

PSICOLOGÍA General V



**LA COMUNICACIÓN:
HABILIDADES SOCIALES**

Edición 1998.

Autoría: Aldeas Infantiles SOS de España, Escuela de Formación

Dirección técnica: Francisco Javier Fresneda Sánchez

Diseño e Ilustraciones: Ricardo de Arce

LA COMUNICACION: HABILIDADES SOCIALES.

Las habilidades sociales son un repertorio de comportamientos verbales y no verbales, a través de los cuales logramos relacionarnos con los demás, obteniendo consecuencias gratas o evitando aquellas que nos resultan negativas.

Enseñarle a los niños esta forma de comunicación, es dotarles de un recurso que aumentará las posibilidades de éxito en y con su entorno, evitando situaciones problemáticas como: el aislamiento, el rechazo o la agresión social. Debemos poner en práctica pautas educativas claras, no contradictorias, para que el niño pueda estructurar su comportamiento y relacionarse con su medio de manera adaptativa.



Es importante tener en cuenta que:

- ✓ Se aprende a ser hábil o competente social.
- ✓ Son conductas tanto verbales como no verbales.
- ✓ Decimos que son respuestas adecuadas por las consecuencias positivas obtenidas.
- ✓ Facilitan la adaptación social de los niños en su medio familiar y escolar.
- ✓ La falta de habilidad social es evaluable y corregible.
- ✓ Son básicas en la configuración de nuestra autoestima



Vamos a hablar de las habilidades sociales esenciales para el buen desarrollo del niño en su infancia y adolescencia.

I.-DEFENDER NUESTROS DERECHOS

Enseñar a los niños:

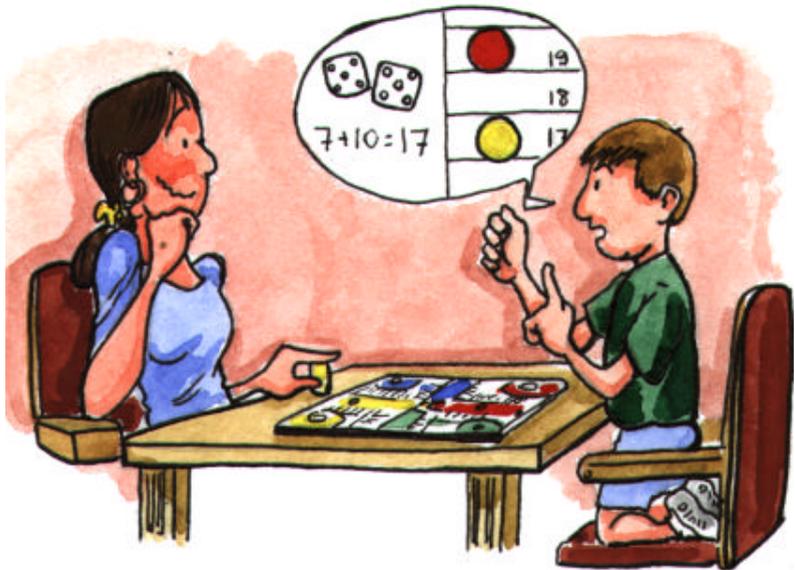
- 1.- **C**uáles y **p**or qué son sus derechos personales;
- 2.- La **N**ecesidad de defenderlos;
- 3.- A **D**arse permiso para hacerlo;
- 4.- La **H**abilidad para lograrlo con éxito; nos asegura una buena adaptación social y todas las consecuencias positivas que esto conlleva.

Entendemos por derechos personales no solo los amparados legalmente, sino **todos aquellos que se establecen como norma de educación para lograr un respeto mutuo en nuestra convivencia en sociedad.**

Así, es importante saber defendernos de una agresión física, así como de una trampa en un juego de mesa. Lógicamente, las consecuencias de la falta de habilidad para defendernos en las dos situaciones serían distintas, pero es importante aprender a ser hábil en ambas para tener un buen desarrollo.

Ser hábil para defender nuestros derechos se traduciría en ser capaz de afirmarse en nuestra opinión, idea o sentimiento, cuando alguien intenta eliminarlo, de manera forzosa o inocente.

Por ejemplo, una respuesta competente podría ser la dada en la siguiente situación: Estas jugando al parchís, haciendo trampa, te comen una ficha. Y te das cuenta.



"¡-jeh!, que te he visto, has contado mal. Estabas en la casilla (7) y te tenías que contar 10, y has contado 12. Así que cuenta bien y seguimos. Tiro yo".

Todas las competencias que vamos a tratar a continuación, tienen como finalidad la defensa de nuestros derechos.

II.-EXPRESAR NUESTRAS OPINIONES Y SENTIMIENTOS POSITIVOS HACIA LOS DEMAS, ASÍ COMO ACEPTAR QUE SE NOS DIGAN:

En la relación con los demás, el saber expresar lo que nos gusta de ellos e igualmente, permitir que se nos diga que les agrada de nosotros, es una habilidad que nos permite ser reforzadores de la conducta del otro, y sentirnos premiados por nuestro comportamiento.

DECIR Y ACEPTAR CUMPLIDOS SIN SENTIRNOS "RIDÍCULOS" O "EXAGERADOS" POR ELLO NOS HACE MÁS COMPETENTES:

DIGO:

"Me gusta lo que has hecho", "Te ha quedado precioso", "eres una artista", "me ha sorprendido tu trabajo, es muy bueno".

ACEPTO:

Gracias. Me ha costado un poco, pero al final no me ha quedado mal",



III.-EXPRESAR NUESTRA QUEJA POR EL COMPORTAMIENTO DE ALGUIEN

Cuando alguien hace algo que no nos ha gustado, saber quejarnos de una forma positiva es beneficioso para los dos. Para nosotros, el hacerlo nos evita desarrollar comportamientos de irritación y ansiedad, y para el otro, tiene la oportunidad de explicar porqué se ha comportado así. Para ambos la relación mejorará.

Podemos decir algo así:

Situación: Juan me ha devuelto la caja de pinturas que le dejé, en muy mal estado: faltan colores, hay pinturas partidas y otras sin punta.

-Pablo: "Juan, cuando te dejé la caja de pinturas, estaba completa, todos los colores estaban nuevos y con punta, ¿qué ha pasado?"

-Juan: "Tienes razón, es que me la cogió mi hermano y la ha destrozado, lo siento".



IV.-PEDIR FAVORES

El saber formular una petición correctamente, facilita el que se nos conceda lo que solicitamos con mayor probabilidad. Igualmente, un favor mal pedido es casi seguro que será denegado. Así cuando sentimos que algo que es una petición, (no una obligación) se nos expresa como una exigencia solemos no concederlo.

Dado que son muchísimas las ocasiones en las que solicitamos que alguien haga algo por nosotros, es necesario aprender a hacerlo de manera adecuada.

Por ejemplo: Se me ha olvidado el libro de matemáticas en casa, necesito ver los ejercicios que ha mandado el profesor. Le pido prestado el libro a mi compañero.

Se me ha olvidado el libro en casa. ¿Me podrías dejar el tuyo cuando acabes, para copiar los ejercicios?.
Gracias."



V.-DECIR QUE NO A UNA PETICION

Negarnos a hacer una petición de alguien, no conlleva necesariamente estropear la relación con esta persona. Muy por el contrario, puede llevarnos a un mejor entendimiento.

Hagámoslo así:

Situación: María no quiere que Marta le copie el examen, le da miedo que la profesora les pille y les suspenda a las dos. No se atreve a decírselo porque piensa que va a dejar de ser su amiga, pero no aguanta más y se lo intenta decir bien.



-María: "Marta, **no quiero** que me copies en los exámenes, lo paso muy mal. Si quieres, a lo que si me ofrezco es a explicarte lo que no entiendas, antes del examen".

-Marta: "Si lo que tienes es miedo a que nos pillen, no va a pasar, lo hago muy bien. Además en todo caso me la cargaría yo".

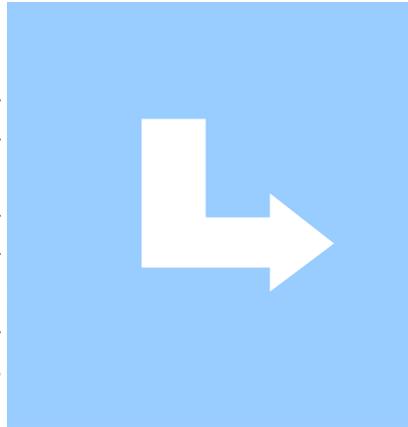
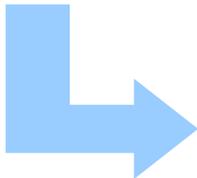
-María: "No Marta, me es igual lo que pase, he decidido que no me copies en los exámenes, pero si te quiero ayudar a preparártelos si te parece bien".

Tener en cuenta estos consejos:

- ✓ **D**ecir, claramente, que es lo que NO se va hacer.
- ✓ **E**xpresar como me siento: *"lo paso mal cuando..."*, *"es cosa mía, pero no soporto..."*, etc.
- ✓ **D**evolver al otro la responsabilidad de buscar una solución para su problema, si en algún momento lo hemos hecho nuestro: *"pues, no se como lo vas a solucionar..."*, *"quizá fulanito te pueda dar alguna idea para solucionarlo..."*, etc.
- ✓ **N**o dar excusas o justificaciones para no hacerlo: *"es que, si me copias y lo tengo mal"*, *"y si pones las mismas palabras que yo y se da cuenta el profe"*, etc.
- ✓ **P**roponer alguna alternativa, si se tiene: *"si quieres estudiamos juntas"*.
- ✓ **N**o sentirme mal si no tengo la solución

VI.-PEDIR UN CAMBIO DE CONDUCTA EN ALGUIEN.

Hemos comentado la importancia de decir que una conducta determinada nos molesta o desagrada. A veces decirlo no es suficiente, lo que deseamos es exponer nuestra queja y pedir un cambio de comportamiento, para poder sentirnos bien.

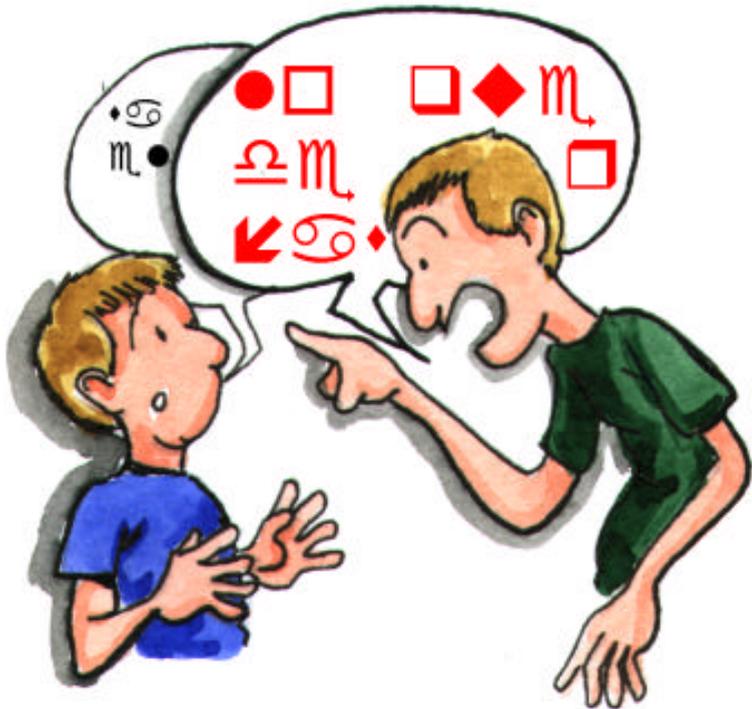


Comunicarnos de forma que propiciemos la modificación del comportamiento de alguien **manteniendo una relación buena**, es una habilidad que requiere entrenamiento.

Pongámonos en esta situación: Siempre que quiero contarle algo a mi hermano comienza a hablar mas alto que yo y no me escucha. Quiero que esto cambie y se lo pido.

-Pablo: "Oye Juan, estoy intentando contarte lo que me ha pasado en el colegio hoy, pero cuando comienzo a hablar, me interrumpes hablando mas alto y me haces callar. Esto me sienta mal. Porque no me escuchas un momento, y cuando termine hablas tú y me cuentas lo que quieras. Así nos vamos a entender mejor.

-Juan: "Tienes razón, no me he dado cuenta. Intentaré no hacerlo más".



Tener en cuenta estos consejos:

- ✓ **E**xpresar de forma clara y concreta, la conducta que queremos que cambie. No caer en el error de generalizar utilizando frases como: *"siempre haces lo mismo.", "todo lo haces mal.", "eres así, y no cambiarás nunca, no se puede hablar contigo.",* etc.
- ✓ **E**vitare los ataques o amenazas hacia la otra persona por lo que hace: *"eres insoportable", "eres un creído, solo puedes hablar tú",* etc.
- ✓ **N**o utilizar expresiones de chantaje si no hay cambio, como: *"si no me dejas hablar, yo no te dejaré nunca más mi coche azul".*
- ✓ **E**mpatizar con el otro y decir como me siento por lo que pasa: *"seguramente, yo también te interrumpo alguna vez, sin darme cuenta, cuando me quieres contar algo. Pero yo me siento mal cuando me cortas..."*
- ✓ **R**econocer la parte de responsabilidad que puedo tener en lo que ocurre: *"reconozco que yo hablo muy bajito y que puede ser que muchas veces no te des cuenta de que te estoy hablando".*
- ✓ **D**ar las gracias si nuestro receptor esta dispuesto a intentar el cambio: *"Te agradezco que me estés escuchando ahora y que vayas a intentar cambiar. Ya estoy más cómodo".*

VII.-SABER RECIBIR UNA QUEJA Y RECONOCER NUESTROS ERRORES

Tan importante es ser hábil para hacer una crítica como para recibirla. Siendo capaz de asumir los errores que hayamos podido cometer y estar abiertos a las sugerencias que se nos hacen de cambio.

Imaginemos esta situación: estoy en el salón viendo la tele con el libro de historia debajo del brazo y mi madre me dice:

-Begoña: "María, llevas un buen rato viendo la tele y creo que tienes que estudiar. Si sigues así, luego te faltará tiempo para preparar tu examen.

"Por qué no apagas a tele, te vas a tu cuarto a estudiar y si ves que has avanzado bastante, des-



pués de cenar, ves un poco la tele y luego te acuestas".

-María: "Tienes razón. No es la primera vez que me pasa. Pongo la tele y me engaño diciendo: "un ratito y me voy", pero se convierte en un ratazo y pierdo el tiempo. Y además estoy incómoda porque sigo pensando que tengo que estudiar. Voy a hacer lo que me dices".

Tener en cuenta estas notas:

- ✓ **E**scuchar sin interrumpir hasta el final, la petición de cambio que se me este haciendo. Es importante no mantener un dialogo interno que dificulte nuestra escucha activa. por ejemplo: *"Bueno, a ver si termina, menudo sermón que me esta dando. Se creerá que esta descubriendo algo nuevo. pues, ya sé yo lo que me conviene,..."*
- ✓ **R**ecoger la crítica reconociendo mis errores sin caer en la desvalorización: *"tiene razón, soy una vaga, no valgo para nada, me van a suspender haga lo que haga"*.
- ✓ **T**ener en cuenta las ideas que me sugieren para el cambio, o proponer alguna que me parezca mejor. Ponerme en marcha: *"Voy a hacer lo que me propones, a ver que tal resultado me da"*.
- ✓ **A**gradecer la advertencia que se nos dá, entendiendo que es por nuestro bien: *"Gracias por el toque que me has dado. Entiendo que es lo mejor"*.

VIII. INFORMARME, PREGUNTAR EL PORQUÉ DE LAS COSAS.

Una fuente de conocimiento de las cosas, esencial para nuestro desarrollo es la información que nos transmitimos unos a otros. Atrevernos a preguntar todo aquello que desconozcamos o dudemos es fundamental para adquirir un buen nivel de aprendizaje. Hacerlo de forma apropiada facilita que se nos conteste más veces y mejor, que si lo hacemos desacertadamente. Esto último propicia el cansancio y negativa a responder a nuestra preguntas.



Es importante en nuestro papel de educadores alentar a los chavales, para que pregunten sobre cualquier tema, sin miedo a que parezcan preguntas tontas o sin sentido. Una vez formuladas, les ayudaremos a mejorar su expresión.

Por ejemplo:

.- ¿Qué quiere decir ser un "GLUTON"?

.- Se dice GLOTON, y quiere decir una persona que come mucho. Por ejemplo: Obélix es un glotón.

IX. HABILIDADES PARA LLEVAR UNA CONVERSACION.

Competencias como iniciar, mantener y cortar una conversación como cambiar de tema, guardar silencio, sugerir tema de que hablar y otras de este estilo, nos facilitarán las relaciones con los demás, tanto en grupo con nuestros iguales, como con los adultos y con el sexo opuesto, evitando muchos conflictos personales.

Cada una de estas habilidades requiere un tiempo de aprendizaje y técnica que aquí no vamos a desarrollar

Vamos a quedarnos con la idea de lo importante que es alentar a los niños para que participen en las conversaciones, aunque muchas veces se sientan recriminados por distintos errores. Así entenderán esta crítica como algo que les ayuda a mejorar y no como algo que les esta aconsejando indirectamente que se mantengan callados; es decir, escapar de la participación en grupo para evitar posibles castigos.

Para ser buenos educadores en habilidades sociales es necesario que nos las ingeniemos para aprovechar cualquier relación que mantenemos con los niños (clases de otras materias, juegos, comentarios,...) para expresarnos de manera que posibilitemos su aprendizaje sin grandes dificultades.



..alentar a los niños para que participen en las conversaciones, aunque muchas veces se sientan recriminados por distintos errores".



