

La integración de las Habilidades Sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional

Marcela López¹

Colegio Profesional de Psicólogos/as de Costa Rica

Recibido el 07 de febrero de 2008 – Aceptado 26 de febrero de 2008

Resumen

Este artículo trata sobre la potenciación de las Habilidades Sociales desde la escuela, partiendo del hecho de que estas no sólo evolucionan espontáneamente sino que pueden ser objeto de intervención para lograr ventajas emocionales. Así se plantea que si los currículos se complementan con programas directos y sistemáticos basados en la combinación de técnicas cognitivas y conductuales para mejorar las competencias interpersonales es posible una más productiva asimilación de conocimientos en el individuo y una menor propensión a algunos de trastornos emocionales.

Palabras clave

Habilidades sociales, aprendizaje, emociones, programas de entrenamiento, salud, educación escolar.

Abstract

This article treats on harnessed it of the Social Abilities from the school, starting of the fact that these not only evolutes spontaneously but that they can be object of intervention to obtain emotional advantages. Thus one considers that if the curriculums are complemented with direct and systematic programs based on the combination of interpersonal cognitive and behavioral techniques to improve the interpersonal competition can be obtained a more productive assimilation of knowledge in the individual and a smaller propensity to some emotional upheavals.

Key words

Social skills, learning, emotions, program training, health, school education.

Introducción

El ser humano siempre ha mostrado el instinto de supervivencia y un factor fundamental para esta es la interacción con otros. Así, crear y mantener contactos con distintos tipos de personas es una tarea cotidiana ineludible. Sin embargo, cuando el individuo no está preparado para el intercambio social se generan emociones negativas que interfieren con el bienestar. Para evitar esta situación es esencial contar con un repertorio de capacidades o conductas para interactuar con los iguales de forma efectiva y mutuamente satisfactoria, las cuales han sido denominadas Habilidades Sociales (Monjas, 1997).

La interacción social inicia desde la primera infancia, favorecida por adquisiciones afectivas importantes características de esta etapa del desarrollo humano. Sin embargo, el avance de las habilidades sociales no es igual en todas las personas, pues es influenciado por factores como género, personalidad y estímulos recibidos. Así, aunque el inicio del juego involucrando a otros, el creciente deseo por ser agradable a los demás y la adquisición acelerada del lenguaje, proporcionan un escenario propicio para el ensayo de las habilidades sociales estas, por lo general, no madurarán adecuadamente en ausencia de una apropiada estimulación. De esta manera, existe una correlación directa entre la estimulación social y el grado de desenvoltura social (Echeburúa, citado por Caballo, 1993).

¹ Licenciada en Psicología de la Universidad de Costa Rica.
Miembro 1473 del Colegio Profesional de Psicólogos/as de Costa Rica.
Tel. +506-836-3797 ó +506-518-0978; marsolel@hotmail.com

Desarrollo

El primer referente en la construcción de la socialización es la familia; pues proporciona a los niños/as modelos para su repertorio de conductas sociales, tales como escuchar, iniciar y mantener una conversación y reglas de cortesía. Este bagaje se amplía conforme la persona crece y tiene contacto con otros círculos de acción; a través de mecanismos como el aprendizaje por experiencia directa, aprendizaje por observación, aprendizaje verbal y feedback interpersonal (Monjas, 1997) hasta alcanzar cierto establecimiento en la adolescencia.

Paralelamente al adiestramiento social que se experimenta con la familia, se tiene la influencia del sistema educativo al que los niños/as ingresan cuando aún no han consolidado sus patrones de actuación. La integración al ámbito escolar implica el desprendimiento del primer mundo conocido para proponer interrelaciones con personas nuevas y ajenas al círculo parental, lo que demandará nuevas habilidades, encaminadas a lograr la aceptación entre iguales. Una satisfactoria percepción de aceptación entre iguales, se convierte en un "factor protector" en la infancia (Masten, et al., 1990, citado por Pappalia y Wendoks, 2003) que posteriormente fungirá como motivador y mecanismo de recuperación en casos de crisis emocionales. Al punto que existe una clara vinculación entre el progreso de las habilidades sociales en el ambiente escolar y el bienestar del individuo, proyectado incluso en su etapa adulta.

Así, aunque la construcción del repertorio de habilidades sociales se modifica en la escuela, el individuo no siempre logra asumir un rol que le permita mantener relaciones sociales positivas y afrontar efectivamente las demandas del entorno. Esta situación ha mostrado (Zarbatany, Hartamn y Ranking, 1990 citado por Pappalia y Wendoks, 2003) inhibir el sentido de seguridad emocional, pertenencia, motivación, identidad y las habilidades de liderazgo. Inclusive, un pobre desempeño del rol social es un elemento presente en trastornos emocionales como la fobia social, la personalidad evitadora, la timidez, la personalidad pasivo-agresivo.

Los alumnos que se sienten ansiosos, enfurecidos o deprimidos no aprenden; la gente que se ve atrapada en esos estados de ánimo no asimila la información de manera eficaz ni la maneja bien (Casas, 2003). Por lo que si paralelamente a la instrucción se trabajan las habilidades sociales se lograría una mejor asimilación de los conocimientos, dado que el individuo aliviaría las cargas emocionales que generan inhibidores del aprendizaje como parálisis, bloqueo cognitivo y emocional, malestar, baja receptividad, baja tolerancia, "visión de túnel", tensión, cansancio, sensación de descontrol, miedo, inatención y dolor.

El desarrollo de habilidades sociales durante la época escolar contribuye a disminuir también otras situaciones problemáticas presentes en las aulas, tales como: los problemas de relación con los demás compañeros, el aislamiento, falta de solidaridad, agresividad y peleas; que a su vez derivan en desmotivación, señalada frecuentemente como una de las causas del fracaso escolar (Collel, 2003).

En el campo preventivo, el entrenamiento en habilidades sociales propiciaría un individuo preparado para la convivencia; y por consiguiente competente para participar en actividades de grupo rebasando prejuicios sociales y valorando las diferencias de los que le rodean. Lo cual extiende el alcance de la técnica a la prevención del "subdesarrollo afectivo" propuesto por Moreno (1998) que es un generador de situaciones de violencia y falta de solidaridad.

Aunque en la región hay escasez de estudios que evalúen el fenómeno de las habilidades sociales en la escuela y su presencia en los programas de enseñanza, al efectuar una revisión de los currículos de primaria se evidencia la asunción de la transmisión de conocimientos académicos como única tarea de la escuela, dejando un faltante de metodologías sistemáticas que impulsen -explícita y transversalmente- el desarrollo y crecimiento social.

Este faltante en la educación tradicional ha despertado el interés de organizaciones para el desarrollo mundial, que reconocen las ventajas globales de ampliar la función educativa para garantizar un "aprendizaje vinculado a la formación de la identidad de las personas y de su capacidad para convivir, hacer y emprender de un modo continuo" UNESCO (1996). De esta manera, se está dando un replanteamiento del objeto de la educación que, tal y como la plantea la Organización de las Naciones Unidas, debe ser el "el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales..."

Así, un equilibrio entre las letras y las habilidades sociales, derivará en estudiantes competentes no solo para afrontar retos cognitivos sino para gestionar soluciones integrales mediante la aplicación de habilidades de negociación, trabajo en equipo, asertividad y manejo de conflictos, entre otros; características ampliamente valoradas en el mundo profesional al que posteriormente se integrarán. Nótese al respecto que la adquisición de capacidades de esta naturaleza, han sido identificadas (INCAE, 1999) como estratégicas para el desarrollo de América Latina.

Lejos de implicar un debilitamiento de la enseñanza tradicional, la inclusión de las habilidades sociales en los currículos educativos es un complemento indispensable para el desarrollo cognitivo, Delors (1998), que incluso tiene alcances preventivos puesto que muchos de los problemas de aprendizaje se originan en el ámbito emocional. Es más, organizaciones como AACAP, (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry) y NICHCY (National Information Center for Children and Youth with Disabilities) sostienen que la "incapacidad de formar y mantener relaciones interpersonales con los compañeros y profesores" constituye un problema de aprendizaje y señalan que la "confusión emocional" impide a los menores enfocarse en el aprendizaje. O sea, aún desde un enfoque meramente academicista, la educación para las habilidades sociales es una ventaja.

Las Habilidades Sociales no sólo evolucionan espontáneamente sino que como cualquier conducta humana, pueden ser objeto de intervención para beneficio del individuo. Así, la conducta interpersonal se aprende y por lo tanto puede enseñarse y modificarse, de forma directa y sistemática, con la intención de mejorar la competencia interpersonal individual (Caballo, 1993). Debe considerarse también, que como en toda población de estudio habrán sujetos excepcionales que presentan una fuerte dotación natural de conductas prosociales que caerían en lo que Goleman (1995) denominó "Brillantez Emocional".

De acuerdo con Monjas y González (1998), las técnicas más utilizadas para modificar las habilidades sociales son las técnicas conductuales, tales como: modelado e imitación, juego de roles o representaciones; acompañadas de técnicas cognitivas como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en relajación y en resolución de problemas interpersonales. La aplicación de este tipo de programas en la etapa infantil implica un fortalecimiento del inventario básico aun no consolidado de conductas para la interacción social; por lo que su integración en la primaria se convierte en una estrategia de efecto multiplicador, dado la difusión de la enseñanza. Según esta autora (1998) un programa de desarrollo de las habilidades sociales debe incluir fundamentalmente lo siguiente:

- Entrenamiento en la apreciación y establecimiento de vínculos fluidos de relación con los iguales y los adultos que le rodean; es decir, capacitar para saber iniciar y mantener relaciones sociales que permitan un constructivo intercambio entre las partes.
- Práctica de adecuados patrones de comunicación y el fortalecimiento de la autoestima.
- El logro de la aplicación de estas habilidades en todos los contextos de interacción.

En la escuela, estas conductas se desarrollarían mediante la práctica estructurada y su inclusión como eje transversal en los temas de clase. Un primer acercamiento a este objetivo sería programar un tiempo del periodo lectivo para el adiestramiento del educando en las bases fundamentales de las habilidades sociales y para el estímulo de su práctica en la vivencia escolar inmediata. Complementariamente y para favorecer la interiorización, el modelo de enseñanza utilizado deberá dar un reforzamiento que aproveche cada momento de estudio del objeto académico para enfatizar y promover la aplicación de las habilidades sociales en la vida.

Adicionalmente, se deben aplicar otras actividades que permitan profundizar en el área de las habilidades sociales, estas incluirían sesiones colectivas para ensayar -en contextos diversos y de forma articulada- las habilidades asimiladas y para complementar la evaluación del avance de los sujetos. Por su parte, también habría que modificar la cultura existente en el centro educativo para que favorezca un clima que propicie especialmente: la no-violencia, la tolerancia, el respeto, los derechos humanos y la solidaridad; y en el que se ser una persona socialmente habilidosa sea una característica deseable.

Dado que no todos los sujetos y grupos evolucionarán de la misma manera es posible que sean necesarias intervenciones individuales ó enfocadas, que sirvan como mecanismo de contingencia para asegurar la alineación de los resultados del programa con los objetivos perseguidos. En estos casos, deberá tomarse la previsión de que las intervenciones no representen retrasos al avance general sino más bien se conviertan en mecanismos remediales para garantizar el progreso en cada uno de los participantes.

Discusión

La aplicación de programas para el desarrollo de habilidades sociales en el centro educativo, también requería el involucramiento de los padres/madres de familia; ya que, en primera instancia, estos son los referentes fundamentales en la maduración afectiva del niño/a y, además podrían constituir un valioso recurso de realimentación para el centro educativo. Así, sería indispensable que los padres/madres tengan conocimiento de lo que sus hijos aprenden en el campo de las habilidades sociales, para que puedan no sólo comprenderles, sino también apoyarles y estimularles en el ensayo de estas en el contexto familiar y comunal. Una fallida participación de los padres/madres empobrecería el progreso del

niño/o, pero no significaría el fracaso del programa sino más bien sería un reafirmante de la necesidad de enseñar habilidades sociales en el centro educativo.

Es patente que la Escuela Latinoamericana, en general, no contempla este tipo de programas y su faltante se hace notorio en las esferas de la vida cotidiana. Sin embargo, se abre la posibilidad de generar cambios, pues es sabido que la educación debe estar en constante renovación y dentro de este proceso es completamente factible la incorporación de estrategias como las que se han descrito, que requieren principalmente de una expansión de enfoque y presentan resultados visibles en el corto y largo plazo, lo cual facilita su análisis costo-beneficio.

Un niño/a socialmente habilidoso asimilará más conocimientos en el aula, contribuirá a reducir los problemas en el centro educativo y se convertirá paulatinamente en una persona mejor preparada para la vida. Un individuo preparado para la vida, tendrá más bienestar y será menos propenso a presentar trastornos emocionales ligados con las relaciones interpersonales; o sea, habría una incidencia incluso en la salud pública. Igualmente, la habilidad social favorecerá el desarrollo de características que le otorgan ventajas en el mundo productivo, tales como asertividad, trabajo equipo, manejo de redes sociales y conflictos, entre otros.

Por consiguiente, si la educación evoluciona y se integran las habilidades sociales en los procesos de transmisión del conocimiento se tendrá la certeza de un mayor cumplimiento del fin último de la educación, que es un desarrollo humano más pleno. No sólo aprovechando el potencial intelectual sino participando en la construcción de lo que podría llamarse la competencia social del individuo.

Referencias bibliográficas

- Caballo, V. (1998). *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Casas, F. (2003, 24 de abril). *El aprendizaje y las emociones*. La Nación 40 págs p.20 A
- Collel, E. C. (2003). La educación emocional. *Traq. Revista dels mestres de la Garrotes*, 19 (37), 8-10.
- Gallego, G (2004). *Educar la Inteligencia Emocional en el aula* (1º Ed.). Madrid: Ed. Madrid.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia Emocional* (1º Ed.). Barcelona: Ed Kairós
- INCAE (1999). *Centro América en el SXXI: Una agenda para la competitividad y el Desarrollo Sostenible, INCAE*. (1 Ed.). Alajuela: CR CLADS.
- Delors, J (1998). *La educación encierra un tesoro* (1º Ed.). Colombia: UNESCO-Santillana.
- Mirron, S. y Navarro, R. (2007). La edad preescolar en desarrollo Humano. *Revista cubana de Pediatría*, 79(4). Recuperado el día 14 de noviembre de 2007 en dirección electrónica www.bus.sld.cu/revistas/ped/vol_79_07_10407.htm
- Monjas, I. y González, B. (1998). *Las Habilidades Sociales en el currículo, ayudas para la investigación educativa*. Madrid: CIDE.
- Monjas, I (1997). *Programa de Enseñanza en Habilidades de Interacción Social (PEHIS)*. Madrid: Cedpe, SL.
- Trastornos psicológicos (Sin Fecha). Recuperado el día 2 de enero de 2008, de www.crid.or.cr/crid/covolcanes/pdf/spa/do
- Objetivos de Desarrollo del Milenio: Una mirada desde America Latina, Santiago de Chile 10 junio 2005
- Papalia, D. y Wendoks, S. (2003). *Desarrollo Humano*. Colombia: MC Graw Hill.
- Smeke, S. (2001). *Alcanzando la excelencia emocional en niños y jóvenes*. México: Ed Tomo I.