¿CÓMO ENTRENAMOS LAS HABILIDADES SOCIALES?

Este apartado tiene como objetivo principal aportar una serie de sugerencias prácticas que puedan servir de guía, tanto a padres como educadores, a la hora de abordar el entrenamiento de las habilidades sociales con niños, jóvenes y adultos con síndrome de Down.

Cabe decir que la información reflejada en este apartado no necesariamente es específica para personas con discapacidad intelectual. Las técnicas de entrenamiento en habilidades sociales, lógicamente, son aplicables a cualquier sujeto con dificultades en esta área. El educador y la familia, debidamente asesorada por un experto, sabrá en cada caso qué técnicas serán las más apropiadas en función de las características del sujeto, sus dificultades, habilidades a entrenar y necesidades específicas.

Las técnicas de entrenamiento en habilidades sociales más apropiadas lógicamente dependerán de la naturaleza de las dificultades del sujeto. Ya sabemos que estas dificultades pueden deberse al hecho de no haber aprendido determinadas conductas (modelo de déficit) o al hecho de que existen interferencias que impidan la puesta en práctica de dichas habilidades (modelo de interferencia).

En el primer caso parece más apropiado utilizar técnicas conductuales mientras que en el segundo caso resultan más eficaces técnicas cognitivas y de control de ansiedad.

En ambos casos es imprescindible también un control del contexto pues ya sabemos que el repertorio de habilidades interpersonales de un sujeto va a estar condicionado, en cierta medida, por los factores externos propios del ambiente.

5.1. TÉCNICAS GENERALES DE ENTRENAMIENTO

Son numerosas las estrategias que pueden utilizarse para entrenar las habilidades sociales. Estas técnicas pueden aplicarse bien individualmente o de manera combinada. A continuación se relacionan algunas las estrategias ampliamente utilizadas en numerosos programas de intervención y que pueden ser fácilmente aplicables tanto en el contexto escolar como en el entorno familiar.

Asimismo, ofrecemos algunas aplicaciones prácticas o ejemplos que permitan a los padres y familiares utilizarlas en situaciones de la vida cotidiana con sus hijos y/o familiares con síndrome de Down.

a) *Técnicas conductuales*

Estas técnicas son apropiadas cuando la persona no tiene una o varias habilidades sociales en su repertorio. A través de estas técnicas, la persona con síndrome de Down puede adquirir las destrezas requeridas inicialmente en contextos muy controlados y estructurados para posteriormente generalizarlos a otros entornos y situaciones. Normalmente estas técnicas resultan asequibles para cualquier educador, no implican materiales excesivamente sofisticados y sus resultados pueden ser altamente exitosos. La clave está en su aplicación sistemática e intencionada.

Modelado e imitación: consiste en el aprendizaje por medio de la observación. Se trata de exponer al sujeto, en un primer momento, a modelos que muestran correctamente la

habilidad o conducta objetivo de entrenamiento. Posteriormente, el joven debe practicar la conducta observada en el modelo. Por ejemplo, si queremos entrenar la habilidad "pedir la vez/ turno en una tienda", el modelo realizará esta conducta en diferentes comercios, invitando finalmente a la persona con síndrome de Down a que lo haga ella, al principio acompañada del modelo, posteriormente de manera totalmente autónoma.

Para conseguir un modelado más efectivo hay que tener en cuenta algunos aspectos claves:

Características del modelo: debe tener experiencia en la habilidad a entrenar, que existan ciertas similitudes entre el modelo y observador, y que cuente con características personales que faciliten la comunicación. Puede ser interesante también exponer al joven a diferentes modelos realizando la misma conducta.

Características de la situación a modelar: las conductas a imitar deben presentarse de manera clara y explícita, comenzando por las más sencillas, con repeticiones que permitan su aprendizaje.

Características del observador: la conducta o habilidad a imitar debe responder a necesidades reales del observador, debe resultar un aprendizaje significativo y funcional, así como procurarle refuerzos o recompensas. El aprendizaje de la habilidad será más efectivo si ésta tiene consecuencias positivas.

Role-playing o representación: para incorporar realmente las habilidades entrenadas a su repertorio y ponerlas en práctica en situaciones naturales, puede inicialmente ensayarlas en situaciones simuladas. En realidad, el alumno ensaya la habilidad o conducta en un contexto simulado, más controlado y estructurado que le permite adquirir confianza y seguridad sin ningún riesgo de fracaso.

Para que esta técnica sea realmente eficaz, la persona con síndrome de Down debe mostrar una actitud activa y participativa, olvidarse de la vergüenza y "ponerse en situación". Esta técnica es muy adecuada para el entrenamiento de una amplia escala de habilidades sociales; por ejemplo, "responder de manera activa", "saber decir no ante una demanda injusta", etc. En estos casos, el entrenamiento de esta habilidad puede tener un valor preventivo ya que se trata de adquirir la habilidad en situaciones ficticias para que, llegado el momento o situación real, se tenga adquirida la habilidad correspondiente para manejar dicha situación. La puesta en práctica de esta técnica de entrenamiento puede implicar la colaboración de varias personas y es sumamente importante describir con detalle la situación simulada, el objetivo a conseguir y la conducta a exhibir. Durante las representaciones, el educador o padre supervisa las ejecuciones, orienta, presta ayuda y dirige el ensayo de la conducta hasta que se adquiere soltura. Si es necesario, se puede ayudar de estímulos visuales o auditivos que favorezcan la utilización de frases - tipo, gestos, etc.

Reforzamiento: Para la estabilidad y mantenimiento de las habilidades sociales que el joven está poniendo en práctica o aprendiendo es fundamental reforzarlas adecuadamente. Podemos hablar de tres tipos de refuerzo: el refuerzo material, el refuerzo social y el autorrefuerzo. Cada uno de ellos debe aplicarse adecuadamente en el momento oportuno. De ello depende su efectividad. Por ejemplo, los refuerzos materiales (premios, dinero, comida, etc.) nos permiten reforzar una conducta con una eficacia inmediata pero se trata de un efecto a corto plazo, ya que pierden su poder reforzante al

cabo de un tiempo. Por ello, es apropiado introducir refuerzos sociales (sonrisas, palabras de aprobación, palmada, etc.) ya que son más fácilmente aplicables y además pueden ser dispensados por diferentes personas y en diferentes contextos. Sin embargo, es importante que el joven aprenda a autorreforzarse, esto es, a ser él mismo quien se aplique refuerzos (tanto sociales como materiales) de manera que se ajuste a la realización adecuada de diversas habilidades. El autorrefuerzo favorece la autonomía, la generalización de las conductas y su estabilidad, ya que no depende de los refuerzos proporcionados por los demás.

Para que un refuerzo/autorrefuerzo sea realmente eficaz debe ser aplicado de manera claramente relacionada con la conducta - objetivo. Es decir, debe aparecer inmediatamente después y el joven debe saber con claridad qué habilidad o conducta le ha permitido obtener el refuerzo. Asimismo, debemos considerar cuándo y cuánto refuerzo vamos a aplicar. Por ejemplo, en las primeras fases del entrenamiento de una nueva habilidad o conducta, es eficaz aplicar refuerzos con más frecuencia. Posteriormente, podemos reforzar de manera intermitente, ya que está demostrado que este tipo es más eficaz para el mantenimiento de la conducta o habilidad.

En resumen, elogiar la conducta, sonreír, chocar las manos, una palmada, etc. son refuerzos sociales que, aplicados con cierta sistematización y por diferentes personas del entorno en el que se mueve el joven, permiten instaurar nuevas y cada vez más complejas habilidades personales de una manera relativamente sencilla a la vez que eficaz.

b) Técnicas cognitivas

Estas técnicas no inciden directamente sobre la conducta o habilidad sino en los procesos cognitivos y emocionales que subyacen en la misma. Si se modifican los procesos cognitivos y emocionales erróneos, el sujeto podrá desplegar sus habilidades sociales sin trabas.

Reestructuración cognitiva. Consiste en un conjunto de estrategias que ayudan al sujeto a percibir e interpretar el mundo que le rodea de una manera más adaptada. Se intenta que el sujeto sea consciente de los errores y distorsiones cognitivas que comete (personalización, victimización, magnificar detalles irrelevantes, etc.) para controlar sus autoverbalizaciones y pensamientos negativos.

Técnicas de relajación. Cuando la ansiedad o temor a las situaciones sociales es la principal causa de las dificultades de relación es imprescindible que el sujeto aprenda a relajarse en las mismas. Para ello, técnicas como la relajación progresiva o el entrenamiento autógeno serán muy útiles. En la medida en que sea capaz de reducir la ansiedad y, por tanto, controlar la activación fisiológica que la acompaña, estará en disposición de modificar sus pensamientos y de afrontar nuevas conductas. La relajación puede además ser muy útil para controlar respuestas asociadas a emociones negativas fuertes como la ira y la agresividad.

Entrenamiento en resolución de problemas interpersonales. Cuando las dificultades del sujeto son de carácter perceptivo-cognitivo es aconsejable que el sujeto participe en algún programa de entrenamiento enfocado a potenciar las siguientes habilidades cognitivas implicadas en la resolución de conflictos interpersonales:

Pensamiento alternativo o habilidad para elaborar diversas soluciones ante un problema interpersonal

Pensamiento causal o capacidad para establecer una relación causa-efecto entre la propia conducta y los efectos que produce

Pensamiento consecuencial o capacidad para evaluar las soluciones planteadas en función de sus efectos positivos y negativos

Pensamiento medio-fines o capacidad para planificar los pasos necesarios para lograr una meta interpersonal

c) Técnicas de control del entorno.

Ya se indicó que el manejo adecuado de estímulos y contingencias ambientales puede fortalecer el repertorio de habilidades interpersonales de un sujeto. Si bien las características del contexto son vitales para el mantenimiento de las conductas sociales, su control resulta imprescindible durante la fase de entrenamiento.

Clima de relación. Cualquier entrenamiento en habilidades de relación interpersonal debe producirse en un contexto acogedor en el que todos los alumnos se sientan respetados, apoyados y aceptados. El establecimiento de unas normas de convivencia y funcionamiento de grupo básicas y asumidas por todos es condición no única pero si necesaria para que el entrenamiento transcurra de manera favorable. Un ambiente que propicie la comunicación positiva basada en la aceptación incondicional de cada alumno, el modelado continuo del profesor, el establecimiento de metas y objetivos, tanto grupales como individuales, realistas y una organización de las sesiones sistemática son otras de las condiciones básicas.

Actividades colaborativas. Ya se ha adelantado en otros apartados la importancia de un entorno estructurado y unas actividades cooperativas para fomentar las relaciones entre compañeros en un plano de igualdad. En este sentido, el entrenamiento en habilidades interpersonales puede igualmente beneficiarse de este enfoque propio de la enseñanza colaborativa. Las dinámicas de grupo, las actividades que impliquen la distribución de funciones y responsabilidades y la necesidad de lograr el consenso grupal ayudan a poner en práctica numerosas habilidades de relación. Las metas compartidas y el éxito logrado entre todos son una de las mejores recompensas del esfuerzo grupal. Estos aspectos favorecen en el aprendiz el sentimiento de pertenencia al grupo y de identificación con sus iguales.

Tutorías entre iguales. Los propios alumnos pueden convertirse en entrenadores excepcionales de sus compañeros con más dificultades. Las tutorías entre iguales ayudan a los alumnos a salvar las barreras del desconocimiento recíproco, a aceptarse mutuamente y a lograr un encuentro verdaderamente interpersonal, a pesar de las diferencias cognitivas, cronológicas, etc.

Contexto facilitador y reforzante. Un contexto en el que las habilidades sociales y de relación interpersonal sean valoradas y premiadas favorecerá en los alumnos el interés por adquirir y poner práctica las mismas. Aquellos ambientes en los que primen los aspectos disciplinarios y normativos pueden, en caso de ser excesivamente rígidos, limitar la capacidad de los sujetos para mostrarse abiertamente, expresar con claridad y sin reservas sus miedos, inquietudes, peculiaridades, etc. En el fondo de esta cuestión,

encontramos el modelo de hombre y mujer que queremos promover: una persona abierta y enfocada a las relaciones con los demás, cuyo motor sea el crecimiento y desarrollo basado en el encuentro interpersonal.

5.2. CONSIDERACIONES PRÁCTICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES

Este apartado tiene como objetivo presentar diversos aspectos metodológicos implicados en el entrenamiento de las habilidades sociales. Junto con la sección *Programas de Intervención* y el apartado anterior, *Técnicas Generales de Entrenamiento*, pretende ofrecer a padres y educadores pautas generales de actuación ante posibles dificultades de sus hijos en la dimensión de las relaciones interpersonales.

Indudablemente, la práctica profesional debe fundamentarse tanto en estudios empíricos que validen dichas prácticas, como en reflexiones que a partir de éstos puedan generarse desde una perspectiva interdisciplinar y crítica. Por ello, el lector interesado en profundizar en este punto encontrará en el apartado Resúmenes Generales varios artículos de interés.

a) Pasos para enseñar habilidades interpersonales

Como ya se ha dicho anteriormente, existen problemas de relación interpersonal de diferente naturaleza y originados por distintas causas. Por ello, habrá que analizar qué técnicas específicas son apropiadas para cada caso: conductuales, cognitivas y/o de control ambiental.

No obstante, podemos hablar de una serie de pautas generales cuya consideración puede resultar conveniente en cualquier caso. Por ejemplo, el *Modelo de Merrell y Gimpel* para la enseñanza de habilidades interpersonales es un sistema de entrenamiento estructurado en pasos cuya aplicación puede claramente tener un objetivo tanto preventivo como rehabilitador.

Su sencillez lo convierte en un modelo de fácil puesta en práctica en contextos familiares y/o lúdicos. En estos casos es recomendable que se implique el mayor número posible de familiares para que el niño disponga de modelos diversos y perciba coherencia entre las personas significativas que le rodean.

Definición del problema
Presentación del problema y ayuda al niño para definirlo. Ayuda para que el niño se imagine y proponga diferentes alternativas para solucionar el problema.

Identificaciones de soluciones
Se proporcionarán instrucciones concretas de la conducta social que se desea. Se ayuda a identificar los componentes de la habilidad en cuestión.

Exposición a un modelo
Un modelo realiza la habilidad o conductas interpersonales. El modelo da cuenta de los componentes cognitivos y verbales, y realiza la habilidad.

Ensayo y representación de la conducta

Se guía verbalmente al niño a través de los pasos consecutivos para que realice la habilidad.

Se representa lo aprendido tomando situaciones reales.

Información sobre la actuación

Se alaba o refuerza la correcta realización de la conducta social deseada en la situación de representación.

Se proporciona información correctiva y una nueva exposición a un modelo cuando la realización no es correcta.

Si se da el caso anterior se proporcionan nuevas oportunidades de ensayo y representación de la conducta deseada hasta que se realiza correctamente.

Eliminación de problemas de conducta

Los problemas de conducta que interfieren con la adquisición y realización adecuada de las conductas interpersonales se eliminan a través de técnicas basadas en el manejo de contingencias.

Autoinstrucción y autoevaluación

Se pide al niño que "piense en voz alta" durante el entrenamiento viendo al modelo. Se modifican las autoafirmaciones que reflejan un modo de pensar o sistemas de creencias distorsionados.

Las sesiones de entrenamiento incluyen un cambio gradual de instrucciones en voz alta a instrucciones pensadas y no verbalizadas.

Entrenamiento para generalizar y mantener lo aprendido

Durante todo el tiempo de entrenamiento, las situaciones, conductas y representaciones se realizan de una forma tan real y cercana a la situación social natural como sea posible.

Asimismo, en la línea del modelo presentado, Trianes (1999) sugiere una serie de preguntas-guía o mediadoras que, adecuadamente planteadas por el educador, pueden ayudar a la persona con síndrome de Down a reflexionar sobre las situaciones interpersonales conflictivas que haya podido experimentar. Las preguntas-guía planteadas a continuación están basadas en las elaboradas por la autora citada.

Preguntas - guía para reflexionar sobre situaciones interpersonales problemáticas.

- ¿Qué ha pasado?, ¿qué está pasando? (Identificación de la situación problema).
- ¿Cómo te has sentido y/o te sientes ahora? (Identificación de sentimientos asociados a la situación problema).
- ¿Por qué has actuado de esta manera? (Identificación de causas).
- ¿En qué estabas pensando al comportarse de tal manera? (Identificación de cogniciones).
- ¿Qué querías conseguir al comportarte de tal manera? (Identificación de objetivos).
- ¿Cuáles han sido las consecuencias de tu comportamiento? (Identificación de consecuencias).

- ¿Has conseguido lo que te proponías? (Valoración de la propia conducta en función de objetivos).
- ¿Crees que has actuado correctamente? (Valoración de la propia conducta en función de normas sociales y/o valores).
- ¿Crees que podías haber actuado de otra manera? (Identificación de alternativas).

Estas u otras preguntas parecidas pueden también ser utilizadas junto con la lectura de un cuento o historieta en la que el personaje experimente una situación interpersonal conflictiva. En este caso, el niño o adolescente con síndrome de Down, tras haber comprendido el contenido de la historia, deberá ponerse en el lugar del protagonista e ir elaborando las respuestas correspondientes. En ocasiones, puede resultar eficaz comenzar con este procedimiento indirecto ya que pueden tener dificultades para relatar experiencias propias. La identificación con los personajes de historias hipotéticas puede facilitar esta cuestión.

b) Consejos para enseñar habilidades interpersonales

Para enseñar las habilidades sociales a terceros, indudablemente, el ejemplo es el mejor modo. Además, existen algunas condiciones que pueden ayudar a realizar este entrenamiento (Jiménez 2000):

1. Permitir a los niños y adolescentes experimentar las emociones normales como miedo, ira, frustración, alegría, tristeza, etc. Protegerles de estas emociones impide que posteriormente sean capaces de reconocer y comprender estas emociones en los demás.
2. Facilitar al niño situaciones en las que deba ponerse en el lugar del otro y ofrecer ayuda. Esto se puede lograr a través de historietas en las que el niño deba asumir diferentes roles, ejemplificaciones, etc.

A continuación presentamos una relación de consejos prácticos para el entrenamiento de habilidades sociales.

Proporcionar ocasiones para el trato con otros niños
 Exponerle desde muy pequeño al contacto con otros niños.
 Celebrar fiestas de cumpleaños u otras en casa e invitar a sus amigos y amigas.
 Permitir que acuda a las invitaciones que reciba.
 Fomentar que sus amigos y amigas vayan a casa a merendar, pasar la noche, etc.
 Inscribirle en grupos deportivos, recreativos, parroquiales, campamentos de verano, etc.
 Organizar excursiones con sus amigos.

Fomentar las conductas prosociales
 Enseñar a compartir (juguetes, comida, etc.).
 Enseñar a cooperar y ayudar a los demás (empezando por sencillas tareas del hogar).
 Enseñarle a ser altruista.
 Enseñar a disculpar los errores de los demás.
 Enseñarle a comprender los afectos de los demás.
 Enseñarle a mostrar simpatía, empatía y compasión.

Entrenar habilidades de conversación

Enseñarle a expresar sus sentimientos y necesidades con claridad.
Enseñarle a compartir información personal con amigos.
Enseñarle a hacer preguntas sobre los demás.
Enseñarle a escuchar.
Enseñarle a expresar afecto y aprobación cuando habla con los demás.
Enseñarle a mantenerse en la conversación y no cambiar de tema a destiempo.
Estimularle a que llame a sus amigos.
Ayudarle a que se exprese con propiedad.
Estimularle a que participe en conversaciones con personas mayores.

Atención a los modales

Enseñarle a ser amable.
Procurar evitar las malas contestaciones.
Enseñarle y exigirle que dé las gracias, pida las cosas por favor, etc.
Exigirle que se disculpe cuando interrumpe a los demás.
Procurar evitar malos gestos.
Alabarle cada vez que muestre interés o preocupación por los demás.
Alabarle cada vez que muestre un gesto de cortesía.

Otras habilidades

Enseñarle a jugar de mesa.
Enseñarle a contar chistes, cuentos, etc.
Estimularle a que aprenda a tocar algún instrumento.
Enseñarle a reírse de sus meteduras de pata.

C) La importancia de los amigos para el desarrollo de las habilidades interpersonales

La sabiduría popular afirma que "quien tiene un amigo tiene un tesoro". Ciertamente, la amistad tiene un papel vital en el desarrollo global del niño y en la adquisición de las habilidades interpersonales que deberá poner en práctica en su adultez.

La amistad no incluye sólo la aceptación y/o admisión del otro sino que implica el establecimiento de una relación caracterizada por un afecto mutuo, una preferencia recíproca y un sentimiento de compartir algo importante.

Según Asher y Parker, las principales funciones o beneficios de la amistad son:

Compañerismo. Sentimiento de disfrutar de la mutua compañía. Este es el beneficio más básico de la amistad.

Alianza fiable. Este aspecto hace referencia al sentimiento de seguridad que se deriva de saber que se puede contar con la lealtad del otro. Saber que se tiene a alguien para sentarse en el autobús de vuelta a casa, en el comedor, etc. puede ser una motivación añadida en la vida escolar.

Ayuda y orientación. Los niños valoran la disposición por parte de sus amigos para ayudarles, prestarles sus objetos personales, etc. También se comparten consejos, información, etc. Casi todos los niños creen que compartir y ayudar son obligaciones que conlleva la amistad con otras personas.

Base para la comparación social. Los amigos ayudan a desarrollar y mantener una imagen de uno mismo como persona competente, atractiva y que merece la pena. La amistad es un contexto no amenazante en el que se pueden comparar los propios intereses, actitudes, miedos e inquietudes.

Intimidad y afecto. La amistad proporciona oportunidades para comunicar al otro cuestiones personales, experiencias, deseos e ilusiones sin miedo al rechazo o temor al ridículo. Esto es especialmente importante a partir de la preadolescencia, cuando aparecen las amistades con personas del otro sexo.

Apoyo emocional. La amistad garantiza un sentimiento de seguridad ante vivencias desconocidas o amenazantes. La amistad puede amortiguar las vivencias negativas al contar con la protección del otro. Con frecuencia, el niño ensaya nuevas conductas y asume nuevos retos personales en compañía de su mejor amigo.

Estímulo para el desarrollo de la competencia social. La amistad es el contexto perfecto para ensayar y consolidar numerosas habilidades de relación.