



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

“HABILIDADES SOCIALES EN EL CONTEXTO ESCOLAR”

AUTORÍA M^a JUANA JIMÉNEZ SÁNCHEZ
TEMÁTICA HABILIDADES SOCIALES
ETAPA EDUCACIÓN SECUNDARIA

Resumen

La vida en el contexto escolar, al igual que en cualquier ámbito de nuestra vida, requiere el uso de ciertas habilidades sociales para poder resolver y salir airoosamente de los posibles conflictos que se nos pueden presentar. Es por ello, por lo que la adquisición de dichas habilidades es algo totalmente necesario en la vida de cualquier persona.

Palabras clave: conducta, escuela, habilidad, capacidad, adquisición, alumnado.

1. INTRODUCCIÓN

¿Qué son las habilidades sociales? ¿Qué utilidad tienen? o ¿Cómo se pueden adquirir? En este artículo intentaremos dar respuesta a cada una de estas preguntas dentro de un contexto particular, el contexto escolar o la escuela.

La escuela es, después de la familia, la segunda agencia socializadora para los niños. En ella el niño amplía su mundo social y sus posibilidades de continuar el aprendizaje de habilidades sociales. La enseñanza de conductas se lleva a cabo en la escuela aunque no se haga de modo deliberado o intencional. En este proceso de enseñanza-aprendizaje tienen un papel importante los siguientes aspectos:

- El/la profesor/a ya que sirve de modelo de conductas sociales.
- La relación profesor/a – alumno.
- La metodología que se utilice.
- La organización escolar
- Aspectos ecológicos: incluyen aspectos como el tamaño de la escuela, situación de la clase, espacio disponible, etc.
- El grupo de iguales, éste ofrece la oportunidad de aprender normas sociales, diferenciar conductas adecuadas e inadecuadas, entrenar las habilidades sociales, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

2. HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales no son capacidades innatas con las que una persona viene al mundo. Aunque un cierto componente biológico pudiera favorecer u obstaculizar las relaciones iniciales con los progenitores y otras personas significativas. Es probable que en la mayoría de las personas el desarrollo de las habilidades sociales dependa principalmente de la maduración y de las experiencias de aprendizaje. Así pues, podemos definir las habilidades sociales como la capacidad de percibir, entender y responder a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva. A partir de este concepto hay que tener en cuenta cuatro características básicas:

- 1.- Las habilidades sociales pueden ser aprendidas por todos, ya que son conductas que pueden ser enseñadas, e incluso mejoradas a través del aprendizaje. No solo las personas extrovertidas poseen tales conductas; dichas conductas pueden ser adquiridas por cualquier persona a través de la práctica.
- 2.- Debemos influir sobre nuestro ambiente social para alcanzar nuestros objetivos, ya que el logro de éstos implica que nos coordinemos y trabajemos con otras personas de una forma determinada o incluso podría implicar que alguien tuviese que cambiar la conducta, etc.
- 3.- Cada situación requiere una conducta determinada por lo que excluimos el uso de patrones rígidos; tendremos que tener un repertorio variado de posibilidades para cada una de las posibles situaciones que se pudieran plantear. Por tanto, la conducta necesaria para comunicarle a unos padres el mal comportamiento de su hijo, no tendría nada que ver al tener que establecer contacto con unos padres cuyo hijo tiene un comportamiento ejemplar.
- 4.- Están relacionadas con el comportamiento interpersonal, el hecho de poseer habilidades sociales repercutirá de una forma totalmente positiva y satisfactoria y, consecuentemente, significará el logro de los objetivos o recompensa. Tal recompensa podría referirse a:

- Materiales: por ejemplo, la adquisición de material escolar.
- Sociales: por ejemplo, mantener una buena relación con los demás.
- Personales: implica sentirse satisfecho con algún comportamiento llevado a cabo o haber resuelto de forma satisfactoria algún problema que se había planteado.

Por todo ello, habría que destacar la necesidad de combinar adecuadamente nuestra forma de pensar, hechos y estados de ánimo o emociones, todo ello adecuado a las circunstancias que nos rodean:

Forma de pensar: Algunos pensamientos nos pueden facilitar la ejecución de una conducta socialmente habilidosa pero, existe otros que, por el contrario, nos llevaría al fracaso de la misma. Por ejemplo si pensamos "Todos los alumnos son igual de torpes". Esta afirmación no nos ayudaría mucho en nuestro trabajo sino que todo lo contrario, lo haría más difícil y pesado.

Hechos: Éstas implican lenguaje verbal y no verbal. A la hora de comunicarnos utilizamos todos los medios que el ser humano dispone tal y como los gestos, el tono de voz, la mirada, la velocidad con la que se habla, la postura corporal, la entonación que se le da a las palabras, etc. Para que nuestra



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

comunicación sea eficaz, utilizamos todos estos elementos del lenguaje no verbal con lo verbal, de forma que nuestra comunicación sea totalmente satisfactoria. Por ejemplo, si le decimos a un padre o compañero que no estamos de acuerdo con lo que está haciendo. Nuestros gestos deben de acompañar al lenguaje y a esa situación determinada.

Estados de ánimo: Nuestro tono emocional se tiene que corresponder con el mensaje o información que queremos hacerle llegar a alguien, por ejemplo, no sería correcto felicitar a un compañero por su trabajo con cara de tristeza o pena.

Contexto: Para que los mensajes sean efectivos hay que tener en cuenta el lugar donde se desarrolla éste. Por ejemplo, no sería conveniente hablar de problemas personales de un alumno delante de toda la clase, esta situación tendría que darse en un contexto más íntimo.

Tener habilidades sociales nos puede servir en los siguientes casos:

- Para obtener algo que se quiere o evitar algo que no se quiere: por ejemplo, para conseguir que los alumnos levanten la mano en clase cada vez que quieran intervenir o, por ejemplo, para evitar que los alumnos corran por los pasillos.
- Tener buenas relaciones con los demás: alcanzar esto es todo un reconocimiento, lo que ya de por sí es recompensable, pero hay que tener en cuenta que para conseguir muchos de nuestros logros necesitamos ayuda o cooperación de los demás.
- Eliminar o reducir el estrés: este hecho nos ayudará a superar o, al menos, a controlar situaciones interpersonales difíciles como por ejemplo, hacer frente a críticas, relacionarse con familiares cuyos hijos son conflictivos, etc.

Tal y como hemos dicho anteriormente, las habilidades sociales no son innatas en el ser humano, sino que como cualquier habilidad o destreza es aprendido como por ejemplo conducir, montar en bici, cocinar, etc. Cuanto más se practique, más conocimiento y mejor sabremos hacerlo y si se pierde la práctica, perdemos destreza, aunque no su conocimiento. Así pues, para la adquisición de éstas son necesarias los siguientes pasos y en el siguiente orden:

1º. Instrucciones

Consiste en informar sobre las conductas objetivo.

2º. Modelado

Consiste en mostrar modelos expertos para llevar a cabo la conducta objetivo.

3º. Ensayo de conducta



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Consiste en practicar la conducta objeto en situaciones que aseguren aprendizaje.

4º. Retroalimentación y refuerzo

Consiste en moldear y mantener la conducta objeto.

5º. Generalización

Consiste en hacer extensible lo aprendido a situaciones diferentes a las originales de aprendizaje.

Existen una serie de técnicas a la hora de llevarlas a cabo y son las siguientes:

1º Instrucciones

Se dan explicaciones claras y sencillas acerca de las conductas objeto. A través de ellas guiamos la conducta que se quiere realizar, de forma que nos centramos en ella. Lo mejor para transmitir las es utilizar el lenguaje verbal y en caso de ser muy difícil utilizaremos alguna que otra imagen. Las instrucciones que se den deben de ser:

- Información concisa sobre la conducta adecuada.
- Se deben dar ejemplos a través de explicaciones claras.
- Justificación de dichas conductas.

2º Modelado

Se presenta un modelo de conducta a seguir, a través del cual, se observan posibles formas en aquellas conductas que se desea conseguir. Los modelos que se presentan pueden ser reales o simbólicos, el primero puede ser por ejemplo, una persona experta, el segundo puede ser una imagen. En el caso de que el modelo sea una persona experta, hay que considerar lo siguiente:

- Tiene que tener un nivel de aprendizaje parecido al de uno mismo, de otra forma podemos desanimarnos si fallamos.
- Hay que observarlo varias veces.
- Nos tiene que inspirar una actitud favorable.

3º Ensayo de conducta

Una vez observado el modelo, habrá que practicar todo lo observado y ponerlo en práctica varias veces hasta que se afiance tal conducta. Tenemos dos formas de ensayar la conducta:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

1º- A través de un simulacro de lo que se quiere hacer.

2º- A través de la imaginación, imaginándolo como lo haríamos en realidad.

Otros aspectos que también debíamos de tener en cuenta son los siguientes:

- Lo que se ensaya tiene que estar planificado, y además de menor a mayor dificultad, para poder ir progresando.
- Debemos partir siempre de situaciones planificadas hasta poco a poco llegar a aquellas que son totalmente improvisadas.

4º Retroalimentación

A través de ésta damos información útil durante la actuación en los ensayos precedentes, esta información solo se refiere a las conductas objeto. A través de esta información vamos moldeando la conducta hasta llegar a un nivel máximo de perfección, es decir, poco a poco vamos mejorando y realizándose de forma correcta. La retroalimentación debe ser dada de forma inmediata al ensayo, además debe centrarse en las conductas objeto, emplear un lenguaje sencillo y, si se puede, señalar comportamientos alternativos.

5º Refuerzo

Con el refuerzo intentamos motivar y afianzar el aprendizaje. Cuanto más practiquemos, más seguros nos sentiremos y dependeremos mucho menos de los demás. Para que el reforzamiento funcione se debe tener en cuenta:

- Tiene que ser recibido de forma inmediata.
- Debe ser deseable.
- Debe ser adecuada a la situación
- Debe ofrecerse varias veces cada vez que se realiza.

6º Estrategias de generalización

Se refiere a la realización del comportamiento bajo condiciones distintas a las de su aprendizaje. Se pretenden los siguientes objetivos:

- Que la conducta aprendida permanezca en el tiempo.
- Trasladar lo aprendido a otros lugares.
- Desarrollar comportamientos similares a los que se han aprendido.
- Repetir la actuación ante diferentes personas de las que se hizo inicialmente.

También podemos ofrecer algunas sugerencias válidas para aplicar las estrategias de generalización.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

- Hay que repetir varias veces los ensayos.
- Proponer situaciones variadas.
- Presentar diferentes personas.
- Diferentes condiciones.
- Los ambientes presentados tienen que ser lo más reales posible.

Finalmente también debemos recordar lo siguiente:

- Debemos seguir esta secuencia para que se produzca aprendizaje.
- Esta secuencia es simple y es la que se sigue en cualquier proceso de aprendizaje.
- La motivación es esencial en este proceso.
- La observación de modelos es importante y efectivo.

Una vez descrito el concepto de habilidades sociales, algunas técnicas y su adquisición, sería conveniente pasar a describir diferentes estilos de respuestas, en concreto, encontramos respuestas pasivas, asertivas y agresivas.

Conducta pasiva

Las respuestas pasivas indican que la persona es insegura, no expresa sus deseos, estados anímicos, sentimientos, etc. Por ello, intentan agradar y pocas veces expresan lo contrario o actúan de forma contraria a la que se les pide. Como consecuencia, la depresión, la ansiedad, la baja autoestima son características de su estado natural. Los interlocutores que tratan con este tipo de personas también se sienten mal puesto que son ellos mismos los que tienen que tomar decisiones que le correspondería al otro. Veamos algunas características de la conducta verbal pasivas:

Algunas de las palabras y expresiones típicas que suelen utilizar son por ejemplo:

- A lo mejor....
- No me gustaría molestar...
- No es importante...

Algunos gestos y movimientos característicos de este tipo de conductas pueden ser:

- Voz tenue.
- Cuerpo casi inmóvil.
- Mirada tímida.
- Frases cortas.

Conducta asertiva



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

A través de este tipo de conductas la persona es capaz de expresar sus propios sentimientos, deseos, inquietudes, etc., y es capaz de transmitir todo esto con toda seguridad. Sin embargo, esto no está reñido con el hecho de respetar la opinión de los demás.

Esto no significa que la persona asertiva tenga siempre las de ganar, sino que a través de la palabra precisa, conducta precisa, es capaz de eliminar estrés de la situación y llegar a buen fin. De forma que ambos interlocutores pueden satisfacer algunas de sus necesidades.

Es característica esencial de este tipo de personas el que suelen hablar en primera persona y emplean expresiones tal y como:

- creo...
- considero....
- Pienso...
- Opino...

En cuanto al lenguaje corporal que utilizan podemos destacar lo siguiente:

- Mirada directa.
- Cabeza alta.
- Movimientos relajados.

Conducta agresiva

En este caso, las personas expresan sus sentimientos, deseos, opiniones, etc. con toda libertad, pero a diferencia de las personas con conductas asertivas, éstos siempre intentan ganar a toda costa y no consideran al interlocutor para nada. Siempre tratan de dominar al interlocutor y así hacer que se vuelva más débil ante él.

El lenguaje que suele utilizar este tipo de personas son por ejemplo, estructuras como:

- Tu deberías...
- Ten cuidado con...
- Yo creo que tendrías que ...

En cuanto al lenguaje no verbal utilizado serían frecuentes:

- Movimientos muy marcados.
- Cabeza alta.
- Mirada desafiante.
- Énfasis en las palabras.

Tal y como hemos visto, las habilidades sociales pueden ser aprendidas ya que si seguimos los patrones aquí expuestos y aplicamos algunas de estas técnicas, posiblemente tendremos éxito en su



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

adquisición. Esta adquisición, obviamente, es algo progresivo y que cuanto más se practique, mayor será su habilidad en el manejo de ellas.

Las habilidades sociales son indispensables dentro de muchos contextos pero sobre todo en el contexto escolar. La escuela, al igual que cualquier escenario de la vida cotidiana, es lugar de conflictos y problemas entre las personas que la componen. Estos conflictos pueden ser motivados tanto por condicionantes externos como internos, es decir, sus interlocutores. Lo ideal ante situaciones conflictivas sería un buen uso de estas habilidades y así poder salir victorioso del conflicto creado. Hay que tener en cuenta que el hecho de que ambos interlocutores participen y cooperen hará posible que se llegue a la conducta objetivo.

3. CASOS PRÁCTICOS

Para finalizar, veamos pues, posibles ejemplos de conflictos que se plantean en la escuela y también intentaremos dar posibles soluciones a través de una conducta socialmente habilidosa.

1º Ejemplo: Un alumno no se deja ser aconsejado acerca de su futuro profesional. El profesor le ha orientado teniendo en cuenta sus habilidades, capacidad y salida profesional, pero el alumno, no tiene en cuenta nada de esto y quiere dejar los estudios para trabajar en el negocio familiar.

Para ello el profesor utiliza una conducta asertiva e incluso un poco agresiva para mostrar al alumno todas las ventajas que tendría en su futuro profesional si sigue sus consejos, y por supuesto, pone todo su esfuerzo en ello. También sería conveniente que el profesor se pusiera en contactos con los padres para que colaboren con la actuación del profesor.

2º Ejemplo: El profesor se pone en contactos con unos padres cuyo hijo tiene problemas de disciplina en el colegio y sus calificaciones son muy malas.

En este caso es esencial que el profesor intente fomentar buenas relaciones con los padres, pero a la vez debe ser muy claro ante estos y comunicarles la problemática cuanto antes. Ambos deben ponerse de acuerdo acerca de las medidas que se pueden tomar para que el alumno abandone esta actitud y, si fuese necesario, posibles castigos para éste.

3º Ejemplo: Un compañero está actuando de forma incorrecta según nuestro criterio, y ello está perjudicando al alumnado.

Para solucionar esta situación, lo más adecuado sería hablar directamente con el compañero de forma privada y tratarlo con el mayor tacto posible. Deberíamos hacerle ver que aunque sus intenciones son, con toda seguridad, buenas, los resultados no son lo esperado y ello repercute de forma negativa sobre el alumnado. También podríamos brindarnos a ayudarlo en todo lo que podamos si fuese necesario.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

4º Ejemplo: Un grupo de alumnos nos propone un cambio en la fecha de un examen y este cambio repercute de forma negativa sobre el resto de la programación, por lo que el profesor se niega rotundamente.

Ante esta situación el profesor debe saber decir NO y ser tajante en su decisión. Esta decisión está basada en un planteamiento lógico y razonado, por lo que no se ha tomado de forma arbitraria. Así pues, ese NO debe ser aceptado por todos ya que no olvidemos el papel de autoridad que desempeña el profesor en el aula.

5º Ejemplo: Unos padres acusan al profesor de no ser justo en la evaluación final de un alumno.

En esta situación el profesor debe mostrar transparencia, no solo en su actitud, sino también en el sistema de evaluación que sigue y, así poder informar adecuadamente a estos padres de todo ello. Las explicaciones del profesor serán esenciales para que estos padres entiendan las calificaciones y la forma de evaluar. Poco a poco, éstas les aclararán las ideas hasta llegar a la conclusión de que habían caído en un error al dudar de la actuación del profesor.

Autoría

M^a Juana Jiménez Sánchez
I.E.S. Jerez y Caballero, Hinojosa del Duque, Córdoba
E-mail: Juana_mari2005@hotmail.com