





## HABILIDADES SOCIALES

Gran cantidad de investigaciones recientes han establecido una relación entre problemas en el desarrollo de habilidades sociales durante la infancia y desajustes en la edad adulta. Un buen desarrollo de las habilidades sociales es uno de los indicadores que más significativamente se relaciona con la salud mental de las personas y con la calidad de vida. Tienen una estrecha relación con el desarrollo cognitivo y los aprendizajes que se van a realizar en la escuela. Es requisito necesario para una buena socialización del niñ@ y sus iguales.



L@s niñ@s que presentan déficits en su comportamiento social tienen mayor probabilidad de presentar también otros problemas como, por ejemplo, deficiencias en el desarrollo cognitivo y emocional y dificultades en el aprendizaje. Esto implica que est@s niñ@s corresponderían a un grupo con necesidades especiales dentro del sistema educativo.

En el contexto escolar, la importancia de las habilidades sociales viene dada por los comportamientos contrarios a la propia habilidad de interacción positiva de algun@s alumn@s con l@s iguales y con las personas adultas. El comportamiento disruptivo dificulta el aprendizaje y, si esta disruptividad alcanza niveles de agresión, constituye un importante foco de stress para el/la profesor/a y origina consecuencias negativas para l@s demás compañer@s del alumn@, deteriorándose las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar.

Hay que tener en cuenta que aunque much@s autores/as distinguen entre habilidades sociales, competencia social y asertividad, otr@s los utilizan como sinónimos. A continuación vamos a intentar definir cada uno de estos términos.

## ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

La compleja naturaleza de las habilidades sociales ha dado lugar a numerosas definiciones. Generalmente, las habilidades sociales son consideradas como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. El término *habilidad* se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos. Entre las definiciones que se han dado se encuentran las siguientes:

**“Es la capacidad para comportarse de una forma que es recompensada y de no comportarse de forma que uno sea castigado o ignorado por los demás.”(Libet y Lewinsohn, 1973)**

**“Es la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente**



beneficioso para los demás”. (Combs y Slaby, 1977)

“Son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo 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” (Caballo, 1993).

De este modo, definir las habilidades sociales se ha convertido en una cuestión de valoración en sí misma. Aunque todavía no se ha concebido una definición de las habilidades sociales que sea generalmente aceptada, los siguientes componentes son considerados esenciales para la comprensión de las habilidades sociales:

â Se adquieren principalmente a través del aprendizaje por:

- ° Observación.
- ° Imitación.
- ° Ensayo.
- ° Información.

ã Son comportamientos interpersonales complejos, verbales y no verbales, a través de los cuales las personas influimos en aquell@s con l@s que estamos interactuando, obteniendo de ell@s consecuencias favorables y suprimiendo o evitando efectos desfavorables.

ä Suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas

ã Acrecientan el reforzamiento social.

æ Son recíprocas por naturaleza.

ç La práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio (por ejemplo, especificidad situacional). Es decir, factores tales como la edad, sexo y estatus del receptor/a, afectan la conducta social del sujeto.

è- Los déficits y excesos de la conducta social pueden ser especificados a fin de intervenir.

## ASERTIVIDAD

Puede considerarse englobada en el término más general de habilidades Sociales. Es la habilidad para emitir conductas que afirmen o ratifiquen la propia opinión, sin emplear conductas agresivas para l@s demás.

Es un comportamiento de expresión directa de los propios sentimientos y de defensa de los derechos personales y respeto por los de l@s demás.



oEjemplo:

Sospechas que un/a amig@ ha cogido prestado uno de tus libros sin pedírtelo antes. Puedes decir:

**tú:** Perdona, Paco/María, ¿has cogido mi libro de matemáticas?. No lo encuentro por ninguna parte.

**amig@:** ¡Oh sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para hacer un problema.

**tú:** De acuerdo está bien que lo cojas prestado, pero, por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido.

**amig@:** De acuerdo, es que tenía prisa.

*(Asertiva)-Ésta es una buena respuesta asertiva porque:*

- 1- evitas que tu amig@ se enfade;
- 2- probablemente te devolverá el libro
- 3- esto evitará que vuelva a repetirse el mismo tipo de problema porque ahora tu amig@ sabe que quieres que te pida el libro antes de cogerlo.

**tú:** ¡Caramba! Me gustaría encontrar mi libro de matemáticas. Espero que nadie lo haya cogido.

**amig@:** ¡Oh! Lo he cogido yo. Pensé que no te molestaría.

**tú:** ¡Vaya! pensaba que lo había perdido.

**amig@:** No te preocupes, lo tengo yo.

*(Pasiva)- Esta es una respuesta pasiva y menos deseable porque:*

- 1- no has dicho lo que realmente querías decir;
- 2- puede que, en el futuro, tu amig@ se aproveche de ti otra vez porque no ha comprendido que este comportamiento te molesta;
- 3- puede que no te devuelva el libro.

**tú:** ¡Muy bien!!Te he cazado robándome el libro de matemáticas!

**amig@:** ¿Lo dices en serio?.Sólo lo he cogido prestado

**tú:** Seguro que sí (sarcásticamente)!Gracias por pedírmelo!

**amig@:** ¡Toma! Quédate con tu viejo libro.



*(Agresiva)-Esta respuesta es agresiva porque:*

- 1- no has dicho lo que realmente querías decir;
- 2- puede que al final tu amig@ esté enfadad@ contigo y que actúe de la misma manera;
- 3-puedes perder un/a amig@ porque le has atacado verbalmente y le has avergonzado.



## COMPETENCIA SOCIAL

El concepto de competencia es conductual, fácilmente objetivable y operativo que se traduce en ejecuciones, en rendimientos, en resultados. La competencia es en general capacidad de ejecución, de rendimiento. Así podemos hablar de competencias intelectuales, relativas al rendimiento académico y cognitivo, y de competencias sociales relativas a la interacción eficaz con el medio social; es por tanto la capacidad para interactuar eficientemente con el propio entorno.

Al hablar de competencia social nos referimos al conjunto de habilidades que se ponen en juego al enfrentarse a situaciones interpersonales. Un individuo puede tener en su repertorio unas determinadas habilidades sociales, pero para que su actuación sea competente, ha de ponerlas en juego en una situación específica. No es más hábil el/la que más conductas tenga, sino el/la que es más capaz de percibir y discriminar las señales del contexto y elegir la combinación adecuada de conductas para esa situación determinada.

**Las competencias se aprenden**, se adquieren con la práctica. Sin embargo, además de elementos de aprendizaje, toda competencia supone factores motivacionales. Para llegar a ser competente en cualquier área hace falta hallarse motivad@ a ello. El aspecto motivacional se manifiesta en la satisfacción que la persona obtiene en la interacción.

Un factor importante para el desarrollo social es la habilidad para hacer amig@s, la percepción de l@s demás como fuente de satisfacción y la oportunidad de experimentar interacciones sociales que hagan agradable dar y recibir afecto.

En los intercambios sociales l@s niñ@s ganan en conocimientos y experiencias de las normas sociales. La formación de competencias sociales se inserta en el proceso del desarrollo social del niñ@, y conlleva cambios paulatinos principalmente en tres áreas:

- h Social-afectiva
- h Social-cognitiva
- h Comportamiento social.

### Ø.-SOCIAL-AFECTIVA



En ella se pueden distinguir tres categorías:

- a) **Unión.** Capacidad para establecer un vínculo afectivo con otra persona
- b) **Expresividad.** Capacidad de expresar, con espontaneidad, los propios sentimientos, cariño, tristeza, agresividad, etc., de manera comprensible para l@s demás.



## Conceptos

## Habilidades Sociales

**c) Autocontrol.** Capacidad de comportarse con independencia de controles externos. El/la niñ@ irá logrando adaptarse a la norma social.

### Û-SOCIAL-COGNITIVA

Esta área es decisiva para el desarrollo social del niñ@. Incluye varios aspectos:

**a) Conocimiento social.** Conocimiento de las personas, del yo social (impresión que l@s demás tienen de nosotr@s), y de las situaciones sociales (relaciones sociales)

**b) Capacidad para situarse en la perspectiva del otr@,** y anticipar lo que ell@s pueden pensar o sentir.

**c) Atribución.** Capacidad de atribuir motivaciones internas a comportamientos observables, de asociar causas a acontecimientos sociales.

**d) Juicio moral.** Capacidad de utilizar el propio juicio basándolo en principios morales universales.

### Ú-COMPORTAMIENTO SOCIAL

Entendido como la capacidad para establecer relaciones con l@s demás. Incluye varias categorías:

**a) Comunicación.** Capacidad para enviar y recibir mensajes tanto verbales como no verbales.

**b) Cooperación.**

**c) Destreza para la inclusión y la participación en actividades** en diferentes grupos sociales, familia, escuela, vecindad... para ser aceptad@.

**d) Capacidad para manejar situaciones conflictivas,** en las que los intereses de un@s están contrapuestos a los de otr@s.

**e) Autonomía del yo social.** Capacidad de mantener un cierto grado de independencia en las acciones.

## PROBLEMAS EN LA COMPETENCIA SOCIAL

Podemos hablar de dos grandes grupos de niñ@s que presentan problemas en el ajuste social:

**A) L@s niñ@s inhibid@s, tímids@s o aislad@s.** No defienden sus derechos y se conforman fácilmente con los deseos de l@s demás. Son pasiv@s, lent@s, no inician relaciones sociales, tienden a responder negativamente cuando alguien se les acerca. Tienden a ser ignorad@s por sus compañer@s.

**B) L@s niñ@s impulsiv@s, agresiv@s o asociales.** Son poco cooperativ@s,



desobedientes y agresiv@s. Tienden a violar los derechos de l@s demás, son destructivos, buscan llamar la atención, son impopulares y reciben frecuentemente muestras de rechazo. Carecen de autocontrol y presentan frecuentemente trastornos en el aprendizaje.

La inhibición y la impulsividad son dos polos de una conducta social. Son ambas conductas desajustadas. La conducta adecuada es la que hemos denominado conducta asertiva.

## LAS HH.SS. EN EL CONTEXTO ESCOLAR

La escuela es, después de la familia, la segunda agencia socializadora para l@s niñ@s. En ella el/la niñ@ amplía su mundo social y sus posibilidades de continuar el aprendizaje de HH.SS.. La enseñanza de conductas sociales se lleva a cabo en la escuela aunque no se haga de modo deliberado o intencional, como un currículum oculto. En este proceso de enseñanza-aprendizaje tienen un papel importante, entre otros, los siguientes aspectos:

• **El/la profesor/a:** Sirve como modelo de conductas sociales. Su actitud y características personales tienen que ver con la conducta de l@s alumn@s.

• **La relación profesor/a- alumn@.**

• **La autoestima del profesor/a .**

• **La metodología educativa utilizada.**

• **La organización escolar.**

• **Aspectos ecológicos :** situación de la escuela y de la clase, espacio disponible, distribución de l@s niñ@s y del profesor/a, número de alumn@s en el aula, tamaño de la escuela....

• **El grupo de iguales,** ya que proporciona al niñ@ la oportunidad de aprender normas sociales, de diferenciar comportamientos adecuados e inadecuados, de autoconocerse y de entrenar las HH.SS.. La aceptación o el rechazo por l@s iguales se relaciona con distintos tipos de conductas, inhibidas, agresivas o asertivas.



CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

<p>Habilidades sociales evaluadas con el cuestionario de Goldstein y col.</p>	
<p><i>Primeras habilidades sociales</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1.- escuchar</li><li>2.- iniciar una conversación</li><li>3.- mantener una conversación</li><li>4.- formular una pregunta</li><li>5.- dar las gracias</li><li>6.- presentarse</li><li>7.- presentar a otras personas</li><li>8.- hacer un cumplido</li></ul>	<p><i>Habilidades sociales avanzadas</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>9.- pedir ayuda</li><li>10.- participar</li><li>11.- dar instrucciones</li><li>12.- seguir instrucciones</li><li>13.- disculparse</li><li>14.- convencer a los demás</li></ul>
<p><i>Habilidades relacionadas con los sentimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>15.- conocer los propios sentimientos</li><li>16.- expresar los sentimientos</li><li>17.- comprender los sentimientos de l@s demás</li><li>18.- enfrentarse con el enfado de otr@</li><li>19.- expresar el afecto</li><li>20.- resolver el miedo</li><li>21.- autorrecompensarse</li></ul>	<p><i>Habilidades alternativas a la agresión</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>22.- pedir permiso</li><li>23.- compartir algo</li><li>24.- ayudar a l@s demás</li><li>25.- negociar</li><li>26.- emplear el autocontrol</li><li>27.- defender los propios derechos</li><li>28.- responder a las bromas</li><li>29.- evitar los problemas con l@s demás</li><li>30.- no entrar en peleas</li></ul>
<p><i>Habilidades para hacer frente al estrés</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>31.- formular una queja</li><li>32.- responder a una queja</li><li>33.- demostrar deportividad tras un juego</li><li>34.- resolver la vergüenza</li><li>35.- arreglárselas cuando le dejan de lado</li><li>36.- defender a un/a amig@.</li><li>37.- responder a la persuasión.</li><li>38.- responder al fracaso</li><li>39.- enfrentarse a los mensajes contradictorios</li><li>40.- responder a una acusación.</li><li>41.- prepararse para una conversación difícil.</li><li>42.- hacer frente a las presiones del grupo</li></ul>	<p><i>Habilidades de planificación</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>43.- tomar iniciativas</li><li>44.- discernir sobre la causa del problema</li><li>45.- establecer un objetivo</li><li>46.- determinar las propias habilidades</li><li>47.- recoger información</li><li>48.- resolver los problemas según importancia</li><li>49.- tomar una decisión</li><li>50.- concentrarse en una tarea</li></ul>