



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL SAN JOSÉ 2020.

DEPARTAMENTO DE ORIENTACION.

Dora Elvira Rodríguez Borrás

**“LA VERDAD DE LAS PERSONAS NO ESTA EN
SUS PALABRAS SINO EN SUS ACTOS”**

Albert Espinola Font

Llegamos a nuestro 5 encuentro, después de pasar por
**EMOCIONES. INTELIGENCIA EMOCIONAL, RESILIENCIA Y
ASERTIVIDAD** para que

HABLEMOS DE HABILIDADES SOCIALES. ¿QUE SON?

Las habilidades sociales no tienen una definición única y determinada, puesto que existe una confusión conceptual a este respecto, ya que no hay consenso por parte de la comunidad científico-social; sin embargo, se puede definir como el conjunto de estrategias de la conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está



¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Básicas / Verbales

- ★ Escuchar
- ★ Iniciar una conversación
- ★ Formular una pregunta.
- ★ Dar las gracias.
- ★ Presentarse.
- ★ Presentar a otras personas.
- ★ Realizar un cumplido.



Complejas / No verbales

- ★ Asertividad.
- ★ Capacidad de escucha.
- ★ Empatía.
- ★ Capacidad de comunicar sentimientos y emociones.
- ★ Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones.
- ★ Negociación.
- ★ Modulación de la expresión emocional.
- ★ Capacidad de disculparse.
- ★ Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás.
- ★ Respeto.
- ★ Credibilidad.
- ★ Pensamiento positivo.
- ★ Paciencia.
- ★ Cortesía



¿PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES SOCIALES?

Para relacionarnos con los demás de manera satisfactoria, por lo que son imprescindibles en cualquier ambiente que nos podamos encontrar - familia, trabajo, e calle, entre otros.

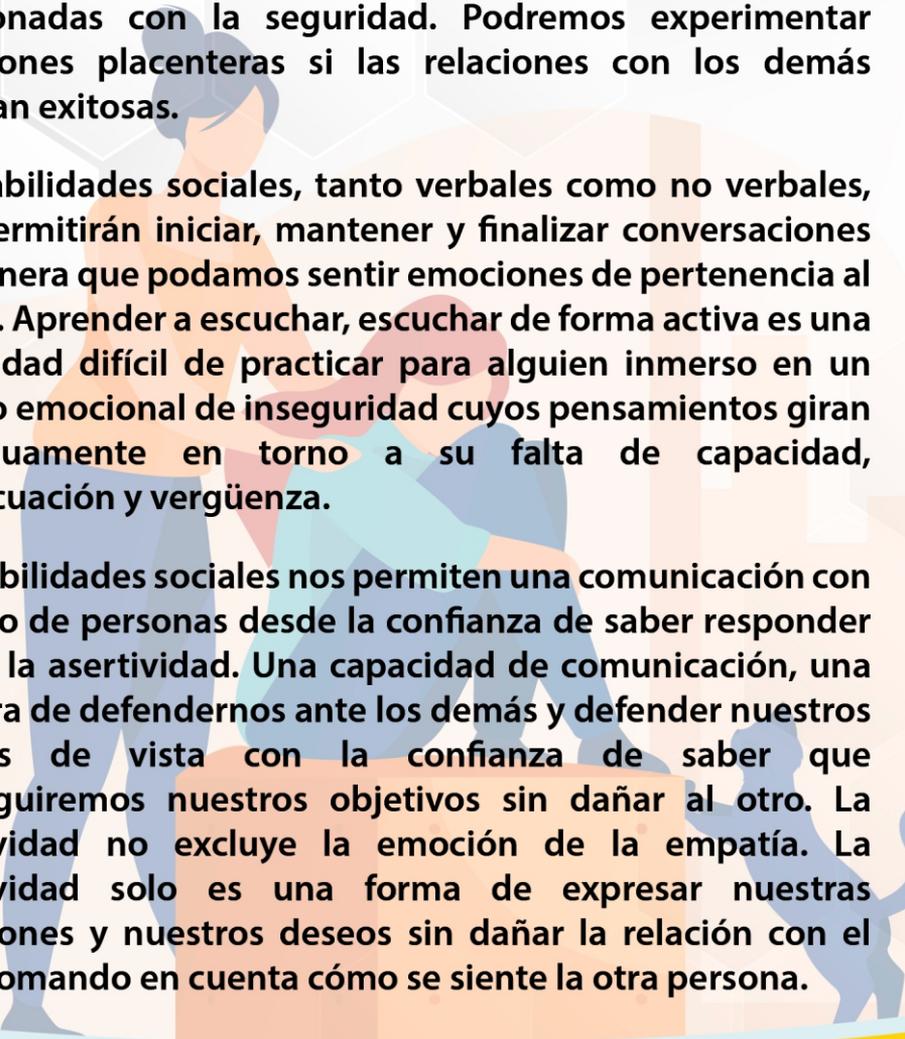


Una adecuada puesta en práctica de estas habilidades es beneficiosa para aprender a expresarse y comprender a los demás, tener en cuenta las necesidades e intereses de todo el mundo, intentar encontrar la solución más satisfactoria para todos ante un problema o ser solidario, cosas fundamentales si queremos vivir en sociedad.

Los seres humanos somos seres sociales y, por tanto, debemos adquirir una serie de habilidades sociales que nos permitan vivir en armonía con los que nos rodean, puesto que necesitamos a los demás para sobrevivir y para disfrutar de una vida emocionalmente sana.

No poseer ciertas habilidades sociales determina cómo nos comportamos cuando estamos con otras personas y nuestra manera actuar puede, en algunas ocasiones, ser mal interpretada por los demás, lo que puede resultar en un conflicto que podría haberse evitado.



An illustration in the background shows three stylized human figures in shades of blue, orange, and teal, embracing each other in a group hug. The background is a light yellow with a faint hexagonal pattern.

En ocasiones los sentimientos de inseguridad anulan nuestra capacidad de relacionarnos.. Disponer de habilidades en comunicación con los demás nos aporta seguridad a la hora de sabernos con capacidad para desenvolvernos en nuestra vida social.

Además, la capacidad de expresarnos con asertividad en nuestras relaciones aportará sin duda emociones relacionadas con la seguridad. Podremos experimentar emociones placenteras si las relaciones con los demás resultan exitosas.

Las habilidades sociales, tanto verbales como no verbales, nos permitirán iniciar, mantener y finalizar conversaciones de manera que podamos sentir emociones de pertenencia al grupo. Aprender a escuchar, escuchar de forma activa es una capacidad difícil de practicar para alguien inmerso en un estado emocional de inseguridad cuyos pensamientos giran continuamente en torno a su falta de capacidad, inadecuación y vergüenza.

Las habilidades sociales nos permiten una comunicación con el resto de personas desde la confianza de saber responder desde la asertividad. Una capacidad de comunicación, una manera de defendernos ante los demás y defender nuestros puntos de vista con la confianza de saber que conseguiremos nuestros objetivos sin dañar al otro. La asertividad no excluye la emoción de la empatía. La asertividad solo es una forma de expresar nuestras emociones y nuestros deseos sin dañar la relación con el otro, tomando en cuenta cómo se siente la otra persona.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DOMINIO DE LAS HABILIDADES SOCIALES?

Aprender a manejar las habilidades sociales es esencial para tener la seguridad de saber establecer una comunicación, saber qué hemos de decir, cómo hemos de hacerlo. Aprender a escuchar, ser más empático con las otras personas en lugar de estar preocupado por nuestros pensamientos y emociones de inadecuación es una manera de conseguir emociones relacionales de satisfacción.

Aprender a defendernos en las relaciones, a expresar nuestro punto de vista con seguridad, nos llevará a una emoción de satisfacción y seguridad que repercutirá en nuestra autoestima de forma muy positiva. Aprender a pedir en lugar de esperar pasivamente nos dará una sensación de control en las relaciones y de poder conseguir aquello que necesitamos. La consecuencia de aprender a desenvolvemos ante el otro, nos aportará emociones relacionadas con el poder, el control y el éxito. Quizás emociones nunca sentidas en su vida social.

Las habilidades sociales son fundamentales en nuestro día a día, y son parte fundamental de una intervención centrada en cognición social.

Entrenar, aprender y desarrollar estas competencias es básico para que se logren unas relaciones óptimas y satisfactorias con los demás ya sea en el ámbito familiar, laboral o fraternal. Las habilidades sociales también juegan un papel fundamental en la mejora de la autoestima, mejora, la comunicación y la consecución de objetivos vitales.



Saber tratar con la gente es básico para ser feliz y tener oportunidades.

Procura no ir
esparciendo espinas
por el camino...
Tal vez te toque
volver descalzo.

Amalia



Libro Recomendado.

Dirige tu Vida

Pau Forner Navarro



con la esperanza de que este encuentro les sea útil, un abrazo virtual mientras podamos sentirlo nuevamente como equipo que somos.