

Diseño de un programa formativo para la mejora de las habilidades sociales en personas mayores

Francisco Javier Hinojo Lucena y Francisco D. Fernández Martín

Universidad de Granada

Resumen

Este trabajo es fruto de la conjunción entre la investigación teórica y los conocimientos teórico-prácticos adquiridos durante el Curso de Experto Universitario en Gerontagogía. Presentamos el resultado de un proyecto formativo para la elaboración de un programa para la mejora de las habilidades sociales en personas mayores, el cual ha sido llevado a cabo en la provincia de Granada. Previamente, se realizó un diagnóstico inicial para detectar las necesidades que este colectivo presentaba con respecto a la temática seleccionada y para perfilar la metodología utilizada.

Se describen las sesiones de trabajo en las que se incluyen los contenidos a tratar y se relacionan algunas de las actividades que se utilizaron en la intervención socioeducativa. El artículo termina con la descripción de la evaluación de este tipo de programas.

Palabras clave: Habilidades sociales, personas mayores, gerontagogía, intervención socioeducativa, programas, metodología, Educación Social.

Abstract

This work is fruit of the conjunction between the theoretical investigation and the acquired theoretical-practical knowledge during University Expert's Course in Gerontagogía. We present the result of a formative project for the elaboration of a program for the improvement of the Social Abilities in Grown-ups, which has been carried out in the County of Granada. Previously he/she was carried out an initial diagnosis to detect the necessities that this community presented with regard to the thematic one selected and to profile the utilized methodology.

The working sessions are described in the one that the contents are included to try and they are related some of the activities that were used in the intervention socioeducativa. The article finishes with the description of the evaluation of this type of programs.

Keywords: Social abilities, grown-ups, gerontagogía, intervention socioeducativa, programs, methodology, Social Education.

Introducción

No es ningún secreto que una de las partes más importantes de nuestra vida son las relaciones sociales. En cada una de las cosas que hacemos, hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida (facilitando o entorpeciendo) nuestra búsqueda de la felicidad.

Es creencia común que la simpatía y el atractivo social de algunas personas es innato. Sin embargo, está claro que es algo que se adquiere a través de experiencias que las van modelando hasta hacerlas expertas en estas habilidades.

Raramente en nuestra vidas vamos a poder escapar de los efectos de las relaciones sociales, ya sea en nuestro lugar de trabajo, de estudios, nuestros ratos de ocio o dentro de nuestra propia familia. Una interacción placentera en cualquiera de estos ámbitos nos hace sentirnos felices, desarrollando nuestras tareas con mayor eficacia. De hecho, una baja competencia en las relaciones con los demás puede llevar al fracaso en un trabajo, los estudios o en la familia.

Unas buenas habilidades sociales nos van a ser de utilidad en multitud de ocasiones:

- ¿Cómo conseguimos integrarnos en un grupo nuevo de amigos?
- ¿Cómo establecer una relación adecuada con nuestros hijos adolescentes?
- ¿Cómo decir no sin que la relación se sienta perjudicada?
- ¿Cómo actuar correctamente ante una entrevista de trabajo?

De aquí, la importancia de desarrollar programas o proyectos de intervención en habilidades sociales en las personas mayores, ya que ellos son los

más interesados, debido a los cambios tan acelerados que se han dado en nuestra sociedad.

1. Identificación de necesidades

1.1. A nivel teórico: Definición y componentes

Según Caballo (1986),

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

De aquí podemos sacar varias ideas de gran interés para la vida diaria:

1. Contexto interpersonal. Hay que examinar el contexto: con quién, cuándo, cómo se emiten las respuestas habilidosas.
2. Respetando las conductas de los demás. Tan habilidoso es expresar un cumplido como aceptarlo de la forma adecuada. La forma como reaccionamos a las conductas de los demás tiene siempre sus consecuencias.
3. Resuelve y minimiza problemas. Las habilidades sociales están orientadas a unos objetivos que pueden ser de varios tipos:
 - Objetivos materiales (Efectividad en los objetivos).
 - Objetivos de mantener o mejorar la relación (Efectividad de la relación).
 - Objetivo de mantener la autoestima (Efectividad en el respecto a uno mismo).

Existen otras muchas definiciones para explicar el concepto de habilidades sociales, pero todas ellas contienen el siguiente denominador común: “Las habilidades sociales como un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales”.

Estas conductas son *aprendidas*. Facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás. El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas. Además, facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas.

Las habilidades sociales son esenciales para obtener dos tipos de objetivos:

- Objetivos afectivos, consiguiendo relaciones satisfactorias con los parientes y con los demás, estableciendo amistades y relaciones amorosas.
- Objetivos instrumentales, permitiendo actividades con éxito en la comunidad: comprar, vender, la utilización de instituciones sociales y prestaciones, entrevistas de trabajo, trabajo...

Ante la conducta de las personas, nosotros nos formamos una impresión global (llamada *molar*) que está formada por miniconductas específicas (llamadas *moleculares*).

Para empezar a aprender estas habilidades, tenemos que conocer primero las técnicas básicas de la comunicación eficaz y luego incorporar esas conductas socialmente deseables que son las habilidades sociales.

GRUPO I: Primeras habilidades sociales

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

GRUPO II. Habilidades sociales avanzadas

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

GRUPO III. Habilidades relacionadas con los sentimientos

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

GRUPO IV. Habilidades alternativas a la agresión

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Emplear el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

GRUPO V. Habilidades para hacer frente al estrés

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

GRUPO VI. Habilidades de planificación

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

Algunos de los métodos para mejorar las habilidades sociales (técnicas comunicativas):

- Disco rayado
- Pero
- Información mutua
- Aserción negativa
- Interrogación negativa
- Repetir lo que siente la otra persona
- Parafrasear
- Rehusar peticiones

- Resistir la tentación
- Responder a la crítica
- Solicitar un cambio de comportamiento molesto
- Discrepar de los demás
- Resistir la interrupción de los otros
- Reconocer un error
- Admitir ignorancia
- Acabar una interrelación
- Aceptar cumplidos
- Aceptar o rechazar compañía
- Iniciar conversaciones
- Mantener conversaciones
- Pedir favores
- Dar cumplidos
- Mostrar afecto

1.2. A nivel práctico

Antes de llevar a la práctica este programa, se analizarán las necesidades del grupo de personas mayores, al que se entrenará atendiendo a sus características tanto individuales como de grupo, con la finalidad de mejorar las habilidades sociales, para así adaptar todos y cada uno de los elementos de este programa o proyecto a la población o muestra de sujetos a la que nos vamos a dirigir.

Este análisis de necesidades se llevará a cabo a través de instrumentos tanto de naturaleza cuantitativa como cualitativa (test, cuestionarios, entrevistas, dinámicas de grupo...).

2. Planificación**Objetivos generales**

- Mejorar las habilidades sociales de las personas mayores para aumentar su competencia social.
- Dotar a los participantes en estrategias y ayudas de memoria que prevengan

y/o mejoren los fallos/déficit de memoria en personas mayores.

Objetivos específicos

- Contribuir a que las personas mayores sean asertivas.
- Aprender a utilizar técnicas y estrategias que permitan mejorar las relaciones interpersonales de las personas mayores con la gente que les rodea.
- Potenciar actitudes favorables hacia las habilidades sociales.
- Conocer las formas de criticar y recibir críticas, expresar y recibir emociones, motivar, escuchar y hacer preguntas, empatizar y tomar decisiones en la vida diaria, propiciando su puesta en práctica.
- Modificar las actitudes y estereotipos negativos de las personas mayores.
- Reducir la ansiedad y el estrés ante la deficiencia en habilidades sociales.
- Promover el aprendizaje de ejercicios de relajación y favorecer su práctica cotidiana.
- Mejorar el estado de ánimo de los participantes.
- Favorecer la comunicación, la autoestima y las relaciones sociales entre los participantes.
- Potenciar la realización de las tareas aprendidas en el entrenamiento a la vida cotidiana.
- Valorar la eficacia del programa de entrenamiento.

3. Metodología

3.1. Fundamentos metodológicos

La metodología utilizada para desarrollar el programa vendrá marcada por los siguientes criterios:

- Este programa debe llevarse a cabo por personal capacitado, tanto en los aspectos conceptuales como en los metodológicos del mismo.
- Las sesiones se desarrollarán a través de una metodología activa, potenciando tanto el trabajo individual como en grupo; es decir, se pretende que las personas mayores participen al máximo, individual o colectivamente, en el transcurso de las sesiones. Para ello, todas las actividades se llevarán a cabo a través de ejercicios prácticos, puestas en escena de técnicas, dinámicas de grupo, etc.
- Se partirá del conocimiento que posean los participantes, procurando un aprendizaje basado en la acción y la reflexión, y se tenderá hacia la propia construcción del conocimiento a través de la transferencia de los nuevos conocimientos adquiridos a otras situaciones, de la imitación, de la relación de los nuevos conocimientos con los que se poseían, del descubrimiento y de la actuación del profesional encargado de implementar el programa.
- Se priorizarán las experiencias de los participantes, procurándoles un aprendizaje basado en la acción y la reflexión.
- Se contextualizarán las actividades de aprendizaje para que los conocimientos adquiridos sean significativos. Para que el aprendizaje sea realmente constructivo, las actividades y situaciones propuestas sintonizarán con los esquemas mentales, intereses y formas de aprendizaje propias de los participantes. Por tanto, se aprovecharán aquellas situaciones apropiadas, cercanas a la vida del participante. Igualmente se tendrán en cuenta

aquellos conocimientos o actividades de ámbitos.

- Se creará un ambiente de trabajo y convivencia facilitador del proceso de enseñanza y aprendizaje, que resulte estimulante y satisfactorio, ya que el aprendizaje participa tanto de la dimensión cognitiva como de la afectiva y social; así, los avances que se logren relacionados con las diferentes actividades estarán mediatizados por el marco relacional y emocional en el que tengan lugar.
- La mayoría de las actividades, además de lo comentado hasta ahora, irán encaminadas a potenciar un aumento del interés, la curiosidad y la motivación del participante y, así, potenciar la consecución de los objetivos y el aprendizaje de los contenidos que nos hemos marcado.

Basándonos en todos y cada uno de estos principios, el esquema general, exceptuando las dos primeras sesiones y la última y considerando las necesidades del grupo, en el desarrollo de las sesiones será el siguiente:

- Se comenzará con la realización de unos minutos de relajación, con la finalidad de favorecer el aprendizaje y asimilación de los contenidos a tratar.
- Posteriormente, se revisará la realización de la tarea que se haya encomendado para casa.
- Después, se pasará a recordar los contenidos que se expusieron o trabajaron el/los día/s anterior/es.
- Más tarde, se pasará a trabajar los nuevos contenidos.
- Y para finalizar, se resumirán los contenidos de la sesión y se explicará lo que se hará en la siguiente sesión,

además de proponer alguna que otra actividad para casa.

3 2. Actividades y Tareas

Las actividades se desarrollarán en doce sesiones cuyos contenidos serán los siguientes:

1ª Sesión

- Actividades de presentación del grupo y del proyecto.
- Diagnóstico de las necesidades del grupo, tanto a nivel individual como grupal.

2ª y 3ª Sesión

Servirán para realizar algunas actividades de cohesión de los participantes y del proyecto, así como para conocer las expectativas de los participantes; se tratarán los estereotipos sobre la vejez y las habilidades sociales:

- Tipos.
- Formas de conocer nuestro nivel social.
- Necesidad de estas habilidades.
- Causas de las deficiencias en estas habilidades.
- Los beneficios de estas habilidades para las relaciones interpersonales de las personas mayores.

4ª Sesión

Se desarrollarán los siguientes contenidos:

- Cómo nos comunicamos, diferenciando entre:
 - conducta asertiva
 - pasiva
 - agresiva
- Estrategias para hacer más eficaces las respuestas asertivas.
- Las dificultades para comunicarse.
- Estrategias para comunicarse mejor.

5ª Sesión

Se centra en la explicación de las emociones y se desarrollarán ejercicios para ampliar las habilidades que permitan mejorar la expresión de emociones y recepción de las mismas:

- Estrategias y práctica de expresión de sentimientos.
- Estrategias y práctica de recepción de sentimientos.

A su vez, se explicará y practicará estrategias con la finalidad de que las personas mayores aumenten su competencia a la hora de comunicar información.

6ª Sesión

Trataremos las habilidades para mejorar la escucha a los demás. Para ello se comenzará concienciando a las personas mayores sobre la importancia que tiene escuchar a los demás, para después pasar a un análisis de las dificultades que pueden aparecer cuando se intenta y finalizar con el conocimiento y puesta en práctica de algunas estrategias y reglas para mejorar dicha habilidad.

7ª Sesión

Pasaremos a tratar o conocer mejor las habilidades para hacer preguntas. Se comenzará por ir conociendo las utilidades y beneficios de esta habilidad, además de todas las dificultades con las que nos podamos encontrar a la hora de ponerla en práctica. Después pasaremos a conocer y poner en práctica algunas de las estrategias para hacer preguntas.

8ª Sesión

Se desarrollarán los siguientes contenidos:

- Las habilidades para motivar:

- Por qué y para qué motivar, conociendo sus beneficios e inconvenientes y analizando las dificultades con las que nos podemos encontrar cuando intentemos motivar a alguien.
- Estrategias para motivar.
- Reglas para motivar.

9ª Sesión

Comenzaremos a tratar las habilidades para la resolución de conflictos interpersonales.

Se comenzará por:

- Conocer lo que es un conflicto y saber identificarlo.
- Cuándo y por qué aparecen los conflictos en nuestra vida diaria.
- Cómo hemos actuado hasta ahora cuando nos ha surgido un conflicto interpersonal.
- Introducir otras alternativas para la resolución de conflictos, analizando las ventajas que ello supone.

10ª Sesión

Nos seguiremos centrando en la resolución de conflictos interpersonales, concretando y practicando un modelo de resolución de conflictos (IDEAL) y también se trabajará la toma de decisiones.

11ª Sesión

Será otra continuación de la sesión 9, es decir, seguiremos trabajando la resolución de conflictos. Una de las causas por las que más aparecen los conflictos en la vida de nuestras personas mayores es por las críticas. Pues bien, en esta sesión vamos a trabajar las formas de hacer y aceptar críticas. Para ello, trabajaremos estrategias, habilidades, reglas... con la finalidad de que los participantes del programa adquieran un nivel aceptable a la hora de hacer críticas y aceptarlas,

reduciendo así muchos de los problemas interpersonales que se les aparecen en su día a día.

12ª Sesión

Una vez finalizadas las once sesiones, pasaremos a conocer las mejoras en relación a las habilidades sociales que se han producido en los participantes del programa.

4. Temporalización

Este programa se llevará a cabo a través de una o dos sesiones por semana con un tiempo aproximado de dos horas por sesión. Evidentemente, las circunstancias y características del grupo sugerirán al entrenador los cambios que puedan resultar pertinentes a la hora de adaptarse al grupo.

5. Recursos y medios

5.1 Recursos Humanos

Los recursos humanos necesarios para el desarrollo de este programa son:

- Un profesional altamente capacitado en los aspectos conceptuales y metodológicos del mismo.
- Las personas mayores interesadas en participar.

5.2 Recursos Materiales

Los recursos materiales necesarios para el desarrollo de este programa son:

- *Fungibles*:
 - Lápices, rotuladores y bolígrafos.
 - Carpetas con folios.
 - Transparencias.
 - Fotocopias.

- Cartulinas y cartones.
- Cartucho de tinta de impresora para la impresión de textos.
- *Instalaciones*: Una sala que cumpla los siguientes requisitos:
 - Dimensiones que sean suficientes para albergar a todos los participantes del programa.
 - Con bastante luminosidad.
 - Equipada con un número de sillas superior o igual al número de participantes que posean una parte donde apoyarse para escribir o en su defecto con algunas mesas.
 - Equipada con una pizarra.
 - Con un acceso fácil.
 - Con unas condiciones climáticas adecuadas.
- *Audiovisuales*:
 - 1 proyector de transparencias y 1 pantalla de proyección
 - 1 televisor
 - 1 video
 - 1 equipo de música o reproductor de cassette.

6. Ejecución y desarrollo

La ejecución y desarrollo del programa que presentamos se llevará a cabo en base a todos y cada uno de los apartados que explicitamos en este programa.

7. Evaluación

La evaluación del programa se basará en los siguientes criterios:

Finalidades de la evaluación del programa (¿Para qué evaluar?)

- Indicar los resultados obtenidos.
- Analizar las causas por lo que algunos objetivos se han cumplido y otros no.
- Reformular nuevos objetivos ante problemas que surgen.

- Facilitar la información necesaria a todos las personas que intervienen en el programa.
- Mejorar la competencia del profesional que lleve a cabo la implementación del programa.
- Descubrir los intereses y expectativas de los participantes.
- Promover la participación y el diálogo de los participantes.
- Conocer si la metodología utilizada ha sido la correcta.
- Predecir los resultados futuros.
- Motivar a los alumnos.
- Potenciar y favorecer una autoestima elevada y un buen aprendizaje de los participantes.
- Proporcionar opciones de aprendizaje alternativas.
- Conocer si los recursos económicos se han utilizado correctamente.
- Conocer si la función administrativa se ha realizado correctamente.
- Conocer si los contenidos y prácticas del programa responden a las necesidades de los alumnos.
- Conocer si los recursos materiales se han utilizado correctamente.
- Conocer si las condiciones de realización del cursos han estado acorde con las necesidades del mismo.

El objeto de la evaluación (¿Qué Evaluar?)

- Los medios y recursos didácticos.
- Los participantes.
- El profesional encargado de la implementación del programa.
- El ambiente.
- El programa.
- Todo el proceso.

Momentos de evaluación (¿Cuándo evaluar?)

- Evaluación inicial (antes).
- Evaluación del proceso (durante).
- Evaluación del producto (final).
- Evaluación de seguimiento (pasado un tiempo).

El evaluador (¿Quién evalúa?) y las fuentes de información (¿De dónde obtener la información?)

- El profesional encargado de implementar el programa.
- Los participantes en el programa.

Procedimientos de evaluación (¿Cómo evaluar?)

- *Evaluación cuantitativa*: a través de cuestionarios, test, encuestas, observación y entrevistas estructuradas...
- *Evaluación Cualitativa*: metodología participantes, entrevista abierta, grupos de discusión, analizadores sociales...

Bibliografía

- AGUILAR KUBLI, E. (1987): *Asertividad, ser tu mismo sin culpas*. México: Pax.
- ALBERTI y otros. (1977): "A statement of principles por ethical practice of asertive behavior trining", en ALERTI R.E. (ed.): *Assertivennes: Innovations. Aplications, Issues*. San Luis Obispo: California.Impac.
- ALBERTI, R. E. y EMMONS, M. L. (1978): *Your perfect right: A guide to asertive behavior*. San Luis Obispo, California: Impact.
- ANDRÉS, V. y otros (2000): "Las habilidades del gerontólogo", en FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. (Dtora.), *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide.
- BWLLACK, A.S. y otros. (1980): *Behavioral assesment of social skills. Research and practice trining*. New York: Plenum Press.

- CABALLO, V.E. (1993): *Manual de evaluación y entrenamiento en habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- CARROBLES, B. (1979): *La práctica en la terapia de la conducta: teoría y métodos de aplicación para la práctica clínica*. Madrid: Pablo del Río.
- COSTA, M. y LÓPEZ, E. (1991): *Habilidades de comunicación en la relación de ayuda. Manual para el educador social*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- COSTA, M. y LÓPEZ, E. (1996): *Los secretos de la dirección. Manual práctico para dirigir organizaciones y equipos*. Madrid: Pirámide.
- COVEY, R. (1995): *Los siete hábitos de las personas altamente efectivas*. México: Paidós.
- DÍAZ ALEDO, L. (1993): *Envejecer es vivir*. Madrid: Popular.
- DIONNE, P. (1994). *Reto al cambio*. México: Mc.Graw Hill.
- ETZIONI, A. (1989): "Mixed scanning: a third approach to decision making". *Public Administration Review*, Vol. 27.
- FENSTERHEIN, H. y BAER, J. (1976): *No diga sí cuando quiere decir no*. Barcelona: Grijalbo.
- GARCÍA GUTIERREZ, A. (1993): *La fuerza de la Experiencia. Por qué, cómo y dónde invertirla*. Madrid: Popular.
- GARCIA, J. (coord.) (1998): *I Jornadas sobre personas mayores y educadores sociales*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- GIL, F.; LEÓN, J.M. y JARANA, L. (1992): *Habilidades sociales y Salud*. Madrid: Eudema.
- GONZÁLEZ, S. (1996): *Equipos de trabajo efectivos*. Barcelona: EUB.
- GUIRAO, M. y SANCHEZ, M. (1998): *La oferta de la Gerontagogía: actas del primer encuentro nacional sobre programas universitarios para mayores*. Granada: G.E.U.
- HADDAD, W. D. y otros (1990): *Education and Development: Evidence for new priorities*. Washington: The World Bank.
- HINOJO, F. J. y FERNÁNDEZ, F. D. (2001): *Educación, Cultura y Vejez*. Granada: Método.
- HOWARD, L. Y BEAUCHAMP, M. (1985): *Comprensión del Desarrollo Humano*. México: Pax.
- LANGE, J. y JAKUBOWAKI, P.A. (1976): "Assertive Behavior and clinical problems of women", en ALBERTI, R. E. (ed): *Assertiveness: Innovations, Applications, Issues*. San Luis Obispo, California: Impac. 415-417.
- LAZARUS, A. (1966): *Behavior rehearsal vs. Non-directive therapy vs. Advice in effecting behavior change*, *Behavior Research and Therapy*, 209-212.
- LIBET, H. y LEWISHON, I. (1988): *Entrenamiento asertivo*. Medellín: Rayuela.
- LÓPEZ CABALLERO, A. (1997): *Cómo dirigir grupos con eficacia*. Madrid: CCS.
- MC DONALD, L. (1978): *Measuring assertion: A Model and method*, *behavior Therapy*.
- MUCHIELLI, R. (1977): *La dinámica de los grupos*. Madrid: Europea de Ediciones
- NEWSTROM, J. W. y SCANNELL, E. (1989): "100 Ejercicios para la dinámica de grupos". (Una estrategia de aprendizaje y enseñanza). México.
- NORTHAY (1971): *Los grupos humanos*. Buenos Aires: Eudeba
- NÚÑEZ, T. y LOSCERTALES, F. (1997): *El grupo y su eficacia. Técnicas al servicio de la dirección y coordinación de grupos*. Barcelona: EUB
- RICH, A. R. y SCHROEDER, H.E. (1976): "Research issues in assertiveness training". *Psychological Bulletin*, 1082.
- RIMN y MASTERS. (1985): *Terapia de la conducta*. México: Trillas.
- RISO, W. (1988): *Entrenamiento Asertivo. Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención*. Medellín: Rayuela.
- RODRÍGUEZ ESTRADA, M. Y MÁRQUEZ, A. M. (1988): *Manejo de problemas y*

- toma de decisiones. México: Manual Moderno.
- ROUSSEAU, G. (1980): *Las reuniones en la vida de los grupos*. Madrid: Narcea.
- RUGARCÍA, A. (1996): *Hacia la Modernización de la educación universitaria*. Puebla México: UIA Golfo-Centro
- SAÉZ CARRERAS, J. (1997): *La tercera edad. Animación sociocultural*. Madrid: Dykinson.
- SAINT-ARNAUD, I. (1981): *Participación y comunicación en los grupos*. Madrid: Anaya.
- SANCHEZALONSO, M. (1991): *Metodología y práctica. La participación*. Madrid: Popular.
- SÁNCHEZ MARTÍNEZ, M. (2000): "Los programas universitarios para mayores en España: reflexiones para el futuro". *Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*, 10, 99-112
- SANTIAGO, P. (1985): *De la expresión corporal a la comunicación interpersonal. (Teoría y práctica de un programa)*. Madrid: Narcea.
- SCHMELKES, S. (1995): *Hacia una mejor calidad de nuestras escuelas*. México: SEP.
- THARTE, R. y JOHN, C. (1998): Toward a contingency of decision making, in *Journal of Educational Administration*, 36 Issue 3.
- TORREGO, S. E. (coord.) (1997): *El grupo y su eficacia*. Barcelona: EUB.
- WOLPE, J. (1977): *La Práctica de la terapia de la conducta*. México: Trillas.

Dirección del autor:

Francisco J. Hinojo Lucena.

Dpto. Didáctica y Organización Escolar. Francisco D. Fernández Martín. Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Campus de Cartuja, s/n. 18071- Granada.

E-mail: fhinojo@ugr.es

Fecha de entrada: 15-02-02

Fecha de recepción de la versión definitiva de este artículo: 22 -04 - 02