



HABILIDADES SOCIALES



Financiado por:



MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

HABILIDADES SOCIALES



El desarrollo de las habilidades sociales va a permitir expresar acuerdo o desacuerdo, manifestar opiniones, decir "no". Las habilidades sociales pueden adquirirse y aprenderse a lo largo de toda la vida, su obtención va a repercutir en la autoestima, auto-concepto, valía personal, todas ellas variables que inciden en el concepto integral de **Salud**. Ponemos en juego las **Habilidades Sociales** cuando nos relacionamos, cuando nos comunicamos con otras personas, y por lo tanto son las que nos van a permitir expresar nuestra opinión, nuestros deseos, decir aquello con lo que estemos o no de acuerdo, etc., haciendo que nos sintamos bien con nosotros mismos, e igualmente respetando a las otras personas.

Otra posible definición de habilidades sociales: "conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas" [Caballo, 1986].)

La OMS estima que las siguientes habilidades para la vida son indispensables (Mantilla, 1993):

La capacidad de tomar decisiones ayuda a evaluar sus posibilidades y a considerar cuidadosamente las diferentes consecuencias de sus elecciones.

La capacidad de resolver problemas ayuda a buscar soluciones constructivas a sus problemas. Esta habilidad puede reducir mucho la ansiedad.

La capacidad de pensar en forma creativa es indispensable para tomar decisiones y resolver problemas. Permite explorar todas las alternativas posibles y sus consecuencias. Ayuda a ver más allá de su experiencia personal.

La capacidad de pensar en forma crítica ayuda a analizar objetivamente la información disponible junto con sus propias experiencias. Permite reconocer los factores que influyen en el comportamiento, como los valores sociales, la influencia de los compañeros y la influencia de los medios de comunicación masiva.

La capacidad de comunicarse con eficacia ayuda a comunicar a los otros, verbalmente o de otra forma, sus sentimientos, necesidades e ideas.

La capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales ayuda a interactuar de modo positivo con las personas con quienes se encuentran a diario, especialmente con los familiares.

El autoconocimiento es la capacidad de saber quiénes son, qué quieren o no quieren y qué les complace o disgusta. También les ayuda a reconocer las situaciones estresantes.

La capacidad de experimentar empatía es la habilidad de una persona para imaginar cómo es la vida de otra persona en una

HABILIDADES SOCIALES



situación muy diferente de la primera. Ayuda a entender y aceptar la diversidad y mejora las relaciones interpersonales.

La capacidad de controlar las emociones permite que reconozcan sus emociones y la forma en que influyen en su comportamiento. Es de particular importancia aprender a manejar las emociones difíciles como la violencia y la ira, que pueden tener consecuencias desfavorables para la salud.

La capacidad de manejar la tensión y el estrés es la mera habilidad de reconocer las circunstancias de la vida que les causan estrés.

COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Se puede hacer una clasificación sencilla de los componentes de las Habilidades Sociales:

1.- Componentes Motores/ Físicos.

Nos referimos a las conductas que se pueden observar.

1.1.- COMPONENTES NO VERBALES: LA MIRADA

- ASENTIR CON LA CABEZA
- MOVIMIENTOS DE MANOS
- LA SONRISA
- DISTANCIA -PROXIMIDAD
- MOVIMIENTOS DE PIES
- EXPRESIÓN DE LA CARA
- LA APARIENCIA PERSONAL
- POSTURA

1.2.- COMPONENTES PARAVERBALES:

Acompañan al lenguaje verbal e influyen en la comunicación.

- EL VOLUMEN DE LA VOZ.
- LA ENTONACIÓN.
- LA VELOCIDAD.
- LA FLUIDEZ
- EL TIEMPO O TURNO DE PALABRA.

1.3.- COMPONENTES VERBALES

El principal componente verbal sería el contenido del mensaje, sin olvidarla forma. Algunas Habilidades Sociales para mejorar la comunicación y las interacciones sociales:

- ESCUCHA ACTIVA.
- INICIAR CONVERSACIONES.
- MANTENER CONVERSACIONES.
- TERMINAR CONVERSACIONES.
- PRESENTARSE Y PRESENTAR A OTROS.
- HACER CUMPLIDOS.
- FORMULAR UNA QUEJA
- RESOLVER LA VERGÜENZA.
- EXPRESAR SENTIMIENTOS.
- DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS.

2.- Componentes Cognitivos y afectivo-emocionales.

Para que se pongan en manifiesto las Habilidades Sociales es necesario:

- **SABER:** Tener los conocimientos necesarios, conocer las estrategias adecuadas para cada situación.
- **PODER:** Poseer la capacidad y destrezas necesarias.
- **QUERER:** Tener disposición, la atención y motivación necesarias

HABILIDADES SOCIALES



situación muy diferente de la primera. Ayuda a entender y aceptar la diversidad y mejora las relaciones interpersonales.

La capacidad de controlar las emociones permite que reconozcan sus emociones y la forma en que influyen en su comportamiento. Es de particular importancia aprender a manejar las emociones difíciles como la violencia y la ira, que pueden tener consecuencias desfavorables para la salud.

La capacidad de manejar la tensión y el estrés es la mera habilidad de reconocer las circunstancias de la vida que les causan estrés.

COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Se puede hacer una clasificación sencilla de los componentes de las Habilidades Sociales:

1.- Componentes Motores/ Físicos.

Nos referimos a las conductas que se pueden observar.

1.1.- COMPONENTES NO VERBALES: LA MIRADA

- ASENTIR CON LA CABEZA
- MOVIMIENTOS DE MANOS
- LA SONRISA
- DISTANCIA -PROXIMIDAD
- MOVIMIENTOS DE PIES
- EXPRESIÓN DE LA CARA
- LA APARIENCIA PERSONAL
- POSTURA

1.2.- COMPONENTES PARAVERBALES:

Acompañan al lenguaje verbal e influyen en la comunicación.

- EL VOLUMEN DE LA VOZ.
- LA ENTONACIÓN.
- LA VELOCIDAD.
- LA FLUIDEZ
- EL TIEMPO O TURNO DE PALABRA.

1.3.- COMPONENTES VERBALES

El principal componente verbal sería el contenido del mensaje, sin olvidar la forma. Algunas Habilidades Sociales para mejorar la comunicación y las interacciones sociales:

- ESCUCHA ACTIVA.
- INICIAR CONVERSACIONES.
- MANTENER CONVERSACIONES.
- TERMINAR CONVERSACIONES.
- PRESENTARSE Y PRESENTAR A OTROS.
- HACER CUMPLIDOS.
- FORMULAR UNA QUEJA
- RESOLVER LA VERGÜENZA.
- EXPRESAR SENTIMIENTOS.
- DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS.

2.- Componentes Cognitivos y afectivo-emocionales.

Para que se pongan en manifiesto las Habilidades Sociales es necesario:

- **SABER:** Tener los conocimientos necesarios, conocer las estrategias adecuadas para cada situación.
- **PODER:** Poseer la capacidad y destrezas necesarias.
- **QUERER:** Tener disposición, la atención y motivación necesarias

ESTRATEGIAS PARA SER HÁBIL SOCIALMENTE

SI

- Buscar modelos adecuados.
- Valorar aspectos positivos de nuestra conducta.
- Pensamiento divergente.
- Modificar pensamientos irracionales.
- Buscar ocasiones de interacción

NO

- Observar modelos inadecuados.
- Fijarnos sólo en lo negativo.
- Pensamiento unidireccional.
- Ignorar nuestros derechos.
- Huir de las situaciones y acontecimientos sociales.