

# *Habilidades sociales*



# Definición

Las habilidades sociales están conformadas por un **conjunto de aprendizajes** que tienen que ver con **actitudes y sentimientos** que te permiten **interactuar competentemente**.

**Conductas verbales y no verbales** que facilitan el **intercambio social**. Es decir, conductas habituales, no esporádicas que hacen más fácil entendernos, ayudarnos, corregirnos mutuamente, defender nuestros derechos y respetar al mismo tiempo los derechos de los demás.



## **Las habilidades sociales suponen:**

- Comportamientos adquiridos y aprendidos. No constituyen un rasgo de personalidad.
- Conductas o destrezas sociales específicas para ejecutar una tarea de índole interpersonal.
- El desarrollo de la competencia social de la persona, es decir, la adecuación de las conductas sociales a un determinado contexto social.



**¿Por qué son necesarias las habilidades sociales?**

- ❖ **Relacionarnos adecuadamente**
- ❖ **Resolver situaciones conflictivas**
- ❖ **Respetar las ideas de los demás**
- ❖ **Defender nuestros derechos**
- ❖ **Estar bien con los demás y ellos con nosotros**

# Clasificación de las habilidades sociales

<b>Habilidades básicas de interacción social</b>	<b>Habilidades para hacer amigos</b>	<b>Habilidades conversacionales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonreír y reír</li> <li>• Saludar</li> <li>• Presentaciones</li> <li>• Favores</li> <li>• Cortesía y amabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzar a los otros</li> <li>• Iniciadores sociales</li> <li>• Unirse al juego con otros</li> <li>• Ayuda</li> <li>• Cooperar y compartir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar conversaciones</li> <li>• Terminar conversaciones</li> <li>• Unirse a la conversación de otros.</li> <li>• Conversaciones de grupo</li> </ul>
<b>Habilidades relacionadas con las emociones, sentimientos y opiniones</b>	<b>Habilidades de solución de problemas interpersonales</b>	<b>Habilidades para relacionarse con los adultos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoafirmaciones positivas</li> <li>• Expresar emociones</li> <li>• Recibir emociones</li> <li>• Defender los propios derechos</li> <li>• Defender las propias opiniones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar problemas interpersonales</li> <li>• Buscar soluciones</li> <li>• Anticipar las consecuencias</li> <li>• Elegir una solución</li> <li>• Probar la solución</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortesía con el adulto</li> <li>• Refuerzo al adulto</li> <li>• Conversar con el adulto</li> <li>• Peticiones al adulto</li> <li>• Solucionar problemas con adultos</li> </ul>

# **Sonriamos para ser felices**

**Para los estudiantes también es muy importante sonreír y que sonrías con ellos. Cuando sonrías pasas por situaciones agradables; y cuando tú les sonrías, les indicas tu aprobación y estimulas su autoestima, es decir, su propia valoración.**





**¡Hola! ¿Qué tal?...**



- **Acercarse a la otra persona, mirarla a la cara y sonreír.**
- **Decir frases de saludo: hola, ¿cómo estás?**
- **Acompañar las frases con gestos: dar la mano, asentir con la cabeza, dar una palmada en el hombro.**
- **Expresar, a través de las expresiones verbales y no verbales, los sentimientos que producen el saludar a esta persona, por ejemplo: "me da mucho gusto el encontrarnos".**
- **Expresar frases que inicien, mantengan o finalicen la interacción: "Vamos a sentarnos para seguir conversando", "me gustó verte, pero ahora me tengo que ir, es una lástima".**
- **Responder de forma apropiada a lo que la otra persona nos va expresando.**

**Es un gusto conocerte**



Facilitar el desarrollo de la habilidad de presentación en los estudiantes es muy conveniente porque ayuda a ganar mayor seguridad personal.



# ¿Me harías un favor?



El pedir ayuda no quiere decir incapacidad, sino que aceptamos que somos humanos y tenemos tanto fortalezas como debilidades. La clave para pedir favores es saber cómo hacerlo y así podemos lograr que nuestra debilidad se convierta en fortaleza.

Mg. Carlos Enrique Vento Cangalaya



## Cortesía y amabilidad para llevarse mejor



cortesía

y

amabilidad

**“Gracias por tu ayuda”, “eres muy amable, te lo agradezco” son frases comunes para nosotros y muestra de esta habilidad. Cada vez que las empleamos nos damos cuenta de que permiten mantener una relación interpersonal agradable. También aquí incluiremos el decir “lo siento” o “disculpa por...” cuando se tiene un impase con alguien; también decir “por favor” al pedir un servicio.**

# Yo soy importante y tú también

La asertividad es la cualidad que define aquellas interrelaciones sociales que permiten aceptar las diferencias entre las personas con las que nos relacionamos, es decir, tener la posibilidad de expresar nuestra opinión, aceptando nuestras características y derechos y de los demás, sin herir sus sentimientos.



**Trabajo  
cooperativo**

Encontrar con  
quién relacionarte

Elegir el momento  
y lugar adecuado

Iniciar la conver-  
sación y responder  
adecuadamente

Ante un rechazo,  
buscar cambiar de  
estrategias

# Docente asertivo



- Expresar tus opiniones con claridad y firmeza pero sin herir a los demás.
- Ser coherente, es decir, que tu opinión, tu sentir y tu actuar deben tener una relación.
- Ser capaz de aceptar tus errores y asumir sus consecuencias.
- Decir “no” sin herir al otro, ni sentirte culpable cuando algo no te parece.
- Reconocer que todos estamos aprendiendo y no creerse superior.
- Utilizar las habilidades sociales básicas en el desarrollo de tu sesión de aprendizaje.

# Habilidades comunicativas

## Para iniciar una conversación

- Elegir con quién se va hablar
- Buscar el momento y lugar oportuno
- Escoger el tema que quieres conversar
- Decir o hacer algo que ayude a iniciar la conversación

## Para mantener la conversación

- Recibir y comprender lo que te dice la otra persona
- Observar cómo te lo dice (lenguaje corporal)
- Hacerle preguntas
- Responder lo que te dice
- Tomar turnos durante la conversación
- Disfrutar de la conversación
- Cambiar de tema cuando sea oportuno

## Para terminar la conversación

- Decir a la otra persona que se desea terminar la conversación
- Manifestar que disfrutaste la conversación y su compañía
- Despedirse

# Habilidades comunicativas

## ¿Cómo escuchamos?

CONDICIONES	EXPLICACIÓN	EJEMPLOS
1. Empatía	Ponerse en el lugar del otro/a.	"Entiendo lo que te pasa".
2. Reflejar	Resumir lo expresado	"Entonces, estás molesto por lo que te dijo".
3. Proporcionar esperanza	Tener en cuenta las posibilidades reales.	"Anímate porque el/la director/a lo reevaluará".
4. Esperar	Permitirle al otro su tiempo para contar algo importante.	"Cuando desees conversar, estoy dispuesto a hacerlo".
5. Personalizar	Dar mensajes que te identifiquen con quien conversas.	"A mí me importa cómo estás tú".
6. Mensajes cortos y sencillos	En situaciones difíciles no hacer comentarios que puedan confundir más al otro/a.	"Tu dificultad es no hacerte respetar por tus estudiantes".

# Habilidades comunicativas

## Estoy escuchando

i44.photobucket.com



Me doy cuenta de los sentimientos o necesidades de la otra persona

Te miro a la cara al hablarte



www.contact-the-elderly.org



La postura de mi cuerpo "dice" que te estoy escuchando

¿CÓMO ESCUCHARNOS?

Repito el mensaje de la otra persona, a lo que se llama parafraseo



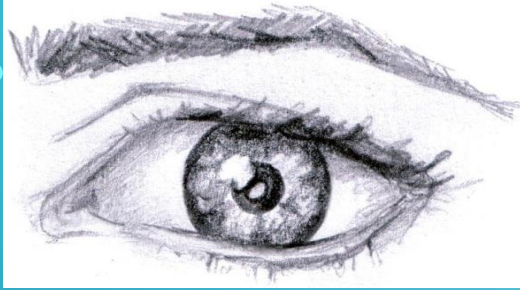
Digo "sí-sí, ya..", con movimientos afirmativos de mi cabeza



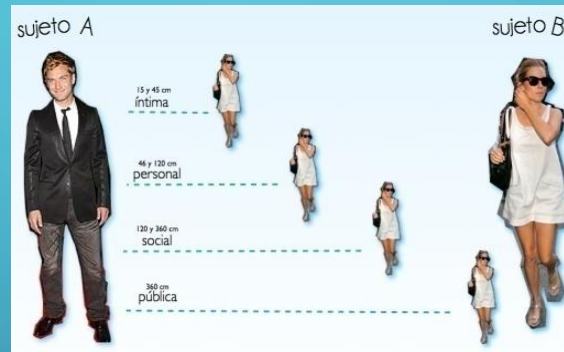
usuarios.lycos.es

# Habilidades comunicativas

## Hablar sin palabras



**OCULESIA**



**PROXEMIA**



**ARTEFACTUAL**



# Habilidades comunicativas

No, esa idea no es importante, mejor habla de...

Evita pensar solo en tu propio interés

Habla claro, pues, no se te entiende

No hagas quedar en ridículo a nadie

No te preocupes Juan, como tu profesor soy responsable de solucionar tu problema

No seas siempre paternalista y sobreprotector

# Habilidades comunicativas

Siempre es muy  
importante

**X**

Evita colocar nombres  
que generalizan la  
situación

La llamada de atención  
que te hizo el director no  
amerita que estés así.

**X**

No dejes de valorar los  
sentimientos del otro

# Habilidades relacionadas con sus emociones, sentimientos y opiniones

## EMOCIONES

- La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer, manejar y expresar sentimientos propios y de los demás.
- La posibilidad de darte cuenta de lo que le sucede a otra persona, a tu estudiante, a tu esposa, a tu colega, es decir, estar en sintonía con el/la otro/a, reconociendo y comprendiendo sus emociones se denomina empatía. Algunas sugerencias para lograrlo:
  - ✓ Tener calma y darte cuenta de lo que siente el/la otro/a.
  - ✓ Ser consciente de tus propias emociones.
  - ✓ Observar en los demás el gesto, postura, tono de voz o aun el silencio.

# Habilidades relacionadas con sus emociones, sentimientos y opiniones

## *Dar elogios*

Una regla fundamental para elogiar es: describir, no evaluar; relatar, no enjuiciar.

## *Para defender tus derechos*

- Mirar al rostro de la persona y usar un tono de voz adecuado.
- Expresar los deseos o necesidades en forma clara y precisa.
- Controlar las emociones.
- Reconocer los deseos y necesidades de los demás, identificando sus emociones.

# Habilidades relacionadas con sus emociones, sentimientos y opiniones

## *Habilidades alternativas a la agresión*

- Negociar. Llegar a un acuerdo, donde todos/as logren estar satisfechos/as.
- Autocontrolarse. Ser capaz de manejar tu propia emoción, calmando los ánimos producidos por la situación. Por ejemplo: “¿Podemos dejar la discusión para otro momento?”.
- Aceptar las bromas como “bromas”.

## *Distorsiones cognitivas*

Determinadas situaciones donde interactuamos provocan en las personas poco asertivas **Distorsiones Cognitivas**, referidas a malos hábitos de pensamiento. Se pueden utilizar para interpretar la realidad de forma irreal y que, al ser influenciadas por las emociones que cada uno experimenta, puede llevarnos a distorsionar situaciones.

# Habilidades para la solución de conflictos interpersonales

