

Habilidades sociales



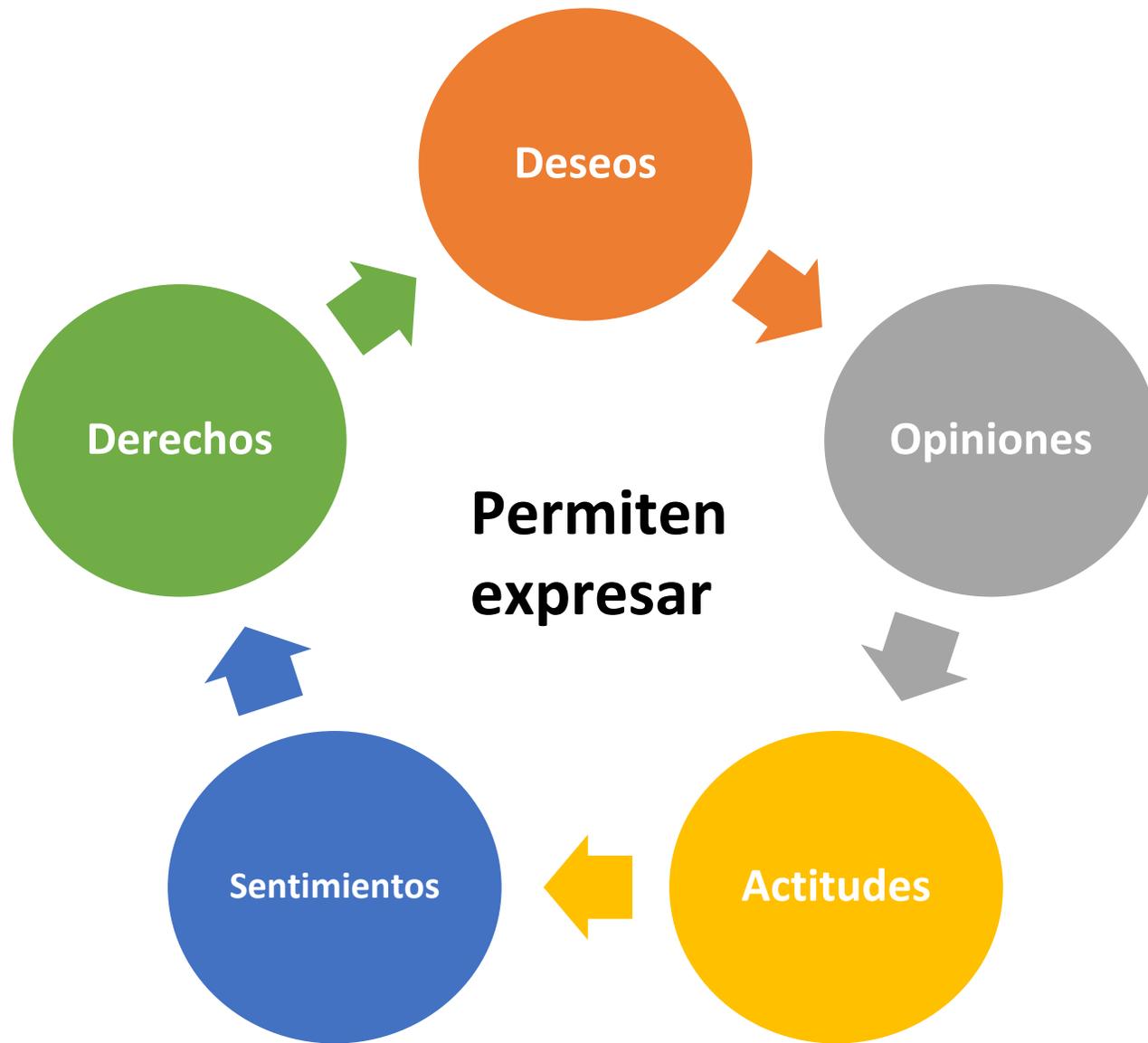
Habilidades sociales

Son **herramientas** de comunicación, tanto verbal como no verbal, que usamos para **relacionarnos** con las más personas de forma eficaz y saludable.



Las **habilidades sociales** son un conjunto de conductas que nos permiten **interactuar** y **relacionarnos** con los demás de manera efectiva y satisfactoria.





Estas **habilidades** están vinculadas a la forma en que nos juzgamos a nosotros/as mismos/as (**autoestima**), por lo que no son simplemente conductas aisladas.

Ejemplo: si no sentimos que merecemos ser respetados/as, difícilmente podremos pedir que nos respeten.



Las habilidades sociales...

¡ Se aprenden! Y podemos desarrollarlas en la **práctica.**

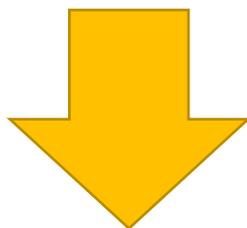
Aunque no siempre será sencillo, debido al grado de complejidad que tienen algunas de ellas, pero tampoco es imposible conseguirlo.



La importancia de las habilidades sociales



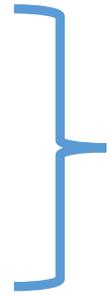
Su utilidad **no** se limita a resolver conflictos, resultar convincente o mantener conversaciones interesantes...



Su utilidad va a condicionar toda tu **vida**.



- Tus éxitos profesionales.
- La relación con tus amigos.
- La imagen que proyectas.



**Dependen de
tus
habilidades
sociales**

• Conocimientos
o títulos universitarios



**No dependen de tus
habilidades sociales**

**Tu capacidad de relacionarte con las personas es fundamental
para ser feliz.**



Fundación "la Caixa"

âfedes

Son imprescindibles en cualquier ambiente que nos podamos encontrar:

Familia

Trabajo

En la calle



Beneficios...

Expresarte

Comprender a los/as demás

Tener en cuenta las necesidades e intereses de los/as demás

Resolución de conflictos

Ser solidario/a



Habilidades sociales básicas

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias, pedir perdón o permiso.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Realizar un cumplido.



Habilidades sociales complejas

- **Empatía.** Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
- **Inteligencia emocional.** Es la habilidad social de una persona para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.
- <https://www.youtube.com/watch?v=EPqOEWwkXyo>



- **Asertividad.** Habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.
- **Escucha activa.** Capacidad de escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.
- https://www.youtube.com/watch?v=AX10ZkuY_VU



Capacidad de comunicar sentimientos y emociones. Capacidad de manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.

Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones. Habilidad social de una persona para analizar una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos, así como los sentimientos y necesidades de cada uno.



Negociación. Capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes.

Modulación de la expresión emocional. Habilidad de adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno.

Capacidad de disculparse. Capacidad de ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos.



En definitiva....



âfedes

Autoestima (cómo te relacionas contigo mismo/a)

Autocontrol (cómo gestionas tus emociones)

Asertividad (cómo expresas tus ideas y opiniones)

Conversación (cómo intercambias información)

Persuasión (cómo afectas a la opinión o actitud de los/as demás)

Empatía (cómo percibes los sentimientos de los/as demás)

Presencia (cómo haces sentir a los/as demás)



Estilos de comunicación

- Los estilos de comunicación son los tres patrones de comunicación que resultan al fusionar los elementos verbales de la comunicación, los elementos no verbales y los elementos paraverbales.
- Los estilos de comunicación determinan la forma en la que intercambiamos la información e interactuamos con los demás. En función de la situación, utilizamos un estilo de comunicación u otro. No obstante, en cada persona siempre predomina un estilo de comunicación.



Estilo agresivo

- Este estilo de comunicación se caracteriza por interacciones e intercambios verbales llenos de reproches, agresiones verbales, críticas, acusaciones e incluso insultos... Las personas que utilizan este tipo de comunicación no se esfuerzan por conocer y entender el punto de vista de la persona con la que interactúan. Su objetivo en la comunicación es imponer el punto de vista por encima del de la propia persona, sin tener en cuenta la opinión de los demás.
- Suelen ser frecuente en el estilo de comunicación agresivo el tono de voz elevado, tensión en los músculos y expresiones de hostilidad.



Estilo pasivo

- Este estilo de comunicación se caracteriza por la inhibición o no expresión de las emociones, pensamientos, opiniones... ante una interacción o intercambio social. El objetivo del emisor es limitar la interacción, por lo que emite respuestas muy cortas, y no correr riesgos. A veces, incluso se pueden superponer las opiniones y preferencias de los demás a las propias, con el objetivo de no realizar ningún tipo de interacción.
- Habitualmente, las personas que utilizan este estilo de comunicación lo hacen ante el temor de no agradar a los demás con sus opiniones o pensamientos, o porque mantienen una actitud de desinterés o indiferencia ante el tema en cuestión.



Fundación "la Caixa"

âfedes

Estilo asertivo

- El estilo de comunicación asertivo consiste en un tipo de interacción e intercambio de información en la que se expresa una opinión o pensamiento de forma honesta pero teniendo en cuenta la perspectiva de la otra persona para no ofenderla. Se trata de comunicar lo que se piensa y se siente, con sinceridad y sin incomodar a la otra persona.
- Las personas que utilizan este tipo de comunicación tienen en cuenta la opinión y los puntos de vista de la persona o personas con las que interactúan. Es decir, tiene en cuenta tanto los propios intereses como los de la otra persona.



Actividad: Identificación de estilos comunicativos

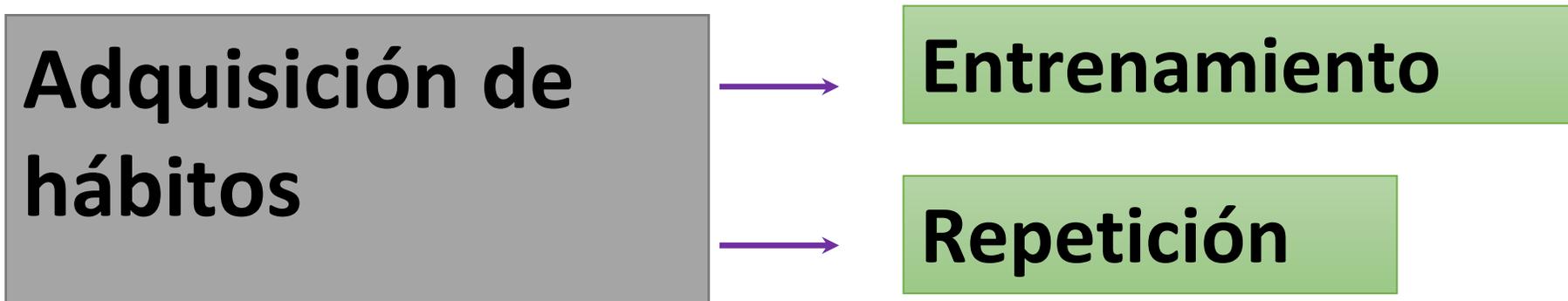
- <https://www.youtube.com/watch?v=BdyVCvr81UA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnl>



¿Cómo desarrollar las habilidades sociales?



¿Cómo desarrollar las habilidades sociales?



¿Cómo mejorar las relaciones interpersonales?



âfedes

- **Conócete a ti mismo/a.**
 - Factores que hacen que te encuentres bien.
 - Momentos que te enfadan.
 - Situaciones que despiertan tu motivación.
 - Escenarios que te bloquean.
 - Contextos en los que te apetece colaborar.



- Comunicación efectiva.
- Escucha activa.
- Utiliza el feedback de forma adecuada.
- Gestiona correctamente los conflictos.
- Actúa con respeto y educación.
- Mantén un estado de buen humor.



Si tus habilidades emocionales no están en la mano, si no se tiene conciencia de sí mismo, si no eres capaz de manejar sus emociones dolorosas, si no se puede tener empatía y mantener relaciones efectivas, entonces no importa lo inteligente que eres, no vas a llegar muy lejos.

Daniel Goleman