

Las Habilidades Sociales

Constituyen un **conjunto de comportamientos socialmente adecuados y son un recurso para desarrollarse satisfactoriamente a nivel familiar, escolar, laboral y social**. Ofrecen a las personas equilibrio emocional y les ayudan a mantener su salud mental.

Bandura y Walters demostraron que las conductas sociales se aprenden a través de modelos y/o aprendizaje por imitación. **En la familia y en la escuela los niños/as encuentran la fuente de los diferentes modelos a imitar**. Los modelos del cine y de la televisión y las diversas consecuencias que se derivan de sus conductas son otra fuente influyente en el aprendizaje de comportamientos sociales.

Enseñamos comportamientos sociales:

1. **Actuando como modelos positivos:** exhibiendo adecuadamente las conductas que deseamos aprendan y/o imiten nuestros hijos/as.
2. **Diciéndole al niño/a qué es lo que le pedimos de ese comportamiento:** decir gracias, pedir “por favor”, pedir que se disculpe, expresar cómo se siente, etc...
3. **En otras ocasiones habrá que ensayar la conducta**, en forma de pequeña escena, como si fuera el teatro, para enseñar al niño/a cómo se realiza la conducta en cuestión. Siempre deberemos reforzarle, alabarle, cuando realiza adecuadamente la conducta de que se trate: *“estupendo, has saludado diciendo hola nada más entrar”*.
4. **Un aspecto importante a considerar es preguntar o expresar los sentimientos** que los niños/as y los adultos experimentamos al relacionarnos con otros: *“¿Cómo te sientes al haber actuado así?”, “Me siento.....cuando.....”*

Principales habilidades sociales a conseguir en los niñ@s

- Pedir favores, peticiones o cambios de conducta a otras personas.
- Escuchar. Iniciar y mantener una conversación.
- Formular preguntas. Dar las gracias.
- Presentarse. Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido.
- Dar instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.
- Aceptar o rechazar críticas de los demás.
- Ponerse en el lugar de los demás.
- Expresar quejas.
- Trabajar en equipo.



La Asertividad

Es una habilidad social que **consiste en tomar decisiones en la vida, hablar claramente, pedir lo que quieres y decir no a lo que no quieres**. Significa tratar a la gente con amabilidad y respeto, defender tus derechos y respetar los derechos de los demás.

Esta habilidad **es de vital importancia en la adolescencia** y nos compete a los padres y madres la tarea de contribuir a desarrollarla paulatinamente a medida que crecen nuestros hijos/as.

En nuestras relaciones sociales, las personas podemos comportarnos de distinta manera:

1. **De manera agresiva.** Son ejemplos típicos de este tipo de conducta la pelea, la acusación y la amenaza, y en general todas aquellas actitudes que signifiquen agredir a los demás sin tener para nada en cuenta sus sentimientos.
2. **De forma pasiva.** Se dice que una persona tiene una conducta pasiva cuando permite que los demás la pisen, cuando no defiende sus intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo que piense o sienta al respecto.
3. **De manera asertiva.** Una persona tiene una conducta asertiva cuando defiende sus propios intereses de forma correcta, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de ella pero, al mismo tiempo, respeta la forma de pensar y de sentir de los demás.

Enseñamos a ser asertivos si ayudamos a:

- **Transmitir seguridad**, confianza en que el problema tiene solución.
- **Describir objetivamente el problema**, 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).
- **Reforzar las capacidades**, lo que el/la niño/a hace bien, con frases tales como: “muy bien, has demostrado que eres capaz de controlar la situación y decidir por ti mismo/a”.
- **Dirigirnos a los niños/as de forma positiva y constructiva** (“la próxima vez hazlo mejor”) en lugar de negativa y destructiva (“no debes hacer así esto”). **El lenguaje positivo** implica expresarse de forma afirmativa y fijarse en lo que está bien. **El lenguaje negativo** hace hincapié en lo erróneo, en los defectos...

Para saber más

VIDAL, M. (2004): **Crecer y aprender: Habilidades sociales y emocionales**. Madrid. Ed. ICCE.

MAURICE, J. ELÍAS y otros (2003): **Educación con Inteligencia emocional**. Barcelona. Ed. Plaza&Janés.