

## **HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

### **Conceptualizando términos. Un poco de historia.**

La dirección de nuestra vida está determinada en gran parte por la variedad y práctica de nuestras habilidades para relacionarnos con los demás, ya que somos seres sociales y estamos continuamente interactuando con otras personas.

En la sociedad occidental contemporánea el ritmo de vida es rápido y las reglas varían en función del sistema en el que estemos operando en cada momento. Con frecuencia hemos de movernos en varios sistemas a la vez y eso requiere gran destreza social para ser capaz de ajustarse a las situaciones y a las personas con la que estemos interactuando en cada momento. La medida en que seamos capaces de comportarnos de manera socialmente habilidosa repercutirá en nuestra adaptación social general y por ende en nuestra salud mental.

Este concepto que tiene que ver con cómo nos comportamos en situaciones sociales, estuvo muy presente durante el desarrollo de la psicología científica. Por los años 20 se entendía que la inteligencia social era parte importante e integrante de la inteligencia humana general. Sin embargo, no fue hasta los años 90 cuando Salovey y Mayer introdujeron el concepto de "**inteligencia emocional**" definida como "la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo". Posteriormente, Daniel Goleman, en libro publicado en el 1995, define la inteligencia emocional como "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones".

Muy relacionado con esta idea, tenemos el concepto de **competencia social**, que tiene que ver con todas las habilidades y estrategias sociales, de pensamiento y emocionales, que las personas ponemos en práctica para desenvolvernos exitosamente y para funcionar con eficacia en las situaciones sociales diarias. Expresado de otra manera: la capacidad para reconocer sentimientos en uno mismo y en los demás, poder expresarlos adecuadamente, tener capacidad de autorregulación emocional y autocontrol, habilidades de resolución autónoma de problemas, etc. Dentro de este amplio concepto de competencia social, se encuentra el de **habilidades sociales**

**(HHSS)** sin embargo ambos conceptos (competencia y habilidad social) suelen utilizarse cómo sinónimos.

Las HHSS no se refieren a un rasgo general de personalidad como la extroversión, sino que **constituyen un patrón de conductas específicas en situaciones sociales concretas**. Por ejemplo, una persona puede dar correctamente las gracias pero inhibirse al formular una queja.

Francisco Xavier Méndez, José Olivares y M<sup>a</sup> del Carmen Ros, (1998) definen las HHSS como el conjunto de conductas emitidas por un individuo en una situación interpersonal, que **expresa y recibe opiniones, sentimientos y deseos, que conversa, que defiende y respeta derechos personales de un modo adecuado**, aumentando la probabilidad de reforzamiento y disminuyendo la probabilidad de problemas en las interacciones sociales.

Adquirimos nuestras HHSS de forma natural, a **través del aprendizaje por experiencias previas**, pero se ven modificadas continuamente por las consecuencias sociales a las que dan lugar. El hecho de que estemos hablando de habilidades **adquiridas** implica que también se pueden modificar, es decir, aprender, y esto se favorece facilitando modelos a los que observar e imitar en situaciones adecuadas, dando información explícita, motivando, etc.

El entrenamiento en este tipo de destrezas ayuda a superar el aislamiento, la inseguridad, la timidez y las conductas antisociales, entre otros aspectos.

### **Las habilidades sociales en los niños y adolescentes con TDAH.**

Los niños y niñas que padecen un Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) tienen mayor riesgo que otros menores de presentar dificultades para relacionarse con sus iguales. Se sabe que una de las principales consecuencias problemáticas de padecer TDAH y, por lo tanto, aspectos a tener presentes para prevenir, son dificultades en las relaciones sociales además de alto riesgo de tener un rendimiento académico bajo.

Aun así hay que tener en cuenta que, pese a ser frecuente, TDAH no significa tener dificultades en las relaciones sociales de forma irremediable. Según Barkley, entre un 50-70% de las personas afectadas presentan problemas en sus relaciones sociales y alrededor de un 70% no tiene un amigo íntimo a los 9 años.

Los problemas de relación social que tienen los niños/as con TDAH a menudo tienen que ver con la mala asimilación de ciertos patrones de interacción social, ya que su aprendizaje se ve dificultado por las características típicas del trastorno (déficit atencional, hiperactividad e impulsividad).

Algunos estudios han encontrado que los niños con TDAH subtipo con predominio del déficit de atención, pueden ser percibidos por sus iguales como tímidos o retraídos, mientras que los que tienen sintomatología de hiperactividad e impulsividad, pueden mostrar comportamientos agresivos, debido al poco autocontrol emocional de la rabia que produce la impulsividad, favoreciendo de esta forma el rechazo social.

Cuando se les pregunta a los propios menores, distinguen entre aquellos compañeros **populares** y aceptados, que se muestran cooperativos, amables, serviciales...de otros que son calificados como **rechazados**, que son aquellos que muestran pocas conductas de ayuda e interés hacia el resto, molestan con frecuencia, inician peleas...

**Respetar las normas**, así como mostrar **alta conducta prosocial** (ayudar, compartir, colaborar) se han demostrado cómo las características comportamentales más importantes de la aceptación o preferencia en todas las edades.

Los niños con TDAH pueden ser fácilmente rechazados por los demás ya que, al no destacar por sus resultados académicos o su amabilidad, pretenden imponerse como centro de atención y suelen hacerlo dando la nota y siendo autoritarios o rebeldes. Los compañeros acaban por hartarse, pueden tratar de evitarlos y esto todavía empeora más la situación, ya que se sienten discriminados y se aíslan.

El niño impulsivo es **deficitario** en:

- Los procesos cognitivos de reflexión, solución de problemas, planificación y evaluación, previos a la acción.
- En la capacidad de inhibir las propias conductas, aunque comprenda que son inadecuadas.

Por otro lado, la escuela se constituye como un entorno privilegiado donde los menores con TDAH pueden aprender y practicar sus HHSS, de ahí que cualquier

programa de intervención en estos aspectos, deberá tener presente la coordinación con los maestros para facilitar la internalización y generalización de las técnicas entrenadas, así como con la familia. Esto es especialmente importante en el caso de los niños y niñas con TDAH, donde sabemos que más que un problema de conocimiento de qué deben hacer en las situaciones sociales, presentan un problema de ejecución, de rendimiento o puesta en práctica de la habilidad social adecuada.