

Habilidades Sociales en Adolescentes



Las personas somos seres sociales por naturaleza, necesitamos relacionarnos con los demás. Cuando las relaciones con los otros, son satisfactorias aportan muchos beneficios, en cambio unas **relaciones sociales** nulas o negativas pueden ser muy perjudiciales para las personas.

La clave está en las **habilidades sociales**, que **nos permiten movernos y desenvolvemos de manera adecuada**. Las habilidades sociales comienzan su desarrollo en la infancia, siendo fundamental desarrollar las habilidades sociales en la infancia.

Problemas de la falta o escaso desarrollo de habilidades sociales.

- ♥ Problemas de autoestima.
- ♥ Dificultad para expresar deseos y opiniones.
- ♥ Dificultades para relacionarse con los demás.
- ♥ Problemas escolares.
- ♥ Malestar emocional.

El desarrollo de las habilidades sociales

Aunque los seres humanos, somos sociales por naturaleza, no nacemos con habilidades sociales desarrolladas. Nacemos con una tendencia innata a buscar la interacción con los demás, pero debemos aprender habilidades que nos permitan desenvolvemos en nuestras interacciones sociales.

El desarrollo de estas habilidades es un proceso, que se produce a través del contacto con los demás.

¿Cómo favorecer el desarrollo de habilidades sociales en niños?

- ♥ Crea un clima positivo y de confianza donde puedan relacionarse en familia.
- ♥ Presta atención a tus reacciones con el otro, recuerda que eres un modelo para ello. Procura mostrar ciertas habilidades en familia: empatía, asertividad, escucha, solución de conflictos, etc.
- ♥ Procura que tus hijos se relacionen e interaccionen con otras personas. Es importante que sean otros adultos y niños.
- ♥ En estas primeras interacciones deja que se desenvuelvan por sí mismos. De este modo podrán desarrollar sus habilidades de manera natural.
- ♥ Cuida su autoestima.

Las habilidades sociales en adolescentes

En la adolescencia las habilidades sociales cobran una importancia fundamental, ya que en esta etapa desarrollan su personalidad, tienen la necesidad de alejarse de su grupo familiar y ser ellos mismos en otros espacios que comparten con sus amistades.

En la adolescencia, las amistades cobran mayor importancia, tener buenas capacidades para convivir con otros, va a contribuir a su bienestar y les servirán de base para desenvolverse como adultos en escenarios emocionales como laborales.

Pautas para el desarrollo de las relaciones sociales en adolescentes

1. Cuida la autoestima de los adolescentes. Ayúdales a formar una imagen positiva de sí mismos. Tendrán la fuerza para desenvolverse socialmente y no culparse de aquellas situaciones que no son positivas para ellos.
2. Transmite valores. Deben aprender a valorarse a sí mismos y a los demás. Enséñales a respetar, tolerar y escuchar.
3. Sirve de ejemplo para ellos. En tus relaciones con ellos y con los demás, actúa de forma coherente y transmitiendo lo que quieres que hagan ellos.
4. Habla con ellos y presta atención a las creencias e ideas que tienen. Ante determinadas situaciones sociales que te ocurran a ti y/o a ellos explícales la situación, ayúdales a entender. Si por ejemplo alguien nos contesta mal, debemos explicar que esa contestación probablemente no tenga que ver con nosotros, simplemente las personas tienen sus vidas y probablemente estén enfadados por algo. No debemos por tanto tomarlo como algo personal, pero tampoco debemos dejar que nos hablen mal. Enséñales entonces con tu ejemplo a responder a estas situaciones de forma asertiva.
5. Fomenta la capacidad de escuchar y entender a los demás. Para ello escúchales tú a ellos y enséñales a escuchar a los demás.
6. Felicita o agradece aquellas conductas adecuadas, como escuchar al otro o responder con educación, en esos casos interactuamos socialmente con ellos y detente frente a las conductas inadecuadas, los gritos, la falta de escucha, etc. no interactúes con ellos en estos casos.
7. Procura dotar a los adolescentes de un ambiente rico en relaciones. Es importante que los pequeños tengan diferentes experiencias sociales, para que experimenten, aprendan y pierdan el miedo a determinadas situaciones.
8. Anima a tu adolescente a participar en diferentes grupos o hacer actividades con otras personas.
9. Cuando los adolescentes pasen por alguna situación social de rechazo o negativa de alguna manera, debes dejar que pasen por ellas, pero explícales la situación.

Reflexionemos:

- ♥ ¿Por qué son importantes las habilidades sociales?
- ♥ Anteriormente, ¿habías considerado su importancia?

BIBLIOGRAFÍA:

- ♥ <https://educayaprende.com/habilidades-sociales-ninos/>