

Aprender y mejorar en habilidades sociales

Javier Rodríguez (09/03/06)

Este artículo se encuentra íntimamente relacionado con otro titulado “Los hijos y las habilidades sociales”. Este último va 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. 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 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:

- a) Distancia íntima (0-50 cm): en esta zona se sitúan las personas amadas y familiares.
- b) 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.
- c) Distancia social (1,25-3,5 m): es la distancia que se mantiene para trabajar en equipo o en relaciones sociales ocasionales.
- d) 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.

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.

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.

▪ **Disculpase:**

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.