

AF.

# HABILIDADES SOCIALES

# HABILIDADES SOCIALES

- COMPLEJIDAD DE LA INTERACCIÓN HUMANA: CADA UNO ES DIFERENTE PERO VIVIMOS ORGANIZADOS EN GRUPO
- DEPENDEMOS DE NUESTRA COMPETENCIA SOCIAL, DE LA CAPACIDAD DE COMUNICAR, MANIFESTAR NUESTROS DESEOS, SENTIMIENTOS, EMOCIONES, ETC.

ES DECIR, DE NUESTRAS HHSS.

Podemos decir que son el conjunto de destrezas y aptitudes de las que disponemos y que ponemos en práctica para relacionarnos con los demás.

COMPETENCIA VS HABILIDAD: competencia = aptitud, habilidad= manifestación de esa competencia

# CLASIFICACIÓN GOLDSTEIN. 1989

## Habilidades Sociales Básicas

1. Saber escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Dialogar.

## Habilidades sociales avanzadas

1. Pedir ayuda.
2. Participar.
3. Dar instrucciones.
4. Seguir instrucciones.
5. Disculparse.
6. Convencer a los demás.
7. Dar tu opinión sobre lo que piensas al respecto.

## Habilidades afectivas

1. Conocer y expresar los propios sentimientos.
2. Comprender y respetar los sentimientos de los demás.
3. Enfrentarse con el enfado de otros.
4. Expresar afecto.
5. Resolver el miedo.
6. Auto-recompensarse.
7. Consolar y animar

## Habilidades alternativas a la agresión

1. Pedir permiso.
2. Compartir algo.
3. Ayudar a los demás.
4. Negociar.
5. Autocontrol.
6. Defender los propios derechos.
7. Responder a las bromas.
8. Evitar problemas a los demás.

## Habilidades para hacer frente al estrés

1. Formular y responder una queja
2. Demostrar deportividad
3. Resolver la vergüenza.
4. Arreglárselas cuando le dejan a uno de lado.
5. Defender a un amigo.
6. Responder a la persuasión, una acusación y al fracaso
7. Enfrentarse a una conversación difícil y las presiones del grupo.

## Habilidades de planificación

1. Tomar decisiones.
2. Pensar sobre la causa de un problema.
3. Establecer un objetivo.
4. Conocer las propias habilidades.
5. Recoger información.
6. Resolver los problemas según su importancia.
7. Concentrarse en una tarea.

# ¿HÁBIL SOCIALMENTE?

SI

Interacción cómoda con los demás

Cómodo/a en situaciones desconocidas

Se sienten valoradas, respetadas y bien consigo mismas

**BIENESTAR EMOCIONAL,  
BUENA AUTOESTIMA,  
FELICIDAD**

Temor a relacionarse con los demás

Estrés en situaciones nuevas o al entrar en un grupo nuevo

Dificultad para iniciar una conversación

No sabe qué decir, sentirse cohibido

**TIMIDEZ, AISLAMIENTO, BAJA  
AUTOESTIMA, ANSIEDAD,  
TRISTEZA**

NO

# Campos profesionales donde las habilidades sociales son clave...

- EDUCACIÓN, INTEGRACIÓN SOCIAL, ANIMACIÓN, SANIDAD...
- EDUCACIÓN Y HHSS: imprescindible. Se basa en la comunicación interpersonal
- INTEGRACIÓN Y HHSS: trabajan con personas con dificultades o déficits de hhss, imprescindible que las tengan
- CLAVE PARA SU TRABAJO.... ¿PARA EL VUESTRO?

¿SE TIENEN O SE  
ADQUIEREN?

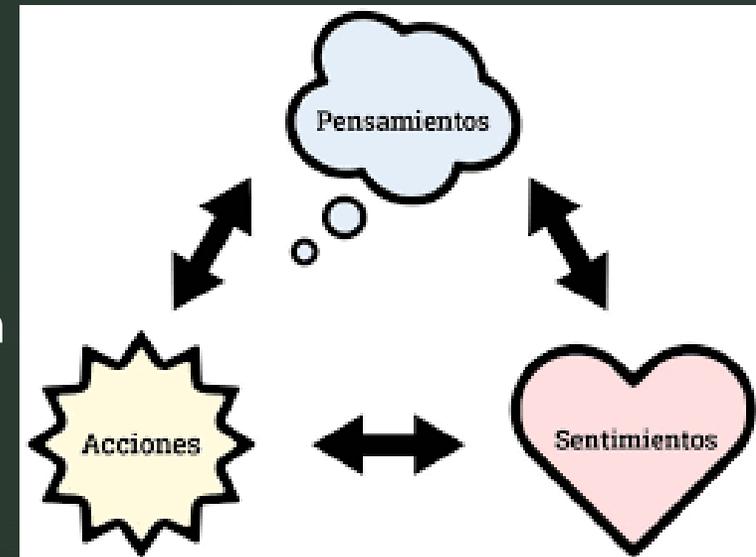
## ¿Se tienen o se adquieren?

- RESPUESTA COMPLEJA: DIVERSIDAD HUMANA → COMPONENTES GENÉTICOS Y CULTURALES
- NUESTROS GENES DETERMINAN CIERTAS CAPACIDADES (personas más extrovertidas, simpáticas, inteligentes...)
- SOCIEDAD: depende del ambiente en el que crezcamos, tendremos más o menos habilidades ¿estáis de acuerdo?

# Componentes de las habilidades sociales

Nos comportamos movidos por la interacción de TRES dimensiones principales: el pensamiento, las emociones y las acciones.

1. **PENSAMIENTO:** interpretación que cada persona hace de un acontecimiento desde su propia perspectiva.
2. **EMOCIONES** o sentimientos que recibimos ante un estímulo y que generan una respuesta
3. **ACCIÓN** o comportamiento que se adopta a partir de lo que se piensa y se siente



**SON INTERDEPENDIENTES**

## Otra definición...

- M<sup>a</sup> I. Monjas la define como: *“conjunto de cogniciones, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir con otras personas de forma satisfactoria y eficaz”*
  
- En relación a lo anterior, se establecen los ELEMENTOS O COMPONENTES que forman parte de las HHSS:
  - A. CONDUCTUALES O DE ACCIÓN
  - B. EMOCIONALES
  - C. COGNITIVOS / DE PENSAMIENTO

***PERSONALIDAD: los 3 componentes se integran y definen a la persona en su conjunto, como un ser único.***

## A. COMPONENTES CONDUCTUALES

- Conducta: manera particular que tiene una persona de comportarse, actuar o dar una respuesta en una situación determinada.
- Conducta= Factores internos(personalidad, creencias, inteligencia) + factores externos
- En relación a las HHSS, podemos diferenciar entre **conductas asertivas o no asertivas**

## Asertividad

- R.E. Albert y M.L. Emmons la definen como: ***“la conducta que permite a una persona actuar con base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales, sin negar los derechos de los otros”***
- Persona segura de sí misma y que se comporta como tal, siempre respetando a los demás.

## Otras formas de relacionarse...

- **CONDUCTA PASIVA:** trasgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente los sentimientos, pensamientos y opiniones o el expresarlos de una manera un tanto auto derrotista, con disculpas o falta de confianza.
- **CONDUCTA AGRESIVA:** expresar los pensamientos y opiniones de manera inapropiada, imponiéndose a los demás. No equivale a violencia, pero puede llegar a convertirse en ella.

## COMUNICACIÓN

- Para que exista cualquier tipo de comunicación tiene que haber diferentes elementos, ¿cuales?

- EMISOR: transmite la información
- RECEPTOR: la recibe
- MENSAJE
- CÓDIGO (o lenguaje)
- CANAL ( por donde transcurre)
  
- Todo se lleva a cabo en un CONTEXTO (Esquema de Jakobson)
- Dos parte fundamentales en ese mensaje:
  - El emitido por las palabras, ***lenguaje verbal***
  - El emitido mediante acciones, conscientes o inconscientes, ***lenguaje no verbal***

## Componentes fisiológicos

- En algunas situaciones activamos de manera inconsciente y difícilmente controlable unas reacciones fisiológicas: sonrojo, temblor, sudoración, aceleración de la frecuencia cardiaca, etc.

## B. COMPONENTES EMOCIONALES

- La emoción se puede definir como *“impulso involuntario, originado como respuesta a los estímulos del ambiente, que induce sentimientos y que desencadena conductas de reacción automática”*
- El **estado emocional** varía según los acontecimientos y pensamientos.
- **SEIS EMOCIONES BÁSICAS ¿Cuáles?**



- Los procesos cognitivos determinan las emociones en función de lo que cada estímulo signifique o crea que significa para cada persona.
- Gracias a las emociones el organismo sabe si una situación es más o menos favorable para su supervivencia.
- Las emociones no se pueden controlar, podemos controlar la manifestación externa de esas emociones (llorar o no llorar)

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

- *“Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivar nuestros propios sentimientos y los de los demás y de manejar nuestras emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones” P. Salovey y J. Mayer (1990)*
- Capacidad de percibir las emociones, entender y asimilar los sentimientos a través de la información que estas emociones producen en nosotros y poder manejarlas y utilizarlas.

## C. COMPONENTES COGNITIVOS

- Pensamientos o creencias de la persona.
- Información que el individuo percibe, cómo la interpreta o evalúa en diversos contextos (bar, trabajo, casa, transporte público, etc.)
- Cada uno evalúa el ambiente en el que se da la comunicación, favoreciéndola o no. Edad, cultura o género puede influir.
- Podemos tener percepciones o expectativas erróneas.

- Contextos:

Formales: se pierde libertad

Cálido: relajados y cómodos, espontáneos y eficaces

Privado: más profundidad en la comunicación, más temas, flexibles y espontáneos

Familiaridad vs desconocidos

- 
- Competencias cognitivas: capacidad para transformar y emplear la información de forma activa y para crear pensamientos y acciones
  - Ejemplos: conocimiento de una conducta hábil apropiada, costumbres sociales, ponerse en el lugar del otro, capacidad de solucionar problemas.

## VAMOS A RECORDAR

- ¿En cuantos grupos se clasificaban las HHSS?
- ¿Cuántas recordamos entre todos/as?

¿CAMBIARÍAS  
ALGUNAS DE TUS  
HABILIDADES  
SOCIALES?