

TÍTULO: Relaciones interpersonales # 0291

AUTOR: Martha Díaz de León

DESCRIPCIÓN:

Cuando hablamos de relaciones interpersonales, nos referimos a las habilidades sociales que se necesitan para interactuar dentro de un grupo. Cuando un niño o una niña no ha desarrollado estas habilidades, le resulta difícil integrarse a algún equipo de trabajo o de juego, tanto dentro como fuera del ambiente escolar. El buen desarrollo de las habilidades sociales permitirá enfrentar con éxito las relaciones con los demás.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Escuela para padres
- ✓ Seguridad emocional y autoestima
- ✓ Claves sociales
- √ Socialización y sociabilidad

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

• Introducción:

Las relaciones interpersonales están basadas en las capacidades que le permiten a los seres humanos desenvolverse de manera eficaz en el ámbito social. Estas habilidades están ligadas a sentimientos, creencias, ideas y valores que forman parte del aprendizaje y de la experiencia que guían las interacciones sociales. Estos aspectos tienen una gran influencia en las conductas y actitudes que tenga el niño o niña en su relación con los demás.

Cuando hablamos de relaciones interpersonales, nos referimos a las habilidades sociales que se necesitan para interactuar dentro de un grupo. Cuando un niño o niña no ha desarrollado estas habilidades, le resulta difícil integrarse a un equipo de trabajo o de juego, tanto dentro como fuera del ambiente escolar.

Habilidades sociales: importancia de los sentimientos y las actitudes

Las habilidades sociales se desarrollan gracias a la experiencia directa con otras personas al tener conductas sociales que producen experiencias y que se interpretan e integran a la forma de actuar de cada niño o niña. Gracias a esta interacción, los niños van aprendiendo e interpretando cada situación de quienes los rodean e imitan actitudes que observan en los adultos más cercanos.



Los sentimientos y las actitudes tienen un papel muy importante dentro de las habilidades sociales. La empatía permite ponerse en el lugar de otros y entenderlos. La asertividad ayuda a defender puntos de vista, opiniones y derechos sin perjudicar a los pares. Así mismo, la comunicación pues debe ser eficaz para expresar y escuchar sentimientos, emociones, ideas, etc. El autocontrol ayuda a interpretar las creencias y sentimientos propios y a controlar los impulsos.

El apego es otro aspecto importante ya que permite establecer lazos afectivos con otras personas. La cooperación permite colaborar con los demás y lograr un mismo objetivo. Debe haber una clara comprensión de las situaciones, es decir, tener la capacidad para entender las circunstancias sociales y no tomarlas como algo personal, o culparse por algunas que resulten poco favorecedoras o representen una experiencia negativa. Se debe contar con la capacidad de resolución de conflictos para interpretar y buscar alternativas de solución a los mismos.

Las habilidades sociales se aprenden

Las habilidades sociales son parte de un proceso de socialización que se aprende, no son innatas. Se dan a partir de la interacción con otras personas, a través de las conductas tanto verbales como no verbales, de manera recíproca. Se desarrollan gracias a la experiencia directa con otras personas al tener conductas sociales que producen experiencias, y que se interpretan e integran a la forma de actuar de cada niño o niña.

El reforzamiento social que se obtiene al interactuar con los demás, ya sea negativo o positivo, ejerce una gran influencia en estas habilidades. De acuerdo al refuerzo social, distintas conductas se repiten, si se interpreta como positivo es porque van de acuerdo con sus ideas y sentimientos, o negativo si están en desacuerdo con la estructura de la personalidad.

· Las habilidades sociales y la autoestima

Estas capacidades se encuentran interrelacionadas con el concepto de uno mismo y la autoestima. Los resultados de las relaciones sociales influyen en el auto concepto y juegan un papel determinante para las diferentes conductas en el medio social. Cuando existe una carencia de aptitudes sociales, hay repercusiones importantes en los demás ámbitos de la vida escolar, emocional, familiar, etc. Al tener pocas habilidades sociales, los niños tendrán problemas para desenvolverse en su entorno social, por lo tanto, su autoestima se ve disminuida. La autoimagen es negativa lo que resulta en que sus habilidades sociales sean escasas.

Los niños con pocas habilidades sociales, presentan dificultad para expresar lo que desean o sus opiniones. Así mismo, presentan poca capacidad para relacionarse con los demás mostrando timidez y poca capacidad para hacer amigos. Este comportamiento puede provocar incluso el fracaso escolar.



Puede provocarse un malestar emocional, pues resulta difícil rodearse de otros compañeros, necesarios para el sano desarrollo emocional al proveer compañía y estima mutua. El buen desarrollo de las habilidades sociales permitirá enfrentar con éxito las relaciones con los demás. Este proceso se da a través de la infancia y adolescencia de manera progresiva formando la base de las relaciones futuras de los adultos, en los diferentes ámbitos sociales. Se debe prestar atención al desarrollo de estas capacidades ya que marcarán la manera en que se relacionará con quienes lo rodean.

Fomentar el desarrollo de las habilidades sociales

Desarrollo de una imagen positiva

A los niños se les debe brindar apoyo para que formen una imagen positiva de sí mismos utilizando elogios para las conductas positivas y guiando aquellas que no lo son, para evitarlas. Esto los ayudará a desenvolverse socialmente sin percibirse como la causa de situaciones negativas para ellos. Deben aprender a valorarse a sí mismo y a los demás respetándolos, siendo tolerante y escuchándolos.

Modelar las actitudes que se esperan de ellos

Los niños aprenden al observar las conductas de quienes los rodean. Al relacionarse los padres con sus hijos, se debe actuar de manera coherente modelando las actitudes que se esperan de ellos. Si se presenta alguna situación social, en donde la conducta no es la esperada, se le debe explicar al niño o niña que esa actitud no es la adecuada y qué debe hacer. Por ejemplo, si alguien se dirige a otra persona de manera grosera, se le debe hacer saber que esa manera de hablar con los demás no es adecuada. No se debe tomar como algo personal, se debe hacer la observación hacia la acción y no hacia la persona. Aclararles que no debemos permitir que nos hablen mal ni hablarle mal a los demás. Debemos enseñarlos a actuar y responder de manera asertiva en las situaciones que se le presenten.

Fomentar la capacidad de escuchar y entender a los demás

Se les debe fomentar la capacidad de escuchar y entender a los demás, modelando esta actitud con ellos y hacia ellos. Intenten enriquecer el ambiente con relaciones de diferentes ámbitos, como social, escolar, familiar, etc. De esta manera los niños y niñas tendrán la oportunidad de experimentar aprendizajes en diversas situaciones que les ayudarán a fortalecer sus habilidades sociales.

Fomentar actividades con sus pares sin presencia de los padres

Procura reforzar su seguridad animándolos a formar parte de grupos y llevar actividades con sus pares sin que estén a su lado. De esta manera, pondrán en práctica sus habilidades sin la presencia y aceptación del adulto. Así podrán enfrentarse a situaciones tanto negativas como positivas y manejarlas de acuerdo a lo que se les ha fomentado en casa.