

RELACIONES INTERPERSONALES **POSITIVAS**

M^a Inés Monjas Casares
Departamento de Psicología



LMa

LA CONVIVENCIA

CONVIVIR

>>> Vivir "con"; *Vivir en compañía de otro u otros*

*Acción de vivir y relacionarse
con otras personas*

LMa

11

CONVIVENCIA



- Focalización en los problemas: violencia, indisciplina, acoso, disrupción, descortesía....
- Modelo reactivo: en respuesta a los conflictos
- Medidas correctivas y sancionadoras
- *Parches*

UVA

1

CONVIVENCIA



- Establecimiento, mantenimiento y desarrollo de vínculos interpersonales positivos y satisfactorios y el logro de estrategias pacíficas de afrontamiento y solución de conflictos
- Modelo proactivo
- Medidas preventivas y promotoras de relaciones interpersonales de calidad
- Actuación global

UVA

9

Modelo PERMA del Bienestar (Seligman, 2011)



14

Fortalezas *interpersonales* (Seligman y Peterson, 2004)

- 3. Humanidad:** Fortalezas interpersonales que implican *cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás*
- **Amor y capacidad de amar y ser amado:** *valorar las relaciones cercanas con los demás.*
 - **Simpatía, amabilidad, generosidad:** *hacer favores y ayudar y cuidar a los demás.*
 - **Inteligencia emocional, personal y social:** *ser consciente de los sentimientos de uno mismo y de los demás. Tener empatía*
- 4. Justicia:** Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable
- **Justicia y equidad:** *tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.*
 - **Liderazgo:** *animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, reforzar las relaciones del grupo, organizar actividades de grupo y llevarlas a buen término.*
 - **Civismo, lealtad, trabajo en equipo:** *trabajar bien como miembro de un grupo o equipo, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.*

15

Ps. POSITIVA Y RELACIONES INTERPERSONALES



Las experiencias sociales positivas
generan felicidad y satisfacción



La felicidad genera relaciones
interpersonales positivas

¡Resultados empíricamente demostrados!

4

RELACIONES INTERPERSONALES

... de calidad
... de excelencia
positivas
cálidas
cordiales
sanas
etc.



Habilidades sociales

RECURSOS PARA LAS RELACIONES INTERPERSONALES: LAS HABILIDADES SOCIALES

QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son un numeroso y variado conjunto de conductas que se ponen en juego en situaciones de interacción social, es decir, en situaciones en las que hay que relacionarse con otra/s persona/s. Cuando hablamos de habilidades sociales nos referimos a:

"un conjunto de cogniciones, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir con otras personas de forma satisfactoria y eficaz".

En el siguiente cuadro se presentan algunos ejemplos de habilidades sociales relevantes en la edad infantil y adolescente. Puede fácilmente comprobarse que alguna de estas habilidades son también importantes en la vida adulta.

Ejemplos de habilidades sociales.

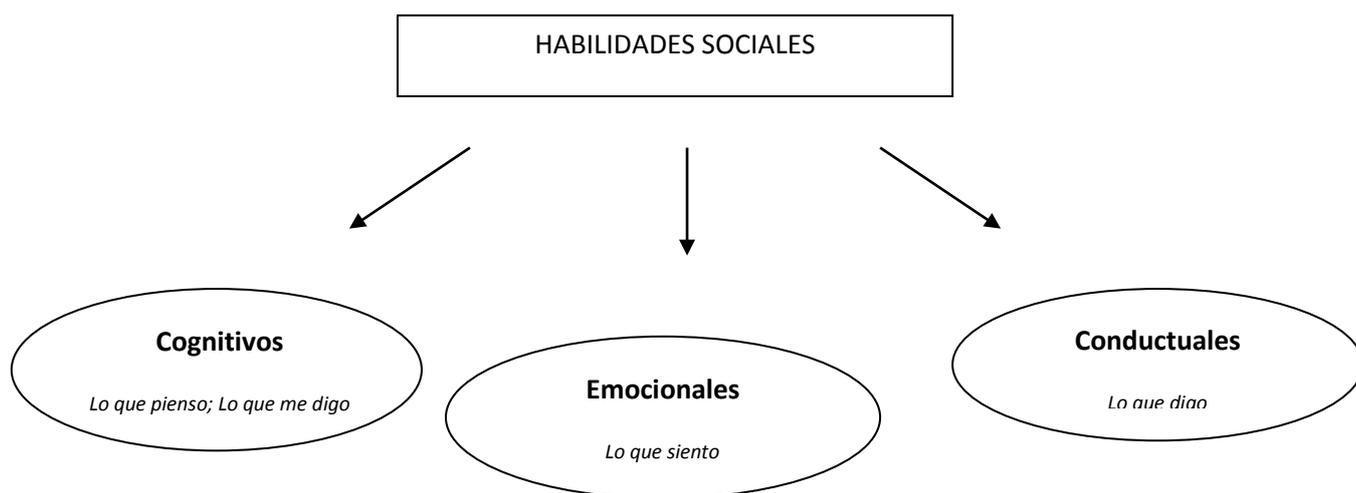
Solucionar un conflicto con una compañera
Disculparse por haber llegado tarde a una cita
Expresar enfado
Colaborar con un colega
Saludar
Expresar una alabanza
Ayudar a una amiga en apuros
Resistir a las presiones del grupo
Ser amable y cordial con las personas adultas
Pedir un favor
Expresar alegría
Decir no
Animar a un amigo
Hacer una crítica
Ofrecer consuelo
Disentir de las y los otros
Afrontar los desprecios y humillaciones
Expresar la propia opinión
Escuchar activamente
Iniciar una conversación
Quedar con un amigo
Hacer un ruego
Pedir disculpas
Unirse a un grupo
Afrontar el rechazo y exclusión
Responder a las bromas, burlas y ridiculizaciones
Recibir el enfado de los otros
Ponerte en el lugar de una compañera que está triste
Afrontar las intimidaciones y agresiones
Mediar en un problema de unos colegas
Expresar el enfado

A fin de delimitar y matizar más lo que son las habilidades sociales, vamos a señalar y comentar brevemente las características que consideramos más relevantes para su conceptualización, indicando en cada caso las implicaciones educativas que hemos de tener en cuenta. Las habilidades sociales son conductas: 1) que se hacen, dicen, piensan y

sienten, 2) que se aprenden, 3) específicas en respuesta a situaciones específicas, 4) que se producen en relación a otra/s persona/s y 5) de distinta complejidad.

1) Son un conjunto de *conductas que se piensan, se sienten, se hacen y se dicen*. Las habilidades sociales contienen componentes *cognitivos* (por ejemplo percepción social, autolenguaje), *emocionales* y *afectivos* (por ejemplo ansiedad) y *motores y manifiestos* (por ejemplo conducta verbal y conducta no verbal).

Fig. Componentes de las habilidades sociales.

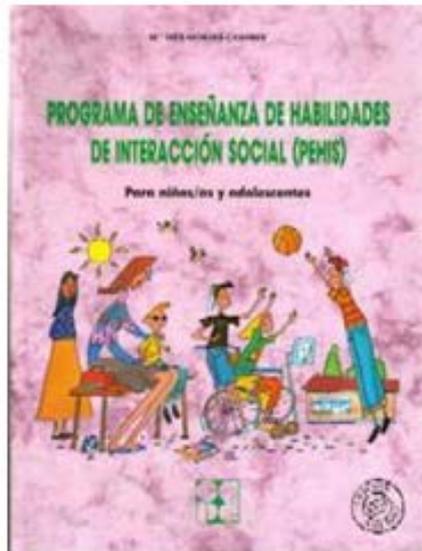


MECANISMOS de APRENDIZAJE de la CONDUCTA SOCIAL

- a) Práctica y consecuencias directas de la conducta
- b) Instrucción verbal
- c) Observación
- d) *Feedback* o retroalimentación

PROGRAMAS QUE ESTAMOS TRABAJANDO

*Programa de
Enseñanza de
Habilidades de
Interacción Social
(PEHIS)*



*Programa de
Asertividad y
Habilidades Sociales
(PAHS)*

Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS)

Trabajo explícito y sistemático de enseñanza de habilidades, estrategias, emociones, valores, actitudes y normas para vivir-con los demás y para afrontar pacíficamente los conflictos interpersonales

*Diversas investigaciones han puesto en evidencia que la intervención psicopedagógica dirigida a cambiar o mejorar el **clima social** del centro, el clima de aula y las **relaciones interpersonales** son un elemento importante de **prevención** de conductas violentas y de problemas de disciplina en los centros.*

(Trianes y Fernández-Figares, 2001)

PROCEDIMIENTO

- 1) Presentación de la habilidad:
 - **Literatura infantil y juvenil**
 - Modelado en vivo /Audiovisual /Marionetas
- 2) Oportunidades para practicar la habilidad:
 - *Role-playing o Dramatización*
 - Práctica + Autoinstrucciones
 - Práctica oportuna
- 3) Feedback y Reforzamiento
- 4) Transferencia del entrenamiento:
 - Tareas para casa
 - Actividades lúdico-didácticas
 - Fichas de lápiz y papel
 - Actividades transversales en el curriculum
 - Actividades hijos-padres

UVA

1

CONSIDERACIONES FINALES

- 1) Es **IMPRESINDIBLE** enfatizar la relevancia de las relaciones interpersonales, el clima social...
- 2) Coordinación interprofesional: equipos que colaboran y se coordinan (tutor y especialistas)
- 3) Necesidad de formación, inicial y permanente del profesorado en aspectos socio-personales: *Desajuste entre la formación y las demandas y exigencias.*
- 4) Incentivar la innovación y potenciar las experiencias prácticas y aplicadas
- 5) Estimular la investigación y favorecer el acercamiento del mundo científico y el mundo profesional
- 6) La escuela ha de llevar a cabo acciones educativas **explícitas, intencionales y sistemáticas** para promover las competencias interpersonales en el alumnado.
- 7) Las habilidades sociales son **factores de protección**, son fortalezas y recursos positivos que favorecen la **resiliencia**; por tanto implantar Programas de EHS es imprescindible si queremos prevenir y/o minimizar la ocurrencia de situaciones de violencia interpersonal y *bullying*.

UVA

BIBLIOGRAFÍA

- 📖 Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza.
- 📖 Castanyer, O. (2011). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: DDB. 1ª ed., 33ª imp.).
- 📖 Fernández-Abascal, E. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- 📖 Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.
- 📖 Monjas, M.ª I. (2004). *¿Mi hijo es tímido?* Madrid: Pirámide.
- 📖 Monjas, M.ª I. (2009). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHS) para niños y adolescentes*. Madrid: CEPE. (1ª ed., 9ª imp.)
- 📖 Monjas, M.ª I. (2011). *La timidez en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: Pirámide. (1ª ed., 5ª imp.).
- 📖 Monjas, M.ª I. (Dir). (2011). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE. (1ª ed., 3ª imp.)
- 📖 Monjas, M.ª I. (2009). Acoso entre iguales. El maltrato que sufren, ejercen y observan los menores entre ellos. En Castanyer, O. (Coord.). *La víctima no es culpable*. (pp. 111-148). Bilbao: DDB.
- 📖 Monjas, M.ª I. (2013). Habilidades sociales y comunicación eficaz. En Sánchez García Arista, M.L. (Coord.). *Gestión positiva de conflictos y Mediación en contextos educativos*. (pp. 81-102) Madrid: Reus. Colección de Mediación.
- 📖 Monjas, M.ª I. y Avilés, J. M.ª (2006). *Programa de sensibilización contra el maltrato entre iguales. Colegas, [amig@s](#) y [compañer@s](#). La familia ante el maltrato entre iguales*. Valladolid: Junta de Castilla y León y REA (Asociación castellano-leonesa para la defensa de la infancia y la juventud). (2ª ed. revisada).
- http://www.asociacionrea.org/programas/maltrato_entre_iguales.pdf
- http://www.asociacionrea.org/programas/alumnos_maltrato.pdf
- http://www.asociacionrea.org/programas/padres_maltrato.pdf
- 📖 Monjas, M.ª I. y González, B. (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE).
- <http://www.mepsyd.es/cide/espanol/publicaciones/colecciones/investigacion/col146/col146pc.pdf>
- 📖 Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- 📖 Seligman, M. E. P. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- 📖 Shelton, N. y Sharon B. (2004). *Haga oír su voz sin gritar*. Madrid: Fundación