

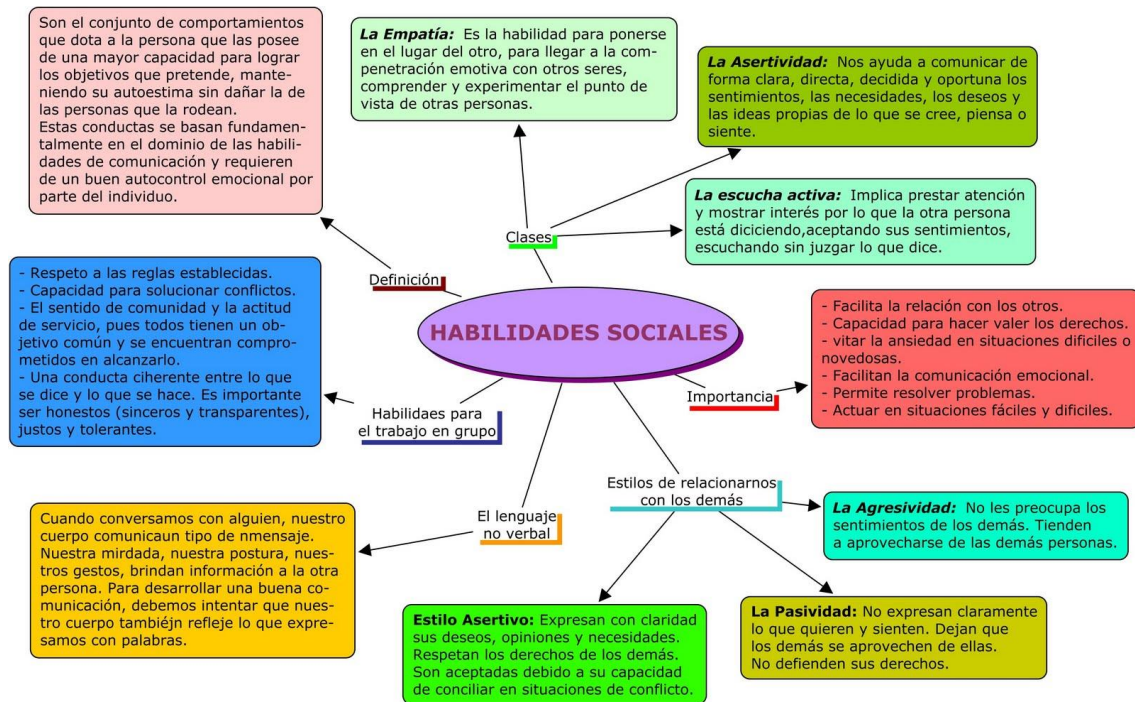


Las **habilidades sociales** son las capacidades que desarrollan las personas para relacionarse con los demás -padres/madres, hermanos(as), maestros(as) y amigos(as)-. Este término también se puede definir como el **conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales**; por ejemplo, hay habilidades muy simples, como escuchar, compartir, apoyar, animar, respetar y aceptar diferencias, entre otras. Sin embargo, también existen habilidades más difíciles, como son tener que decir “NO” a un amigo(a) cuando no se comparte la decisión y no se quiere que se enfade o resolver conflictos.

Las habilidades sociales no sólo son importantes por lo que se refiere a las relaciones con los demás, sino que también permiten que el niño asimile papeles y normas sociales. Las deficiencias en dichas habilidades se han relacionado con el desarrollo de una **baja autoestima, pobre rendimiento escolar, problemas de conducta en el aula y acoso escolar** pudiendo afectar dichas deficiencias en la vida adulta, prolongándose o exagerándose.

Afortunadamente, las habilidades sociales se adquieren, principalmente, a través del aprendizaje (por ejemplo, mediante la observación, la imitación, el ensayo y la información) y por tanto **pueden adquirirse y mejorarse a través de un entrenamiento adecuado**. Mediante un Taller de Habilidades Sociales para niños y adolescentes, éstos pueden aprender cómo relacionarse con los padres, profesores y amigos y aprender cuestiones tan importantes como saber “decir no” y resolver conflictos, sentando bases sólidas para el desarrollo de su autoestima.

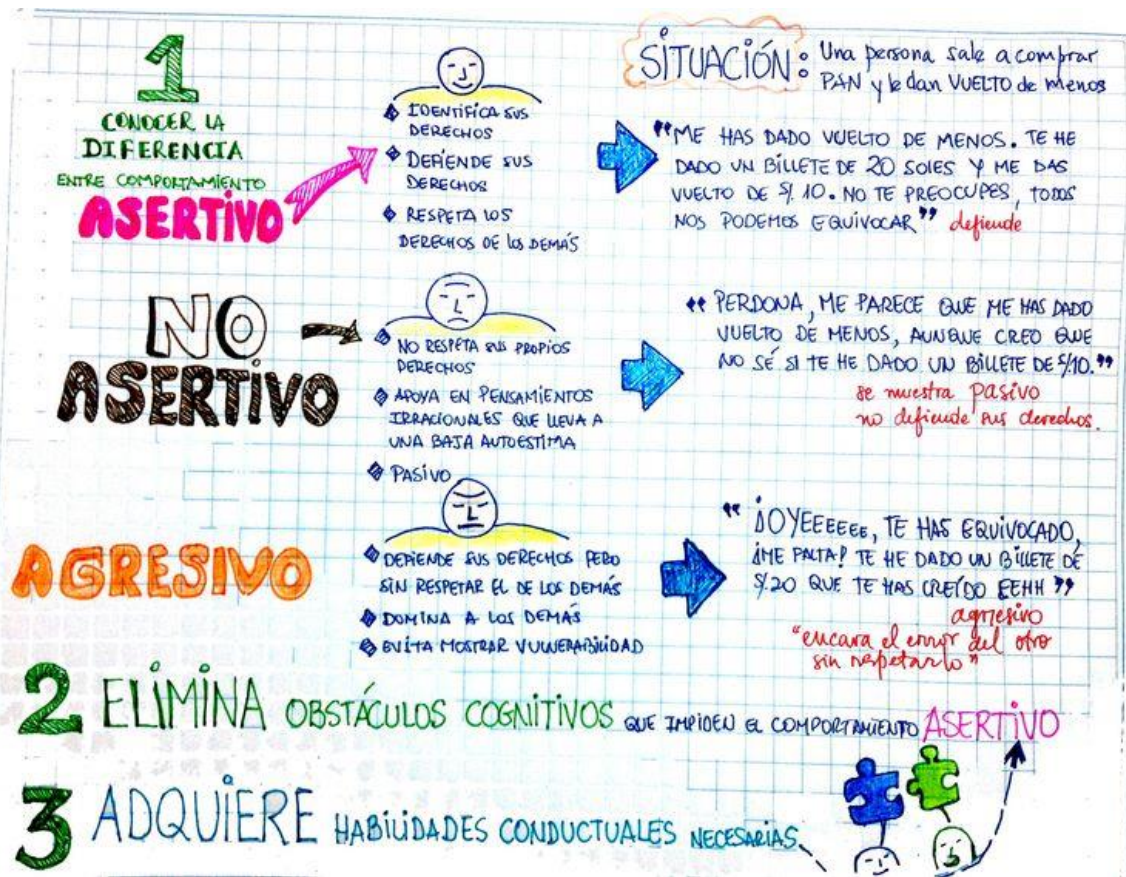
Las habilidades sociales.



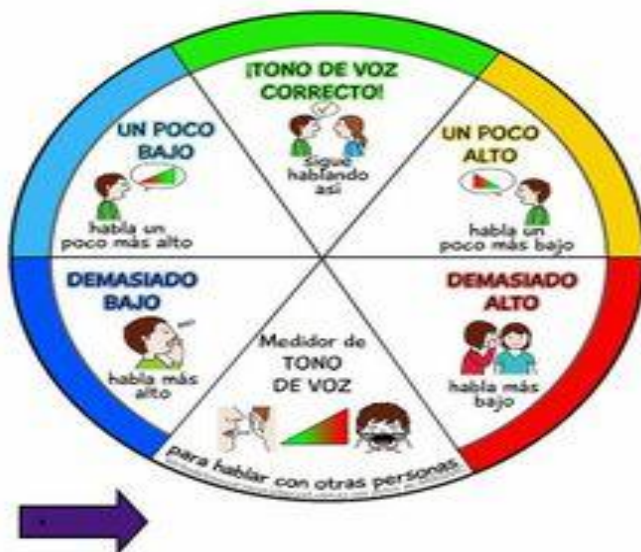
Recomendaciones para el desarrollo de estas habilidades y sugerencias prácticas para llevarlas a cabo ⁽⁵⁾.

Habilidad a desarrollar	Recomendación
Desarrollo de la "autoconciencia emocional" (capacidad de reconocer y ponerle un nombre a sus propios sentimientos)	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntar todos los días cómo se sienten - Establecer escalas numéricas o análogas (cara triste/ cara sonriente) para promover el auto conocimiento.
Promoción del "autocontrol emocional" y manejo de la ira.	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñar a distraerse al identificar la rabia; ya sea a través de técnicas de relajación o actividades de esparcimiento. - Cuando el niño vivencia alguna emoción nueva, aprovechar esta experiencia para reconocer lo que sintió (Ej. pena w/s rabia), el por qué lo sintió y que le provocó.
Desarrollo de la capacidad de "empatizar" con otros	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir a la persona verbalizar lo que siente, de modo de usar esa experiencia para el desarrollo de la habilidad de empatía. - Verbalizar en distintos contextos los supuestos de "cómo se siente el otro con lo que yo hago".

Diferencia entre comportamiento asertivo y no asertivo.



Cómo debe actuar el niño y el adolescente ante el conflicto.



Entrenamiento específico en habilidades cómo:



- Saludar y presentarme
- Cómo iniciar, mantener y finalizar una conversación
- Cómo incluirme en una conversación o juego
- Cómo expresar mi enfado
- Cómo poner límites cuando otros se propasan
- Pedir cambios de conducta
- Cómo interactuar en grupo
- Aprender a decir no
- Hacer o recibir una crítica
- Relacionarme con padres y profesores
- Comunicación verbal y no verbal
- Empatía
- Oposicionismo
- Asertividad
- Creación y mantenimiento de relaciones interpersonales
- Habilidades de negociación
- Trabajo en equipo
- Liderazgo y seguridad personal