

LA MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Mariajosé Fúster Almarche y
Miguel Fúster Almarche
CIDAI. Av. Campanar, 108
46015 Valencia

INTRODUCCIÓN

La persona desde que nace está en constante interacción con un determinado medio social (la familia, el barrio, los amigos, el colegio...), que le obliga a relacionarse con los demás de la forma más adecuada posible. Esa manera de actuar se va aprendiendo poco a poco, en contacto con el medio, viendo cómo se comportan los demás. Nadie nace sabiendo cómo comportarse o teniendo ya esas habilidades. Así pues las Habilidades Sociales son aquella parte de nuestro repertorio de conductas, de nuestra forma de ser, que implica relacionarse con los demás.

El hecho de que cada uno de nosotros tengamos más o menos habilidades tiene que ver con el aprendizaje. Cuando uno posee un déficit de esas habilidades puede ser entonces por una ausencia de aprendizaje o por un mal aprendizaje. Es corriente que las personas con esta problemática hayan tenido experiencias como:

- Malos modelos de habilidades sociales; padres, familiares, amigos, sistemas educativos donde no se ofrecían modelos claros y robustos de relacionarse con los demás.
- Situaciones traumáticas o desagradables de contacto con los demás, por ejemplo: exponer un trabajo en clase de primaria y que el profesor o los alumnos ridiculizaran o se reirán de la persona.
- Sistemas educativos donde se premiasen conductas de inhabilidad social: no expresar lo que se piensa o siente, ser frío o distante, o tragarse las emociones; y/o se castigaran duramente las conductas hábiles como expresar emociones y sentimientos, mantener opiniones o defender derechos personales.
- Aprendizaje de ideas filosóficas como pilares directrices de nuestra vida, sobre valorando la importancia de quedar bien ante los demás.

Teniendo en cuenta que el niño pasa gran parte de su infancia y parte de su adolescencia en la escuela puede ser positivo valorar que podemos ayudar a mejorar su seguridad, sus habilidades, su autoestima. Aun así, es importante entender que no nos podemos hacer responsables como *profesores* de todo lo que ocurre a cada niño en particular. Pueden darse circunstancias ajenas a la escuela, en la vida del niño que dificulten una estructuración adecuada de sus habilidades y que esto afecte a su estilo de vida.

Consideramos importante trabajar en la escuela las Habilidades Sociales porque realmente para el niño, es el primer contacto con la sociedad, sin tener cerca de sus padres. Es como si el colegio (o la guardería...) fuera una "sociedad" en miniatura con: sus normas, sus obligaciones tanto externas (las que el colegio impone) como internas (las que se establecen entre los propios niños).

Pero, ¿para qué nos sirve el trabajo en la mejora de las Habilidades Sociales en el colegio?

El objetivo que puede plantearse el profesorado es que en clase se haga uso de ciertas “estrategias” que faciliten la mejora de las Habilidades Sociales de sus alumnos: ¿Cómo? Acompañando el contenido de la asignatura de un estilo que facilite el aprendizaje del contenido, al tiempo que favorezca a los alumnos de una adquisición de unas Habilidades Sociales adecuadas.

Población a la que puede ir dirigido un entrenamiento en Habilidades Sociales:

- *Respecto al alumnado:* Es importante que el profesorado en clase observe al tipo de alumno que tiene fama de “bueno”, que suele corresponder con este un perfil pasivo:
 - o No defiende sus derechos.
 - o No molesta en clase.
 - o Haga los deberes o no los haga, suele pasar desapercibido...

.....parece ser un niño no problemático. Si nos centramos en *el contexto*, la clase, no es *problemático*, porque *no causa alboroto*, pero, si nos centramos en la interacción y comunicación con los compañeros y con el profesorado, estamos hablando de un tipo de perfil tan inhábil y, tan problemático como pudiera serlo el del niño o la persona que para obtener lo que desea lo hace de forma agresiva.

- *Respecto al profesorado:* Si nuestro objetivo es ser buenos transmisores no sólo de contenidos sino de actitudes ante la vida, de defensa de los propios derechos, de transmisión de cariño, de aceptación de uno mismo; si nuestro objetivo nos lleva a *Formar como personas* a vuestros alumnos, es importante la revisión o la mejora de nuestras propias habilidades sociales. De hecho, gran parte de los casos de problemas psicológicos asociados al profesorado que nos llegan a la consulta, como depresión, ansiedad...suele tener su origen en una dificultad en el manejo de sus propias habilidades sociales. Para ser un buen transmisor de habilidades sociales lo primero que debemos tener claro es que yo debo ser una persona hábil a nivel social y no sólo como maestro en mi vida cotidiana.

DEFINICIÓN DEL TÉRMINO

Una persona hábil es definida como el tipo de personas que normalmente 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.

El *método* para poder hacer un buen entrenamiento en Habilidades Sociales en los alumnos; lo primero que vamos a hacer para realizar un entrenamiento en Habilidades Sociales es olvidarnos de nuestra profesión por un momento como pilar central de transmisión de habilidades y reflexionemos cada uno de nosotros en nuestra vida diaria (incluyendo como una faceta más la del trabajo):

- En mi vida cotidiana.
- Normalmente ¿cómo funciona en mi relación con mi pareja?. Expreso mis sentimientos positivos o negativos, digo a todo que SI por no tener problemas con el/ella, expreso mi enfado de una forma desmesurada ante un problema que parece pequeño pero que en realidad es un gran conjunto de pequeños problemas (olla presión), soy agresivo/a en mis enfados....
- En mi relación con mis hijos (intento ser una madre o un padre perfecto, imponer mis criterios de forma agresiva....)
- Con mis amigos.
- Con mis compañeros de trabajo.
- Al interactuar con otras personas (familiares, vecindario...).
- Con mis alumnos...

COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN EN LAS HABILIDADES SOCIALES.

A la hora de trabajar las Habilidades Sociales tenemos en cuenta dos aspectos generales: La comunicación verbal y la comunicación no verbal. En la comunicación con los demás, cuando hablamos con alguien, al relacionarnos,... siempre acompañamos el contenido de lo que decíamos con gestos, movimientos, un tono de voz...y esto es tan necesario como el propio contenido. Es importante que tengamos muy en cuenta entonces la comunicación no verbal.

Comunicación no verbal: Son aquellas conductas observables que utilizamos durante la comunicación que no son expresadas con el lenguaje, pero que acompañan, ayudan o potencian el contenido verbal si lo hay.

Los aspectos más relevantes serían:

- *Imagen corporal:* Es importante trabajar la Imagen Corporal, porque cuando dicen “la primera impresión es lo que cuenta”, es verdad. Pensar sino si en una persona que trabaja en un banco, un vendedor, cómo va vestido, etc. Eso mismo es importante también en un profesor (desde la ropa, hasta el olor corporal...)
- *Referidos a la cabeza:*
 - Contacto visual.
 - Expresión facial (sonrisa).
 - Movimientos de la cabeza.
- *Referidos al cuerpo:*
 - Movimientos espontáneos (gestos de brazos, manos que apoyan o acentúan el mensaje).
 - Contacto físico.
 - Postura.
 - Distancia.

Comunicación verbal, es la referida al contenido, al mensaje que queremos transmitir.

COMPONENTES VERBALES Y NO VERBALES DEL PROFESOR HÁBIL QUE FACILITAN LA AUTOESTIMA Y LAS HABILIDADES SOCIALES DE SUS ALUMNOS

Hemos visto qué componentes son importantes para un buen manejo de la Habilidades Sociales. El profesor ha de tratar de adecuar esos componentes (verbales y no verbales) al contexto (los alumnos).

A continuación vamos a pasar a describir una serie de aspectos a incluir en un repertorio de conductas adecuadas que van a facilitar que los alumnos estén cómodos en clase. Uno de los objetivos con ello sería aumentar la probabilidad de que los alumnos se interesen por la asignatura, además de colaborar en seguir formándolos como personas. Estos aspectos deben adecuarse a la edad del alumnado:

- Escuchar con gran atención al alumno que habla.
- Establecer contacto visual frecuente.
- Sonreírle, guiñarle un ojo, caricias prudentes, pueden facilitar el cambio de conducta de ciertos alumnos, aumentando su alegría, confianza en sí mismo y sus propias habilidades.
- Jugar con ellos, conversar, compartir noticias familiares.
- Interesarse por sus aficiones y actividades extraescolares, orientarles.

PROFESOR COMO MODELO. ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA FOMENTAR EN LOS ALUMNOS LA MEJORA DE SUS HABILIDADES SOCIALES.

1. *Favorecer un ambiente positivo.* Cuando el ambiente en clase es positivo, el estado de ánimo de los alumnos, entonces el recuerdo de lo que los niños han hecho en clase es mucho mayor, esto hace que aumente el interés por el contenido de la asignatura, y aumente también la seguridad en ellos mismos y, con ello que sean más capaces de expresar sus ideas, sentimientos...
2. *Hacer que el alumno sea más participativo.* Planteemos un caso hipotético que para cada uno de los profesores seguro que tiene nombres y apellidos... ¿creéis que ése niño que hace los exámenes fenomenal, lee todo lo que le pides, hace los deberes, pero tiene una mala interacción con sus compañeros, no es participativo en clase, los otros niños se le suben a la cabeza se meten con él...es un niño que va a tener facilidad el día de mañana a la hora de ir a la búsqueda de un empleo, o relacionándose con otros adultos, de ser una persona hábil?. 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 la postura del profesor en un tema.

-Reforzar al que si participa independientemente de que la pregunta se adecue más al contenido o no (lo que es importante reforzar para aumentar la calidad de la participación es el hecho de que intervengan en clase).

-Aprovechar cualquier conducta buena para reflejársela (¿te has dado cuenta de lo bien que dibujas?).

-Utilizar el elogio de:

a) Sus ideas, sugerencias, opiniones.

b) Su comportamiento o conducta adecuada.

c) Sus éxitos académicos, deportivos.

d) Sus cualidades, aptitudes, habilidades, destrezas.

e) Sus cosas, sus bienes.

f) Sus amigos, familiares...

g) Su cuerpo.

h) Su originalidad, personalidad irreplicable y única.

i) Sus aficiones y diversiones.

j) Su vida pasada.

k) Sus creencias.

3. *Trabajar ideas irracionales del profesor.* Es positivo que transmitamos también el mensaje de que el profesor no lo sabe todo, sino que es una persona con limitaciones como cualquier otro individuo... Este aspecto es importante trabajarlo a nivel personal, porque, a veces sucede que el profesorado se puede sentir en algún momento, en la obligación de saber todo lo que el alumno plantea. Se puede facilitar la cercanía al alumnado desde la postura de que *el que enseña no lo sabe todo*, a veces es una de las ideas que más preocupa al propio profesorado. Es bueno el hacer un trabajo personal de las propias ideas irracionales sobre la enseñanza y sobre las relaciones sociales. Es importante detectar *las propias limitaciones*, trabajar las propias habilidades sociales, a nivel cotidiano, para poder trabajar las del

alumnado (si pregunto seré el sabiondo, si me equivoco al preguntar el profe va a pensar que no tengo ni idea del tema...).

4. *Adaptar las habilidades a cada grupo de alumnos.* Es una habilidad necesaria para poder manejar un grupo de personas, *saber a quién me estoy dirigiendo*. Si trabajo con un grupo de adolescentes las habilidades no serán las mismas que para un grupo de niños.
5. *Adecuar la imagen del profesor al contexto.* Es muy importante adecuarse a la situación, entendiendo que *el profesor es un modelo de aprendizaje no sólo cuando imparte una clase*: educo cuando mis alumnos me observan relacionándome con el profesorado, participando en una tarea en clase con ellos, conversando con sus padres, apoyando al alumnado.
6. *Colaborar en grupo con el resto del profesorado.* Apoyarse en otros compañeros, con dificultades que podáis tener con algún alumno o grupo de alumnos por ej., a la hora de conseguir un cambio en un alumno o grupo, hemos observado mayor eficacia si en vez de ser un profesor es el conjunto del profesorado el que se pone de acuerdo en el problema a trabajar.
7. *Tener contacto continuo con el gabinete psicopedagógico* y plantear las dudas que tengáis respecto al estado emocional de los niños, trabajar, en la medida que se puedan estas habilidades sociales.

8. *No es conveniente:*

- *Descalificar al alumno o ridiculizarlo*, si hay que llamarle la atención, se hace, y se muestra enfado o disgusto por la conducta que consideremos inadecuada. Debemos intentar descalificar el hecho por el que estamos en desacuerdo con el alumno y no a la persona. Cuando ante una conducta inadecuada, la corrección de sus faltas la realizaremos normalmente mediante castigos, centramos su atención en sus fallos e incluso le singularizamos ante sus compañeros, reforzándole la respuesta negativa con el aliciente de sentirse especial (si no destaque por ser buen alumno, al menos destaque como...).

La alternativa de actuación podría ser la siguiente, Reforzar cualidades demostradas en otras ocasiones, diferenciarle bien la falta cometida en un momento. Los alumnos reforzados en su imagen de indisciplinados, por las risas, atención y admiración de sus compañeros, se adaptarán a la imagen y las expectativas que le remiten.

- *Etiquetar* (burro, listillo...): Ahora que empezáis el curso hay que evitar el interiorizar los comentarios que nos hacen los compañeros respecto a otros alumnos e intentar no transmitir etiquetas sino explicar las dificultades personales, limitaciones que tiene cada alumno.

- Caer en el “colegueo”. Es positivo ser cercano con el alumno sabiéndose ponerse en su lugar, pero sin caer en olvidarnos de nuestro rol, de educador, y

entendiendo el por qué pueda tener dificultades y...esta evaluación le de igual estudiar, el por qué le cuesta salir a dar la lección en público...

¿POR QUÉ CONSIDERAMOS DE GRAN RELEVANCIA EL TRABAJO DE LA AUTOESTIMA Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN CLASE?

1. *Condiciona el aprendizaje:* Si conseguimos que el alumno mejore sus habilidades respecto a clase y al grupo, esto tendrá repercusión en todo el comportamiento escolar, familiar y social. Es frecuente en el aula que el tutor remita alumnos con problemas de conducta, que al trabajar su autoestima y habilidades sociales mejoren sus conductas problemáticas.
2. *Supera las dificultades personales:* Siendo capaz de afrontar los fracasos cotidianos y de reaccionar buscando la solución de sus obstáculos. Aproximadamente un 20% del alumnado de primaria termina sus estudios con un fracaso escolar que se imprime en su memoria como un recordatorio de su incompetencia y su incapacidad. Está muy relacionado en estas edades, el fracaso escolar con la Autoestima porque, como el niño pasa la mayor parte del día en el colegio, si el colegio le va mal parece que todo le va mal, los padres enfadados, el profe no le valora, la familia pregunta qué tal va el cole y el cole va mal...
3. *Fundamenta la responsabilidad:* Normalmente sólo se compromete el que tiene confianza en sí mismo, el que cree en su aptitud y encuentra los recursos requeridos para superar las dificultades. Por ello, es importante el fomentar en el alumnado la responsabilidad.
4. *Apoya la creatividad:* Si conseguimos fomentar la creatividad, estamos fomentando la seguridad en si mismo, en su originalidad y en sus capacidades. Para ello deberemos:
 - Apreciar cualquier esfuerzo creativo.
 - hacerle ver que sus ideas tienen valor.
 - respetar sus preguntas.
 - observar el talento del niño.
 - animarle en sus aficiones.
 - recompensar el trabajo creativo...
5. *Determina la autonomía personal:* es básico en la función del educador el formar alumnos autónomos, autosuficientes, seguros de si mismos, capaces de tomar decisiones, que se acepten.

CÓMO FACILITAR LA MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Fomentando: a) *La seguridad.*
b) *El autoconcepto.*
c) *Sentido de pertenencia e integración.*
d) *Motivación.*
e) *Competencia.*

Medidas de actuación en el aula:

a) *Seguridad:*

- Favorecer en el aula una relación de confianza, participación y responsabilidad de cada uno consigo mismo y con los demás.
- Acordar con los alumnos normas de carácter general.
- Crear en clase un ambiente positivo y de apoyo mutuo. Si se hace una crítica será constructivamente desde los errores como instrumento de aprendizaje.
- Mantener unas relaciones de colaboración con los demás profesores.
- Realizar reuniones con los padres para evaluar y actuar paralelamente.
- Reunirse con los compañeros para dar y recibir “feedback” o información de nuestras formas de actuación en el aula (qué aspectos hago bien, qué aspectos pueden servir a mis compañeros para mejorar su actuación y qué aspectos debería mejorar).
- Crear en clase un entorno ordenado y seguro, con una actitud y unas estrategias conductuales bien definidas y reforzantes.
- Definir la forma de enseñar en el aula y contrastar con la de los compañeros.
- Reducir la ansiedad y miedo al fracaso en sí mismo y en los alumnos.
- Reforzar en los alumnos y en sí mismo un sentido de confianza mutua.

b) *El autoconcepto:* Es la forma en que nos vemos a nosotros mismos como personas. Medidas de actuación:

- Dar a los alumnos cariño incondicional (adecuarlo a la edad). A pesar de cualquier conducta problemática se les quiere como alumno y persona
- Tomarse tiempo para escuchar a los alumnos.

- Reforzar en el alumno su valía e importancia en relación a comportamientos específicos.
- Recordarles fechas o actos importantes para él (cumpleaños, acciones positivas...).
- Organicemos nuestro programa de actividades para dedicarle unos minutos en exclusiva a cada niño.
- No etiquetar al niño.
- Darle el mensaje de que “enseñándote también aprendo yo”.
- Determinar los estilos de aprendizaje propios de cada alumno.
- Reforzar la identificación y expresión de emociones, sentimientos y actitudes en el diálogo escolar.

c) *Sentido de pertenencia e integración:* Es sentirse cómodo y a gusto con la gente, sentir que formamos parte de un grupo familiar, de amigos, de trabajo, de estudio..., y que aportamos algo al mismo. La primera labor de la escuela es la de facilitar y abrir a los niños a unas relaciones sociales con sus compañeros y su profesor. El comunicar a los niños nuestros recuerdos y experiencias infantiles puede motivarles sus actitudes y comportamientos al respecto. La persona con facilidad a integrarse se siente a gusto en diferentes contextos y está capacitada y motivada para crear entornos de pertenencia en la mayor parte de las situaciones. Medidas de actuación:

- Integrar a los alumnos que se encuentren aislados promoviendo dinámicas en clase para ello.
- Promover situaciones en que cada alumno pueda compartir ideas y puntos de vista dentro del grupo.
- Organizar trabajos en equipo en que los niños con dificultades de pertenencia tengan probabilidad de lucirse.
- Organizar una dinámica de liderazgos rotativos en grupos pequeños, encargando a cada miembro del grupo turnos para ser el líder y el portavoz.
- Facilitar situaciones en que los niños puedan ayudar a los demás.
- Crear un entorno distendido de atención, interés y aceptación.
- Facilitar contextos para que los niños compartan detalles de su vida personal, alabanzas específicas, sentimientos y emociones, y hablar sin miedo a que se les juzgue.

d) *Motivación:*

- Crear situaciones en que cada uno se observe a sí mismo haciendo cosas bien hechas y dignas de elogio.
- Hablar en clase sobre qué conductas se quieren cambiar y qué es lo que desmotiva.
- Crear contextos en que el niño se de cuenta de las ventajas del esfuerzo a medio plazo.
- Reforzar verbalmente el esfuerzo y consecución de resultados.
- Corregir las tareas escolares no desde lo que se ha hecho mal sino desde cómo mejorarlo.
- Preparar posters mensuales o anuncios de reconocimiento de las actividades positivas diarias, semanales o mensuales de los alumnos.
- Organizar interacciones en grupo o en pareja para una evaluación de cambios personales y grupales del comportamiento y actitud en casa, escuela, y en sus relaciones consigo mismo y con los demás.

e) Competencia: Debemos hacernos conscientes y hacer consciente al alumnado que hemos aprendido, somos capaces de aprender, estamos aprendiendo continuamente y podemos aprender. En el profesor la competencia es un elemento motivador de su seguridad profesional y de su asignatura, y, por ello, dejar de ampliar su gama de experiencias y conocimientos en otros campos. Medidas de actuación:

- Organizar tareas, torbellinos de ideas sobre posibles alternativas a lo que se está haciendo si esto no le satisface (para el profesorado o para el alumnado o su conjunto).
- Evaluar los recursos específicos necesarios en cada tarea.
- Organizar juegos de refuerzo.
- Hacer ejercicios en los que los alumnos nombren qué cosas de ellos les gusta y qué cosas les gustaría mejorar y reforzar los logros obtenidos.

En resumen, debemos intentar mejorar la calidad de la comunicación y del estado anímico nuestro y de nuestros alumnos sin plantearnos un gran cambio en nuestra manera de educar sino revisando y adquiriendo pequeñas facetas que faciliten poco a poco la interiorización de unas buenas Habilidades Sociales.