

## Habilidades sociales = habilidades para la vida

Luis Rozas Mardones  
Psicólogo



Usted se preguntará: ¿qué son las habilidades sociales? Pues, en simple, "son un conjunto de conductas que permiten interactuar de forma efectiva y adecuada con otros, facilitando su desarrollo social y emocional, incluyendo la comunicación, empatía, asertividad, autocontrol emocional y capacidad para resolver conflictos". Su presencia o ausencia puede marcar la vida de una persona.

Estas habilidades nacen a partir de la interacción presencial y directa con otros, ayudando a sentirse integrados, cómodos y aceptados plenamente. Son importantes para modelar el comportamiento de forma positiva, vislumbrándose a sí mismo y a los demás en un plano constructivo, respetuoso o asertivo, y constituyen la base para la identificación y gestión de las emociones o necesidades.

Los seres humanos somos sociales, pero lamentablemente es cada vez más común ver a niños, jóvenes o adultos por su cuenta, solos, tímidos e introvertidos, que se frustran con facilidad, que son explosivos e irritables, exhibiendo problemas de impulsividad, atención o concentración, desregulados en lo emocional y con su autoestima por el suelo.

Hoy en día, el uso masivo de pantallas y las redes sociales fomentan una desconexión con la realidad y, paulatinamente, van inhibiendo la experiencia de socialización, apuntando a un déficit en la comunicación verbal o no verbal. Esto aísla a las personas en mundos de mentira, donde la imagen es todo, pero poco o nada importa el desarrollo o estabilidad de la persona.

Las antiguas reuniones de amigos en casa o jugar a

la pelota han sido desplazados por juegos en línea, con contacto físico cero, fomentando conductas antisociales. Tanto así que un abrazo o saludo de mano ha sido reemplazado por un "like", un "emoji" o un "sticker". Tener un buen día depende de lo popular que se sea, dejando en manos de los cibernautas el sentido de aceptación o rechazo social y, por ende, la autoestima del usuario, en un espacio donde abundan perfiles falsos e información errónea, aportando poco o nada a la formación individual real.

El cambio de configuración familiar, con padres o cuidadores ocupados, estresados y cansados, igualmente ha traído como consecuencia la falta de atención, dedicación y formación en la crianza. Esto deja en el abandono a los menores, que van creciendo a la luz de los videos populares, las series de moda o la música de la radio. Como resultado, sus habilidades sociales apenas si aparecen, acarreando dificultad para tener amigos, establecer relaciones duraderas, problemas para resolver conflictos, evasiones de la realidad, inmadurez y problemas de adaptación al cambio, que a la postre dañan la salud mental o la sana convivencia.

Las causas de que un niño o joven no tenga habilidades sociales (de vida) son variadas. Podría dar muchas recomendaciones para abordar este problema silencioso, pero creo que de la lectura del texto se responden muchas cosas por concretar. Si el daño ya está hecho, la consulta oportuna a un profesional de la salud mental es el camino a seguir. Para exigir a los más jóvenes, también hay que dar, criar y crear. En sus manos está la solución, antes de que sea muy tarde. ¡Que tenga un maravilloso día!