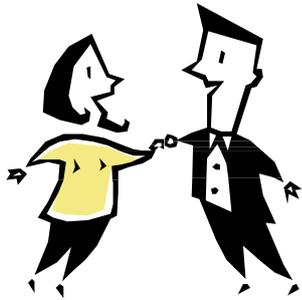


Asertividad y habilidades sociales. Sesión introductoria.

Habilidades sociales

Vamos a conocer y comprender lo que se ha dado en llamar **habilidades sociales**. Significa la forma en que nos comportamos y lo que decimos cuando estamos con los demás. Todos sabemos que hay “buenas maneras” y “malas maneras” de hablar a la gente. Al aprender habilidades sociales aprendemos buenas o apropiadas maneras de hacerlo. Si tenemos unas buenas habilidades sociales probablemente nos llevaremos mejor con los profesores, compañeros de clase y miembros de la familia, que alguien que no las tenga. Es importante **aprender** estas habilidades porque nos hacen más felices y dan como resultado menos problemas con los demás.



Existen muchos tipos diferentes de habilidades sociales porque hay muchas y diferentes situaciones en las que es importante comportarse y hablar de manera apropiada. Por ejemplo, la forma en que habláis a un amigo en el patio es diferente de la forma en que hablaríais a vuestro hermano o a vuestros padres. Probablemente, habláis a vuestros padres de forma diferente a como hablaríais a vuestro profesor. La forma en que habláis a alguien que está triste es diferente de la forma en que lo hacéis con alguien que está alegre. Incluso, cuando estáis enfadados, tenéis que prestar atención a lo que decís, teniendo muy en cuenta quien es vuestro interlocutor. Por lo tanto es importante saber como hablar y comportarse en diferentes situaciones, con diferente gente.

La palabra *social* significa como nos llevamos con los demás, incluido los amigos, hermanos, padres o profesores. La palabra *habilidades* significa la *capacidad o talento que habéis aprendido y desarrollado* al practicar a hacer algo cada vez mejor. Por lo tanto, como probablemente ya habréis adivinado, las habilidades sociales se refieren a nuestra habilidad para congeniar con los demás. Como hemos dicho, existen muchos y diferentes tipos de habilidades sociales. Por ejemplo, hay habilidades muy simples, como **hacer un elogio** a alguien cuando te gusta algo de esa persona; pero también hay habilidades más difíciles, como por ejemplo, tener que **decir no** a un amigo cuando nos pide un favor, de forma que no se enfade. En ocasiones, queréis solucionar un problema con un amigo, pero no sabéis que hacer; esto también es una habilidad social. Por lo tanto, el propósito de este tema consiste en hablar sobre las razones por las que las habilidades sociales son importantes, conocer que pensáis sobre ellas. Después, practicaremos algunas habilidades. Algunos ejemplos son: hacer elogios, formular quejas, rechazar peticiones irracionales, compartir sentimientos, defender los propios derechos, solicitar favores, solicitar un cambio en el comportamiento de los demás, resolver conflictos, relacionarse el sexo opuesto, tratar con los adultos...

Ni ratones ni monstruos.

Una de las ideas básicas de la enseñanza de habilidades sociales consiste en que aprendáis a observar la **diferencia entre el comportamiento social pasivo, agresivo y asertivo**. Cuando



alguien actúa de forma pasiva no se expresa a sí mismo, se comporta como un ratón. Deja que los demás niños le manden, le digan lo que tiene que hacer y, generalmente, no defiende sus propios derechos. Por regla general, sus necesidades, opiniones o sentimientos son ignorados, y puede que los otros niños se aprovechen de él.



En el otro extremo se encuentran las personas que son agresivas o monstruos. Son mandones, intimidan a los demás, los critican y los humillan. Sólo se preocupan por conseguir lo que ellos desean y cuando ellos quieren. Rara

vez se preocupan por los sentimientos de los demás y, con frecuencia se meten en líos o peleas. Tienen a aprovecharse injustamente de los demás y, generalmente, tienen muy pocos amigos de verdad.

Por lo tanto, queda claro que tanto el comportamiento social pasivo como el agresivo no son la mejor forma de relacionarse con los demás. Estos dos comportamientos conducen, bien a resultar herido (ratones), bien a herir a los demás (monstruos). Seguro de que conocéis compañeros que se comportan como ratones o como monstruos, y parece obvio afirmar que no se trata de gente feliz. Los monstruos tienen que ser duros, mientras que los ratones se tienen que esconder continuamente.

Asertividad

Ahora, introduciremos una nueva palabra y explicaremos su importancia. La palabra es **asertividad**. La asertividad se refiere a comportarse tal y como uno es, ni como un ratón y ni como un monstruo. Es decir, **ser asertivo significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no les ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte**. Puedes reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de los demás de forma que no te impongas y que no te permita que los demás se aprovechen de ti. También significa defender tus propios derechos e intentar siempre ser honrado, justo y sincero. Ser asertivo no es sólo una cuestión de “buenas maneras”, es una forma de comportarse ante los demás de modo que les permite conocer tus sentimientos e ideas sin atropellar o ignorar las suyas. Lo ideal sería que todos nosotros actuásemos de forma asertiva, en lugar de actuar como ratones o monstruos, ya que entonces pocas veces no pelearíamos, perderíamos amigos o sentiríamos miedo de estar con los demás.



Preguntas para comentar

- ¿Puede alguien decirme qué son las habilidades sociales?.
- ¿Por qué son importantes las habilidades sociales?.
- ¿Podéis poner ejemplos de situaciones en las que es bueno tener habilidades sociales?.
- ¿Podéis poner ejemplos de situaciones en las que es importante tener cuidado con lo que se dice y el modo en que se dice? ¿Por qué?.

Cada vez que hablamos con otra persona o grupo de gente es importante recordar que lo que decimos y la forma en que lo hacemos puede influir en sus reacciones y en lo que pensarán de nosotros. Por ejemplo, si el perro de un amigo vuestro se hubiera escapado y vuestro amigo estuviera triste, probablemente no sería una buena idea decir: "¡ Vamos, ánimo! ¡ Era un perro sucio y feo ! Te hizo un favor escapándose". Lo más probable es que, después de decir esto, tengáis un amigo menos. De forma parecida, si un compañero vuestro ha ganado un premio en una competición deportiva o en un concurso literario, no deberíais decir: "Tu no mereces ganar eso. Seguro que has hecho trampa o los otros serían un petardo". Como podéis ver en los dos ejemplos, alguien ha dicho algo inapropiado. Saber reaccionar y decir las cosas apropiadas en estas situaciones es lo que se considera ser hábil socialmente.

Preguntas para discusión.

- ¿Cómo creéis que se sintió la otra persona?.
- ¿Cómo podría reaccionar la otra persona?.
- ¿Podéis poner varios ejemplos de otras cosas que hubieran sido más apropiadas?.
- ¿Cuál era la más apropiada? ¿Por qué?.

Ejemplos de los tres tipos de comportamiento

Ahora que tenéis cierta idea de lo que son las habilidades sociales, veamos unos cuantos ejemplos de habilidades sociales buenas y no tan buenas.

Situación 1: Sospechas que un amigo ha cogido prestado uno de tus libros sin pedírtelo antes. Puedes decir:

TU: Perdona, Leticia, ¿Has cogido mi libro de matemáticas? No lo encuentro por ninguna parte.

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

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

AMIGA: De acuerdo, es que tenía prisa.

(Asertiva) Esta es una buena respuesta asertiva porque:

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

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

AMIGO: ¡ Oh ! Lo he cogido yo. Pensé que no te molestaría.

TU: ¡ Vaya ! Pensaba que lo había perdido.

AMIGO: 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 amigo se aproveche de ti otra vez porque no ha comprendido que este comportamiento te molesta;
3. puede que no te devuelva el libro.

TU: ¡ Muy bien ! ¡ Te he cazado robándome el libro de matemáticas !.

AMIGO: ¿Lo dices en serio? Sólo lo he cogido prestado.

TU: Seguro que sí (sarcásticamente) ¡ Gracias por pedírmelo !.

AMIGO: ¡ 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 amigo esté enfadado contigo y que actúe de la misma manera;
3. puedes perder un amigo porque le has atacado verbalmente y le has avergonzado.

Situación 2. Tus padres te piden que esta noche laves tú los platos.

TU: Yo lo he hecho las dos últimas noches. ¿Le toca a (hermano/hermana)?.

PADRE: Creo que tienes razón. Pensaba que ella/él los había lavado ayer por la noche.

TU: No, lo hice yo. ¿Puedo salir ya?.

PADRE: Muy bien. Vete.

(Asertiva) Esta respuesta es convenientemente asertiva porque:

1. has explicado tu situación sin discutir, gimotear o siendo pasivo;
2. no has sido irrespetuoso.

TU: ¡ No ! ¡ Yo no los voy a lavar ! ¡ Ya puedes buscarte a otro para que lo haga !

PADRE: ¡ A mí no me hables así !

TU: ¡ Ya está bien ! ¡ No es justo ! Siempre me hacéis lavar los platos a mí.

PADRE: ¡ Deja de exagerar y lávalos !

(Agresiva) Esta es una respuesta agresiva porque:

1. fracasas al expresar tus motivos para no lavar los platos.
2. no dejas que tus padres tengan la oportunidad de explicar su punto de vista y eres irrespetuoso;
3. la respuesta no es muy efectiva porque de todas formas, al final, tienes que lavar los platos.

Síntesis

Ventajas de poseer unas buenas habilidades sociales:

- ❑ *Comprendéis mejor a los demás.*
- ❑ *Os comprendéis mejor a vosotros mismos.*
- ❑ *Os comunicáis mejor con los demás.*
- ❑ *Hacéis más amigos y conocéis mejor a vuestros amigos.*
- ❑ *Podéis jugar un papel más importante en vuestras familias y estar más implicados en las decisiones familiares.*
- ❑ *Podéis tener mejores rendimientos escolares, menos problemas con los amigos o compañeros y una mejor adaptación posterior en la vida.*
- ❑ *Os llevaréis mejor con vuestros profesores y compañeros de clase.*

Inconvenientes de tener pocas habilidades sociales:

- ❑ *Puede que no seáis capaces de comunicar bien vuestras necesidades o sentimientos a los demás.*
- ❑ *Puede resultar más difícil hacer nuevos amigos y conservar los que ya tenéis.*
- ❑ *A los demás les costará comprenderos.*
- ❑ *Podrías veros apartados de las cosas importantes o divertidas que suceden*
- ❑ *Os podéis encontrar solos, perder amigos, tener problemas con los adultos.*

Dos conclusiones finales

Podemos aprender a ser más asertivos.

La asertividad no es algo innato e inmutable. Es cierto que algunas personas son capaces de comportarse socialmente sin apenas esfuerzo y a otras les cuesta mucho. Pero siempre se puede aprender.

La asertividad es contagiosa.

(Y la no asertividad también). Si expresamos lo que queremos, con claridad y sin agredir a los demás, es mucho más probable que nos comprendan y nos respeten.

El comportamiento pasivo impide que los demás nos conozcan – y se comporten pasivamente con nosotros – o que entiendan que somos dominables – y se comporten agresivamente –

Si somos agresivos, nos encontraremos con la agresividad de los demás o, en el polo opuesto, con su pasividad, pero no estableceremos relaciones constructivas.

Solo nuestra asertividad puede aumentar la asertividad de los demás.

Situaciones para practicar.

Por grupos, elaborar un guión de respuesta asertiva en cada una de estas situaciones. Representarlo ante los demás.

Situación 1. Un amigo te pide que le hagas un favor: que le lleves en tu moto durante el cambio de clase a su casa a por el cuaderno de lenguaje que necesita para la clase siguiente.

Situación 2. Al pagar en el bar del Instituto te devuelven 20 pesetas de menos.

Situación 3. Tu profesor, enfadado, te dice que has vuelto a suspender y que no das ni golpe. Tu habías estudiado mucho para ese examen.

Situación 4. Tu amiga Pepa te cae muy bien pero apenas se fija en ti. Quieres decirle algo agradable.

Situación 5. Los compañeros de clase que se sientan detrás de ti no paran de cuchichear en clase y te distraen,

Situación 6. Un compañero se burla de ti por tu nuevo corte de pelo. Respondes asertivamente.

Sugerencias de deberes.

1. Cada día, hay muchas ocasiones en las que puedes poner en práctica tus habilidades sociales. Describe dos de esas ocasiones. Para cada ejemplo:

Describe la situación.

¿Qué se dijo?.

¿Se utilizaron unas buenas habilidades sociales? ¿Por qué no?.

¿Cómo podías haber dicho/hecho algo de mejor forma? ¿por qué?.

2. Intenta hacer una lista de tantas situaciones como puedas en las que las habilidades sociales jueguen un papel importante. (Puedes utilizar los ejemplos de la lección).

Bibliografía básica

- **Goldstein, A. P. y otros.** 1989. *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia.* Barcelona, Ed. Martínez Roca.
- **Michelson, L., Sugai, D. P., Wood, R. P. y Kazdin, A. E.** (1987). *Las habilidades sociales en la infancia.* Barcelona: Martínez Roca.
- **Monjas, M. I.** (1992). *Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales en Educación Primaria.* Valladolid.

Adaptado por Javier Longo, 1999.

Las instrucciones y ejemplos proceden mayoritariamente de Michelson (1987)