

ESCUELA PARA PADRES Y/O APODERADOS. “HABILIDADES SOCIALES”

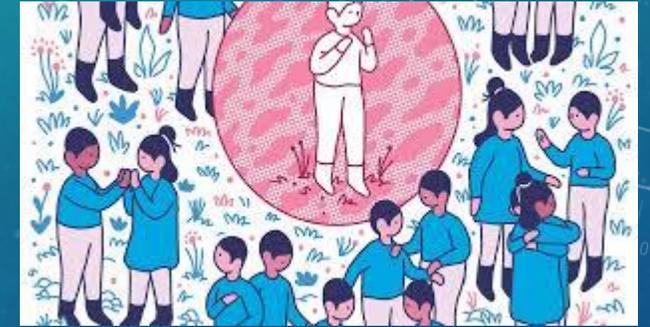
PSICÓLOGA: DANIELA CAROCA VENTURA

ENCARGADA DE CONVIVENCIA ESCOLAR SANDRA NAVARRO FLORES

¿Qué son las habilidades sociales?



Son formas de relacionarse con los otros, destrezas necesarias para desenvolverse adecuada y exitosamente en la sociedad. “Son conductas que expresan sentimientos, sensaciones, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una persona, de un modo adecuado a la situación, respetando a los demás, y generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación”



Como vemos, no se nace con habilidades sociales, se aprenden en el transcurso de la vida, por medio de la observación, imitación, ensayo e información. Adquirimos, desarrollamos y controlamos las habilidades sociales durante toda la vida.



Las habilidades sociales contienen comportamientos verbales; y no verbales, estas conductas nos hacen sentir mejor socialmente y se viven de diferente manera, dependiendo del lugar donde vivimos, la cultura y las costumbres.

¿Cómo desarrollar las habilidades sociales de mis hijas?

La familia es uno de los pilares más importantes en la crianza y desarrollo pleno de los niños. Quién mejor que la familia para atender necesidades, conocer sus cualidades, preferencias, habilidades y los comportamientos que les interesan mejorar o evitar en sus hijas, ya sea en casa, en la escuela, con familiares o con quienes se relacionan.



De ahí la importancia de que, tanto los padres y/o apoderados como las hijas aprendan a establecer relaciones que les hagan sentir bien en la convivencia al interior de la familia o fuera de ella en diferentes espacios. Esto No siempre es fácil, pues las relaciones en general son complejas.

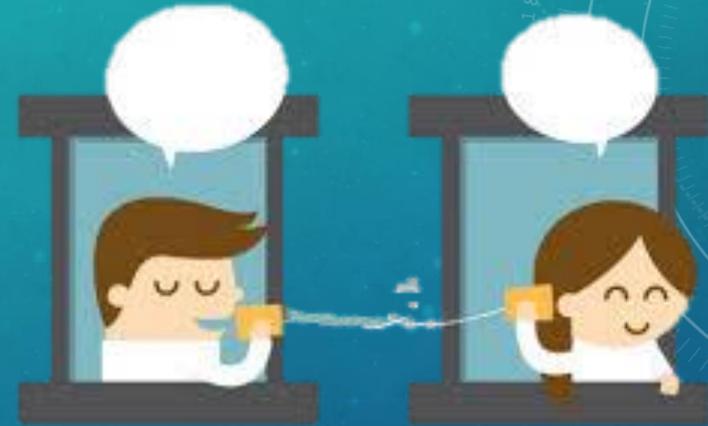
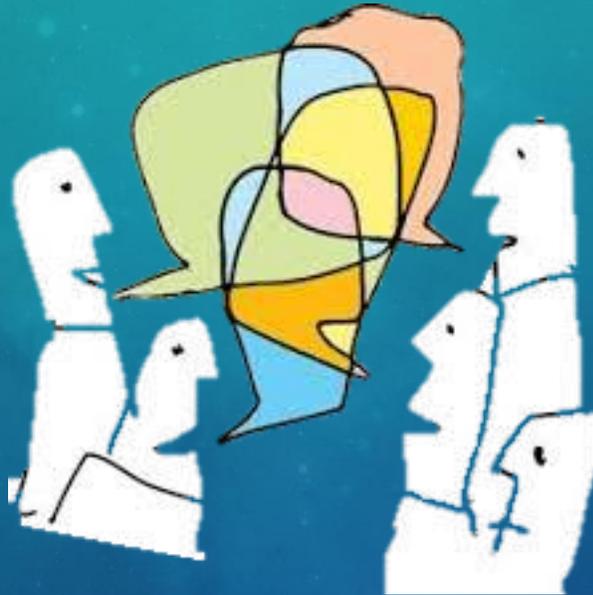


En la enseñanza para el desarrollo de las habilidades sociales existen varios componentes a tener en cuenta:



Instrucción verbal

Con la instrucción verbal, los padres y/o apoderados deberán estimular a sus hijas mediante del diálogo y debate para que vayan descubriendo las conductas apropiadas que pueden aprender.



Ejemplo: Los padres y/o apoderados dialogan con su hija, “Dime una cosa, hija, y por favor te pido que pienses bien antes de contestar, porque lo que me interesa es que realmente medites tu respuesta.... ¿te gustaría que alguien se burlara de ti porque estás pasada de peso o estás flaca?”



Modelado

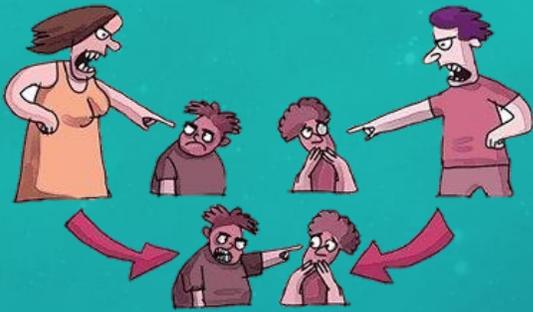
El Modelado es definido como el aprendizaje por imitación; se da a través de la observación, donde se le presentan a la niña uno o varios modelos con las conductas que tiene que aprender (en este caso la conducta de los adultos). Ayuda a la adquisición de nuevas habilidades para la interacción social y frenar conductas existentes, que resultan inadecuadas en las relaciones sociales.



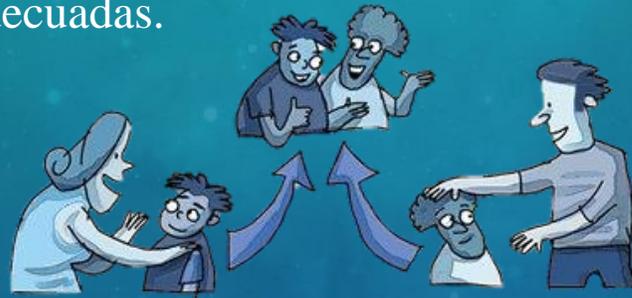
Un buen modelo para la niña puede ser el adulto responsable de la niña (mamá, papá, tíos o abuelos entre otros), por la imagen que tienen para ella, sobre todo cuando muestran dominio en la conducta o habilidad que desean modelar, cuando hacen efectiva su autoridad en un ambiente de colaboración y respeto, cuando cumplen lo que prometen, cuando le dicen que confían en él... etc. También son modelos otros niños.



Práctica



La práctica consiste en el ensayo y ejecución de las conductas y habilidades que la niña tiene que aprender, de forma que logre incorporarlas en su repertorio y exhibirlas en las situaciones adecuadas.



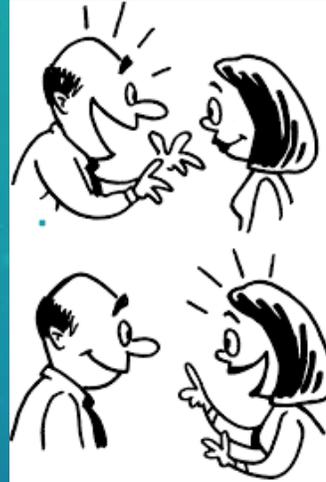
Ejemplo: antes de ir con la profesora a dar una queja, la estudiante ensaya y practica mentalmente las frases y conductas que utilizará para hacer la reclamación. Otro ejemplo: después de que la niña escuchó y observó cómo su mamá muestra la conducta o habilidad de saludar, la niña practica y ensaya. La mamá deberá animarla a que lo haga varias veces al día, siempre que sea posible, hasta que logre el hábito de saludar.

Hay diferentes maneras de practicar: Aplicar la habilidad que se está aprendiendo en momentos oportunos y durante los acontecimientos del día. También puede realizarse la práctica en situaciones simuladas (juego de roles). Recapitular y ensayar en su propia mente la ejecución de los comportamientos hechos por el modelo.



Retroalimentación

La retroalimentación implica proporcionarle información a la niña sobre qué tan bien lo ha hecho durante la práctica o qué tanto se ajusta a la conducta esperada.



Ejemplo: Después de la conducta los padres y/o apoderados le muestran cariño, diciendo “lo has hecho muy bien”, “estupendo”, “qué bonito”, “me ha gustado”... pues la recompensa es más poderosa, si es acompañada con una sonrisa y caricias (afecto).

La retroalimentación puede hacerse de diferentes formas como: las sugerencias constructivas para mejorar, la motivación, la asesoría, las recompensas materiales y, los refuerzos sociales como elogios y aprobación.



Saber relacionarse con
los demás no es
fácil.



¿Quieres
ser mi
amigo?

Debemos empezar desde pequeños
para intentarlo cuando
somos adultos www.creandyy.com