



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: AT1120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

**Año: IX    Número: 3.    Artículo no.:37    Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2022.**

**TÍTULO:** Premisas y reflexiones teóricas para fundamentar un Programa de Entrenamiento en habilidades sociales en adolescentes.

**AUTORES:**

1. Dr. Ángel Joel Méndez López.
2. Dra. Nadosly de la Caridad de la Yncera Hernández.
3. Dr. Isaac Irán Cabrera Ruiz.

**RESUMEN:** En el presente artículo se hará una fundamentación teórica del concepto de habilidades sociales, enfatizando en la importancia de llevar a cabo acciones para fortalecerlas, sobre todo en la etapa de la adolescencia. Se tendrá en consideración, que a pesar de que las habilidades sociales no forman parte de manera directa del currículo escolar, es fundamental profundizar en su aprendizaje y desarrollo en el ámbito de la escuela. Las mismas son recursos psicosociales que ayudan a las personas a interactuar y a comunicarse entre sí, desarrollando aptitudes o recursos, tales como: asertividad, autoestima, inteligencia emocional, entre otros. Teniendo en consideración estos aspectos, se realiza una propuesta de un Programa de Entrenamiento para fortalecer las habilidades sociales en este grupo etario.

**PALABRAS CLAVES:** habilidades sociales, adolescentes, bienestar psicosocial, Programa de Entrenamiento.

**TITLE:** Premises and theoretical reflections to support a Training Program in social skills in adolescents.

**AUTHORS:**

1. Dr. Ángel Joel Méndez López.
2. Dra. Nadosly de la Caridad de la Yncera Hernández.
3. Dr. Isaac Irán Cabrera Ruiz.

**ABSTRACT:** In this article, a theoretical foundation of the concept of social skills will be made, emphasizing the importance of carrying out actions to strengthen them, especially in the stage of adolescence. It will be taken into consideration that although social skills are not directly part of the school curriculum, it is essential to deepen their learning and development in the school environment. They are psychosocial resources that help people to interact and communicate with each other, developing skills or resources, such as: assertiveness, self-esteem, emotional intelligence, among others. Taking these aspects into consideration, a proposal is made for a Training Program to strengthen social skills in this age group.

**KEY WORDS:** social skills, adolescents, psychosocial well-being, Training Program.

**INTRODUCCIÓN.**

Trabajar el tema de la salud mental en adolescentes, indudablemente nos remite hacia su bienestar social y psicológico. Cada vez hay más evidencias de que la salud mental debe ser una de las prioridades en nuestra sociedad; sobre todo, si nos referimos a este grupo etario, el cual transita por una etapa fundamental para el desarrollo de su personalidad.

Una línea de actuación para abordar el tema de la salud mental en la adolescencia es considerar el enfoque de las habilidades sociales para la vida. Desde esta mirada, se puede contribuir al desarrollo

saludable, fortaleciendo los factores protectores y su competitividad, promoviendo la adopción de conductas positivas, y también, la transición hacia el mundo adulto.

Las habilidades sociales para la vida son un conjunto de habilidades, que permiten al individuo actuar de manera competente y capacitada, en las distintas situaciones cotidianas donde se desarrolla. Ginzburg, en el año 2012, puntualizaba que estas habilidades son destrezas psicosociales que les facilitan a las personas aprender a vivir; es decir, desarrollarse, ampliar sus competencias, mejorar sus talentos, ampliar su ser.

Con base en lo anterior, se considera que el enfoque de las habilidades sociales provee una base teórica robusta para el diseño y la implementación de programas de intervención en la población adolescente cuyo objetivo quedaría relacionado con su desarrollo para afrontar de forma efectiva los retos cotidianos y situaciones de crisis, ya que las mismas hacen referencia a la capacidad para ejecutar conductas de intercambio con resultados favorables (Uribe, Escalante, Arévalo, Cortez y Velásquez, 2005).

En la adolescencia, una de las actividades rectoras del desarrollo está relacionada con el contexto escolar; por tanto, aunque las habilidades sociales no sea un tema que forme parte de manera directa del currículo escolar, se comparte el criterio de que se deberán realizar actividades en el ámbito escolarizado dirigidas al aprendizaje y desarrollo de estas.

Con el propósito de arrojar evidencia al respecto, los objetivos del presente trabajo quedarían definidos en los siguientes términos:

- Reflexionar acerca de la complejidad y multidimensionalidad de la categoría de habilidades sociales.
- Analizar la importancia que las habilidades sociales juegan en el desarrollo de los adolescentes.
- Proponer un Programa de entrenamiento en habilidades sociales para adolescentes.

## **DESARROLLO.**

### **En torno a la categoría de Habilidades Sociales: complejidad y multidimensionalidad.**

La especie humana es una especie social, donde tanto la comunicación como las relaciones interpersonales, constituyen actividades fundamentales. Los seres humanos buscan en las interacciones sociales el máximo beneficio, así como también el éxito y la felicidad, aunque no siempre logren alcanzarlos.

Profundizando en estos aspectos, se cree interesante retomar la definición de habilidad como la capacidad o el elemento psicológico disposicional, que permite entender la variabilidad de respuestas, que se observa ante una misma situación, por parte de personas distintas. La habilidad no es directamente observable. La unión entre la respuesta concreta y la habilidad exige una inferencia lógica; por ello, la habilidad es un constructo psicológico, que daría la razón de la respuesta observable, sin identificarse con ella. La puesta de acción de una respuesta hábil exige no solamente la posesión de esa habilidad, sino también la presencia de una serie de condiciones que no inhiban esa respuesta en acción (Pelechano, 1996).

Según el autor, la habilidad representa, como tendencia general, una unidad de análisis en la que se integran dos o más hábitos de respuesta. En este sentido, se proponen tres grandes tipos de habilidad: las relacionadas con la motricidad, las que se refieren a los lenguajes, y las que se refieren al mundo social e interpersonal. En cada uno de esos espacios o dominios, se encuentran posteriores subdivisiones y en el caso de las habilidades sociales o interpersonales, éstas son las disposiciones cognoscitivas que promueven una comprensión hacia los problemas de los demás, se plasman en la solución de los problemas interpersonales propios y ajenos y permiten considerar a los seres humanos como personas y no como objetos o elementos instrumentales, que se utilizan para el propio provecho (Pelechano, 1996).

El término habilidad se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos, que incluyen comportamientos verbales y no verbales, suponiendo iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas, acrecentando el reforzamiento social; es decir, según Bonet en el año 2000:

- 1) Las habilidades sociales se adquieren, principalmente, a través del aprendizaje.
- 2) Las habilidades sociales incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.
- 3) Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
- 4) Las habilidades sociales acrecientan el reforzamiento social.
- 5) Las habilidades sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada.
- 6) La práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio.
- 7) Los déficits y los excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados, a fin de intervenir.

Trascendiendo estas ideas iniciales, se pueden ubicar los primeros trabajos relevantes de las habilidades sociales en los años 30, con autores como: Jack (1934), Murphy et al. (1937), Page (1936) y Williams (1935), los cuales analizaron aspectos de la conducta social en niños. Resulta importante señalar el libro “Handbook of Social Psychology”, de Murphy, Murphy y Newcomb (1937) que explora la conducta social en niños, diferenciando entre conductas asertivas frente a otras de tipo molestas y ofensivas (Escoda, 2012).

En 1949, se destacan las investigaciones sobre la terapia de reflejos condicionados de A. Salter, quién influido por los estudios de Pavlov, sobre la actividad nerviosa superior, expone las primeras formas de entrenamiento en asertividad y autoexpresión, para conductas desadaptadas. El trabajo de Salter fue continuado por Wolpe (1958), quién denominó por primera vez el “entrenamiento

asertivo” como un método para tratar la ansiedad y ayudar a la expresión de sentimientos. Se definía la asertividad, en este caso, como la expresión de cualquier emoción, libre de ansiedad, en la relación con otra persona (Escoda, 2012).

Más tarde, Lazarus (1966), Alberti y Emmons (1970), Lazarus (1971) y Wolpe (1969), reimpulsaron la investigación de las habilidades sociales, siendo el libro de Alberti y Emmons “Your perfect right”, el primero dedicado exclusivamente al tema de la asertividad. En los años setenta, autores como R. Eisler, M. Hersen, R.M. McFall y A. Goldstein, desarrollaron programas de entrenamiento para reducir déficits en habilidades sociales (Caballo, 2005).

Por otro lado, es importante mencionar los trabajos de Zigler y Phillips (1960,1961), destinados a la investigación de las relaciones interpersonales, desde el área de la psicología social. Estos estudiosos ponen de manifiesto la importancia de las relaciones y el apoyo sociales, para mejorar los trastornos psiquiátricos. La investigación que llevaron a cabo demostró, que cuanto mayor era la competencia social previa de los pacientes institucionalizados, menor es la duración de su estancia y más baja su tasa de recaídas (Zigler y Phillips, 1961).

El interés por la temática que nos compete se extiende al ámbito de la supervisión de grupos de trabajo. Los aportes de la Universidad de Michigan tratan de descubrir el estilo eficaz de supervisión laboral. Estos estudios fueron replicados en Europa con el enfoque del procesamiento de la información. Este pone de manifiesto que las habilidades necesarias para que una persona use de manera eficaz una herramienta (relación hombre-máquina) son similares a las habilidades para establecer una relación de trabajo y profesional con los demás (relación hombre-hombre). Basándose en esta idea, Argyle y Kendon (1967) formularon en su momento, un modelo psicosocial básico de competencia social. (Argyle y Kendon, 1967)

En 1976, Bandura plantea la teoría del aprendizaje social, de gran importancia para comprender el comportamiento social y la influencia que el aprendizaje social tiene en la conducta social. Bandura

también dio mucha relevancia al papel que las expectativas de éxito o fracaso (concepto de autoeficacia) adquieren para que el individuo pueda alcanzar lo que quiere; por tanto, para Bandura la conducta está controlada por variables externas, pero también existe un autocontrol a través de metas autoimpuestas y autorreforzamientos.

También resulta importante mencionar, en este apartado relativo a los antecedentes de las habilidades sociales, los modelos interactivos, que enfatizan variables ambientales, características personales y la interacción entre ellas para producir conductas socialmente habilidosas (Mischel, 1973).

Para Lazarus y Folkman, en 1986, cuando las habilidades sociales se encuentran en un nivel adecuado facilitan las estrategias de afrontamiento, la resolución de los problemas que en coordinación de otras personas, aumentan la capacidad de atraer su cooperación o apoyo y portan al individuo un control más amplio sobre las interacciones sociales.

Desde esta perspectiva, encontramos que la habilidad para mantener una interacción social positiva con los demás, es considerada como una consecución clave en el desarrollo, las interacciones sociales proporcionan a los jóvenes la oportunidad de aprender y efectuar habilidades sociales que puedan influir de forma crítica en su posterior adaptación social y también psicológica (Lazarus y Folkman, 1986).

Del mismo modo que existen numerosas definiciones sobre las habilidades sociales, también existe gran heterogeneidad de conceptos, que de algún modo se conectan con estas. Así pues, algunos investigadores emplean indistintamente términos como: habilidades sociales, competencia social, asertividad; por ello, se considera necesario aclarar y diferenciarlos.

A continuación, se expondrán brevemente algunas consideraciones de estos tres conceptos según se exponen en el Manual de Habilidades Sociales y de Comunicación en Trabajo Social, coordinado por Esther Escoda.

- *Competencia social.*

Según McFall (1982), la competencia social “se refiere a un juicio evaluativo, referente a la calidad o adecuación del comportamiento social de un individuo, en un contexto, determinado por un agente social de su entorno (padre, profesora...) que está en una posición para hacer un juicio informal. Para que una actuación sea evaluada como competente, solo necesita ser adecuada, no ser excepcional”. Para Villamizar (1990), por su parte, “es precisamente en las consecuencias de las habilidades sociales, dónde hunde sus raíces el constructo denominado competencia social”. Al decir de Sarason en el año 1990, define la competencia social como “la posesión de una capacidad, que debe utilizarse de forma apropiada, en cualquier interacción social”. Concluyendo y desde la perspectiva de Monjas (1993), “no es más hábil el que más conductas tenga, sino el que más capaz sea de percibir y discriminar las señales del contexto y elegir la combinación adecuada de conductas, para esa situación determinada” (Escoda, 2012).

Las definiciones anteriores, concuerdan en dos aspectos de manera general:

- a) El concepto de competencia social es más amplio que el de habilidades sociales.
- b) La competencia social es de carácter evaluativo.

Según estos autores mencionados previamente, el término competencia social hace referencia a una generalización evaluativa, mientras que el de habilidades sociales se refiere a conductas específicas; es decir, las habilidades sociales son comportamientos específicos, que en su conjunto, forman el comportamiento social.

Del mismo modo, Del Prette y Del Prette (2002) sugieren que una de las diferencias entre competencia y habilidad social, es que la primera es en sentido evaluativo (autoevaluativo o evaluada por otros) y la habilidad social es con sentido descriptivo (Del Prette y Del Prette, 2002).

- *Comportamiento adaptativo.*

El comportamiento adaptativo se trata de la capacidad para poder actuar de manera independiente, en el entorno social y comprende las habilidades necesarias para ello: habilidades de autonomía personal, conductas para funcionar en la comunidad, aspectos vocacionales y las habilidades sociales. Desde esta perspectiva y tal como se ha estado exponiendo, las habilidades sociales se limitan a una subcategoría del comportamiento adaptativo, que hace referencia únicamente al comportamiento interpersonal.

- *La asertividad.*

Para Wolpe, en el año 1958, la asertividad es: “la expresión adecuada, dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad”. Según Caballo (1983, 1993), “podemos considerar que la conducta asertiva es ese conjunto de comportamientos emitidos por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

Por su parte, Michelson y Kazdin (1987) definen el comportamiento asertivo como “la respuesta que reconoce las necesidades, sentimientos, derechos, sin violarlos, tanto del que habla como del que escucha, y que intenta lograr una solución positiva y mutuamente satisfactoria, que intensifica las relaciones a corto y largo plazo. El que habla se expresa de forma que no degrada a los que escuchan, y que no viola o niega sus propios derechos o sentimientos. El tono de una respuesta asertiva es sincero, positivo, no punitivo, justo, considerado, directo, no defensivo, sensible y constructivo” (Caballo, V., 2005).

Según estas definiciones, la asertividad es un concepto restringido, que se integra dentro del concepto de habilidades sociales y se encarga de la expresión de los sentimientos y la defensa de los derechos personales, sin negar los sentimientos y derechos de los otros.

Fusionando las definiciones de habilidades sociales de Michelson (1983) y Caballo (2002), se consideran como un conjunto de comportamientos aprendidos, realizados por un individuo en un contexto interpersonal, expresando comportamientos verbales y no verbales, sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos. Suponiendo así iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas a la situación, acrecentando de este modo, el reforzamiento social. Pero a su vez, resolviendo los problemas inmediatos de la situación, mientras se reduce la probabilidad de que aparezcan problemas futuros (Caballo, V., 2005).

Dentro de esta definición, hay que tener en cuenta tres aspectos:

1. Manifestación de conductas en situaciones interpersonales.
2. Conductas que se realizan de un modo adecuado a la situación.
3. Normalmente resuelve los problemas.

Las habilidades sociales son una serie de conductas y también, pensamientos y emociones, que aumentan nuestras posibilidades de mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y por supuesto, que constituyen o conforman esa capacidad de relacionarnos con otras personas, de manera que conseguimos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas.

Si bien se trata de un constructo complejo, existe consenso respecto a considerarlas como comportamientos aprendidos (Monjas Casares, 2002), que favorecen las relaciones positivas (Segriny Taylor, 2007), incrementan la posibilidad de refuerzo social y la resolución de problemas, sin que medie la agresividad o la violencia (Reyna y Brussino, 2011).

Estas expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos del sujeto que les desarrolla, de un modo adecuado a la situación (Caballo, 2005). Su desarrollo se inicia con el nacimiento, y tal

como plantea Monjas Casares (2002), se configuran progresivamente a lo largo de la vida, dependiendo de la cualidad de la interacción del sujeto con su ambiente; es decir, las habilidades sociales son aprendidas, son incorporadas, no son innatas. Por no ser inmanentes a las personas, biológicamente hablando, estas pueden reforzarse, pueden ampliarse, pueden adquirir nuevos significados. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros (Caballo, 2005). Tanto León Rubio y Medina Anzano (1998) como Kelly (2002), remarcan la función que tienen las habilidades sociales para la resolución de situaciones interpersonales, lo que las torna necesarias para la adaptación al ambiente más próximo de la persona. Por su parte, al definir qué es una habilidad social, es necesario considerar la etapa evolutiva que transita aquel que ejecuta dichas habilidades sociales, ya que las exigencias del ambiente no tienen la misma significación para un niño, un adolescente o un adulto. León Rubio y Medina Anzano definen a la habilidad social como “la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva” (Escoda, 2012).

De este último concepto, se desprenden cuatro características centrales de las habilidades sociales, algunas de las cuales ya se ha citado con anterioridad:

- a) Su carácter aprendido.
- b) La complementariedad e interdependencia de otro sujeto.
- c) La especificidad situacional.
- d) La eficacia del comportamiento interpersonal.

Por su parte, Kelly (2002) define a las habilidades sociales como un conjunto de conductas aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener

el reforzamiento de su ambiente. Según este autor, esta definición presenta tres aspectos fundamentales:

- a) El hecho de que un comportamiento es socialmente hábil en la medida que implique consecuencias reforzantes del ambiente.
- b) Tener en cuenta las situaciones interpersonales en las que se expresan las habilidades sociales.
- c) La posibilidad de describir las habilidades sociales de modo objetivo.

De este modo, Kelly (2002) sostiene que las habilidades sociales son medios que tiene un sujeto para alcanzar sus objetivos.

Como ya se ha estado analizando anteriormente en el presente trabajo, entre los principales aspectos de las habilidades sociales, se pueden definir: comportamientos adaptados a los contextos y con relación a otras personas, con una dimensión cultural e intercultural, que incluyen habilidades como la autoorganización, la puntualidad, la autoeficacia, la motivación personal, habilidad de prevención y resolución de conflictos.

En el caso de los adolescentes, es crucial que logren desarrollar estas habilidades porque mucho de su tiempo lo dedican al establecimiento de relaciones con sus similares y un éxito o una efectividad manifiesta en este campo de lo social, siempre les posibilitará ganar en autoconfianza y en autoestima, así como también ampliar sus recursos personológicos.

Por otra parte, los déficits en habilidades sociales se configuran, según Gresham (1981), por dificultades en la adquisición de comportamientos sociales; por ejemplo, los comportamientos agresivos pueden surgir, entre otros motivos, por una interferencia en el procesamiento cognitivo de la información social, por una expresividad temperamental inhibida o desinhibida (Caballo, 2005), que condiciona la receptividad social, por la influencia de rasgos de personalidad (como baja estabilidad emocional o alta dureza emocional) (Gil Carvalho y Ferreira Novo, 2013) o por las experiencias de aprendizaje (Argyle, 1969); de modo que las disfunciones en las habilidades

sociales, tales como los comportamientos agresivos, surgirían por condiciones ambientales inadecuadas o restrictivas para su aprendizaje (Del Prette y Del Prette, 2002).

Es verdad, que aunque el ambiente en el que se desarrollen las personas sea adverso, eso no quiere decir que todos los que se sometan a este tipo de influencias, tendrán un mismo patrón de comportamiento. Los seres humanos podemos tomar decisiones y funcionar sobre la base de la conciencia, pero tampoco podemos desentendernos de que las personas tenemos historia, vulnerabilidades, miedos, y en nuestra vida, tenemos que aprender a vivir con estas circunstancias, que sin embargo, no nos determinan.

El comportamiento interpersonal juega un rol importante en la adquisición de refuerzos sociales, culturales y también económicos; este tipo de habilidades posibilitan que las personas asimilen papeles y normas sociales. Según Michelson, en el año 1983, la habilidad social se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos. Para este autor, las habilidades sociales son entendidas como una estrategia dentro del proceso de afrontamiento, ya que el proceso de búsqueda de la resolución de conflictos puede fomentar la exploración y la comunicación social.

Delimitar el concepto de habilidad social, como ya puede observarse, debido a la amplitud de definiciones que se dan acerca del mismo, algunas de las cuales hemos expuesto previamente, resulta complejo por su naturaleza multidimensional, y también por su relación con otros conceptos afines. Es frecuente encontrar, en la literatura especializada, una proximidad del término con la denominada competencia social e interpersonal, con la inteligencia social, con las habilidades adaptativas, entre otros conceptos afines.

Qué duda cabe, a simple vista puede observarse que la variación terminológica respecto a las habilidades sociales es abundante. En la literatura especializada, suele encontrarse términos tales como habilidades de interacción social, habilidades para la interacción, habilidades interpersonales,

habilidades de relación interpersonal, destrezas sociales, intercambios sociales, conductas de intercambio social, entre otros.

Por su parte y en este sentido, Iruarrizaga, Gómez Segura, Criado, Zuazo y Sastre (1999) consideran, que la dificultad en establecer una conceptualización definitiva radica en la conexión de ésta con el contexto. Igualmente, debe pensarse en los recursos cognitivos con que cuenta el sujeto y que van a incidir en la expresión de sus habilidades sociales.

Caballo (1993) resume que los problemas para definir una habilidad social son básicamente de tres tipos. El primero remite a la cantidad de investigaciones y publicaciones en las que se han empleado términos diversos para referirse a un mismo concepto; sobre todo el uso del término “conducta asertiva” (Wolpe, 1958) reemplazado a mediados de los años setenta por el término de “habilidades sociales” (Caballo, 2005)

En un segundo lugar, la dependencia de los comportamientos sociales al contexto cambiante (Meichenbaum, Butler y Grudson, 1981). Aquí es relevante el marco cultural, las particularidades dentro de una misma cultura (subculturas en este caso), el nivel social, educativo y económico, que junto a las diferencias individuales (capacidades cognitivas, afectividad, sistema de valores, entre otros) imposibilitan establecer un criterio único de lo que se considera una habilidad social. De este modo, por ejemplo, dos personas pueden comportarse de un modo diferente en una misma situación social, tener respuestas dispares ante una misma circunstancia, y considerarse que sus comportamientos sociales son igualmente efectivos (Caballo, 2005).

En tercer lugar, por su parte, las revisiones sobre la temática indican que las definiciones sobre habilidades sociales se han centrado más en las descripciones de las conductas que dan cuenta de esas capacidades, o en las consecuencias que tiene la ejecución de dichos comportamientos.

Considerando estas apreciaciones antes emitidas, encontramos que Fernández Ballesteros (1994) ha señalado algunas características que presentan las habilidades sociales y que intentan clarificar un

poco sus rasgos más característicos. Para profundizar al respecto, nos remitimos a la propuesta que hace de las mismas, Esther Escoda y otros (Escoda, 2012):

- Heterogeneidad; ya que el constructo habilidades sociales incluye una diversidad de comportamientos en distintas etapas evolutivas, en diversos niveles de funcionamientos y en todos los contextos en los que puede tener lugar la actividad humana.
- Naturaleza interactiva del comportamiento social; al tratarse de una conducta interdependiente, ajustada a los comportamientos de los interlocutores en un contexto determinado. El comportamiento social aparece en una secuencia establecida y se realiza de un modo integrado.
- Especificidad situacional del comportamiento social; por lo que resulta imprescindible la consideración de los contextos socioculturales.

Si se pudiera resumir algunos aspectos fundamentales, que caracterizan las habilidades sociales, se podrían citar estos elementos:

- a) Conjunto de conductas: no es una conducta aislada, sino una combinación de elementos que configurarán respuestas más o menos adecuadas, dependiendo de múltiples factores.
- b) Emitidas en un contexto interpersonal: se desarrollan en la sociedad, por medio de la interacción entre los individuos.
- c) Sentimientos, deseos, opiniones o derechos: Es el contenido de nuestra comunicación, el que nos acerca, o no, a los Otros.
- d) La habilidad social ha de estar ajustada a la situación en que se desarrolla: una misma habilidad, puede no ser adecuada en todos los contextos.
- e) Respeto: no hay Habilidad Social si no hay respeto.
- f) Resuelve los problemas inmediatos y minimiza la probabilidad futura de conflictos.

Por otro lado, también es posible hablar de determinadas dimensiones de las habilidades sociales, como pueden ser las siguientes:

- a) La dimensión conductual. Es la propia habilidad de la que se trata...
- Elementos verbales: contenido, preguntas, humor...
  - Elementos no verbales (controlables): la mirada, sonreír, la postura, la apariencia personal...
  - Elementos no verbales (no controlables): ritmo cardíaco, respiración, ponerse rojo...
  - Elementos paralingüísticos: (volumen, tono, velocidad, timbre...) Tiempo de hablar, muletillas, vacilaciones, pausas...
- b) La dimensión personal. Las capacidades y variables cognitivas del individuo (cómo evaluamos la realidad) ...
- Nuestras competencias cognitivas: pensamientos y conductas a partir de nuestras experiencias, las costumbres sociales y las conductas apropiadas en cada momento.
  - Creencias y valores que tenemos de nosotros y del mundo.
  - Las expectativas sobre las consecuencias de nuestras conductas.
- c) La dimensión situacional: el contexto o la situación en que se desarrolle la habilidad social. Una conducta puede ser competente, o no, en función del contexto que la envuelve:
- Edad de las personas.
  - Relación que exista.
  - Las reglas sociales.
  - El ambiente físico.

Como ya hemos podido observar, el concepto de habilidad social ha sido definido por distintos autores en un intento por delimitarlo; sin embargo, no se ha logrado una definición universalmente aceptada. De este modo, no se ha llegado a un acuerdo sobre en qué consiste una conducta socialmente habilidosa. La razón principal de esto se debe a que no existe un único criterio, ya que hay diversidad de variables que entran en juego en la interacción social. Caballo (2005) argumenta

que esa gran cantidad de definiciones, con sus matices correspondientes, se debe a problemas de tres tipos:

1. El gran número de investigaciones usando terminología diferente.
2. Dado que la habilidad social depende de un contexto social y de factores personales, es prácticamente imposible desarrollar una única definición.
3. Es frecuente que las definiciones no se centren en lo mismo. Así mientras unas lo hacen en los contenidos, otras lo hacen en las consecuencias y otras en los procedimientos o, incluso, en una mezcla de todo.

Una revisión bibliográfica ampliada nos muestra, que a lo largo de los años, se ha definido la conducta socialmente habilidosa de formas diversas. A continuación, realizaremos algunas menciones a conceptos y constructos categoriales clave que hemos encontrado en el Manual de habilidades sociales y de comportamiento en Trabajo Social (Escoda, 2012):

- “La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás” (Libert y Lewinsohn, 1973).
- “La capacidad de jugar el rol; es decir, de cumplir fielmente con las expectativas que los otros tienen respecto a mí como ocupante de un estatus en la situación dada” (Secord y Backman, 1976).
- “La capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente, y al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás” (Combs y Slaby, 1977).
- “La capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos positivos y negativos sin que dé como resultado una pérdida de reforzamiento social” (Hersen y Bellack, 1977).
- “La expresión adecuada, dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad” (Wolpe, 1977).

- “La conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás” (Alberti y Emmons, 1978).
- “La expresión manifiesta de las preferencias (por medio de palabras o acciones) de una manera tal que haga que los otros las tomen en cuenta” (MacDonald, 1978).
- “El grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres u obligaciones similares de la otra persona y comparta estos derechos, etc., con los demás en un intercambio libre y abierto” (Phillips, 1978).
- “Un conjunto de conductas sociales dirigidas hacia un objetivo, interrelacionadas, que pueden aprenderse y que están bajo el control del individuo” (Hargie, Saunders y Dickson, 1981).
- “Un conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente” (Kelly, 1982).
- “La capacidad compleja para emitir conductas o patrones de respuesta que optimicen la influencia interpersonal y la resistencia a la influencia social no deseada (eficacia en los objetivos) mientras que al mismo tiempo optimiza las ganancias y minimiza las pérdidas en la relación con la otra persona (eficacia en la relación) y mantiene la propia integridad y la sensación de dominio (eficacia en el respeto a uno mismo)” (Linehan, 1984).
- “Un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve esos problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1986).

- “Un patrón complejo de respuestas que llevan un reconocimiento social por parte de los demás y resultan autoeficaces para ejercer un autocontrol personal, así como una influencia (directa o indirecta) sobre los demás, con la utilización de medios y procedimientos permisibles” (Pelechano, 1989).
- “Comportamientos aprendidos que se manifiestan en situaciones de interacción social, orientados a la obtención de distintos objetivos, para lo cual han de adecuarse a las exigencias situacionales” (García-Sáiz y Gil, 1992).
- “Son conductas que se manifiestan en situaciones interpersonales; estas conductas son aprendidas, y por tanto, pueden ser enseñadas. Estas conductas se orientan a la obtención de distintos tipos de reforzamiento, tanto del ambiente (consecución de objetivos materiales o refuerzos sociales) como autorrefuerzos” (Gil, 1993; citado por Pérez, 2009).
- “Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. También podemos definir las como la capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas; tanto a corto como a largo plazo. Nuestro concepto de habilidades sociales incluye temas afines como la asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional. También destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales”. (Elia Roca, 2005).
- “Son capacidades o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea. Se refieren a estrategias seleccionadas por la persona y los niveles de habilidad demostrados

a este respecto en respuesta a las demandas situacionales de las tareas encontradas en las actividades diarias”.

Como podemos observar, y soportando nuestro análisis en las definiciones previamente compartidas, que se recogen en el mencionado manual de Esther Escoda, son numerosas las definiciones de habilidades sociales y cada autor habla de ellas de una forma diferente.

### **Las habilidades sociales en la adolescencia.**

Existe consenso en la comunidad científica respecto a que el período de la infancia y la adolescencia constituyen momentos y espacios privilegiados para el aprendizaje y para la práctica de las habilidades sociales, ya que se ha constatado la importancia de estas capacidades en el desarrollo infantil y en el posterior funcionamiento psicológico, académico y social de los adolescentes. De allí, que resulta valioso identificar, cuáles son las principales habilidades sociales propias de la infancia y de la adolescencia.

El desarrollo de las habilidades sociales está estrechamente vinculado a las adquisiciones evolutivas. Si bien en la primera infancia, las habilidades para iniciar y para mantener una situación de juego son esenciales, a medida que el niño avanza en edad, son destacadas las habilidades verbales y las de interacción con sus coetáneos.

En los años preescolares, por ejemplo, las habilidades sociales implican interacción con sus pares, las primeras manifestaciones prosociales, la exploración de las reglas, la comprensión de emociones, entre otros aspectos, que con el paso del tiempo, se van tornando en fundamentales para que los niños, los adolescentes, jóvenes y adultos, puedan ampliar sus niveles de desarrollo.

Hatch, en el año 1987, analizó diversas investigaciones sobre el desarrollo de la competencia social infantil, y encontró que a los cuatro años aproximadamente, los niños ya suelen tener un concepto de sí mismos. Esta breve autodefinición posibilita, aunque sea de forma muy general, que el niño

desarrolle relaciones de amistad, principalmente con aquellos compañeros que les sonríen, saludan o que les ofrecen una mano o tienen un mayor acercamiento físico.

Una de las primeras manifestaciones prosociales del niño preescolar; por ejemplo, consiste en ayudar a otros niños o compartir un juguete o un alimento determinado. Investigaciones actuales sostienen que estos comportamientos aparecen aproximadamente desde los dos años de vida y son evidentes en el contexto familiar. De allí, que la Psicología del Desarrollo enfatice la importancia de su promoción como un factor de prevención ante las conductas agresivas, incluso en poblaciones de riesgo, tal como lo señalan los estudios de Ikeda, Simón y Swahn (2001), por solo mencionar algunos investigadores de la temática.

En muchas ocasiones, el grado de cooperación que alcance el niño, se presenta como un indicador clave para comprender si es querido y aceptado, o si por el contrario, es rechazado por su grupo de iguales. La interacción no tiene sólo un papel socializador para el niño, sino que promueve el desarrollo cognitivo, sobre todo a partir de la manipulación de un sistema de signos, que va siendo compartido y que permitirá que cada niño, y en su caso, cada adolescente vaya logrando sus metas y alcance un espacio social dentro de su sistema de relaciones.

Un indicador que resume, tanto aspectos cognitivos como sociales, es la comprensión que el niño hace de las emociones. Aproximadamente a los tres años, el niño desarrolla emociones dirigidas hacia sí mismo, aunque subsiste una confusión respecto a experimentar diferentes estados emocionales (positivos o negativos) al mismo tiempo. Pueden sentir orgullo o vergüenza, expresar quejas o halagos, aunque estos dependen en gran medida, de cómo es su socialización y de las características de personalidad parentales e incluso, de las que vaya desarrollando en sí mismo.

Ya en los años escolares, la participación del niño en situaciones interpersonales es cada vez mayor, debido fundamentalmente a su inclusión en otros contextos significativos (por ejemplo, el escolar o el de actividades extraescolares). En este período, las habilidades sociales enfatizan las relaciones

con pares, por lo que son necesarias conductas y habilidades tales como saludar, hacer críticas y alabanzas, disentir, ofrecer ayuda, expresar opiniones, resistir a las presiones grupales, entre otras.

Según Kelly (2002), a quien ya hemos hecho referencia en apartados previos, las habilidades relacionadas con la competencia social infantil son los saludos, la iniciación social, el hacer y responder preguntas, los elogios, la proximidad y la orientación, la participación en tareas y juegos, así como la conducta cooperativa. Semrud-Clikeman (2007) sostiene, que la integración del niño al ámbito escolar constituye una segunda socialización.

La educación se produce en un contexto social con sus características propias, donde los comportamientos sociales de los alumnos, de los maestros y la interacción entre ambos, son productos de una primordial importancia para el proceso educativo como para el desarrollo de la competencia social infantil. La interacción con los coetáneos supone el aprendizaje de numerosas habilidades sociales para el niño; así se aprende a dominar o proteger a los pares, a asumir responsabilidades, a devolver favores, a considerar los otros puntos de vista y a valorar las habilidades de los otros.

Hoffman, Paris y Hall (1995) sostienen; por ejemplo, que estos aprendizajes son posibles por procesos como el refuerzo por parte de los compañeros (a través de halagos, imitación de la acción o la simple observación), el modelo de los pares y la comparación social. Un recurso muy importante para la aceptación del niño, por parte de sus semejantes, es la habilidad para regular sus emociones, ya que controlar las reacciones emocionales le permite comprender las diversas variables de una situación social y no sentirse abrumado por su propio estado emocional.

Denham y otros (1990) sostienen, que aquellos niños que se relacionan satisfactoriamente con sus pariguales utilizan adecuadas estrategias de resolución de problemas, por lo que puede considerarse otra capacidad que potencia las habilidades sociales. Otros recursos también importantes en esta edad son las habilidades para esperar turnos, guardar silencio cuando otros hablan, mostrar

comprensión no verbal, habilidades para entablar un diálogo, para jugar e integrarse a grupos, entre otras.

Asher y Williams (1987) consideran, que ciertas características individuales potencian el desarrollo de estas habilidades, entre las que se destacan el sentido del humor y la capacidad de tolerar las burlas. A través del proceso de socialización, la mayoría de los niños aprende cuándo la agresión es aceptable y cuándo no. Los niños que utilizan la agresión de modo constante y sin una razón justificada, suelen ser rechazados por sus compañeros a diferencia de aquellos que se defienden de otros y se niegan a ser dominados e insultados (Hoffman, Paris y Hall (1995). La popularidad está dada en este período, aunque también deben considerarse otros aspectos, por supuesto, por cómo el niño utiliza sus habilidades sociales dentro del grupo de pares para iniciar nuevas amistades, mantenerlas y para resolver conflictos.

Ya mirando hacia la etapa adolescente, podemos decir que esta es un período crítico para la adquisición y para la práctica efectiva de las habilidades sociales más complejas. Por un lado, los adolescentes han dejado los comportamientos sociales propios de la niñez, puesto que adoptan comportamientos más críticos y desafiantes respecto a las normas sociales, y por otro lado, los adultos les exigen comportamientos sociales más elaborados (Zavala Berbena, Valdez Sierra y Vargas Vivero, 2008). Este nivel de intermediación, en el que se encuentran los adolescentes, suele constituir una fuente de conflictos en ocasiones, y también permiten que los adolescentes logren ampliar sus capacidades y habilidades sociales, cuando salen victoriosos de los retos que se les plantean.

La interacción con pares en la adolescencia tiene funciones decisivas para la conformación de la propia identidad del adolescente. El grupo es, en esta etapa, la institución socializadora por antonomasia, puesto que las relaciones con los iguales de este o distinto sexo le posibilitan al

adolescente, nutrir su estatus como autoconcepto y formar las bases de las futuras relaciones entre los adultos.

Según la autora, la formación de grupos en esta etapa permite al adolescente elaborar ideas y experiencias, la discusión de ideologías y puntos de vista, el desarrollo de la amistad y el enamoramiento. Si bien el grupo de pares contribuye a la definición de intereses, identidad y habilidades sociales, no siempre la influencia de éstos le resulta positiva al adolescente.

Existen grupos que promueven una socialización que se orienta más a las conductas agresivas, al alejamiento de los estándares de comportamiento que se espera del joven, y que de persistir en el tiempo, pueden tornarse psicopatológicos.

La aceptación social es una condición personal de un sujeto, respecto a un grupo de referencia; en el caso de los adolescentes, esta condición se relaciona con las habilidades de liderazgo, popularidad, compañerismo, jovialidad, respeto, entre otras. Cuando el adolescente logra desarrollar este tipo de habilidades y en el fondo logra construir valores positivos, por lo general, se convierte en una persona reconocida por sus iguales y logra impactar de algún modo en sus vidas.

La conducta social de los adolescentes presenta varias dimensiones, tales como la consideración con los demás, el autocontrol en las relaciones sociales, el retraimiento social, la ansiedad social o timidez y el liderazgo. Las descripciones señaladas a priori, respecto a las habilidades sociales en niños y adolescentes, destacan dos ejes fundamentales, el conductual y el cognitivo; sin embargo, al momento de describir los recursos sociales de la población infanto-juvenil resulta imprescindible considerar las dimensiones situacionales y culturales en las que se manifiestan las habilidades sociales. Además, si se tiene en cuenta que una habilidad es definida como “una rutina conductual o cognitiva concreta que forma parte de una estrategia más amplia” (Trianes, De la Morena y Muñoz, 1999: 18); hay que reflexionar sobre los diversos factores que regulan el comportamiento social (tal

es el caso de la inteligencia social y emocional, de la experiencia, de la personalidad, entre otros). (Trianes, De la Morena y Muñoz, 1999)

Todo ello, nos coloca en la situación y en la necesidad de trabajar las habilidades sociales con los niños y especialmente con los adolescentes; por tanto, debemos procurar que estos adquieran, a través del aprendizaje:

- *Habilidades sociales básicas.* Entrarían en estas habilidades, escuchar, iniciar una conversación, participar en una conversación, pedir por favor o dar las gracias. A priori pueden parecer, que al ser tan básicas, ya las tienen incorporadas, pero no siempre es así; por ejemplo: siempre está el adolescente que no sabe escuchar a los demás o que los interrumpe constantemente, o aquel a quien le cuesta iniciar una conversación de su interés y se limita a esperar que los demás hablen. Trabajar estas habilidades básicas es fundamental para ser un buen interlocutor.
- *Habilidades sociales avanzadas.* Nos referimos aquí, a pedir ayuda o pedir disculpas. Pedir ayuda implica reconocer una debilidad, y eso a las personas adolescentes -y a muchas adultas- les cuesta bastante. Del mismo modo, pedir disculpas implica reconocer un error, y también cuesta a adolescentes y adultas.
- *Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.* Estas están referidas a reconocer los propios sentimientos, a comprender los sentimientos de los demás o expresar afecto.
- *Habilidades sociales de planificación.* Lo es tener iniciativa, establecer un objetivo, llegar a acuerdos o resolver problemas. Son habilidades muy necesarias para trabajar en equipo, para hacer trabajos en grupo de clase, y en el futuro, se tornan fundamentales para el mundo laboral. Por eso es importante valorar, cuando se hacen trabajos en grupo, todo el proceso que se ha llevado a cabo y no solo el resultado al que se arriba.
- *Habilidades sociales alternativas a la agresión.* Como es formular una queja, defender a un amigo, pedir permiso, o tener autocontrol. Estas están muy ligadas a la personalidad y el estilo

de comunicación de cada adolescente, siendo indispensables para establecer relaciones positivas con las demás personas; por ejemplo: una persona adolescente con un estilo comunicativo agresivo formulará una queja sin tener en cuenta las opiniones de las demás o perderá el control cuando no le den la razón. Si su estilo, por el contrario, es asertivo, logrará defender su criterio y sus derechos, sin tener que maltratar, oprimir o dañar a los demás.

Lo cierto es, que los adolescentes que han logrado desarrollar sus habilidades sociales, muestran como tendencia, una mayor capacidad de influir positivamente en el círculo de compañeros y amigos con los cuales se relaciona, desarrollan una autoestima más elevada, teniendo una mejor predisposición al logro de sus metas y objetivos.

### **Las habilidades sociales y su posible papel en la prevención de los trastornos psicopatológicos en adolescentes.**

Según determinadas investigaciones en psicopatología, se ha encontrado que algunos problemas y alteraciones iniciadas en la infancia o en la adolescencia, persisten hasta la edad adulta, y se asocian con otros trastornos psiquiátricos (Caraveo, Colmenares y Martínez, 2002).

La aparición de un mayor número de trastornos psicopatológicos depende de la interrelación de factores de riesgo y protectores o de protección que exhibe el sujeto, por lo que las intervenciones pueden ser eficaces, en tanto se potencien los factores protectores (Costa y López, 1996).

Para Díaz, Trujillo y Peris (2007), uno de los factores de protección más estudiados en la salud infanto-juvenil es el relacionado con las habilidades sociales, puesto que se ha comprobado que una carencia en las mismas trae consigo modificaciones negativas en la autoaceptación y en la autoestima, así como en otras estructuras y funciones de la personalidad.

La posibilidad de un sujeto, de poner en juego habilidades sociales positivas, en el contexto en el cual se desarrolla, permite como tendencia general, una actuación social satisfactoria, aunque

sabemos que el éxito de las actuaciones humanas no siempre puede medirse desde una dimensión aislada, sino que repercuten en la misma diferentes planos de la realidad. A su vez, encontramos que los reforzamientos por parte de los otros potencian en la persona, una valoración positiva de sus comportamientos sociales, lo que repercute en su autoestima, componente muy importante de la personalidad, como se ha señalado previamente.

No quisiera pasar por alto aquí, el papel que la personalidad juega en que los adolescentes logren concienciar sus niveles de funcionamiento y desarrollo. Una personalidad bien configurada, bien estructurada y madura para la edad correspondiente, siempre permitirá que las personas puedan hacer frente a sus circunstancias sociales, y en este actuar, las habilidades sociales son muy importantes.

Según Carr (2007), la capacidad para formar y mantener amistades estables y satisfactorias está determinada en gran sentido, por las experiencias de apego, ciertos rasgos de personalidad (como la extroversión, la simpatía y la estabilidad, en oposición al neuroticismo) y las oportunidades que brinda el entorno (hágase referencia a la escuela, a las actividades de ocio, a la influencia de la familia y de la comunidad, para conocer a otras personas); es así, como distintos estudios han mostrado la relación existente entre las habilidades sociales y los distintos aspectos de la personalidad. Pérez Fernández y Landazabal (2004) estudiaron en 135 niños de 6 años (de un NES medio) las relaciones entre la conducta social y la madurez intelectual, el autoconcepto y otras dimensiones de la personalidad infantil.

Los resultados de dicha investigación mostraron que los niños con comportamientos sociales satisfactorios presentaron puntuaciones significativamente altas en madurez intelectual, verbal y no verbal, elevados niveles de autoconcepto y tendían a caracterizarse como emocionalmente estables, perseverantes, respetuosos con las normas, confiados y seguros de sí mismos.

Las escasas posibilidades de interactuar con pares, la inhibición de comportamientos sociales o las manifestaciones agresivas, por solo citar algunos ejemplos, pueden minimizar las oportunidades

de los adolescentes, ya sea para observar o para interactuar con modelos sociales salugénicos como el de reforzar comportamientos asertivos u otros afines.

En estos casos, resultan efectivas las intervenciones, a fin de modificar las deficiencias de las habilidades sociales, promoviendo otras más eficaces, las que según Ballester y Gil Llarío, pueden dar más posibilidades para aprender y madurar.

Ahora bien, algunas interrogantes que podríamos plantear y que serían beneficiosas responder, serían las siguientes:

- ¿Es posible potenciar las habilidades sociales?
- ¿Todos los sujetos pueden aprender habilidades sociales?
- ¿Toda enseñanza de habilidades sociales cerciora la eficacia de un comportamiento en el sujeto?
- ¿Aprender habilidades sociales en los adolescentes asegura que un sujeto no manifieste síntomas psicopatológicos posteriormente?

Caballo (2005) sostiene, que la mayor dificultad radica en la misma naturaleza de las interacciones sociales, en la falta de acuerdo sobre el concepto de comportamiento socialmente habilidoso y sobre el criterio externo significativo con los cuales validar los procedimientos de evaluación.

A esto se suma, lo cuestionable de los métodos de evaluación, puesto que algunos centran su interés en una dimensión de los comportamientos sociales olvidando su naturaleza multidimensional. De allí, que se proponga un enfoque multimétodo para la evaluación, en el que se utilicen diferentes instrumentos y modalidades que permitan obtener información acerca de los comportamientos sociales de los adolescentes, en los distintos contextos y cómo éstos se relacionan con diversos actores sociales.

Si bien los diferentes procedimientos metodológicos apuntan a incrementar la certeza diagnóstica, en la práctica resulta difícil y también muy costoso aplicar tanto las entrevistas y los heteroinformes

a informantes clave, los autoinformes y los registros de observación al sujeto evaluado en los contextos significativos de éste (por ejemplo, el familiar y el escolar).

Ciertos instrumentos utilizados en población infanto-juvenil muestran numerosas limitaciones. Una de ellas es, por ejemplo, la carencia de baremos adecuados a los distintos contextos socioculturales; otra se vincula a las necesarias adecuaciones lingüísticas y metodológicas que requieren dichos instrumentos. Dichas limitaciones surgen porque la mayoría de las técnicas han sido creadas y validadas en contextos americanos o españoles, y dada la especificidad situacional del constructo habilidades sociales, no pueden traspolarse a otros contextos.

Las particularidades evolutivas también han contribuido a estas dificultades metodológicas, tal es así, que los instrumentos específicos referidos a las habilidades sociales infantiles alcanzan a niños desde edad escolar. Distintos estudios han abordado las habilidades sociales de niños preescolares a partir del diseño de nuevas técnicas de evaluación (Lacunza, Castro Solano y Contini, 2009; Lacunza, 2007, Lacunza y Contini, 2009c) o la validación de algunos ya existentes (Reyna y Brussino, 2011).

La enseñanza de las habilidades sociales se fundamenta en modelos teóricos que sostienen la capacidad de aprender que tiene todo sujeto, por lo que la intervención se dirige a provocar cambios en su manera de interactuar y responder al medio externo. La intervención es considerada como un momento dentro del proceso de evaluación de las habilidades sociales.

Son numerosas las teorías que remarcan la importancia del aprendizaje del comportamiento social y todo lo que este lleva aparejado o con lo cual se conecta. Entre estas se destacan la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura y Walters, en 1974. Si bien la Teoría del Aprendizaje Social no ha propuesto un modelo de las habilidades sociales, sus lineamientos permiten comprender el comportamiento social como fruto de factores intrínsecos y extrínsecos (Bandura, 1987). Precisamente, los trabajos de Bandura sobre agresión en niños son los que delimitaron el estudio

experimental del aprendizaje. Éstos habían descrito la influencia del aprendizaje observacional o vicario -denominado “modelado”- en la conducta social.

Este proceso es básico en el funcionamiento psicológico y permite explicar cómo el aprendizaje observacional permite incorporar modelos de comportamientos y reglas acerca de cómo actuar y obtener resultados deseados. Bandura y Walters (1974) tuvieron en cuenta el papel del refuerzo vicario, por el cual se modifica la conducta de un observador, según el tipo de refuerzo administrado al modelo.

Bandura ha diferenciado entre el aprendizaje observacional y la imitación, ya que el sujeto no solo imita comportamientos, sino que analiza la situación y extrae reglas generales del modo de actuar en el ambiente, para ponerlas en práctica cuando éste cree que puede obtener resultados favorables.

Estas creencias se desarrollan como resultados de las experiencias en una situación social, por lo que un sujeto que ha aprendido por experiencia directa, por modelado, que es capaz de manejar con efectividad una interacción social, desarrollará una expectativa de éxito positiva (Kelly, 1987. 2002).

De este modo, si bien el comportamiento depende de factores externos, los sujetos pueden controlar este comportamiento a partir de auto reforzamientos (Kelly, 2002).

En síntesis, este enfoque sostiene que la conducta es función de la interacción de aspectos situacionales como personales. Por su parte, el enfoque interactivo ha tenido varios representantes, entre los que se menciona el modelo de Mc Fall (1982) sobre la competencia social. La denominación de modelo interactivo surge a partir de Mischel (1973), el que enfatiza a la conducta como producto del papel de las variables ambientales, las características personales (aunque no rasgos) y las interacciones entre ellas (Caballo, 2005).

Según Mc Fall, en el año 1982, las habilidades sociales resultan de variables cognitivas y conductuales que se inician con una recepción correcta de estímulos interpersonales relevantes; posteriormente, tiene lugar un procesamiento flexible de estos estímulos, para generar y evaluar las

posibles opciones de respuesta, de las cuales el sujeto seleccionaría la mejor, para una emisión apropiada o la expresión manifiesta de la opción elegida. De este modo, habría habilidades de decodificación (recepción, percepción e interpretación) de los estímulos situacionales entrantes y una interpretación de éstos dentro de un marco de conocimiento existente.

Posteriormente, intervendrían habilidades de decisión (búsqueda, comprobación y selección de la respuesta, búsqueda en el repertorio y evaluación de su utilidad) por las que se realizaría una interpretación situacional y una transformación de la información como el uso de reglas de contingencia almacenadas en la memoria a largo plazo. Por último, intervendrían las habilidades de codificación (ejecución y auto-observación) que traducen la información de un programa de proposiciones de respuesta a una secuencia coordinada de conductas observables (Caballo, 2005).

A partir de este enfoque, encontramos que el sujeto es un agente activo que busca y procesa información y controla sus acciones, con la finalidad de alcanzar determinados objetivos.

Es posible afirmar, que ambos modelos plantean que la habilidad social surge a partir de la interacción de lo situacional y las características personales del sujeto, por lo que toda intervención contribuye al desarrollo de nuevos comportamientos sociales; de aquí se desprende la importancia de trabajar electivamente con los adolescentes, en el desarrollo de sus habilidades sociales. A continuación, y en esta línea señalada, propondremos un programa de habilidades sociales para adolescentes.

### **Programas de entrenamiento en habilidades sociales para adolescentes.**

Los programas de entrenamiento en habilidades sociales pretenden enseñar, de forma directa y sistemática, estrategias y habilidades interpersonales con la intención de que los individuos mejoren su competencia interpersonal en las diferentes situaciones sociales donde funcionan y actúan. Como es importante que los adolescentes aprendan a manejar sus habilidades sociales y comiencen a

desarrollar su inteligencia emocional cuanto antes y del mejor modo posible, proponemos este tipo de programas, en el caso hipotético de poder implementarlo, aunque en este momento resulta imposible su planteamiento práctico por la situación de pandemia mundial en la que nos encontramos.

Estos programas están integrados por un conjunto de técnicas, que se orientan hacia la adquisición de nuevas habilidades, las cuales han de permitir a los adolescentes que participen de ellos, mantener interacciones gratificantes y positivas, en un ámbito real de actuación. Las principales técnicas, aunque no son las únicas, que se pueden utilizar en los programas de habilidades sociales son las siguientes:

- Las instrucciones, entendidas estas como aquellas explicaciones breves y claras, centradas en las conductas que serán objeto de estudio en cada sesión.
- El modelado, que consiste en la exhibición de los patrones adecuados de comportamiento y que son objeto del entrenamiento.
- En el ensayo conductual, por su parte, los participantes en el programa ponen en práctica los comportamientos que se han descrito en el proceso de modelado.
- La retroalimentación, que consiste básicamente en proporcionar información concreta y útil a los participantes en el programa acerca de la actuación que han efectuado en el ensayo anterior. Esta técnica pretende conseguir, de forma progresiva y paulatinamente, un nivel de ejecución cada vez más próximo al modelo.
- El refuerzo, que es la técnica con la cual se pretende proporcionar a los individuos la motivación necesaria, para que puedan hacer frente a las mejoras que han ido consiguiendo y a su vez continúen de forma eficaz los entrenamientos que han iniciado.

- Las estrategias de generalización, que hacen referencia a la manifestación de comportamientos en condiciones diferentes a las que se dieron en el momento de realizar el aprendizaje inicial. Con esta técnica se pretende generalizar las conductas aprendidas fuera del grupo de entrenamiento.

El objetivo del programa es reforzar elementos expresivos, receptivos y de interacción, bajo los parámetros educativos, a través del modelo explicativo de la adquisición de habilidades sociales y génesis en las interacciones sociales, modificando creencias erróneas.

### **Programas de aprendizaje estructurado.**

Los programas de aprendizaje estructurado se fundamentan en la utilización de diferentes técnicas didácticas con la finalidad de modificar las posibles deficiencias en habilidades personales, prosociales y cognitivas de los adolescentes participantes en el programa.

El aprendizaje estructurado está compuesto por cuatro técnicas, las cuales son: el modelado, el Role Playing, el proceso de feedback, y por último, la generalización del aprendizaje.

Con el objetivo de estructurar el proceso de entrenamiento en habilidades sociales, encontramos que Goldstein reunió en el año 1980 un total de cincuenta habilidades que estructuró en seis grupos principales y que serán brevemente mencionadas a continuación:

1. Primeras habilidades sociales, aquellas que inician y facilitan las primeras relaciones entre los miembros del grupo. Aquí se centraría en la escucha, en la iniciación y en el mantenimiento de conversaciones y en la formulación de preguntas. Como objetivos se pretende que los adolescentes mejoren sus niveles de expresión, tanto verbal, paralingüístico, como no verbales, que permitan el mejor afrontamiento posible de su entorno.
2. Habilidades sociales avanzadas, compuesto por un grupo de habilidades que nos permiten mantener la relaciones con los otros miembros del grupo. Aquí se trabajará en pedir ayudas, en participar, en dar instrucciones, en disculparse o en convencer a los demás. Entre los objetivos

fundamentales en esta categoría se encuentra lograr que los adolescentes mejoren los niveles expresivos receptivos e interactivos, para generar mejores y mayores niveles de afrontamiento en su entorno.

3. Habilidades relacionadas con los sentimientos son aquellas que nos permiten conocer nuestros propios sentimientos y posteriormente expresarlos de la forma más adecuada. Aquí se conocerán y expresarán los sentimientos, se comprenderán los sentimientos de los demás; enfrentarse con el enfado del otro, expresar afectos o resolver los miedos. Como objetivo, se pretende identificar e incrementar las habilidades relacionadas con los sentimientos, para aumentar los niveles de afrontamiento con su entorno.
4. Habilidades alternativas a la agresión, este grupo de habilidades nos ha de permitir aprender técnicas de autocontrol y de control de la impulsividad, pedir permiso, negociar, defender altruistamente los propios derechos, responder a las bromas o no entrar en peleas. Como objetivo, se busca incrementar en los adolescentes los niveles de afrontamiento a partir del entrenamiento en habilidades alternativas a la agresión.
5. Habilidades que nos permiten hacer frente al estrés, en este grupo se incluye el aprendizaje de técnicas que facilitan la relación con otras personas en situaciones de conflicto.
6. Habilidades de planificación, aquellas habilidades más avanzadas que permiten a las personas conocer y resolver problemas, teniendo en cuenta la importancia de la situación y las posibilidades que tenemos que dar una respuesta.

### **Objetivos del programa de entrenamiento en habilidades sociales para adolescentes.**

El programa de entrenamiento en habilidades sociales, que proponemos para desarrollar con el grupo de adolescentes que trabajaremos, tiene como objetivos prioritarios, los siguientes:

1. Desarrollar las habilidades sociales en los adolescentes participantes del programa, como mecanismos de prevención, tanto en relación con el uso, así como con el abuso de sustancias tóxicas.
2. Facilitar a los adolescentes participantes en el programa de entrenamiento, elementos que faciliten su relación con los entornos más inmediatos, tanto con grupos de adultos como con grupos de iguales.
3. Contribuir a la mejora personal y social de los adolescentes que participan en el programa de competencia social.

### **Destinatarios, método y propuesta de estructura.**

El programa de habilidades sociales se propone para desarrollarse en un grupo de adolescentes de un instituto aún por determinar. La idea es que haya homogeneidad en cuanto a cantidad, entre chicas y chicos, y que se promueva una participación ampliada, por parte de cada adolescente participante. La idea sería realizar doce sesiones de grupo e implementarlo semanalmente con una aproximada duración de 90 minutos por cada una de las sesiones.

Se utilizarán los registros, en los cuales se recogerá la información relativa a las competencias o a los déficits de los adolescentes en el empleo de las habilidades y sobre el tipo de situaciones en las que ocurre la interacción, ya sea en el hogar, en la escuela, o en el grupo de amistades.

Se recogerá información regularmente en cada una de las sesiones, anotándose en el registro los logros y avances de las habilidades, las cuales se harán públicas, para que cada adolescente implicado en el proceso pueda conocer sus avances. Con esto último, lo que se pretende es aumentar e incentivar la motivación del grupo.

El proceso de entrenamiento de habilidades sociales implicará en su desarrollo, cuatro elementos de forma estructurada. Ellos son:

- 1) Entrenamiento en habilidades.
- 2) Técnicas para la disminución de la ansiedad.
- 3) Entrenamiento en solución de problemas.
- 4) Técnicas de reestructuración cognitiva.

Entre las técnicas que se aplicarán encontramos las siguientes:

- a) Técnicas conductuales.
- b) Modelado e imitación.
- c) Role Playing o representaciones de papeles.
- d) Retroalimentación.
- e) Instrucciones.
- f) Tareas.

### **Instrumentos de evaluación.**

Con la finalidad de observar los cambios que se pueden producir en los sujetos que participarán en el programa, se utilizan variados procedimientos de evaluación. Aquí se utilizarán los siguientes:

- I. Medidas de autoinforme.
- II. Autorregistros.
- III. Entrevistas.
- IV. Medidas conductuales.
- V. Ensayo e conductas.
- VI. Registros psicofisiológicos.
- VII. Afrontamiento.

### **CONCLUSIONES.**

Como conclusiones de este trabajo se presenta que:

- Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que la persona va aprendiendo desde la infancia, ya sea bien por observación o por aprendizaje directo, a través de la interacción con otras personas.
- Las habilidades sociales se convierten en recursos fundamentales, que permiten desarrollar vínculos positivos y también sanos con las demás personas.
- Mientras más amplio sea el repertorio de habilidades sociales que logre desarrollar un adolescente, tendrá mayor y mejor éxito en su vida.
- Cuando el adolescente cuenta con óptimas habilidades sociales, suele desarrollar y manifestar un óptimo autocontrol emocional y una comunicación bien asertiva y desarrollada, lo que a su vez le permitirá ampliar su autoestima y sus recursos de personalidad.
- Las habilidades sociales son comportamientos sociales que favorecen la competencia social. Los comportamientos agresivos, por su parte, evidencian déficits en la efectividad de las interacciones sociales.
- Las relaciones con otras personas son nuestra fuente principal de bienestar, pero también pueden convertirse en la mayor fuente de estrés y malestar, sobre todo cuando tenemos déficits en las Habilidades Sociales.
- Mantener unas relaciones interpersonales satisfactorias, facilita y propulsa la autoestima en los adolescentes.
- La falta de habilidades sociales nos lleva a sentir con frecuencia emociones negativas, como la frustración o la ira, y a sentirnos rechazados, infravalorados o desatendidos por los otros.
- Las personas con pocas habilidades sociales son más propensas a sufrir alteraciones psicológicas como la ansiedad o la depresión. Ser socialmente hábil, ayuda a incrementar nuestra calidad de vida, nos ayuda a sentirnos bien y a obtener lo que queremos.

- De las nuestras habilidades sociales dependerá la eficacia de las intervenciones que desarrollemos en nuestra vida.
- Dos de las prioridades en los adolescentes, específicamente en esta etapa de su desarrollo, son la necesidad de sentirse reconocidos y también integrados en un grupo de referencia para ellos. En caso de que no logren alcanzar esto, pueden tener padecimientos en su autoestima y malestares generalizados que emocionalmente pueden derivar en trastornos afectivos como la depresión, la ansiedad, el estrés o la caída en adicciones.
- La adolescencia es una etapa de cambios, donde se empieza a ensayar las habilidades sociales que quedarán consolidadas en la edad adulta; por tanto, dificultades de relación con los compañeros en la adolescencia, pueden derivar en problemas importantes en la edad adulta, como establecer relaciones superficiales (sin tener un vínculo fuerte, sin confianza), no saber poner límites (por miedo al conflicto), poner límites de manera agresiva (por miedo a que nos puedan hacer daño), evitar iniciar o mantener conversaciones, problemas en el trabajo, etc.
- El adolescente comparte muchas horas al día con compañeros y amigos, que cada vez son más importantes en su vida y se vuelven más influyentes; por tanto, es importante saber gestionar estas relaciones de una manera sana, para fortalecer la autoestima y que el adolescente aprenda y disfrute con personas de su edad.
- Con el programa que hemos propuesto, se busca que los adolescentes desarrollen la capacidad de empatía, aprendan a no juzgar, a entender y aceptar la diferencia en el otro, a comunicarse de una manera asertiva, y por tanto, a convivir mejor con los demás. Se aprenden habilidades comunicativas, ayudar y ser ayudados, a poner límites, a superar la vergüenza y la timidez, entre otras.
- El hecho de que el adolescente disponga de unas habilidades sociales apropiadas supone una condición esencial para contribuir al desarrollo de su aprendizaje, a su desarrollo emocional,

intelectual, mental, afectivo y a la prevención de desajustes sociales (agresión, delincuencia, drogadicción).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Argyle, M. Y Kendon, A. (1967). "The Experimental Analysis of Social Performance", en: L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Nueva York, Academic Press, 3, 55-98.
2. Asher, S. y Williams, G. (1987). *Helping children without friends in home and school contexts. Children's social development: information for teachers and parents.* (ERIC Document Reproduction Service No. ED 283 625).
3. Ballester, R. y Gil Llario, M. (2002). *Habilidades sociales.* Madrid: Síntesis.
4. Bandura, A. y Walters, R (1974). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad.* Madrid: Alianza.
5. Bandura, A. (1987) *Pensamiento y Acción.* Barcelona: Martínez Roca.
6. Caballo, V. (1993). Relaciones entre diversas medidas conductuales y de autoinforme de las habilidades sociales. *Psicología Conductual*, 1, 73-99.
7. Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.* (6ª Edición). Madrid: Siglo XXI.
8. Caraveo, J., Colmenares, E. y Martinez, N. (2002). Síntomas, percepción y demanda de atención en salud mental en niños y adolescentes de la ciudad de México. *Salud Pública de México*, 44 (6), 492-498. Disponible en: [http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0036-6342002000600001&script=sci\\_arttext](http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0036-6342002000600001&script=sci_arttext)
9. Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad.* Barcelona. Paidós.
10. Costa, M. y López, E. (1996). *Educación para la Salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida.* Madrid: Pirámide.

11. Del Prette, Z. A. P. & A. Del Prette. (2002). *Psicología de las habilidades sociales: Terapia y educación*. Santa Fé de Bogotá, México: Manual Moderno.
12. Denham, A., Mc Kinley, M., Couchoud, E. y Holt, R. (1990). Emotional and behavioral predictors of preschool peer ratings. *Child Development*, 61, 1145-1152.
13. Escoda, E. (coord.) (2012). *Habilidades sociales y de comunicación del Trabajo Social*. Tirant Humanidades.
14. Hatch, J. (1987). Peer interaction and the development of social competence. *Child Study Journal*, 17 (3), 16-183.
15. Hoffman, L., Paris, S. y Hall, E. (1995). *Psicología del desarrollo hoy*. Madrid: Mc Graw-Hill.
16. Ikeda, R., Simon, T. y Swahn, M. (2001). The prevention of youth violence: The rationale for and characteristics of four evaluation projects. *American Journal of Preventive Medicine*, 20 (1, supplement 1), 15-21.
17. Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Desclee de Brouwer. Biblioteca de Psicología. Octava Edición.
18. Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
19. Mischel, W. (1973). Hacia una reconceptualización cognitiva del aprendizaje social de la personalidad. *Revisión psicológica*, 80 (4), 252-283.
20. Reyna, C., Ison, MS y Brussino, S. (2011). Comportamiento social y procesamiento de la información social en niños argentinos. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 11 (1), 57-78.
21. Papalia, D, Wendkos Olds, S. y Feldman, R. (2001). *Psicología del desarrollo*. Colombia: Mc Graw- Hill.

22. Pelechano, V. (1996). Habilidades interpersonales. Teoría mínima y programas de intervención. Vol. II. Programas para niños y adolescentes. Valencia: Promolibro.
23. Trianes, M, De la Morena, M y Muñoz, A. (1999). Relaciones sociales y prevención de la inadaptación social y escolar. Archidona Aljibe.
24. Uribe, R., Escalante, M., Arévalo, M., Cortez, E. y Velásquez, W. (2005). Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. Perú: Ministerio de Salud de Perú.
25. Zigler, E y Phillips, L. (1961): Social competence and outcome in Psychiatric disorder, J. of Abnorm and Soc. Psychol., 63, 264-271.

### **DATOS DE LOS AUTORES.**

1. Ángel Joel Méndez López. Doctor en Ciencias Sociales. Profesor Ayudante Doctor por la Universitat de València. España. <https://orcid.org/0000-0001-6587-580X> Correo Electrónico: [menanjo@uv.es](mailto:menanjo@uv.es)
2. Nadosly de la Caridad de la Yncera Hernández\*. Doctora en Psicología. Profesora Investigadora de tiempo completo de la Universidad de Quintana Roo. <https://orcid.org/0000-0002-0606-3059> Correo Electrónico: \*Autora para la correspondencia: [nadoslyncera@uqroo.edu.mx](mailto:nadoslyncera@uqroo.edu.mx)
3. Isaac Iran Cabrera Ruiz. Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor de Tiempo Completo de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Cuba. Correo electrónico: [isaacicr@nauta.cu](mailto:isaacicr@nauta.cu) <https://orcid.org/0000-0001-9354-539X>

**RECIBIDO:** 1 de marzo del 2022.

**APROBADO:** 18 de abril del 2022.