

Cómo fomentar las **Habilidades Sociales** en los **Niños**



Atrévete, da un paso a tiempo...

ARTURO ALEJOS G., M. A.



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.
- En niños 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.
- Son imprescindibles para la adaptación de los niños al entorno en el que se desarrollan sus vidas, ya que les proporcionarán las herramientas para desenvolverse como adultos en la esfera social, emocional y laboral.



Puntos clave de las habilidades 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.



Puntos claves

- 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 y son la base de la conducta social. Las personas las usan para interpretar y actuar en diversas situaciones
- Están interrelacionadas con el autoconcepto y la autoestima. Los resultados de las relaciones sociales influyen en el autoconcepto y la autoestima y estos son cruciales para desenvolverse en el medio social.
- Son necesarias para el desarrollo integral de las personas. La persona se desarrolla y aprende en interacción con los demás

¿Cuáles 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.
- **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.



¿Cuáles son las habilidades sociales básicas?



- **Comunicación:** capacidad de expresar y escuchar sentimientos, emociones, ideas, etc.
- **Autocontrol:** capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar los impulsos.
- **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.

¿Cómo se desarrollan las habilidades sociales?



Experiencia directa. Los niños están rodeados de personas y desde una edad muy temprana comienzan a ensayar las conductas sociales. Se producen determinadas experiencias que los pequeños van interpretando e incorporan a su forma de pensar y actuar.

Imitación. Los pequeños aprenden por lo que ven de las personas que son importantes para ellos. Imitarán aquellas conductas sociales que observan en los adultos más cercanos, aprenderán de éstos la manera de interpretar las situaciones y como sentirse en determinados momentos.

Refuerzos. Los refuerzos sociales que tengan sus conductas, ya sea de los adultos y/o iguales van a hacer que los niños las desarrollen y refuercen.

Problemas provocados por falta o escaso desarrollo de las habilidades sociales

- **Problemas de autoestima.** Los niños con pocas habilidades sociales, tendrán problemas para desenvolverse en su entorno social. Esto les llevará a pensar que es por ellos y su autoestima bajará. La imagen de sí mismos será negativa. Esto hace a su vez, que sus habilidades sociales sean escasas, la influencia es mutua.
- **Dificultad para expresar deseos y opiniones.** Las personas que no tengan unas buenas capacidades sociales, tendrán dificultades para saber y poder expresar lo que desean y lo que opinan.
- **Dificultades para relacionarse con los demás.** La falta de habilidades sociales, puede llevar a una timidez excesiva y dificultad para hacer amigos y relacionarse. En nuestra sociedad, es imprescindible relacionarse con los demás.



Problemas provocados por falta o escaso desarrollo de las habilidades sociales

- **Problemas escolares.** Puede producirse también este tipo de problemas, debido a la inadaptación social, llegando incluso a provocar fracaso escolar.
- **Malestar emocional.** Las personas necesitamos de los demás, la compañía y la estima de las demás personas son fundamentales para nuestro día a día y para nuestro equilibrio emocional. La ausencia de relaciones sociales puede llevar por tanto un malestar emocional asociado.



Pautas para el desarrollo de estas habilidades en niños



- Cuida la autoestima de los pequeños. Ayúdales a formar una imagen positiva de sí mismos. Si la poseen tendrán la fuerza para desenvolverse socialmente y no culparse de aquellas situaciones que no son positivas para ellos. Para ayudarlos, critica la acción y no a la persona; proponles metas pero que sean adecuadas; utiliza los elogios pero que sean realistas.
- Transmite valores a los niños. 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.

Pautas para el desarrollo de estas habilidades en niños

- Habla con ellos y trabaja las creencias e ideas que tienen. Ante determinadas situaciones sociales que te ocurran a ti y/o a ellos explícales la situación, ayúdales a entender y enséñales con tu ejemplo a responder en forma asertiva
- 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, y refuerza negativamente las conductas inadecuadas, los gritos, la falta de escucha, etc.



Pautas para el desarrollo de estas habilidades en niños



- Procura dotar a los niños de un ambiente rico en relaciones. Es importante que los pequeños tengan diferentes experiencias sociales, para que experimenten, aprendan y pierdan el miedo a determinadas situaciones.
- Anima a los pequeños a participar en diferentes grupos o hacer actividades con otras personas, sin que sea necesaria tu presencia. Es importante que los niños aprendan a desenvolverse solos, sin la protección de las figuras de los adultos.
- Cuando los pequeños pasen por alguna situación social de rechazo o negativa de algunamaneira, debes dejar que pasen por ellas, pero explícales la situación.

Habilidades Sociales que los Niños Necesitan

						
Seguir Instrucciones	Auto Control	Mostrar Empatía	Actitud Positiva	Discrepar con respeto	Compromiso	Expresar Sentimientos
						
Usar estrategias de superación	Lidiar con el enojo y frustración	Ver el punto de vista de otra persona	Expresar Ideas, pensamientos y sentimientos.	Tomar Responsabilidades	Llevarse bien con otros	Pensamiento flexible
						
Entender el espacio personal.	Respetar turnos	Practicar deportes	Apreciar las diferencias	Mantenerse en calma en momentos de stress.	Imagen positiva de si mismo	Entender elecciones
						
Auto regular sus emociones	Lidiar con preocupaciones	Entender conductas sociales	Compartir	Lidiar con problemas y conflictos	Ser reflexivo	Crear Soluciones
						
					Disculpase	Aceptar las Consecuencias

Gracias





Arturo Alejos G., M. A.

6a. avenida 20-25 Zona 10,
Oficina 9-5 Edificio Plaza Marítima
Tels.: 4768-5880 y 2333-3613 • E-mail: psicocliedu@gmail.com