Fleming College

BOLETIN DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

MG. Gabriela Navarro Senior Psychologist

Octubre, 2007 **Volumen 1, N 5**

La Importancia de las Habilidades Sociales en los niños

El tema de las Habilidades Sociales ha recibido una gran atención en los últimos años, este incremento se debe básicamente a su importancia en el desarrollo infantil y en el posterior funcionamiento social y psicológico.

Existen investigaciones que relacionan los problemas en el desarrollo de las Habilidades Sociales durante la infancia con los desajustes que se dan durante la adolescencia y adultez. Estos van desde las dificultades en el rendimiento académico, hasta alteraciones emocionales diversas. Es necesario, por ende, desarrollar en los niños estas habilidades con el objetivo de promover su socialización, prevenir posibles desajustes y, en definitiva, contribuir a su desarrollo integral.

El proceso de Socialización y formación de Habilidades sociales se inicia en el hogar. Es por ello que el rol de los padres y el conocimiento que tenga del tema es fundamental. Teniendo en cuenta esto, es que el departamento de Psicología ha elaborado esta guía para que la utilicen como una herramienta en su labor de formación con sus hijos; asimismo, que los motive a reflexionar y a seguir profundizando en el tema. Los ganadores serán sus hijos.

Belinda Reyes
Head of Primary

Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son las capacidades que nos permiten realizar un mejor manejo y vivencia de las relaciones que componen el entorno.

Mientras se avanza en el proceso de crecimiento, el individuo amplía progresivamente su ámbito relacional. Es así como un en principio el mundo del recién nacido se limita a los padres y en su defecto a la persona encargada de su cuidado. Posteriormente empieza a incluir otros seres como miembros de la familia extensa, vecinos y otros niños cuando se integra a la vida escolar.

Este pequeño recorrido que continúa enriqueciéndose con numerosas relaciones, hace pensar en la importancia del desarrollo de las habilidades sociales. Estas no son otra cosa más que aquellas capacidades que nos permiten manejar y vivir de manera más productiva las relaciones con las personas que conforman nuestro entorno. En algunas oportunidades podemos concluir que existen personas que nacen con ellas, pero lo importante es tener en cuenta que éstas pueden ser aprendidas y desarrolladas. Las habilidades sociales más importantes son la empatía, la comunicación, la construcción de relaciones interpersonales funcionales, la convivencia y el liderazgo.

Empatía

La empatía ha sido considerada como la base principal de las habilidades sociales y el punto de partida para el desarrollo de la misma. Se define como la habilidad para tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros y por lo tanto, estar en capacidad de responder adecuadamente frente a éstos. Se ha ejemplificado como la facilidad para 'ponerse en los zapatos del otro' y ser capaz de mirar desde la perspectiva del otro.

Cuando dos personas se relacionan con empatía, se genera una coordinación especial, casi una danza en la que son sincronizados muchos de los aspectos del lenguaje no verbal que refuerza la manifestación y expresión de la emoción.

La empatía debe ser basada especialmente en la autoconciencia, de forma que se pueda marcar una diferencia clara entre las emociones personales y las del otro, pues cabe el riesgo de asignarle a éste las emociones propias o dejarse afectar por las ajenas.

Cuando se experimenta empatía...

- Las personas que desarrollan la empatía mantienen relaciones más profundas con los demás.
- Son más efectivos en la comunicación, debido a que son capaces de monitorear las reacciones de los demás.
- Tienen la habilidad de entender los diferentes puntos de vista, aunque no estén de acuerdo con ellos.
- Comparten los sentimientos del otro, incluso sin tener que exponerlo en forma verbal.
- Están en capacidad de ser compasivos frente a las situaciones dolorosas.
- Son capaces de perdonar los errores y transgresiones del otro.

Enseñando a los niños empatía

El primer paso para enseñar empatía en los niños es lograr en las épocas más tempranas, un adecuado entendimiento de las señales más rudimentarias del bebé como son las diferentes clases de llanto, el lenguaje no verbal y las demostraciones de incomodidad, frustración y felicidad. Los niños que se crían sintiéndose entendidos, desarrollan una fuerte capacidad para comprender a los demás y generar así lazos de empatía.

Existen muchas oportunidades que pueden ser susceptibles de encuadrarse en canales de aprendizaje, como son el análisis de un conflicto, una pelea simple, un problema de un amigo, un programa de televisión o las numerosas fábulas y cuentos que sirven para llevar a reflexionar al niño sobre cómo se sintió el otro frente a esa situación.

Relaciones interpersonales

Es la habilidad para crear relaciones interpersonales que fomente el crecimiento personal y emocional de cada uno de los integrantes. A las personas que tienen un buen nivel de empatía se les facilita construir, mantener, enriquecer y disfrutar las relaciones, pues no sólo son capaces de entender la perspectiva del otro, sino que son buenos comunicadores, al tiempo que comparten la adecuada información que solidifica el conocimiento entre los integrantes.

Cuando las relaciones construyen

El carácter social del individuo permite satisfacer la necesidad de afiliación. Muchos de los aportes que la persona recibe se han generado a través de la interacción con los demás, debido a que en estos puede encontrar no sólo modelos de los cuales aprender, sino también el soporte para salir adelante en las diferentes situaciones. Nada más reconfortante que compartir con un amigo o persona significativa un triunfo obtenido, o de igual manera, saber que se cuenta con el otro para recibir apoyo en momentos de crisis. Busque la oportunidad para ver cómo los niños disfrutan el hecho de compartir un determinado juego o actividad con sus compañeros o recibir un fuerte abrazo cuando han perdido en el juego.

Examine:

- ♥ Observe la forma como juegan los niños sobre todo en la manera de tratar a sus compañeros de juego.
- ♥ Estructure actividades de trabajo en grupo para observar este tipo de relaciones.
- ♥ Invite a los niños y adolescentes a hablar de sus amigos y de las cosas que los unen y comparten.
- ♥ Facilite las condiciones para que se presente contacto interpersonal con diferentes personas.
- ♥ Motive al niño y al adolescente a reflexionar sobre las cosas que ha aprendido y enseñado en sus relaciones.
- ♥ Ayude a los niños y adolescentes a reflexionar cuando las amistades están afectándolos negativamente.
- ♥ Reflexione sobre casos reales, películas o narraciones donde se exponga dificultades en las relaciones.
- ♥ Muestre con su propio ejemplo la forma cómo maneja y comparte las diferentes relaciones.
- ♥ Evalúe si se tiene prejuicios acerca de relaciones con personas diferentes como los discapacitados y personas de diferentes culturas, para encausarlas como una manera diferente de aprender.

Convivencia

Cuando exista conflicto enseñe a los niños a:

- Centrarse en el problema sin tener que atacar a la persona.
- Ser empático, de forma que perciba la perspectiva del otro.
- Actuar con sensibilidad y tacto para no fomentar el conflicto.
- Escuchar de forma activa para que pueda obtener la mayor información.
- Aclarar sus puntos de vista en forma calmada y racional.
- Permitirle al otro hacer lo mismo.
- Expresar sus sentimientos en forma abierta pero respetuosa.
- Aceptar que los otros son diferentes y por lo tanto tienen otras posiciones.
- Reconocer que los otros también tienen derecho.
- Tratar de evaluar las cosas desde diferentes perspectivas.
- Mantener una actitud negociadora.
- Tratar a las personas de la misma manera en que ellos quieren ser tratados.

Sacando provecho de las Emociones negativas

Con las emociones negativas…

- Es importante permitir desde temprana edad que los niños expresen los sentimientos positivos tanto como los negativos.
- No hay nada malo en que tanto niñas como niños lloren. Llorar es un mecanismo de expresión natural y saludable; es la respuesta física a un sentimiento de dolor, frustración o inclusive emoción o alegría. Llorar ayuda a deshacerse de la presión emocional interna que producen algunas situaciones de la vida y una vez que ocurre la descarga, lleva a un estado de relajación. Sin embargo, no debe ser una salida repetitiva a todas las dificultades.
- La tristeza, la rabia, el dolor son emociones humanas, todos necesariamente las experimentamos.
- Mostrar al niño diversas maneras de expresar el miedo, la rabia o los celos, que permitan descargar sus sentimientos sin agredir ni herir a los demás.
- Propiciar el espacio y el momento adecuados para hablar con libertad de estos sentimientos.
- No mostrar juicios frente a las actividades de sufrimiento. Parte de la inteligencia emocional también consiste en reconocer los sentimientos de los demás.

Las ventajas sociales de la inteligencia emocional

Educar los sentimientos es una labor fundamental y necesaria en los tiempos de hoy en los que la juventud se enfrenta a situaciones difíciles como la amenaza de la droga, la excesiva competencia o la influencia indiscriminada de los medios de comunicación. Sin embargo, la educación de las emociones es un aspecto abandonado y al que no se le da la suficiente importancia con la idea de que los sentimientos son una realidad innata, misteriosa y ajena a nuestro control. Decimos que las personas son tímidas, generosas, agresivas, pesimistas o alegres como algo de su temperamento sobre lo que no es posible influir. Pero es importante destacar que, aunque los sentimientos tienen una parte innata, también son susceptibles al impacto del ambiente; en realidad las emociones son influenciables, controlables y moldeables. De hecho, desde pequeños debemos controlar nuestros sentimientos y emociones.

En este proceso, la familia y el colegio tienen una gran incidencia. Por esta razón, además de ayudar a los niños y jóvenes en el desarrollo de la inteligencia lógica, también los padres y educadores deben ayudarlos emocionalmente para que su futuro sea realmente prometedor, aunque en algunos casos su inteligencia lógica no sea demasiado brillante. Es un hecho que todas las habilidades de la inteligencia emocional se pueden desarrollar y todos tenemos el potencial de mejorar nuestra vida emocional en cualquier momento.

Una educación basada en la Inteligencia emocional permite:

* Estimular en los niños una actitud social positiva.
* Consolidar una vida en armonía y paz, con importante reducción del estrés.
* Posibilitar que los niños crezcan en un entorno positivo, educativo.
* Proporcionar una alternativa en el día a día de la crianza.
* Aumentar la diversión.
* Generar sensibles mejoras en el hogar.
* Hacer frente de manera positiva a las dificultades de la vida.
* Reducir las tensiones de la crianza de los niños.
* Preparar a los niños para la autonomía y la independencia responsable.
* Mantener un espíritu general de cooperación y buena voluntad.

Inteligencia emocional y relaciones

A través del desarrollo de la inteligencia emocional se crean y fortalecen las competencias sociales y las destrezas necesarias para establecer vínculos sanos y positivos. Interactuar con el mundo involucra los sentimientos y habilidades, tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental y éstas a su vez, configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o altruismo que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. Por el contrario, las consecuencias del déficit emocional pueden afectar muchos aspectos de la vida cotidiana en lo que se refiere a las relaciones con los demás.

Para enseñar desde edades tempranas

- Aprender a escuchar a los demás y aportar respuestas constructivas.
- Sincronizarse con los sentimientos de los demás a llegar a acuerdos y a crear consensos.
- Desarrollar la empatía, es decir la capacidad para ponerse en el lugar del otro y ser capaz de apreciar y evaluar las situaciones desde la perspectiva de los demás.
- Expresar generosidad que permita dar de sí y pensar en los otros.
- Disfrutar, conversar y expresar lo que se piensa, cree y siente.
- Utilizar el humor como elemento importante ya que no sólo constituye una capacidad social importante, sino que representa también un factor significativo para la salud mental y física de un niño.
- Estimular la creatividad para establecer nuevas relaciones o estimular las que ya se tiene.

Los investigadores en el campo del desarrollo infantil señalan que tener "un mejor amigo", particularmente entre los 9 y los 12 años, constituye un aspecto esencial en el aprendizaje de las relaciones íntimas. La enseñanza de las capacidades para cultivar amistades deberían comenzar en cuanto el niño empieza a caminar.