

Conectados San José



Septiembre 06 del 2022

HABILIDADES SOCIALES: EDUCAR PARA LAS RELACIONES SOCIALES

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en lo social.

Es fundamental prestar especial atención al desarrollo de habilidades sociales, ya que en primer lugar son imprescindibles para la adaptación de los niños y adolescentes al entorno en el que se desarrollan sus vidas, y posteriormente estas habilidades les van a proporcionar las herramientas para desenvolverse como adultos en la esfera social, siendo la base clave para sobrevivir de manera sana tanto emocional como laboralmente

Estas habilidades sociales en niños y adolescentes son algo complejo ya que están formadas por un amplio abanico de ideas, sentimientos, creencias y valores que son fruto del aprendizaje y de la experiencia. Todo esto va a provocar una gran influencia en las conductas y actitudes que tenga la persona en su relación e interacción con los demás.





LA FALTA DE UN DESARROLLO ADECUADO DE LAS HABILIDADES SOCIALES...

La falta o escaso desarrollo de habilidades sociales, puede ser algo doloroso para las personas. Los seres humanos vivimos en sociedad, es parte de nuestra naturaleza, es por ello por lo que la comprensión de las relaciones y de las demás personas es algo imprescindible para una vida emocionalmente sana. Y esto tiene repercusión en los demás ámbitos de la vida, escolar, laboral, sentimental, personal, etc.

PUNTOS CLAVE DE LAS RELACIONES SOCIALES

Se adquieren a través del aprendizaje. No son innatas, los niños y niñas desde el nacimiento aprenden a relacionarse con los demás. Se sienten de determinada manera, tienen determinadas ideas y actúan en función de estas.



Son recíprocas por naturaleza. Estas habilidades, requieren para su desarrollo la relación con otras personas.

Incluyen conductas verbales y no verbales. Es tan importante lo que se dice como otros aspectos que no se dicen.

Están determinadas por el reforzamiento social (positivo o negativo). Determinadas conductas se repiten si tienen un refuerzo interpretado como positivo (acorde con sus ideas y sentimientos) o negativo (en desacuerdo).



Son capacidades formadas por un repertorio de creencias, sentimientos, ideas y valores. Estos son la base de la conducta social. Las personas interpretan las situaciones y deciden la actuación.

Están interrelacionadas con el autoconcepto y la autoestima. Los resultados de las relaciones sociales influyen en el autoconcepto y la autoestima y estos a su vez son cruciales para las diferentes conductas en el medio social.

¿CUALES SON LAS HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS?

- ✓ **Apego:** capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas.
- ✓ **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar del otro y entenderle.





Comprensión de situaciones: capacidad para entender las situaciones sociales y no tomarlas como algo personal, o culparse de determinadas cosas.

Resolución de conflictos: capacidad para interpretar un conflicto y sacar alternativas de solución al mismo.

Asertividad: capacidad de defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás.

Cooperación: capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común.



PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES:

Comunicación: capacidad de expresar y escuchar. Sentimientos, emociones, ideas, etc.

Autocontrol: capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar los impulsos.

Cuida la autoestima de los pequeños. Ayúdales a formar una imagen positiva de sí mismos. Tendrán la fuerza para desenvolverse socialmente y no culparse de aquellas situaciones que no son positivas para ellos. Para ello critica la acción y no a la persona; proponles metas pero que sean adecuadas; utiliza los elogios pero que sean realistas.

Transmite valores. Todos deben aprender a valorarse a sí mismos y a los demás. Enséñales a respetar, tolerar y escuchar.



Sirve de ejemplo para ellos. En tus relaciones con ellos y con los demás, actúa de forma coherente y transmitiendo lo que quieres que hagan ellos.





Fomenta la capacidad de escuchar y entender a los demás. Para ello escúchales tú a ellos y enséñales a escuchar a los demás. Que entiendan que podemos aprender muchas cosas si escuchamos lo que los demás nos dicen.

Emplea los refuerzos. Refuerza socialmente aquellas conductas adecuadas, como escuchar al otro o responder con educación, en esos casos interactuamos socialmente con los pequeños y refuerza negativamente las conductas inadecuadas, los gritos, la falta de escucha, etc. no interactúes con ellos en estos casos.



ALGUNOS CONSEJOS...

A mejor comunicación, mejores relaciones.

Lo primero en la comunicación es atreverse a hablar con los demás, perder el miedo a expresar nuestros sentimientos, experiencias, sensaciones; para eso, necesitamos ordenar nuestras ideas, de manera que sepamos qué vamos a decir y cómo queremos hacerlo

Es importante que cuando escuchemos, lo escuchemos todo, con atención y hasta el final.

También es importante que al comunicarnos no olvidemos:

- ✓ Hablar de manera clara y sencilla.
- ✓ Ver a los ojos de la otra persona y demostrarle que se quiere la comunicación con ella.
- ✓ Conciliar lo que expresamos con nuestros gestos, con lo que decimos con palabras.
- ✓ Escuchar con todos nuestros sentidos.
- ✓ No juzgar ni afectar la comunicación de otros, mediante la burla o la ridiculización.
- ✓ No tratar de demostrar lo que no se es o no se sabe.

Ser **AMABLE** es más importante que tener razón. A veces, lo que la gente necesita **NO** es una mente brillante que hable, sino un **CORAZÓN ESPECIAL** que **ESCUCHE**.

Tomado de:
<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>