

Las primeras habilidades de relación social

¡Saluda a los abuelitos!

Saludar, dar las gracias y pedir por favor son, casi con toda seguridad, las tres primeras habilidades sociales que aprende el ser humano. Otras más complejas, como mantener una conversación, expresar las propias emociones o reaccionar de forma asertiva ante una crítica personal, son conductas que en ocasiones no se llegan a dominar nunca, ni siquiera en la edad adulta. Y es una pena, ya que son la base del bienestar físico y emocional de cualquier persona.



Pero estas habilidades sociales no son innatas; aunque existe una base biológica que favorece o dificulta las relaciones sociales de cada individuo, en realidad se aprenden. Por ejemplo, el Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social para niños y adolescentes (PEHIS) es un buen método para enseñar a los más jóvenes a relacionarse de forma satisfactoria con otras personas. Este programa, que está concebido para ser aplicado en el ámbito escolar y en el familiar, se estructura en torno a treinta habilidades sociales que se agrupan en seis áreas temáticas. Para su puesta en práctica, incluye una serie de fichas con los pasos que seguir para conseguir el objetivo de cada área. Son estas:

1. Habilidades básicas de interacción social

Sonreír y reír, saludar, hacer presentaciones, realizar favores (y pedirlos) y gestos de cortesía componen las cinco habilidades de esta primera parte. Estas conductas, también conocidas como de protocolo social, se asocian a una época más antigua. Pero lo cierto es que son fundamentales para alcanzar el éxito en las relaciones interpersonales.

2. Habilidades para hacer amigos y amigas

Reforzar a los demás (felicitar, piropear), establecer relaciones, unirse al juego de otros, estrategias de ayuda (en la doble vertiente de pedirla y prestarla) y habilidades para cooperar con los compañeros constituyen esta segunda área dedicada a la amistad.

3. Habilidades de conversación

Cómo iniciar, mantener y terminar conversaciones, cómo unirse a la charla de otro grupo o cómo dominar un diálogo entre varias personas son las cinco habilidades que se pueden aprender en este apartado.

4. Habilidades relacionadas con los sentimientos, opiniones y emociones

Las autoafirmaciones positivas, la expresión y recepción de emociones y la defensa de los propios derechos y opiniones definen los elementos básicos de esta forma de actuar, que es la asertiva.

5. Habilidades de solución de problemas interpersonales

Identificar problemas interpersonales, buscar solucio-

nes, anticipar consecuencias, tomar una decisión y llevarla a la práctica son las cinco estrategias imprescindibles para resolver conflictos interpersonales en la infancia y en la adolescencia.

6. Habilidades para relacionarse con adultos

Conductas de cortesía, refuerzo, conversación, petición y solución de problemas con los mayores son las últimas estrategias básicas que enseñan a establecer una relación socialmente inteligente con los adultos más significativos del entorno de cualquier niño o adolescente: padres y profesores.

> PARA SABER MÁS

Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y adolescentes (PEHIS), M.³ Inés Monjas Casarees, editorial CEPE.



EL MÉTODO

EN BREVE

DERECHOS ASERTIVOS DE LOS NIÑOS

Tienes derecho a ser juez de tus propias emociones, pensamientos y comportamiento. Y eres responsable de las consecuencias de lo que sientes, piensas y haces.

1. No tienes que dar excusas a todo el mundo por lo que haces.
2. Si las cosas van mal, no es necesariamente por tu culpa.
3. Puedes cambiar de opinión si te sientes incómodo.
4. Cuando cometes un error puedes admitirlo sin avergonzarte.
5. No tienes obligación de saberlo todo. Puedes decir «no sé» sin sentirte mal.
6. No tienes por qué ser amigo de todos ni tienes que caer bien a todo el mundo.
7. No tienes por qué demostrar a nadie que tienes razón.
8. Puedes decir «no lo entiendo» sin miedo al qué dirán. Nadie es perfecto, tú tampoco: tienes derecho a ser, simplemente, tú.

A la hora de enseñar habilidades de interacción social a los niños es conveniente tener en cuenta las siguientes ideas:

- 1 Fijar un tiempo determinado al día o a la semana para dedicar, de forma especial, al aprendizaje de estrategias sociales. Es preferible hacerlo en períodos cortos (diez minutos al día) que largos (una hora) un día a la semana.
- 2 Enseñar con claridad cosas concretas. Al niño no le vale de nada que se le diga «Ay, hijo, pareces un cocón» o «Eres tan tímido como tu padre». Estos comentarios generales no le sirven más que para ser consciente de la etiqueta que se le ha puesto. Le resultará mucho más útil que se le den instrucciones concretas de cómo acercarse a un grupo de niños y jugar o con qué palabras puede dirigirse a un adulto.
- 3 Dar tiempo de aprendizaje. Una vez que se le han dado las instrucciones concretas y claras, las primeras veces que las ponga en práctica necesitará atención y apoyo mediante ayudas verbales y físicas, si es necesario. Son cosas nuevas para él y requiere un tiempo y una práctica guiada.
- 4 Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos por mejorar, resaltando lo que hace bien y pasando por alto lo que hace mal. Al niño, como al adulto, le encanta tener éxito y que se lo reconozcan.
- 5 Dar ejemplo. Sin coherencia entre las palabras y los hechos, es difícil conseguir el cambio. Un padre no puede pedir a su hijo que mire a los ojos cuando conversa si él no lo hace.