



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

“EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

AUTORÍA LAURA LÓPEZ JURADO
TEMÁTICA HABILIDADES SOCIALES
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

En este artículo se va a explicar que implica las habilidades sociales, tanto en la escuela como base para después desarrollarse e integrarse en la sociedad, una vez llegada a la vida adulta. Tendremos una introducción en la que se dará un recorrido a lo tratado, veremos la diferencia entre habilidad social y competencia social. Veremos las características de la competencia social y de las habilidades sociales y por último un pequeño desarrollo de las habilidades sociales.

Palabras clave

- ★ Habilidades sociales.
- ★ Competencia social.

1. INTRODUCCIÓN

La principal función que tiene la escuela, es preparar al alumnado para que adquiera las habilidades sociales, que les será de gran ayuda a la hora de desenvolverse sin problemas en contextos de la vida cotidiana, tales como en el colegio, en el barrio, en la familia, en el trabajo el día de mañana,...

Es muy importante que nuestros alumnos/as adquieran sin problemas las habilidades sociales, o que lo hagan tarde o temprano, ya que si no lo hacen, esto les supondrá problemas en el futuro, tales como la integración en la sociedad, una mala adaptación escolar, dejar de estudiar a edades tempranas, conductas conflictivas en los centros,... Pero si por el contrario el alumno/a adquiere una adecuada competencia social en la infancia, no tendrá problemas en el rendimiento académico, y su vida adulta estará adaptada a todo lo que le surja.

La correcta adquisición de las habilidades sociales, puede traer consigo que el alumno o alumna tenga una buena autoestima, estará más seguro/a de sí mismo/a, no tendrá problemas para integrarse en su grupo de iguales, tendrá facilidad para expresar lo que sienten, y son capaces de ponerse en el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

lugar de otros, comprendiendo lo que les puede estar ocurriendo, ya que comprenden porqué están tristes o porqué están contentos.

Si vemos que en nuestra aula hay alumnos/as con problemas de este tipo, tendremos que realizar observaciones en el aula, y si fuera necesario aplicar instrumentos y técnicas distintas en el aula, para propiciar interacciones con sus compañeros.

Normalmente son los alumnos/as desfavorecidos, como los alumnos/as en desventaja sociocultural, con dificultades de aprendizaje o con necesidades educativas especiales, los que pueden sentirse más aislados, y menos integrados, por ello muestran comportamientos agresivos, como consecuencia de su falta de competencia social. Por eso, son los niños/as que necesitan más atención por parte del profesorado.

La escuela es el entorno más adecuado para favorecer las habilidades sociales, y por eso debemos de potenciarlo al máximo.

1.2. Diferencia entre competencia social y habilidad social.

Si hablamos de habilidades sociales, estamos hablando de conductas que tiene el sujeto es las relaciones con los demás. Esta es la definición sencilla. Pero si nos centramos en la definición de Monjas (1999) tendremos la siguiente: “Las habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Implica un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de personalidad. Son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se ponen en juego en la relación con otras personas”.

Pero si por el contrario queremos una definición de competencia social, tenemos la de Rojas (1999): “la competencia social es un constructor hipotético y teórico global, multidimensional y amplio, mientras que las habilidades sociales pueden verse como parte del constructor de competencia social. Las habilidades sociales son comportamientos sociales específicos que, en conjunto, forman las bases del comportamiento socialmente competente. El término competencia se refiere a una generalización evaluativa y el término habilidades se refiere a conductas específicas”.

La competencia social incluye destrezas que ayudan al funcionamiento independiente, el desarrollo físico y del lenguaje, y las competencias académicas funcionales. Si nos centramos en el contexto educativo, que es lo que nos interesa, como destrezas sociales tenemos:

- Las conductas interpersonales: los alumnos/as deberán aprender que en la escuela el maestro/as es la autoridad, deberán adquirir destrezas de conversación, conductas de cooperación entre los compañeros y compañeras.

- Las conductas relacionadas con el propio individuo: aprenderán a expresarse, a expresar sentimientos, a valorarse a uno mismo, aprender una serie de conductas y normas,...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31– JUNIO DE 2010

- Las conductas relacionadas con las tareas: los alumnos/as deberán ser responsables de sus cosas, seguir las instrucciones oportunas del profesor/a, llevar todas las tareas hechas a la escuela, así como el material necesario.

- La aceptación de los compañeros y compañeras.

Las competencias sociales, son consideradas como habilidades observables, y la competencia social, como la adecuación del comportamiento del niño/a.

Aprender a relacionarse con los demás es un proceso que el niño/a va adquiriendo en los primeros años de vida, en toda su escolarización, los maestros/as tenemos un papel importante en ese desarrollo, ya que debemos reforzar determinadas conductas que son buenas, e ir suprimiendo las no adecuadas. La buena y correcta competencia social, está estrechamente ligada a la adaptación personal y el buen funcionamiento psicológico, académico y social.

La competencia social es el resultado final de una cadena de procesos cognitivos y de conducta:

- Habilidades de decodificación: la información es recibida a través de nuestros sentidos, y a partir de aquí nuestro cuerpo, es capaz de discriminar los distintos estímulos, tales como imágenes, tonos de voz,...

- Habilidades de decisión: a través de estos estímulos, tenemos que interpretar lo que nos dice, y generar la respuesta adecuada. Una vez que tenemos un abanico de respuestas, elegimos la más adecuada para una situación determinada, y se prepara para ejecutarlo.

- Habilidades de ejecución: estas habilidades incluyen la comunicación verbal y no verbal.

- Juicios de monitorización personal: saber que lo que estamos ejecutando es lo correcto, y que la habilidad es la más adecuada para el estímulo inicial.

- Juicios ambientales: nuestro comportamiento puede ser observado por otras personas, y estas son capaces de dar un juicio de lo que estamos haciendo, positivo o negativo.

- Estructuras cognitivas: si lo que ha hecho es apropiado, aumento el sentimiento de autoeficacia, pero si por el contrario lo que ha hecho no es lo apropiado, se reducirán estos sentimientos de autoeficacia. Las habilidades entendidas como buenas volverán a repetirse con mayor frecuencia, pero en cambio las que no han sido correctas, terminarán por extinguirse.

Lo importante es decidir que habilidad utilizar y ejecutarla correctamente.

2. CARACTERÍSTICAS DE LA COMPETENCIA SOCIAL

Las características principales de la competencia social son tres: consenso social, efectividad y carácter situacional. A continuación se van a explicar detenidamente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

a) Consenso social

Se pueden dar muchas situaciones, y éstas son valoradas por las personas, pueden estar valoradas positivamente o negativamente. Por ejemplo, un comportamiento es considerado incorrecto, si no es del agrado del grupo que lo juzga, pero puede ser considerado bueno, por otro grupo, con otros ideales. Las personas van moldeando nuestro comportamiento social, y para ello nos basamos de unos modos y otros en función de lo que tenemos como correcto.

b) Efectividad

Esta tiene tres aspectos. El primero de ellos, estará relacionado con el objetivo planteado, que puede o no coincidir con la efectividad para mantener o mejorar la relación. El objetivo también puede ser social, es decir para desarrollar y mantener relaciones sociales o puede que no lo sea, como por ejemplo que los padres dejen a sus hijos llegar más tarde a casa.

c) Carácter situacional

El tipo de interacción que inicie, dependerá de factores situacionales, como la familiaridad con quien intercambie opiniones, el sexo de éste o el propósito del cambio de opiniones.

En fin, según Ballester (2002) podemos decir que una persona socialmente es competente cuando “es capaz de expresar sus sentimientos y/o intereses de una forma tranquila consiguiendo que se tengan en cuenta sus demandas y se minimice la posibilidad de futuros problemas en diferentes situaciones gracias a un amplio conocimiento de los modos de expresión socialmente aceptados”.

3. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales las podemos dividir en dos grupos, el grupo de las básicas y el grupo de las complejas. Estos dos grupos son fundamentales, las básicas son importantísimas, ya que sin esta base, no podríamos desarrollar las complejas. En las distintas situaciones se muestran habilidades simples o complejas, dependiendo de la situación y de la dificultad de ésta.

Primero comenzaremos con las que nos ayudan a tener una comunicación eficaz, y después iremos añadiendo conductas que serán las habilidades sociales.

En el **GRUPO I** tenemos las **primeras habilidades sociales**, entre las cuales tenemos:

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido.

En el **GRUPO II**, nos encontramos con las **habilidades sociales avanzadas**:

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.

En el **GRUPO III**, tendremos las **habilidades relacionadas con los sentimientos**. Ya vamos viendo, como cada vez las habilidades van siendo más complejas.

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Expresar afecto.
- Resolver situaciones de miedo.
- Auto-recompensarse.

En el **GRUPO IV**, contamos con las **habilidades alternativas a la agresión**. Cuando un niño/a pequeña/o quiere algo, intenta conseguirlo a través del llanto, los gritos y la agresión, pero si consiguen llegar a esta habilidad, intentarán resolver sus problemas a través de otros medios.

- Pedir permiso.
- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

- Negociar.
- Emplear el autocontrol.
- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.
- Evitar los conflictos con los demás.
- No entrar en peleas.

En el **GRUPO V**, tenemos las **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.

Y para finalizar tenemos el **GRUPO VI**, el cual está referido a las **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.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31– JUNIO DE 2010

Las personas que tienen deficiencia en habilidades sociales, no se sienten capaces de controlar la duración del habla, el habla egocéntrica o no, preguntas realizadas para mantener la misma, se muestran tímidas o temerosas ante la posibilidad de dar una imagen de sí que no corresponde con la verdadera.

Cuando un individuo tiene una mala competencia social, afecta a su relación con los demás, que conlleva a un aislamiento, que a su vez es un rechazo social, en los que la persona evitará futuros contactos sociales dificultando las habilidades sociales o imposibilitando el aprendizaje. Pero si el alumno/a tiene unas buenas habilidades sociales, mejorará su interacción social, y esto hace que aumente su satisfacción como persona, y esto hace que incremente la búsqueda de nuevas interacciones sociales.

Distinguimos tres niveles de la competencia social:

a) Comportamiento sociales concretos

Son las habilidades primarias o básicas, como saludar, saber preguntar, hacer favores, saber mantener una conversación, formular quejas, pedir, hacer cumplidos,...

b) Comportamiento social general

Es la capacidad que tenemos los humanos, como por ejemplo hacer amistades, discutir un tema, ponerse en el lugar de otro, la capacidad de compartir, expresar emociones, capacidad de cooperación, saber aceptar las críticas,...

c) Factores internos

Entre ellos tenemos la capacidad de autorregulación, la toma de perspectivas, la empatía, el establecimiento de metas sociales, el temperamento, la capacidad para resolver conflictos, superar su egocentrismo,...

Estos tres niveles de competencia social, están relacionados entre sí. Por ejemplo si se saben mantener una conversación, podrán hacer amigos y expresar emociones, también podremos resolver conflictos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31– JUNIO DE 2010

4. EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

El proceso de socialización se produce a todas las interacciones que se dan en los distintos contextos, con distintos sujetos, y dependiendo del tipo que sea, si es personal, ambiental y cultural.

El proceso de socialización se compone de tres tipos de procesos distintos:

a) Procesos mentales:

Tienen que ver con adquirir conocimientos importantes para desarrollarnos en la vida, como por ejemplo los valores, las normas, las instituciones, el lenguaje, las costumbres, los símbolos,...

b) Procesos afectivos:

Son vínculos afectivos que se establecen entre las personas de un mismo entorno social en cada momento.

c) Procesos conductuales:

Relacionados con la adquisición de comportamientos socialmente buenos en el contexto en el que se desarrolla un individuo. También decir que las no correctas tendremos que evitarlas.

Los tres ámbitos fundamentales, en los que se desarrollan las habilidades sociales, son la familia, la escuela y las relaciones entre iguales.

La familia es el grupo social básico, en el cual se desarrollan las primeras conductas sociales y afectivas, valores y creencias. Los padres son los primeros modelos significativos de conducta social afectiva, y los hermanos/as son un ejemplo para aprender las relaciones con sus padres. Es un estilo de comportamiento parental.

La escuela es otro ámbito de socialización. El colegio exige al niño desarrollar habilidades sociales más complejas. El alumno/a debe adaptarse a otras exigencias. Estas pueden llevar al niño/a a presentar dificultades nuevas, y por ello este contexto tiene unas peculiaridades que lo caracterizan.

La interacción entre iguales afecta al desarrollo e su conducta social. Esto hace que el niño aprenda muchas normas sociales, y la claves para diferenciar unos comportamientos de otros en un momento determinado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

BIBLIOGRAFÍA

Caballo VE. *Evaluación de las habilidades sociales.* En: R. Fernández y J.A.I. Carrobles, eds. Evaluación conductual. Pirámide, Madrid, (pp. 553 - 595). Madrid: Pirámide 1986.

Camp B y Bash A. *Piensa en voz alta. Habilidades cognitivas y sociales en la infancia.* Valencia: Promolibro 1998.

Goldstein AP, Sprafkin RP, Gershaw NJ y Klein P. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza. Barcelona: Martínez Roca 1989.

Martínez A y Marroquín M. *Programa Deusto 14 - 16: Desarrollo de habilidades sociales.* Bilbao: Mensajero 1997.

Vallés A. *Programa de reforzamiento en las habilidades sociales, autoestima y solución de problemas (I, II, III).* Madrid: EOS 1994.

Verdugo MA. Programa de Habilidades sociales (PHS). Salamanca: Amarú 1989.

Autoría

- Nombre y Apellidos: LAURA LÓPEZ JURADO
- Centro, localidad, provincia: CHIPIONA, CÁDIZ
- E-mail: lulalulita88@hotmail.com