

## PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES.

Las habilidades para afrontar con éxito de forma sana las relaciones con los demás se desarrollan progresivamente a lo largo de la infancia y la adolescencia. En este periodo se producen las estrategias que van a ser las bases de las futuras relaciones de adultos, ya sean de amistad, de pareja, laborales, etc. Por ello debemos prestar especial atención al desarrollo de estas capacidades.

- Cuida la autoestima de los pequeños. Ayúdales a formar una imagen positiva de sí mismos. Tendrán la fuerza para desenvolverse socialmente y no culpase de aquellas situaciones que no son positivas para ellos. Para ello critica la acción y no a la persona; proponles metas pero que sean adecuadas; utiliza los elogios pero que sean realistas.
- Transmite valores a los niños y niñas. Deben aprender a valorarse a sí mismos y a los demás. Enséñales a respetar, tolerar y escuchar.
- Sirve de ejemplo para ellos. En tus relaciones con ellos y con los demás,



actúa de forma coherente. Habla con ellos y trabaja las creencias e ideas que tienen ante determinadas situaciones sociales que te ocurran a ti y/o a ellos, explícales la situación y ayúdales a entenderla.

- Fomenta la capacidad de escuchar y de entender a los demás. Para ello escúchales tú a ellos y enséñales a escuchar a los demás. Que entiendan que se aprenden muchas cosas

escuchando lo que los demás nos dicen.

- Emplea los refuerzos. Refuerza socialmente aquellas conductas adecuadas, como escuchar al otro o responder con educación, y refuerza negativamente las conductas inadecuadas, los gritos, la falta de escucha..
- Procura dotar a los niños de un ambiente rico en relaciones. Es importante que los pequeños tengan diferentes experiencias sociales, para que experimenten, aprendan y pierdan el miedo a ellas.
- Anima a los pequeños a participar en diferentes grupos o hacer actividades con otras personas, sin que sea necesaria tu presencia. Es importante que los niños y niñas aprendan a desenvolverse solos, sin la protección de las figuras de los adultos.
- Cuando los pequeños pasen por alguna situación social de rechazo o negativa de alguna manera, debes dejar que pasen por ellas, pero explícales la situación.

## Habilidades sociales: Educar para las relaciones sociales.

Las **habilidades sociales** son un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de una serie de conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente con otras personas. Estas habilidades son algo complejo ya que están formadas por un amplio abanico de ideas, sentimientos, 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.

Es fundamental prestar especial atención al desarrollo de las habilidades sociales, ya que en primer lugar son imprescindibles para la adaptación de los niños y niñas al entorno en el que se desarrollan sus vidas, y posteriormente estas habilidades les van a proporcionar las herramientas para desenvolverse como adultos en la esfera social, siendo la base clave para sobrevivir de manera sana tanto emocional como laboralmente. La falta o escaso desarrollo de habilidades sociales, puede ser algo doloroso para las personas. Los seres humanos vivimos en sociedad, es parte de nuestra naturaleza, es por ello que la comprensión de las relaciones y de las demás personas es algo imprescindible para una vida emocionalmente sana. Y esto tiene repercusión en los demás ámbitos de la vida, escolar, laboral, sentimental, personal, etc.



### PUNTOS CLAVE DE LAS HABILIDADES SOCIALES.

- Se adquieren a través del aprendizaje. No son innatas, los niños/as desde el nacimiento aprenden a relacionarse con los demás. Se sienten de determinada manera, tienen diferentes ideas y actúan en función de estas.
- Son recíprocas por naturaleza. Las habilidades sociales, requieren para su desarrollo la relación con otras personas.
- Incluyen conductas verbales y no verbales. Es tan importante lo que se dice como otros aspectos que no se dicen.

- Están determinadas por el reforzamiento social (positivo o negativo). Determinadas conductas se repiten si tienen un refuerzo interpretado como positivo (acorde con sus ideas y sentimientos) o negativo (en desacuerdo).
- Son capacidades formadas por un repertorio de creencias, sentimientos, ideas y valores. Estos son la base de la conducta social. Las personas interpretan las situaciones y deciden la actuación.
- Están interrelacionadas con el auto-concepto y la autoestima. Los resultados de las relaciones sociales influyen en el auto-concepto y la autoestima, y estos a su vez son cruciales para las diferentes conductas en el medio social.
- Son necesarias para el desarrollo integral de las personas. La persona se desarrolla y aprende en interacción con los demás.

### ¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS?

- **Apego:** capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas.
- **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar del otro y entenderle.
- **Asertividad:** capacidad de defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás.
- **Cooperación:** capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común.
- **Comunicación:** capacidad de expresar y escuchar. Sentimientos, emociones, ideas, etc.
- **Autocontrol:** capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar los impulsos.
- **Comprensión de situaciones:** capacidad para entender las situaciones sociales y no tomarlas como algo personal, o culpase de determinadas cosas.



- **Resolución de conflictos:** capacidad para interpretar un conflicto y sacar alternativas de solución al mismo.

### ¿CÓMO SE ADQUIEREN LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las habilidades sociales se aprenden y desarrollan a lo largo del proceso de socialización, como resultado de la interacción con otras personas. Este desarrollo se produce fundamentalmente en la infancia, los primeros años de vida son claves para el aprendizaje de estas habilidades. Se aprenden y desarrollan a través de los siguientes procesos:

- Experiencia directa.** Los niños están rodeados de personas y desde una edad muy temprana comienzan a ensayar las conductas sociales. Se producen determinadas experiencias que los pequeños van interpretando e incorporan esas interpretaciones a su forma de pensar y actuar.
- Imitación.** Los pequeños aprenden por lo que ven de las personas que son importantes para ellos. Imitarán aquellas conductas sociales que observan en los adultos más cercanos, pero no solo las conductas, también aprenderán de estos la manera de interpretar las situaciones y hasta de sentirse en determinados momentos.
- Refuerzos.** Los refuerzos sociales que tengan sus conductas, ya sea de los adultos y/o iguales van a hacer que los niños y niñas desarrollen determinadas conductas y otras.

### PROBLEMAS PROVOCADOS POR FALTA O ESCASO DE DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES.

→ **Problemas de autoestima.** Los niños y niñas con pocas habilidades sociales, tendrán problemas para desenvolverse en su entorno social. Esto les llevará a pensar que es por ellos y su autoestima bajará. La imagen de sí mismos será negativa. Esto hace a su vez, que sus habilidades sociales sean escasas, la influencia es mutua.

→ **Dificultad para expresar deseos y opiniones.** Las personas que no tengan unas buenas capacidades sociales, tendrán dificultades para saber y poder expresar lo que desean y lo que opinan.

→ **Dificultades para relacionarse con los demás.** La falta de habilidades sociales, puede llevar a una timidez excesiva y dificultad para hacer amigos y relacionarse. En nuestra sociedad, es imprescindible relacionarse con los demás.

→ **Problemas escolares.** Puede producirse estos problemas, debido a la inadaptación social, llegando incluso a provocar fracaso escolar.

→ **Malestar emocional.** Las personas necesitamos de los demás, la compañía y la estima de otras personas son fundamentales para nuestro día a día y para nuestro equilibrio emocional. La ausencia de relaciones sociales puede llevar, por tanto, un malestar emocional asociado.

