

# HABILIDADES SOCIALES Y RELACIONES INTERPERSONALES

---

ÁNGELA RIVAS TILVE  
*Fundación Gil Gyarre, Madrid*

## 1. **FAMILIA Y ESCUELA COMO AGENTES DE SOCIALIZACIÓN**

Las habilidades de relación interpersonal son un repertorio de comportamientos que adquiere una persona para interactuar y relacionarse con sus iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

El ser humano es esencialmente un sujeto social que vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social y el aprendizaje social ocurre inmediatamente después del nacimiento. Por tanto, la familia es la primera unidad social donde el niño se desarrolla y donde tienen lugar las primeras experiencias sociales. Para que la interacción posterior sea adecuada, es necesario que el sujeto haya desarrollado con anterioridad la seguridad que proporciona una correcta relación con la figura de apego. Una inadecuada interrelación con esta figura, que no proporcione al niño suficiente **seguri-**

dad e independencia; dificultará y reducirá la interacción posterior con sus iguales y con el adulto.

La escuela es el segundo agente de socialización donde el niño va a aprender y desarrollar conductas de relación interpersonal. El niño va a aprender las normas y reglas sociales en la interacción con sus iguales. Los comportamientos sociales, tanto positivos como negativos, van a ir configurando el patrón de comportamiento que va a tener el niño para relacionarse con su entorno.

Los objetivos de la escuela, por tanto, no deben enfocarse solamente hacia los contenidos, sino hacia un desarrollo integral del niño como persona, y para ello es necesario el entrenamiento en habilidades de relación interpersonal puesto que los déficits en estas habilidades que aparecen a edades tempranas se agravan con el tiempo. Además, los comportamientos interpersonales adecuados se consideran requisitos imprescindibles para una buena adaptación a la vida.

La escuela constituye, pues, uno de los entornos más relevantes para el desarrollo social de los niños y, por tanto, para potenciar y enseñar las habilidades de relación. Esta enseñanza tiene que hacerse del mismo modo que se hace la enseñanza de otras materias, es decir, de un modo directo, intencional y sistemático, por lo que es necesario que se incorpore a los currícula.

Las **alumnas/nos** con necesidades educativas especiales presentan frecuentemente baja aceptación y déficits en su relación interpersonal por lo que es imprescindible enfatizar en esta área con ellos, ya que constituyen un grupo de riesgo de desajustes sociales.

En tercer lugar, debe haber una colaboración entre la familia y la escuela, puesto que ambas son instituciones poderosas donde el niño va a aprender a interactuar.

Los padres y profesores, como distribuidores primarios de refuerzos y modelos, son los factores de transmisión de interacciones sociales indispensables para el desarrollo armonioso de la **persona-**

lidad. La familia y la escuela son los agentes determinantes del proceso de aprendizaje.

Debemos proporcionar, por tanto, a nuestros hijos, alumnos y usuarios ocasiones facilitadoras de habilidades sociales. Cuando les ofrecemos experiencias variadas que posibiliten relacionarse en distintas situaciones sociales, estamos favoreciendo una conducta más adecuada, un mayor desarrollo y un mejor ajuste personal y social, tanto en la infancia como en la edad adulta.

La incompetencia social, además, supone: baja aceptación, aislamiento social por parte de los iguales, problemas emocionales, problemas escolares, desajustes psicológicos infantiles, psicopatologías, delincuencia juvenil y problemas de salud mental en la edad adulta.

La competencia social de un sujeto tiene una contribución importante a su competencia personal, puesto que hoy en día el éxito personal y social parece estar más relacionado con la sociabilidad y las habilidades interpersonales del sujeto, que con sus habilidades cognitivas e intelectuales.

## 2. ESTILOS BÁSICOS DE RELACIÓN INTERPERSONAL

- 1.º **Estilo agresivo:** son personas que continuamente buscan pelea, conflictos, acusan y amenazan. Establecen unas pautas de relación agresiva con los demás.
- 2.º **Estilo pasivo:** son personas que permiten que los demás le pisen, no saben defender sus derechos e intereses, hacen todo lo que le dicen de una manera sumisa. Los demás se aprovechan de ellas y esto, a la larga, crea resentimiento e irritación.
- 3.º **Estilo asertivo:** es asertiva la persona que defiende sus intereses, expresa sus opiniones libremente, no necesita insultar para resolver sus problemas y es capaz de negociar de mutuo acuerdo la mejor solución.

Como ya hemos dicho, las personas con deficiencia mental suelen presentar déficits importantes en habilidades sociales y sobre todo en habilidades de relación. Hay tres momentos en los que se nota muy claramente la carencia de estas habilidades: en la adolescencia (cuando se establece la relación en el grupo o pandilla), cuando se inicia una relación con una persona del sexo opuesto y cuando se tienen que integrar en un trabajo.

Algo a tener en cuenta es que estas habilidades se pueden aprender, si es que no han sido desarrolladas suficientemente a lo largo del proceso de aprendizaje.

Nosotros, en la Fundación Gil Gayarre, iniciamos el entrenamiento en habilidades sociales de una forma sistemática con dos grupos, en el año 1988. Desde hace algunos años se trabajan de una forma más general, en el Centro Educativo se han incorporado en el «Proyecto Curricular» y en el Centro Ocupacional se trabajan en la «Unidad de Habilidad» que se creó para el entrenamiento en ésta y en otras áreas adaptativas.

### **3. RESULTADOS OBTENIDOS EN DOS CASOS DESPUÉS DE TRES CURSOS DE ENTRENAMIENTO**

#### **3.1. Método utilizado**

- a) *Información* conceptual de la habilidad a trabajar.
- b) *Imitación*: se expone a la persona a ejemplificadores (modelos) en vivo o filmados que realicen los comportamientos requeridos.
- c) Ensayo de conducta o role-playing: representación de las conductas deseadas.
- d) *Información* (feedback): información de cómo se efectuó la respuesta.

- e) *Refuerzo* social: añadiendo elogio o refuerzo se intensifican los efectos de la enseñanza.
- f) Generalización: enseñar comportamientos habituales, múltiples ejemplos, enseñar a través de muchas personas e incorporar a los compañeros como modelos.
- g) Evaluación inicial y final.

Los materiales utilizados fueron: fotografías, vídeos, recortes de prensa, etc.

## 3.2. Resultados

### Caso núm. 1

Se trata de una chica que ingresó en la sección de FPE con dieciséis años. La relación que establecía con los demás era de tipo agresivo.

Estaba **tutelada** por la Comunidad Autónoma de Madrid, había permanecido interna en varios centros de la misma, de los que se escapaba continuamente y la tenía que buscar la policía, Su familia era muy desestructurada: menor de ocho hermanos, tres con deficiencia, dos en la cárcel y dos fallecidos de forma violenta. De niña fue maltratada y estaba desadaptada en el ambiente familiar.

Al principio, a nosotros también nos planteó muchos problemas: amenazaba con escaparse y creaba continuos conflictos con los compañeros. Decidimos integrarla en un grupo de habilidades sociales y la evaluación inicial fue la siguiente: hablaba a gritos, utilizaba un lenguaje soez, con bastante frecuencia buscaba pelea, daba la espalda a los demás, no miraba a la cara, no quería participar en los ensayos, etc. Poco a poco, esta actitud fue cambiando y sus pautas de relación empezaron a ser más positivas.

Al cabo de tres años se apreció un cambio muy significativo y los resultados fueron los siguientes: su tono de voz era más normal, ha-

bía menos **agresión** en su lenguaje, utilizaba elogios, miraba a la cara, saludaba a los compañeros y adultos, creaba menos conflictos, empezó a tener más amigos, etc.

Hoy día, esta persona trabaja en un Centro Especial de Empleo y vive en un piso con otras **compañeras** con apoyo de un monitor.

### **Caso núm. 2**

Un chico que ingresó, también, con dieciséis años en FP. La relación que establecía con los demás era de tipo pasivo.

Pertenecía a una familia de clase media sin problemas, pero era muy consciente de sus dificultades y tenía una autoestima personal muy baja.

Decidimos, del mismo modo, integrarle en un grupo de habilidades sociales y la evaluación inicial fue la siguiente: era muy tímido, hablaba en un tono de **voz muy bajo**, le costaba saludar y dirigirse a las personas, no tenía amigos, fracasaba en la relación con sus iguales y los demás abusaban de él, no podía dar ni aceptar elogios, no sabía defender sus derechos ni resolver sus conflictos, etc.

Poco a poco su forma de relación cambió: aprendió a hablar en un tono de voz normal, a saludar y a dirigirse a los demás, a defender sus intereses y a tener más éxito entre los compañeros, etc. En la actualidad trabaja como camarero en una cafetería.

## **4. HABILIDADES HETEROSOCIALES, O DE RELACIÓN CON EL SEXO OPUESTO**

Son las habilidades necesarias para el intercambio social entre miembros de distinto sexo y tienen para la mayoría de las personas una importancia básica y vital.

Estas habilidades incluyen habilidades sociales generales y habilidades específicas de interacción con el sexo opuesto, que **compre-**

den habilidades necesarias para iniciar y mantener una relación con una persona del otro sexo. El fracaso para establecer relaciones con personas del sexo opuesto en la adolescencia es un precursor importante de perturbaciones psicológicas en la edad adulta.

En los problemas de pareja tiene gran importancia la «teoría de la reciprocidad» que gobierna la relación. La reciprocidad se desarrolla cuando un miembro de la pareja recompensa al otro, a su vez éste reforzará al **compañero/a**. Por el contrario, cuando uno de los dos castiga o trata mal al otro, es probable que este devuelva también interacciones negativas.

## **5. CONCLUSIÓN**

Pienso que las habilidades sociales y, sobre todo, las habilidades para establecer una relación adecuada con los demás son fundamentales en las personas con deficiencia mental y se deberían trabajar de una **forma sistemática** desde pequeños, ya que son imprescindibles para su posterior adaptación a todos los ámbitos de la vida.