



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

“ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES EN EL AULA”

AUTORÍA LOURDES SÁNCHEZ BERNAL
TEMÁTICA EDUCACIÓN
ETAPA PRIMARIA,ESO, BACHILLERATO

Resumen

En este artículo se trata de aproximar al docente a conocer un poco mejor que son las habilidades sociales, por qué son necesarias hoy en día en los centros escolares, y que papel desempeñamos como miembros del centro escolar en el entrenamiento de nuestro alumnado en estas relaciones interpersonales.

Palabras clave

Hábil, Inhábil, Conversación, Empatía, Asertividad, Relaciones

1. INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales. Existen muchas personas con grandes dificultades en la adquisición de estas habilidades. Todos sabemos que hay “buenas maneras” y “malas maneras” de hablar a la gente. Al aprender habilidades sociales aprendemos buenas o apropiadas maneras de hacerlo. Si tenemos unas buenas habilidades sociales probablemente nos llevaremos mejor con las personas que nos rodean, que alguien que no las tenga. Es importante aprender estas habilidades porque nos hacen más felices y dan como resultado menos problemas con los demás.

2. DEFINICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

Las Habilidades sociales han sido definidas de muchas formas a lo largo de la historia. Actualmente, la definición que más se adecua a este concepto hace referencia a la especificidad de una conducta en una situación de interacción, depende netamente de las características de la situación y el conocimiento de modos aceptados de comportamiento para cada situación, trae como consecuencia un beneficio y reconocimiento personal y social.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

Estas conductas se basan fundamentalmente en:

- El dominio de las habilidades de comunicación
- Requieren un buen autocontrol emocional por parte del individuo

3. ENSEÑAR HABILIDADES SOCIALES EN EL AULA

Como docentes debemos desempeñar la labor de enseñar a nuestros alumnos las primeras habilidades sociales para el buen funcionamiento del grupo en el aula así como la propia cohesión. Bien es cierto, que los familiares de nuestro alumnado tienen el deber de educar a sus niños para que se relacionen socialmente. No obstante, nosotros participamos como docentes en el desarrollo de nuestros alumnos y es de vital importancia participar en todo lo que podamos en beneficio de nuestro alumnado.

Desde el departamento de orientación se pueden ofrecer sesiones de dinámicas de grupo sobre habilidades sociales y trabajo en equipo. Un buen ejemplo sería realizar una sesión dirigida a alumnos de secundaria con el objetivo de que comprendan: que son las habilidades sociales, en qué se fundamentan, los tipos de habilidades sociales que existen, las consecuencias de no tenerlas, una clasificación de las habilidades sociales, en las que en primer lugar, se hable de habilidades básicas, a continuación de habilidades sociales avanzadas, después habilidades asociadas a los sentimientos, a continuación habilidades incompatibles a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación; para acabar se les informa de por qué es interesante aprenderlas así como los beneficios que conlleva.

Ejemplo de dinámica de grupos en habilidades sociales:

- Tipos de habilidades sociales
 - La asertividad
 - La empatía (ponerse en el lugar del otro)
 - La comunicación no verbal
 - La planificación
 - El establecer metas y objetivos
 - La resolución de problemas..

¿Qué pasa cuando no tenemos habilidades sociales?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

En muchas ocasiones nos cortamos al hablar, no sabemos pedir un favor, nos cuesta ir solos a realizar actividades sencillas, no podemos comunicar lo que sentimos, no sabemos resolver situaciones con los amigos o con la familia incluso puede ocurrir que no tengamos amigos

- Las primeras habilidades sociales que deberían aprenderse en la infancia son: escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido.
- Las habilidades sociales más avanzadas son: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás
- Habilidades relacionadas con los sentimientos: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo, auto-recompensarse
- Habilidades alternativas a la agresión: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas
- Habilidades para hacer frente al estrés: Formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a las presiones de grupo.
- Habilidades de planificación: tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión, concentrarse en una tarea

¿Por qué interesa aprender habilidades sociales? Fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los otros, ya sean de carácter social, familiar, laboral, etc. Por otra parte, somos más sensibles a las necesidades de los demás y tenemos mejores instrumentos para cambiar su conducta.

4. OTROS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES SOBRE HABILIDADES SOCIALES EN EL AULA

Podemos enseñar mediante ejemplos a nuestros alumnos a diferenciar cuando una conducta es hábil socialmente y cuando no. Estas actividades se pueden realizar en charlas ofrecidas desde el departamento de orientación del centro escolar en la que se ofrecen programas en habilidades sociales en horas de clase destinadas a estos propósitos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

Por ejemplo, si decimos: “es muy hábil porque hace lo que quiere”. Eso no es correcto porque es como una manipulación encubierta a corto plazo. La otra persona, al principio, cede y no se lo pasa mal, pero a largo plazo la persona acaba cambiando mucho su forma y estilo de vida por causa de la persona que supuestamente es hábil socialmente, cuando realmente es un manipulador.

Para ser hábil socialmente hay que serlo a corto y a largo plazo. El manipulador se caracteriza por tener muchos conocidos y pocos amigos.

Ejemplo de dos conductas. Decir cuál es hábil y cual no:

-Ejemplo 1: vamos con una persona que acabamos de conocer, vamos pendiente de él porque nos gusta, y nos cruzamos con otra persona, la cual es de nuestra clase. Ésta nos va a interrumpir la conversación, así que me hago “la sueca” para no interrumpir la conversación. Al día siguiente va a clase y le cuento porqué no le saludé.

-Ejemplo 2: misma situación pero nos cruzamos en esta ocasión la directora del centro. Al día siguiente se cruza con la directora, ésta le mira y la chica le dice lo mismo que en el caso anterior: mira que no te saludé porque estaba hablando con mi nuevo amigo de algo importante...

¿Cuál de los dos comportamientos a pesar de ser similares es más hábil?

-La primera persona sería hábil y la segunda no, porque no es una respuesta adecuada al contexto. Dependiendo del contexto, una misma conducta será hábil o inhábil. Hay que tener en cuenta el lugar donde aplicamos la conducta. Como por ejemplo cuando vamos a otro país

Debemos tener en cuenta que en ocasiones:

- Las personas no dicen lo que quieren o lo que necesitan sino que reprochan al otro
- Detrás de cada reproche hay una demanda, normalmente.
- También puede existir una creencia de que la otra persona debería tener la misma necesidad que yo. Y no pensar que si no la tiene es porque no me quiere, no me tiene en cuenta... o se dedica tanto al trabajo porque no quiere estar a mi lado. La persona desde su baja autoestima se siente rechazada. La percepción de la situación está siendo distorsionada por su filtro cognitivo.
- Un esquema cognitivo muy habitual es: “valgo porque me valoran”. Con esto, cualquiera que pasa por mi lado y no me diga nada ya pienso que piensa que no valgo. Por tanto es importante tratar la percepción social.
- El problema muchas veces está en el procesamiento de la información, en su historia previa



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

- Cuando empiezas a entrenar en habilidades sociales mucha gente piensa que ya no van a ser ellos, no van a ser auténticos.
- Detrás del reproche encontramos: baja autoestima, cree que no tiene derecho a pedir aunque sí parece que tenemos derecho a “insultar” al otro.

Hay una serie de habilidades sociales que debemos entrenar para desarrollarnos en nuestra vida diaria de una manera eficaz y sintiéndonos mejor con nosotros mismos:

Lenguaje no verbal

Iniciar una conversación:

- Buscar el momento adecuado.
- Lenguaje no verbal y verbal.
- Comentarios acerca del contexto.
- Información gratuita.
- Escucha activa.
- Ser recompensante.

Mantener una conversación:

- Información gratuita.
- Escucha activa.
- Autorrevelación (dependiendo del nivel de confianza).
- Comprobar si hemos sido entendidos (impacto de nuestro mensaje). ¿Qué te parece? etc....

Las personas tímidas se ven atrapadas en conversaciones.

Terminar una conversación:

- Resumir.
- Rutinas verbales: “¡Bueno!, pues nada”
- Crear expectativa de próximo encuentro:”a ver si otro día...”
- Ser recompensante.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

Saber decir no:

Cuando quieres negarte a una petición.

Ejemplo: “préstame ese libro...” No queremos porque nos rompió uno ¿Cuál es la mejor forma de decirle que no?

P: Todavía lo estoy leyendo.

D: no importa, te lo doy en una semana.

•

Esta forma no es adecuada ya que:

A) Las explicaciones excesivas complican: No debemos darle muchas explicaciones causales a nuestra negativa que pueda dar pie al interlocutor a rebatirla.

-Ejemplo:

P: No puedo acompañarte porque tengo que estudiar.

D: Bueno, tienes toda la tarde y necesitarás hacer un descanso, acompáñame y luego estudias.

B) Las excusas se vuelven en nuestra contra: no poner excusas que puedan aplazar un problema.

-Ejemplo:

P: Es que estoy leyendo...

C) Ser brusco o cortante nos dificulta mantener una buena relación:

- Hay que ser directos pero no cortantes.
- Buscar atribuciones internas. Ejemplo: yo es que soy muy maniática. Tiene que ver con mis gustos, necesidades o principios. “Es que no presto a nadie”. No es discutible porque vulneraría mis principios.

Otro Ejemplo:

Cuando no quieres acompañar a alguien...

P: NO, no puedo.

Cuando me presionan para consumir sustancia...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

P: NO me apetece, NO quiero, NO me gusta.

Otros ejemplos:

P: Me viene muy mal acompañarte.

P: Me es imposible.

P: No me apetece consumir.

P: No tengo costumbre.

NO DECIR NUNCA:

P: si me apetece pero no puedo.

P: me gustaría...pero....

Si decimos eso el otro nos organiza la vida y acabo por enfadarme.

Quando no quieres negarte, pero realmente no puedes:

A) Sugerir alternativas facilita: comprender la situación y si es posible sugerirle alguna alternativa.
-Ejemplo:

P: lo siento, a mi me resulta imposible pero quizás podrías...

P: no puedo ayudarte, pero si encuentro a alguien que pueda hacerlo te lo diré.

B) Situaciones para posible ensayo: te piden un libro...

Otros aspectos del área social:

Ejemplo: una persona que tiene muchos conocidos y pocos amigos, relaciones de meses. El Desenlace→ intenta manejar a la gente a su favor esto significa NO TENER HABILIDADES. Si tiene habilidades a corto plazo, pero no a largo plazo, por lo que no será una persona hábil socialmente. Debería ser entrenado en problemas de conflicto interpersonal.

Ejemplo: una persona con pocos amigos (de la infancia 2-3-4) ¿Qué puede estar fallando? ¿Qué entrenamiento? Desinhibición en contextos sociales nuevos, debemos realizar un entrenamiento que se base en nuevas formas de relación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

5. CONCLUSIÓN

Como docentes debemos tener en cuenta que existen una serie de limitaciones en el desarrollo de las relaciones sociales y estas pueden generar riesgos diversos, algunos de ellos como: abandono escolar, bajo rendimiento y otras dificultades escolares. Dadas las consecuencias a lo largo de la vida, las relaciones sociales deberían considerarse como un programa primordial a entrenar en todos los centros escolares.

Actualmente están en un segundo plano, y queda justificada en este artículo la necesidad de entrenar al alumnado en estas habilidades porque ellas afectan al desarrollo personal y académico, en ocasiones, de nuestro alumnado. Quizás deberían investigarse de manera exhaustiva hasta que punto existe relación entre entrenamiento en habilidades sociales y el éxito escolar.

6. BIBLIOGRAFIA

1. Goldstein, A. P. y otros. 1989. *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona, Ed. Martínez Roca.
2. Michelson, L., Sugai, D. P., Wood, R. P. y Kazdin, A. E. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia*. Barcelona: Martínez Roca.
3. Monjas, M. I. (1992). *Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales en Educación Primaria*. Valladolid.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Lourdes Sánchez Bernal
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: Lourdes.sanchez.bernal@gmail.com