
**¿Qué son las
habilidades
sociales?**

DEFINICIÓN

Las habilidades sociales son las **Conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.**

Por tanto es importante destacar que:

- Se trata de *conductas*, esto quiere decir que son aspectos observables, medibles y modificables; no es un rasgo innato de un sujeto, determinado por su código genético o por su condición de discapacidad;
- Entra *en juego el otro*. No se refieren a habilidades de autonomía personal como lavarse los dientes o manejar el cajero automático, sino a aquellas situaciones en las que participan por lo menos dos personas;
- Esta relación con el *otro es efectiva y mutuamente satisfactoria*. La persona con habilidades sociales defiende lo que quiere y expresa su acuerdo o desacuerdo sin generar malestar en la otra persona.

Pero no sólo es importante tener habilidades sociales, sino ponerlas en práctica en la situación adecuada. Esta adecuación de las conductas al contexto es lo que se denomina **Competencia social**.

Cuando la persona carece de habilidades sociales puede que afronte las situaciones de dos maneras diferentes :

- Evitando las situaciones o accediendo a las demandas de los demás con la finalidad de no exponerse a enfrentamientos —conducta pasiva—.
- Eligiendo por otros e infringiendo los derechos de los demás para obtener sus metas —conducta agresiva— .

Las *habilidades sociales* o lo que técnicamente se conoce como conducta asertiva consiste en pedir lo que quieres y negarte a lo que no quieres de un modo adecuado. Conseguir tus metas sin dañar a otros. Expresar sentimientos y pensamientos, realizar elecciones personales y sentirse bien con uno mismo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN POBLACIÓN CON RETRASO MENTAL?

Las habilidades sociales constituyen una de las áreas prioritarias en el desarrollo social de cualquier persona, su aprendizaje está condicionado por las experiencias vividas, el entorno en el que nos movamos y los modelos que nos rodeen. En el caso de las personas con retraso mental el desarrollo de habilidades sociales es necesario para:

FAVORECER UNA INTEGRACIÓN Y DESINSTITUCIONALIZACIÓN EXITOSA

Si las directrices en las que actualmente nos movemos preconizan la desinstitucionalización, la apertura a la comunidad, la verdadera integración, no podemos perder de vista que esto supone una mayor exposición, un mayor número de contactos, de relaciones con los demás. El entrenamiento en habilidades sociales es la herramienta necesaria para que esta apertura a la comunidad tenga garantías de éxito, no sólo de cara a la verdadera integración, sino también de cara a la prevención de una exposición a mayores situaciones de riesgo.

EVITAR LA APARICIÓN DE PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO

Las conductas problemáticas que en algunas ocasiones presentan algunas personas con discapacidad representan, a menudo, la expresión clara del déficit de una habilidad; son formas de comunicarse, de transmitir diferentes tipos de mensajes: "Déjame sólo", "No quiero hacer esto", "Préstame atención" o "Quiero ese objeto, o realizar esa actividad". El desarrollo de habilidades sociales es el desarrollo de una conducta alternativa que sustituya a la conducta problemática en la consecución de su objetivo.

PREVENIR LA APARICIÓN DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Los déficits en habilidades sociales pueden relacionarse con el desarrollo de problemas de desajuste psicológico. Las experiencias de vida de algunas personas con retraso mental son una predicción de su desajuste psicológico.

A veces se les trata como objetos, cuentan con pocos amigos y se les obstaculiza su acceso al mercado laboral. Las personas con retraso mental están expuestas a estigmatización y otras condiciones sociales negativas durante todo su desarrollo, además numerosos estudios han confirmado que los niños con retraso mental pueden ser rechazados socialmente, abandonados por sus iguales o separados de sus padres y que consiguientemente suelen desarrollar sentimientos de soledad. La aceptación social a través del entrenamiento en habilidades sociales favorece la estabilidad personal del sujeto.

PREVENIR EL ABUSO SEXUAL

Determinadas características de la población con retraso mental junto a factores que rodean a sus condiciones de vida les hacen más vulnerables a ser objeto de explotación y utilización. Tienen problemas para resistirse a la presión de los otros, o para manifestar negativas ante determinadas demandas, y en estos déficits se entremezclan distintos aspectos, como la dificultad para determinar que en una conducta del otro hay una segunda intención, o la necesidad de sentirse querido y recompensado.

La necesidad de recibir afecto, su desconocimiento de la sexualidad por mitos, excesiva protección y su carencia de experiencias en este terreno lleva a la población con retraso mental a ser uno de los colectivos más vulnerables a ser víctima de abusos sexuales o de otro tipo de manipulaciones por parte de los demás. El entrenamiento en habilidades como rechazar determinadas demandas, o decir que no, puede prevenir muchos de estos episodios.

Ya sabemos qué son las habilidades sociales y porqué es importante entrenarlas en personas con retraso mental. A continuación se desarrollará detenidamente qué aspectos las componen, cuáles son, cómo evaluarlas y entrenarlas y qué consideraciones deben tenerse en cuenta a la hora de trabajar con esta población.

COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales incluyen componentes verbales y no verbales.

LOS COMPONENTES NO VERBALES

Hacen referencia al lenguaje corporal, a lo que no decimos, a cómo nos mostramos cuando interactuamos con el otro. Esto es, a la distancia interpersonal, contacto ocular, postura, orientación, gestos y movimientos que hacemos con brazos, piernas y cara cuando nos relacionamos con otros.

Los componentes no verbales son lo que se denominan habilidades corporales básicas, prioritarias e imprescindibles antes de trabajar cualquier habilidad social más compleja. Si la persona a la que pretendo entrenar en habilidades sociales no mira a los ojos cuando habla, o hace excesivas manifestaciones de afecto a sus compañeros cuando interactúa con ellos, es imposible que pueda trabajar exitosamente con él habilidades como "Decir que no", "Seguir instrucciones", etc..

Los componentes no verbales en los que habitualmente presentan déficits algunas personas con retraso mental son el contacto ocular, la distancia interpersonal, el contacto físico, la expresión facial y la postura.

- El *contacto ocular* resulta prioritario en el establecimiento de una comunicación y relación eficaz. La mirada directa a los ojos de la otra persona le garantiza que se le está escuchando, que les estamos prestando atención, además es necesario en el desarrollo de un aprendizaje eficaz.
- La *distancia interpersonal*, esto es la separación entre dos o más personas cuando están interactuando posibilita o dificulta una comunicación cómoda. La invasión del espacio personal genera malestar y violencia en el interlocutor que luchará por reestablecer una distancia apropiada dando pasos hacia atrás y acelerando el final de la comunicación.

- El exceso de *contacto físico*, como las demostraciones excesivas de afecto a conocidos y extraños es otra de las conductas de las que con frecuencia se quejan los profesionales de atención directa que trabajan con esta población. El contacto físico es necesario y útil en la comunicación cuando la relación que se establezca lo permita. Esto es cuando el conocimiento de la otra persona o la situación en la que se encuentre requiera de dicha manifestación; pero nuestra cultura es bastante parca en el despliegue de contacto físico en las relaciones sociales, la gente no está acostumbrada a éste y por tanto éste le resulta incómodo e invasivo.
- La *expresión facial* es la manifestación externa por excelencia de las emociones. Puede expresar tanto el estado emocional del remitente como indicar un entendimiento del que escucha de los sentimientos de quien los expresa. La expresión facial es clave en las relaciones sociales en donde lo que prima son los sentimientos y las emociones.
- La *postura del cuerpo* ayuda al interlocutor a identificar si le estás escuchando. Según se adopte una postura erguida o relajada la gente conocerá si se está o no interesado en lo que se le está contando, además facilita o dificulta el seguimiento de instrucciones y cualquier otro tipo de aprendizaje. Muy relacionado con la postura está la orientación del cuerpo. La dirección en la que una persona orienta el torso o los pies es la que quisiera tomar en lugar de seguir donde está.
- Otras conductas no verbales se relacionan con los *gestos y movimientos de brazos y piernas*, sin embargo estos aspectos han recibido menos atención en la población con discapacidad.

LOS COMPONENTES VERBALES

Hacen referencia al volumen de la voz, el tono, el timbre, la fluidez, el tiempo de habla, la entonación, la claridad y la velocidad y el contenido del mensaje. Todos hemos tenido la experiencia de lo incómodo que resulta hablar con alguien que acapara todo el tiempo de conversación, o que habla muy deprisa o muy despacio, o que da mil rodeos para contar algo o que su timbre de voz es demasiado agudo. Además de lo que decimos es importante el modo en que lo decimos.

TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES

Existe un gran número de habilidades sociales. Su pormenorización y detalle depende del criterio que se elija para agruparlas. Podemos encontrar categorías referidas a contextos como familiar, laboral, personal; a personas con las que se utilizan como niños, adultos, profesionales, conocidos, desconocidos, compañeros de trabajo, o al área concreto al que se refieran, como habilidades básicas de interacción social, habilidades para hacer amigos, habilidades conversacionales, habilidades relacionadas con sentimientos, emociones y opiniones, habilidades de resolución de problemas interpersonales, etc..

En el ámbito de la discapacidad se han desarrollado curriculums de habilidades diferentes en función del grado de retraso mental al que se dirigen.

A continuación se presentan dos curriculums de habilidades para diferentes grados de retraso mental, el primero de ellos para personas con una necesidad de apoyo intermitente y limitado (personas con retraso mental ligero o medio) y el segundo para personas con necesidad de apoyo extenso y generalizado (personas con retraso mental grave o profundo).

EJEMPLO DE CURRÍCULUM DE HABILIDADES PARA PERSONAS CON NECESIDAD DE APOYO INTERMITENTE Y LIMITADO

(Schumaker, Y; Hazel, Y; y Pederson, C. 1988, "Social Skills for daily living").

- Habilidades corporales básicas: colocarse en frente de la otra persona, mantener el contacto ocular, utilizar un tono de voz apropiado, expresión facial y postura corporal.
- Escuchar activamente.
- Saludar y despedirse.
- Responder y preguntar.
- Presentarse.
- Interrumpir.
- Conversar.
- Hacer amigos.
- Decir y aceptar agradecimientos.
- Hacer y recibir cumplidos.
- Disculpase.
- Aceptar una negativa.
- Resistirse a la presión de los otros.
- Hacer y aceptar críticas.
- Seguir instrucciones.
- Unirse a actividades de grupo.
- Negociar.
- Aceptar y prestar ayuda.
- Solucionar problemas.

EJEMPLO DE CURRÍCULUM DE HABILIDADES PARA PERSONAS CON NECESIDAD DE APOYO EXTENSO Y GENERALIZADO

(Mc Clennen, S.E; Hoekstra, R; y Bryan, J.E. , 1982; "Social Skills for severely retarded adults. An inventory and training program. Champaign, Illinois: Research Bess).

• Interacción Física apropiada

- Tolera el contacto.*
- Reacciona al contacto.*
- Acepta la orientación física.*
- Coopera cuando se le mueven las manos.*
- Extiende la mano para dar un apretón.*
- Mueve las manos.*
- Mueve las manos con otro.*
- Mueve las manos con un extraño.*
- Permite la manipulación del cuerpo para enseñarle una habilidad nueva.*

• Contacto /manipulación de objetos

- Toca objetos familiares de forma independiente.*
- Toca objetos familiares con ayuda.*
- Toca objetos desconocidos de forma independiente.*
- Toca objetos desconocidos con ayuda.*
- Independientemente toca objetos ruidosos.*
- Toca objetos ruidosos con ayuda.*

• **Reacciona al nombre**

Responde al nombre.

Reacciona al nombre con satisfacción.

Discrimina el nombre.

Viene cuando se le llama.

Viene cuando le llama un extraño, estando presente el entrenador.

Viene cuando le llama un extraño, sin estar presente el entrenador.

• **Sonrisa**

Cambia la expresión.

Sonríe cuando le tocan.

Sonríe cuando le sonríen.

Sonríe cuando se aproxima el entrenador.

Sonríe cuando recibe un objeto favorito.

Sonríe cuando elogian la tarea que ha realizado.

Sonríe cuando le sonríe un extraño.

• **Contacto ocular**

Establece el contacto ocular en la proximidad.

Establece el contacto ocular en situaciones de acercamiento.

Establece el contacto ocular socialmente.

Establece el contacto ocular con un extraño.

• **Interacción social con el entrenador**

Responde al entrenador.

Recibe objetos del entrenador.

Da objetos al entrenador.

Inicia la interacción.

Reacciona con agrado cuando el entrenador se acerca.

"Saluda" al entrenador.

Busca la interacción con el entrenador.

• **Desplazarse con el entrenador**

Anda con el entrenador sin resistirse.

Entrenamiento complementario para los alumnos que continúan huyendo del entrenador.

Anda próximo al entrenador de forma independiente.

Anda dentro de una habitación familiar.

Anda dentro de una habitación desconocida de un edificio conocido.

Anda dentro de una habitación desconocida de un edificio desconocido.

Monta en un vehículo sin resistirse.

Monta con seguridad en un vehículo.

Anda de forma independiente con un extraño.

- **Interacción en grupo**

- Tolera a otro.*
 - Juega al balón con otro.*
 - Recibe un objeto de otro.*
 - Da un objeto a otro.*
 - Sostiene las manos con otro.*
 - Se une a un grupo.*
 - Se divierte uniéndose a un grupo*
 - Elige unirse a un grupo.*

- **Fomento de las habilidades de ocio**

- Elige objetos para una actividad de ocio.*
 - Inicia actividades de ocio de forma independiente.*
 - Detiene una conducta no intencionada (incluida la auto-estimulación) cuando le ofrecen una actividad de ocio.*
 - Inicia de forma independiente una actividad de ocio cerca de otro.*

- **Espera**

- Espera para establecer una interacción cuando el entrenador está sentado cerca.*
 - Espera para establecer una interacción cuando el entrenador está de pie cerca.*
 - Aguarda para volver a jugar cuando el entrenador está presente.*
 - Espera cuando se le instruye.*
 - Espera con otros cuando el entrenador se ha ido*
 - Aguarda para volver a jugar si el entrenador no está presente.*
 - Espera sólo cuando el entrenador se ha marchado.*
 - Espera con otros no entrenados cuando el entrenador se ha marchado.*