



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

## “RELACIONES SOCIALES EN LA ESCUELA”

AUTORÍA <b>CONCEPCIÓN LÓPEZ DÍAZ</b>
TEMÁTICA <b>RELACIONES INTERPERSONALES Y HHSS</b>
ETAPA <b>EI, EP</b>

### RESUMEN

Dada la importancia que tienen las Relaciones Sociales en la vida del ser humano, consideramos imprescindible que la escuela aborde este tema para favorecer el desarrollo integral del alumnado. Supone capacitar al alumno para desenvolverse en sociedad y ofrecerle la posibilidad de desarrollar competencias comunicativas, competencia social y ciudadana y autonomía e iniciativa personal, entre otras.

Las Relaciones Sociales, conocidas como Habilidades Sociales, se podría definir como aquellas conductas que las personas emiten en situaciones interpersonales, para obtener respuesta positiva de los demás. En la medida en que una persona se relaciona de forma adecuada con otros, recibe reforzamiento social positivo, lo cual eleva su autoestima.

### PALABRAS CLAVE:

- Relaciones sociales.
- Habilidades sociales.
- Relaciones interpersonales.
- Comunicación verbal.
- Lenguaje no verbal.

### INTRODUCCIÓN

Una de las partes más importantes de nuestra vida son las relaciones sociales. En cada una de las cosas que hacemos hay un componente de relaciones con los demás. Según Caballo (1986): "La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas."

Desde que nacemos estamos en constante interacción con un determinado medio social (la familia, el barrio, los amigos, el colegio...), que nos obliga a relacionarnos con los demás de la forma más adecuada posible. Esa manera de actuar se va aprendiendo poco a poco, en contacto con el medio, observando el comportamiento de los otros. Así pues, las Relaciones Sociales son la parte de nuestras conductas, de nuestra forma de ser, que implica relacionarse con los demás. El hecho de que tengamos más o menos habilidades tiene que ver con el aprendizaje: modelos de habilidades sociales (padres, familiares, amigos), situaciones positivas de contacto con los demás, sistemas educativos apropiados donde se favorezca expresar emociones y sentimientos y mantener opiniones o defender derechos personales.

Teniendo en cuenta que el niño pasa gran parte de su infancia y parte de su adolescencia en la escuela podemos ayudarle a mejorar su seguridad, sus habilidades y su autoestima, aunque, pueden darse circunstancias ajenas a la escuela que dificulten una estructuración adecuada de sus habilidades. Aún así consideramos importante trabajar en la escuela las Habilidades Sociales porque para el niño, es el primer contacto con la sociedad: el colegio es una "sociedad" en miniatura.

Una persona hábil es definida como el tipo de persona que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando éstas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

### **LAS RELACIONES SOCIALES.**

Existen investigaciones, que dicen que los niños que presentan un mal comportamiento social tienden a presentar otros problema como: dificultades en el aprendizaje y deficiencias en el desarrollo cognitivo y emocional, problemas delictivos en la infancia y adolescencia.

Las Relaciones Sociales es el conjunto de interacciones que mantienen los individuos dentro de una sociedad. Este conjunto de interacciones nos va a permitir que los individuos convivan de forma cordial y amistosa, basadas en ciertas reglas aceptadas por todos los integrantes de la sociedad y en reconocimiento por el respeto de todos los ciudadanos.

Las Relaciones Sociales las podríamos ver como un elemento preventivo de problemas conductuales. El comportamiento social (HHSS) se adquiere a través del aprendizaje en un proceso permanente de interacción con el medio social, por instrucción directa, por aprendizaje vicario y por modelado de los medios de comunicación. La conducta socialmente competente durante la infancia



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

constituye un prerrequisito para el desarrollo y elaboración del repertorio interpersonal posterior del individuo. Si un niño carece de habilidades de juego y de interacción verá mermadas posteriormente sus relaciones sociales.

La falta de habilidades sociales en los primeros momentos puede perpetuar condiciones de aislamiento social, lo cual impide el aprendizaje de otras nuevas. Entre los factores que afectan al desarrollo de la competencia social son el temperamento, los vínculos tempranos de apego y el desarrollo de la identidad y de la autoestima.

Las habilidades pueden ser aprendidas y pueden ir de más simples a complejas, como: Saludar, sonreír, hacer favores, pedir favores, hacer amigos, expresar sentimientos, expresar opiniones, defender sus derechos, iniciar-mantener-terminar conversaciones ,etc.

Estas habilidades básicas y complejas que deben adquirir el alumnado, las voy a clasificar de la siguiente manera:

#### Habilidades sociales básicas:

- Escuchar.
- Iniciar, mantener y finalizar una conversación.
- Saber formular preguntas presentarse.
- Aprender a formular preguntas.
- Saber dar las gracias y hacer un cumplido.
- Mostrarse correctamente arreglado.
- Saber presentarnos a otros y presentar a los demás.

#### Habilidades sociales avanzada

- Aprender a pedir ayuda y ayudar a los demás.
- Participar.
- Pedir permiso.
- Negociar.
- Capacitarnos para dar y seguir instrucciones.
- Saber pedir disculpas.
- Aprender a convencer a los demás, a ser persuasivo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

#### Habilidades relacionadas con los sentimientos

- Conocer, expresar y valorar nuestros sentimientos y emociones y respetar los de los demás.
- Saber reaccionar ante el enfado del interlocutor y gestionar bien la situación
- Resolver las situaciones de miedo.

#### Habilidades alternativas a la agresividad

- Pedir permiso.
- Compartir y ayudar a los demás.
- Aprender a negociar, a consensuar, a llegar a acuerdos
- Aprender a autocontrolarse.
- Defender nuestros derechos

Puesto que la HHSS son comportamientos aprendidos, se puede utilizar “programas de entrenamiento” que se centran en que el individuo aprenda habilidades sociales y sepa cuándo y cómo es conveniente ponerlas en marcha, que les permita enfrentarse con éxito a la solución de problemas de interacción social, a reducir los conflictos interpersonales, a aumentar la autoestima y la seguridad personal en situaciones sociales...para ello se utilizan:

-Técnicas cognitivas que permiten al niño enfrentarse con éxito a la solución de problemas de tipo interacción social.

-Técnicas conductuales como la instrucción, la práctica, la retroalimentación, la generalización, modelación, técnicas de relajación, desarrollo de la empatía, técnicas de toma de decisiones, de solución de problemas y de conflictos.

-Técnicas de HHSS para reducir los conflictos interpersonales, aumentar la autoestima y seguridad.

-Enseñar recursos para solucionar de manera pacífica los conflictos.

Las habilidades sociales son conductas aprendidas y, por tanto, podemos mejorarlas. Facilitan la relación con otras personas y nos ayudan a ser más nosotros mismos, reivindicando nuestros derechos y peculiaridades sin negar los derechos de los demás. Lo más positivo es que facilitan la comunicación y la resolución de problemas con otras personas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

A la hora de trabajar las Habilidades Sociales debemos tener en cuenta dos aspectos esenciales: La comunicación verbal y la comunicación no verbal. La comunicación verbal, es la referida al contenido, al mensaje que queremos transmitir. En la comunicación con los demás, cuando hablamos con alguien, al relacionarnos,... siempre acompañamos el contenido de lo que decimos con gestos, movimientos, un tono de voz...y esto es tan necesario como el propio contenido.

### El lenguaje no verbal

Albert Mehrabian, afirma que en una conversación cara a cara el componente verbal es un 35% y más del 65% es comunicación no verbal. Es importante que tengamos muy en cuenta la comunicación no verbal.

La comunicación no verbal se realiza a través de multitud de signos de gran variedad: Imágenes sensoriales (visuales, auditivas, olfativas...), sonidos, gestos, movimientos corporales, etc.

Características:

- Mantiene una relación con la comunicación verbal, pues suelen emplearse juntas.
- En muchas ocasiones actúa como reguladora del proceso de comunicación, contribuyendo a ampliar o reducir el significado del mensaje.
- Los sistemas de comunicación no verbal varían según las culturas.
- Generalmente, cumple mayor número de funciones que el verbal, pues lo acompaña, completa, modifica o sustituye en ocasiones.

Entre los sistemas de comunicación no verbal tenemos:

- **El lenguaje corporal.** Nuestros gestos, movimientos, el tono de voz, nuestra ropa e incluso nuestro olor corporal también forman parte de los mensajes cuando nos comunicamos con los demás.
- **El lenguaje icónico.** En él se engloban muchas formas de comunicación no verbal: código Morse, códigos universales (sirenas, Morse, Braille, lenguaje de los sordomudos), códigos semiuniversales (el beso, signos de luto o duelo), códigos particulares o secretos (señales de los árbitros deportivos).

El lenguaje no verbal se compone por los siguientes **elementos**:

- **La mirada.** Mirar a los ojos ayuda a establecer el contacto y a expresar las emociones. Se consideran más cercanas las personas que miran más a su interlocutor, sin ser de forma fija y dominante, mirar poco puede ser signo de timidez y mirar a los ojos convierte nuestro discurso en más convincente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

- **La sonrisa.** Casi siempre denota cercanía, suaviza tensiones y facilita la comunicación. Pero si la sonrisa expresa ironía o escepticismo puede provocar rechazo, indiferencia o incredulidad.
- **La postura corporal.** Se pueden transmitir escepticismo (encogiéndose de hombros), agresividad (apretando los puños), indiferencia (sentándonos casi tumbados cuando alguien nos habla), proximidad emocional (menor distancia física), rechazo o desagrado (volver la espalda o mirar hacia otro lado), decaimiento y falta de confianza en uno mismo (cuerpo contraído)
- **Los gestos.** Los que se producen con las manos y la cabeza acompañan y enfatizan lo que se comunica con la palabra o el silencio.
- **La voz.** Las mismas palabras con entonación diferente transmiten sentimientos tan distintos como ironía, ira, excitación, sorpresa o desinterés. Un tono decaído es señal de abatimiento o depresión. Mantener siempre en el mismo tono resulta monótono y aburrido y resta interés. Un volumen alto de voz expresa seguridad y dominio de la situación, pero cuando se eleva demasiado puede suscitar rechazo y connotar agresividad. El volumen bajo puede sugerir debilidad o falta de confianza en uno mismo pero también confidencialidad y cercanía. La utilización de repeticiones, muletillas, frases hechas y de relleno y los titubeos producen impresión de inseguridad, monotonía y desconcierto.

Todos estos elementos son herramientas útiles para nuestra forma de estar en sociedad, y, bien articulados, nos ayudan a relacionarnos de forma más eficiente.

#### ASPECTOS QUE FAVORECEN LAS RELACIONES SOCIALES EN EL ALUMNADO:

1. **Favorecer un ambiente positivo.** Aumenta el interés, la motivación y la seguridad en sí mismos del alumnado. Son más capaces de expresar sus ideas, sentimientos...
2. **Hacer que el alumno sea más participativo.** Debemos facilitar el que cada individuo se sienta lo más cómodo posible en el aula, para así facilitar su participación y su integración: que den su opinión, que se atrevan a preguntar dudas, que puedan mostrar acuerdo o desacuerdo ante un tema, reforzar la participación independientemente de que la pregunta se adecue más al contenido o no, aprovechar cualquier conducta buena para reflejársela, utilizar el elogio de sus ideas, sugerencias, opiniones, su comportamiento o conducta adecuada, sus éxitos académicos, deportivos, sus cualidades, aptitudes, habilidades, destrezas, originalidad, aficiones



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

3. **Adaptar las habilidades a cada grupo de alumnos.** Las habilidades no serán las mismas para cada grupo de niños dependiendo de su edad e intereses.
4. **Adecuar la imagen del profesor al contexto.** Es muy importante adecuarse a la situación, entendiendo que el profesor es un modelo de aprendizaje
5. **Colaborar en grupo con el profesorado y toda la comunidad educativa.** Apoyarse en otros compañeros ayuda a resolver situaciones que se plantean de forma cotidiana.

### **LA COMUNICACIÓN Y LAS RELACIONES SOCIALES.**

Según Mac Luhan “las relaciones sociales juegan un papel importante para la gente, el hombre por naturaleza tiene la necesidad de comunicarse y relacionarse”.

La comunicación y las relaciones personales son dos elementos que se integra dentro de un mismo binomio.

Por ello, poseer buenas habilidades en las relaciones con los demás determina la calidad de nuestra vida. Para conseguirlo es necesario que nuestras relaciones interpersonales sea natural, sin malos entendidos y sin conflictos y todo ello se consigue sabiendo conversar correctamente con los demás. En la medida en que una persona se relaciona de forma adecuada con otros, recibe reforzamiento social positivo, lo cual eleva su autoestima. Y se adquiere a través del aprendizaje en un proceso permanente de interacción con otras personas.

Las habilidades pueden ser aprendidas, y pueden ir de más simples a complejas, como: Saludar, sonreír, hacer favores, pedir favores, hacer amigos, expresar sentimientos, expresar opiniones, defender sus derechos, iniciar-mantener-terminar conversaciones, etc.

### **PROPUESTA DIDÁCTICA**

El objetivo que se plantea en esta propuesta didáctica es mejorar el clima en las relaciones sociales con los alumnos y alumnas e incrementar en el alumnado la autoestima y los valores.

La siguiente propuesta didáctica tiene una duración de 6 horas repartidas en 6 semanas, de manera que no interrumpa el currículum escolar, podrían introducirse dentro del horario escolar o tratarse de una actividad extraescolar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

1ª Y 2ª sesión:

Consiste en detectar ideas previas y dar información sobre:

- Las habilidades sociales
- Objetivos.
- Habilidades Sociales No verbales

3ª y 4ª sesión:

Consiste en desarrollar actividades relacionadas con:

- Habilidades sociales verbales y no verbales.
- Saber comenzar, continuar y terminar conversaciones de manera habilidosa.
- Habilidades para expresar sentimientos, opiniones, dar las gracias...

5ª y 6ª sesión:

- Actividades de dramatizaciones, modelado, Role-Playing para el desarrollo de la asertividad.

La metodología estará orientada a mantener la atención del alumnado.

Las actividades se tratarán con diferentes técnicas y estas técnicas son:

- Dinámicas grupales: Torbellino de ideas, debates, juegos...
- Técnicas de modificación de conducta: Modelado, Role- playing...
- Técnicas de evaluación inicial y final: test, cuestionarios, escalas.

Para evaluar las habilidades sociales de los niños y niñas podemos recurrir: A la observación, los informes, las entrevistas, aplicación de sociogramas y pruebas estandarizadas.

## **CONCLUSIÓN**

El proceso de socialización se lleva en primer lugar por la familia, quien inicia el proceso para la formación de habilidades sociales, lo continua la escuela quien enfatiza y obliga a desarrollar habilidades más complejas y específicas, simultáneamente a este actúa el propio desarrollo o etapas de la vida del alumno y alumna y ocupa un lugar importante las relaciones que se establecen con el grupo de iguales.

La escuela actual debe ir más allá de las dimensiones relativas al papel tradicional de la escuela situándose en una visión global y comprometida de sus funciones con la educación del futuro ciudadano de una sociedad que necesita y aspira a ser mejor, más justa y equilibrada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Además, esta propuesta didáctica pretende enseñar habilidades que permiten reducir los conflictos interpersonales, aumentar la autoestima y la seguridad personal en distintas situaciones sociales. Además de mejorar el clima social en el ambiente escolar favorece las motivaciones de los participantes al hacer amistades, llegar a acuerdos y aceptar la responsabilidad.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- CABALLO, V.E. (1993) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Siglo XXI. Madrid
- SEGURA, M., Y ARCAS, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Narcea Madrid.
- TORO, J.M. (2005): *Educación con "co-razón"*. Desclée. Bilbao.
- ORTEGA, R. (1998). *La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla*. Sevilla. Consejería de educación y ciencia. Junta de Andalucía.
- MICHESON, L Y OTROS (1987). *Las habilidades sociales en la infancia*. Madrid. Martínez roca.
- MOJAS, I. (1998).
- MONJAS I. (1994). *Evaluación de la competencia social y las habilidades sociales en edad escolar*. Madrid.
- JIMÉNEZ HERNÁNDEZ M. (2000) *Las relaciones interpersonales en la infancia. Sus problemas y soluciones*. MÁLAGA: ALJIBE.
- MONJAS MI. (1999) *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar* (PEHIS). Madrid: CEPE.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: CONCEPCIÓN LÓPEZ DÍAZ.
- Centro, localidad, provincia: SANLÚCAR DE BDA-CÁDIZ.
- E-mail: conchilopezdiaz@hotmail.com