

## HABILIDADES SOCIALES

Hablar de habilidades sociales es algo novedoso en nuestro medio y su importancia en el contexto educativo viene dado por los comportamientos contrarios a la propia habilidad de interacción positiva de algunos alumnos con sus iguales y con las personas adultas, el comportamiento disruptivo dificulta el aprendizaje y esta disruptividad alcanza niveles de agresión y en muchos de los casos constituye un foco de estrés para el docente y origina consecuencias negativas para los demás compañeros del alumno, deteriorándose las relaciones interpersonales y el rendimiento académico.

Las habilidades sociales tienen una clara funcionalidad para el individuo puesto que tiene relaciones con los demás de carácter espontáneo no reforzante. Mediante la práctica de destrezas sociales necesarias para la interacción el individuo adquiere un mayor conocimiento de sí mismo y de los demás. Brindar un concepto mismo de habilidades sociales no es único, pues existen diversos matices:

- Alberti y Emmons (1978) consideran la habilidad social como la conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás.
- Anaya (1971) la habilidad social es la capacidad de actuar coherentemente con el rol que los demás esperan de uno.
- Combs y Slaby (1977) capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personal, mutua o principalmente beneficioso para los demás.
- Caballo (1997) considera a la conducta socialmente útil como un conjunto de conductas interpersonales que permiten comunicarse con los demás de forma eficiente en base a sus intereses y bajo el principio de respeto mutuo; esto implica ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás, defenderse sin ansiedad inapropiada y expresar opiniones, sentimientos y deseos, arriesgándose a la pérdida de reforzamiento social, incluso al castigo. Este mismo autor define: "conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas".

Podemos concluir que las habilidades sociales son un conjunto de desempeños (comportamientos) que representa una persona ante las exigencias de una situación interpersonal, considerada en un sentido amplio y ubicada en un contexto cultural en el que se representa. Estos desempeños suponen la expresión de los sentimientos y la defensa de los propios derechos como también los del otro.

Algunas funciones de las habilidades sociales

- 1.- Aprendizaje de reciprocidad, "lo que se da y lo que se recibe".
- 2.- Adopción de roles: se aprende a asumir el rol que corresponde en la interacción.
- 3.- Control de situaciones; se aprende a asumir distintas situaciones en el grupo "posición de dirección o seguimiento de instrucciones"
- 4.- Comportamiento de cooperación: la interacción con el grupo permite aprender destrezas de colaboración, compartir tareas, trabajar en equipo, etc.

- 5.- Autocontrol y regulación de la conducta en función del feed back recibido de los demás.
- 6.- Apoyo emocional; expresión de sentimientos, afecto, apoyo, compañía, etc.
- 7.- Aprendizaje del rol sexual; se desarrollan los criterios morales y el sistema de valores.

La competencia social viene a ser el juicio evaluativo referente a la calidad o adecuación del comportamiento social de una persona en un contexto determinado.

#### Componentes de las habilidades sociales

Estos componentes se encuadran de manera integrada en los tres sistemas de respuesta es decir, motor o conductual, cognitivo y fisiológico.

- Conductual; conductas referidas a acciones concretas tales como hablar, moverse, hacer.
- Cognitivo; constituida por la percepción, auto lenguaje, pensamientos, atribución o interpretación del significado de las distintas situaciones de interacción social.
- Fisiológico; se encuadran en este sistema los elementos afectivos y emotivos tales como: emociones, sentimientos y los consiguientes correlatos psicofisiológicos ansiedad y ritmo cardiaco.

Las habilidades sociales están específicamente dirigidas a la consecución de reforzamiento social, interactuamos para sentirnos socialmente a gusto y para conseguir en los interlocutores el reconocimiento de nuestra valía personal. El tipo de reforzamiento puede ser:

- Reforzamiento ambiental; incluye la consecución de objetivos de carácter material como conseguir algún objeto, algún favor y de carácter social como el de obtener reconocimiento público, aumentar el número de amigos, etc.
- Autorrefuerzo; ser socialmente competente proporciona gratificaciones personales al sentirse capaz de desarrollar determinadas habilidades de manera eficaz en las situaciones de interacción, autorreforzarse genera pensamientos y autoverbalizaciones positivas.
- Carácter cultural; estas habilidades son entendidas como sujetas a las normas sociales y legales que regulan la convivencia humana y supeditadas a las exigencias y criterios morales propios del contexto.

Algunos indicadores para evaluar habilidades sociales:

1. Escucha las opiniones de los demás en los trabajos en equipo.
2. Acepta las indicaciones de sus compañeros en los trabajos en equipo.
3. Explica las aportaciones propias en actividades compartidas.
4. Propicia la toma de acuerdos en tareas comunes.
5. Presta atención en los debates o plenarios en clase.
6. Pide el uso de la palabra para intervenir.
7. Habla cuando le conceden el uso de la palabra.
8. Escucha el tema que se debate.

#### Algunas habilidades sociales

**ASERTIVIDAD:** es una habilidad social que implica afirmarse, asimismo, defendiendo los propios derechos sin agredir o violentar los derechos de los demás. Comportarse asertivamente es comunicar nuestras creencias, sentimientos y opiniones de manera directa, honesta, adecuada, oportuna, considerada y respetuosa. Consiste en comportarse conforme al derecho que cada uno tiene de ser quien es.

El asertividad, al igual que todas las habilidades, es una conducta que se aprende. Las personas no nacemos siendo asertivas, pero si podemos aprender a serlo.

Una persona asertividad es capaz de:

- Expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de forma eficaz sin desconsiderar a los demás y sin crear o sentir vergüenza.
- Discriminar entre la aserción, agresión y pasividad.
- Discriminar las ocasiones en las que la expresión personal es importante y adecuada.
- Defenderse sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperadora o razonable de los demás.
- Defender una postura personal frente a una situación o tema sin dejarse presionar para cambiarla.

TOMA DE DECISIONES: todas las personas permanentemente estamos tomando decisiones; esto nos da la posibilidad de tener el control de nuestras vidas, así como también de responsabilizarnos por nuestros actos. A veces suele ser muy fácil tomar decisiones, pero en otros momentos es difícil escoger la mejor opción, algunas decisiones nos pueden angustiar como por ejemplo traer al mundo un hijo.

Instrumentos para tomar decisiones:

1. Identificar tus deseos y sentimientos.
2. Poner en claro lo que es más importante para ti en la vida.
3. Buscar información.
4. Considerar la experiencia de otras personas.
5. Buscar buenos amigos y reflexionar con ellos.
6. Comunicar tus decisiones con firmeza y claridad.

Comportamientos que no ayudan a tomar decisiones acertadas:

1. Evitar y aplazar la decisión a ultimo momento.
2. Delegar a otros la responsabilidad de decidir o dejar que otros decidan por nosotros.
3. Permitir que las circunstancias, el destino o el azar decidan por uno.
4. Dejarse dominar por el miedo y decidir motivados por el temor al rechazo, abandono o desaprobación.
5. Hacer lo primero que se nos ocurre sin tener en cuenta las consecuencias.

EMPATÍA: la comunicación forma parte de nuestra vida desde que somos engendrados. Es a partir de la comunicación y las interrelaciones que se generan con ella, que establecemos códigos comunes que nos permiten satisfacer nuestras necesidades. Permanentemente nos comunicamos, aunque no necesariamente de la manera más adecuada. La comunicación empática hace un énfasis en aquella comunicación en la que ponemos en práctica nuestra habilidad para escuchar atentamente al otro, tratando de ponernos "en sus zapatos" y la habilidad para expresar eficientemente nuestras necesidades, sentimientos y deseos. Esta habilidad favorece:

1. Nuestra autoestima.
2. Propicia relaciones enriquecedoras entre personas.
3. Facilita la resolución de conflictos sin llegar a situaciones de ruptura ni violencia.

4. Permite el crecimiento individual y colectivo, generando resultados beneficiosos para cada uno.

**Procrastinar:** Del latín procrastinare.

Diferir, aplazar, posponer. Es la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables.

El término se aplica comúnmente a la sensación de ansiedad generada ante una tarea pendiente de concluir.

El acto que se pospone suele percibirse como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante.

Por ello, se autojustifica posponerlo a un futuro sine die idealizado.

Sin embargo, la mayoría de las acciones que postergamos no superan nuestras posibilidades.

La procrastinación es un problema de autorregulación y de organización del tiempo. Quien pospone o procrastina una decisión lo que está presentando, en el fondo, es una conducta evasiva.

**Proactividad** es una actitud en la que el sujeto asume el pleno control de su conducta vital de modo activo, lo que implica la toma de iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras, haciendo prevalecer la libertad de elección sobre las circunstancias de la vida.

Muchas personas están constantemente esperando que suceda algo o que alguien se haga cargo de ellas. Otras, en cambio, toman la iniciativa, emprenden la acción y hacen que las cosas sucedan. ¿Con qué modelo te sientes más identificada? Las personas que toman sus propias decisiones y no se supeditan a agentes o condicionamientos externos son aquellas que han desarrollado el hábito de la proactividad. La proactividad no significa sólo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer.

Las personas reactivas: Se ven afectadas por las circunstancias, las condiciones, el ambiente social. Sólo se sienten bien si su entorno está bien. Centran sus esfuerzos en el círculo de preocupación: en los defectos de otras personas, en los problemas del medio y en circunstancias sobre las que no tienen ningún control. No tienen la libertad de elegir sus propias acciones. Las personas proactivas: Se mueven por valores cuidadosamente meditados y seleccionados: pueden pasar muchas cosas a su alrededor, pero son dueñas de cómo quieren reaccionar ante esos estímulos. Centran sus esfuerzos en el círculo de influencia: se dedican a aquellas cosas con respecto a las cuales pueden hacer algo. Su energía es positiva, con lo cual amplían su círculo de influencia. Una persona proactiva es:

- Conoce sus fortalezas y sus debilidades.
- Gestiona positivamente sus emociones y su actitud.
- Manifiesta sus opiniones de forma asertiva.
- Confía en sí mismo y le gusta asumir retos.
- Toma la iniciativa y emprende la acción.
- Actúa con decisión y determinación para alcanzar sus metas.
- Afronta positivamente el cambio y la incertidumbre.
- Transforma los problemas en oportunidades.
- Es perseverante; no abandona a la primera de cambio.
- Está dispuesto a cambiar el rumbo de la acción hasta alcanzar los resultados que desea.
- Asume sus fracasos y los considera como oportunidades de aprendizaje.
- Genera nuevas ideas y estrategias para resolver los problemas y las dificultades.
- Es inconformista, desafía lo convencional y anticipa futuros escenarios.