

Las habilidades sociales son conductas **aprendidas (NO GENÉTICAS)**.

Son muy importantes porque :

Permiten la adaptación social. Tienen mucha relación con el éxito en la vida, la felicidad, el rendimiento académico y la autoestima. Permiten conseguir nuestros objetivos con coste emocional bajo, sintiéndonos bien y sin dañar a otros.

Las habilidades sociales se dividen:

1. - No verbales:

Mirada, contacto visual, expresión facial, sonrisas, postura, volumen y tono de la voz, gestos, contacto físico, apariencia, movimientos de la cabeza, distancia y proximidad.

2. - Habilidades de conversación:

Contacto visual, afecto, duración de las intervenciones, respetar el turno de palabra, no interrumpir, preguntas conversacionales, comentarios autorreveladores (sobre uno mismo), cumplidos...

3. - Habilidades sociales básicas:

Saber escuchar, saber iniciar una conversación y mantenerla, preguntar, presentarse, dar las gracias, la empatía, dialogar....

4. - Habilidades sociales avanzadas:

Ser asertivos, pedir ayuda, seguir instrucciones y darlas, planificar, convencer a los demás, dar opiniones, saber disculparse...

5. - Habilidades emocionales:

Identificar los propios sentimientos y expresarlos, identificar los sentimientos de los demás, aceptar las propias emociones y las de los demás, solucionar conflictos de forma eficiente, gestión del estrés y el autocontrol...

Pues básicamente se aprenden de las siguientes formas:

- Por imitación y modelado
- Enseñándolas directamente
- Por las consecuencias y respuestas sociales que tenemos
- Practicando las conductas de forma adecuada.

Los tres primeros tipos de habilidades sociales se aprenden por imitación y con nuestro ejemplo y practicándolas en casa, en el colegio y en el entorno más cercano que los niños tienen. Tenemos que pedir que las practiquen, controlar que las realicen correctamente.

Respecto a las habilidades sociales más avanzadas y emocionales, tenemos que enseñarlas directamente

Tenemos que trabajar la Autoestima, tenemos que observar los comentarios que se hacen sobre ellos mismos, corregir los que sean erróneos invitándoles a caer en la cuenta, no solucionarles todo y ser sobre protectores porque cuando actuamos así les decimos que no valen y valorar mucho sus logros, haciéndoles caer en la cuenta de ellos.

Tenemos también que trabajar la comunicación asertiva, Tenemos que crear espacios de comunicación en casa, de escucharnos, de practicar este tipo de comunicación, sin gritos, con una escucha activa (los cinco sentidos puestos en la escucha), en la que seamos ejemplo.

La Asertividad, junto a la inteligencia y autocontrol emocional son las habilidades sociales más importantes para una buena relación y para evitar y solucionar conflictos.

Es una comunicación, clara, directa, sincera y educada. La persona asertiva expresa opiniones, sentimientos y pensamientos de forma firme, sin ofenderse y sin ofender a los demás. Utiliza "mensajes yo".

Tenemos que detectar qué tipo de hijo tenemos respecto a su comunicación y relación con los demás:

- 1.- **PASIVO:** No dice lo que siente. Intenta evitar conflictos. Su tono de voz es bajo. No defiende sus intereses. Suele ser un niño influenciado. Suele parecer triste.
- 2.- **AGRESIVO:** Hace y dice lo que quiere con un tono de voz fuerte, inadecuado y si hace falta insulta. No le importa crear conflicto. Defiende y exige sus derechos. Otros niños le evitan. Suele parecer enfadado
- 3.- **ASERTIVO:** Expresa lo que quiere respetando a los demás y en un tono correcto. Sabe defender sus derechos. Tiene empatía. Suele tener muchos amigos. Parece feliz y contento.

Al niño de infantil hay que darles ejemplo con una escucha activa, y enseñarles a escuchar, a reconocer sus emociones y lo que sienten, a autocontrolarse, a ser respetuoso con los demás.

A partir de la etapa de **primaria** se les puede empezar a enseñar a dialogar. Hay que enseñarles a decir lo que sienten sin ofender, sin alterarse, sin perder el control, desde la calma (a veces es necesario parar el dialogo y buscar un sitio para serenarse y continuar en otro momento) Hay que enseñarles a pensar antes de hablar

Con **los adolescentes**, al dialogar hay que tener muy en cuenta su etapa evolutiva. Debemos intentar escuchar con apertura y disponibilidad. Aunque en algún momento la relación afectiva no sea muy buena o exista algún conflicto debemos dejarles claro nuestra disponibilidad afectiva incondicional hacia ellos. Es importante que no se le descalifique ni se menosprecien sus ideas. Debe sentir que lo suyo nos importa.

A la par que todo esto, tenemos que enseñar el autocontrol y gestión emocional.

Cuando pase algo, haya algún conflicto o situación emocional complicada:

- 1.- preguntar qué ha pasado.
- 2.- preguntar cómo se siente.
- 3.- preguntar qué puede hacer.

PROPUESTAS



- Buscar un **momento de comunicación en familia**. Fomentamos todos los que podamos.
- Exigir que sean educados y utilicen las normas de educación.
- Valorar todo lo posible a nuestros hijos y hacerles conscientes de sus logros.
- Cuidar las generalizaciones que hacemos (afectan directamente a su autoestima).
- Explicarles la importancia de expresar el afecto.
- Dejar explicarse antes de actuar. **No juzgarles** Pedirles razones de los hechos. Preguntar cómo se sienten
- Escucharles activamente**: se hace feedback, se comenta lo que nos dice (se parafrasea), escuchamos para entender, estamos parados escuchando...escuchamos con los cinco sentidos.
- No ponemos etiquetas: eres...Cambiamos el verbo ser por estar.
- No interrumpimos
- Utilizamos un lenguaje adecuado. Seamos asertivos y enseñémosles a usar mensajes yo