

HABILIDADES SOCIALES

Podríamos definir las **Habilidades Sociales** como conductas o destrezas sociales específicas que se hacen necesarias a la hora de conocer /relacionarnos con otras personas. Se trata de un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de la personalidad que ponemos en juego. Cuando hablamos nos relacionamos de algún modo con otras personas

La característica principal de las habilidades sociales es que se pueden aprender de la misma forma que otra conducta o conocimiento; de las siguientes maneras:

1. Aprendizaje por experiencia directa, es decir, por cosas que te han pasado a ti y que te han demostrado que te sirven con éxito cuando te relacionas con el resto de personas.
2. Aprendizaje por observación. Se trata de aquellas habilidades que te han llamado la atención (porque las has visto) cuando has salido con tus amigos/as, te las han enseñado en casa, en el cole, o en el instituto y por ti mismo has decidido hacer tuyas o deshacer.
3. Aprendizaje verbal o instruccional. Son las habilidades que aprendes cuando te las dicen, por medio de preguntas, instrucciones, incitaciones, explicaciones o sugerencias verbales. No es un aprendizaje directo, pero si es fundamental en nuestra vida, ya que se construye en nosotros desde que somos muy pequeños, porque a quién no le han dicho eso de “esto no se hace”, “niñ@, en el salón no se juega”.
4. Aprendizaje por feedback. Aunque tenga un nombre un poco raro no hemos parado de aprender de otra forma. Es, desde el punto de vista social y psicológico, el proceso de compartir observaciones, preocupaciones y sugerencias, con la intención de recabar información, a nivel individual o colectivo, para intentar mejorar el funcionamiento de una organización o de cualquier grupo formado por seres humanos.

La importancia de las relaciones entre iguales ha quedado sobradamente demostrada así como las funciones que tienen en el desarrollo de la competencia social y personal de la gente. A través de estas relaciones podrás:

1. **Conocer a ti mismo/a y a los demás**. En las interacciones con los iguales, aprenderás sobre ti y tu identidad. Conocerás tus propias competencias, es decir, aquello que puedes hacer y para aquellas actividades en la que no eres tan bueno o tienes ciertas limitaciones.
2. **Poner en práctica determinadas destrezas, conductas, habilidades y estrategias** que sirven para relacionarte con los demás. Entre ellas:

*La reciprocidad. En las relaciones entre iguales se aprecia una gran reciprocidad entre lo que das y lo que recibes. Si eres amistoso con alguien, será más probable que el otro también lo sea contigo, y a la inversa.

*Empatía y habilidades de adopción de roles y perspectivas. Es la habilidad para percibir y ver una situación desde la perspectiva del otro y ponerse en su lugar.

* Intercambios en el control de la relación. “Unas veces decido yo lo que vamos a hacer, pero en otras ocasiones tengo que atenerme a lo que ellos quieran hacer”.

* Colaboración y cooperación, lo que supone trabajar y compartir sentimientos junto a otros/as haciendo nuestra convivencia más agradable para todos. Cuando tratamos de resolver alguna cuestión concreta fomentamos un diálogo, una comunicación donde negociamos para llegar a un acuerdo que trate de beneficiarnos a todos.

* Apoyo emocional y fuente de disfrute. Esta es una de las principales razones por las que a casi todo el mundo nos gusta relacionarnos con el resto, por la cantidad de situaciones satisfactorias que encontramos con los demás. En la relación con los iguales se encuentra afecto, intimidad, alianza, ayuda, compañía, aumento de valores, sentimiento de pertenencia al grupo y muchas otras cosas que hacen que tengas esa sensación de BIENESTAR y te encuentres tan a gusto con ellos.

* Otras cuestiones muy importantes en las relaciones con los coetáneos son el aprendizaje del rol sexual, el desarrollo moral y el aprendizaje de valores. Diferenciamos lo que está bien y lo que está mal; normalmente lo hacemos en base a comportamientos y emociones que ya hemos experimentado, y no actuamos de una determinada manera porque nos hemos sentido mal previamente; todo ello de acuerdo con las normas y valores compartidas por la comunidad.

HABILIDAD 1: REIR /SONREIR



¿POR QUÉ?

Quien sonrío a otras personas en las situaciones adecuadas se hace agradable para esas personas. La sonrisa indica agrado y supone un premio o reconocimiento para la otra persona.

La persona que sonrío y río, si lo hace con sinceridad, se siente bien, feliz, alegre y ayuda a que los demás se sientan bien.

Quien no sonrío, cuando es necesario hacerlo, no resulta agradable a los demás.

¡Ánimo! Tenéis una sonrisa preciosa. Usadla más.



¿CUÁNDO?

Ya sabes. Cuando hagan un cumplido o te feliciten, o saludes, **SONRÍE**.

Cuando te digan algo que te hace gracia o estás feliz, **RÍE**.

Pero recuerda que también hay situaciones en las que tienes que **estar serio o seria**, como cuando regañan a algún amigo o a nosotros mismos, o cuando no es el momento de dedicarse con atención y diligencia a la tarea.



¿CÓMO?



1º. MIRA A LA OTRA PERSONA A LA CARA

2º. SONRÍE O RÍE (Según la situación)

3º. ACOMPAÑA LA RISA O SONRISA CON OTRAS CONDUCTAS VERBALES (frases) Y NO VERBALES (gestos, movimientos, expresión de la cara)

HABILIDAD 2: LA MIRADA

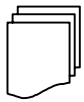


¿POR QUÉ?

Porque mirar a la persona con la que estamos hablando mejora la comunicación y te invita a seguir hablando o seguir escuchando.

Si cuando hablas, alguien no te mira, tú sientes que a esa persona no le interesa lo que tú le cuentas.

¿Te gustaría que no te miraran cuando hablas? ¿No? Pues no hagas tú lo mismo. Además con la mirada puedes expresar muchas cosas como la alegría, la tristeza, cansancio, el miedo, el interés. Es importante que aprendamos a usar la mirada.



¿CUÁNDO?

Ya sabes. **Cuando alguien te hable**, debes mirarlo para decirle con la mirada lo que piensas y que te interesa lo que habla.

Cuando seas tú el que hablas, debes mirar a la persona para atraer su atención y expresar mejor lo que le estás contando.

Cuando saludes.



¿CÓMO?



1°. MIRA A LA OTRA PERSONA A LA CARA, y mejor a los ojos.

2°. REFLEJA EN TU MIRADA TUS SENTIMIENTOS (Cansancio, tristeza, alegría, miedo, etc.)

3°. ACOMPAÑA TU MIRADA CON MOVIMIENTOS DE CABEZA O FRASES QUE DEMUESTREN LOS QUE DICE TU MIRADA.

HABILIDAD 3: LA COOPERACIÓN Y ESTABLECER PACTOS



¿POR QUÉ?

Porque trabajar en equipo nos ayuda a hacer mejor el trabajo y a conocernos entre nosotros. Mejora el grupo y las relaciones con los demás.

Si decimos que sí, estamos tratando de ceder en nuestra postura por el bien común.

A veces pensamos que trabajamos mejor solos, pero si tenemos dudas o no sabemos hacer algo, es mejor tener amigos con los que poder trabajar. También en el juego es bueno cooperar, pues de esta manera ganamos todos. En los juegos competitivos siempre hay alguien que gana y alguien que pierde. ¿No es mejor que todos ganemos?

Cooperar y ayudar a los demás hará que tengamos más amigos.

En el trabajo el que busca la gloria personal no es mejor que el que consigue crear un buen equipo.



¿CUÁNDO?

- Debes cooperar siempre que te pidan ayuda.
 - Estar dispuesto a cooperar aunque no te lo pidan.
- OFRÉCETE**
- Cuando tengas que hacer trabajos en grupo o jugando a los juegos que has aprendido en este taller.
 - Cuando trabajamos en equipo
 - Cuando estés ante un problema y necesites ayuda
 - Cuando se reparten las tareas



¿CÓMO?



1º. Al hablar, deja también que los demás opinen. **RESPETA LOS TURNOS DE PALABRA**, y opina sin elevar la voz, **SIN GRITAR**.

2º. Aporta ideas y sugerencias y acepta las ideas y sugerencias de los demás.

3º. Ofrece tu apoyo a quien lo necesite y **AYUDA A QUIEN TE PIDE AYUDA**.

4º. Sigue las normas de los juegos. **SE BUEN GANADOR Y BUEN PERDEDOR**.

5º. Cuida lo que se te preste y sobre todo los materiales y las cosas que son de todos.

HABILIDAD 4: DECIR QUE NO



¿POR QUÉ?

Decir que no es lo mismo que defender tus derechos o tus valores. La persona que no sabe defender sus derechos resultará avasallada y amenazada en muchas ocasiones y los demás no le respetarán. La persona que sistemáticamente adopta conductas pasivas cuando sus derechos o valores son violados, sufrirá consecuencias negativas (descontento por él mismo) y los demás se aprovecharán de él.

Es verdad que en determinadas ocasiones hay que ceder para mantener una buena relación con las personas, pero esto no se puede hacer de forma habitual.

La persona que defiende sus derechos, opiniones y sabe decir que no con argumentos, se valora a sí mismo y es valorada por los demás.



¿CUÁNDO?

- Cuando algo no te gusta
- Cuando no quieres hacer lo que te piden
- Cuando alguien te molesta o te chantajea
- Sólo cuando es necesario. Las personas que no ceden nunca y siempre esgrimen sus derechos o se quejan, no resultan agradables.



¿CÓMO?

○
○
○ 1º. **CONOCERTE.** Tienes que ser consciente de tus opiniones, derechos y gustos.

2º. Notas que estás insatisfecho con la situación. Que no se está haciendo bien.

3º. Da a la otra persona **una negativa** o expresa que no te gusta esa situación:

- a) **Busca el momento y lugar adecuado**
- b) **Expresión verbal directa (sin rodeos)**
- c) **Se asertivo. Dilo de forma amable y con respeto.**

4º. Pedir cambio de conducta. Hacer sugerencias o peticiones para que la otra persona actúe respetando tus derechos.

5º **Agradece** a la otra persona haberte escuchado.

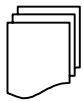
HABILIDAD 5: SABER ESCUCHAR



¿POR QUÉ?

Escuchar bien y comprender lo que la otra persona nos está diciendo es importante porque:

1. Te conviertes en una persona digna de su confianza. La amistad es un sentimiento que se va creando progresivamente gracias a la escucha activa.
2. Porque la persona que se siente escuchada se siente aceptada y se siente a gusto contigo.
3. Porque le estás dando información de lo que te está contando y le animas a que siga hablando.
4. Porque escuchar bien nos relaja y hace que no demos respuestas bruscas o de irritación.
5. Porque puedes llegar al fondo de los problemas de quien te habla. Sólo se lo dirán a alguien que escuche.
6. Porque si escuchas, es más probable que te escuchen.



¿CUÁNDO??

- Cuando alguien necesite hablar contigo
- Cuando sea el momento adecuado
- Cuando estés relajado y no tengas prisa.



¿CÓMO?



1. Mientras escuchamos, lo único que existe es nuestro **interlocutor**
2. **Captando toda la información que podamos**
3. Entender lo que nos dice y **sus sentimientos**.
4. Asumir postura activa y manteniendo el contacto visual. **Mirar a los ojos.**
5. Utilizar la comunicación **no verbal**. **Gestos, mover la cabeza, las manos...**
6. Incentivos Verbales: **Ya veo, si..., entiendo...**
7. **No interrumpir al que habla**
8. **No juzgar ni dar soluciones prematuras**
9. **No contar tu historia**, al menos hasta que la otra persona acabe.
10. **Tú no eres el experto** del problema del otro. No aparentes saber las soluciones a todo.

HABILIDAD 6: INICIAR UNA CONVERSACIÓN. Comunicación Verbal y no verbal



¿POR QUÉ?

1. Permite relacionarte con muchas personas.
2. Los chicos/as que empiezan a hablar a otras personas, resultan agradables y simpáticos/as
3. Se les quiere más.
4. Si empezamos a hablar con otras personas podremos divertirnos, disfrutar, compartir con los demás y aprender con ellos



¿CUÁNDO?

- Cuando alguien se sienta sólo
- Cuando seas tú el que se siente sólo
- Cuando te cruzas con alguien
- Cuando te presentan aun conocido
- Cuando coincides con alguien.
- Etc.



¿CÓMO?



1. Encontrar a otra persona con la que se va a hablar
2. Elegir el momento y el lugar oportuno
3. Determinar el tema sobre el que se va a iniciar una conversación.
Por ejemplo: algo que está ocurriendo, algo que le gusta a la otra persona, algo que te gusta a ti...
4. Acercarse a la otra persona, mirarla y sonreírla.
5. Saludar (si la conoces) y presentarte (si no la conoces)
6. Utilizar herramientas verbales: Hacerle una pregunta, comentar la situación, observar la actitud de otra persona.
7. Utilizar una conducta no verbal (gestos, miradas...)

HABILIDAD 7: HACER CUMPLIDOS

¿POR QUÉ?

Hacer cumplidos significa decir o hacer algo agradable a otra persona. Es decirle que te gusta algo que esa persona tiene o algo que esa persona ha hecho o dicho, o también referente a su forma de ser o su aspecto. Hacemos un cumplido cuando hacemos un elogio, una afirmación positiva, felicitamos, decimos un piropo o damos la enhorabuena. No obstante, conviene tener cuidado con los excesos.

1. La gente que recibe elogios se encuentra a gusto con quien lo elogia.
2. Querrán estar más con nosotros y ser amigos nuestros.
3. Caes bien si haces cumplidos aunque debes cuidar que no sean innecesarios o inoportunos.
4. Se sincero.

¿CUÁNDO?

- Cuando pienses algo bueno de otra persona
- Cuando otra persona haya hecho algo bueno o sea un día importante para él/ella.
- Cuando te apetezca siempre y cuando sea cierto lo que dices.
- Cuando te gusta alguien.

¿CÓMO?

1. Mirar a la otra persona y sonreírla.
2. Decir una frase o comentario de elogio o alabanza especificando lo que alabas: “Qué chulos son los pantalones que llevas hoy”. “Enhorabuena por haber aprobado este examen, la verdad es que te lo has currado ¿eh?” “Tienes unos ojos muy bonitos”...
3. Acompañar la frase de expresión no verbal, gestos (sonrisa, tono de admiración, palmada en el hombro, guiño en el ojo...)
4. Ser sincero, honesto y justo, Hay que alabar de acuerdo a lo que de verdad pensamos y decimos.

HABILIDAD 8: DAR INSTRUCCIONES

¿POR QUÉ??

Antes nada debes comprender que esta habilidad está directamente relacionada con el reparto de responsabilidades, el respeto de las opiniones y la escucha activa. Por eso es importante que domines también estas habilidades, pues son complementarias.

1. Te permite escuchar a los demás y conocer sus opiniones para poder dar las instrucciones adecuadas
2. Te permite analizar y valorar lo que cada persona puede aportar y cuál puede ser su papel en esta historia
3. Al dar las instrucciones expresas lo que piensas y haces que el resto de los compañeros se sientan seguros y organizados.
4. Porque se reparten las tareas y se cumplen los objetivos.
5. La gente respeta tu forma de actuar y de hacer las cosas.
6. Serás más aceptado y respetado.



¿CUÁNDO?

- Cuando tengas un problema
- Cuando haya que repartir tareas y nadie asuma la responsabilidad de repartirlas
- Cuando necesites ayuda para conseguir algo
- Cuando alguien te lo pida
- Cuando tengas que enseñar a alguien a hacer algo.



¿CÓMO?



1. Decide acerca de lo que es necesario hacer (puede tratarse de una tarea o favor).
2. Piensa en las personas que podrían hacerlo y elige una.
3. Dile a la persona que has elegido lo que quieres que haga y explícale la tarea.
4. La explicación debe ser siempre teniendo en cuenta las opiniones y sentimientos de la otra persona.
5. Deja que la otra persona te diga si está de acuerdo con la tarea que le has propuesto y si la ha entendido bien.
6. Si es necesario modifica o repite las instrucciones. No hay que pensar que siempre tienes la razón.

HABILIDAD 9: EMPLEO DEL AUTOCONTROL Y NO ENTRAR EN PELEAS



¿POR QUÉ?

1. Conseguirás controlar lo que le ocurre a tu cuerpo cuando algo te molesta, te pones nervioso o te enfadas con alguien.
2. Aprenderás a diferenciar las cosas importantes de las que no lo son.
3. Con estas técnicas podrás solucionar los problemas pero sin ser una persona agresiva o violenta
4. La gente respeta tu forma de actuar y de hacer las cosas.
5. Serás más aceptado y respetado.



¿CUÁNDO?

- Cuando alguien se meta contigo, te insulte o te moleste
- Cuando notes que te pones nervioso por algo y vas a perder el control
- Cuando descubras una situación de difícil solución
- Cuando alguien o tu mismo/a estés con problemas
- Cuando tengas que decirle algo a alguien que te ha ofendido.
- Cuando te provoquen



¿CÓMO?

1. Piensa en lo que le sucede a tu cuerpo cuando vas a perder el control (calor, nerviosismo, tensión, agitación, ansiedad...)
2. Busca el origen del problema y verifica la información. Asegúrate que es verdad lo que te han dicho.
3. Valora si es importa lo que ha sucedido o por el contrario no merece la pena molestarse.
4. Piensa en la forma de recuperar el control de ti mismo (contar hasta 10, respirar hondo, alejarte del lugar y retomar la conversación más adelante...)
5. Cuando has recuperado el control, averigua cuál es la mejor solución para el problema (¿Pelearse o hablar y mejorar las relaciones con la gente?)
6. Piensa que consecuencias traerá una pelea.
7. Intenta negociar, expresar sentimientos, defender tus derechos y tranquilizar a la otra persona.

HABILIDAD 10: CONOCER LOS PROPIOS SENTIMIENTOS Y EXPRESARLOS



¿POR QUÉ?

1. Conseguirás controlar lo que le ocurre a tu cuerpo cuando algo te molesta, te pones nervioso o te enfadas con alguien.
2. Aprenderás a diferenciar las cosas importantes de las que no lo son.
3. Con estas técnicas podrás solucionar los problemas pero sin ser una persona agresiva o violenta
4. Expresar sentimientos es compartir con los demás nuestra felicidad o ayudarles a comprender nuestro modo de actuar.
5. Esta práctica es en beneficio propio y de los demás.
6. La gente respeta tu forma de actuar y de hacer las cosas.
7. Serás más aceptado y respetado.



¿CUÁNDO?

- Cuando detectes en ti cualquier emoción que pueda afectar a tus relaciones sociales (para bien o para mal)
- Cuando notes que te pones nervioso por algo y vas a perder el control
- Cuando descubras una situación de difícil solución
- Cuando alguien o tu mismo/a estés con problemas
- Cuando tengas que decirle algo a alguien para mantener o corregir una determinada conducta.



¿CÓMO?

1. Piensa en lo que le sucede a tu cuerpo cuando sientes una emoción. Consulta la lista de situaciones y las sensaciones que se asocian (calor, nerviosismo, tensión, agitación, ansiedad, bienestar, nudo en el estómago, hormigueo, ...)
2. Busca el origen del problema y verifica la información. ¿Cuál es la causa? ¿Qué ha ocurrido para que yo esté así? Relaciona causa con sentimiento y con consecuencia física.
3. Valora si es importante lo que ha sucedido o por el contrario no merece la pena molestarse.
4. Piensa en la forma de recuperar el control de ti mismo (contar hasta 10, respirar hondo, alejarte del lugar y retomar la conversación más adelante...)
5. Cuando has recuperado el control, averigua cuál es la mejor solución para el problema. Es conveniente expresarlos.
6. Busca el momento y lugar adecuado
7. Explica las causas de lo que ha sucedido
8. Expresar sentimientos (qué sientes y por qué).
9. Dependiendo de lo que haya sucedido se puede pedir una modificación de conducta o un simple agradecimiento por la escucha prestada.

HABILIDAD 11: COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS (EMPATIZAR)



¿POR QUÉ?

1. Conseguirás que la persona que te habla se sienta escuchada, apoyada y comprendida y se sienta a gusto en tu compañía
2. Respetas las normas de debate y los procesos de comunicación.
3. Conseguirás acercar posturas muy alejadas y llegar a acuerdos más convenientes para todos.
4. Puedes animarte a expresar sentimientos puesto que la otra persona te va a escuchar.
5. Serás más aceptado y respetado.



¿CUÁNDO?

- Cuando alguien quiera hablar contigo.
- Cuando detectes que alguien tiene sentimientos que necesita expresar y no sabe cómo. (Alguien triste, demasiado alegre, serio, enfadado...)
- Cuando detectamos algún problema hacia nosotros (Críticas destructivas)



¿CÓMO?

1. Observa a la persona y trata de averiguar qué le pasa a su cuerpo. ¿Qué expresa su mirada, sus gestos, su piel...?
2. Escuchar lo que la otra persona dice y animarle a que exprese sus sentimientos y que comunique todo lo que tenga que decir.
3. Deducir o imaginar qué ha ocurrido y qué sentimientos está produciendo.
4. Ponerse en su lugar para comprender esos sentimientos.
5. Comunicarle verbalmente: "Te entiendo", "sé cómo te sientes", "entiendo lo que te está ocurriendo"...
6. Si se te ocurre alguna solución para que se sienta mejor, se la dices. Pero no es bueno soltar los consejos tan a la ligera.
7. A veces tu postura no es la misma. Es bueno que le hagas saber que tú no piensas igual pero que entiendes y respetas su postura.

HABILIDAD 12: HACER CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS



¿QUÉ Y POR QUÉ?

Consiste en expresar un error o algo que se ha hecho mal, juzgando sólo el hecho, y no a la persona que lo ha cometido. Todos cometemos errores y eso no es malo, pues de los errores se aprende, pero aprender de ellos es necesario aprender a formular y a recibir críticas. ¡OJO! CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS.

No conseguiremos nuestro objetivo, si nuestros comentarios son destructivos y atentan directamente contra la persona.

Para obtener el máximo rendimiento a una crítica, ésta debe ir ligada a una propuesta de mejora seria para no cometer el mismo error en el futuro.

Se nos valora y acepta, se no escucha y respeta.



¿CUÁNDO?

- Cuando tengamos que expresar algo que no nos ha gustado o que pensamos que no está bien.
- Cuando se ha cometido un error que nos afecta directamente y queremos que no se vuelva a repetir.
- Cuando pide nuestra opinión.
- En el trabajo cuando se evalúa el rendimiento y desarrollo y hay que expresar lo que ha salido bien y ha salido mal



¿CÓMO?

1. Pensar con antelación qué es lo que hay que criticar y los motivos del error. (saber escuchar)
2. Mirar a la otra persona.
3. Explicar en tono cordial y respetuoso lo que pensamos que ha salido mal y porqué, y aunque se respete el derecho que tiene otra persona a equivocarse, es importante explicar las consecuencias del error. Se pueden expresar sentimientos.
4. Añadir una propuesta para evitar cometer el mismo error en un futuro.
5. Resaltar lo que sí ha salido bien
6. Agradecer la escucha
7. Evitar formulas dañinas en tono agresivo y amenazador como:
 - Has hecho mal..... y por tu culpa.....
 - Si tú no hubieras dicho o hecho..... ahora no estaríamos en esta situación.
 - Pues eso está muy mal. Así no se hace. Lo haces mal.
8. Con las críticas constructivas evitaremos respuestas agresivas como:
 - Si no te gusta, haberlo hecho tu
 - La próxima vez lo haces tú y ya veremos cómo te sale
 - Me da igual lo que digas...yo voy a seguir haciéndolo de la misma manera. Ya no lo hago.