

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

El concepto de EHS ha ido cambiando, e un principio estuvo ligado al tratamiento de los problemas psicológicos severos (esquizofrenia, alcoholismo, depresión, etc.) Tras las teorías del aprendizaje social (Bandura) pasa a convertirse también en una herramienta para mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de problemas.



Al tratarse de comportamientos que las personas muestran en situaciones de interacción social, las HS constituyen respuestas específicas a las exigencias que plantean las situaciones, lo que hace necesario desarrollar en las personas repertorios flexibles y variados de conductas sociales en vez de patrones rígidos y uniformes.

Las HS son comportamientos aprendidos que pueden mejorarse a través de las experiencias de aprendizaje adecuadas, estas son la base del EHS. Consiste fundamentalmente en observar a quienes ejecutan adecuadamente las conductas, practicarlas, corregirlas, ir las perfeccionando, recibir reforzamiento y practicar lo más posible en situaciones variadas y reales. Este proceso de desarrolla a veces en la vida cotidiana, pero las HS también se pueden aprender.

Características y ventajas de los Entrenamientos en Habilidades Sociales

- Están orientados hacia la ampliación del repertorio de conductas que tienen los sujetos, lo que conlleva el desarrollo de habilidades nuevas y conductas alternativas.
- Se basan en la colaboración activa de las personas que participan en los entrenamientos, lo que presupone su intención de cambiar, así como la aceptación y comprensión del procedimiento.
- Más que técnicas terapéuticas para problemas psicológicos, se consideran procedimientos psicoeducativos de formación.
- Sus múltiples e incuestionables ventajas, especialmente referidas a la existencia de una amplia evidencia sobre su eficacia, así como la posibilidad de realizarse en grupo lo que, lejos de disminuirla, suele potenciar esta eficacia.

- La simplicidad de sus técnicas.
- Su duración considerablemente más breve.
- Su flexibilidad a la hora de adaptarse a las necesidades de las diferentes personas y grupos, sin excluir a nadie.
- La formación de los entrenadores es relativamente breve y sencilla.
- Sus resultados son, desde el principio, positivos.
- Su estructura es clara, con pasos sistematizados y delimitados a priori.
- La terminología empleada es sencilla.
- El procedimiento de aprendizaje que emplean los EHS para la adquisición de competencias sociales es muy similar al que se emplea para la adquisición de otras competencias.

El proceso de EHS debe implicar cuatro elementos de forma estructurada

1

Entrenamiento en habilidades, donde se enseñan conductas específicas y se practican y se integran en el repertorio conductual del sujeto.

2

Reducción de la ansiedad en situaciones sociales problemáticas. Normalmente se consigue de forma indirecta.

3

Reestructuración cognitiva, en donde se intentan modificar valores, creencias, cogniciones y/o actitudes del sujeto. También suele darse de forma indirecta.

4

Entrenamiento en solución de problemas, donde se enseña a los sujetos a percibir correctamente los valores de todos los parámetros situacionales relevantes, a procesarlos, a seleccionar una respuesta y enviarla. Este entrenamiento suele encontrarse, de forma implícita, en los EHS.



Planificación del Entrenamiento en Habilidades Sociales

El objetivo fundamental de esta fase es establecer los objetivos específicos del entrenamiento y delimitar las condiciones de aplicación.

Además del objetivo fundamental, la adquisición de conductas socialmente eficaces, que se desarrollan:

- a) analizando las diferentes situaciones sociales.
 - b) Adquiriendo y practicando los componentes de la habilidad social, y
 - c) Reproduciendo las conductas hábiles de forma espontánea.
- Habrá que concretar que habilidades específicas se quieren trabajar.

Las condiciones más adecuadas de aplicación se refieren a:

- Los contextos sociales que el sujeto deberá afrontar.
- Los criterios de éxito del entrenamiento.
- La decisión de si se aplicará un entrenamiento único o formará parte de un programa integrado.
- La decisión de si se hará de forma individual o en grupo.
- La composición del grupo.
- Las normas de funcionamiento del grupo.
- El número de personas que realizan el entrenamiento.
- Los criterios de selección de los sujetos a entrenar
- La duración de las sesiones.
- El intervalo entre las sesiones.
- Las técnicas que se aplicarán.

Porqué el EHS suele aplicarse en grupo

- **El grupo es un escenario natural donde aprender, practicar, perfeccionar y generalizar las habilidades.** El hecho de que las personas que se entrenan en un mismo grupo tengan estilos de actuación diferentes enriquece el aprendizaje por observación de sus miembros y proporciona oportunidades más variadas y naturales para practicar las HHSS.
- **El grupo sirve de contexto de comparación social y validación consensual.** El grupo actúa como marco de referencia, sirve para analizar las situaciones y los comportamientos desde un punto de vista conjunto y como referencia posterior para la persona.
- **El grupo es un contexto de ayuda y apoyo mutuo.** Cuando las personas sienten que forman parte de un grupo y que hacen algo con otros para solucionar sus problemas se facilita que se expresen emocionalmente, desarrollen vínculos de cooperación y promuevan relaciones sociales en un clima agradable.
- **El grupo es un contexto donde aprender HHSS esenciales** que son necesarias para la vida real como saber escuchar, participar, respetar los turnos de palabra, dar retroalimentación, mostrar desacuerdos, etc.

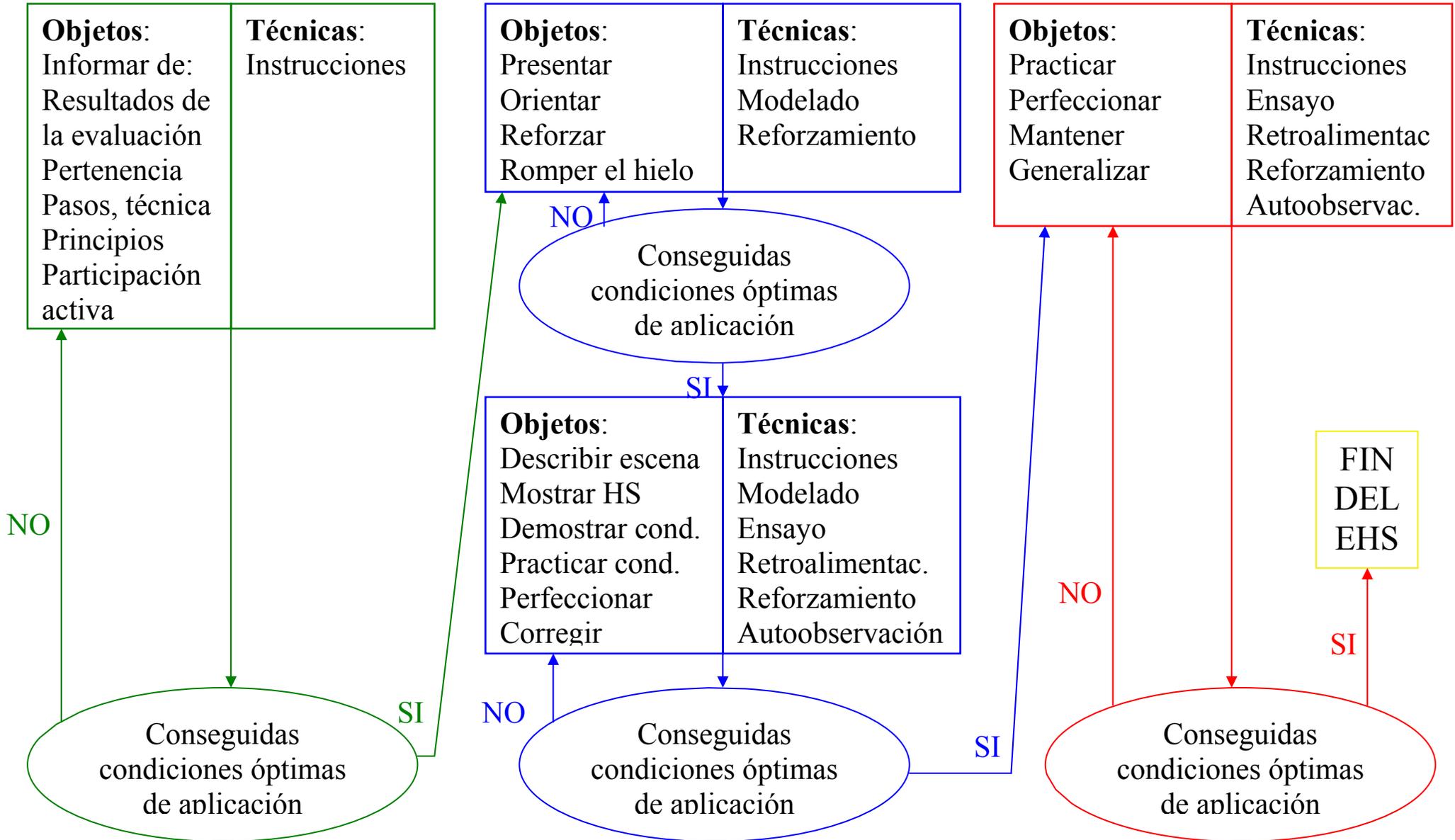


Aplicación del Entrenamiento en Habilidades Sociales

PREPARACIÓN

ADQUISICIÓN

GENERALIZACIÓN



Técnicas del Entrenamiento en Habilidades Sociales

Instrucciones

- Deben emplearse a lo largo de todo el entrenamiento, aunque de manera fundamental al inicio de cada sesión y antes de cada entrenamiento.
- Han de incluir:
 - Información específica de los comportamientos adecuados.
 - Explicaciones claras de los mismos.
 - Razones que expliquen la importancia de dichas conductas.
- Es importante implicar a los participantes instándoles a que aporten ejemplos o argumenten la importancia de los nuevos comportamientos.
- Deben caracterizarse por transmitir información breve, frases cortas y utilizar un lenguaje claro.
- Han de enfatizarse y repetirse los conceptos clave.



Técnicas del Entrenamiento en Habilidades Sociales

Modelado

Consiste en que una persona competente en las conductas objeto del entrenamiento las emita de forma adecuada en presencia de los sujetos que van a ser entrenados y esta ejecución sea reforzada.

Respecto al modelo:

Ha de ser similar al observador en cuanto a factores sociales y grupo de referencia.

Que no sea excesivamente competente, y debe mostrar una actitud amistosa y cercana al observador. Su actitud ha de ir seguida de consecuencias positivas, es importante que se empleen varios modelos.

Respecto a la forma de presentación:

Mostrar las conductas de forma clara y precisa, de menor a mayor dificultad y repetir la técnica.

Abarcar secuencias de interacción completas.

Crear condiciones óptimas para la observación.

Respecto al observador:

Darle las instrucciones precisas para que observe al modelo y centre su atención en el comportamiento objetivo.

Desarrollar en él una actitud favorable hacia el modelo.

Instarle a que haga un análisis de la conducta del modelo.

Facilitar que adopte un papel activo comentando, valorando...

Ofrecerle la oportunidad de practicar y ensayar las conductas observadas de manera simultánea o inmediatamente después de la actuación del modelo.



Ensayo conductual

Consiste en practicar masivamente las conductas que son objeto de intervención para valorarlas y en consecuencia reforzarlas o no inmediatamente. El ensayo conductual se puede realizar de forma real o encubierta.

Con respecto a la implicación de los participantes:

- Otorgarles papeles auxiliares durante la actuación de los otros.
- Que el monitor participe como interlocutor en las actuaciones, sobre todo en las iniciales, con la intención de que la situación esté bajo control.
- Que los miembros del grupo realicen ensayos previos, en parejas o grupos pequeños.

Con respecto al desarrollo de la técnica:

- Dar a los participantes un papel activo, permitiéndoles que describan las situaciones señalen posibles formas de afrontarlas, etc.
- Planificar de menor a mayor dificultad las situaciones.
- Progresar desde situaciones planificadas (siguiendo guiones preestablecidos) a situaciones improvisadas.
- Pasar de representaciones estructuradas (guión, ayuda del monitor) a semiestructuradas (sin la participación del monitor) finalmente a representaciones no estructuradas.
- Reiterar los ensayos para facilitar las condiciones de sobreaprendizaje
- Variar contextos e interlocutores para incrementar la generalización de las respuestas.



Retroalimentación y moldeado

En realidad es parte inseparable del ensayo, suele realizarse inmediatamente después, o incluso de forma simultánea, ya que consiste en proporcionar información al sujeto del grado de competencia que ha mostrado en la ejecución de las HHSS para que este pueda perfeccionarlas.

Recomendaciones para llevar a cabo la retroalimentación y el moldeado:

Ha de llevarse as cabo de forma inmediata al ensayo conductual.
Debe centrarse en las conductas objetivo sobre las que el sujeto tiene control.

La secuencia de aplicación más recomendable es la siguiente:

- Tras el ensayo se pide al sujeto que comente su actuación.
- Se ve la grabación en el video de la actuación.
- Se solicita el comentario de los miembros del grupo.
- Se realizan los comentarios pertinentes por parte de los expertos.
- Se pide de nuevo al sujeto que analice su actuación.

El contenido debe caracterizarse por:

- Empezar por un análisis objetivo de la conducta.
- Identificar las conductas susceptibles de mejora, señalando los comportamientos alternativos.
- Realizar valoraciones de forma personalizada, evitando hacer juicios categóricos.



Técnicas del Entrenamiento en Habilidades Sociales

Reforzamiento

Se trata de proporcionar consecuencias positivas al sujeto cuando éste haya emitido las conductas adecuadas o ha realizado alguna de las aproximaciones que se desea fortalecer.

Según el tipo de reforzadores utilizados puede haber reforzamiento verbal y reforzamiento material.

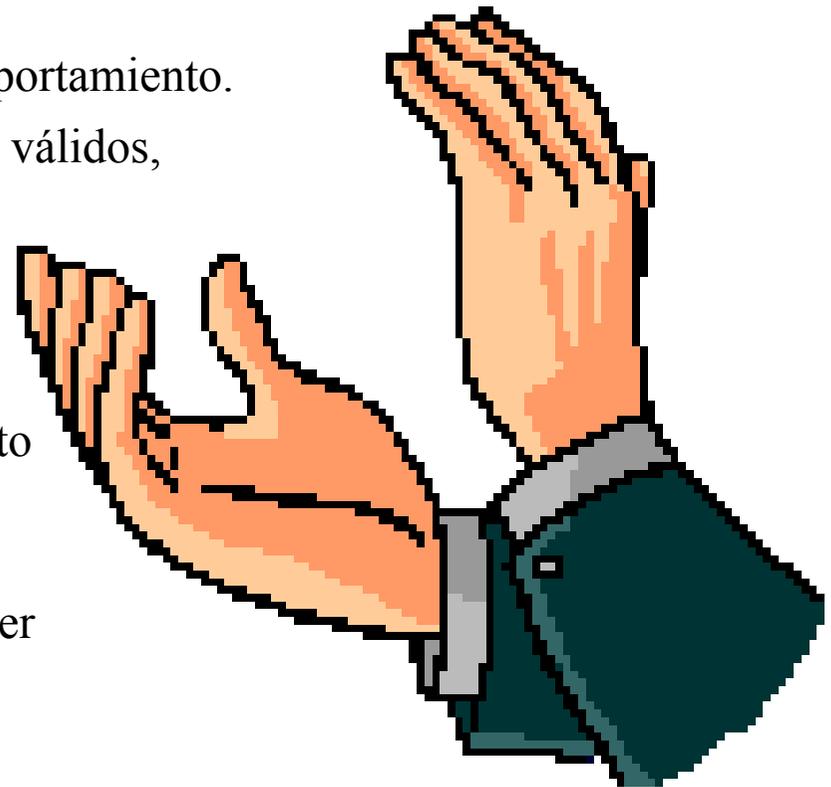
Recomendaciones para aplicar el reforzamiento:

Debe aplicarse de forma inmediata y contingente al comportamiento.

Los refuerzos que se apliquen han de ser funcionalmente válidos, esto se, que sean importantes para los sujetos, adecuados a la situación.

Es necesario establecer y aplicar programas de reforzamiento específicos: paso progresivos de refuerzos continuos a intermitentes, programas de reforzamiento ambiental y autoreforzamiento.

Los primeros comportamientos a entrenar y practicar en situaciones reales han de tener una alta probabilidad de ser reforzados



Generalización de las Habilidades Sociales

Consiste en asegurar que las HHSS aprendidas en las sesiones se apliquen en situaciones distintas a aquellas en las que se produjo el entrenamiento. Es imprescindible seguir aplicando los entrenamientos, repitiendo de forma masiva los ensayos en diferentes situaciones y con diferentes personas, tanto en el contexto del entrenamiento como en situaciones reales.

Facilitadores de la generalización y la transferencia de las conductas sociales:

Empleo de situaciones relevantes/múltiples. Se tienen que enseñar habilidades que ofrezcan soluciones válidas a los problemas reales de la persona.

Entrenamiento con personas múltiples y/o relevantes. Es importante explorar con que tipo de personas experimenta más incomodidad.

Entrenamiento de personas significativas para ofrecer refuerzo.

Entrenamiento en lugares múltiples. Aunque a veces existen limitaciones prácticas.

Programar sesiones regulares de apoyo después del EHS. Debido a que la aplicación de las contingencias positivas en el contexto natural es débil y puede presentar dificultades.

Entrenamiento en discriminación. Para descubrir las señales sociales apropiadas y responder adecuadamente.

Mediación cognitiva y estrategias de autocontrol. Determinados procesos como la reestructuración cognitiva o la autoobservación de las conductas son un medio potente para generalizar



Técnicas de reestructuración cognitiva

Consiste en:

Concienciarse de la importancia que tienen las creencias en nosotros, que cuando son irracionales saltan en forma de pensamientos automáticos ante cualquier estímulo problemático y nos hace sentir mal.

Hacer conscientes, por medio de autorregistros, los pensamientos que va teniendo una persona a lo largo de un tiempo establecido, por ejemplo 3 semanas, cada vez que se siente mal.

Analizar estos pensamientos para detectar a que idea irracional corresponde cada uno de ellos. Normalmente una persona suele tener dos o tres ideas irracionales afincadas dentro de sí. Hay que analizar también en que medida le están dañando haciéndole sacar conclusiones erróneas.

Elegir pensamientos alternativos a los irracionales. Argumentos que se contrapongan a los que normalmente hacen daño a la persona y que sean lógicos y racionales.

Llevar a la práctica los argumentos racionales elegidos. Esto implica necesariamente una insistencia, ya que la persona está muy acostumbrada a pensar de forma ilógica y los argumentos irracionales saltarán de forma automática, sin que la persona se haya dado casi cuenta.

Derechos asertivos

Son unos derechos no escritos que todos poseemos pero que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima, no sirven para pisar a los otros, pero si para considerarnos a la misma altura que todos los demás.

1. el derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. el derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. el derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. el derecho a juzgar mis necesidades establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. el derecho a decir NO sin sentir culpa.
6. el derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta que también mi interlocutor tiene derecho a decir que NO.
7. el derecho a cambiar.
8. el derecho a cometer errores.
9. el derecho a pedir información y ser informado.
10. el derecho a obtener aquello por lo que se pague.
11. el derecho a decidir no ser asertivo.
12. el derecho a ser independiente.
13. el derecho a decidir que hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de las otras personas.
14. el derecho a tener éxito.
15. el derecho a gozar y disfrutar.
16. el derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.
17. el derecho a superarme, aun superando a los demás.

Patrones irracionales de pensamiento

Al describir las principales características de la persona no-assertiva, agresiva y assertiva, reflejábamos las típicas convicciones y esquemas mentales que tienen cada uno de ellos. Algunas de estas creencias son parte de una lista de ideas irracionales de A. Ellis. Todos tenemos desde pequeños una serie de convicciones muy arraigadas, que no hace falta que en cada situación nos las volvamos a plantear, suelen salir en forma de pensamientos automáticos tan rápidos, que a no ser que hagamos un esfuerzo consciente por retenerlas, casi no nos daremos cuenta que nos hemos dicho eso. Se les ha llamado *irracionales* porque no responden a una lógica ni son objetivos.

1. es necesario para un ser humano ser querido y aceptado por todo el mundo.
2. uno tiene que ser muy competente y saber resolverlo todo si quiere considerarse necesario y útil.
3. hay gente mala y despreciable que debe recibir su merecido.
4. es horrible que las cosas no salgan de la misma manera que a uno le gustaría.
5. la desgracia humana es debida a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos y trastornos.
6. si algo es o puede ser peligroso o atemorizante, hay que preocuparse mucho al respecto y recrearse constantemente en la posibilidad de que ocurra.
7. es más fácil evitar que hacer frente a algunas dificultades o responsabilidades personales.
8. siempre se necesita de alguien más fuerte que uno en quien poder confiar.
9. un suceso pasado es un importante determinante de la conducta presente, porque si algo nos afectó mucho, continuará afectándonos indefinidamente.
10. uno debe estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás.