



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 52 – MARZO DE 2012

“HABILIDADES SOCIALES EN EL AULA”

AUTORÍA MARÍA REMEDIOS PÉREZ PÉREZ
TEMÁTICA COEDUCACIÓN
ETAPA EI, EP, ESO Y BACHILLERATO

Resumen:

El siguiente artículo trata sobre la importancia que tiene la consecución de habilidades sociales básicas en nuestras aulas, de cómo hay que saber escuchar, cómo aprender a iniciar y mantener una conversación, cómo hay que formular las preguntas adecuadamente, cómo participar en las actividades, cómo dar gracias y sobre todo cómo relacionarse en el aula.

Palabras clave:

Escucha, pregunta, conversación, habilidades sociales, convivencia, educación, ayuda, objetivos, valores, normas, relaciones.

1.- ¿CÓMO ENTENDEMOS LAS HABILIDADES SOCIALES?.

Todos los seres humanos vivimos en grupo y continuamente nos estamos relacionando con los demás individuos de nuestro grupo. En nuestra casa, en el colegio, en el trabajo, en el autobús, cuando hacemos deporte, cuando compramos, etc. convivimos con otras personas con las que compartimos objetivos, valores y normas. Esto son las habilidades sociales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 52 – MARZO DE 2012

Desde pequeños nos han enseñado a relacionarnos con los demás. Nuestros padres, profesores, amigos, etc. nos han mostrado como tenemos que saludar, pedir las cosas, participar en actividades de grupo, mostrar nuestros sentimientos, hacer notar nuestras discrepancias sobre algún asunto, etc. Todas esas destrezas configuran las Habilidades Sociales.

Algunos individuos han alcanzado muy buenas destrezas y saben relacionarse muy bien con los demás. Otros, sin embargo, por su manera de ser tienen más dificultades. Las sesiones de este módulo intentan ayudarte a mejorar tu manera de relacionarte con los demás.

Pretendemos que tu comportamiento y tu manera de decir las cosas cuando estás con otras personas te ayude a afianzar lazos de amistad y cordialidad, y a evitar malentendidos y conflictos innecesarios.

Mejorar las habilidades sociales al alumno le va a producir importantes beneficios personales.

Va a conseguir aumentar su competencia interpersonal, por ejemplo, iniciando y manteniendo conversaciones, dando las gracias, pidiendo disculpas, mostrando opiniones diferentes, etc. De esta manera su círculo de amistades puede ampliarse. Además, si alguna vez surge un conflicto, podrá resolverlo haciendo valer sus derechos, pero sin llegar a comportamientos violentos.

También le va a ayudar a conseguir éxitos personales en sus relaciones con los demás.

A todos nos gusta que nos respeten. Cuando se ponen en juego las habilidades sociales de manera eficaz, las personas con las que nos relacionamos se dan cuenta que los respetamos y valoramos, lo cual favorece la opinión que tienen de nosotros.

Sería interesante mostrar al alumno algunas rutinas de comportamiento que le pueden ayudar a relacionarse amigablemente con los demás.

Vamos a analizar una serie de habilidades sociales muy importantes que es conveniente que el alumno sepa cómo llevar a cabo.

2.- ESCUCHAR.

Si el alumno aprende esta habilidad, sabrá escuchar a los demás, captando lo que le quieren comunicar, no sólo a través de lo que le dicen (sus expresiones verbales), sino también a través de sus gestos (expresiones no verbales).

Conocer bien esta habilidad le servirá para mostrar interés y respeto para que la persona con la que habla sepa que desea escuchar lo que le cuenta y además servirá para conseguir que la persona con la que está hablando sienta más ganas de seguir contándole cosas y quiera seguir en su compañía.

Hay que tener en cuenta que es muy importante mostrar interés y respeto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 52 – MARZO DE 2012

Se debe hacer ver a la persona con la que se habla que se quiere escuchar lo que se te dice para que se sienta bien contándotelo.

Y además si el alumno consigue aprender esta habilidad tendrá amigos con los que hablar que estarán siempre dispuestos a escucharle.

Para poder aprender esta habilidad, el alumno debe mirar a la persona que le está hablando a la cara (con eso se establece contacto ocular), y a continuación se debe dar muestras de interés en la conversación asintiendo con la cabeza, con una postura relajada, y si, por ejemplo, te están contando algo alegre, alegrarse con él y sonreír, y si está triste no debe uno reírse.

El alumno ha de comentar lo que piensa sobre el tema, y si no entiende lo que le cuenta, pedir explicaciones y preguntar.

Esto es un ejemplo de cómo escuchar correctamente, y así conseguir estas tres cosas:

- Mostrar interés y respeto por la persona que te habla.
- Demostrarle que se desea escuchar lo que te cuentan.
- Que la persona con la que se está hablando sienta más ganas de seguir contando cosas y de seguir con nosotros.

3.- INICIAR Y MANTENER UNA CONVERSACIÓN.

Para que el alumno aprenda a iniciar una conversación con otra persona y a intervenir en una conversación que ya ha comenzado, se ha de tener en cuenta en primer lugar que saber iniciar y mantener una conversación es bueno para conocer gente, para poder contar las cosas que le gustan a uno y además sirve para enterarse de las conversaciones.

El hecho de mantener una conversación hará aprender cosas nuevas e interesantes, además uno puede decir cómo se siente, puede preguntar dudas y compartir experiencias.

Lo primero a la hora de iniciar una conversación es saludar con educación

Es importante tener en cuenta si a la otra persona le interesa seguir hablando con uno, o si por el contrario está aburrida.

A continuación debemos preguntar o comentar algo sobre algún tema común y escuchar lo que el otro te dice, para después preguntar dudas y opinar.

Si tiene interés, continuar la conversación; si no lo tiene, cambiar de tema o concluir la conversación.

Todo lo anterior son las pautas que se deben seguir a la hora de iniciar y mantener una conversación. Saber hacer esto bien es bueno para el alumno porque:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 52 – MARZO DE 2012

- Podrá conocer a más gente.
- Podrá contar las cosas que le gustan.
- El alumno se enterará mejor de la opinión de los demás.

4. – FORMULAR UNA PREGUNTA.

Es importante que el alumno aprenda a hacer preguntas cuando quiera saber algo. Saber formular una pregunta ayudará al alumno a:

- 1.- Solucionar dudas o problemas.
- 2.- Pedir algo que necesitas.
- 3.- Conocer qué piensan otras personas.

Se debe tener en cuenta que hay muchas situaciones en las que es muy importante preguntar; si no se pregunta, nunca se sabrán las respuestas. Hay cosas que no vienen en los libros, pero que sí saben las personas y por ello es necesario preguntar.

Antes de formular la pregunta, es necesario que sepamos lo que queremos saber, hay que pensar en cual es nuestra duda y quién nos la puede aclarar, de entre todas las personas posibles, debemos elegir a la más adecuada para contestarnos.

A la hora de hacer la pregunta hay que ser amable y saber elegir el momento adecuado para hacerla, bien durante un descanso o cuando la otra persona no esté hablando con alguien. También hay que pensar la pregunta antes de hacerla, y por supuesto hacerla en un tono adecuado.

Si se hacen bien las preguntas, se pueden:

- Solucionar las dudas o problemas que tenga el alumno.
- Pedir algo que uno necesite.
- Conocer qué piensan otras personas.

5.- DAR LAS GRACIAS.

Es importante que sepas decir “gracias” cuando otras personas te ayudan, te hacen un regalo o te dicen algo agradable.

Esta habilidad es buena para:

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 52 – MARZO DE 2012

- Decirle a la otra persona que te sientes bien con lo que ha hecho por ti.
- Poder contar con ella en el futuro.

Hay que tener en cuenta que si se es agradecido, será más fácil conseguir lo que se necesita de otras personas y además a las otras personas les gustará ayudarte.

Es necesario siempre dar las gracias en un tono amistoso, con sinceridad, con naturalidad y sin exagerar. Hay que ser directo y dejar claro por qué se dice “gracias”. Aprender a hacerlo le permitirá al alumno:

- Decirle a la otra persona que uno se siente bien con lo que ha hecho por ti.
- Poder contar con la otra persona en el futuro.

6. – PEDIR AYUDA.

Mediante esta habilidad intentaremos que el alumno aprenda a pedir ayuda en las situaciones en las que necesites de otras personas. Saber pedir ayuda le servirá para:

- Que los demás conozcan lo que necesitamos.
- Que uno sea capaz de resolver más fácilmente sus problemas, con ayuda de los demás.
- Conseguir mejores relaciones con la gente que le rodea.

La gente estará más dispuesta a ayudar si se le solicita con amabilidad. Para pedir ayuda, es necesario utilizar buenos modos y explicar bien los motivos, asegurándose de que la otra persona sabe lo que necesitamos y por qué le pedimos ayuda. Pedir ayuda de forma adecuada, le servirá para:

- Que los demás sepan lo que uno necesita.
- Que resolvamos más fácilmente los problemas, con ayuda de los demás.
- Conseguir mejores relaciones con la gente que nos rodea.

7. – PARTICIPAR EN UNA ACTIVIDAD YA INICIADA.

Muchas veces un alumno quiere integrarse en un juego y no sabe cómo hacerlo. También es muy importante dentro de las habilidades sociales saber integrarse. A continuación se mencionan los pasos a seguir para enseñar al alumno cómo integrarse en una actividad que ya ha empezado. Saber hacer esto le servirá para:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 52 – MARZO DE 2012

- 1 - Divertirse participando en actividades con sus compañeros.
- 2 - Participar en una conversación
- 3 - Conocer mejor a los demás.
- 4 - Obtener información de interés para el alumno.
- 5 - Aprender de sus compañeros y prestarles ayuda.

Hay que tener en cuenta que si no se participa, se pierde la oportunidad de jugar y divertirse con los demás. El buen desarrollo de esta habilidad ayuda a conocer a gente nueva y a sentirse mejor con la gente que ya se conoce. Empleando esta habilidad se podrá jugar con quién se quiera y cuando se quiera.

Lo primero que tiene que decidir el alumno es si quiere participar en esa actividad, si le interesa lo bastante como para dirigirse a un grupo o hacer lo que ellos. Cuando haya decidido, si quiere participar, tiene que elegir la mejor forma para unirse a los demás. Deberá, por ejemplo, presentarse, preguntar a los demás cómo se llaman, qué están haciendo...El alumno ha de encontrar el momento adecuado para participar con los demás, no interrumpirles ya que si lo hace, puede que no les guste y no le dejen participar, el alumno ha de intentar intervenir en el mejor momento no va a haber problemas.

Hay que recordar que siempre hay que acercarse a los demás con buenos modales, nunca a la fuerza, y una vez que todo esto se haya llevado a la práctica ya se puede participar en una actividad ya iniciada. Todo esto puede servir para:

- Divertirse participando en actividades con los compañeros.
- Participar en una conversación.
- Conocer mejor a los demás.
- Obtener información de interés para el alumno.
- Aprender de los compañeros y prestarles ayuda.

8.- PEDIR DISCULPAS.

Con esta habilidad vamos a aprender a reconocer que hemos dicho o hecho algo mal y a decírselo a los demás. Tenemos que reconocer nuestros errores. Lo más importante es:

- Si se pide perdón a tiempo, se evitará que los demás se enfaden. Incluso se evitará que los padres o los maestros nos castiguen.
- Si se pide perdón, los amigos podrán durar toda la vida.
- Pedir perdón no es muestra de debilidad, sino de grandeza.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 52 – MARZO DE 2012

Hay que tener en cuenta que pedir perdón quiere decir que se está arrepentido de lo que se ha dicho o hecho mal. Cuando se pide perdón, se nota el arrepentimiento en la cara, la voz, la mirada... así que pedir perdón no es sólo decir “lo siento”. No hay que olvidar que cuando alguien te perdona es porque confía en que no lo volverás a hacer. Pedir perdón es ser un valiente.

La primera pregunta que nos tenemos que hacer es: ¿Qué hemos hecho para que debamos disculparnos? Se trata de averiguar cuál ha sido nuestro error. Hay que pensar a quién se le ha ocasionado alguna molestia. Luego hay que pensar bien cómo se va uno a disculpar, si lo va a hacer con un regalo, o diciendo algo amable o simplemente diciendo “lo siento mucho, no quería hacer o decir tal cosa, no se volverá a repetir”. Es necesario escoger el momento adecuado. Lo mejor es justo después de que hayamos hecho o dicho algo mal de lo que queramos disculparnos. Hay que ofrecerse para resolver los problemas que se hayan ocasionado preguntando si se puede hacer algo por ellos.

Pedir disculpas en el momento y el modo apropiados es muy importante, porque:

- Si se pide perdón a tiempo, se evitará que los demás se enfaden, e incluso se evitará que los padres o profesores nos castiguen.
- Si se pide perdón por los errores, los amigos pueden durar toda la vida.

9.- SEGUIR INSTRUCCIONES.

Es necesario que el alumno aprenda a seguir los pasos de una tarea para que después pueda realizarla correctamente solo. Seguir instrucciones te sirve para:

- 1 - Hacer correctamente una tarea por uno mismo.
- 2 - Aprender cosas nuevas que el alumno no sabía.
- 3 - Poder ayudar a los padres y educadores para que así se sientan contentos.

Hay que tener en cuenta que para hacer ciertas cosas hay que seguir un orden y que cuando las personas dan instrucciones no lo hacen para molestar, sino para poner las cosas más fáciles. Todos seguimos instrucciones, no importa la edad que tengamos. Si se aprenden bien las instrucciones para hacer algo, luego se les podrá enseñar a los demás cómo se hace.

Para seguir correctamente las instrucciones hay que preguntar todo lo que no se entienda, es decir, hay que aclarar las dudas. Después hay que decidir si se quiere hacer o no y hay que decírselo a la persona que da las instrucciones. Si se decide que se quiere seguir con las instrucciones, entonces repítelas para ti mismo y así no se te olvidarán.

Esto que te hemos mostrado te sirve para varias cosas:

- Hacer correctamente una tarea por uno mismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 52 – MARZO DE 2012

- Aprender cosas nuevas que no se sabían.
- Poder ayudar a padres y educadores, lo que hará que se sientan mejor con nosotros.

Toda esta serie de habilidades sociales que hemos visto, serán de mucha utilidad para nuestros alumnos si saben cómo llevarlas a cabo adecuadamente y les serán de gran provecho a lo largo de sus vidas, no solo a nivel académico, sino a nivel personal, profesional y en todos los ámbitos de su vida.

10.- BIBLIOGRAFÍA.

- ELIAS, M.; TOBIAS, S., y FRIEDLANDER, B. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona, Plaza y Janés.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., y RAMOS, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona, Kairós.
- GARDNER, H. (2001). *La inteligencia reformulada*. Barcelona, Paidós.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
- GOTTMAN, J., y DECLAIRE, J. (1997): *Los mejores padres*. Madrid, Javier Vergara.
- GÜELL, M., y MUÑOZ, J. (1999). *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona, Paidós.
- SHAPIRO, L. E. (1997). *La inteligencia emocional en niños*. Madrid, Javier Vergara.
- STERNBERG, R. (1997). *La inteligencia exitosa*. Barcelona, Paidós.
- VALLÉS, A., y VALLÉS, C. (2000): *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid, Editorial EOS.

Autoría

- Nombre y Apellidos: María Remedios Pérez Pérez
- Centro, localidad, provincia: IES Ulysea, Ugijar, (Granada)
- E-mail: remepp@yahoo.es