

## ORIENTACION PARA PROFESIONALES SOBRE EL ENTRENAMIENTO EN DESTREZAS SOCIALES

### **¿Qué son Destrezas Sociales?**

Las destrezas sociales son las conductas específicas que usa una persona al interactuar con otros permitiéndole ser efectivo en alcanzar sus metas personales. Situaciones tales como tener una conversación casual, hacer amigos, expresar las emociones, u obtener algo de otra persona requieren el uso de destrezas sociales.

### **¿Cuáles son algunos ejemplos de Destrezas Sociales?**

Unas buenas destrezas sociales incluyen tanto “*lo QUE se dice*” como el “*COMO se dice*”. Cuando nos comunicamos con otras personas, el contenido del mensaje, es decir, la selección de palabras o frases, es importante. La forma en *COMO* se comunica el mensaje puede ser tan importante como el contenido. Por ejemplo, expresiones faciales apropiadas, lenguaje corporal, contacto visual, y un buen tono de voz firme pueden ayudar a comunicar el mensaje. El Entrenamiento en Destrezas Sociales está dirigido hacia mejorar tanto lo que la gente dice durante las interacciones como la manera en que lo dicen.

### **¿Por qué son importantes las destrezas sociales?**

Las personas con condiciones psiquiátricas usualmente experimentan muchos problemas en sus relaciones con otros, incluyendo a sus proveedores de tratamiento, miembros familiares y otros clientes. Estos problemas resultan en un pobre ajuste comunitario y el empobrecimiento de la calidad de vida. Para muchos clientes, su pobre funcionamiento social está relacionado con destrezas sociales inadecuadas. Por ejemplo, algunos clientes pueden confrontar dificultades comenzando una conversación, hablan en un tono de voz bajo y monótono o no establecen contacto visual. Ayudarles a los clientes a mejorar sus destrezas sociales puede realzar su funcionamiento social en la comunidad.

### **¿Cuáles son las causas de las deficiencias en destrezas sociales?**

Existen muchas razones posibles para explicar las deficiencias en destrezas sociales de personas que experimentan enfermedades mentales. Algunos clientes se enferman antes de haber desarrollado cabalmente sus destrezas sociales. Otros pueden haberse criado en un ambiente donde no tenían buenos modelos para imitar. Incluso algunos pueden haber desarrollado buenas destrezas sociales, pero luego las perdieron al desarrollar su enfermedad y se retiraron del contacto con los demás. Los clientes que han pasado largos períodos de tiempo en hospitales donde existían expectativas bajas sobre su conducta, pueden estar faltos de práctica y necesitar ayuda para reaprender destrezas y saber cuando usarlas. Cualquier combinación en de estas posibilidades puede contribuir a las deficiencias en destrezas sociales.

### **¿Todos los problemas de funcionamiento social están relacionados con deficiencias en destrezas sociales?**

No, la disfunción social también puede ser el resultado de otros problemas. Efectos secundarios de medicamentos pueden causar problemas de funcionamiento social. Además, si el ambiente social donde reside un cliente no conduce y promueve la conducta social apropiada y asertiva, el resultado será la disfunción social.

### **¿Qué es el Entrenamiento en Destrezas Sociales?**

El Entrenamiento en Destrezas Sociales es un conjunto de técnicas psicoterapéuticas basadas en la teoría de aprendizaje social que se desarrolló para enseñarles destrezas sociales a individuos. El Entrenamiento en Destrezas Sociales usa los mismos métodos que se desarrollaron hace más de 25 años para entrenamientos en asertividad. El Entrenamiento en Destrezas Sociales consiste en varios pasos. El primer paso es explicar la racional, es decir, explicarle al cliente porque es importante aprender la destreza. El segundo paso es demostrar (modelar) la destreza en un juego de roles ("role play"). El tercer paso es involucrar al cliente en un juego de roles y el cuarto paso requiere ofrecerle observaciones ("feedback") y sugerencias de cómo podría mejorar. Quinto, se motiva al cliente para que practique por su cuenta.

### **¿Cuán frecuentemente debe hacerse el Entrenamiento de Destrezas Sociales?**

Tan frecuente como sea posible. Es preferible que el grupo de Destrezas Sociales se reúna dos veces por semana, pero se le debe recordar a los clientes que practiquen las destrezas frecuentemente, incluso de forma diaria. Mientras más oportunidades tenga el cliente de practicar la destreza social, más hábiles y más natural se torna la destreza.

### **¿Qué tipo de destreza social se puede enseñar?**

Una gran variedad de destrezas se puede enseñar, dependiendo de las necesidades del cliente. Algunas de las destrezas más comunes incluyen el iniciar y mantener conversaciones, hacerles peticiones a los demás, expresar sentimientos, resolver conflictos, hacer amigos, y ser asertivos.

### **¿Cómo pueden los miembros del equipo ("staff") ayudar a los clientes para aprender estas destrezas?**

Los miembros del equipo son tan importantes en el éxito del Entrenamiento de Destrezas Sociales como los líderes mismos. Los miembros del equipo ayudan a los clientes al saber las destrezas que se están enseñando, demostrar estas destrezas en sus propias interacciones con los clientes (y entre los propios miembros del equipo), sugerir y motivar a los clientes a usar las destrezas en situaciones específicas, y ofreciéndole refuerzo positivo cuando exhiben una destreza social adecuada. Más aun, los miembros del equipo pueden ayudar a los clientes practicando breves juegos de roles fuera de las sesiones regulares de grupo. Esta práctica adicional puede ayudar al cliente a sentirse más cómodo con la destreza aumentando la probabilidad de que la use por su cuenta. En resumen, los miembros del equipo juegan un papel vital en asistir a los clientes a mejorar sus destrezas sociales y son una extensión del equipo de Entrenamiento en Destrezas Sociales.