

## Problemas de competencia social

# ¡No quiere ser mi amigo!

**No saben relacionarse, y por ello lo pasan muy mal. Cada vez son más los alumnos que presentan problemas de competencia social, es decir, que no saben comunicarse de forma satisfactoria con sus compañeros. Unos, porque se quedan cortos: son excesivamente tímidos, inseguros y temerosos. Y otros, porque se pasan cuatro pueblos: amenazan, agreden o insultan como única forma de relacionarse con los demás. Con este panorama, los conflictos interpersonales están asegurados. Siempre los hubo, ese no es el problema. Lo grave es cuando esta falta de inteligencia social deriva en agresiones, abusos y acosos que acaban convirtiéndose en titulares de los periódicos.**

Estos son algunos ejemplos de conductas sociales cada vez más frecuentes en los niños:

- ▶ No se relaciona con nadie, si lo dejas se pasa los recreos jugando a la Play.
- ▶ Pega e insulta a sus compañeros constantemente.
- ▶ Se deja manejar por los demás, incluso parece que le da igual que se metan con él.
- ▶ Cuando tiene un problema con otro (una discusión, un enfado...), recurre al profesor o a sus padres para que se lo solucionen.
- ▶ Lloro cada dos por tres porque se meten con él y no sabe defenderse.
- ▶ Se muestra excesivamente tímido cuando hay más gente, no es capaz ni de hablar.

- ▶ Se muestra agresivo y hostil con los más débiles.
- ▶ No es capaz de relacionarse con personas del otro sexo.
- ▶ Cambia con frecuencia de amigos y se enemista con facilidad.
- ▶ Se viene abajo (depresión, abandono de estudios...) por una ruptura sentimental...

En definitiva, va siendo hora de que el currículum escolar, tan apretado con los sobrealogrados contenidos conceptuales, les haga un poco de sitio a las grandes olvidadas de nuestra sociedad: las emociones.

Y en adolescentes:

- ▶ No tiene ni un solo amigo.





## ¿CON CUÁL TE IDENTIFICAS?

### EN BREVE

#### ESTOS SON TUS DERECHOS

- ▶ Puedes negarte a hacer algo que te han pedido, cuando consideres que es una petición inadecuada, sin herir los sentimientos de los demás y expresando los tuyos propios.
- ▶ No estás obligado a hacer lo que otros quieran si consideras que eso te perjudica o, simplemente, no quieres hacerlo.
- ▶ Puedes no aceptar una crítica si crees que es injusta o falsa.
- ▶ Puedes expresar una crítica (constructiva) a los demás, siempre que lo hagas con corrección.

#### LOS DEMÁS TAMBIÉN LOS TIENEN

- ▶ Pueden negarse a hacerte un favor, si lo consideran así.
- ▶ Pueden hacerte críticas.
- ▶ Pueden no hacer caso a tu crítica, si la consideran injusta o falsa.
- ▶ Pueden expresarte una queja por tu comportamiento.

En resumen, defender tus derechos supone hacerles entender a los demás que te están tratando injustamente o que no quieres hacer algo que no te gusta o perjudica. Los demás tienen, lógicamente, los mismos derechos.

Todo el mundo tiene unas creencias sobre sus propios derechos en relación con los de los demás que determinan la forma de comportarse en las distintas situaciones sociales. Son unos pensamientos tan rápidos e inconscientes que muchas veces resultan difíciles de cazar. Pero solo si uno sabe de qué pie cojea... puede aprender a caminar con los dos. Ponte a prueba en el siguiente cuadro:

SOY AGRESIVO	SOY PASIVO	SOY ASERTIVO
Yo tengo derecho a expresar mi malestar, mi enfado y mi contrariedad; los demás no tienen más remedio que tragárselo.	Yo no puedo expresar mis emociones ni estados de ánimo; confundiría a los que están a mi alrededor y probablemente dejarían de quererme.	Todo el mundo tiene derecho a sentir emociones (alegría, tristeza, miedo...) y a expresarlas sin herir los sentimientos de los demás.
Yo tengo derecho a defender mis intereses personales, aunque para conseguirlo tenga que perjudicar a otro. «Ah, se siente».	No puedo defender mis derechos porque si lo hago los demás pueden molestarse conmigo y dejarán de apreciarme.	Tengo derecho a intentar conseguir todo lo que considere mejor para mí, siempre que no repercuta de modo negativo en otras personas.
Tengo derecho a que me respeten porque yo soy... (el más fuerte, inteligente, el jefe).	La verdad es que yo no merezco que me respeten mis compañeros; ellos son (superiores, más listos, más guapos, más simpáticos...). Yo en cambio no soy nada (gracioso, inteligente...).	Todo el mundo tiene derecho a ser respetado: gordos, flacos, negros, amarillos, blancos, listos, torpes, feos, guapos, horteras, elegantes...
Yo tengo derecho a pedir ayuda y los demás no pueden negarse.	Yo no tengo derecho a pedir ayuda a los demás, soy demasiado poca cosa. En cambio, no soy capaz de negarme a nada si me lo piden.	Todo el mundo tiene derecho a pedir ayuda, pero no a exigirla.
Yo estoy en condiciones de opinar de cualquier tema. Los demás no, porque no tienen ni idea.	Yo no soy capaz de opinar sobre ningún tema. Los demás sí, porque están más informados y son más inteligentes.	Todo el mundo tienen derecho a tener su propia opinión sobre cualquier tema y a expresarla sin ofender intencionadamente a las personas que la escuchan.
Yo nunca me equivoco, y si lo hago, prefiero no reconocerlo.	No puedo equivocarme al dar una opinión inadecuada o al realizar una conducta poco apropiada, sería horrible.	Todo el mundo tiene derecho a equivocarse en sus actitudes, opiniones y conductas, y a ser responsable de ello.