

## Habilidades sociales

### Definición:

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que nos permiten ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras **necesidades de comunicación interpersonal** y responden a las exigencias y demandas de las situaciones de forma efectiva.

Las habilidades sociales no son una característica de la persona, sino de la conducta de ésta y, por tanto, susceptibles de **aprendizaje** o modificación.

No son patrones rígidos de comportamientos, sino reglas de actuación **útiles** en diferentes situaciones y contextos.

Las habilidades sociales comprenden un amplio conjunto de elementos de la comunicación verbal y no verbal. También hay que destacar la importancia de los factores cognitivos (pensamientos, creencias, valores, sentimiento, autocrítica) y su importante influencia en la comunicación y en la determinación de la eficacia del comportamiento interpersonal.

Los conceptos Asertividad, Empatía y Autoestima están muy relacionados con nuestras Habilidades Sociales.

### Funciones:

El concepto de habilidades sociales tienen como funciones conseguir reforzadores en situaciones de interacción social, mantener y/o mejorar las relaciones, mantener la autoestima, disminuir el estrés, mejor realización del trabajo.

Las habilidades sociales son un prerrequisito para el buen funcionamiento psicológico.

### Conceptos relacionados:

#### Asertividad

La asertividad es aquella habilidad personal que nos permite expresar de forma adecuada nuestras emociones frente a otra persona, y lo hacemos sin hostilidad ni agresividad. Una persona asertiva sabe expresar directa y

adecuadamente sus opiniones y sentimientos (tanto positivos como negativos) en cualquier situación social.

“Te digo claramente y con respeto lo que pienso o quiero”

### Empatía

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.

Las personas empáticas son las que mejor saben "leer" a los demás. Son capaces de captar una gran cantidad de información a partir de su lenguaje no verbal, sus palabras, el tono de su voz, su postura, su expresión facial, etc. Y en base a esa información, pueden saber lo que está pasando dentro de ellas, lo que están sintiendo y también lo que esa persona puede estar pensando.

“Veo lo que te pasa, y lo siento”

### Autoestima

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra “imagen personal” o “autoimagen”.

La “autoestima” es la **valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida.**

Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.

“Sé quién soy y me acepto así”

“Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime.” Carl Rogers, Escuela Humanista.

Volvemos a las habilidades sociales:

**Objetivo general:**

Potenciar los recursos PERSONALES y conseguir que lleguen a establecer RELACIONES interpersonales gratificantes.

**Objetivos específicos:**

Aprender a ser asertivos,  
aprender habilidades para relacionarse con los demás,  
promover la capacidad para resolver los conflictos de la vida diaria,  
fomentar la creatividad,  
mejorar la comunicación verbal y no verbal,  
adquirir o aumentar la autoestima,  
así como mejorar el bienestar psicológico en general.

**Tipos de Habilidades Sociales**

Cada situación de nuestra vida diaria nos requerirá poner de manifiesto unas habilidades sociales u otras.

Las habilidades sociales se dividen en varios grupos según su complejidad, existiendo habilidades sociales básicas y otras más complejas.

**Primeras habilidades sociales:**

Son las primeras que se aprenden, esencial para crear y mantener una buena comunicación.

Escuchar.

Iniciar y mantener una comunicación

Hablar en público

Presentarse y presentar a otras personas.

Dar las gracias.

Realizar y aceptar un cumplido.

**Habilidades sociales avanzadas:**

Una vez aprendidas las habilidades sociales básicas, se construye las habilidades sociales avanzadas para desenvolvernó en el mundo que nos rodea.

Pedir ayuda, (ejemplo: "Necesito ayuda").

Participar

Pedir favores.

Dar instrucciones y seguirlas.

Capacidad de convencer a los demás.

Disculparse o admitir ignorancia.

Expresión de opiniones personales.

Afrontamiento de críticas.

### **Habilidades vinculadas con los sentimientos:**

Conocer los propios sentimientos.

Expresión de amor agrado y afecto.

Comprender los sentimientos de los demás.

Enfrentarse con el enfado del otro.

Resolver el miedo.

Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.

### **Habilidades sociales de negociación:**

Pedir permiso.

Compartir algo.

Ayudar a los demás.

Negociar.

Empezar el autocontrol.

Defensa de los propios derechos.

Responder a las bromas.

Evitar los problemas a los demás.

No entrar en peleas.

Petición de cambios de conducta.

## **Habilidades sociales para la planificación:**

Tomar decisiones.

Rechazar peticiones.

Discernir la causa de un problema.

Establecer un objetivo.

Determinar las propias habilidades.

Recoger información.

Resolver los problemas según su importancia.

Tomar una decisión.

Concentrarse en una tarea.

## **Entrenamiento en Habilidades Sociales**

### **¿Por qué es importante el entrenamiento en habilidades sociales?**

La mayoría de nuestros objetivos (personales y profesionales) están mediados socialmente; es decir, dependen, en cierto grado, de la colaboración de otros.

Si nuestra conducta social no es hábil la consecución de determinados objetivos será poco probable, entonces será necesario el entrenamiento en habilidades sociales.

El entrenamiento en habilidades sociales al dotarnos de comportamientos socialmente hábiles, nos permite obtener consecuencias deseables y evitar las indeseables.

Las habilidades sociales son modificables y, por consiguiente, susceptibles de ser entrenadas, son mejorables a través de experiencia de aprendizaje adecuadas.

Dichas experiencias pueden sistematizarse:

- Instrucciones.
- Modelado.
- Ensayo.
- Retroalimentación y reforzamiento.
- Generalización.

El entrenamiento en habilidades sociales es un procedimiento de intervención que integra un conjunto de técnicas derivadas de las teorías del aprendizaje, y que se aplica para que las personas adquieran habilidades que les permitan mantener interacciones más satisfactorias en las diferentes áreas sociales de su vida.

### **Las habilidades sociales se convierten en hábito.**

**INSTRUCCIONES:** Son explicaciones claras, sencillas y específicas que funcionan como instigadores de las conductas que deben ejecutarse. Son utilizadas para centrar la atención de los participantes: en determinados aspectos de su comportamiento, en la ejecución adecuada de las conductas, y en que éstas sean reforzadas y afianzadas.

**Modelado:** Favorecer la emisión de las conductas adecuadas a través de la observación de modelos que la realizan y reciben reforzamiento por ello.

**Ensayo conductual:** Practicar de forma intensiva las conductas objeto de entrenamiento previamente observadas en los modelos.

**Retroalimentación:** Consiste en proporcionar información al sujeto de su propia conducta para que pueda mejorarla, es inseparable del ensayo de conducta (se proporciona durante o después de éste).

Modalidades:

- Verbal (comentarios del entrenador y compañeros) o visual (filmaciones de su propia conducta).

- Aunque el visual es más fiable, preciso y objetivo conviene utilizar los dos, dada la tendencia a fijarnos en los aspectos más negativos de nuestra conducta.

**Reforzamiento:** Proporcionar consecuencias positivas al sujeto cuando emita la conducta apropiada o se aproxime a la que se desea fortalecer, el reforzamiento puede ser verbal o material, pueden ser administrados por los monitores, por los compañeros o por el propio sujeto (autorrefuerzo), los programas de reforzamiento pueden ser continuos (indicando durante la adquisición de la conducta) o intermitentes (para el mantenimiento de la conducta).

**Generalización:** Consiste en asegurar que las habilidades sociales aprendidas se apliquen en situaciones distintas a las del entrenamiento, para ello es necesario seguir practicando los comportamientos adquiridos en diferentes situaciones y con distintas personas.