SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN, 099 D. F. PONIENTE

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.

TESINA

PRESENTA:

MARÍA DEL CARMEN HERNÁNDEZ HDEZ.

MÉXICO, D. F. **AGOSTO 2005.**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN, 099 D. F. PONIENTE

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.

TESINA
OPCION ENSAYO PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN

PRESENTA:

MARÍA DEL CARMEN HERNÁNDEZ HDEZ.

MÉXICO, D. F. **AGOSTO 2005.**

ÍNDICE

PÁG.

INTRODUCCIÓN.

CAPÍTULO 1. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO INVESTIGATIVO.

1.1 El tema y su justificación. 03
1.2 Planteamiento del problema. 04
1.3 Hipótesis guía. 05
1.4 Objetivo: general y particular. 05
1.5 Tipo de estudio realizado. 07

CAPÍTULO 2. DEFINICIONES CONCEPTUALES.

2.1 El ser humano como ser social. 08
2.2 Qué son las habilidades sociales. 10
2.3 El proceso de Socialización. 11
2.4 Consecuencias del déficit interpersonal. 12
2.4.1 Ansiedad social. 13
2.4.2 Vergüenza y Timidez. 14
2.4.3 Depresión. 16
2.4.4 Adicciones. 17
2.4.5 Baja Autoestima. 17

CAPÍTULO 3. HERRAMIENTAS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES.

3.1 Enseñanza de habilidades sociales. 19
3.2 Técnicas útiles para desarrollar habilidades sociales. 20
3.2.1 Role Playing (desempeño de papeles). 20
3.2.2 Reestructuración cognitiva. 21
3.2.3 Para disminuir la ansiedad, la relajación. 22
3.2.4 Maniobras para la resolución de problemas. 23
3.2.5 Técnicas de imaginación. 24
3.3 Manejo de puntos que obstaculizan las relaciones interpersonales... 25
3.3.1 Conocimiento e identificación del problema. 26
3.3.2 La comunicación adecuada. 28
3.3.3 Conocer la timidez para enfrentarla. 30
3.3.4 Asertividad. 32
3.3.5 Asertividad Vs. Agresión. 32
3.4 El contexto y las reglas sociales. 34
3.5 Influencia de la cultura. 36
3.6 Soluciones de problemas en situaciones interpersonales conflictivas. 38
3.7 El papel del maestro. 41

CONCLUSIONES.

BIBLIOGRAFÍA.

INTRODUCCIÓN.

El desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes, es importante ante el enorme desafió en los tiempos modernos en medio de una cultura en la que es fácil perder de vista el ideal del hombre de construcción de una sociedad más justa y equitativa. También deben abrirse paso en medio de las transformaciones en la estructura y dinámicas familiares y la creciente influencia de la tecnología y los medios de comunicación en la vida personal y familiar.

El presente trabajo se basó en una investigación en el cual, se pretende dar a conocer la realidad del valor intrínseco del aprendizaje de las habilidades sociales, así como la influencia de la escuela en la formación de individuos para un desarrollo integral.

Para efectos del tema se recurrió a rubros y tener una mejor ubicación de la problemática, que permitieron identificar el sujeto objeto de la investigación considerando el enfoque que conduciría al análisis descritos a la indagación en el contexto y tiempo que se analizó.

Lo anterior llevo a dicha investigación con la finalidad de aportar a los profesores mas elementos de conocimiento que compartan con los educandos y mejoren las habilidades sociales en éstos tiempos adversos.

El primer capítulo se integró con la metodología del estudio. Un segundo capítulo contiene los fundamentos conceptuales de lo que son las habilidades sociales y luego de una revisión del tema y sus consecuencias, nos llevó a el tercer capítulo que se centra en cómo intervenir para remediar estos déficit cuando existen.

Podemos concluir que el proceso de socialización se inicia en la familia, en donde se desarrollan las primeras habilidades sociales. La escuela continúa dicho proceso, enfatiza y obliga a desarrollar habilidades más complejas y específicas, lo que requiere, por parte de los docentes, un esfuerzo mayor y a la vez estar más informados para llevar a cabo una labor de manera responsable.

Se encontró una carencia de información respecto a cómo se aplica este proceso, por lo que se espera este material, sea de utilidad.

CAPÍTULO 1. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO INVESTIGATIVO.

1.1. El tema y su justificación.

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÒN SECUNDARIA.

En armonía con nuestra Constitución Política, el Marco Jurídico en el que se sustenta la Educación de nuestro país, es el Artículo 3º Constitucional, que establece que todo individuo tiene derecho a recibir Educación y ésta, "tenderá a desarrollar *armónicamente* todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la patria y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia".[1]

De allí que el maestro es pieza clave del quehacer educativo para dar sentido a estos principios que buscan facilitar el desarrollo humano integral y fortalecer la capacidad de las personas, ya que debido a los cambios culturales y a los estilos de vida, con frecuencia los jóvenes no están suficientemente equipados con las destrezas necesarias para enfrentar los enormes desafíos del mundo contemporáneo.

La necesidad de educar a los jóvenes en habilidades para vivir ha ganado cada vez mas aceptación y reconocimiento, ya que su enseñanza en los colegios permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades, es decir, *saber que hacer y cómo hacerlo.*

[1] CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS. México, Editorial Esfinge, S.A. DE C.V. 2004. Pág.10

Se asume, con mucha facilidad, que la los jóvenes aprenden estas habilidades “por el camino”, cuando en verdad, su enseñanza casi nunca se aborda de forma específica ni en los hogares ni en los mejores colegios.

En distintos momentos a lo largo de la historia de la educación en el mundo, se ha reconocido el valor intrínseco del aprendizaje de las habilidades sociales y es así que surge la necesidad de realizar este documento de investigación, con la finalidad de dar a conocer que la escuela no sólo influye en el rendimiento académico de los estudiantes, sino también en la forma en que organizan sus pensamientos e ideas y la trascendencia en el desarrollo integral del alumno.

Por lo referido, se pretende lograr que los alumnos del primer grado de Educación Secundaria, desarrollen habilidades sociales y bajo el enfoque de las relaciones interpersonales se conviertan en un núcleo de orientación que contribuyan a la promoción del desarrollo personal y social y una mejor convivencia.

1.2. El planteamiento del problema.

Para efectos de ubicar correctamente un planteamiento problemático que exprese una relación *causa-efecto*, se recurre a elementos claros de delimitación tal como son; *sujeto u objeto* de investigación, *enfoque* de análisis de la problemática, ubicación geográfica del problema y la temporalidad que especifica el periodo del análisis.

Los elementos mencionados que dan establecidos de la siguiente manera:

- **Tema:** Desarrollo de Habilidades Sociales.
- **Sujeto de estudio:** Alumnos de primer año de secundaria.
- **Enfoque de la investigación:** fomentar las relaciones Interpersonales.
- **Ubicación geográfica**: Escuela secundaria *Ernest Rutherford.*
- **Temporalidad:** ciclo escolar 2005-2006.

Partiendo de la delimitación del tema el planteamiento de la problemática central se formuló de la siguiente manera:

¿Cuáles son los elementos de conocimiento que deberán potenciar los profesores de la Escuela Secundaria para desarrollar habilidades sociales en un medio hostil con los educandos durante el periodo 2005-2006?.

1.3 . Hipótesis guía.

Después de haber aplicado los criterios de delimitación y haber formulado la pregunta central que equivale al problema que se analiza en esta investigación documental, la hipótesis guía que dá respuesta a dicha pregunta y que orienta la búsqueda de respuestas a la interrogante, quedó estructurada como a continuación se enuncia:

El conocimiento de lo que son las Habilidades Sociales y el entrenamiento de éstas como estrategia para mejorar las relaciones interpersonales, son la base para la mejor convivencia y logros de los propósitos educativos de los profesores de la Escuela Secundaria *Ernest Rutherford* en los alumnos de 1er. grado.

1.4. Objetivo general y objetivo particular.

Con la finalidad de establecer los compromisos derivados de la presente investigación documental, se estableció un objetivo general el cual se establece a continuación:

De manera general, se pretende la formación de los educandos socialmente competentes, que tomen conciencia de sus fortalezas y déficit`s sociales, que aprendan a evaluar sus propios comportamientos de manera específica, que desarrollen una mejor percepción y discriminación de comportamientos, que conceptualicen y asuman la causalidad interaccional de la conducta social, que adquieran técnicas de comunicación efectivas, que logren destruir mitos e ideas irracionales y que practiquen destrezas específicas de comportamiento social en aquellas áreas personales y grupales de mayor carencia.

Derivado del **objetivo general**, surge a continuación el ***objetivo particular*** que se ha considerado pertinente para establecer los procesos de acciones inmediatas y se estructura de la siguiente manera:

Dar a conocer a profesores la riqueza e importancia de las habilidades sociales, a través de la información de lo que son habilidades sociales y su ejercicio, para que se vea a el alumno de una manera integral y así poder desarrollar con mayor calidad en proceso enseñanza-aprendizaje.

1.5 . Tipo de estudio realizado.

El estudio investigativo que se presenta atendió a la modalidad de investigación bibliográfica, la cual como su nombre lo indica se recurrió a bibliotecas, hemerotecas y algunos archivos.

En todo momento se trato de consultar fuentes primarias validando con esto que los enunciados rescatados a maneras de citas textuales corresponden a una primera intencionalidad de los diferentes autores.

La sistematización metodológica que se realizó, observó el siguiente procedimiento:

a) Elaboración de fichas bibliográficas

b) Elaboración de fichas de trabajo en sus modalidades de :

- Ficha textual
- Ficha de resumen
- Ficha de síntesis
- Ficha de comentario

c) Elaboración de un fichero

d) Análisis e interpretación de los datos recabados en las fichas

e) Después del análisis meticuloso de los datos recabados, se prosiguió a la revisión final del ensayo.

CAPÍTULO 2. DEFINICIONES CONCEPTUALES.

2.1. EL SER HUMANO COMO SER SOCIAL.

Los seres humanos nacen equipados con un potencial genético y biológico de amplias posibilidades de desarrollo, pero con un repertorio conductual bastante limitado. Pocos seres vivos nacen tan desvalidos como el hombre y por lo mismo con tanta necesidad de cuidado y protección de otras personas para su subsistencia. Durante toda la vida el hombre vive un proceso continuo de desarrollo y aprendizaje en que se va dando una constante interacción entre su programación genética y su medio ambiente. El medio ambiente del hombre es básicamente su medio social.

El hombre es un ser social por naturaleza y requiere de su entorno para desarrollarse integralmente, contexto que en gran medida es un contexto social. Resulta entonces fundamental el desarrollo de las habilidades que permitan relaciones interpersonales satisfactorias y efectivas.

En la vida social, hay hechos inexplicables; "hay maneras de actuar, de pensar y de sentir que son externas al individuo y que poseen el poder de ejercer coacción sobre él".[2]

El comportamiento social constituye un aprendizaje continuo de patrones cada vez mas complejos que incluyen aspectos cognitivos, afectivos, sociales y morales que se van adquiriendo a través de un proceso de maduración y aprendizaje en permanente interacción con el medio social. La meta del desarrollo social es lograr

[2] Nicholas Timasheff. La Teoría Sociológica. México, Editorial. Fondo de Cultura Económica, 1980. Pág. 141

un nivel de autonomía personal que le permita su propia autoafirmación, junto con actuar y comprender la interdependencia entre las personas y su grupo social.

Desde el enfoque evolutivo se espera que se alcancen ciertas tareas y metas en el plano interpersonal durante el transcurso del desarrollo. "... la psicología evolutiva es la disciplina que se ocupa de estudiar los cambios psicológicos que en una cierta relación con la edad se dan en las personas a lo largo de su desarrollo".[3] Así, por ejemplo, se plantea que en la etapa escolar el niño debería aprender las conductas sociales que se esperan de él, adquisición de roles y jerarquizaciòn de sus conductas según las normas de convivencia y regulación social.

El modelo de aprendizaje social sostiene que el funcionamiento psicológico, y por tanto el desarrollo social, responde a la interacción reciproca de múltiples factores ambientales, individuales y de conducta de la persona, que en definitiva permitan el aprendizaje del comportamiento social

El comportamiento interpersonal se aprende por asociación y por aprendizaje instrumental. "...Para Vygotsky son instrumentos psicológicos todos aquellos objetos cuyo uso sirven para ordenar y reposicionar externamente la información, de modo que el sujeto pueda escapar de la dictadura del aquí y ahora y utilizar su inteligencia, memoria o atención en lo que podríamos llamar una representación cultural de los estímulos que podemos operar cuando queremos tener estos en nuestra mente y no solo cuando la vida real nos los ofrece".[4]

---

[3] Coll, Palacios, Marchesi, Desarrollo Psicológico y educación II. Madrid, Editorial Alianza, 1995. Pág.25
[4] Ibid. Pág. 97

Uno de los medios mas efectivos de aprendizaje de comportamiento complejos, como es la conducta social, es a través de la observación de modelos significativos.

Mientras que desde un enfoque cognitivo, encontramos que "... la inteligencia implica una adaptación biológica y un equilibrio entre el individuo y su medio ambiente".[5]

Piaget postula una estrecha relación entre lo cognitivo y lo social, siendo lo primero una condición necesaria, aunque no suficiente para alcanzar las metas que plantea el desarrollo social. " ...la influencia social ha sido mencionada muchas veces por Piaget a través de su extensa producción, sin llegar a ser suficientemente analizada, aunque rechazando -con justa razón- una invocación a lo social que no llegara a ser, al menos una descripción analítica".[6]

La conducta social en cuanto se desarrolla en interacción con el contexto social está fuertemente determinada por las características de dicho contexto: valores, normas, y roles que definen una determinada cultura. Por lo que el comportamiento social tiene características idiosincrásicas del grupo social y de la cultura.

2.2. ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?.

Cuando se habla de habilidades decimos que una persona es capaz de ejecutar una conducta; si hablamos de habilidades sociales decimos que la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables. El término habilidad puede entenderse como destreza, diplomacias, capacidad, competencia, aptitud. Su

[5] J. García. Psicología Evolutiva y Educación infantil. Madrid, Editorial Santillana, S.A., l989. Pág. 95
[6] Emilia Ferreiro. Vigencia de Jean Piaget. México, Editorial Siglo XX1, 2003. Pág.13

relación conjunta con el termino social nos revela una impronta de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno, un intercambio.

Entonces podemos decir que: "...*para un adecuado desarrollo social que permita relaciones interpersonales satisfactorias y efectivas se requieren habilidades cognitivas y destrezas conductuales organizadas armoniosamente en un curso integrado de acciones dirigidas a metas interpersonales y culturalmente aceptadas"*.[7]

2.3. EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN.

El aprendizaje de las habilidades sociales se va dando a través de un proceso de interacción de variables personales, ambientales y culturales.

La familia grupo social básico donde se producen los primeros intercambios de conducta social y afectiva, valores y creencias, tiene una influencia muy decisiva en el comportamiento social. Las madres y los padres son los primeros modelos significativos y, con las hermanas y hermanos aprenden las relaciones con sus iguales.

La incorporación de la niña y el niño al sistema escolar le permite y obliga a desarrollar ciertas habilidades sociales mas complejas. Las niñas y los niños debe adaptarse a otras exigencias sociales: diferentes contextos, nuevas reglas, y a la aparición de diversos comportamientos sociales. Es un periodo critico respecto a las habilidades sociales ya que estas mayores exigencias pueden llevar a la niña y al niño a presentar dificultades como problemas de ansiedad social o timidez.

---

[7] Leonardo Mantilla. Habilidades para Vivir, Santafê de Bogota, 2000. Pág. 4.

Las niñas y los niños son enseñados a que los demás observan su apariencia y sus comportamientos sociales. Madres y padres se encargan muchas veces de esto con verbalizaciones del tipo <<qué dirán los demás si...>>, <<qué van a pensar si...>>.

Las niñas y os niños deben enfrentar múltiples tareas que implican relaciones interpersonales y deben desarrollar habilidades para resolver problemas de una manera independiente. Deben hacerse amigos, aprender a conversar, participar en actividades extracurriculares, y tener un grupo de iguales al que se sienta integrado e identificado.

Definitivamente la conducta social es un proceso de aprendizaje permanente a través de la vida. Su ajuste y competencia, están determinadas por la interacción permanente, debe ir adaptándose a las diferentes tareas y funciones del individuo, de la familia y de los roles sociales que cada uno debe cumplir en la vida.

2.4. CONSECUENCIA DEL DÉFICIT INTERPERSONAL.

En la interacción, lo que la persona hace tiene consecuencias en los demás, quienes a su vez aceptan o rechazan una conducta. Sin embargo, un aspecto importante es que esto constituye información que retroalimenta a la persona. La información es procesada de acuerdo a las estructuras cognitivas, niveles de exigencia y valores personales. ”En efecto, presumiblemente las interrelaciones sociales del adulto están, en parte determinadas por las modalidades de las interacciones entre pares durante la infancia”.[8]

[8] Henri, Lehalle. Psicología de los Adolescentes. México, Editorial Grijalbo, 1990. Pág.109.

Todo esto hace que las personas con déficit sociales, muchas veces realicen autoevaluaciones pobres o distorsionadas. las personas con dificultades en esta área suelen tener niveles de exigencia muy elevados y perfeccionistas.

Además la persona puede tener errores de procesamiento de la información, en cuanto a percibir selectivamente los aspectos negativos o dificultades de una situación dada, sin considerar errores que escapan a su control o que constituyen aspectos contextuales que influyen en el comportamiento. Estos procesos de atribución de los fracasos puede llevar a culpa, depresión y baja autoestima.

En el más largo plazo, a lo largo de la vida del individuo las consecuencias pueden ser psicológicamente graves: inhibición social, aislamiento, ansiedad, inseguridad, baja autoestima.

La falta de destrezas sociales repercute de manera distinta en las personas. Algunas veces presentan un rendimiento académico inferior que las personas con habilidades sociales adecuadas. La vida familiar se ve influida en la comunicación afectiva, expresión de sentimientos positivos y negativos, resolución de conflictos y negociación. Las habilidades sociales son un factor determinante de la calidad de vida de la persona.

2.4.1. ANSIEDAD SOCIAL.

"La ansiedad ha sido conceptuada como miedo condicionado a estímulos que el sujeto no identifica conscientemente como peligrosos".[9]

[9] DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO DE EDUCACIÓN ESPECIAL. Volumen 1. México, Santillana S.A., México 1990. Pág. 28

Se define como ansiedad social la respuesta de miedo, temor o ansiedad que surge en situaciones de interacción social. La ansiedad social surge fundamentalmente en una interacción interpersonal, frente a la percepción de una situación de evaluación de la competencia o habilidad global, para un comportamiento interpersonal exitoso. También lo desconocido (interacciones), pueden provocar ansiedad social.

La ansiedad social es uno de los factores mas importantes en los déficits sociales. Se produce una retroalimentación que hace que la persona fácilmente se angustie, por ejemplo, por anticipaciones catastróficas, con lo cual efectivamente tiene una ejecución entorpecida y carente. Además la ansiedad le hace estar hiperalerta a sus propios procesos de modo que está más centrada en ella misma y en los demás que en la tarea que está realizando, aumentando las probabilidades de fracaso o incompetencia social.

2.4.2. VERGÜENZA Y TIMIDEZ.

Este término de uso tan corriente, se ha definido de múltiples maneras. Hay consenso en que la timidez es una <<experiencia subjetiva>> caracterizada por aprensión y nerviosismo en los encuentros interpersonales y un comportamiento descrito como inhibido, evitativo y no exitoso.

Una definición optima considera estos factores afectivos y conductuales, considerando a la timidez "...<<como un síndrome psicológico que incluye tanto ansiedad social subjetiva y conducta social inhibida>>. Ambos componentes sin embargo, pueden ocurrir en forma independiente, si bien existe una correlación en

ambos factores. Es el resultado de la evaluación social lo que el tímido sobrevalora y teme tremendamente".[10]

El tímido es el prototipo de la persona vulnerable en cuanto a la necesidad exagerada de aprobación, aceptación y afiliación. Los tímidos evitan encuentros sociales, participan menos, son juzgados por los demás como menos amistosos, los demás buscan menos su compañía. Por otra parte la soledad hace que las personas sean extremadamente sensibles a la evaluación que los demás hacen de ella.

En la conducta de las personas que se autoidentifican como tímidas, es posible distinguir ciertos elementos comunes:

- Problemas para conocer a otras personas, hacerse de amigos gozar de experiencias nuevas y diferentes.
- Estados afectivos negativos tales como la ansiedad, depresión y soledad.
- Falta de asertividad y dificultades para expresar opiniones.
- Excesiva reticencia haciendo difícil para otros apreciar las verdaderas cualidades y logros de la persona tímida.
- Dificultades para comunicarse y pensar en la presencia de otros, especialmente de extraños y de grupos.
- Excesiva autoconciencia.

"Finalmente la timidez provoca una serie de efectos no deseables: baja autoestima, fracaso en actuar asertivamente, soledad crónica, además hay consecuencias

[10] http://www.monografias.com/trabajos/timidez/timidez/.shtml. Yuri Sanz. Julio 2005.

sociales en la vida futura alcoholismo, abuso de drogas para aminorar la angustia social. Puede reducir el talento del líder, limitar la iniciativa individual y la creatividad".[11]

2.4.3. DEPRESIÓN.

Depresión, es un término amplio que describe una amplia gama de estados de ánimo, desde un simple sentimiento de tristeza hasta un problema serio que interfiere en la vida diaria. La depresión es un serio problema de salud mental que se encuentra bastante generalizado.

Existe abundante evidencia teórica de que la falta de habilidades sociales, déficit de asertividad y timidez están relacionados con la depresión.

Se plantea en el modelo cognitivo de la depresión, la generación de esquemas, a través del aprendizaje, desde etapas tempranas del desarrollo. Junto a esto, las características del procesamiento de la información y los pensamientos automáticos, determinan una percepción de si mismo, del mundo y del futuro negativo. "Estos procesos cognitivos interfieren significativamente no solo en el área de la afectividad sino en el adecuado desempeño social".[12]

Esto tiene trascendencia en la medida que el problema de la depresión en el ámbito de la sociedad moderna contemporánea es de gran prevalencia. Por tanto, una importante línea de prevención frente a los trastornos depresivos es la adquisición de habilidades sociales. Una persona que tiene una conducta interpersonal efectiva es

[11] Idem. Pág. 19
[12] Idem. Op. Cit. Pág. 17

capaz de desarrollar redes sociales de apoyo, que operan como uno de los factores mas relevantes en la recuperación y prevención de los problemas de salud mental.

2.4.4. ADICCIONES.

El problema de la adicción es complejo y multicausado. Hay consenso ente los autores que uno de los factores de riesgo importante en el consumo de sustancias es el escaso desarrollo de habilidades sociales e interpersonales. “Los expertos en programas preventivos y de rehabilitación del consumo de sustancias, recomiendan estrategias educativas y/o terapéuticas de desarrollo de habilidades sociales y comunicacionales”.[13]

2.4.5. BAJA AUTOESTIMA.

El déficit social es uno de los aspectos mas mencionados hoy en día como determinante de una baja autoestima en las personas. La autoestima es el concepto operacional de autoconcepto.

Las personas que tienen estos déficits interpersonales han construido una imagen de sí desvalorada, manifestándose en lo que generalmente denominan <<inseguridad>>, << no quererse así mismo>>, o <<no valorarse>>. La baja autoestima es el resultado de un proceso que ocurre muy ligado al desarrollo de la imagen de si mismo y la identidad personal. Una mala imagen de s mismo se va formando tanto a través de un interjuego de retroalimentación entre las evaluaciones y conocimientos de otros sobre la persona como del autoconocimiento y autoevaluación que la persona hace de sus propias experiencias, y en función de su personal estructura cognitiva.

[13] Centros de Integración Juvenil. Estudio Básico de Comunidad Objetivo. Apartado Líneas de Acción. México, 2000. Pág. 8

El modelo de autoeficacia de Bandura propone que las experiencias de fracaso en el logro de objetivos constituyen una importante fuente de información para determinar la autoestima; junto con la observación de la conducta de otros y la comparación social, pueden poner en evidencia los déficits de la conducta social. También la información otorgada por otros y la persuasión verbal respecto a las capacidades de las personas son otras fuentes de generación de expectativas de autoeficacia. Por ultimo los estados emocionales, especialmente el temor, el miedo, la angustia, provocan una excitación emocional alta que generalmente debilita la acción o impiden que ésta se realice, constituyéndose en una fuente de autoevaluaciones negativas.

Hay una evidencia que relaciona un rendimiento escolar académico deficiente en niños con relaciones interpersonales pobres. De este modo "... las destrezas sociales tendrían una gran influencia no solo en la autoestima social sino también intelectual".[14]

El autor N. Branden enfatiza: "Aparte de las alteraciones que pueden tener su origen biológico, los problemas psicológicos - *desde ansiedad y la depresión, el bajo rendimiento en la escuela el trabajo, el temor a la felicidad o al éxito, el abuso del alcohol o las drogas, la pasividad, la falta crónica de propósitos, el suicidio, los delitos violentos*- que no se remonten, al menos en parte, al problema de la ***autoestima defectuosa".***[15]

[14] Nathaniel Branden. Los Seis Pilares de la Autoestima. México, Editorial Paidos, 2002. Pág. 223.
[15] Ibid. Pág.224.

CAPÍTULO 3. HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES.

El período de la adolescencia es un etapa en que el individuo debe encausar múltiples tareas que implican relaciones interpersonales diferentes a las de la infancia y debe desarrollar habilidades para resolver problemas de manera independiente. Los adolescentes deben de hacer amigos, amigas, compañeros y compañeras, y aprender a conversar con sus semejantes, deben participar en diferentes grupos de actividades que no posee un vínculo directo con la actividad docente, aprender comportamientos heterosexuales y por sobre todas las cosas sentirse identificados e integrarse al grupo.

3.1 ENSEÑANZA DE HABILIDADES SOCIALES.

"Actualmente los entrenamientos en habilidades sociales tienen como objetivo apoyar un buen entrenamiento en las demandas y tareas de las distintas etapas de la vida. Dentro de este marco, los entrenamientos se han dirigido a las diversas áreas de asertividad. Gradualmente los programas han sido adaptados para responder a otro tipo de necesidades".[16]

Se han propuesto entrenamientos para profesores, personal de salud mental, líderes, y en general hacia personas cuyo trabajo requiere de un muy buen manejo de habilidades sociales.

[16] Centros de Integración Juvenil Informa, México, año 8, No. 26 Octubre / Diciembre 2002. Pág. 7

Es así como el entrenamiento de habilidades sociales se ha fortalecido hasta llegar a convertirse en una de las estrategias de intervención en los servicios de salud mental. No obstante aun hay una carencia de investigaciones que evalúen la efectividad de éstos programas.

3.2. TÉCNICAS UTILES PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES.

En cuanto a los programas mismos, ellos han incluido diferentes técnicas y estrategias conductuales-cognitivas. Ellas tienen por propósito transformar los componentes de la conducta social inadecuada y fomentar la adquisición de nuevas habilidades.

Los programas generalmente seleccionan las técnicas a emplear en función de las intenciones propuestas y de la población a la cual va dirigido.

3.2.1. ROLE-PLAYING (Desempeño de papeles).

"También se conoce como ensayo conductual. Consiste en asumir un papel o una característica de una persona, animal, objeto o de uno mismo en otro tiempo, y actuar conforme a ello".[17]

Esta técnica presta varias utilidades a los entrenamientos de habilidades sociales. Es la principal técnica de adquisición de conductas sociales.

Una modalidad de trabajo con "role playing" consiste en que un participante actúe alguna situación personal; otra forma es que un miembro del grupo o el mismo

[17] Baldvino Andreola. Dinámica de Grupo. México, Ediciones Dabar, 1994. Pág. 69.

coordinador represente el rol de otro de los participantes mientras este último actúa como receptor o mero observador de la situación.

Así el participante logra visualizar su propio comportamiento, conoce como los otros lo ven y puede empatizar con el receptor.

Esta técnica ha demostrado ser muy efectiva especialmente cuando se la combina con la técnica de reestructuración cognitiva.

3.2.2. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.

Consiste en un conjunto de técnicas dirigidas a modificar los desajustes cognitivos, tales como creencias irracionales, diálogos internos inhibitorios, expectativas de autoeficacia erróneas, supuestos y esquemas negativos, que interfieren e inhiben el buen desempeño social.

"La capacidad de juzgarnos proviene de los adultos que nos educaron y con el tiempo se convierte en una voz interna que nos acompaña a todos lados y que nos califica, critica, condena, acusa, compara, recrimina, devalúa, desconfía, exige, etiqueta, desalienta, exagera, limitando el sentido de la propia estimación".[18]

La utilización de esta técnica en los entrenamientos de habilidades sociales tiene el propósito de desarrollar un sistema de creencias que valoren tanto los derechos personales como los de los demás, reconocer y reemplazar cogniciones

[18] Eduardo Aguilar. Domina la Autoestima. México, Editorial árbol, S.A. 1993. Pág. 61

inadecuadas y desarrollar habilidades cognitivas que faciliten el desenvolverse más asertivamente y a continuación se refieren:

- Identificar las situaciones en las que existe dificultad para expresar asertividad, en forma específica, clara y precisa.
- Identificar los pensamientos presentes en las situaciones interpersonales.
- Descubrir los sistemas de creencias asociadas a aquella situaciones interpersonales.
- Detectar el proceso cognitivo que está en la base (procesamiento de la información).
- Utilizar técnicas conductuales y cognitivas (exposición en vivo, auto instrucciones, confrontación socrática, persuasión, automonitoreo, etc.) para cambiar ya sea los pensamientos, los esquemas y los mecanismos de procesamiento de la información.

3.2.3. PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD, LA RELAJACIÓN.

La incorporación de esta técnica a los entrenamientos de habilidades sociales, se debe al hecho de que muchas personas experimentan un nivel elevado de ansiedad frente a situaciones sociales tales como iniciar una conversación, hablar en un grupo, etcétera.

Existen diversas modalidades de relajación. Una de ellas es la relajación progresiva. Su objetivo es reducir la tensión a través de la contracción y relajación progresiva de la musculatura. Al hacer estos ejercicios en forma repetida el estado de reposo se automatiza como una actitud corporal.

Otra manera de inducir la relajación es mediante la imaginería y la respiración profunda provoca un estado de calma general en la persona lo que disminuye la tensión."...el estado de trance, según Erickson es aquel en que mas probabilidades hay de que se produzca el aprendizaje y la apertura al cambio".[19]

Se ha enfatizado el uso de la relajación como una técnica de autocontrol o de enfrentamiento al estrés y una vez que la persona domina esta técnica es capaz de autoinducirse un estado de reposo que le proporciona mayor control de su conducta y le permite enfrentar mejor las situaciones interpersonales que son provocadoras de ansiedad en la vida diaria.

3.2.4. MANIOBRAS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

"La finalidad de estas estrategias es proveer a los participantes del conjunto de habilidades cognitivas de resolución de problemas interpersonales que median la calidad de la adaptación social". [20] El solucionar problemas puede ser definido como un proceso conductual, cognitivo y afectivo, a través del cual un individuo (o grupo) intenta identificar, descubrir o inventar medios efectivos para enfrentar problemas que encuentra en la vida diaria. Este incluye cinco componentes o pasos:

- Orientación del problema.
- Identificación del problema y formulación.
- Generación de alternativas de solución.
- Toma de decisión.
- Implementación de la solución y verificación.

---

[19]Sydney, Rosen. Mi Voz Ira Contigo. México, Editorial Paidos, 2001. Pág. 26
[20]Paul Watzlawich. "CAMBIO, Formación y Solución de los Problemas Humanos". Barcelona, Editorial Herder, l986 Pág. 135.

Cada uno de éstos tiene una función especifica dentro del proceso; cuando son aplicados efectivamente a un problema particular, maximizan la probabilidad de hallar la solución más efectiva.

"Solo hay aprendizaje cuando se percibe un problema para resolver, es decir cuando reconoce el nuevo conocimiento como medio de respuesta a una pregunta."[21]

3.2.5. TÉCNICAS DE IMAGINACIÓN.

Algunos entrenamientos de habilidades sociales incluyen este tipo de técnicas debido a que se ha visto que las imágenes pueden facilitar la toma de contacto con sentimientos, emociones o experiencias del pasado. Mediante el trabajo con imágenes, la persona puede integrar estos sentimientos de manera de acercarse a la resolución de conflictos.

Todos las maestras y maestros saben que *un niño problema* puede manifestar sus conflictos de las más diversas maneras –con retraimiento, timidez, decepción, exhibición, insensibilidad, agresión, hostilidad. - A pesar de sus diferencias, todos los niños problema comparten un rasgo en común- un pobre concepto de si mismos.

¿Cómo se puede ayudar a estos niños para que mejoren la imagen de sí mismos?, para que agraden y se agraden y confíen en sí mismos.

La evidencia acumulada apunta hacia la eficacia de la dramatización para la consecución de esas metas. Un concepto sano de si mismos se desarrolla en un

[21] Roland Charnay. " Aprender por Medio de la Solución de Problemas". Argentina, Editorial Paidos, 1994. Pág. 51

marco de realidad, y no a través de una simple verbalización. La sesión de dramatización, crea un marco de realidad mediante las situaciones dramatizadas. El camino hacia el mejoramiento del concepto de si mismos pasa a través de los cambios en el comportamiento, los sentimientos y las expectativas, es frecuente que la dramatización promueva estos cambios. “A veces la dramatización puede producir cambios drásticos en la personalidad”.[22]

Las técnicas de imaginería también se han usado como medio para inducir relajación, ya sea sólo mediante imágenes o bien acompañadas de técnicas tradicionales de relajación progresiva. “... El trance es un estado en que la persona esta altamente motivada para aprender”.[23]

3.3. MANEJO DE PUNTOS QUE OBSTACULIZAN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

Dentro de nuestra cultura existe un gran temor al ridículo, por lo cual se evitan múltiples situaciones, y mucho miedo al rechazo. Entre los mitos más frecuentes está el << deber ser buen amigo<<, “no ser egoísta”, <<soy débil si muestro lo que siento<< (hombres) y la contraparte de las mujeres <<si muestro lo que siento, los hombres no se van a interesar en mi>>. Estos supuestos o ideas irracionales están presentes y operan entre los adolescentes impidiéndoles tener comportamientos mas asertivos en una serie de interacciones sociales .

[22] Pauline Furnes. Aprender Actuando. Una Guía para Maestros. México, Editorial Pax México, S.A. l987. Pág. 13.
[23] Joseph O`Connor. Introducción a la PNL. Barcelona. Ediciones Urano 1993. Pág.171

No existe una guía orientadora, pero es importante que las niños y niñas tomen conciencia de sus fortalezas y déficits sociales, que aprendan a evaluar sus propios comportamientos de manera específica, que desarrollen una mejor percepción social y discriminación de comportamientos, que conceptualicen y asuman la causalidad interaccional de la conducta social, que adquieran técnicas de comunicación efectivas, que logren destruir mitos e ideas irracionales y que practiquen destrezas especificas de comportamiento social en aquellas áreas personales y grupales de mayor carencia.

3.3.1. CONOCIMIENTO E IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

Es sabido que las personas que tienen problemas en el campo de las habilidades sociales, lo perciben como un problema general que involucra toda su persona y dificulta en forma continua su relación con los demás, a tal punto que frecuentemente se evita el contacto social, con lo cual evidentemente el problema se agrava. El problema es percibido en forma global y continuamente presente, no se distingue matices ni discriminan distintas situaciones. Este es el primer problema que debe abordarse: especificar áreas y discriminar los componentes del comportamiento social. Se debe abordar el déficit en las habilidades sociales partiendo de los siguientes puntos:

1. Situación problemática particular de cada persona: dónde, cuándo, con quiénes.
2. Comportamientos o habilidades específicas: qué siente, qué piensa, qué hace o no hace.

Teóricamente se han distinguido dificultades en tres componentes de las habilidades sociales: **Cognitivo, Conductual y Emocional.**

Área Cognitiva: Existe una inhibición social mediada por diversos procesos cognitivos y evaluaciones cognitivas distorsionadas, expectativas y creencias irracionales, autoverbalizaciones negativas e inhibitorias, autoinstrucciones inadecuadas, estándares perfeccionistas, expectativas respecto a las consecuencias de las conductas asertivas.[24]

Área Conductual: Existe un déficit en las habilidades sociales debido a una falta de aprendizaje de los componentes motores verbales y no verbales, necesarios para lograr un comportamiento social competente. La persona carece de un repertorio conductual y/o usa respuestas inadecuadas por que no las ha aprendido o las ha aprendido en forma inadecuada.

*Área emocional***:** Existe una inhibición de la respuesta social debido a la ansiedad asociada a las situaciones sociales y no debido a una falta de repertorio conductual. Dicha ansiedad puede haberse condicionado a situaciones sociales.

Un primer paso en la percepción del problema es lograr distinguir cuál o cuáles de estos factores tiene mayor o menos peso en el comportamiento disfuncional. Esto hace que la persona considere la dificultad como algo específico, limitado y por ende se percibe más superable. Además también se delimitan las dimensiones de las áreas con dificultad.

[24] http://users.servicios.retecal.es/jureba/tecnicasTREC.htm Lucas Morea. Julio 2005

Muy asociada a la percepción y delimitación de los problemas se encuentra la transmisión de información. Podemos ver que un prerrequisito para el logro de destrezas sociales adecuadas es conocer cuáles son esas destrezas y como se pueden llevar a cabo.

3.3.2. LA COMUNICACIÓN ADECUADA.

La conducta del hombre está continuamente organizándose a través de la acción recíproca entre los individuos. Para considerar en su verdadera dimensión la trascendencia del factor social basta señalar el *lenguaje y la cultura*, características humanas que no podrían explicarse fuera de la vida del grupo.

"Entendemos por comunicación, el proceso de producción, distribución y consumo de significados que se desarrollan sobre la matriz de las relaciones sociales".[25]

Sin embargo, no solo el habla es comunicación si no que todo comportamiento (gestos, movimientos, posturas, etc.) es comunicación y toda comunicación afecta la conducta. Es, por lo tanto, un fenómeno natural e inherente al ser humano.

El desarrollo de una buena comunicación facilita la especialización, la diferenciación y la maduración. A través de la comunicación el hombre obtiene información de si mismo y del mundo. "...el significado es algo que uno aporta al lenguaje en lugar de extraerlo de él. Un oyente ha de aportar el significado a lo que oye; el significado no es algo nítidamente contenido en una locución".[26]

---

[25] Jorge, González. EL Proceso de la Comunicación en una Sociedad Subdesarrollada y Dependiente. México, Editorial Integrada Latinoamericana, 1980. Pág.19

[26] Frank Smith,. Para darle Sentido a la Lectura. Madrid. Editorial Visor l997. Pág. 71.

El niño desde que nace está en interacción constante, con los miembros de su familia; estos miembros están trasmitiéndole día a día información y modos de regular dicha información. Saber qué puede decirse, cuándo, a quién y en qué momento es una habilidad social que se aprende a través de los años. De este modo se van generando las reglas de comunicación que gobiernan los patrones interaccionales.

El hombre siempre envía mensajes aunque no tenga conciencia de ello, a aunque voluntariamente no quiera comunicarse. En la comunicación humana la cantidad de información que se intercambia en toda situación es enorme. “En una conversación habitual no sólo esta presente lo que la persona dice con palabras si no también obtenemos información a partir del tono de voz, de la expresión facial, de la postura corporal y de la situación del contexto”. [27]

Por lo mismo pueden ocurrir numerosos problemas de <<comunicación>> por ejemplo, un individuo puede usar términos muy globales o vagos para describir sus necesidades; los mensajes verbales y no verbales pueden ser contradictorios; se atiende en forma selectiva algunos aspectos, perdiendo información importante.

En el proceso de ampliar la información sobre una comunicación efectiva, es fundamental demostrar en los entrenamientos de comunicación el carácter circular de la causalidad del comportamiento. Los participantes deben aprender que la puntuación lineal de la comunicación es arbitraria y que el proceso comunicacional es una espiral de intercambios comunicacionales.

[27] Bruna, Zani. Funciones de la Comunicación. México, Editorial Grijalbo-Consejo Nacional Para la Cultura y las Artes-, 1990. Pág.55

El aprendizaje de las reglas de comunicación requiere la explicación y demostración de las características señaladas, sin embargo, el dominio de estas destrezas requerirá de la práctica.

3.3.3. CONOCER LA TIMIDEZ PARA ENFRENTARLA.

La timidez temprana se considera asociada al temor, posiblemente de origen genético, mientras que la timidez tardía se explica en términos de la autoconciencia.

Las dificultades comunes de las personas tímidas se enumeran a continuación:

Falta de repertorio de las conductas sociales.

Las personas tímidas parecen no haber aprendido ciertas conductas sociales especificas, como son el iniciar y mantener una conversación, expresar sus opiniones en público, expresar afecto, defender sus derechos, relacionarse con otras personas.

De igual manera, sienten frecuentemente miedo, temor frente a las interacciones sociales. Se considera que este temor es el resultado de episodios o experiencias de fracaso. A su vez este temor aprendido es mantenido por respuestas de evitación, las que impiden que el individuo confronte su temor a la realidad. Las personas tímidas evitan concientemente aquellas situaciones sociales que podrían causarle ansiedad o que le generan expectativas anticipatorias de fracaso. Esta evitación impide que la persona aprenda que las circunstancias han cambiado.

Estas experiencias no necesariamente tienen que haber sido vividas por el individuo en forma personal, también es posible haberlas aprendido por *observación de otros.*

Aspectos cognitivos.

El papel de diferentes aspectos cognitivos y procesos de información podrían explicar la ansiedad y las conductas de evitación. Se han planteado varios procesos que pueden estar involucrados:

- Autoevaluaciones negativas: las personas se evalúan negativamente, por lo que creen que actúan pobremente y evitan totalmente las situaciones sociales.
- Atención selectiva y recuerdo de información negativa: los individuos altamente ansiosos recuerdan mas las experiencias negativas que las positivas, cuando se les compara con grupos no ansiosos.
- Expectativas anticipatorias catastróficas: ideas negativas acerca de la eficacia que tendrían sus conductas. Las situaciones se enfrentan con prejuicios: <<Nadie se interesa por mi>>, <<Seguro que me va mal>>, <<lo que yo diga o haga será insignificante para los demás>>.

Todas estas ideas constituyen ideas irracionales, ya que no tienen fundamento en la realidad, la mayor parte de ellas no han sido comprobadas o no son lo esencial de la experiencia. Tampoco son consecuencias estables ni permanentes en el tiempo.

En otras situaciones funciona otro tipo de ideas también irracionales que influyen en nuestro comportamiento. Al recibir peticiones exageradas por parte de otros, se tiene frecuentemente la idea irracional de tener que acceder a las peticiones para >>no ser una mala persona>>.

Atribución inadecuada del éxito o fracaso social.

Las ideas irracionales van formando un estilo de pensamiento, basado en las atribuciones que hacemos de nuestros éxitos o fracasos. Si consideramos que en toda situación social hay factores externos, tales como la complejidad de la tarea o dificultad de la situación y factores internos, tales como la capacidad o habilidad, inteligencia, esfuerzo de cada persona para enfrentar la situación, vemos que el éxito o fracaso de una interacción se puede atribuir ya sea a factores externos o internos.

Las personas tímidas suelen asumir la responsabilidad personal de todos sus fracasos y atribuyen sus éxitos a factores externos.

3. 3. 4. ASERTIVIDAD.

La asertividad refleja la habilidad para expresar pensamientos, sentimientos ideas, opiniones o creencias a otros, de a una manera efectiva y cómoda. Aunque el termino asertividad y habilidad social han sido usados como sinónimos, podríamos conceptuar la asertividad como un subconjunto de las habilidades conductuales sociales que funcionan para maximizar la probabilidad de obtener ciertos objetivos sociales, especialmente en situaciones que implican un cierto riesgo social (rechazo, negación, peligro de consecuencias negativas).

3.3.5. ASERTIVIDAD VS. AGRESION.

Resulta difícil determinar el límite entre estos dos comportamientos. La pregunta es saber cuáles serían los criterios para diferenciar ambos conceptos.

Comúnmente utilizamos como sinónimos de la violencia, la agresión; sin embargo hay una diferencia sustancial entre ambas. La agresión es la fuerza vital necesaria para que una persona enfrente la vida o supere ciertas dificultades o limitaciones, por ello no se puede considerar como mala o dañina, pues la ausencia provoca pasividad. "La mayor parte de las definiciones de agresividad consideran la intencionalidad de la conducta como una variable esencial en la definición. Sin embargo, el problema que se plantea es que la intencionalidad no constituye una propiedad de la conducta, sino que hace referencia a las condiciones antecedentes que muchas veces hay que inferir". [28]

La conducta asertiva en comparación con la conducta agresiva, es percibida positivamente en su relación con el otro, logra las metas que se propone y favorece la relación interpersonal a largo plazo. Se ha comprobado empíricamente que estos factores podrían servir para diferenciar ambos comportamientos.

La conducta agresiva puede alcanzar sus fines durante algún tiempo, pero que sin embargo la mayor parte de las veces lleva a una comunicación defectuosa, provoca la agresión defensiva y tiende a estimular la propia agresividad. Por otro lado la conducta asertiva puede llevar a la persona a no lograr las metas deseadas en el plazo inmediato, pero en el largo plazo aumenta su autoestima. Es en esta dificultad teórica y empírica que surge al tratar de diferenciar una conducta como apropiadamente asertiva o bien agresiva e inadecuada, donde podemos ver la importancia del contexto en la interpretación del comportamiento.

---

[28] GRUPO DE EDUCACIÓN POPULAR CON MUJERES. "Eduquemos para la Paz". México, 2003. Pág. 12

¿Qué determina que una conducta social sea adecuada o no?

“Tiene que ver con el consenso social, la opinión de una determinada cultura, o un marco valórico de ciertos subgrupos y/o subculturas”[29]. En otras palabras, la adecuación del comportamiento social depende de las normas y valores del individuo, del grupo familiar y del grupo social al cual pertenece. Por lo tanto el contexto relacional tiene una participación crucial en el proceso comunicativo y en su cualidad de adecuación o inadecuación social.

Sin embargo, estas distintas acepciones del concepto <<contexto>> lleva a posibles imprecisiones que es necesario aclarar. Podemos considerar al menos tres grandes factores incluidos en este efecto que tiene el contexto en la determinación de la conducta: uno es el contexto de acuerdo a la situación específica en que se da el comportamiento (por ejemplo las normas típicas para la situación específica de iniciar una conversación; o bien, el significado y la expectativa de una persona frente a una situación particular).

Finalmente, un último aspecto del contexto es la cultura que enmarca la conducta social (normas y valores culturales).

3.4. EL CONTEXTO Y LAS REGLAS SOCIALES.

Las habilidades sociales no deben ser vistas como un rasgo permanente, no son una disposición sino una *capacidad* de respuesta.

[29] Corrientes Pedagógicas Contemporáneas. México, UPN, 1995. Pág. 86

En una interacción, ambas personas elaboran conjuntamente el tipo de relación al indicar la clase de conducta que han de observar entre ellas. La conducta de las personas involucradas en una relación definen esta última.

Cuando la relación entre dos personas se estabiliza, quiere decir que ambas han llegado a un acuerdo sobre la naturaleza de su relación y sobre el tipo de conducta que han de seguir. Más que un pacto se trata de un acuerdo que se establece implícitamente por medio de los calificadores de la comunicación.

"La participación activa en la comunicación supone, por un lado, la capacidad para producir mensajes propios y, por otro, la capacidad para captar y comprender los mensajes producidos por otros interlocutores en el trato comunicativo.[30]

Sin embargo, la relación que se establece entre dos personas no es siempre la misma, varía dependiendo de las circunstancias y, generalmente tiene también características diferentes para las distintas áreas en que puede manifestarse. Las relaciones interpersonales son variables y pueden cambiar de naturaleza con gran rapidez. La comunicación funcional requiere flexibilidad en la definición de la relación. Mientras en un momento se puede considerar como adecuada una relación simétrica, en otro, puede considerarse como tal una relación complementaria y viceversa. Por ejemplo en la relación con los padres se puede observar un desarrollo progresivo en el tiempo desde una relación predominantemente complementaria hacia una relación más simétrica. Simultáneamente un padre con un hijo adolescente puede definir una relación complementaria superior en una secuencia

[30] Alonso Ramírez Silva. "La comunicación educativa y la Educación Estética en la Escuela Primaria". México, Editorial Miguel Ángel Porrua,-UPN, 2000. Pág. 16

interaccional particular –sobre trabajo por ejemplo-, y complementaria inferior o simétrica en otra –sobre deportes-.

La primera se trata de una constante lucha por la igualdad relacional pudiendo producirse una pelea sin fin o el distanciamiento de la relación por agotamiento. La complementariedad rígida es la intensificación de las diferencias, con estabilización en el tiempo y área, por lo cual, por ejemplo, el victimario cada vez es más malo o cruel, y la victima, más sometida y miserable, de este modo la relación intensifica sus diferencias, produciéndose un rompimiento en la relación.

El comportamiento interpersonal se ve entorpecido cuando no hay acuerdo respecto a la definición de la relación.

3.5. INFLUENCIA DE LA CULTURA.

El énfasis en las normas sociales se extiende más allá de los determinantes situacionales de las conductas sociales a los determinantes culturales de dichas conductas.

A pesar de ser la asertividad un índice de salud mental y la falta de asertividad una fuente importante de descontento, ansiedad e inadecuación, el ser asertivo a la manera que lo indican las normas de Norteamérica y parte de Europa no se estimula ni es tolerado en la mayor parte de otras culturas.

La humildad, sometimiento y tolerancia son valorados por sobre la asertividad en muchas culturas, especialmente en lo que se refiere a las mujeres. Más aún la falta

de asertividad no constituye necesariamente un signo de inadecuación o ansiedad, aunque en ciertas ocasiones pudiera ser considerado así.

"…Los estudios transculturales de las habilidades sociales tienen consecuencias importantes: la primera es que las normas sociales, y por lo tanto las habilidades sociales, son especificas a una cultura".[31] Por ejemplo se ha encontrado que a los japoneses se les ha enseñado a no expresar sus emociones negativas y a evitar el contacto visual, mientras que los hombres árabes se tocan y se miran constantemente durante una conversación. Por lo tanto, la definición y mediación de la adecuación o inadecuación social en una cultura determinada puede ser totalmente inaplicable en otra cultura porque las normas de <<salud>>, <<normalidad>> de las habilidades socialmente aceptadas difieren considerablemente.

En síntesis, el análisis funcional de las situaciones o contextos implica el conocimiento del repertorio de conductas aceptables en una situación social específica, la naturaleza y secuencia de estos comportamientos y los conceptos sociales culturalmente compartidos.

El entrenamiento en habilidades sociales se dirige entonces en primer lugar a las situaciones problema. Una segunda etapa involucraría una extensa discusión acerca de la naturaleza de estas situaciones y un intento de llegar a una estructura de las reglas sociales, repertorios de conducta que se necesitan. Se puede analizar las dificultades y ambigüedades y discutir una serie de posibles soluciones. Una tercera

[31] Ídem. Op. Cit. Pág. 37

etapa consiste en modelar y realizar un “role-playing” con retroalimentación en situaciones sociales simuladas, lo mas perecidas a la vida real. Una cuarta etapa se realiza a través de tareas que ejercitan esta nueva tarea adquirida.

3.6. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES INTERPERSONALES CONFLICTIVAS.

Las distintas situaciones sociales requieren de mucha versatilidad y habilidad para adaptarse a los problemas siempre cambiantes de la vida diaria, la solución de problemas puede ser definida como un proceso a través del cual una persona (o grupo) intenta identificar, descubrir o inventar medios efectivos de enfrentar los problemas que se encuentra habitualmente. La solución de problemas así entendida constituye una estrategia de solución de problemas sociales y se puede calificar como un proceso de aprendizaje.

Los problemas se constituyen en tales cuando una situación particular provoca una reacción emocional de molestia, tensión o ansiedad. Tales problemas implican por lo general conflicto, incertidumbre, amenaza y/o percepción de falta de control. De acuerdo a estas condiciones podemos decir que la solución de problemas sociales es una actividad que a menudo se realiza bajo condiciones emocionales estresantes. Una solución es una respuesta o patrón de respuesta efectiva en cambiar la situación problemática y/o la propia reacción personal a ella, de modo que ya no se percibe como un problema.

En lo que se refiere a los problemas sociales se ha usado el término competencia social para referirse en forma amplia a la solución de dichos problemas, este concepto se refiere a un amplio campo de las destrezas sociales, competencias conductuales y conductas de enfrentamiento que permiten a los individuos enfrentar en forma efectiva las demandas de la vida diaria.

El modelo que a continuación se describe, cuando se aplican en forma efectiva a un problema particular, se espera que se maximice la probabilidad de descubrir la solución más efectiva. "Lo importante del modelo es que constituye el aprendizaje de una metodología eficiente para resolver una gran variedad de situaciones problema".[32]

Modelo de solución de problemas:

1. Orientación del problema.
2. Definición y formulación del problema.
3. Generación de soluciones alternativas.
4. Toma de decisiones.

Realización de la solución y verificación.

1.-La orientación del problema consiste en un conjunto generalizado de cogniciones facilitadoras que orientan todo el proceso de solución del problema. En forma especifica la función de estas orientaciones es aumentar la sensibilidad a los problemas y dar la ocasión para que se desarrolle la actividad de solución del

[32] http://rehue.c.sociales.uchile.cl/publicaciones/thesis/03/ponencias/pon42-2.htm/ Julio 2005

problema, centrar la atención en conductas positivas de solución del problema y apartarse de preocupaciones no productivas o de pensamientos <<negativos>>, maximizar los esfuerzos y persistencias frente a los obstáculos y stress emocional y minimizar las angustias emocionales perturbadoras, al tiempo que se intenta maximizar los estados emocionales positivos y facilitativos.

2.-La definición y formulación del problema, es un proceso de evaluación en que se recoge información relevante acerca de éste, se intenta clarificar la naturaleza del mismo , se fijan metas realistas y se reevalúa la importancia que tiene para el bienestar del individuo. El énfasis en esta etapa debe estar en las destrezas y habilidades relacionadas al proceso de información social, la conceptualización del problema y el propósito, el pensamiento racional.

3.- *La generación de alternativas de solución,* tiene como propósito hacer que el individuo disponga del mayor número posible de alternativas con el objeto de maximizar la probabilidad de que la <<mejor>> solución estará entre ellas. Esta tarea se basa en las habilidades de creatividad, originalidad y flexibilidad, y en general enfatiza el principio de cantidad (mientras más soluciones se proponen mejores ideas saldrán), la suspensión del juicio crítico (mejores ideas, si los individuos postergan sus evaluaciones criticas para más adelante) y el principio de la variedad (mientras mayor sea la variedad de soluciones, mejores ideas se descubrirán).

4.-La toma de decisiones, tiene como función evaluar las distintas alternativas de solución disponibles y la selección de la mejor para ser llevada a cabo. Este

procedimiento se basa en un análisis racional de los costos/beneficios de la elección y toma en cuenta los factores preceptúales y subjetivos de la conducta de elección.

La puesta en marcha de la solución y su verificación, tiene por finalidad evaluar los resultados de la solución y verificar su efectividad en la situación real de vida. Esta etapa incluye la ejecución de la conducta elegida para solucionar el problema, una autoevaluación que compare los resultados esperados y los logrados.

El orden en que el modelo presenta los cinco componentes representa una secuencia lógica y práctica para un entrenamiento eficiente. Sin embargo, este orden no significa que la estrategia de solución del problemas deba proceder en una secuencia unidireccional que empiece con la primera y termine con la ultima. Una estrategia efectiva de solución de problemas probablemente implicará movimientos hacia delante y hacia atrás, de una tarea a otra hasta que el proceso finalmente termine. Este proceso termina solamente cuando se encuentra una solución satisfactoria o cuando se determina que el problema no es solucionable y debe ser aceptado y enfrentado tal cual es.

3.7. EL PAPEL DEL MAESTRO EN LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES SOCIALES.

Un enfoque holístico de la enseñanza de habilidades sociales en las escuelas, implica, además, que el maestro debe modelar un estilo de comportamiento personal e interpersonal apropiado en todo momento, dentro y fuera del aula de clase.

En la enseñanza de habilidades sociales a los adolescentes, es conveniente el uso de una metodología interactivo que facilite crear un ambiente agradable y

<<seguro>> dentro del aula, que permita a los estudiantes experimentar nuevas formas de pensar, sentir y comportarse.

De igual manera se proporcione el apoyo necesario para que los estudiantes identifiquen, por ellos mismos, - es decir, en sus propios términos- las situaciones de riesgo y la forma en que estas habilidades pueden ayudarlos a solucionar sus problemas.

Es importante garantizar que la educación en habilidades sociales se lleve a cabo a nivel de los adolescentes. Existen gran variedad de dinámicas grupales que pueden usarse durante las sesiones y con las cuales la mayoría de los docentes están familiarizados, por ejemplo: el dibujo, historias y cuentos, debates, demostraciones, estudios de caso, discusiones en grupo y en pareja, lluvia de ideas, dramatizaciones, etc.

Las estrategias de trabajo, deben ser significativas, motivadoras, generadoras de nuevos conocimientos, vinculantes de las experiencias de los alumnos, propiciadoras de la resolución de problemas y abiertas a utilizar el error como fuente de aprendizaje.

Es importante recordar que aunque los métodos interactivos siempre resultan muy atractivos para los alumnos, éstos no constituyen un fin en sí mismos, sino el medio de facilitar el proceso de aprendizaje.

Para los estudiantes, uno de los aspectos mas llamativos y novedosos, consiste en que el docente se aleja de su papel tradicional de persona omnisapiente transmisora

de conocimientos, para convertirse mas en un facilitador que guía al estudiante a través del proceso de aprendizaje social, haciendo uso de las dinámicas grupales y métodos interactivos.

No todos los maestros se sienten atraídos por este estilo de educación, que para muchos puede representar un verdadero desafío a su capacidad de innovación y su sentido de autoridad. El docente facilitador, debe ser creativo, innovador, autocrítico y abierto a la crítica constructiva de los demás. Debe ser lo suficientemente flexible y practicar la empatía con sus alumnos, debe poseer un buen sentido del humor, ser respetuoso y hábil transmitiendo un sentido de autoridad fundado en el respeto, la confianza y el aprecio que inspira en sus alumnos antes que en el miedo y las técnicas coercitivas.

Mas que un trabajo individual de los docentes, se requiere también el compromiso de todos los miembros de la comunidad educativa que tenga como enfoque la promoción del desarrollo humano donde el maestro plantee problemas para que los estudiantes las resuelvan, donde la comunidad educativa propicie un ambiente escolar en forma propicia al pensamiento, lo valores, le asignen tiempo, garanticen los materiales de apoyo y evalúen el desarrollo, se mantenga un clima de confianza en el aula y escuela, el que permita tomar riesgos, experimentar y ser creativos. Lo anterior requiere escuchar las ideas de estudiantes y colegas, abstenerse de enjuiciar y disponer de muchas fuentes de información.

Es evidente que pueden existir muchos otros escenarios institucionales posibles para la educación de habilidades sociales, así como distintas maneras de articularlas en el

plan de estudios, dependiendo del contexto sociocultural y las prioridades institucionales y de la comunidad local, la finalidad es el aprendizaje de destrezas psicosociales que contribuyan al desarrollo personal y social y a la prevención de problemas psicosociales.

CONCLUSIONES.

Las conclusiones alcanzadas acerca del desarrollo de habilidades sociales, fueron que, es trascendental que los alumnos desarrollen dichas habilidades, necesarias para satisfacer adecuadamente las tareas que impone cada etapa del desarrollo, e ir descubriendo herramientas para enfrentar situaciones de estrés emocional, ya que son valiosos aportes para prevenir ansiedad social, timidez, y varios problemas psicológicos que influyen en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Hay conciencia de la necesidad y beneficios que implica introducir programas de este tipo en currículos escolares. No obstante, las limitaciones de estos ámbitos se ve restringida debido a que la educación formal contempla pocos espacios para este tipo de proyectos. Aunque los estudios y experiencias parecen apuntar a que el entrenamiento en habilidades sociales es muy efectivo para fomentar el bienestar biopsicosocial de los individuos y por lo tanto, mejorar la calidad de vida de las personas.

Este trabajo de investigación, no atiende un contexto de campo pero espera brindar algunas herramientas para ilustrar, informar y guiar la enseñanza y el aprendizaje. los alumnos que comprendan gradualmente estos conceptos vivirán de manera más eficaz. Los profesores que asimilen la importancia de la inclusión de las habilidades sociales podrán ayudar a sus alumnos a desarrollarse integralmente.

BIBLIOGRAFÍA.

ANDREOLA, Baldvino. Dinámica de Grupo. México, Ediciones Dabar, 1994.

AGUILAR, Eduardo. Domina la Autoestima. México, Editorial árbol, S.A. 1993.

BRANDEN, Nathaniel. Los Seis Pilares de la Autoestima. México, Editorial Paidós, 2002

CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL. Estudio Básico de Comunidad Objetivo. México, 2000.

CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL INFORMA, México, año 8, No. 26 Octubre / Diciembre 2002.

CHAMAY, Roland. " Aprender por Medio de la Solución de Problemas". Argentina, Editorial Paidós, 1994.

COLL, PALACIOS, MARCHESI. Desarrollo Psicológico y educación II. Madrid, Editorial Alianza, 1995.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS. México, Editorial Esfinge, S.A. de C.V. 2004.

FERREIRO, Emilia. Vigencia de Jean Piaget. México, Editorial Siglo XX1, 2003.

FURNES, Pauline. Aprender Actuando. Una Guía para Maestros. México, Editorial Pax México, S.A. l987.

GONZALEZ, Jorge. EL Proceso de la Comunicación en una Sociedad Subdesarrollada y Dependiente. México, Editorial Integrada Latinoamericana, 1980.

GRUPO DE EDUCACIÓN POPULAR CON MUJERES."Eduquemos para la Paz". México, 2003

J. García. Psicología Evolutiva y Educación infantil. Madrid, Editorial Santillana, S.A., l989.

LEHALLE, Henri. Psicología de los Adolescentes. México, Editorial Grijalbo, 1990.

MANTILLA, Leonardo. Habilidades para Vivir, Santafe de Bogota, 2000.

O`CONNOR, Joseph. Introducción a la PNL. Barcelona, Ediciones Urano 1993.

SANTILLANA, Diccionario enciclopédico de Educación Especial. México, 1990.

RAMÍREZ, Alonso. "La comunicación educativa y la Educación Estética en la Escuela Primaria". México, Editorial Miguel Ángel Porrua,-UPN, 2000.

ROSEN, Sydney. Mi Voz Ira Contigo. México, Editorial Paidós, 2001.

SMITH, Frank. Para darle Sentido a la Lectura. Madrid. Editorial Visor l997.

TIMASHEFF, Nicholas. La Teoría Sociológica. México, Editorial. Fondo de Cultura Económica, 1980.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. Corrientes Pedagógicas Contemporáneas. México, 1995. (S.P.I).

WATZLAWICH, Paúl. "CAMBIO", Formación y Solución de los Problemas Humanos. Barcelona, Editorial Herder, l986.

ZANI, Bruna. Funciones de la Comunicación. México, Editorial Grijalbo-Consejo Nacional Para la Cultura y las Artes-, 1990.

http://www.monografias.com/trabajos/timidez/timidez/.shtml

http://users.servicios.retecal.es/jureba/tecnicasTREC.htm

http://rehue.c.sociales.uchile.cl/publicaciones/thesis/03/ponencias/pon42-2.htm/