

Como relacionarse sin complejos

HABILIDADES SOCIALES:

“Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales.”

Estas conductas son aprendidas. Facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás. Poseer estas habilidades evita la ansiedad en situaciones complejas y facilitan la resolución óptima de los problemas junto con la expresión emocional.

CLASIFICACION DE LAS HABILIDADES SOCIALES según el criterio de complejidad

GRUPO I Primeras habilidades sociales	GRUPO II Habilidades sociales avanzadas	GRUPO III Habilidades relacionadas con los sentimientos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escuchar 2. Iniciar una conversación 3. Mantener una conversación 4. Formular una pregunta 5. Dar las gracias 6. Presentarse 7. Presentar a otras personas 8. Hacer un cumplido 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir ayuda 2. Participar 3. Dar instrucciones 4. Seguir instrucciones 5. Disculparse 6. Convencer a los demás 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los propios sentimientos 2. Expresar los sentimientos 3. Comprender los sentimientos de los demás 4. Enfrentarse con el enfado del otro. 5. Expresar afecto 6. Resolver el miedo 7. Auto recompensarse
GRUPO IV Habilidades alternativas a la agresión	GRUPO V Habilidades para hacer frente al estrés	GRUPO VI Habilidades de planificación
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir permiso 2. Compartir algo 3. Ayudar a los demás 4. Negociar 5. Emplear e autocontrol 6. Defender los propios derechos 7. Responder a los bromas 8. Evitar los problemas con los demás 9. No entrar en peleas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formular una queja 2. Responder a una queja 3. Demostrar deportividad después del juego 4. Resolver la vergüenza 5. Arreglárselas cuando le dejan de lado 6. Defender a un amigo 7. Responder a la persuasión 8. Responder al fracaso 9. Enfrentarse a los mensajes contradictorios 10. Responder a una acusación 11. Prepararse para una conversación difícil 12. Hacer frente a las presiones del grupo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar iniciativas 2. Discernir sobre la causa de un problema 3. Establecer un objetivo 4. Recoger información 5. Resolver los problemas según su importancia 6. Tomar una decisión 7. Concentrarse en una tarea

COMUNICACIÓN NO VERBAL Y AUTOPRESENTACION

Vamos a diferenciar inicialmente tres estilos de respuesta. Cuando nos relacionamos socialmente nuestro comportamiento puede clasificarse como:

NO ASERTIVO

Daña las relaciones interpersonales a medio largo plazo
Produce depresión y sensación de desamparo personal
Muestra una-auto imagen pobre. La persona se hiere a si misma.
Pierde oportunidades, se alimenta el aislamiento
Se crea tensión
El deseo de evitación a huida de la situación problemática es inevitable.

ASERTIVO

Afronta los problemas en primera persona y los resuelve
Disfruta plenamente del contacto con los demás
Se siente satisfecho y relajado
Percibe control sobre lo que está ocurriendo
Mayor seguridad en sí mismo
Toma la iniciativa incluso para plantear nuevos retos

AGRESIVO

Maneja muy mal los conflictos
Origina una pésima imagen social
Se siente posteriormente culpable
Se siente frustrado
Hiere a los demás
Pierde oportunidades de defender sus ideas (que pueden ser válidas)
Crea tensión que el mismo percibe
Se siente enfadado generalmente
Tiene una imagen pobre de sí mismo
El mundo es una selva “no hay tiempo para contemplaciones”.

Estos tres “estilos de respuesta” se manifiestan a través de la siguiente conducta verbal y no verbal:

NO ASERTIVO: Demasiado poco, demasiado tarde o nunca

Conducta no verbal: ojos que miran hacia abajo, voz baja, vacilaciones, gestos desvalidos. Se niega importancia a las situaciones. Postura hundida, se retuerce las manos. Tono de voz vacilante o de queja. Falsas risitas.

Conducta verbal: “quizás”, “supongo”, “me pregunto si podríamos”, “te importaría mucho”, “solamente”, “no crees que”, “eh”, “bueno”, “realmente no es importante”, “no te molestes”.

ASERTIVO: Las conductas apropiadas en medida suficiente y en el momento oportuno.

Conducta no verbal: contacto ocular directo, nivel de voz conversacional, habla fluida, gestos firmes. Postura erguida. Mensajes en primera persona. Verbalizaciones positivas y respuestas directas a la situación. Manos relajadas y sueltas.

Conducta verbal: “Pienso”, “siento”, “quiero”, “hagamos”, “cómo podemos resolver esto”, “que piensas”, “que te parece”.

AGRESIVO: demasiado, demasiado pronto, demasiado tarde, con un exceso de intensidad.

Conducta no verbal: Mirada fija, voz alta, habla fluida o excesivamente rápida, enfrentamiento postural, gestos de amenaza, postura intimidatorio. Mensajes impersonales.

Conducta verbal: “Harias mejor en...”, “si no tienes cuidado...”, “debes estar bromeando”, “deberías...” insinuaciones, indirectas, acusaciones y críticas encubiertas...etc.

☺ *Ejercicio 1*: cada miembro del grupo deberá plantear una situación en la que adoptará una de estos tres estilos de respuesta y el resto deberá averiguar si su conducta social es asertiva, no asertiva o agresiva.

EDUCAR EN LA ASERTIVIDAD

¿Qué es la asertividad?

En primer lugar debemos recordar el concepto de asertividad. OLGA CASTANYER, en su libro “La asertividad: expresión de una sana autoestima” [Ed. Desclée de Brouwer, 1997], lo define de forma sencilla como la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que o piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos.

En pocas palabras podemos decir que la persona asertiva:

1. Sabe decir “no” o mostrar su postura hacia algo:
 - a. Manifiesta su propia postura ante un tema, petición, demanda.
 - b. Expresa un razonamiento para explicar/justificar su postura, sentimientos, petición.
 - c. Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos, demandas del otro.
2. Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque:
 - a. Expresa la presencia de un problema.
 - b. Sabe pedir cuando es necesario.
 - c. Pide clarificaciones si hay algo que no tiene claro.
3. Sabe expresar sentimientos:
 - a. Expresa gratitud, afecto, admiración...
 - b. Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto...

La asertividad se aprende, no es innata. Se aprende con la práctica y debemos reconocer que es una obligación moral enseñarles a saber estar y comportarse tanto con los iguales como con los adultos.

Principios básicos para aprender a ser asertivos

Para llegar a conseguir este fin de transmitir al niño la conducta asertiva debemos tener en cuenta unos PRINCIPIOS BÁSICOS de los que debemos destacar el ambiente que rodea al individuo. El ambiente influye en la autoestima de tal forma que un niño que es querido y respaldado y él lo siente así, desarrollará una sana autoestima y una seguridad en sí mismo. Por otro lado, unido al ambiente encontramos las personas que rodean al niño, esto es, los padres y profesores que resultan importantísimos para el niño puesto que son los que refuerzan las conductas positivas y son los modelos a imitar por los más pequeños.

Según lo que acabamos de decir, existen unas ACTITUDES GENERALES a tener en cuenta para educar en la asertividad y que además influyen en la construcción de una adecuada autoestima. Estas actitudes las podemos enunciar del siguiente modo:

- 1.- Atención a las proyecciones:** los adultos tendemos a proyectar nuestros propios temores y experiencias negativas en los hijos. Protegemos a los niños cuando anteriormente hemos sufrido burlas y los hacemos desconfiados. Esta actitud la transmite el padre con sus actitudes, sus comentarios... (Cuando estamos continuamente pendientes de lo que los demás dicen de nosotros...) A cambio, lo que debemos hacer es aceptar al niño con sus ideas y actitudes y dejarle tener las experiencias. El papel del adulto en este caso es transmitir al niño su opinión si éste la pide y únicamente limitarnos (mientras esto no ocurra) a aconsejar o contar nuestras propias experiencias y únicamente limitarnos (mientras esto no ocurra) a aconsejar o contar nuestras propias experiencias huyendo de los planteamientos categóricos y del establecimiento de reglas.
- 2.- No confundir un error puntual con una característica de la personalidad.** Debemos cuidar los mensajes que dirigimos a los niños y la forma de hacerlo. Un niño que de forma reiterada recibe el mensaje de que es malo, termina asumiendo ese rol, creyendo que realmente es malo porque además recibe el mensaje de alguien en quien confía que puede ser su madre, su padre o su maestro.
- 3.- Las expectativas hacia los niños deben ser razonables y adecuadas a su nivel y edad.** A cada nivel madurativo le corresponden unas pautas de conducta. El problema para los niños se presenta cuando se les exigen cosas para las que todavía no se encuentran preparados (determinadas responsabilidades...)

Cuando vemos que el niño no es asertivo

Tanto en la escuela como en casa podemos intervenir para ayudarle salvando las diferencias del medio y los factores que pueden influir. La asertividad se puede enseñar de forma indirecta (se trata de todo lo que podemos influir en el niño sin que él se dé cuenta) o directa (con técnicas concretas).

Para empezar con las **formas indirectas** debemos, en primer lugar, describir objetivamente el problema que presenta el niño y una forma sencilla es la de escucharle, dedicarle tiempo para descubrirlo, ser empáticos (ponernos en su lugar y ver el

problema desde su punto de vista). Cuando el niño no toma la iniciativa a contarnos cómo se encuentra, qué le pasa, debemos ser nosotros los que demos el primer paso pero para ello es fundamental (como decíamos antes) encontrar ese tiempo que muchas veces no encontramos o no queremos encontrar. En realidad se trata de ser empáticos con el niño, es decir, ponernos en su lugar y ver el problema desde su punto de vista. Por otro lado, en este proceso de ser más asertivos, “derechos”. Es a través de las conversaciones diarias, comentando noticias... como podemos introducir el tema de los derechos y así el niño irá incorporando a sus conocimientos el de la existencia de unos derechos que él tiene que respetar, pero que también han de respetarse en él.

Una buena idea es reforzar las capacidades. Cuando el niño se comporte de forma correcta, es adecuado dirigir un halago hacia el chico como “muy bien, has demostrado que eres capaz para controlar la situación y decidir por ti mismo”. Ya sabemos que el halago como elogio que es, debemos aplicarlo con cuidado y no abusar de él porque puede perder el efecto deseado e incomodar al niño. Como criterio a seguir podemos considerar que cuando una conducta está instaurada no precisa ser alabada y no debemos fijar en otra conducta más difícil o todavía por conseguir.

Por último, hay que cuidar el lenguaje con que nos dirigimos a los niños. Debemos reflexionar si nos dirigimos de forma positiva y constructiva (“la próxima vez hazlo mejor”) o negativa y destructiva y fijarse en lo positivo. El lenguaje negativo hace hincapié en lo erróneo, en los defectos...

Pasemos ahora a analizar las **formas directas** que tenemos a nuestro alcance para enseñar la asertividad. En numerosas ocasiones el individuo conoce su dificultad para afrontar un problema de relación con los demás aunque si es consciente de que ese problema existe. Es decir, sabe qué debe hacer pero no sabe cómo hacerlo. Para superar esa situación es necesario que los adultos guiemos su comportamiento, analicemos con él la situación que lleva a que el niño se sienta incómodo, los antecedentes que la caracterizan y las consecuencias que siguen. En definitiva, debemos formar “equipo” con él. Lo primero que hay que transmitir es seguridad, confianza en que el problema tiene solución y los adultos tienen que ser los primeros en creérselo. Esto que decimos tiene especial importancia en casos como el de los niños que se sienten acosados por algún compañero de clase y no sabe como afrontar el problema. Las consecuencias son que el niño está agobiado, angustiado, este estado emocional influye de manera negativa en su estado anímico y por supuesto en su rendimiento académico. En un caso similar, el adulto (padre, madre...) debe estar al lado del niño y ayudarlo, analizando por qué se produce este acoso y cual debe ser la respuesta del niño.

Por tanto el adulto debe ensayar con el niño la situación problemática, imaginarse las situaciones problemáticas y peligrosas y afrontarlas. Es importante ofrecer al niño varias alternativas de conducta. Esto conlleva que el niño amplíe su capacidad de decisión. También es bueno ponerle al niño ejemplos concretos de casos similares que el adulto conozca y si puede ser, explicar como superó la situación.

Un principio importante a tener en cuenta es que no debemos esperar avances de forma inmediata. Al contrario, debemos considerar que hay que avanzar poco a poco, con seguridad y que el niño perciba cada avance como un éxito y esto redundará en aumento de seguridad.

CÓMO EDUCAR LA ASERTIVIDAD

1. Formas indirectas de enseñar asertividad

- Hacerle consciente de sus derechos asertivos.
- Ayudarle a detectar sus ideas irracionales, a cuestionarlas y a sustituirlas por alternativas positivas.
- Reforzar sus conductas asertivas y sus capacidades.
- Ignorar sistemáticamente toda expresión de no asertividad o agresividad.
- Darle la oportunidad de mostrar su capacidad: hacerle participe en discusiones y enseñarle mediante refuerzos a conversar correctamente.
- Cuando veamos que tiende a evitar pequeñas situaciones que puede afrontar, ayudarle a afrontarlas.

2. Formas directas de enseñar asertividad:

- Describiéndole la conducta errónea, apartándole una razón para el cambio, reconociendo los sentimientos del muchacho, formulándole claramente lo que se espera de él, reforzándole el intento de superación y ayudándole a sentirse bien consigo mismo aun en situaciones de fracaso.
- Haciendo que se imagine situaciones peligrosas e intente afrontarlas en la imaginación.
- Role-playing ofreciendo varias alternativas de conducta, para que sea él el que elija cual estrategia le gusta más y si la técnica elegida le falla, siempre pueda contar con otras alternativas.
- Compartiendo guiones de actuación paso a paso ante situaciones problema.
- Conociendo y practicando las técnicas básicas de asertividad: disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, procesamiento del cambio, ignorar, acuerdo asertivo, pregunta asertiva.

10 CONSEJOS PARA RELACIONARNOS MAS Y MEJOR

1. Cuantas más conversaciones iniciemos, más probabilidades tendremos de hacer amigos/as.
2. No te quedes mucho tiempo sentado como un saco de patatas en los pubs, discotecas, fiestas de bailes.
3. toma la iniciativa y da el primer paso.
4. Cuando te pregunten, aporta información gratuita, da auto-revelaciones que permitan a la otra persona continuar la conversación.
5. Si quieres empezar una conversación con alguien, hazlo sin miedo a que te rechace.
6. No temas molestar a la otra persona; si le molestas ya te lo hará saber.
7. No pienses que por no decir algo brillante, la otra persona pensará que eres un idiota: lo que piense la otra persona de nosotros es su problema.
8. Es más importante mostrar nuestro interés hacia la otra persona que las palabras exactas que se digan.
9. No creas que no vales lo bastante para una persona si se niega a salir contigo, puede tener otras necesidades o intereses.
10. Es un error pensar que si una persona no nos demuestra que le caemos bien a la primera, no le caeremos bien nunca.

... y, sobre todo, aunque te desanimes, sigue practicando.

SITUACIONES PARA PRACTICAR CONDUCTA ASERTIVA EN ESTUDIANTES DE ESCUELA PRIMARIA

1. **Iniciar** Te encuentras en el cuarto de juegos. Tienes una pelota pero necesitas a alguien más para que juegue contigo. Ves que otro chico/chica está sola. Tú decides acercarte y pedirle que juegue contigo.
2. **Expresar disgusto.** Cada día cuando regresas del recreo notas que los papeles que has dejado en tu mesa están todo mezclado. Hoy, cuando te acercas a la clase ves a uno de tus compañeros hurgando tus papeles. Te sientes disgustado y decides hablarle a tu compañero de clase.
3. **Cumplidos.** Uno de tus amigos te acaba de enseñar un dibujo que acaba de hacer. Piensas que está realmente bien. Se lo quieres decir.
4. **Negarse a una petición.** Uno de tus compañeros de clase se acerca y te pregunta si le puedes ayudar a hacer una broma a otro compañero de clase. Tú piensas que esto está mal y no quieres ayudarlo. Es necesario que le digas que no quieres verte metido en eso.
5. **Pedir ayuda.** Estas haciendo tus trabajos de lectura. Acabas de terminar tus deberes y estás preparado para empezar a contestar las preguntas que el maestro ha puesto en la pizarra. No entiendes la primera pregunta y tienes que pedir ayuda al profesor. Miras y tu profesor está libre ahora.