

**COLEGIO SECUNDARIO “SAN BERNARDO”**

**CICLO BÁSICO – TURNO MAÑANA**

**ASIGNATURA: “ORIENTACIÓN Y TUTORÍA”**

**CURSO Y DIVISIÓN: 3ro B**

**Profesoras: Wanda Naveda (Titular) Ana Adela Heredia (Suplente)**

**UNIDAD N° 1**

**CONTENIDOS:**

### **Habilidades Sociales**



Somos seres sociales, por lo que comunicarnos con los demás es algo necesario que nos permite sobrevivir, crecer, nutrirnos de otros puntos de vista y vivir en armonía. Para ello, saber relacionarnos y disponer de una serie de habilidades sociales es fundamental porque en la mayoría de las ocasiones evitaremos malentendidos y conflictos.

Las **habilidades sociales** son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Un aspecto interesante sobre ellas es que se pueden aprender, potenciar e ir desarrollándolas día a día con la práctica. Aunque bien es cierto que no siempre será sencillo debido al grado de complejidad que tienen algunas de ellas, tampoco es imposible conseguirlo.

Un aspecto importante que debemos tener en cuenta es que la cultura y las variables

sociodemográficas son imprescindibles para entrenar y evaluar las habilidades sociales, ya que dependiendo del lugar en el que nos encontremos, los hábitos y formas de relacionarse cambian.

Por eso, no solo es importante tener un buen repertorio de habilidades sociales, sino que hay que saber cuándo y dónde poner esas habilidades en práctica. Esto último se conoce como competencia social.

Así, el hecho de poseerlas evita la ansiedad en situaciones sociales difíciles o novedosas, facilitando la comunicación emocional, la resolución de problemas y la relación con los demás, siempre y cuando se adecuen al contexto.

«La persona inteligente emocionalmente tiene habilidades en cuatro áreas: identificar emociones, usar emociones, entender emociones y regular emociones.» -John Mayer

Si se carece de ciertas habilidades sociales el afrontamiento de las situaciones será pasivo, evitándolas y accediendo a las exigencias de los demás. Pero también se puede caer en la agresividad, imponiendo criterios e infringiendo los derechos de los demás.

### **TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES**

**Escucha activa:** Hay una gran diferencia entre escuchar y oír. Saber escuchar es muy

importante en la comunicación con otras personas y, aunque no siempre nos demos cuenta, en ocasiones pasamos más tiempo pendientes de lo que nosotros pensamos y de lo que nosotros decimos en vez de escuchar activamente al otro.

Escuchar de forma activa no es solamente prestar atención a las palabras que salen de la boca del otro interlocutor, sino que consiste en ser plenamente consciente de las emociones y el lenguaje no verbal que la otra persona intenta comunicar.

**Asertividad:** es una habilidad social muy importante por muchos motivos. La persona asertiva expresa su opinión de manera apropiada y defiende su punto de vista, siempre respetando la opinión de los demás. Así pues, la asertividad es clave para comunicarse de manera eficiente con otros individuos, pero también para nuestro propio bienestar emocional.

**Empatía:** es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando. Por tanto, es necesaria para poder tener relaciones interpersonales

con otros individuos y para saber cómo comportarse frente a los demás. La empatía, además, es clave para adaptarse a las situaciones sociales.

**Respeto:** las personas están más dispuestas a relacionarse con nosotros si mostramos respeto hacia sus creencias, valores e ideas. Además de respetar su forma de pensar, el respeto se puede expresar con un contacto visual que indique sinceridad, para que la personas se sienta tenida en consideración. La falta de respeto es una de las actitudes que más odiamos y que, en algunos casos, cuesta dejar atrás.

**Tolerancia:** nadie es perfecto y por tanto, todos podemos equivocarnos. A veces somos muy duros con los demás, pese a que no hayan hecho algo con mala fe. Ser tolerante es clave para tratar con otros individuos, y la aceptación y el perdón ayudan a mejorar nuestro bienestar.

**Paciencia:** Ser paciente es una de las grandes virtudes que podemos poseer, especialmente cuando nos referimos al entorno social. Si no dominamos esta habilidad, cualquier cosa puede molestarnos y convertirse en un gran problema. **La paciencia ayuda a estar relajado y a evitar estar más tenso de lo necesario.** Antes de estallar en un ataque de ira, mejor tomarse unos segundos para recapacitar.

**Saber expresarse:** es clave cuando nos relacionamos con los demás. Respecto al lenguaje verbal, es necesario ser claro y hacer llegar a los demás el mensaje que queremos. Esto parece fácil, pero no siempre ocurre así. Utilizar ejemplos concretos, tener una buena capacidad de improvisación, vocalizar correctamente o considerar los tiempos son estrategias útiles.