PSICOMEDIOS

#11

¿LOS DEPORTES TAMBIEN SON MENTALES?

LA BRÚJULA DEL CORAZÓN

TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA

HABILIDADES SOCIALES CON PERSPECTIVA DE GENERO

MAGAZINE SALUD MENTAL
ABRIL 2021

PSICOMEDIOS

EDICIÓN ESPECIAL 2021

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un Multimedio en Salud Mental. Brindamos información, dictamos cursos, realizamos eventos científicos. Colaboramos con todas las instituciones hispanohablantes que promueven el bienestar emocional. Somos una organización proactiva, inclusiva y comprometidas con nuestra época. Nos expresamos a través de diferentes medios digitales.

CONTÁCTANOS, NOS ENCANTA HACER NUEVOS AMIGOS...

Nuestros cursos www.cambiodehabitos.com.ar

Terapia online www.telepsicologia.com.ar

Nos puedes escuchar www.rohsam.com.ar

TeAcompañamos www.teacompañamos.com.ar

CRÉDITOS

GRUPO PSICOMEDIOS

DIRECCIÓN
MSc Hugo Amengual

SECRETARIA TÉCNICA
Lic. Debbie Simiil

MARKETING DIGITAL
Maria Sol Cogan

ADMINISTRACIÓN
Evangelina Amengual

Bahía Blanca
CC 8000
ARGENTINA

+54 9 291 4149933

administracion@psicomedios.com.ar

#CONTENIDO

CambiodeHábitos *Pág.04*
¿Los deportes también son mentales?

Telepsicología *Pág.07*
Cursos para la comunidad

Radio Rohsam *Pág.11*
La Brújula del Corazón

TeAcompañamos *Pág.16*
Trastornos del espectro autista

EntreNotas *Pág.21*
Habilidades Sociales con perspectiva de género

CAMBIO DE HÁBITOS

¿LOS DEPORTES TAMBIÉN SON MENTALES?

Sergio Agüero, recuperando de su lesión, se tomó un tiempo para hablar con los jóvenes: "El fútbol es así. Este es un consejo que le quiero dar a todos los chicos que quieran jugar al fútbol: el fútbol es todo mental. También está la calidad, pero la calidad viene en conexión con la cabeza. Es la realidad, la mentalidad controla todo"

Leonel Messi "Se dice que la fortaleza mental representa el 40, el 50 hasta el 60% de nuestro desempeño, siento que depende de cada jugador, pero si considero que se trata de un factor importante"

Roger Federer "La fortaleza mental es uno de los factores clave más importantes para una carrera exitosa, especialmente a largo plazo"

Rafael Nadal "(...) mantengo la cabeza en su sitio, sabes que puedes ganar y que puedes perder, pero si no puedes controlar los nervios tienes muchas más opciones de que las cosas no vayan bien (...) esa fuerza mental se entrena"

Cuatro grandes referentes argentinos dentro del ámbito deportivo, coinciden y comparten la misma visión sobre el aspecto psicológico: la cabeza y el entrenamiento mental, se vuelven fundamental.

La psicología del deporte, es considera, una ciencia relativamente nueva que ha ido a través del tiempo integrándose al mundo deportivo y son cada vez más los profesionales que participan y trabajan con los protagonistas presentes y que crece significativamente, con los nuevos logros obtenidos. **¿Cómo podríamos definirla?** "... Ciencia dedicada a estudiar, cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar psico-físico, la salud y el desarrollo personal..." (Weinberg y Gould, 1996)

En el pasado, el énfasis estaba puesto en el entrenamiento físico y técnico del deportista. Hoy se puede observar que los rendimientos de apoco se van emparejando y que el aspecto psicológico cobra un papel primordial: es un factor tan importante como el físico, técnico, táctico; porque aporta beneficios al entrenamiento, competición, a las relaciones interpersonales y al bienestar personal.

El trabajo del psicólogo deportivo consiste en entrenar habilidades psicológicas para que el deportista logre enfrentar con más recursos y herramientas la situación competitiva, la de entrenamiento, mejore su rendimiento y disfrute del proceso. Se encarga de bregar por la salud mental del deportista y al mismo tiempo, entrenar las variables psicológicas que el deporte demanda para mejorar el rendimiento y aquellas otras que se desprendan de su vida cotidiana y afecten su salud mental.

El entrenamiento mental, puede brindar y trabajar una amplia y enriquecedora gama de funciones, ofreciendo:

- Asistencia y asesoramiento a deportistas, equipos, entrenadores, profesores de educación física, nutricionistas, kinesiólogos, padres. El abordaje es bastante amplio.
- Asistencia y asesoramiento enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y contribuir en el progreso deportivo en todos sus aspectos (físico, técnico, tácticos y habilidades personales).
- Confección de perfiles psicodeportológicos para identificar variables psicológicas a potencias y continuar fortaleciendo aquellas con las que ya cuenta.
- Administración de técnicas y trabajo con programas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, atención, manejo del estrés y ansiedad, autoconfianza, motivación, entre otras variables a entrenar. (Las mismas se seleccionarán según las características del individuo y actividad que lleve a cabo)

Si bien hoy, la psicología del deporte y la participación de los profesionales capacitados en esta área, poco a poco, va ganando su terreno a paso firme. Debemos poder aprovechar esta ciencia, que a su ritmo, cada vez demuestra con mayor rigor científico su esencia y relevancia. Y actualmente, con todos los avances, logros, testimonios y beneficios para los deportistas que ofrece, creo desde mi opinión, es un desperdicio negarla.

Lic. Mikaela Yamaki

TELEPSICOLOGÍA

Telepsicología

CURSOS PARA LA COMUNIDAD

Desde telepsicología queremos ofrecerte un espacio educativo donde puedas obtener conocimientos sobre temáticas de salud mental.

Es por esta razón que te invitamos a los Cursos para la Comunidad. Los cursos están orientados para las personas que quieran informarse sobre temas de salud mental. No es necesario tener conocimientos previos sobre ninguna temática. Se busca ofrecer un espacio de promoción, prevención de la salud para que todas las personas adquieran conocimientos sobre factores que pueden incidir en la misma.

Están dictados por profesionales de la salud para toda aquella persona que busque más conocimiento sobre algún malestar propio o de algún conocido. Buscamos brindar herramientas que permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables.

Nuestro objetivo es acercar conocimientos de salud mental para que las personas puedan aprender a regular sus emociones, a detectar situaciones violentas, a criar positivamente y mucho más. Te comentamos nuestros cursos:

Vínculo madre-hijo: hacia una crianza positiva
Se abordarán conceptos que incluyen: el embarazo, nacimiento y los primeros meses de vida desde la construcción de un vínculo sano.

Inteligencia emocional: aprendiendo a gestionar emociones
En este curso vamos a aprender a crear el clima adecuado que facilite las relaciones interpersonales (familia, trabajo, amigos, pareja)

Aprender sobre ansiedad
El curso brinda información sobre qué es la ansiedad, desde una perspectiva integral, donde la prioridad es la enseñanza sobre el manejo de la misma.

El proceso de duelo en tiempos de pandemia
Se busca ofrecer pautas de autocuidado para la persona doliente y herramientas que suplan esta necesidad de compartir y expresar el dolor.

Estrés de la minorías sexuales y de género en etapa escolar
El curso tiene como objetivo psicoeducar sobre los procesos psicológicos que atraviesan los jóvenes de la comunidad LGBTIQ+.

Nuevos escenarios de la infancia en un mundo virtual
El uso de dispositivos tecnológicos se encuentran unidos al nacimiento de las nuevas infancias, lo que conlleva nuevas modalidades de actuar

Orientación a familias de personas con discapacidad
El presente curso pretende contribuir a una socialización igualitaria, promover una vida independiente, y evitar los estereotipos sociales.

Sexualidad en tiempos de virtualidad: orientación a padres y a adolescentes

El presente curso se encuentra orientado a trabajar junto a los adolescentes y las familias sobre la sexualidad en tiempos de virtualidad.

Violencia escolar: indicadores y herramientas para familiares y docentes

El curso propone un acercamiento teórico , pero también una forma de poder reflexionar y cuestionar sobre la violencia en todas sus aristas.

Relaciones de pareja violentas y su impacto en la dinàmica familiar

Comenzaremos viendo el concepto de la violencia, que tipos de violencia existen, con diferentes clasificaciones y el intento de comprender el porque surgen ciclos violentos , a través del modelo ecológico.

RADIOROHSAM

ROHSAM

Radio online hispanohablante
de salud mental

LA BRÚJULA DEL CORAZÓN
UN PROGRAMA DE RADIO SOBRE SALUD MENTAL, CRECIMIENTO PERSONAL Y BIENESTAR.

Hace poco más de tres años, allá por el 2018, la vida me presentó, de forma totalmente inesperada, la oportunidad de participar en un programa de radio sobre desarrollo personal, haciendo colaboraciones puntuales y aportando mi experiencia como psicóloga en el ámbito de la salud mental y emocional.

Aquella vivencia, novedosa para mí, pues jamás había participado en un programa de radio, ni siquiera había sido asidua a este medio, la acogí con apertura y curiosidad, permitiéndome vivir la experiencia y dejando que la vida me sorprendiera.
Ciertamente, la vida me sorprendió, pues al poco tiempo, surgió la posibilidad de crear, dirigir y presentar, un programa de radio sobre temas de salud emocional, crecimiento personal y bienestar.
Esta oportunidad que se presentaba ante mí, en el seno de una radio de barrio, dentro de un centro cultural en Barcelona, Radio Ateneu del Clot, me generó una mezcla de sentimientos encontrados.
Por un lado, sentía el miedo a no saber y, por otro lado, surgía en mí un enorme sentimiento de curiosidad y de ilusión por atravesar el temor y transformarlo en un reto personal y profesional, que hoy por hoy, me trae grandes regalos y por el que siento una enorme gratitud.

Después de asumir el compromiso y afrontar la incertidumbre de un nuevo proyecto inesperado, tenía que encontrar un nombre para el programa que tuviera *alma*, que representara en esencia lo que quería transmitir. En el proceso de incubación apareció una combinación de palabras, muy evocadoras, que resonaron con fuerza dentro de mí, “la brújula del corazón”.

“Brújula” porque es un buscador de la dirección adecuada, y “corazón” porque es el destino donde la sabiduría reside y podemos abrirnos a la voz interior y a la intuición, reflejando muy bien, la escucha y el acompañamiento en mi labor como psicóloga, con una orientación integradora de todas las dimensiones del ser: física, mental, emocional y también contemplativa.

Desde esta mirada amplia del ser humano , escojo en los programas temas vinculados a un enfoque psicológico humanista integrador, en el que no solamente tratamos los aspectos patológicos que se pueden manifestar y que se abordan desde un punto de vista clínico, sino que también , presentamos todos aquellos factores que contribuyen a que el ser humano desarrolle su potencial y que se relacionan con aspectos filosóficos, axiológicos y potenciadores de la salud que favorecen el desarrollo de la consciencia y de una vida significativa.

Una vez la orientación del Programa apareció con claridad ante mí, tenía que pensar cómo estructurarlo. Me di cuenta, que sería muy enriquecedor poder ofrecer miradas diferentes, aunque complementarias de un mismo tema, y que tres invitados en cada programa, podría ofrecer aportaciones interesantes desde diferentes ángulos, además de contribuir al debate y a la tertulia.

La Brújula del Corazón, hoy por hoy, tiene más de 25 colaboradores de formaciones diferentes, procedentes del ámbito de la psicología, la psicoterapia, la medicina, la filosofía, la sofrología, el arte y la educación.

Agradezco infinitamente la disponibilidad, ilusión, generosidad y profesionalidad con que cada uno de ellos participa en los programas, compartiendo no solamente sus conocimientos, sino también sus experiencias. Profesionales que no solamente saben lo que dicen, sino que también, y lo más importante, viven lo que saben y así lo transmiten.

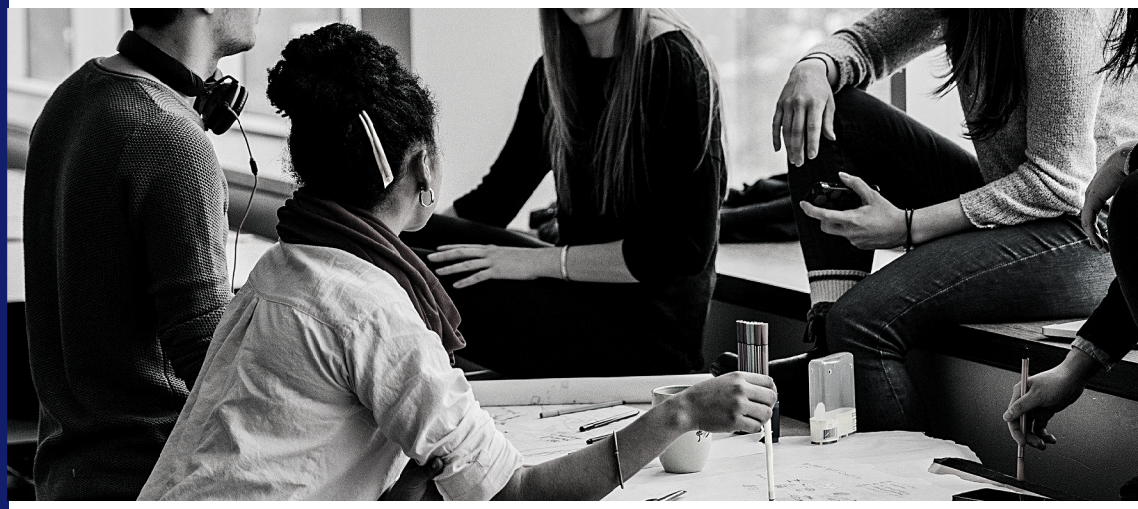
Por Susi Lizón
Psicóloga sanitaria, psicoterapeuta integradora humanista, sofróloga.

Directora y conductora de la Brújula del Corazón

TEACOMPAÑAMOS

TEACOMPAÑAMOS

Espacio de psicólogos y ATs



TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA
INTERVENCIONES DEL AT EN EL CONTEXTO ESCOLAR

Los Trastornos del Espectro autista (TEA) son una condición del neurodesarrollo que puede provocar problemas sociales, de aprendizaje, comunicacionales y conductuales significativos. Las destrezas de aprendizaje, pensamiento y resolución de problemas de las personas con TEA pueden variar; muchas personas tienen distintas maneras de aprender, prestar atención o reaccionar ante las cosas. Es importante considerar que, según el DMSV, el diagnóstico de TEA comprende: el Trastorno Autista, el Síndrome de Rett, el Trastorno Desintegrativo Infantil, el Síndrome de Asperger y el Trastorno generalizado del desarrollo no especificado. Dicho esto, pasamos a mencionar algunas características que, en mayor o menor grado, pueden estar presentes en esta condición diagnóstica.

Características generales del TEA

Deficiencias persistentes en la comunicación social e interacción social en múltiples contextos:

- Déficits en la reciprocidad socio-emocional, reducción de intereses, emociones o afecto y fracaso a la hora de iniciar o responder a las interacciones sociales.

- Déficits en la comunicación no verbal de la interacción social (dificultades en el contacto visual, el lenguaje corporal, etc.).
- Déficits en el desarrollo, mantenimiento y comprensión de las relaciones.

Un patrón de conductas, intereses o actividades limitadas y repetitivas:

- Movimientos motores estereotipados o repetitivos.
- Inflexibilidad de rutinas o patrones ritualizados de comportamiento verbal o no verbal.
- Intereses obsesivos anormales en intensidad o enfoque.
- Hiper o hiporeactividad sensorial o interés inusual en los aspectos sensoriales.

Intervenciones del AT en el contexto escolar

En el contexto escolar, los niños con TEA suelen requerir de una respuesta educativa personalizada para atender a sus dificultades. Esto es determinante en la etapa infantil para el desarrollo de sus posibilidades y competencias, para fomentar el mayor grado de autonomía e independencia posible, como también para su bienestar emocional a través del establecimiento de vínculos significativos, por lo que el trabajo del Acompañante Terapéutico (AT) en las instituciones educativas es de suma relevancia. Éste será diagramado en función de las características individuales y del perfil cognitivo del niño, siguiendo con una serie de objetivos terapéuticos de tipo académicos, conductuales, comunicacionales y sociales; los mismos, no solo se establecen en el aula sino también en otros posibles espacios de recreación como los momentos de juego, la merienda, educación física o música que, de igual modo, fomentan el desarrollo social de los niños.

En relación a las habilidades académicas, el AT propicia las condiciones de bienestar necesarias para favorecer los procesos de aprendizaje; por otro lado, facilita la generalización de los aprendizajes adquiridos por el niño en sus terapias, al contexto escolar y áulico.

En cuanto a las dificultades en los comportamientos rígidos y estereotipados, el AT se encarga de crear ambientes predecibles anticipando situaciones a través de la estructuración de las rutinas, contribuyendo a la autorregulación emocional y comportamental. Asimismo, debe considerar el desorden en la modulación sensorial que presenta el niño y examinar las cualidades del ambiente físico y social; en este sentido tendrá en cuenta la organización de los espacios, la ubicación del pizarrón y del mobiliario y los estímulos que el niño recibe vinculados a la iluminación, sonidos, entre otros. De este modo, se previenen o disminuyen las conductas disruptivas que pueden interferir con el aprendizaje o el relacionamiento y se promueve un funcionamiento conductual más adaptativo de acuerdo con las distintas situaciones educativas.

Respecto a las dificultades en la comunicación y en la interacción social, el AT como mediador, contribuye a generar vínculos brindando estrategias de relacionamiento tanto al niño como a sus compañeros y docentes, facilitando la interacción y fomentando el desarrollo de habilidades sociales y comunicacionales. El AT brinda estrategias para la resolución de problemas cotidianos y trabaja sobre hábitos sin generar dependencia, buscando así la progresiva autonomía del niño.

Por otro lado, es importante destacar que el AT dentro de la institución educativa debe encuadrar su rol, reconociendo sus competencias y límites. El objetivo de los apoyos es mejorar el funcionamiento individual y fomentar la participación en igualdad de condiciones en contextos normalizados, por lo que, en modo alguno deben ser recursos diferenciadores ni estigmatizadores. Dicho esto, en la educación el área pedagógica le corresponde al docente, por lo que el AT no debe suplir su rol; de lo contrario se podría tratar de una integración en la cual se deja de lado la participación del niño y se generan espacios y situaciones de exclusión en los que este y su acompañante podrían quedar por fuera de la dinámica grupal.

El AT puede compartir información sobre el TEA, las intervenciones terapéuticas que se llevan a cabo externamente y trabajar en conjunto con el docente para coordinar objetivos y estrategias a partir de las herramientas que tiene cada uno para optimizar el proceso educativo del niño. Asimismo, puede brindar estrategias de intervención como modelo para resolver determinadas situaciones o dar cuenta de las adaptaciones que serían oportunas de realizar. No obstante, se debe tener presente que la inclusión educativa no se trata únicamente de compartir el espacio escolar y que el trabajo del AT por sí solo no es suficiente, sino que este actúa como mediador de todos los agentes involucrados: el equipo externo, la institución educativa, los docentes, el grupo de pares y la familia.

Lic. Karina Peñin

ENTRENOTAS

HABILIDADES SOCIALES CON PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Las personas somos seres sociales, la interacción con las otras personas
constituye un aspecto característico de la condición humana.

Durante las últimas décadas, los estudios en Habilidades Sociales han demostrado la conexión entre competencia social y la salud físico-mental al considerar al repertorio de habilidades
sociales como un factor protector, como un indicador de desarrollo saludable y de calidad de vida además de ser un predictor significativo del rendimiento
académico. Acrecientan el refuerzo social positivo y tienen un gran impacto en la autoestima de las personas.

La implementación de dispositivos que fomenten el desarrollo de Habilidades Sociales en niños, niñas y adolescentes posibilitará la apertura a un modo de
interacción alternante y principalmente el hecho de que esto se efectúe con pares, podría facilitar que la población infanto juvenil pueda ensayar nuevas herramientas en contextos más cercanos a los contextos naturales de interacción.

Las personas no solo replicamos el medio, sino que lo creamos.

Desde la perspectiva del Aprendizaje Social, el funcionamiento psicológico es una interacción recíproca continua entre determinantes personales, conductuales y ambientales.

Es el llamado determinismo recíproco o reciprocidad triádica. Por tanto, el entorno influye en las personas y sus conductas, pero las personas también influyen en el entorno a través de su conducta, y la conducta en el propio sujeto.

La teoría del Aprendizaje Social de Bandura no solo ha sido relevante para entender por qué las personas se comportan de una determinada manera, sino que también lo ha sido para tratar aquellos comportamientos considerados desadaptativos mediante la observación de nuevos modelos que, por ejemplo, superan sus miedos, se comportan de forma adecuada y además son reforzados por ello. Muchos comportamientos los hemos adquirido por imitación; si bien el temperamento, de origen más biológico, es importante, los modelos que nos rodean lo son aún más. A partir de la Teoría del Aprendizaje Social se comienza a dar importancia a los procesos cognitivos y sociales que median en el aprendizaje de las personas. Las personas no solo replican el medio sino que lo crean (Bandura,1977).

El desarrollo humano, supone la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, que está en proceso de desarrollo, por un lado, y por el otro las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que esa persona en desarrollo vive.

Se entiende a la persona no sólo como un ente sobre el que repercute el ambiente, sino como una entidad en desarrollo y dinámica, que va implicándose progresivamente en el ambiente y por ello influyendo también e incluso reestructurando ese medio.

Por ello, como se requiere de una acomodación mutua entre el ambiente y la persona, la interacción entre ambos es bidireccional y recíproca (Bronfenbrenner,1987).

La competencia social hace referencia a la capacidad del individuo de adaptar su comportamiento en función de la retroalimentación que recibe del interlocutor y de la propia situación (Monjas, 2002). Involucra la capacidad de percibir y discriminar las señales del contexto y la elección de determinadas conductas para esa situación.

Las nuevas investigaciones nos permiten entender a las Habilidades Sociales como bloques que forman las bases del comportamiento socialmente competente.

Caballo (1997) define a las Habilidades Sociales como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación inmediata, respetando esas conductas en las y los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Entre las Habilidades Sociales se encuentran los cumplidos, las quejas, decir que no, pedir favores, preguntar por qué, solicitar cambio de conducta, defender los propios derechos, entablar conversaciones, empatía, habilidades sociales no verbales, interacciones con estatus diferentes, interacciones con el sexo opuesto, toma de decisiones, interacciones de grupo, resolución de conflictos (Michelson, 1983).

Caballo (1997) por su parte plantea las dimensiones de las Habilidades Sociales de la siguiente manera: a) Iniciar y mantener conversaciones, b) Hablar en público, c) Expresar amor, agrado y afecto, d) Defender los propios derechos, e) Pedir favores, f) Rechazar peticiones, g) Hacer cumplidos, h) Aceptar cumplidos, i) Expresar opiniones personales, incluyendo el desacuerdo, j) Expresar justificadamente la molestia, el desagrado o el afecto, k) Disculparse o admitir ignorancia, l) Pedir cambios de conducta de otro, m) Afrontar las críticas.

Las Habilidades Sociales implican comportamientos verbales y no verbales específicos.
Suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas. Constituyen un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos que nos permiten relacionarnos asertivamente con los demás.
Acrecientan el refuerzo social (Michelson, 1983).

En relación a la asertividad, desde una mirada de género, se considera el sistema patriarcal, transmisor de modelos y estereotipos, que habilita a los varones a ser de una manera y a las niñas, de otra.
Desde el nacimiento las personas somos influidas por mensajes que van modelando rasgos de personalidad, creencias, opiniones y modos de comportamiento; esos mensajes son afirmaciones erróneas elevadas al rango de conocimientos generales.

Nos permitimos comparar la cultura patriarcal, con un guión, el cual nos es dado de acuerdo a nuestro sexo determinado por lo biológico. Es decir que desde esta perspectiva las personas estamos insertas en un modo binario de interpretar la realidad.
Si se transmite que para ser legitimado como varón en la sociedad debes ser bruto, ambicioso, hostil, agresivo, poco emotivo, competitivo, etc.; resulta difícil que el mismo desarrolle un estilo comunicacional asertivo. Por eso, deconstruir estas "verdades", es parte del trabajo del desarrollo de habilidades sociales.

En una investigación realizada por Monjas Casares, se tuvo como objetivo determinar cuáles son los motivos para preferir y rechazar a los iguales, teniendo en cuenta las diferencias de género. Los motivos de preferencia presentados marcan diferencias entre chicos y chicas pre-adolescentes. En el caso de las chicas, se da la respuesta de interacción clásica de pasividad femenina "simpática", "cooperadora", "fiel", estas razones están ausentes en los motivos de preferencia a chicos. En general, las razones que se desprenden de los comentarios de los niños se ajustan también a estereotipos clásicos siendo los niños más valorados por su competencia atlética o escolar, actividad, discurso bromista y lúdico (Subirats & Brullet, 1992).
Los resultados arrojados dieron cuenta que en relación a los motivos de rechazo, el motivo mayoritario tanto en niños como en niñas es la dominancia superioridad, especialmente la prepotencia. Este aspecto se revela importante al comprobar que las niñas utilizan un tipo de agresividad indirecta (agresión de tipo relacional), mientras que los niños utilizan formas más directas de agresión (agresión física) (Monjas Casares, 2006).

Algunos de estos aspectos se podrían explicar por la todavía vigente socialización de género que implica un trato diferencial en función del sexo con una asignación de roles y comportamientos diferentes para niñas y niños, según los estereotipos sexuales en donde los agentes de socialización educan de acuerdo con los patrones establecidos de lo que se considera femenino y masculino (Ready, 2001).

Dado que la diferencia en el tipo de actividades y de configuración de las relaciones de amistad en cada género ha sido interpretada como un mecanismo de exclusión y limitación del aprendizaje y desarrollo de las capacidades de niños y niñas (Navarro, 2004).

No solo se trata de lo que se le transmite a los niños y niñas de manera verbal sino también de aquellos mensajes que se transmiten a través del trato diferencial, los juegos, las palabras, las sanciones, los premios y los castigos. Además de las comportamientos que ven y escuchan en la convivencia con sus adultos responsables, también portadores y reproductores de la cultura patriarcal: no seas machona, los nenes no lloran, si te pegan pega, las nenas se portan bien y son educadas como señoritas, etc. Se debe recordar que desde temprana edad, se produce la socialización a través de los juguetes, las diferentes estructuras del entorno físico para niños y niñas, los diferentes estilos de interacción con los bebés, entre otros. La tendencia a la elección de actividades competitivas para los niños y actividades más horizontales y cooperativas para las niñas.

El consenso general entre los distintos autores es dar cuenta de las Habilidades Sociales como habilidades que se pueden aprender, el hablar en términos de habilidades se utiliza para indicar que la competencia social no constituye un rasgo de personalidad. En este caso, haremos mención al modelo de intervención propuesto por Michelson (1983). Si pudiéramos pensar la asertividad como una línea continua con extremos, encontraríamos en una punta el retraimiento social y en la otra la agresión social.

En el retraimiento social se quebrantan los propios derechos del niño, la niña y del la y el adolescente al inhibirse la expresión de los propios sentimientos, necesidades y opiniones. Se suele tender a querer pasar inadvertido. Debido a la ansiedad relacionada con la interacción, los niños, niñas y las y los adolescentes, pueden encontrar las situaciones sociales aversivas y consecuentemente, tender a evitarlas. Resultando así un bajo nivel de contacto social.

En la agresión social el niño, niña o el y la adolescente logran su objetivo violando o ignorando los derechos y sentimientos de los demás. Nos encontramos con un comportamiento dirigido al exterior, se incluyen la violencia verbal y física y bajos niveles de cooperación. Este comportamiento puede generar muchos efectos negativos en la persona en cuestión, y suelen recibir rechazo social, así como posible contraagresión por parte de sus pares.

En ambos extremos, nos encontramos con efectos a futuro relacionados a mayor fracaso escolar, adaptación poco satisfactoria en la vida adulta y bajos niveles de autoestima.

Algunas investigaciones lo han correlacionado con mayor riesgo de presentar psicopatología en la adultez (Cowen, 1973). Lo que resulta muy valioso destacar es que el punto de coincidencia entre los distintos autores refiere al malestar que ambos estilos conllevan, por eso la importancia de brindar herramientas que permitan mostrar posibles alternativas de interacción.

La asertividad implica poder expresar nuestros sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de forma directa y sincera, a la vez que respetamos los sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de la otra persona (Michelson, 1983).

Las intervenciones centrales a partir de las cuales podemos promover que los niños desarrollen sus habilidades sociales son: instrucciones, modelado, ensayo, información y refuerzo social.

Las instrucciones ayudan a descomponer la respuesta social global en partes que se pueden identificar, describir y enseñar. Solemos encontrarnos con cuidadores, docentes, adultos/as que invitan a niños y niñas a que vayan a jugar con otros pares, sin más detalle que este: Anda a jugar con tus compañeros.

Sin embargo, brindar instrucciones implica explicarle al niño y a la niña cómo acercarse a sus pares, preguntarles qué están haciendo, cómo unirse a ellos y ellas, etc.

El modelado ha demostrado su eficacia en el desarrollo de los comportamientos sociales, incrementando dicha eficacia cuando se brinda múltiples modelos y cuando los observadores se perciben así mismos similares al modelo. El modelado proporciona ejemplos directos de las habilidades sociales.

La ventaja del modelado es que representa la respuesta social completa y comunica más información que la mera explicación. El ensayo se refiere a la puesta en práctica de la habilidad social en cuestión y la información da cuenta del feedback brindado al niño.

El refuerzo positivo se refiere al proceso a través del cual las respuestas aumentan en frecuencia porque son seguidas por una recompensa o suceso favorable, dichas consecuencias pueden comprender la atención o aprobación social. Dicho refuerzo se sugiere sea inmediato y continuo, colaborando así en el desarrollo del comportamiento en cuestión. Generalmente, debemos reforzar los pasos previos tendientes a la habilidad social a desarrollar, casi como iluminando para el niño, niña o el y la adolescente el despliegue de su nueva habilidad.

En desarrollo de Habilidades Sociales el denominador común radica en lo saludable que es expresar el punto de vista, las necesidades, los deseos y desacuerdos sin caer en lastimar al otro por hacerlo. Poder diseñar dispositivos para niños, niñas y adolescentes que contemplen ese denominador común como eje central, consideramos que resultaría fundamental como estrategia complementaria para propiciar y promover relaciones interpersonales positivas entre pares.

Consideramos relevante trabajar o incluir en los talleres de habilidades sociales, las creencias, los mitos, los prejuicios, las prácticas y las dinámicas instituidas, y como esto atraviesa la construcción de las realidades, posibilitar esperanza y cambios en niños, niñas y adolescentes.

Lic. Milagros Goñalons - Lic. Mariela Vintiss

LEENOS.MIRANOS.ESCUCHANOS

Grupo Psicomedios

Encontranos

@cambiodehabitos.com.ar

@telepsicologia

@radiorohsam

@teacompañamos