
BOLETÍN EDUCATIVO N°5

HABILIDADES RELACIONALES

TRABAJANDO NUESTRAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Estimados Padres y Apoderados:

Junto con saludar y esperando que se encuentren bien con sus familias, les dejamos el Boletín Educativo N°5, elaborado por el departamento de Orientación. En este boletín, conoceremos más sobre la cuarta competencia del aprendizaje socioemocional: Habilidades Relacionales.

Habilidades Relacionales

Es la capacidad para establecer y mantener en el tiempo relaciones sanas y satisfactorias con los amigos, familiares y otras personas de diferentes ámbitos. Estas habilidades nos facilitan la adaptación social al entorno, ya que nos ayudan a comunicarnos de forma clara, saber escuchar, cooperar con otros, resistir la presión social inapropiada, resolver conflictos de forma constructiva, buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario¹.

Algunas de ellas son: comunicación efectiva, compromiso social, construcción de relaciones y trabajo en equipo.



Para trabajar las habilidades relacionales en familia o en forma personal debemos tener presente que éstas se aprenden y se pueden desarrollar a través de los siguientes procesos:

- 1. Socialización:** es la interacción de un individuo con su entorno. Los primeros años de vida son fundamentales para el aprendizaje de estas habilidades, por eso debemos hacer a los niños(as) conscientes de sus propios avances y logros en la etapa de sociabilización con comentarios como “que bueno que pudiste jugar con los niños”, “que entretenido lo jugaste con tus amigos”, “que bueno que pudieron conversar”. Es importante recordar que sobreproteger y no dejar que nuestros hijos(as) expresen sus opiniones, comenten y contestar por ellos, impide un desarrollo adecuado en las relaciones interpersonales y marca la forma de relacionarse con otros.
- 2. Experiencia directa:** los niños, niñas y adolescentes están rodeados de personas y desde una edad muy temprana comienzan a adquirir conductas sociales. Las experiencias vividas, son interpretadas y van desarrollando su forma de pensar y actuar. Muchas veces nuestros hijos(as) buscan soluciones a sus problemas a través de las experiencias vividas o situaciones observadas. En caso de que no pueda enfrentar una situación particular, lo ideal es no entregarles la solución de inmediato, sino que guiarlos para que ellos puedan encontrarla. Esta habilidad se puede trabajar con juegos de imaginación, los que consisten en exponer una situación problemática en la cual se debe identificar el problema y sus posibles soluciones. A través de preguntas podemos ayudarlos a buscar y/o crear soluciones en conjunto, felicitándolos cuando logran abordar el problema de forma asertiva y creativa.
- 3. Imitación:** todos aprendemos las conductas y formas de relacionarnos con otros a través de las personas que son significativas para nosotros. Los niños, niñas y adolescentes imitan aquellas conductas sociales que observan en los adultos más cercanos; también aprenden de éstos la manera de interpretar las situaciones y cómo sentirse en determinados momentos. Algunos ejemplos son: cómo saludar respetuosamente, abordar un problema, expresar afecto, dar una opinión y referimos a otras personas.
- 4. Refuerzos:** los refuerzos positivos ayudarán a que nuestros hijos (as) se sientan entendidos, queridos y a tener confianza en ellos mismos. La escucha activa, observar, prestar atención sin hacer juicios y, por sobre todo entender que el mundo de los niños y adolescentes es distinto al mundo de los adultos es fundamental para la entrega de un refuerzo positivo, como muy bien, excelente, estuviste genial, fue increíble, me siento muy orgulloso de ti, etc.

Algunos beneficios que trae trabajar las habilidades relacionales con nuestros hijos(as):

- ✚ 1.- Reconocen y adquieren una buena imagen de sí mismos, lo que proporciona seguridad y valorización personal frente a su grupo de pares (autoestima alta).
- ✚ 2.- Son buenos comunicadores, expresan sus deseos, derechos y opiniones de forma clara, respetuosa, evitan conflictos, son asertivos.
- ✚ 3.- Pueden ser grandes colaboradores en trabajos de equipos y en el logro de objetivos comunes.
- ✚ 5.- Controlan sus emociones y comprenden las situaciones sociales. Son conscientes de sus errores y logros.
- ✚ 7.- Tienen capacidad de escucha, son empáticos y capaces de entender lo que la otra persona quiere decir y siente.
- ✚ 8.- Se sienten valorados por su entorno social y familiar.

1. Definición de Héctor Montenegro Director Académico CASEL.