

HABILIDADES SOCIALES

HABILIDADES SOCIALES

Son **repertorios de comportamientos** sociales que, cuando se utilizan en la interacción social, tienden a provocar reforzamiento positivo, **dando** como resultado **consecuencias positivas**.

CONDUCTA ASERTIVA

El conjunto de **conductas**, emitidas por una persona en un contexto interpersonal, que **expresan** los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esa persona directa, firme y sinceramente, a la vez que **respetan** los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de las otras personas.

CONDUCTA AGRESIVA

Expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de la persona, pero **no respeta** estas características en los demás.

CONDUCTA PASIVA

No se expresa a sí mismo. Deja que los demás le manden. Generalmente no defiende sus derechos. Sus necesidades, opiniones y sentimientos son ignorados, por regla general. Puede que otros se aprovechen de él.

VENTAJAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES

CUANDO SE POSEEN UNAS BUENAS HABILIDADES SOCIALES:

1. Se conoce y comprende mejor a los demás y a nosotros mismos.
2. La comunicación con los demás es mejor.
3. Se hacen más amigos y es más fácil participar en actividades divertidas.
4. Se puede jugar un papel más importante a nivel social, laboral y familiar, implicándose más en las decisiones.
5. Se pueden obtener mejores rendimientos escolares y laborales, y una mejor adaptación laboral y social.
6. Se puede ser una persona más feliz.

CUANDO SE POSEEN POCAS HABILIDADES SOCIALES:

1. Puede que no se comuniquen bien los propios sentimientos a los demás. Se pueden perder derechos y ganar frustración.
2. Puede resultar más difícil hacer nuevos amigos y conservar los que ya se tienen. Ello puede conducir a la soledad o a problemas de relación social o laboral.

ALGUNAS HABILIDADES SOCIALES

Empatía...

Solicitar un trabajo...

Capacidad de hacer o recibir cumplidos...

Hacer o rechazar peticiones...

Expresar amor, agrado y afecto...

Iniciar y mantener conversaciones...

Defender los derechos legítimos...

Expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo...

Manejar críticas...

Expresar disgusto y desagrado...

Expresar ira...

Preguntar por qué...

Habilidades sociales no verbales...

Interacciones con estatus o sexo opuesto...

Interacciones en grupo...

Afrontar conflictos...

Tomar decisiones, etc...