

# Escuela de Padres

## HABILIDADES SOCIALES

### ¿Qué son?

Las habilidades sociales son conductas verbales y no verbales que facilitan el intercambio social. Es decir, conductas habituales, no esporádicas que hacen más fácil entendernos, ayudarnos, corregirnos mutuamente, defender nuestros derechos y respetar al mismo tiempo los derechos de los demás. Se aprenden tanto en el ámbito escolar como en el familiar.

**ES** la capacidad para relacionarnos libremente con los demás de un modo beneficioso y socialmente aceptado y valorado.

**NO ES** una característica de la personalidad, sino más bien un conjunto de conductas.

Las conductas pueden ser verbales y no verbales. En las verbales nos comunicamos a través del lenguaje oral (cuando hablamos) y del lenguaje escrito (por ejemplo, una invitación o una nota de agradecimiento).

Las conductas no verbales son las que expresamos con nuestro cuerpo: una cara de asombro, un abrazo muy fuerte, clavar la mirada a alguien, el llanto, la sonrisa, etc.

### ¿Por qué son necesarias?

Porque necesitamos:

- ☞ Relacionarnos adecuadamente
- ☞ Resolver situaciones conflictivas
- ☞ Respetar las ideas de los demás
- ☞ Defender nuestros derechos
- ☞ Estar bien con los demás y ellos con nosotros

Cuando un individuo posee una positiva competencia social en su infancia, redundará de manera positiva en su adaptación social, escolar y psicológica. Sobradamente ha quedado demostrada la relación existente entre una alta capacidad social y un positivo rendimiento escolar. La adecuada competencia social en la infancia, está asociada con logros escolares y sociales superiores, con un mayor ajuste personal y social en la vida adulta.

Así pues, ser **socialmente hábil**:

- ☞ Favorece la socialización infantil
- ☞ Aumenta el rendimiento intelectual
- ☞ Crea mayores interacciones positivas
- ☞ Amplia la aceptación de los demás hacia nosotros
- ☞ Permite emitir respuestas afectivas y apropiadas
- ☞ Aumenta el reforzamiento social

### Ser **socialmente inhábil**:

- ☞ Favorece la baja autoestima
- ☞ Disminuye los reforzadores sociales positivos
- ☞ Propicia la agresividad
- ☞ Crea frustración
- ☞ Favorece el retraimiento
- ☞ Aumenta las dificultades de adaptación
- ☞ Favorece la aparición de problemas psicológicos

Un logro esencial del desarrollo infantil es la habilidad para iniciar y mantener unas relaciones sociales positivas con los demás.

Los/as niños/as que no tienen comportamientos sociales apropiados, pueden llegar a estar aislados, sin amigos, pueden ser rechazados por los demás (mayores o menores) y en general, pueden ser menos felices en sus actividades diarias. Por ejemplo: Un niño que ha aprendido a pedir las cosas con rabietas, será menos aceptado por los mayores, salvo que a algún adulto le encanten las rabietas en un niño, pero seguro que preferimos verlos contentos. Este niño será menos aceptado por sus compañeros si quita las cosas sin pedir las primero por favor.

Y por supuesto, a lo largo del día, no tendrá muchas oportunidades para estar contento si solo sabe decir las cosas peleándose, sin mediar palabra. Nuestro objetivo como padres y madres es que nuestros hijos adquieran una buena adaptación personal y sobre todo social.

### ¿Cómo se aprenden las habilidades sociales?

Las habilidades sociales se aprenden por medio de:

- A. El modelado y la imitación.
- B. La enseñanza directa.
- C. Las consecuencias de las respuestas sociales.
- D. La práctica de la conducta social ADECUADA.

#### A) EL MODELADO Y LA IMITACIÓN

Aprendemos una habilidad social determinada cuando podemos observar cómo la realizan otras personas que son importantes para nosotros. Por ejemplo: Juanito, el hijo de Juan Luis mira con mucha atención cómo su padre sabe dar las gracias a su amigo que le ha echado una mano con la avería del coche.

En estas situaciones, los padres y las madres actuamos como modelos a imitar por nuestros/as hijos/as. Somos para ellos un modelo a seguir y les gusta hacer lo que nos ven que hacemos cuando les animamos a que lo hagan.

#### B) LA ENSEÑANZA DIRECTA

Suele ser frecuente en los padres y madres que si estamos con una vecina, que pregunta a nuestro hijo que cómo se llama y el niño sale corriendo, nos salga espontáneamente enseñar a nuestro hijo, directamente en esa situación, que cuando te hacen una pregunta, nos gusta que se conteste.

Lo más importante es cómo se lo enseñemos:

- Si decimos ¡Qué maleducado eres!, el niño entenderá que si es así, pues por eso se porta así y le costara mucho cambiar.

- Si esperamos que puede hacerlo y con mucho tacto, aprovechamos la ocasión para que practique esa habilidad social de contestar cuando te hacen preguntas, aprenderá a hacerlo.

### C) LAS CONSECUENCIAS DE LA RESPUESTA SOCIAL

Cuando damos una respuesta social se producen unas consecuencias. Si conseguimos lo que deseamos, nuestra habilidad social se refuerza y aparecerá más veces después. Si no lo conseguimos esa habilidad social irá desapareciendo.

Por ejemplo: Marta tiene cinco años. Cuando vienen visitas a casa, para pedir algo, se tira al suelo y coge una rabieta de mucho cuidado. Su madre, le da lo que quiere para evitar que llore y por el corte que le da pensar qué va a decir la visita sobre la educación de su hija. Marta ha aprendido que cuando usa la habilidad social de llorar, adecuada para los bebés que todavía no hablan, ella ha conseguido lo que quería. Esa es la consecuencia, que su madre le da algo en esa situación concreta.

### D) LA PRÁCTICA DE LA CONDUCTA SOCIAL ADECUADA

La práctica es lo que nos permite que la conducta se convierta en un hábito. Cuando nos habituamos a practicar Habilidades Sociales adecuadas y eficaces, tienden a salirnos más espontáneamente en las situaciones que lo necesitan.

Las habilidades sociales se pueden perder:

- Cuando nos aislamos y no nos relacionamos con los demás.
- Cuando aparecen problemas afectivos o emocionales que obstaculizan las relaciones sociales.
- Cuando no las practicamos.

### Habilidades sociales básicas

**Habilidades básicas de interacción social:** Son habilidades y comportamientos básicos para relacionarse con cualquier persona en interacciones afectivas y de amigos, como en otro tipo de contactos personales. Muchas veces se olvidan porque parecen obvias y se consideran como conductas de formalidad pero se ha constatado la importancia que tienen en las interacciones del niño y adolescente.

**Habilidades para hacer amigos:** Son cruciales para el inicio, desarrollo y mantenimiento de interacciones positivas y mutuamente satisfactorias con los iguales. Implica satisfacción mutua, placer y contribuye al adecuado desarrollo social y afectivo del niño. Los niños que tienen amigos presentan una mayor adaptación personal y social. El niño habilidoso en esta área recibe mayor cantidad de respuestas y propuestas sociales positivas de los compañeros.

**Habilidades conversacionales:** Permiten al niño iniciar, mantener y finalizar conversaciones con otras personas. Son el soporte fundamental de las interacciones con otras personas, para que estas sean efectivas. Por medio de la expresión verbal expresamos nuestros sentimientos, negociamos un conflicto, interactuamos con el otro. En la infancia, la conversación, no es solo un medio esencial de participación, sino de aprendizaje.

**Habilidades relacionados con los sentimientos, emociones y opiniones:** Relacionadas con la conducta asertiva o asertividad, es decir, aquella que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales, sin negar los

derechos de los otros. La persona asertiva, protege sus propios derechos y respeta los derechos de los otros, consigue sus objetivos, es expresiva emocionalmente, se siente bien con ella misma y hace que los demás valoren y respeten sus deseos y opiniones.

**Habilidades de problemas interpersonales:** Constituyen un importante mediador del ajuste comportamental y social, se aprende a través de la experiencia. El objetivo es que el niño aprenda a solucionar por él mismo y de forma constructiva y positiva los problemas interpersonales que se le plantean en relación con otros niños. Los principales problemas que se plantean son los siguientes:

- ✓ Aceptación, rechazo o negativa.
- ✓ Agresión, ataque físico o verbal.
- ✓ Apropiación de pertenencias y objetos personales.
- ✓ Acusación, violación de los derechos y necesidad de ayuda.

**Habilidades para relacionarse con los adultos:** Implica relación con personas de estatus superior en el sentido de mayor edad, autoridad, etc, por lo que es necesario que los niños tengan claro que la relación que mantienen con los adultos es distinta a la que mantienen con niños. Esto no ha de suponer que estas relaciones sean de dependencia, sumisión para el niño, sino por el contrario sean relaciones positivas para ambos.

Hay niños que interactúan inadecuadamente con el adulto, los niños con problemas de competencia social, tienen mas relación con el adulto pero en tono más negativo (reprimendas, sanciones, etc.), no interactúan bien y utilizan modelos inapropiados de relación con ellos como son: buscar continuamente la relación, relacionarse solo cuando lo exige la actividad o cuando se necesita ayuda y evitar en lo posible la relación con el adulto.

Estas habilidades, están muy relacionadas con el área de defender los propios derechos de forma asertiva y positiva. Estas habilidades son de esencial importancia y en ocasiones se omiten de todo programa de habilidades sociales sin darnos cuenta que son un elemento de prevención y de entrenamiento para mejorar y evitar muchos de los conflictos que surgen a diario, tanto en la escuela como en la familia.

Son muy importantes para en ocasiones, la relación adulto-niño es inadecuada, a veces al adulto le cuesta aceptar que los niños tienen derecho a hacer peticiones