

Habilidades sociales que son y sus retos



Que es una habilidad

Una habilidad se aprende y se practica durante un periodo de tiempo

Para adquirir una habilidad, se necesita : instrucción, tiempo, entrenamiento y práctica para aprender realmente



Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos o estilos (que incluyen comportamientos, pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.



Las HS son muy complejas ya que están formadas por un amplio abanico de ideas, pensamientos, creencias y valores que son fruto de aprendizajes y de experiencias.

Esto va a provocar una gran influencia en las conductas y actitudes que tenga la persona en su relación e interacción con los demás.

Es decir, son capacidades que todos tenemos para comprender en el contexto que nos desenrollamos y adaptarnos a ese momento en el que estamos situados

TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES

Definición

No solo vivimos en sociedad porque así nos ha tocado, sino porque esto forma parte de nuestra supervivencia. Es decir, **más allá de que el bienestar social sea una parte de nuestro bienestar general, es una necesidad humana básica.**



La característica común en las personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) es su dificultad para entender las relaciones y situaciones sociales, y por lo tanto, la insuficiencia para desarrollar las habilidades sociales. Las habilidades sociales en los niños con TEA son difíciles de desarrollar porque tienen dificultades para entender el comportamiento social adecuado y para comprender las reglas implícitas de la conducta social, ya que sus aprendizajes sociales muchas veces son rígidos y no son completamente comprendidos.

Análisis de Tareas

Ejemplo Análisis de Tareas

Lavar el pelo

Abrir el grifo de la ducha

Humedecer el cabello

Coger el champú

Abrir la tapa del champú

Verter champú en una mano

Dejar el champú

Aplicar el champú por el cuero cabelludo

Enjuagar el pelo

Cerrar el grifo de la ducha



Componentes de las habilidades sociales

- Se adquieren esencialmente a través del aprendizaje (mediante observación, imitación, ensayo).
- Contienen comportamientos verbales y no verbales.
- Suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
- Aumentan el reforzamiento social.
- Son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada.
- Su práctica está influida por las características del medio.
- Los déficits y excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir.





Habitación – Sensibilización

Es esencial para la atención selectiva y se considera un prerrequisito para las funciones cognitivas. Tiene un claro valor evolutivo porque contribuye a la adaptabilidad de un organismo a su ambiente



Habitación

exploración

iniciativa

independencia

Sensibilización

evitación

ansiedad

miedo

ANSIEDAD y TEA

¿Cómo afecta la ansiedad a las personas con Trastorno del Espectro del Autismo?



39,6%

de las personas con TEA presentan manifestaciones clínicas de ansiedad. El doble que en la población sin TEA.

Van Steensel, Bögels y Perrin, 2011



Ansiedad:

es una condición universal, ya que se basa en la emoción de miedo y surge como una respuesta ante estímulos evaluados como amenazantes.

Estrés:

es una reacción inmediata e intensa, que implica la movilización de recursos del organismo (fisiológicos, cognitivos y motores) y que se produce ante situaciones que suponen importantes demandas para el individuo, ya sea porque implican una pérdida, o por tratarse de una amenaza o de un reto.

Trastornos mas frecuentes:

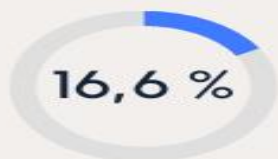
Fobias específicas



TOC



Fobia social y agorafobia



Ansiedad generalizada



Ansiedad de separación



Crisis de angustia



Van Steensel, Bögels y Perrin, 2011

Factores desencadenantes que activan la ansiedad en las personas con TEA:

- Dificultades para el procesamiento sensorial
- Dificultades de comunicación social
- Problemas para aceptar y tolerar cambios
- Dificultad para reconocer las propias emociones
- Dificultades para la planificación, organización y resolución de conflictos
- Ser conscientes de lo que implica tener TEA y sentirse diferente



Como potenciar las habilidades sociales en los niños con TEA

Potencia el saludo y la despedida

Establecer un panel visual con las normas de la casa.

Crea situaciones que propicien la interacción y la socialización.

Practicar algún deporte.

Actuar como mediador en las relaciones interpersonales que se establecen en el parque o lugares donde hay más niños/as.

Utilizar el Role-playing para recrear situaciones

Exponer a los niños/as a diversos contextos que impliquen normas de comportamiento

proporcionarle juguetes que faciliten la interacción social.

Provocar la petición de ayuda

Escalas , cuestionario, inventarios

EHS. Escala de Habilidades Sociales:

33 ítems explora la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y valora hasta qué punto las habilidades sociales modulan estas actitudes.

6 factores o subescalas:

Autoexpresión en situaciones sociales,

Defensa de los propios derechos como consumidor

Expresión de enfado o disconformidad

Decir "no" y cortar interacciones

Hacer peticiones

Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Test de escala Cuestionario de habilidades sociales de Goldstein

Habilidades sociales básicas:

Escuchar

Iniciar una conversación

Formular una pregunta.

Dar las gracias.

Presentarse.

Presentar a otras personas.

Realizar un cumplido.

Habilidades sociales complejas:

- Empatía.
- Inteligencia emocional.
- Asertividad.
- Capacidad de escucha.
- Capacidad de comunicar sentimientos y emociones.
- Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones.
- Negociación.
- Modulación de la expresión emocional.

- Capacidad de disculparse.
- Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás.