

Cada vez son más las escuelas que dedican tiempo a entrenar a sus alumnos en habilidades sociales

CÓMO DECIR «NO», SIN PERDER LOS AMIGOS

— Jesús Garrido Suárez —

Antiguamente se hablaba de «**formas sociales**» y consistían en saber estar, saludar, ponerse en pie, no hablar hasta que el otro acabe, ceder el paso, no masticar con la boca abierta o no morderse las uñas, aunque uno reventase de miedo: en fin, guardar las formas.

Más tarde, llegaron los problemas de «**conducta social**» y tomó, casi sin quererlo, una línea para significar las conductas malas o, en todo caso, para obtener un certificado que garantizase una cierta inocencia pública de que la persona no se había metido en jaleos o, al menos, no constaba en el fichero.

LA HORA DE ENTRENAMIENTO

Ahora ha surgido la idea de que las cosas deben ir por el entrenamiento —eso, entrenamiento— de las llamadas «**habilidades sociales**».

Al decir «**entrenamiento**», ya uno se imagina cómo han de funcionar los alumnos, a la voz del que grita, marca pasos, respiren, manos a la cadera, dos adelante, y tres atrás, descanso, y así; pero, además, la simulación, el partidillo de entrenamiento, el «**como si**» estuviéramos ya en el momento del partido verdadero.

Al decir «**social**», ya se ve el campo dónde se va a jugar: desde el colegio a la calle, en el autobús y en casa, en excursión o en la compra, que todo es sociedad por dividida o independiente que



aparezca su territorio.

Y, al decir «**habilidad**», algo suena a regate y sabérselas componer cuando alguien te mete en un apuro y no es fácil salir de él.

CONTRA LA PRESIÓN DE GRUPO

Y todo surge cuando la presión es grande en todos los campos de la vida: se equivoca uno en los negocios si alguien le pinta las cosas demasiado favorables y uno se deja engañar o no sabe cómo salir; se engaña uno cuando le dicen que no pasa nada —total una vez— y luego no logra escapar de lo que ini-

ció como un juego. Siempre es lo mismo y no sólo en el mundo de la droga, el alcohol, el tabaco o el juego.

Tomar decisiones sin verse presionado es casi imposible: nunca haces de verdad lo que quieres, aunque a veces también aciertas si te dejas llevar por lo que, en principio, te parecía inconveniente. Dejarse influir por los demás, no cerrarse erre que erre a lo que uno opina, es también un arte de aprender a vivir experiencias estupendas a las que no habrías llegado si te dejas llevar por la indolencia o el miedo. Combinar ambas actitudes —dejarse / no dejarse llevar por los demás— es el arte de vivir. En fin, una rara habilidad, ambivalente, que pocos tienen.

EL ENTRENAMIENTO DE «HABILIDADES SOCIALES» EN LA ESCUELA

Es muy frecuente ver en las encuestas sobre comportamientos de los alumnos en situaciones difíciles respuestas como estas:

– «No supe lo que hacía: pensé que esto no tenía importancia, pero después vino el dueño y nos denunció. Yo ya no lo quería hacer, pero los demás se empeñaron»

– «Nos quedamos allí, esperando a ver si nos venía alguien buscarnos. Como no vinisteis, vinieron dos chicos y nos invitaron, porque allí nos estábamos mojando»

– «Es que yo no sé a dónde ir y el colegio no organiza estos viajes»

– «Resulta muy bonito lo de la campaña del «dí-que-NO»; pero, cuando estás en un aprieto, no sabes qué hacer»

Es el mundo de las habilidades sociales: ¿cómo arreglártelas ante tanto estímulo que viene de todas partes y te invita a participar en algo que no quieres? Y, al mismo tiempo –y ahí está lo difícil– sin perder a los amigos y al grupo con el que convives.

¿QUÉ SON LAS «HABILIDADES SOCIALES»?

Suele definirse como «un conjunto de comportamientos por los que te relacionas con los demás, logrando no sólo el no molestar sino consiguiendo también el mantener tu pertenencia, aprecio e influencia en el grupo, sin alterar radicalmente tus propias convicciones».

En esta descripción entran, por tanto, los siguientes elementos:

– los «comportamientos»: pueden ser verbales, lo que dices; y también no-verbales, lo que haces, incluidos tus propios gestos; se supone que, en el fondo, existen una serie de sentimientos favorables hacia ese tipo de comportamientos; pero en las habilidades sociales nos fijamos especialmente en su manifestación externa: cómo se comporta realmente la persona.

– la habilidad social busca la «relación» con los demás, tanto la espontánea –que surge ante personas o situaciones nuevas– como la sistemática, a más largo plazo, que suele darse en un grupo con el que convives a menudo.

– por otra parte, el conseguir «no molestar» entra ya en la sensibilidad que toda habilidad demuestra llevar consigo: arreglárselas para no herir o romper con los demás, a pesar de que uno esté dispuesto a mantener su criterio o comportamientos determinados.

– además, y esto es básico, la persona es capaz de lograr el que se mantengan vivas esas tres señales que todo miembro activo del grupo suele tener: 1) «pertenencia», te sigues sintiendo incluido dentro del grupo; 2) «aprecio», la gente te quiere, te sigue queriendo; 3) «influencia», por la que notas que la gente cuenta contigo, te da responsabilidades, valora tus ideas.

– finalmente, con las habilidades se pretende lograr el que la persona pueda mantenerse en el grupo siendo «coherente» con sus propias convicciones; lo cual no puede confundirse con testarudo, de querer llevar siempre la suya adelante o no dejarse influir por las opiniones razonables de los demás.

Todo ello, de una forma más simple, podría resumirse en aquello de poder «decir sí o no», sin perder por ello a los amigos.

¿CUÁLES SON LAS «HABILIDADES SOCIALES»?

Su descripción minuciosa es muy amplia, pero los dossiers de entrenamiento suelen incluir algunas de estas:

– saber «tomar decisiones», aun a riesgo de que no le guste a todos.

– tener modos de «resolver conflictos», sin cortar con el otro y echar todo por la borda.

– atreverse a «preguntar por qué», sin ser pesado, pero logrando obtener respuestas a lo que no sabes porque no entiende o no te atreves a pedir información.

– decir «sí o no» en el caso en que sea conveniente no andar con rodeos.

– hacer «reclamaciones» ante un vendedor, un guardia o un profesor y no quedarte, sin más, con el producto en las manos, cuando no lo consideras correcto.

– saber «convivir» con los demás, aunque te resulten incómodos ciertos comportamientos.

– establecer con rapidez una «conversación» con cualquier persona y no hacerle el reservón hasta que compruebes muy bien de quién se trata.

– etc., etc.

¿EN QUÉ CONSISTE EL ENTRENAMIENTO?

Suele tener unos 5 tiempos diferentes, aunque la combinación y orden de los mismos no sea siempre igual y se como de a cada circunstancia.

1. Iniciación: se parte siempre de una situación activa: pasa esto, ¿cómo lo arreglarías? O, también, mira cómo arregló esto otra persona: ¿qué éxitos o problemas podría tener?.

2. Información: se proporciona luego

un tipo de información sobre una habilidad concreta, haciendo una serie de ejercicios para comprender bien de qué se trata.

3. Simulación: después se monta todo el tinglado de simulaciones de la vida real, buscando a base de escenas, juegos de papeles, casos incompletos, repetición de situaciones que se vieron en una película, se describen en un libro, dramatización de un cuento, etc.

4. Experiencia: comprobación demostrativa en la vida real con alguna experiencia, a ver si funciona esa habilidad concreta.

5. Reflexión: una discusión que invite a reflexionar sobre la vida real de cómo funciona lo aprendido en cada entrenamiento.



– ACTIVIDADES –

1. Podríamos comenzar el entrenamiento contando cada una situaciones donde uno se ve comprometido y, aunque le gustaría, no sabe bien cómo salir de ellas.

2. Intentar luego hacer aproximaciones para salir de ese laberinto: ¿cómo me las arreglaría yo?. Que cada uno diga su camino.

3. Reunir después cada una de las soluciones hipotéticas y discutir sobre ventajas / desventajas de cada salida.

4. ¿Qué «habilidades sociales» os gustaría tener? Hacer una lista.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

- ALONSO, C. Tabaco, alcohol y educación. Acción preventiva. Consejería de Sanidad. Junta de Comunidades Castilla-La Mancha 1993
- COSTA, M. Manual para el educador social. M. Asuntos Sociales 1991
- FENSTERHEIM, H. No diga sí cuando quiera decir no. Grijalbo.
- GARRIDO, J. «Dí-que-NO», 20 formas de educación preventiva. Padres y Maestros, Fonseca 8. La Coruña.
- GOLDSTEIN, A. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Martínez Roca 1989.
- MICHELSON, L. Las habilidades sociales en la infancia. Mtz Roca 1987
- MONJAS, M. Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar. Distribuidora Trilec. Valladolid 1993.
- SMITH, J. Cuando digo no, me siento culpable. Grijalbo
- SMITH, J. Sí, puedo decir no. Grijalbo