



HABILIDADES SOCIALES

DEL GRUPO DE PADRES
JOAQUÍN DÍAZ ATIENZA



HABILIDADES SOCIALES

SESIÓN 5ª DEL GRUPO DE PADRES
JOAQUÍN DÍAZ ATIENZA



DEFINICIÓN

- ❑ 1ª: “Conjunto de *habilidades conductuales y emocionales* que nos *posibilitan optimizar nuestras relaciones interpersonales*”.
- ❑ 2ª: “La *capacidad de relacionarse con los demás de forma que podamos conseguir un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas*”



Habilidades Sociales Básicas

- Saber escuchar.
- Saber iniciar, mantener y terminar una conversación.
- Saber formular una pregunta.
- Saber escuchar.
- Saber presentarse.
- Saber realizar un cumplido.
- Habilidades para convencer a los demás.
- Habilidades para demandar ayuda.
- Habilidades para seguir consejos y darlos.
- Saber como pedir disculpas.



Habilidades Sociales y control emocional

- Habilidades para conocer y gestionar nuestros propios sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Saber gestionar emocionalmente nuestros enfados y el de los demás.
- Saber expresar emociones.
- Gestionar el miedo, la rabia y desarrollar el autocontrol.



Qué interviene en las habilidades sociales

- Aspectos relacionados con la **comunicación verbal**:
 - Expresión verbal.
 - Tono y volumen.
 - Capacidad de expresión.
 - Claridad de exposición
 - Velocidad
- Aspectos relacionados con la **comunicación no verbal**:
 - Expresión facial.
 - Mantenimientos de la mirada.
 - Expresión emocional.
 - Lenguaje corporal



HHSS y TDAH

- En las habilidades sociales del paciente con TDAH interviene:
 - El aprendizaje.
 - El temperamento del niño.
 - El tipo de TDAH. Inatento, impulsivo-hiperactivo y el combinado.
 - La presencia de comorbilidades, especialmente, trastornos de conducta, ansiedad (fobias) y/o depresión.



Qué puede interferir las HHSS en el TDAH

- La hiperactividad.
- La impulsividad.
- Sus conductas disruptivas suelen ser molestas para los compañeros: rechazo.
- Su espontaneidad suele ser molesta.

TÉCNICAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES

TENIENDO EN CUENTA QUE NOSTROS NO PODEMOS ESTAR PRESENTES EN SU RELACIONES, PODEMOS AYUDARLES A TRAVÉS DE:

- Moldeamiento.
- Rol – play
- Retroalimentación
- Generalización

MOLDEAMIENTO

- Se trata de actuar como modelo. Se recomienda:
 - Que tenga reconocimiento.
 - Que sea amable.
 - Del mismo sexo.
 - Se realicen tareas de menor a mayor complejidad.
 - **Lo ideal sería el moldeamiento con iguales.**



ROL - PLAY

- Consiste en representar un papel:
 - Se pide que se comporte de una determinada manera.
 - Se le debe informar en detalle sobre el papel que se le pide.
 - El niño:
 - Estar de acuerdo en participar.
 - Estar de acuerdo con el papel que va a desempeñar.
 - Establecer algún tipo de recompensa



RETROALIMENTACIÓN

- Consiste en hacer ver a nuestros hijos cómo representan el rol que le hemos asignado.
- Debemos tener presente:
 - Refuerzos: elogios.
 - Críticas y repeticiones.
- De todas formas ellos van aprendiendo, especialmente, con el refuerzo social.

GENERALIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

- Es la extensión ecológica de los aprendido.
- Va a depender:
 - De los refuerzos que el niño haya recibido.
 - De los beneficios derivados de los cambios.
 - De la repetición de lo aprendido.
- Sin generalización no hay beneficio.

RUEGOS Y PREGUNTAS