

La importancia de las habilidades sociales en niños y adolescentes

Una reflexión sobre por qué hay que ayudar a los más jóvenes a desarrollar habilidades sociales.

Todos los adultos necesitamos utilizar nuestras habilidades sociales a diario, ya sea para expresar una necesidad a nuestro jefe, resolver un problema con nuestra pareja, o empatizar con el problema de un amigo. Cuando alguien no emplea estrategias sociales adecuadas, lo notamos al instante.

Estas habilidades no son innatas, sino que las adquirimos a lo largo de nuestra vida, comenzando a gestarse en la infancia. Las situaciones tempranas a las que se enfrentan los niños involucran sí o sí relacionarse con los demás, en espacios como la familia y la escuela. No obstante, el desarrollo de las habilidades sociales no concluye allí: más adelante, como adolescentes, deberán adaptarse a contextos de mayor abstracción y complejidad, también demandantes en el uso de estrategias para relacionarse con otros y consigo mismos. A continuación, **veremos cuáles son estas habilidades y por qué son importantes tanto para el niño como el adolescente desarrollarlas.**

¿Qué son las habilidades sociales?

Las habilidades sociales son aquellas conductas que permiten a la persona expresar sus propias opiniones, deseos o actitudes de manera acorde a la situación. Muchos autores coinciden en que el fin último de las habilidades sociales es **la resolución de conflictos interpersonales**, por lo que hacer ejercicio de ellas es vital para la adaptación al ambiente.

En términos generales, una persona con habilidades sociales puede verse como alguien capaz de comunicarse de manera asertiva. Esto implicaría claridad a la hora de expresar sus ideas y emociones, pero también ser capaz de escuchar a los demás e internalizar qué tienen para decir acerca de determinada situación. En cambio, una persona que carece de alguna habilidad social puede comportarse de manera avasallante u hostil, imponiendo sus ideas acerca de la realidad por sobre las demás; o, por el contrario, mostrándose dócil, es decir, aceptando las condiciones impuestas por las otras personas aún estando en desacuerdo con ellas.



Las destrezas sociales en la infancia

No nacemos sabiendo cómo comunicarnos con los demás para resolver conflictos. **Al adquirirse mediante el aprendizaje, la infancia es una etapa crítica para la enseñanza de las habilidades sociales.** Eso sí, la manera en la que se desarrollan son distintas, en tanto la significación que hace

el niño de las demandas del medio son distintas a las del adolescente o adulto.

Muchas destrezas interpersonales son observables en el contexto familiar o previamente al período escolar. Algunas prácticas muy tempranas, como preguntar el porqué de algo a un adulto o expresar cierta necesidad o preferencia ante cierto elemento (por ejemplo, una comida o un juguete), ya denotan que el niño está haciendo uso de estas habilidades. También las emplea cuando logra iniciar o mantener una situación de juego con otro niño o adulto, ya que esta interacción implica explorar los límites de las reglas del juego, o la comprensión de las emociones de los pares en torno a la actividad lúdica; algo que adquirirá la forma de la empatía.

Además, **el jugar con otro es más complejo de lo que parece**, ya que, distinto al juego solitario, este supone simbolización y ejercicio de roles que posibilitan la comprensión del mundo social. De tal modo, es importante como adultos propiciar que los niños participen de espacios de interacción y juego.

Un conjunto de habilidades necesarias para la escuela

Luego, el niño necesitará valerse de las habilidades sociales para desenvolverse de manera acorde en la escuela, por lo que tendrá que llevar a cabo conductas adecuadas como saludar, hacer y responder preguntas, elaborar críticas y alabanzas, expresar opiniones o resistir a las presiones grupales. Son de tal importancia estas habilidades sociales ya que el niño, durante esta etapa, es capaz de establecer relaciones de amistad en tanto ha elaborado un concepto de sí respecto a los demás. En este sentido, **un indicador clave de destrezas sociales es que el niño comparta sus juguetes o un alimento con otros niños** (lo cual, curiosamente, es una habilidad que adquieren incluso antes de ir a la escuela).

La cooperación es fundamental para comprender si un niño es

aceptado o no por su grupo de pares, y es por ello que aprenden cuándo acciones como la agresividad son aceptables o no. Por esa razón, algunos niños que no han desarrollado habilidades cooperativas tienden a agredir de manera constante y a ser rechazados por los demás, en contraste con los que utilizan sus habilidades sociales para defenderse de los demás, iniciar nuevas amistades, mantenerlas y resolver conflictos. Las habilidades sociales son, en consecuencia, vitales para la adaptación al contexto escolar.

Habilidades sociales para enfrentarse a los retos de la adolescencia

Por su parte, la adolescencia requiere de habilidades sociales más complejas ya que sus desafíos son distintos: ellos adoptan actitudes críticas respecto a las normas sociales, se enfrentan a la demanda de los adultos de comportamientos más adecuados, y la interacción con los pares adquiere un tinte protagonista en esta etapa.

El adolescente configura su identidad al interactuar con sus iguales, buscando la aceptación social y pertenencia a los grupos de los que participa. De acuerdo con estas características, la investigación científica ha demostrado que habilidades sociales como la consideración de los demás, el autocontrol en las relaciones sociales y el liderazgo son clave para la adaptación a los desafíos de esta etapa.

Un adolescente que encuentre dificultades para vincularse con los demás puede mostrarse particularmente retraído, adoptando esta alternativa al ser incapaz de establecer límites respecto a sus pares. Por otra parte, las conductas agresivas de algunos adolescentes también denotan la insuficiencia de habilidades sociales como la regulación emocional o la empatía. Un adolescente que se comporte de tal modo podría ser

intolerante a que otro tenga una opinión distinta a la suya, enfadándose rápidamente o respondiendo de manera hostil, **sin ponderar las consecuencias que podría traerle dicho comportamiento.**

Por consiguiente, como adultos es importante favorecer durante esta etapa del desarrollo momentos de diálogo con los adolescentes para que éstos noten la dinámica de sus conductas. Asimismo, un proceso de psicoterapia podría ayudar al adolescente a desarrollar habilidades sociales para mejorar sus relaciones interpersonales.

Fuente: psicologiaymente.