



*“Habilitats socials i
capacitat de comunicació
a la família” Part II*

Formadora: Ana Isabel del Río

Pedagoga i Màster en Educació per la Ciutadania i en Valors.

Versió materials: 2013

<http://anaisabeldelrio.blogspot.com> Correu electrònic: delrioanaisabel@gmail.com



● Aprender y mejorar en habilidades sociales

Este artículo se encuentra íntimamente relacionado con otro titulado “Los hijos y las habilidades sociales”. Este último está más orientado a los jóvenes y adolescentes, mientras que en el presente artículo nos queremos centrar más en el inicio, en cómo dar a conocer a los hijos una habilidades sociales básicas que les permitan relacionarse mejor con las personas de su entorno, además de conocer qué son las habilidades sociales y si trabajarlas está al alcance de las familias.

Seguro que en muchas ocasiones los mayores (padres, abuelos...) le han dicho a un niño: “¿qué se dice?” (cuando llegan a un sitio o cuando se le regala algo...), “tú cuando llegues tienes que decir...” (para indicar que tiene que saludar...). Identifican estas situaciones ¿verdad?. En realidad, la familia enseña habilidades sociales. Lo que ocurre es que, con el tiempo, esta preocupación de enseñar lo que vulgarmente llamamos buenos modales, se olvida, porque consideramos que el niño ya sabe comportarse en el entorno social al que pertenece y sabe desenvolverse. Eso es un error. Los mayores deben estar constantemente pendientes del comportamiento de los niños y dar pautas concretas y exactas de cómo deben comportarse con los compañeros, vecinos, resto de la familia, etc.

Las habilidades sociales se refieren a las maneras correctas de comportarnos o de hablarle a las demás personas.

El presente artículo pretende dar pautas a los padres para enseñar o ayudar a transmitir a los niños qué son las habilidades sociales, tipos, características y cómo mejorar.

● CONCEPTO

Tener habilidades sociales significa saber comportarse en el entorno en que vivimos y definen la forma en que nos comportamos y lo que decimos cuando estamos con los demás. Hay buenas maneras y malas maneras de hablarle a la gente y de comportarnos con las personas. Al aprender las habilidades sociales aprendemos las buenas maneras de hacerlo. A los niños hay que decirles: “si tienes unas buenas habilidades sociales seguramente tendrás más amigos y amistades que alguien que no las tenga. Te llevarás mejor con los maestros, compañeros de clase o de juegos y con tus familiares”.

● TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES

Hay muchos y diferentes tipos de habilidades sociales.

Unas son muy fáciles de llevar a cabo:

- ✓ HACER UN CUMPLIDO cuando te gusta algo de una persona.
- ✓ PEDIR UN FAVOR cuando necesitas algo.
- ✓ DECIR GRACIAS cuando te ayudan.
- ✓ SALUDAR, decir las buenas horas.

Otras habilidades son más difíciles:

- ✓ Pedir un CAMBIO DE COMPORTAMIENTO a otros.
- ✓ DECIR NO a un amigo cuando nos pide un favor, de forma que no se enfade.
- ✓ RESOLVER UN CONFLICTO, un problema.
- ✓ TRATAR CON LOS ADULTOS.

● ELEMENTOS DE LA CONDUCTA HABILIDOSA

Los tres elementos de la conducta habilidosa son:

- . la mirada
- . la distancia interpersonal
- . la postura

■ La mirada

La forma en que miramos es muy importante cuando nos relacionamos con los demás. Debemos mirar a una persona a los ojos o a la zona superior de la cara (zona que rodea los ojos). Si miramos a quien hablamos o

La gente que utiliza bien la mirada es vista como más agradable.

escuchamos conseguiremos mayor respuesta que si estamos mirando hacia otro lado. Esto es indicativo de que seguimos la conversación y de que nos interesa. Sin embargo hay que tener en cuenta que un exceso de contacto ocular muy fijo y continuo puede resultar molesto a nuestro interlocutor. Si retiramos la mirada estamos indicando desinterés, timidez, sumisión o sentimientos de superioridad.

■ La distancia interpersonal

Existen distintas zonas:

- Distancia íntima (0-50 cm): en esta zona se sitúan las personas amadas y familiares.
- Distancia personal (50-125 cm): es el espacio personal de cada uno, una especie de esfera protectora que nos gusta mantener entre nosotros y el resto de los individuos.
- Distancia social (1,25-3,5 m): es la distancia que se mantiene para trabajar en equipo o en relaciones sociales ocasionales.
- Distancia pública (más de 3,5 m): es la que nos gusta mantener con los desconocidos (por ejemplo al caminar por la calle).

Hay situaciones en las que no se respetan estas distancias. Si una persona se sitúa en un tipo de distancia que no le corresponde entonces nos sentimos incómodos. Esto se produce en los dos sentidos, tanto si un desconocido se sitúa en nuestra distancia personal como si una persona muy cercana (por ejemplo nuestro hermano, hermana, primo, etc.) se mantiene alejado de nosotros y evita el acercamiento.

■ La postura

La postura es la posición que adoptan los miembros (brazos y piernas) de una persona con respecto al cuerpo, lo cual influye en la relación con otros. La postura de nuestro cuerpo es algo que nuestro interlocutor percibe a simple vista y por tanto hay que cuidar. La inclinación de nuestro cuerpo hacia la persona con la que hablamos es una muestra de atención y acercamiento, mientras que estar echado hacia atrás en la silla indica desinterés o rechazo.

¡CRUZAR LOS BRAZOS ESTÁ PROHIBIDO!. Tener los brazos cruzados se asocia con una actitud defensiva, mientras que la distensión y relajación de los brazos transmite una actitud confiada. El mantener una conversación con alguien que tiene los brazos cruzados puede indicarnos que esa persona no pretende cambiar sus planteamientos.

● TIPOS DE COMPORTAMIENTOS

Cuando los niños aprenden las habilidades sociales tienen que atender uno de los aspectos básicos más importantes, que es la diferencia entre varios tipos de comportamientos:

- ✓ el comportamiento PASIVO
- ✓ el comportamiento AGRESIVO
- ✓ y un tipo especial de comportamiento o conducta que llamamos CONDUCTA ASERTIVA

Si una persona actúa de forma pasiva no se expresa a sí misma, se comporta como un ratón: deja que los demás niños le manden, le digan lo que tiene que hacer y no defiende sus derechos. Sus necesidades, opiniones o sentimientos son ignorados y, puede que los otros niños se aprovechen de él.

El comportamiento agresivo es el que se observa en los niños mandones, que meten miedo a los demás. Critican a los demás niños y los humillan, dejándolos en ridículo. Sólo se preocupan por conseguir lo que ellos quieren y cuando quieren. Rara vez se preocupan por los sentimientos de los demás y con frecuencia se meten en líos o peleas. Por su forma de ser tienen pocos amigos de verdad. Son los niños agresivos.

Las conductas agresivas y pasivas debes evitarlas. En su lugar usa la asertividad, manifestando tus ideas pero sin ofender a los demás.

Queda, por último, dedicar unas líneas a la conducta ideal, la CONDUCTA ASERTIVA. La asertividad se refiere al hecho de comportarse tal y como uno es. Significa dejar que los demás sepan lo que sientes y lo que piensas de una forma que ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte.

No debes imponerte a los demás ni dejar que los demás se impongan a ti.

También significa defender tus propios derechos e intentar siempre ser sincero, justo y honrado. La asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos

permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Lo ideal sería que todos nosotros actuásemos de forma asertiva, ya que entonces pocas veces nos pelearíamos, perderíamos amigos o sentiríamos miedo de estar con los demás.

● PRÁCTICAS

A continuación incluimos algunas situaciones cotidianas que viven los niños y donde pueden mejorar en sus relaciones con los demás. Son situaciones tipo destinadas para niños de Primaria, principalmente. Los padres que lean este artículo pueden plantearles estas situaciones para ver cómo reaccionan y actúan, o

bien para preguntarles qué hacen cuando suceden en la vida real. De esta forma, también queremos fomentar el acercamiento y la comunicación entre los miembros de la familia.

■ Dar las gracias:

✓ Le das las gracias al profesor por haberte ayudado:

NIÑO: Gracias, profe, por ayudarme a recortar con tijeras.

PROFE: De nada.

✓ Le das las gracias a papá por haberte arreglado una camisa.

NIÑO: Gracias, papi, por dejarme la camisa tan bonita.

PAPÁ: De nada. Me gusta ayudarte.

✓ Le das las gracias a un amigo que te ayudó a marcar gol.

NIÑO: Gracias por pasarme el balón.

AMIGO: De nada. Fue un gol bonito.

■ Presentarse:

✓ Conoces en el colegio a un amigo nuevo.

NIÑO1: Hola, me llamo_____ . ¿Cómo te llamas tú?

NIÑO2: Hola, yo me llamo_____ y quiero ser tu amigo.

✓ Unos amigos de tus padres vienen a casa y te tienes que presentar.

NIÑO: Buenas tardes, me llamo_____ y tengo 6 años.

AMIGOS: Buenas tardes,_____.

■ Presentar a otras personas:

✓ Tienes dos amigos que aún no se conocen.

NIÑO: Pedro, este es mi amigo Juan. Juan, este es Pedro.

2 NIÑOS: Hola (se saludan con la mano).

✓ Le presentas un amigo a tu padre.

NIÑO: Papá, este es mi amigo _____.

PADRE: Hola_____, ¿cómo estás?

OTRO NIÑO: Estoy bien, gracias.

■ Hacer un cumplido:

✓ Un amigo hizo un gran partido de fútbol.

NIÑO: Has jugado muy bien. Eres un gran futbolista.

AMIGO: Gracias. Me esforcé mucho.

✓ Elogias a tu papá por hacerte una buena comida.

NIÑO: Papi, la comida me gustó. Eres un buen cocinero.

PAPÁ: Gracias.

■ Pedir un favor:

✓ Se te olvidó traer colores y no puedes pintar.

NIÑO: Por favor, Pedro, ¿me prestas tus colores?

OTRO NIÑO: Claro que sí. Eres mi amigo.

✓ En clase no entiendes algo que dijo el profesor.

NIÑO: Por favor, profe, ¿podría repetir lo que dijo?

PROFESOR: Bien, lo diré despacio.

■ Disculparse:

✓ Has roto un cristal de la ventana de un vecino con tu pelota.

NIÑO: Ha sido sin querer. Lo siento mucho.

VECINO: Ten más cuidado cuando juegues.

✓ Has estado molestando a un amigo.

NIÑO: Te pido disculpas. Estaba muy nervioso.

AMIGO: No tiene importancia. A mí me pasa a veces.

[CRÉDITOS](#)[ENLACES](#)



● Los hijos y las habilidades sociales ⁽¹⁾

¿No es verdad que hoy día los jóvenes dan la sensación de no saber estar, de no saber relacionarse y hablar entre ellos? Incluso a la hora de mantener una discusión -ya nos cuesta a los mayores..- no saben defender su criterio sin herir la idea y los sentimientos del otro (lo que conocemos por asertividad).(2)

Las pautas de comportamiento nos ayudan a cultivar habilidades que nos hacen sentir mejor con nosotros mismos y también a ser más valorados por las personas con quien nos relacionamos. Estas pautas se pueden -se deben- aprender, y su uso continuo puede generar un hábito.

Las pautas de comportamiento nos ayudan a cultivar habilidades que nos hacen sentir mejor con nosotros mismos y también a ser más valorados por las personas con quien nos relacionamos.

Invitamos desde aquí a las familias a analizar las pautas que presentamos a continuación, porque benefician a todos: a grandes y a menos grandes. En el caso de los grandes (los padres), el beneficio es doble, ya que mejora sus relaciones y habilidades sociales y, al tiempo, sirven como modelo y ejemplo para los más pequeños.

● Pauta 1 - Al iniciar una conversación, hay que actuar con naturalidad, interés y empatía.

Al principio debemos saludar y presentarse uno mismo (si no hay un maestro de "ceremonia" o amigo que dirija la reunión). Lo debemos hacer con naturalidad. Hay que mirar a los ojos cuando se habla. Debemos ser cumplidos hacia la otra u otras personas sin resultar "pomposos". El objetivo es transmitir una imagen positiva a la persona con la que se habla. Podemos también comentar o preguntar por la situación, el motivo que genera el encuentro, la cita. Por último, debemos preguntar o hacer algún comentario sobre lo que conocemos del interlocutor, sus estudios, sus aficiones, etc.

Por encima de todo hay que evitar hablar con ironía o con tópicos negativos: "esto es un rollo, aquí la gente está aburrida...". No debemos criticar de forma ofensiva a alguien que está en la reunión o en un acto al que asiste el grupo al que pertenecemos. No hay que ser dogmático: "todas las chicas son iguales". Hay que tratar de no comenzar la conversación con comentarios muy personales. Tampoco se debe hablar con voz demasiado alta o muy baja, ni adoptar posturas incorrectas, poco elegantes.

● Pauta 2 - Al mantener una conversación, debemos ser activos, escuchar y relajarnos.

Hay que buscar un equilibrio entre hablar y escuchar para que todos los que asisten a la reunión tengan un hueco y puedan intervenir y manifestar sus ideas. Hay que hacer señales para demostrar que se está escuchando, y manifestar con gestos que se quiere intervenir. También es muy importante mantener el contacto visual. Nuestra intervención debe estar en relación con el centro de interés de la reunión y no irnos "por las ramas". En caso de que queramos cambiar de tema hay que avisar. Buscaremos una conversación equilibrada y no utilizaremos los monosílabos en nuestras respuestas.

● Pauta 3 - Hay que olvidarse del temor cuando pedimos un favor.

Vivimos en un ambiente en el que pensamos que los demás saben lo que nos gusta, lo que necesitamos, en definitiva, lo que nos agrada. Y eso no es siempre así. Hay ocasiones en que nos vemos en la obligación de pedir un favor y lo tenemos que hacer con la confianza puesta en que se nos va a tratar muy bien, ya que lo estamos pidiendo a personas muy queridas. Los amigos y familiares nos van a atender como es justo y no hay que temer que se nos niegue un favor. En caso de ser así seguro que existe una justificación.

● Pauta 4 - Si negamos una petición o un favor a algún amigo, debemos explicar el porqué.

En relación con la pauta anterior, si hemos de rehusar una petición tenemos la obligación de dar explicaciones razonadas. Pero también tenemos que ofrecer alguna alternativa, pues comprendemos el motivo que generó la petición. Hay que distinguir entre los comentarios de las personas que nos conocen y las posibles manipulaciones a base de halagos gratuitos ("como eres tan bueno...", "como tú lo haces tan bien..."), críticas vacías ("nunca te volveré a pedir esto...", "no te preocupes, que no te volveré a solicitar...") o los sentimientos de culpa ("no pensaba eso de ti...", "estoy hecho polvo por lo que me has dicho sobre..."). En estos casos, debemos comprender las razones que llevan a nuestros interlocutores a manifestarse así, pero debemos mantenernos firmes si los planteamientos iniciales que originaron una posible situación de conflicto no han cambiado.

● Pauta 5 - Hay que aplicar raciocinio, ponderación y mesura ante una crítica.

En una crítica no debemos leer un ataque. Nuestra primera reacción es la defensa inmediata a través de otro ataque o de una justificación. Hay que identificar los aspectos objetivos de la crítica y afrontarlos, tratando de evitar tanto la defensa sistemática como el contraataque sin más.

● **Pauta 6 - Debemos ser firmes al aceptar o rechazar a otras personas.**

Vivimos en un mundo lleno de paradojas. A veces aguantamos estoicamente a las personas que nos caen mal o no nos caen del todo bien y, sin embargo, nos permitimos el lujo de atacar a quienes más apreciamos... ¿será por lo de la confianza?. Debemos ser firmes ante estas situaciones, tanto para mantener amistades como para evitar las compañías que no nos satisfacen del todo. Para este fin debemos utilizar correctamente los comportamientos de acercamiento (sonreír, sostener la mirada, orientar el cuerpo hacia la otra persona y demostrar con palabras nuestro interés por lo que hace o dice, etc.) o de rechazo (hacer y decir de forma educada lo necesario para que la otra persona capte nuestro mensaje de desinterés, respondiendo con monosílabos, mirando hacia otras personas, despidiéndonos con cortesía).

● **Pauta 7 - Debemos admitir el desconocimiento sobre algo; ¡no hay por qué saber de todo!**

No es ninguna humillación reconocer que no sabemos sobre el tema que se trata en una conversación de amigos. Lo que debemos evitar es la arrogancia de quien utiliza expresiones del tipo: "sí, ya lo sabía...", "a mí me lo vas a decir...", pese a que seamos unos técnicos o sepamos de qué va lo que se trata. Es mejor y vamos a conseguir mejores resultados si, por el contrario, nos interesamos por lo que dicen los demás, acompañamos con gestos de aprobación y nos comportamos de una forma humilde aunque, tal vez, sepamos más que nuestros interlocutores. ¡ Si, por el contrario, no dominamos el tema que se trata, no debemos dejarnos dominar por pensamientos como "qué van a pensar si digo que no sé...", "debería saber más sobre lo que están hablando...". Estos últimos pensamientos únicamente nos perjudican.

● **Pauta 8 - Manifestar elegancia y humildad al reconocer nuestros errores.**

No hay nadie perfecto y todos cometemos errores que debemos reconocer, porque eso es de personas nobles y maduras. Si sabemos pedir disculpas ganamos, incluso, prestigio social entre los que nos rodean. Si, por el contrario, ocultamos los errores, demostramos debilidad (sobre todo si se descubren). Cuando reconocemos un error debemos evitar pensamientos negativos como "soy un desastre...", "todo lo estropeo...", "no debería haber...".

● **Pauta 9 - Hay que tener serenidad al recibir cumplidos.**

No hay que recurrir a la falsa modestia cuando nos halagan o reconocen una tarea bien hecha. Es de esperar que los cumplidos son sinceros cuando vienen de parte de personas de nuestro entorno que sabemos que nos aprecian. Debemos, entonces, agradecer y aceptar con serenidad la intención de valoración por parte de quien hace el cumplido. Lo mejor por parte del halagado es dar las gracias y reconocer el gran esfuerzo y el mucho interés que se ha puesto para conseguir el objetivo buscado.

● **Pauta 10 - Directos al grano al finalizar una conversación.**

No hay que alargar más la conversación sin necesidad. En ocasiones hemos vivido conversaciones que nos parecía que nunca se acababan. Tenemos derecho a elegir y manifestar con toda la claridad nuestro deseo de finalizar. Por otro lado, hay que desterrar los pensamientos que inducen a pensar que es una grosería o de mala educación interrumpir a quien nos habla; o pensar que el interlocutor se va a ofender. Únicamente y de forma respetuosa hay que decir algo así como: "perdone/a que le/te interrumpa pero me tengo que marchar...".

NOTAS AL PIE

(1) Artículo muy relacionado con el titulado "Aprender y mejorar en habilidades sociales".

(2) Consultar los artículos "[Educar en la asertividad](#)" y "[Entrenamiento asertivo](#)".



CRÉDITOS

ENLACES

Tema 11: Habilidades sociales

En este tema veremos qué entendemos por habilidades sociales, para ver la importancia que tienen en nuestra tarea como madres y padres.

Las relaciones con las demás personas son muy importantes en lo que hacemos cada día porque...¿Quién está solo/a todo el día?; vamos a comprar y hablamos con el dependiente para pedirle algo, llevamos a los niños al colegio, charlamos con un/a vecino/a.

En la educación de los hijos, los padres intentamos fomentar actitudes que generan un buen nivel de adaptación personal y sobre todo social.

Estamos viviendo en una sociedad que valora mucho la capacidad de relacionarnos con otras personas eficazmente.

Algunos problemas psicológicos, como las fobias, las depresiones, los problemas de relación de pareja, sexuales, la adaptación a la escuela, etc, están relacionados con dificultades en las habilidades sociales.

Lo más importante es que las habilidades sociales se pueden aprender, y para ello existe el entrenamiento dirigido a enseñar estrategias para mejorar la capacidad social de las personas.

Abordaremos los puntos siguientes:

1. Definición. ¿Que son las habilidades sociales?
2. Las habilidades sociales y el desarrollo infantil. ¿Cómo se aprenden las habilidades sociales?
3. Las habilidades sociales y el desarrollo personal. ¿Por qué se actúa de manera socialmente inadecuada?.
4. Entrenamiento en habilidades sociales.

11.1. ¿QUÉ ES LA HABILIDAD SOCIAL?

ES la capacidad para relacionarnos libremente con los demás de un modo beneficioso y socialmente aceptado y valorado.

NO ES una característica de la personalidad, sino más bien un conjunto de conductas.

Las conductas pueden ser verbales y no verbales. En las verbales nos comunicamos a través del lenguaje oral (cuando hablamos) y del lenguaje escrito (por ejemplo, una invitación o una nota de agradecimiento).



Las conductas no verbales son las que expresamos con nuestro cuerpo: una cara de asombro, un abrazo muy fuerte, clavar la mirada a alguien, el llanto, la sonrisa, etc.

¿Para qué nos sirven las habilidades sociales?

Nos sirven para influir en los demás. Conseguimos que sea positivamente si usamos bien nuestras habilidades.

Vamos a ver distintos tipos de relaciones:

- Influyimos en los/as compañeros/as según cómo nos comportemos.
- Las actuaciones de los/as hijos/as nos influyen a los padres y madres.
- Según cómo nosotros y nosotras actuemos influyimos en nuestros hijos/as.
- Lo que hacen los/as profesores/as y cómo lo hacen influirá en los estudiantes.
- Cómo hable el jefe o la jefa influye en una persona y al revés.

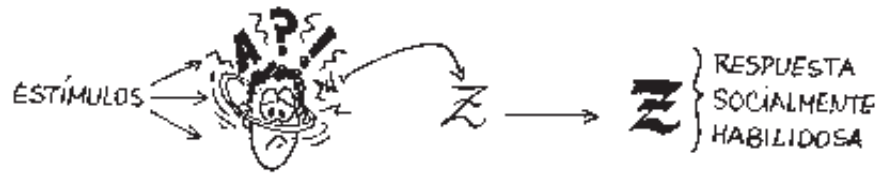
Las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje. En el punto siguiente veremos cómo se pueden aprender.

Cuando ponemos en práctica nuestras habilidades sociales tenemos en cuenta las características del medio y la situación concreta. Así, por ejemplo:

- No hablamos igual a un niño que a un anciano.
- Tratamos temas de forma diferente con nuestros hijos que con nuestra pareja.
- Hay cosas que diríamos o no a un compañero de trabajo si está o no delante la jefa.

Decimos que una persona tiene buenas habilidades sociales cuando consigue lo que desea y evita lo no deseado, pero sin causar dolor o daño a los demás. Será efectivo y dependerá de la situación de que se trate.

Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.



El estímulo que Juan Luis ha recibido de su pareja es una queja porque no colabora suficiente en las tareas de la casa. Se le ocurren muchas respuestas. Piensa:

- A Me dan ganas de darle dos gritos, porque no aguanto que me echen la bronca.
- ? Qué mosca le habrá picado hoy, si ayer hice la compra.
- ! Vaya sorpresa. Pienso que ya hago más que de sobra.
- Z Comprendo que realmente está desbordada, porque trabaja muchísimo en casa. Vamos a hablarlo, que me diga qué más puedo hacer. Llegaremos a un acuerdo y vamos a intentarlo.

Juan Luis no elige una respuesta agresiva que echaría más leña al fuego y no solucionaría el problema del reparto de tareas en el hogar.

No se queda dudando.

No le pilla de sorpresa, porque es un problema con el que ya se ha enfrentado anteriormente.

11.2. LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL DESARROLLO INFANTIL. ¿CÓMO SE APRENDEN LAS HABILIDADES SOCIALES?

Un logro esencial del desarrollo infantil es la habilidad para iniciar y mantener unas relaciones sociales positivas con los demás.

Los/as niños/as que no tienen comportamientos sociales apropiados, pueden llegar a estar aislados, sin amigos, pueden ser rechazados por los demás (mayores o menores) y en general, pueden ser menos felices en sus actividades diarias.

Por ejemplo: Un niño que ha aprendido a pedir las cosas con rabetas, será menos aceptado por los mayores, salvo que a algún adulto le encanten las rabetas en un niño, pero seguro que preferimos verlos contentos. Este niño será menos aceptado por sus compañeros si quita las cosas sin pedirlos primero por favor.

Y por supuesto, a lo largo del día, no tendrá muchas oportunidades para estar contento si solo sabe decir las cosas peleándose, sin mediar palabra.

Nuestro objetivo como padres y madres es que nuestros hijos adquieran una buena adaptación personal y sobre todo social.

¿Cómo se aprenden las habilidades sociales?

Las habilidades sociales se aprenden por medio de:

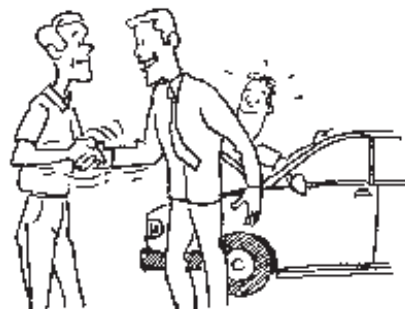
- A. El modelado y la imitación.
- B. La enseñanza directa.
- C. Las consecuencias de las respuestas sociales.
- D. La práctica de la conducta social **ADECUADA**.

A) EL MODELADO Y LA IMITACIÓN

Aprendemos una habilidad social determinada cuando podemos observar cómo la realizan otras personas que son importantes para nosotros.

Por ejemplo: Juanito, el hijo de Juan Luis mira con mucha atención cómo su padre sabe dar las gracias a su amigo que le ha echado una mano con la avería del coche.

En estas situaciones, los padres y las madres actuamos como modelos a imitar por nuestros/as hijos/as. Somos para ellos un modelo a seguir y les gusta hacer lo que nos ven que hacemos cuando les animamos a que lo hagan.



B) LA ENSEÑANZA DIRECTA

Suele ser frecuente en los padres y madres que si estamos con una vecina, que pregunta a nuestro hijo que cómo se llama y el niño sale corriendo, nos salga espontáneamente enseñar a nuestro hijo, directamente en esa situación, que cuando te hacen una pregunta, nos gusta que se conteste.

Lo más importante es cómo se lo enseñemos:

- Si decimos ¡Qué maleducado eres!, el niño entenderá que si es así, pues por eso se porta así y le costará mucho cambiar.
- Si esperamos que puede hacerlo y con mucho tacto, aprovechamos la ocasión

para que practique esa **habilidad social** de contestar cuando te hacen preguntas, aprenderá a hacerlo.

C) LAS CONSECUENCIAS DE LA RESPUESTA SOCIAL

Cuando damos una respuesta social se producen unas consecuencias. Si conseguimos lo que deseamos, nuestra habilidad social se refuerza y aparecerá más veces después. Si no lo conseguimos esa habilidad social irá desapareciendo.

Por ejemplo: Marta tiene cinco años. Cuando vienen visitas a casa, para pedir algo, se tira al suelo y coge una rabieta de mucho cuidado. Ana, su madre, le da lo que quiere para evitar que llore y por el corte que le da pensar qué va a decir la visita sobre la educación de su hija.

Marta ha aprendido que cuando usa la habilidad social de llorar, adecuada para los bebés que todavía no hablan, ella ha conseguido lo que quería. Esa es la consecuencia, que su madre le da algo en esa situación concreta.

En una situación parecida, Carmen, muy segura y tranquila, le dice a su hija Elena: "Cuando se te pase, hablamos tranquilamente. A todos nos gusta verte contenta".

Ana espera a que Marta esté calmada. Sabe que otras veces que no le ha prestado atención se la a pasado en pocos minutos. Además sabe que la rabieta no va a ir a más, porque en otras ocasiones, al empezar a tranquilizarse y cuando ya estaba contenta su niña, conseguía lo que pedía correctamente. Este era el momento más oportuno para premiarle con la consecuencia positiva de darle lo que pide.

D) LA PRÁCTICA DE LA CONDUCTA SOCIAL ADECUADA

La práctica es lo que nos permite que la conducta se convierta en un hábito. Cuando nos habituamos a practicar Habilidades Sociales adecuadas y eficaces, tienden a salirnos más espontáneamente en las situaciones que lo necesitan.

Las habilidades sociales se pueden perder:

- Cuando nos aislamos y no nos relacionamos con los demás.
- Cuando aparecen problemas afectivos o emocionales que obstaculizan las relaciones sociales.
- Cuando no las practicamos.



11.3. LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL DESARROLLO PERSONAL

Para desarrollarnos plenamente como personas, además de tener equilibrio individual, necesitamos relacionarnos adecuadamente con otras personas: nuestros hijos, nuestra pareja, las amistades, los abuelos...

A veces la causa de un desequilibrio personal tiene su origen en cómo sepamos relacionarnos con los demás.

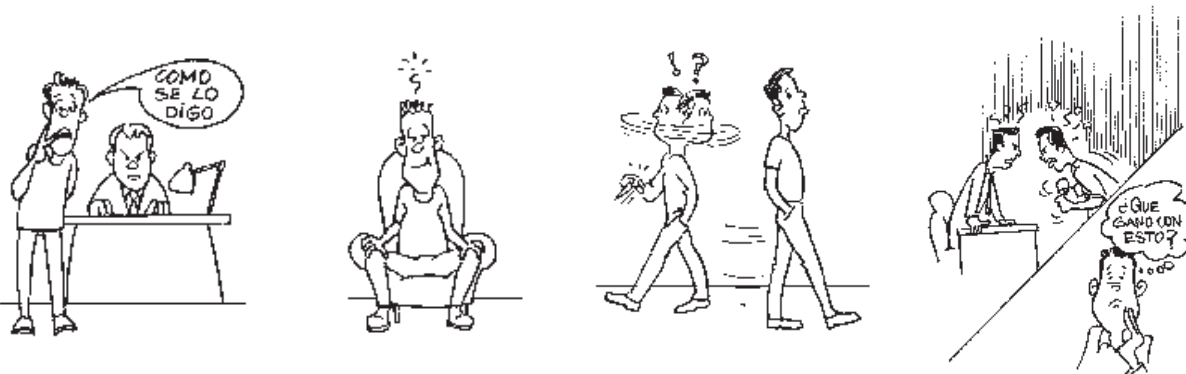
¿Por qué se actúa de manera socialmente inadecuada?

- A. Se carece de respuestas habilidosas.
- B. Se siente ansiedad que le impide responder.
- C. Se autovalúa negativamente cuando actúa.
- D. Discrimina mal las situaciones.
- E. Obstáculos ambientales restrictivos.
- F. No está seguro de sus derechos.



11.4. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

Consiste en: aumentar la adaptación social, enseñando las habilidades necesarias para unas relaciones exitosas.



Entrenamiento en habilidades

Reducción de la ansiedad

Cambiar los pensamientos erróneos

Entrenamiento en soluciones de problemas

ANA ISABEL DEL RÍO

Pedagoga i màster en Educació per la Ciutadania i en Valors

Fracàs escolar Dificultats al medi escolar Problemes de comportament Millora del rendiment acadèmic

Assessorament, orientació i suport a famílies Col·laboració amb entitats educatives

Algunes xerrades que ofereixo (més informació, al meu [blog](#))

- Eduquem la intel·ligència emocional
- Com ajudar els nostres fills i filles en els seus estudis: com afavorir l'èxit i evitar el fracàs escolar
- Com ajudar els nostres fills i filles amb els deures
- Com aprofitar les vacances per millorar els aprenentatges
- Habilitats socials i capacitat de comunicació: ensenyar-los a ser hàbils

Alguns tallers

- **Eduquem la intel·ligència emocional.** 3 sessions, amb pràctiques
- **Com ajudar els nostres fills i filles en els estudis.** 3 sessions amb pràctiques, abordatge de dificultats i objectius de millora respecte els estudis i deures.

Col·laboració en projectes públics o privats

Suport a famílies amb dificultats en l'educació dels fills i filles: fracàs escolar, problemes de comportament, orientació, motivació, falta d'hàbits, etc.

Disponibilitat per cooperar i posar en marxa **programes educatius**: programes de formació de pares, programes de prevenció de fracàs escolar...

Resultats garantits

Millora del rendiment i/o descens dels suspensos en només un trimestre.
Metodologia innovadora i eficaç.
Resultats des de la primera visita. Processos curts i efectius.



Contacte: delrioanaisabel@gmail.com
Bloc, Ana Isabel del Río. <http://anaisabeldelrio.blogspot.com/>
Pàgina a Youtube
<http://www.youtube.com/user/anaisabeldelrio/videos?view=0>