

Conexión social y Cohesión Grupal

La conexión social tiene que ver con la experiencia de pertenecer a una relación o red social y de vivenciar la unión y pertenencia. Es la forma en que las personas se conectan a redes tales como la comunidad, la escuela u otras organizaciones grupales, así como, el apoyo que un individuo recibe de su familia, amigos, el colegio o la comunidad, el cual tiene un profundo impacto en la salud y la capacidad para afrontar la adversidad y los desafíos (Zhao, Wan & Ma, 2022).



La cohesión social en el contexto educativo se refiere a "las relaciones interpersonales positivas entre estudiantes, un sentido de pertenencia de todos los alumnos y la solidaridad grupal" (Veerman & Denessen, 2020, p. 1).

De acuerdo con el Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, las investigaciones muestran que las personas felices pasan más tiempo con los demás y tienen un conjunto más rico de conexiones sociales que las personas infelices.

Desde casa ¿Cómo puedo favorecer la conexión social?

1 Motivación

Reconocer que hay diferencias en la motivación de los niños para involucrarse con sus compañeros, sin embargo, como padres, debemos estar atentos a brindar oportunidades y animarlos a que favorezcan las relaciones sociales. Por ejemplo, hablar con sus hijos y promover en ellos que incluyan a los niños que estén solos, sin amigos, sintiéndose mal o motivarlos a compartir en los juegos y actividades.

2 Ser Modelo

Como padres, siempre representamos un modelo a seguir para los hijos, la observación directa es una manera muy poderosa de aprendizaje. Es importante que practiquemos modelos de cortesía, ser amable con los demás, ayudar a otros, comunicar, podrá ser una guía en el comportamiento de sus hijos.

3 Empatía

Trabajar en el desarrollo de la empatía con los niños es una manera efectiva de incrementar la frecuencia de sus comportamientos prosociales. Pregúnteles cómo se sienten las personas en situaciones en las que son excluidas o cuando están solas y no tienen amigos.

4 Refuerzo Positivo

Animelo, reforzando sus comportamientos que favorecen las relaciones sociales como, por ejemplo: "qué amable fuiste al invitar a tu compañero a jugar/a tu equipo cuando estaba solo".

Actividad para realizar en familia:

Destinen un lugar cómodo para estar en familia, consigan una hoja de papel (puede ser reciclable) y sigan las indicaciones:

1

Entregue la hoja de papel a su hijo, pídale que la observe y la describa detalladamente.



2

Pídale a su hijo que arrugue la hoja de papel creando una bola de papel.



3

Indíquele a su hijo que estire la hoja e intente dejarla como estaba inicialmente. Pregúntele ¿cómo estaba la hoja al inicio? ¿cómo quedó la hoja después de crear una bola de papel? ¿la hoja de papel quedó como estaba al inicio?



Al escuchar las respuestas de su hijo realice la siguiente reflexión:

Imagine que la hoja de papel representa algún amigo con quién tuvo alguna situación de conflicto, al momento de tener el conflicto esa hoja se arrugó, esto representa el impacto que puede tener las acciones, palabras ofensivas o que lastiman a la otra persona y que, al querer estirar la hoja de papel, no queda como al inicio.

Es importante que en las amistades y relaciones con los demás estén presente acciones de respeto y cuidado, en caso de que exista un conflicto es fundamental tener cuidado con que las acciones y palabras que se realiza hacia los compañeros, amigos o familiares para así buscar una solución de manera asertiva y procurar trabajar día a día en ser la mejor versión para mantener buenas relaciones con las personas que lo rodean.