



Consejería de Educación y Ciencia

I.E.S. Condestable Álvaro de Luna  
Ctra. de Ugena, S/N - Apdo. 135  
45200 Illescas (Toledo)  
Teléfono: 925 540 051 - Fax: 925 540 287  
[www.iescondestable.es](http://www.iescondestable.es)



## DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

### ¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A RELACIONARSE BIEN CON LOS OTROS

#### JUSTIFICACIÓN:

El ser humano es sociable por naturaleza y llevarse bien con sus semejantes es una necesidad para asegurar su supervivencia; pues es en la relación con los demás donde se descubre y modela como persona. Dicha relación es por tanto, un hecho **indispensable** para el **proceso de personalización** porque el ser humano existe en la medida que coexiste con los demás, teniendo en cuenta que desde el momento del nacimiento son los otros los que, no sólo ayudan a crecer y desarrollarse, sino que van enseñando a descubrirse a sí mismo, a los demás y al mundo en el que se vive.

Las percepciones de empatía (ponerse en el lugar del otro) construidas desde ese conocimiento, valoración y aceptación, nos permiten tener unos límites frente a los demás que normalmente no traspasamos, desarrollando una evaluación positiva de los seres humanos, relacionada con sentimientos de responsabilidad personal por el bienestar de los otros. Cuando predominan estos sentimientos, es difícil hacer daño a las personas porque uno se siente fuertemente identificado con ellas y porque la evaluación positiva tiende a hacer surgir una conducta de afecto y ayuda hacia los demás.

#### LA COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL COMO CONDICIÓN PROTECTORA EN LA ADOLESCENCIA.

La **competencia social** se puede definir como la “*capacidad para relacionarse de una forma sensible, positiva, cooperativa y armoniosa con los otros*”. También otros autores afirman que la competencia social con los pares (compañeros de su misma edad) hace referencia a la conducta que refleja un funcionamiento social adecuado y, teniendo en cuenta que las relaciones entre iguales son recíprocas, significa que el chico y la chica proyectan un impacto positivo y eficaz sobre los otros al mismo tiempo que expresan sensibilidad ante las necesidades, demandas y mensajes de sus compañeros.

Entre las conductas que niñas y niños deben aprender desde la más tierna infancia para ser socialmente competentes están: ser **sensible**, **cooperativo**, **asertivo** y **amigable** con sus compañeros/as y no intrusivo o agresivo con el mundo de los adultos y entre las habilidades sociales necesarias para una mejor adaptación socioemocional en la vida adulta destacan: asertividad (defender los propios derechos sin dañar a los otros), formación de amistades, buena relación con los padres y figuras de autoridad, consideradas indispensables para la obtención de un puesto de trabajo, hacer amistades y manejar la soledad, cuando sean adultos.

#### DESARROLLO Y COMPETENCIA SOCIAL:

Durante los años de **Educación Infantil** las actividades de **juego** constituyen el **contexto primario** para las interacciones con sus pares. Una tarea central de desarrollo incluye la adquisición de las habilidades necesarias para mantener un juego recíproco e interactivo. Tales habilidades incluyen la



Consejería de Educación y Ciencia

I.E.S. Condestable Álvaro de Luna  
Ctra. de Ugena, S/N - Apdo. 135  
45200 Illescas (Toledo)  
Teléfono: 925 540 051 - Fax: 925 540 287  
[www.iescondestable.es](http://www.iescondestable.es)



expresión de afectos positivos, mirar y atender al compañero/a de juego, ser agradable y dirigir secuencias de juego recíproco.

En los años de **Educación Primaria**, la **conducta social** aprobada por los iguales se vuelve considerablemente **más compleja** y requiere una formación más amplia de habilidades, pues se comienzan a desarrollar criterios de comparación social para la clasificación de sus compañeros como “aceptables” o “inaceptables” dentro y fuera del grupo, debiendo aprender a controlar sus deseos individuales de sobresalir con el deseo de unión y aceptación por los miembros del grupo; por tanto, el **juego** se convierte en algo **más organizado y elaborado**, seleccionando **reglas** de grupo más complejas que pueden incluir múltiples jugadores y múltiples **roles**. En este sentido, los niños y niñas más queridos por sus compañeros de curso son aquellos que se comprometen en conductas amistosas y cooperativas y que demuestran habilidades relacionadas con dar apoyo interpersonal (ayuda y comprensión).

Hacia el final de la Educación Primaria y con el **comienzo de la adolescencia**, el juego no describe exactamente el centro de la mayoría de las interacciones con los pares, aunque la mayoría de estas interacciones aún gira en torno a actividades compartidas, éstas son bastante diversas (deportes organizados, clubes de hobbies, grupos de música, o simplemente “vagar” o salir). La **comunicación** surge como el **centro principal de las relaciones entre los y las adolescentes** y las expectativas de amistad se centran en **temas** como la **intimidad, autodescubrimiento, confianza y lealtad**.

Además, en la **adolescencia** se producen **cambios importantes** en el establecimiento de amistades que exigen el dominio de nuevas competencias interpersonales. Entre otros cambios cabe destacar:

- Ü Las amistades se **centran más en “hablar” que en jugar**, siendo entonces muy importante que los y las adolescentes se vuelvan más habilidosos en iniciar y mantener conversaciones interesantes.
- Ü Las amistades se mueven fuera de los límites del salón de clase y los compañeros/as de aula, necesitando por tanto que los adolescentes **tomen más la iniciativa en iniciar conversaciones, llamar por teléfono** a los amigos y hacer **planes para pasar el tiempo juntos**.
- Ü Los amigos y amigas se convierten en un importante foro para la autoexploración y un recurso de **apoyo emocional**, siendo imprescindible en consecuencia, que chicas y chicos aprendan a compartir esos pensamientos personales de autodescubrimiento y que sean capaces de dar apoyo emocional empático a sus amigos (poniéndose en su lugar).
- Ü A medida que dependen más de los amigos y amigas para satisfacer sus necesidades, se aumenta la posibilidad de que surjan **conflictos** de intereses y desacuerdos, por tanto, cada vez van a requerir **desarrollar más la capacidad para solucionarlos de forma eficaz**; es decir, que por un lado reduzca efectivamente la tensión y por otro, que conserve la buena relación.
- Ü La susceptibilidad a la influencia de los iguales se incrementa durante la adolescencia, especialmente en lo relacionado con la forma de vestir, gustos, conducta social y actitudes; por lo tanto, la **aceptación** o el **rechazo** resultante de este proceso, son factores determinantes en las evaluaciones que realizan los adolescentes acerca de su propia valía personal y social.



Consejería de Educación y Ciencia

I.E.S. Condestable Álvaro de Luna  
Ctra. de Ugena, S/N - Apdo. 135  
45200 Illescas (Toledo)  
Teléfono: 925 540 051 - Fax: 925 540 287  
[www.iescondestable.es](http://www.iescondestable.es)



En **resumen**, las habilidades más sofisticadas (necesarias para cooperar, negociar, intercambiar, competir, defenderse, crear normas, cuestionar lo que es injusto, etc.) se desarrollan fundamentalmente en las interacciones entre compañeros fuera de la familia. En aquellas se aprende un importante principio social que difícilmente puede enseñar ésta: la **estrecha reciprocidad** que caracteriza a la mayoría de las relaciones sociales.

Como reflejo de la influencia que puede tener la relación con los compañeros y compañeras desde edades tempranas, conviene tener en cuenta los resultados obtenidos por diversas investigaciones longitudinales realizadas sobre este tema, en las que se ha observado que desde los 8 ó 10 años de edad los individuos que llevaron a cabo acciones antisociales graves en la juventud y edad adulta, se diferenciaban de sus compañeros de clase por:

- Ser rechazados por sus compañeros de clase.
- Llevarse mal con sus profesores.
- Manifestar hostilidad hacia diversas figuras de autoridad.
- Expresar baja autoestima.
- Tener dificultades para concentrarse, planificar y terminar sus tareas.
- Falta de aceptación del sistema escolar.
- Abandonar prematuramente la escuela.

Los planteamientos anteriores nos llevan a darle una gran importancia a la vida social de nuestros hijos e hijas, pues cuando son sensibles ante el dolor y los problemas de los demás, ayudan, expresan sentimientos positivos, respetan a los otros, etc., tendrán más probabilidades de ser aceptados y queridos no sólo por sus iguales sino también por las personas adultas, asegurando su bienestar físico y emocional. De lo contrario, pueden manifestar los problemas enumerados anteriormente.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS TENGAN AMIGOS/AS EN LA ADOLESCENCIA?:

Concretamente en la **adolescencia**, *la amistad desempeña una función estratégica*. Por un lado es un factor relevante en la socialización de los adolescentes, teniendo en cuenta que puede ser un medio para el aprendizaje de habilidades sociales y para la construcción de la propia identidad, y por otro, es importante para lograr la emancipación de los padres y para el establecimiento de relaciones heterosexuales. De forma más detallada, los **amigos y amigas** cumplen, entre otras, las siguientes **funciones**:

- Establecer un sistema de apoyo para las necesidades sociales y emocionales, compartiendo consejo y posesiones valiosas, actuando como aliados leales.



Consejería de Educación y Ciencia

I.E.S. Condestable Álvaro de Luna  
Ctra. de Ugena, S/N - Apdo. 135  
45200 Illescas (Toledo)  
Teléfono: 925 540 051 - Fax: 925 540 287  
[www.iescondestable.es](http://www.iescondestable.es)



- Proporcionar estabilidad en tiempos de estrés o transición como pueden ser los cambios puberales, el divorcio de los padres o el cambio de centro educativo.
- Mejorar o mantener la autoestima, dando estatus dentro del grupo.
- Contribuir al desarrollo del juicio moral y los valores sociales.
- Servir como fuente importante de compañía, recreación, entretenimiento y estimulación.
- Promover la competencia interpersonal indispensable en las relaciones adultas, especialmente en las relaciones de pareja.
- Ayudar en el proceso de separación de la familia, contribuyendo a la independencia.
- Potenciar el desarrollo de las actitudes sexuales, intereses, conductas de su papel de género y selección de pareja, facilitando vivencias y experiencias en este sentido.

Los **cambios evolutivos**, tanto en necesidades sociales como afectivas, motivan a los adolescentes a establecer **nuevos tipos de relaciones** y a reestructurar las ya existentes. Cuanto mayor es el niño o niña, más importante se hace la compañía de los amigos. Así, los **preadolescentes** empiezan a formar un **pequeño grupo** de amigos y suelen elegir a uno o a varios de ellos como los mejores, que al principio, generalmente son del **mismo sexo**; **más adelante** forman **grupos mixtos** y finalmente (más **avanzada la adolescencia**) ya establecen **relaciones “de pareja”** (en términos generales).

### **¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A RELACIONARSE BIEN CON LOS OTROS.**

A continuación enumero una serie de pautas o recomendaciones que madres, padres, abuelos y demás familiares pueden poner en práctica en su relación con los adolescentes, con el fin de ayudarles a desarrollar esa competencia socioemocional tan necesaria en las relaciones con los otros seres humanos.

- ✓ **Enseñarles a darse cuenta de los sentimientos de los demás:** pedirles que observen a la otra persona (que se fijen en las expresiones faciales, en el tono de voz, en el lenguaje corporal); que escuchen lo que la otra persona dice para intentar comprenderla y que imaginen lo que la otra persona puede sentir).
- ✓ **Enseñarle las diferentes maneras de demostrar comprensión por lo que la otra persona siente:** Que aprendan a discriminar en qué situaciones es más adecuado hablarle, tocarle en el hombro, cogerle la mano, dejarle solo, darle un abrazo, etc., cuando alguien nos cuenta algo, comparte una pena con nosotros, un temor, etc.
- ✓ **Proporcionar límites adecuados a su edad:** los y las adolescentes deben saber muy bien cuáles son las **normas** que debe cumplir en casa: horario de volver a casa, colaboración en tareas



Consejería de Educación y Ciencia

I.E.S. Condestable Álvaro de Luna  
Ctra. de Ugena, S/N - Apdo. 135  
45200 Illescas (Toledo)  
Teléfono: 925 540 051 - Fax: 925 540 287  
[www.iescondestable.es](http://www.iescondestable.es)



domésticas, horario de estudio por las tardes, etc. y cuáles son los **valores** que su familia defiende y que él o ella debe asimilar: paz, honradez, amistad, tolerancia, responsabilidad, comprensión, etc.

- ✓ **Enseñarles a ponerse en el lugar del otro:** Trabajar la toma de perspectiva, el respeto por el otro y la reciprocidad y cuando surjan situaciones conflictivas o problemas de relación con otras personas, es muy importante que se pregunte: *¿Si me pasara lo mismo, cómo me sentiría? ¿Cómo reaccionaría yo si me trataran de esa manera?*, etc.
- ✓ **Potenciar el aprendizaje de soluciones positivas ante los conflictos:** enseñarles a utilizar el diálogo, la negociación, la cooperación o recurrir a la mediación cuando tengan que hacer frente a un problema, ya sea con un compañero/a de clase, un profesor/a o un amigo/a.
- ✓ **Dejar claro el rechazo ante las conductas violentas o agresivas en las relaciones con los otros:** hablar clara y repetidamente del rechazo que sentimos ante las manifestaciones violentas, ya sea agresión física (golpes, empujones, collejas, patadas, zancadillas, puñetazos, etc.) como agresión psíquica (rechazo, exclusión, insultos, motes, rumores, aislamiento, etc.), pues ésta hace daño tanto a la víctima como al agresor y a los observadores que no hacen nada por ayudar a terminar dicha situación.
- ✓ **Reforzar en el hogar el uso de expresiones afectuosas:** tratar a nuestros hijos/as y entre la pareja con palabras cariñosas, de respeto, de reconocimiento, de agradecimiento con el fin de que trasladen ese modelo de buen trato a otras relaciones (con los amigos/as) y a otros entornos (el escolar y en un futuro el laboral).
- ✓ **Ofrecerles variedad de oportunidades de ayudar a otras personas:** La experiencia de ayudar a otros es fundamental para madurar como seres humanos y para aumentar nuestra Autoestima; por lo tanto invitemos a nuestros hijos a colaborarnos en el cuidado de los niños pequeños que haya en la familia, los abuelos, ayudar en alguna labor a algún vecino/a, etc.
- ✓ **Enseñarles a verbalizar sus emociones:** Es muy importante que desde pequeños aprendan a reconocer sus emociones y a darles un nombre: enfado, tristeza, alegría, miedo, ira, pena, etc. y que las acepten como estados normales de los humanos; quizá lo que no siempre es bueno o positivo es la forma de expresar dichas emociones.
- ✓ **Darles a conocer los pasos para la Solución de Conflictos:** Identificar los problemas, aclarar los sentimientos, plantear varias soluciones, analizar las consecuencias de esas soluciones, elegir la mejor, ponerla en práctica y evaluar si ha solucionado o no el problema.
- ✓ **Practicar en casa y en situaciones cotidianas, habilidades mínimas de conversación en relación con situaciones comunes:** Aprovechar cualquier situación (mientras comemos, vemos la televisión, vamos de compras, recibimos o hacemos una visita) para pedir la opinión a nuestros hijos sobre el tema de conversación; plantearles preguntas; explorar qué saben de un tema, etc. para que aprendan a mantener una conversación, pues es fundamental en la relación con los iguales.
- ✓ **Potenciar la respuesta asertiva, en comparación con la agresiva cuando le surjan conflictos:** Enseñarles que toda persona puede y debe defender sus derechos pero de manera



Consejería de Educación y Ciencia

I.E.S. Condestable Álvaro de Luna  
Ctra. de Ugena, S/N - Apdo. 135  
45200 Illescas (Toledo)  
Teléfono: 925 540 051 - Fax: 925 540 287  
[www.iescondestable.es](http://www.iescondestable.es)



pacífica, educada, sin ofender a los demás, utilizando para ello la conducta asertiva: tono de voz alto (pero sin chillar), firme y claro, describiendo la conducta, expresando mis sentimientos y haciendo una petición: “Cuando tu..... me siento..... y me gustaría que .....

- ✓ **Ser modelos en nuestra vida cotidiana de todo lo enumerado anteriormente:** De nada sirve decir a nuestros hijos e hijas que se comporten de una determinada manera si nosotros hacemos lo contrario; por lo tanto, el mejor y principal aprendizaje lo obtendrán de nuestro comportamiento. En la educación de los hijos/as es imprescindible que haya coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos.

Fabiola Muñoz Vivas  
Orientadora