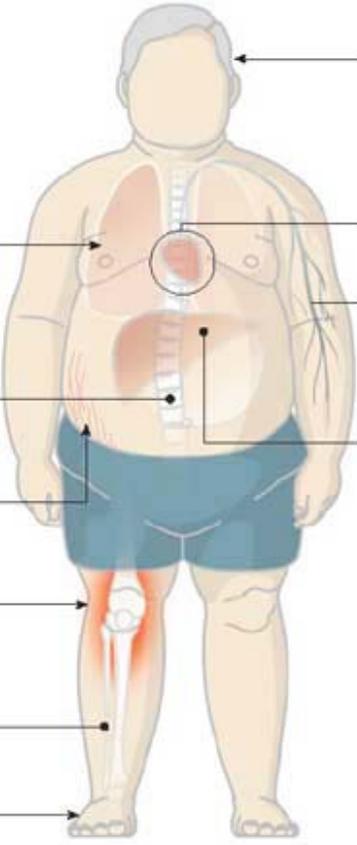
- Calidad del alimento.
- Determinantes emocionales como la autoestima.
- Malos hábitos adquiridos en la infancia.



- Relación alimento – satisfacción afectiva

Y en fin muchos otros que se relacionan con casos ya específicos.

Una ayuda para orientar este proceso de manera preventiva lo encontramos en el siguiente esquema:

ALIMENTOS RECOMENDABLES PARA NIÑOS	NO ACONSEJABLES	COMPLICACIONES POSIBLES EN CHICOS CON OBESIDAD
 <p><b>Cereales, sus derivados y legumbres secas</b> Aportan hidratos de carbono y fibra.</p>	 <p><b>Fiambres, embutidos</b></p>	 <p>Disminución de la autoestima</p> <p>Depresión</p> <p>Apnea de sueño</p> <p>Acentuación de desviaciones en columna</p> <p>Estrías en la piel</p> <p>Aumento de lesiones en articulaciones</p> <p>Dolores óseos</p> <p>Pie plano</p> <p>Desarrollo puberal acelerado y crecimiento de talla</p> <p>Hipertensión</p> <p>Aumento del colesterol malo y de los triglicéridos</p> <p>Aumento del nivel de glucosa en sangre; un problema para el hígado y riesgo de diabetes</p> <p><b>A largo plazo, la obesidad podría asociarse con enfermedades cardiovasculares, mal de Alzheimer y osteoporosis.</b></p>
 <p><b>Verduras y frutas</b> Son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de minerales.</p>	 <p><b>Gaseosas</b></p>	
 <p><b>Leche, yogur y queso</b> Ofrecen proteínas completas de alto valor y son fuente principal de calcio.</p>	 <p><b>Productos salados</b></p>	
 <p><b>Carnes y huevos</b> Ofrecen las mejores proteínas y todas aportan gran cantidad de hierro.</p>	 <p><b>Alimentos fritos</b></p>	
 <p><b>Aceites, semillas y frutas secas</b> Son fuente principal de energía y vitamina E. Los aceites son necesarios.</p>	 <p><b>Golosinas</b></p>	
 <p><b>Azúcar y dulces</b> Brindan energía, pero no aportan sustancias nutritivas indispensables.</p>		

Fuente DEBORA SETTON (HOSPITAL ITALIANO) - MINISTERIO DE SALUD Y AMBIENTE

CLARIN

Imagen 3: Alimentos recomendables y no aconsejables

Fuente: <http://blogs.ua.es/recursoref/category/habitos-de-higiene-y-alimentacion/>

Los trastornos alimenticios son trastornos psicológicos, que cursan con graves alteraciones de la conducta alimentaria: una experta en el tema la doctora Rosa María Raich nos lo refiere de esta manera: “La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia. Tiene su origen en una interacción genética y ambiental, siendo más importante la parte ambiental o conductual, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. Se caracteriza por una excesiva acumulación de grasa corporal y se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal. Sin embargo, es muy simplista pensar que la obesidad sólo se debe a un consumo excesivo de alimentos y a una actividad física deficiente”.

Los cambios demográficos y culturales han afectado al comportamiento de los niños en múltiples aspectos, incluidas la conducta alimentaria y la actividad física. Raich, una estudiosa del tema de los trastornos alimentarios, llevan a cabo con un grupo de investigadores una serie de documentos y libros orientados a prevenir y subsanar de manera terapéutica y educativa el tema de la obesidad infantil y en jóvenes, la anorexia, la bulimia, los trastornos de personalidad que nacen de una enfermedad alimentaria, para poder profundizar en algunos de sus estudios se pueden dirigir a la página del Consejo Superior de psicología en España.

[http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=1728](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1728).

Nuestra labor se centra, en iniciar entonces los procesos de concientización de nuestros estudiantes sobre la calidad y cantidad de lo que consumen, Podemos ayudarnos de cuentos, dibujos o videos, un ejemplo lo brinda este video dirigido a los infantes:

Título: Niños y salud

<http://www.youtube.com/watch?v=bP73Pu5QZvQ>

Con respecto a los dibujos o imágenes encontramos en internet o libros actividades como la siguiente, para promover el uso de la cuchara:



Imagen 4

Fuente: <http://media-cache-ec0.pinimg.com/236x/1f/0f/59/1f0f5968942f705448357a3c50a4ff46.jpg>

Los invito a promover y orientar los hábitos alimenticios sanos y trabajar este aspecto como ya se dijo en conjunto con la familia. Recordemos nuestro compromiso de trabajo de prevención y formación en el futuro de ciudadanos sanos mental y físicamente.

### El sueño

Así como una buena alimentación, es primordial para un desarrollo sano en nuestros niños, el sueño representa también un factor importante para una buena salud. Un niño descansado es feliz, se siente bien, puede rendir en las actividades, un niño con problemas de sueño se observa:

- Cansado.
- Irritado.

- No puede concentrarse.
- Pierde apetito.
- No se relaciona asertivamente con el otro.
- Presenta disminución en las actividades lúdicas.
- Se frustra fácilmente.
- Se nota lento en el desarrollo de actividades.



Imagen 5:

Fuente: <http://www.integracionsensorial.es/tocupacional.html>

Entonces si observamos en el aula estas condiciones ¿Cómo podemos ayudarlo?, Dormir es un hábito que se enseña en la infancia y se regula a través de las experiencias satisfactorias que les brindemos a la hora de descansar, como docentes ayudamos en la orientación a los padres quienes son los implicados directamente y en el jardín colaboramos en el desarrollo de estos hábitos en el momento de la siesta según la edad.

La siguiente tabla nos brinda una orientación de cómo ir regulando los hábitos de sueño, según sus necesidades fisiológicas.

Edad	Nº de siestas	Duración siestas (horas)	Horas de sueño nocturno*	Total horas sueño
1 mes	3	6-7	8-10	15-16
3 meses	3	5-6	10-11	15
6 meses	2	3-4	10-11	14-15
9 meses	2	2-4	11-12	14
12 meses	1-2	2-3	11-12	13-14
2 años	1	1-2	11-12	13
3 años	1	1-2	11	12
4 años	0	0	11	11-12
5 años	0	0	11	11

Imagen 6: Felices sueños

Fuente: Felices sueños, Elizabeth Pantley, Ed. Mc Graw Hill

<http://dormirsinllorar.blogspot.com/2013/06/preguntas-y-respuestas-sobre-el-sueno.html>

Revisar con los padres estas pautas nos va a servir para ayudar en el desarrollo de este hábito.

Una orientación con actividades sobre como regular este hábito la brinda Ortega, N; nos orienta sobre la realización de estrategias como:

- Lectura antes de dormir con mensajes agradables.
- Música suave que permita mecer.
- Acompañándolo con una canción
- El espacio para dormir sea adecuado tranquilo.

- Mantener la habitación oscura y adecuada temperatura.

Veamos el siguiente video sobre como regular el hábito del sueño en el niño.

Título: Desarrollando hábitos en el momento del sueño.

<http://www.youtube.com/watch?v=lzz3RWQjBXw>

4

## Unidad 4

Hábitos personales:  
Higiene y vestido  
Orden  
Control de  
esfínteres



Procesos de socialización  
y autonomía

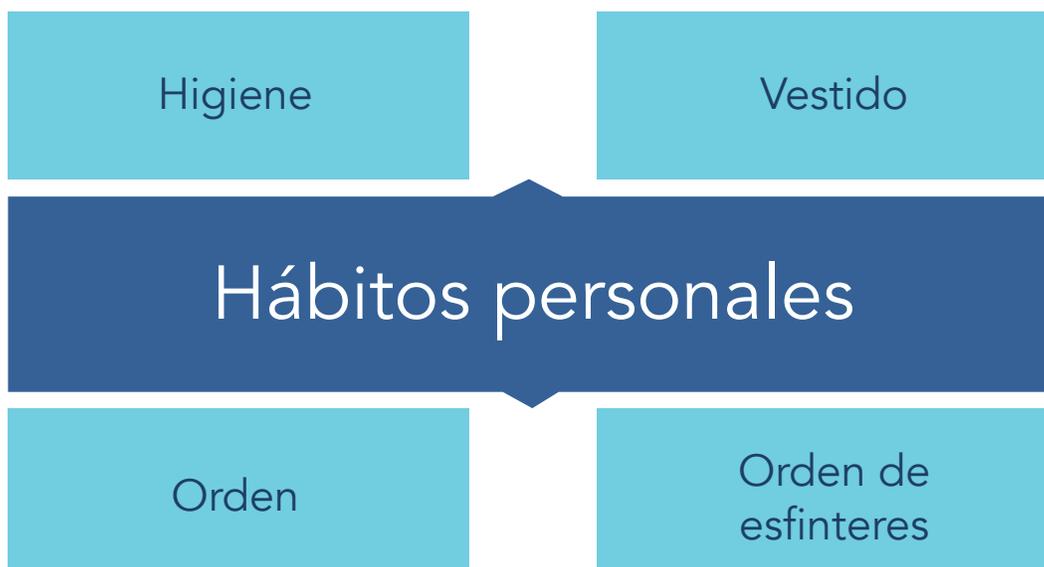
Autor: Etel Mónica Luengas Ramírez

## Introducción

Esta cartilla es la última de la serie de **Procesos de socialización y Autonomía**, está básicamente dirigida al desarrollo de los hábitos personales, que están directamente relacionados con el tema de la autonomía personal, cuando estamos en el ámbito educativo y trabajamos con la primera infancia nuestro deber fundamental es la formación de nuestros alumnos, ya lo hemos repetido en otras unidades; es en la infancia en donde se inicia, refuerza y desarrollan las habilidades sociales, los hábitos, las rutinas, en fin la formación que nos va a permitir relacionarnos de manera asertiva con nuestro medio. Para este caso en particular se van a reconocer los **hábitos de higiene, vestido, orden y control de esfínteres**, desde una comprensión de su desarrollo y se determinan en particular una serie de estrategias, que nos permita abordar estas temáticas en el aula con nuestros estudiantes y con la familia, factor principal de desarrollo de estos hábitos.

El proceso de aprendizaje se lleva a cabo a través de varias estrategias; una lectura analítica y crítica del contenido de esta cartilla, que permite interpretar cada contenido, una serie de estrategias que se recomiendan aplicar en el aula, unos videos que permite visualizar el desarrollo de estos hábitos, no solo van dirigidos a los docentes y padres sino que también hay algunos para los estudiantes que permiten su implementación en el aula y finalizamos con una evaluación final de 20 preguntas, que contienen todos los temas vistos en el módulo. Además en la bibliografía se refieren algunos artículos y videos que ayudan a profundizar la comprensión del tema. Esta cartilla viene acompañada con un video resumen del trabajo que hemos desarrollado.

Para esta cartilla se van a desarrollar los siguientes temas:



- Reconoce, define y describe las habilidades de tipo personal dentro del marco del desarrollo de las habilidades sociales y de autonomía en los estudiantes.
- Identifica, define y caracteriza los hábitos de higiene, vestido, orden y control de esfínteres como comportamiento necesario que se fundamenta en la infancia.
- Reconoce algunas estrategias pedagógicas para fortalecer o desarrollar los hábitos personales en sus estudiantes.

### Componente motivacional

El desarrollo de los hábitos personales se logra por los niveles de autonomía y autocuidado que nuestros estudiantes logren desarrollar, estos temas están íntimamente ligados, ya en cartillas anteriores se profundizó en el tema de la autonomía y autocuidado; ahora nos vamos a referir específicamente a estas conductas de cuidado personal que redundan en una vida saludable, tema que involucra la salud, y se referencian también como hábitos saludables. La higiene, el vestido, el orden y el control de esfínteres son los temas a los cuales nos vamos a referir, no solo a manera personal, también del entorno que lo rodea; que buscan es mejorar la salud. Esta tarea es en conjunto con las familias y el colegio, de ahí la importancia de nuestra intervención por posibilitar acciones que eduquen familias y no solo estudiantes. Recordemos en la medida en que desarrollen estas actitudes y hábitos adecuados a la higiene personal y del entorno, estamos orientando ciudadanos que se responsabilizan de sí mismos, de los otros y de su entorno.

### Recomendaciones académicas

Esta cartilla está elaborada para ser abordada en una semana, en la temática específica: hábitos personales; higiene, vestido, orden

y control de esfínteres. Se debe realizar una lectura juiciosa de tipo crítico al tema abordado, realizando a la par algunos ejercicios o estrategias que se recomiendan, que permitan mejorar la comprensión del tema a través de vivencias que ustedes realicen, se complementa con algunas videocápsulas que aportan profundidad al tema tratado que se referencian a lo largo del desarrollo del tema. Encontrará al finalizar la temática una serie de lecturas y videos complementarios que serán abordados por el interés que despierte el tema en usted. Al finalizar haremos un repaso con una actividad de emparejamiento característica y concepto. Recuerde que esta cartilla cuenta con una evaluación final del módulo, que nos permite evidenciar que tanto hemos interiorizado los temas y profundizar en aquellos temas que necesitamos en la comprensión del tema general. Además podrá valerse de un video de repaso que encontrará al finalizar la unidad.

### Desarrollo de cada una de las unidades temáticas

#### Hábitos de higiene y vestido

##### La higiene

Durante el desarrollo de la primera infancia enseñamos y orientamos a los estudiantes en la importancia que tiene el cuidarse, va-

lorar su cuerpo, andar limpio, oler bien, sentirse agradable con su aspecto, realizar algunas tareas de manera constante: lavarse los dientes, cepillarse, bañarse el cuerpo, lavarse en fin un sin número de hábitos y rutinas que le aportan en su salud y convivencia en el momento y en el futuro le provee las capacidades, actitudes y habilidades que hacen llevar una vida más sana y armónica.

Como ya se refirió en otras cartillas este aprendizaje se aprende por la observación, si en su entorno se siguen hábitos saludables lleva a desarrollarlos por este aprendizaje de modelamiento, no basta que en el colegio se oriente y refuerce si en la casa no se continua con esta tarea. La familia juega un papel fundamental en esta adquisición. No solo por la observación que se hace sino también por los ambientes que da, los materiales que provee y las actitudes que se brindan.

Como todos los hábitos, los de higiene tiene una manera de desarrollarse de acuerdo con el nivel, edad, motivación y madurez del estudiante; una guía nos la brindan Esther Marín Martín en una presentación que realiza de los hábitos de autonomía: higiene y vestido.

#### A los tres años:

- Se inicia el lavado de las manos.
- Colabora mientras lo bañan.
- Se inicia en el uso del cepillo.
- Comienza el lavado de dientes.
- Recordándole usa el pañuelo cuando tiene mocos.
- Usa el baño con ayuda y supervisión, baja el agua se limpia con ayuda.
- Controla esfínteres.

#### De 4 a y 5 años:

- Se lava las manos (a los 4 años recordándole) a los 5 años sin recordarle.
- Se baña, a los 5 años solo necesita ayuda en el lavado de cabeza.
- Se peina, solo cuando tiene el cabello largo necesitara ayuda
- Se lava los dientes.
- Usa pañuelo cuando lo necesita.
- Va al baño utilizando papel higiénico y utiliza el medio de desagüe del mismo.
- Lleva la ropa sucia al cesto.

Recordemos que el desarrollo de estas actividades va de acuerdo con el tiempo que le hemos dedicado para su aprendizaje, el reforzamiento brindado y el ejemplo.

Trabajar estos hábitos es educativo porque permite al niño o niña, conocer mejor su cuerpo, desarrollar su motricidad fina; agarre, pinza, seguimiento óculo manual, coordinación, postura y fuerza. Además de ampliar y mejorar su vocabulario, las relaciones con los otros y posibilitar un manejo de autonomía propia de su edad.

**Las estrategias** para fortalecer estos hábitos son variadas y veremos algunas de ellas:

**Cartel permanente en el aula para recordar:**



Imagen 1: higiene personal

Fuente: [http://sgaguilarmjargueso.blogspot.com/2011\\_12\\_01\\_archive.html](http://sgaguilarmjargueso.blogspot.com/2011_12_01_archive.html)

Las guías de trabajo, nos ayudan a recordar y fortalecer un aprendizaje ya visto, encontramos en el internet muchas de ellas.

**Ejemplo:**

De los siguientes objetos encierra en un círculo rojo los que utilizas para bañarte el cuerpo, en círculo azul los que necesitas para lavarte los dientes y en círculo amarillo los que utilizas para peinarte:



Imagen 2

Fuente: <http://3.bp.blogspot.com/-ndlRnHKrXtQ/T5gjrPx0awl/AAAAAAAAAnzc/z8JawHPwY9I/s1600/Diapositiva3.JPG>

Así de manera permanente se desarrollan estas rutinas que se convertirán en hábitos.

Otra estrategia son los **videos**, unos ejemplos de ellos son:

### **Para los niños y niñas**

Título: Los hábitos de higiene

Recuperado el 23 de septiembre de 2013

<http://www.youtube.com/watch?v=TnHZwILk04Y>

Título: La higiene de los niños/as Tamara

Recuperado el 23 de septiembre de 2013

Dirección: <http://www.youtube.com/watch?v=XlRraT6ibAw>

Título: Los hábitos de higiene

Recuperado el 23 de septiembre de 2013

Dirección; <http://www.youtube.com/watch?v=stnG4kKnONk>

Recuperado el 23 de septiembre de 2013

Título: Discovery Kits- Doki descubre limpieza diaria.

Dirección: <http://www.youtube.com/watch?v=yH5YuKpqZGE>

Recuperado el 23 de septiembre de 2013

Otra manera es orientar a padres y adultos sobre la importancia de estos hábitos de higiene, y en los videos encontramos ayudas en:

Título: Hábito de higiene

Dirección: [http://www.youtube.com/watch?v=o3wk0-E\\_2u8](http://www.youtube.com/watch?v=o3wk0-E_2u8)

Recuperado el 23 de septiembre de 2013

Título: Higiene y hábitos en los niños

Dirección: <http://www.youtube.com/watch?v=rtMG7fjCUH8>

Recuperado el 23 de septiembre de 2013

**Las instrucciones para el desarrollo de una rutina**, en la literatura en general encontramos una serie de pautas para el desarrollo de una conducta, como por ejemplo el lavado de dientes, nos lo referencia así (Soto, M. 2009):



Proceso del cepillado de dientes:

1. Cepillarse los dientes en el sentido correcto de la cara externa de todos los dientes, tanto superiores como inferiores; siempre desde las encías hacia los dientes. Se debe repetir varias veces.
2. Cepillar la superficie triturante (la que mastica los alimentos) con un movimiento de cepillo horizontalmente, de adelante hacia atrás y viceversa.
3. Sujetar el mango del cepillo verticalmente y cepillar de la misma manera la cara interna (la que no se ve) de todos los dientes siempre de la encía al diente.
4. Una vez terminado el cepillado, se debe realizar un buen enjuague de la boca con mucha agua.

Imagen 3: el aseo, la ducha y el cepillado de los dientes.

Fuente: [http://1.bp.blogspot.com/\\_hiiwk31Fb1U/SuGCIP5NCZI/AAAAAAAAAC4/vkbU4U7prjg/s400/cepillo.png](http://1.bp.blogspot.com/_hiiwk31Fb1U/SuGCIP5NCZI/AAAAAAAAAC4/vkbU4U7prjg/s400/cepillo.png)

Como vemos son variadas las estrategias que se pueden implementar en el aula para el desarrollo y mejora de los hábitos de higiene, los invito a poner en práctica algunos de ellos.

## **Hábitos de higiene y vestido**

### **El vestido**

Como la higiene, el desarrollo de hábitos correspondiente al vestido se adquiere en la primera infancia y son procesuales, dependen de la edad, cultura, madurez del niño/a, de su familia y del entorno que lo circunda, todos estos factores están presentes para la adquisición del hábito del vestido.

El ordenarse, poder colocarse los zapatos, amararlos, abrocharse la blusa, colocarse el pantalón, el saco, el vestido, la pantaloneta en fin poderse vestir, está íntimamente ligado con un desarrollo motor que le permite realizarlo, una maduración y una actitud que se ha alimentado a lo largo de su vida.

No solo es el poder colocárselo sino que este va ligado a rutinas: Cambiarse diariamente la ropa interior, dormir con ropa diferente, estar limpio, colocarse prendas adecuadas al clima, todo esto lo desarrolla el infante paulatinamente, hay que:

- Recordar las rutinas.
- Dar ejemplo.
- Tener un ambiente ordenado, que le permita proveerse de los recursos necesarios para ser independiente en estas actividades de vestido.
- Permitir que se equivoque y rectifique.
- Alabar los esfuerzos y buenas actitudes.
- Hacer agradable el momento de vestirse.

Como se ve este no nace de un día para otro requiere de mucha paciencia, constancia, error, enseñanza y orientación. Debemos tener presente en este proceso de habituación, la edad madurativa del niño o niña, para que no sea una frustración constante los esfuerzos por falta de desarrollo para ejecutar las acciones. Recordemos algunos de los logros que se pueden esperar en los infantes de acuerdo a su edad:

## 3 Años

- Se desviste casi solo, si las prendas no son tan ajustadas, requiere ayuda para botas de amarrado de cordón y camisetas.
- Le gusta quitarse y ponerse aunque a veces confunde el orden de las prendas.
- Como también se pone los zapatos, pero puede confundir el pie donde corresponde.
- Se coloca las ruanas y abrigos.
- Lleva su lonchera y se la puede colgar.

## 4/5 Años

- Disfruta vestirse y desvestirse.
- Con una orientación adecuada logra colocar su ropa sucia en la cesta de ropas.
- Inicia el proceso de abrochado y de amarrarse los cordones, con muchas ejecuciones y errores.
- Comienza a distinguir el derecho y revés de ropa y zapatos.
- Es más exigente en la limpieza de las prendas.
- Comienza a tener gusto por unas prendas que por otras.

## 6/7/8 Años

- Entre semana requiere colaboración para vestirse, pero los fines de semana ya comienza a realizarlo independientemente.
- Ha mejorado se abotonado y amarrado ya lo realiza y si se elogia lo hace con orgullo de su capacidad.
- Su nivel de independencia se denota en su vestir y desvestir.
- Juega a lavar prendas de muñecas y/o colabora en el lavado de muñecos y juguetes.

Como notamos este es un proceso, las constantes repeticiones, elogios y ambientes enriquecedores en la adquisición hace que podamos desarrollar niños/as autónomas en su cuidado y responsables no solo con ellos mismos sino también con el ambiente.

### **El hábito del orden**

Es uno de los hábitos que permiten desarrollar la autonomía, el manejo de sus espacios, tiempos, objetos requieren del orden, el poder dar prioridad a las cosas, el mantener sitios en forma adecuada van a fundamentar de manera significativa el desarrollo de la personalidad, en los adultos, la posibilidad de desempeñarse de manera adecuada en un oficio o profesión que nace desde la infancia en acciones como las ya referidas.

Se refiere al orden como una virtud o valor, un aspecto positivo que posee una persona, mejora el desempeño en sus actividades, lo hace más eficaz, facilita la convivencia familiar, escolar y social en general, porque:

- Una persona ordenada mantiene lugares organizados.
- Hace las cosas por orden de prioridades.
- Gana tiempo, sabe dónde están las cosas.
- Alivia el estrés.
- Permite el trabajo en cooperación.
- Rinde más en sus labores y actividades.

El hábito del orden se adquiere a temprana edad, cuando ve unos horarios establecidos en comidas, sueño, juego, lugares limpios y ordenado, va modelando estas actitudes de vida. A los 3 años el niño/a comienza a desarrollar rutinas de manera voluntaria, que le permitirán a través de la observación adquirirlo, pero recordemos el ejemplo es fundamental, un aula organizada, una ha-

bitación ordenado, van dando pautas para que se sigan, cuando no se habitúa al infante y se espera mucho para orientar esta formación, va hacer tarde, un niño/a de 9 a 10 años ya organiza su tiempo, lo distribuye según le hallamos orientado: es entonces una responsabilidad de educadores y padres ayudarlos a fortalecer este hábito tan esencial para el desarrollo de las habilidades sociales que van a necesitar este infante en el momento y en el futuro.

Los invito a ver esta serie de videos que permiten orientar a los niños a través de cuentos, es la posibilidad de tener un eje de motivación que ayuda a fomentar el hábito del orden.

Videos de cuentos de Juan el Molinero

Título: Sobre la virtud del orden 1-2-3

Dirección:

<http://www.youtube.com/watch?v=WpObB0UDYxl>

[http://www.youtube.com/watch?v=q608\\_zFEGT0](http://www.youtube.com/watch?v=q608_zFEGT0)

<http://www.youtube.com/watch?v=9mcc4ejFFqQ>

Después de ver los videos, puede presentárselo a los estudiantes o niños que tenga cerca y podrán reflexionar con ellos de sus actuaciones.

Ponerse en la tarea de realizar seguimiento a las actividades y actitudes que tienen los niños, permite ayudarlos a corregir y mantener buenas conductas específicamente las de orden.

Como podemos fortalecer y desarrollar este

hábito de orden, ya lo hemos evidenciado en el discurso, tengamos presente:

- Aprovechar desde muy pequeños la experiencia, que esta sea gratificante cuando se ordena.
- Jugar a ordenar.
- Permitir que te colaboren en organizar, así no lo haga bien al principio, después de varias experiencias de manera adecuadamente gratificadas se ven mejoras en las acciones.
- Alabar los actos y actitudes de orden de manera evidente, la alabanza, la caricia, la realización de actividades si se cumple el compromiso adquirido.
- Repetir, repetir y repetir, volver rutinas y posibilitar hábitos, no solo a través de la palabra, también es actitudinal.
- Facilitar experiencias en donde el orden hace que estemos mejor, disfrutamos más tiempo en diversiones, cuando no tenemos que organizar y nos demoramos más.
- Hacer de la experiencia del orden una rutina, constante, continua, sin cantaleta pero con exigencia. Recordemos que no podemos pasar al plano de la intransigencia, podemos negociar, pero recordando quien es el adulto.

Este ejercicio es constante, desde que nace el niño/a, somos los adultos los que permitimos su desarrollo positivo, en los diferentes entornos en donde nos desarrollamos.

### **Control de esfínteres**

El control de esfínteres está relacionado con la maduración del niño, esta se adquiere de manera procesual, sabemos que inicia como un comportamiento reflejo automático y

queremos llegar a una conducta voluntaria controlada, este proceso no es forzado, requiere de ambientes apropiados, tiempos, acompañamiento y experiencias gratificantes, se adquiere su control a la edad entre los 2 a tres años en el día y a los 5 años ya en las horas de la noche.

Corresponde a los docentes el poder establecer estos comportamientos voluntarios y controlados en los infantes, pero no es solo su tarea, los padres y familia de estos infantes son fundamentales en este proceso.

Su desarrollo se da en la literatura en general de manera igual, que debemos tener presente para que este comportamiento se dé:

- Determina los horarios en que el niño/a orina o defeca.
- Establecer este horario y utilizar la bacinilla o el orinal en estas horas, colocando al infante, dándole un tiempo para lograr que haga sus necesidades en ella. Fortalecer este espacio con ambientes agradables.
- No colocarle pañal sino interiores y seguir con la rutina de la bacinilla u orinal, gratificar estos momentos con palabras y caricias cuando logra hacer en la bacinilla.
- Los niños/as, logran determinar cuándo su maduración y experiencias se lo permiten avisar y/o utilizar el orinal, bacinilla o baño.

Recordemos que orientamos estos procesos y lo que hacemos es continuar con las rutinas, que manejan en su casa. Por esto el trabajo es conjunto. Muchos niños/as logran controlar sus esfínteres ante la incomodidad de sentirse mojados o sucios por el efecto de defecar.

Recordemos que estos procesos son conti-

nuos y que en algunas ocasiones se puede retroceder, pero puede ser por múltiples factores:

- Se entretiene y olvida.
- Factores emocionales externos.
- Poca maduración.

Podemos trabajar el control de esfínteres desde varios ámbitos:

- Poder orientar a los padres en este proceso,
- Trabajar con los niños, para esto encontramos a continuación una serie de ayudas audiovisuales.

### **Para docentes y padres**

Videos:

Título: Control de esfínteres y cambiado de pañal

<http://www.youtube.com/watch?v=H1G5McZKz7w>

Recuperado el 23 de septiembre de 2013

Título: Colegio Montessori de Querétaro. Control de esfínteres

Colegio Montessori de Querétaro

Dirección:

<http://www.youtube.com/watch?v=OUEdlimqrg>

### **Para niños**

Título: Pipí, Popó. (Canción animada para ir al baño)

Dirección:

<http://www.youtube.com/watch?v=xO0MKkMEjMA>

También se encuentran una serie de guías para trabajar estos procesos una de ellas es: *Orientaciones a los padres para lograr el control de esfínteres*<sup>1</sup>, en donde se explicita como lograrlo, presentan una serie de actividades que se pueden realizar en el aula y en la casa.

Esperamos que con estas orientaciones puedan mejorar la atención a la población de la primera infancia, en el desarrollo de las habilidades sociales.

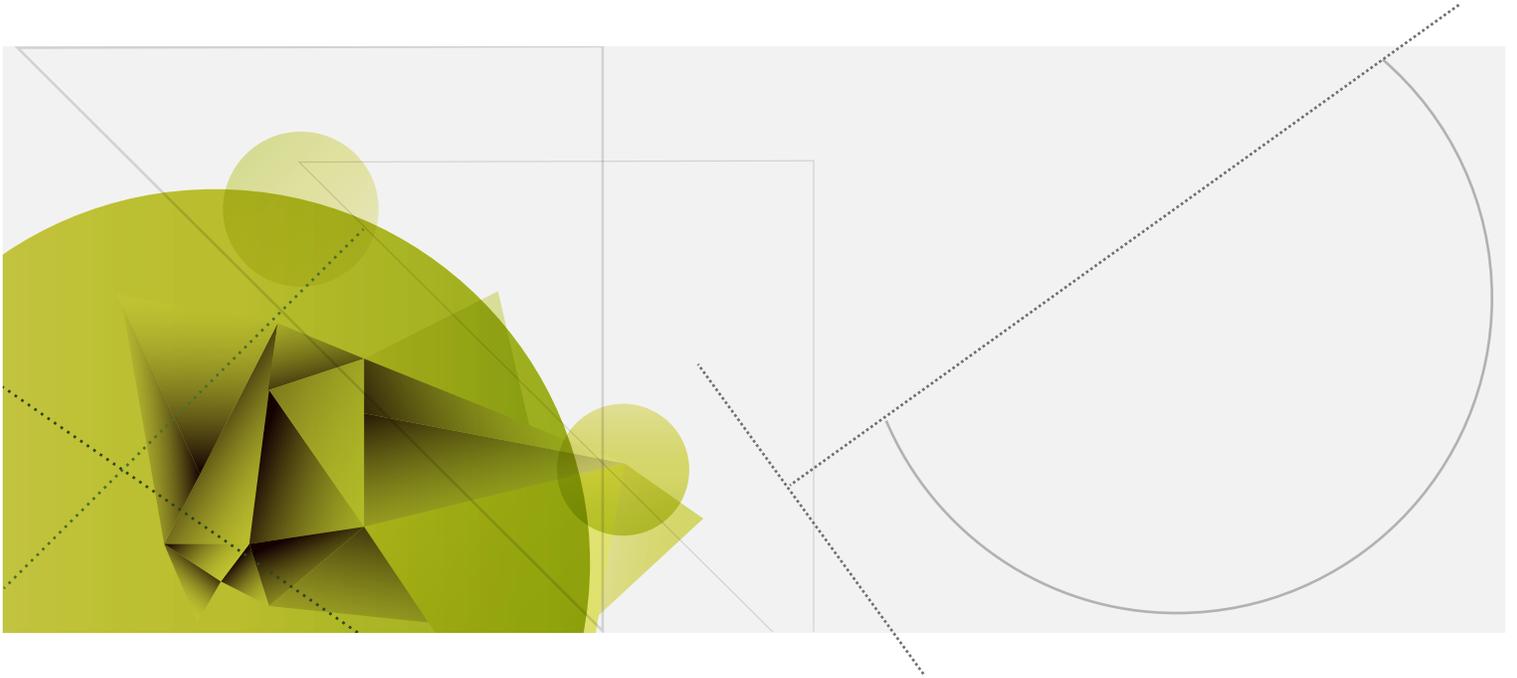
---

<sup>1</sup> Orientaciones a los padres para lograr el control de esfínteres. Gobierno del principado de Asturias. Consejería de educación y ciencias. España. Tomado de: <http://web.educastur.princast.es/eoep/eeaovied/recursos/recursospadres/progcontrolesfinter.pdf>

# Bibliografía

- **Cabría, E.** (2012). La importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en la educación infantil. Escuela Universitaria de Valladolid. España.
- **Comellas, M.** (2007). Los hábitos de autonomía proceso de adquisición. Barcelona, España: CEAC.
- **Estrada, E.** (2010). Las habilidades sociales como proceso de socialización en educación infantil. Tesis de pregrado. Universidad Internacional de la Rioja.
- **Kelly, J.** (2002). Entrenamiento de las habilidades sociales. Bilbao: ed. Desclee de brouwer.
- **Lopez, F.** (2009). Cuidados básicos en la infancia, desde una educación para la salud en la escuela. Revista digital innovación y experiencias educativas. Granada, España.
- **Moreno, M. & Cubero, R.** (1990). Relaciones sociales: familia, escuela, compañeros. Años preescolares, en Palacios, J. (com.). Desarrollo psicológico y educación, I. Psicología evolutiva. (pp. 219-232). Madrid: alianza.
- **Palacios, J. Marchesi, Á. & Coll, C.** (1999). Desarrollo psicológico y educación 1. Madrid, España: alianza.
- **Raich, M.** (2008). Los trastornos alimentarios, obesidad y sobrepeso. Boletín del consejo superior de psicología en España. Universidad de Barcelona. Recuperado de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=1728](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1728)
- **Soto, M.** (2009). Hábitos de higiene en la educación primaria. Revista digital innovaciones y experiencias educativas. Granada, España.
- **Castanyer, Olga.** (1997). "La asertividad: expresión de una sana autoestima". Ed. Desclée de brouwer, 6ª edición.
- **Davidson, J.** (1999). Asertividad serie fácil. México: prentice hall.
- **Grey, L.** (1984). Disciplina sin tiranía: el entrenamiento del niño de 1 a 5 años. Buenos Aires, Argentina: paidós.
- **Lopez, F.** (2005). Desarrollo afectivo y social. Madrid, España.
- **Mora, M. & Raich, R.** (2010). Autoestima. Madrid, España: editorial síntesis.
- **Moron, M.** (2010). La autonomía personal infantil: hábitos higiénicos, alimenticios y de actividad y descanso. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Federación de enseñanza de Andalucía.
- **Papalia, D.** (2005). Desarrollo humano. México: McGraw -Hill.
- **Roman, M. & Salis, I.** (2010). "Camino escolar". Pasos hacia la autonomía infantil. Madrid, España: grupo de estudios y alternativas gea21.
- **Steiner, C.** (2011). Educación emocional. Sevilla, España: editorial Jeder.

Esta obra se terminó de editar en el mes de octubre  
Tipografía Myriad Pro 12 puntos  
Bogotá D.C.,-Colombia.



**AREANDINA**  
Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED  
**ILUMNO**