



PRESENTACIÓ

Mòdul transversal

Habilitats socials



1

PRESENTACIÓ

Què són les habilitats socials?

Nucli formatiu



Continguts

- Les habilitats socials.
- Components conductuals de les habilitats socials.
- Components emocionals de les habilitats socials.
- Components cognitius de les habilitats socials.
- La personalitat i les habilitats socials.



Les habilitats socials

Les **habilitats socials** són el conjunt de destreses y aptituds de què disposem i posem en pràctica per relacionar-nos amb les altres persones.

Existeixen diferents classificacions: (Classificació de Goldstein, A.P.)

- I. Primeres habilitats socials.
- II. Habilitats socials avançades.
- III. Habilitats relacionades amb els sentiments.
- IV. Habilitats alternatives a l'agressió.
- V. Habilitats per fer front a l'estrès.
- VI. Habilitats de planificació.



Les habilitats socials

L'abast de les habilitats socials

Les habilitats socials com a eina comunicativa y relacional.

Les habilitats socials com a factor de benestar emocional i l'autoestima.

Les habilitats socials son una eina clau en sectors professionals que es treballa amb persones:

- L'educació.

- L'assistència i integració social.

- L'animació sociocultural.

- La sanitat.

Hi ha persones que tenen per naturalesa més habilitats per interactuar, però les habilitats socials són destreses que es poden entrenar i aprendre.



Les habilitats socials

Components de les habilitats socials

Tres dimensions fonamentals i interdependents en les habilitats socials:

El pensament.

Les emocions.

L'acció.

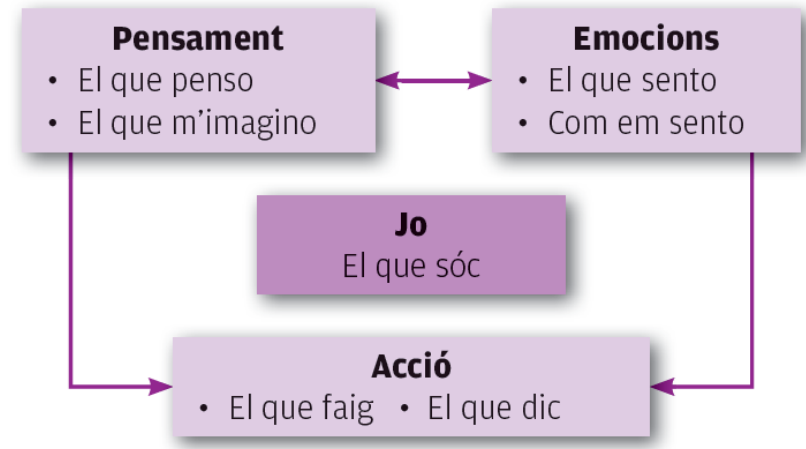
Composició dels elements que formen les habilitats socials:

Components conductuals o d'acció.

Components emocionals.

Components cognitius o de pensament.

La personalitat.





Components conductuals

La **conducta** és la manera particular que té una persona de comportar-se, actuar o donar una resposta en una situació determinada.

- La conducta és producte de la interacció d'uns factors interns i uns factors externs o ambientals.
- Components conductuals:
 - Comunicació i competència comunicativa.
 - Tipus de conducta predominant.
 - Reaccions fisiològiques.



Components conductuals

La comunicació i la competència comunicativa

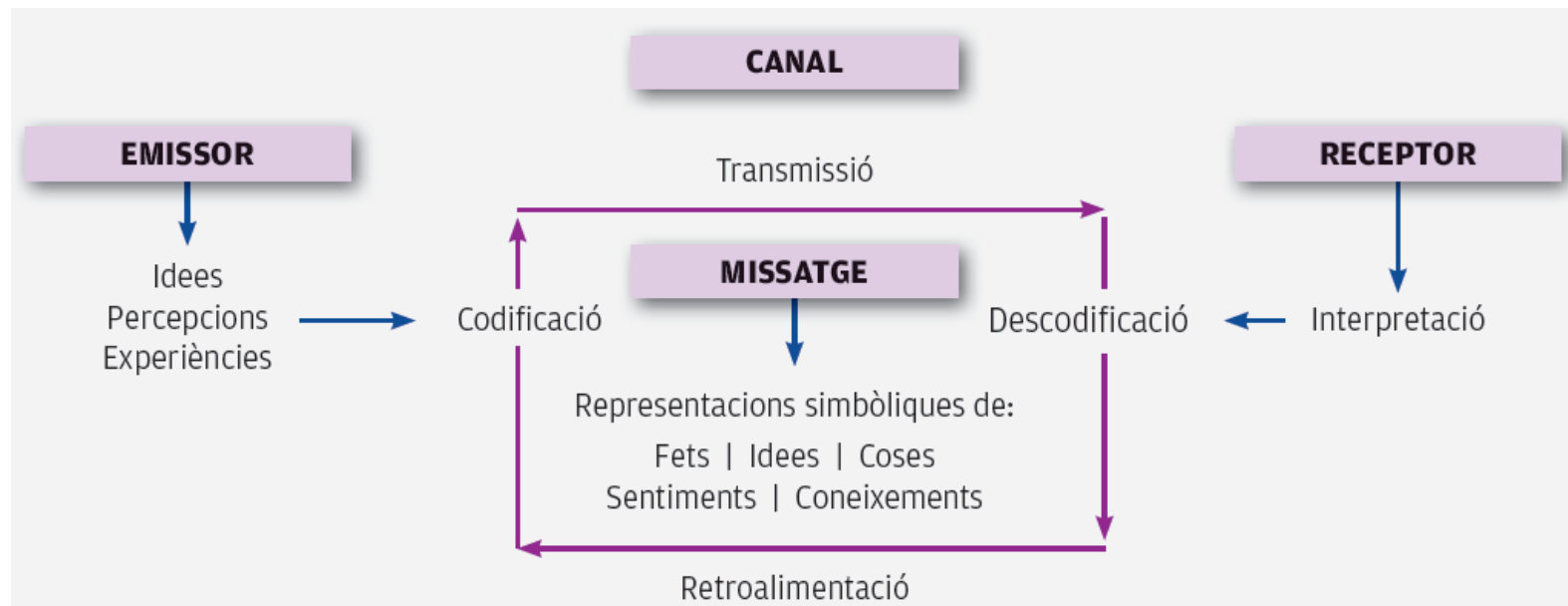
La **comunicació** és l'acte de posar en comú o compartir amb una altra o unes altres persones missatges, idees, sentiments o qualsevol altre tipus d'informació.

- Elements de la comunicació i com actuen per produir l'acte comunicatiu.
- El feedback (retroalimentació) completa la comunicació.
- Emissió dels missatges:
 - Comunicació verbal.
 - Comunicació no verbal.



Components conductuals

La comunicació i la competència comunicativa





Components conductuals

Tipus de conducta predominant

Assertivitat

- Aspiració: procurar una conducta assertiva.
- L'**assertivitat** o conducta assertiva permet a una persona:
 - Actuar sobre la base dels seus interessos més importants.
 - Defensar-se sense ansietat.
 - Expressar còmodament sentiments honestos.
 - Exercir els drets personals, sense negar els drets dels altres.
- Aspiració: procurar una conducta assertiva.
- Les persones assertives s'expressen amb seguretat i tenen una gran confiança en si mateixes.



Components conductuals

Tipus de conducta predominant

Conductes no assertives

- Les formes de relacionar-se no assertives obstaculitzen la correcta comunicació amb els altres.
- **Conducta passiva:**
 - Transgressió dels propis drets.
 - Incapacitat d'expressar obertament sentiments, pensaments i opinions.
- **Conducta agressiva:**
 - Violació dels drets d'altres persones.
 - Imposició de manera inadequada dels seus drets, opinions i pensaments.
 - Pot arribar a utilitzar conductes violentes.



Components conductuals

Reaccions fisiològiques

- En determinades situacions socials les persones activem unes reaccions fisiològiques:
 - Són inconscients i difícilment controlables.
 - Denoten la falta d'habilitats socials.
- Les més habituals són:
 - Aparició d'enrojolament.
 - Tremolors.
 - Sudoració.
 - Acceleració de la freqüència cardíaca o respiratòria.
 - Angoixa a l'estómac.



Components emocionals

Les emocions

L'**emoció** es un impuls involuntari, originat com a resposta als estímuls de l'ambient, que infereix sentiments i que desencadena conductes de reacció automàtica.

- Tipus d'emocions:
 - Emocions bàsiques: còlera, alegria, tristesa, por, aversió i sorpresa.
 - Altres emocions: l'orgull, la culpabilitat, la vergonya, la satisfacció, etc.
- Els estímuls que provoquen les emocions poden ser:
 - Estímuls externs (de l'ambient).
 - Estímuls interns (del pensament).
- La resposta emocional a un estímul i la intensitat d'aquesta són subjectives.
- Les emocions no es poden controlar, però el que sí que es pot controlar és la seva manifestació externa.



Components emocionals

La intel·ligència emocional

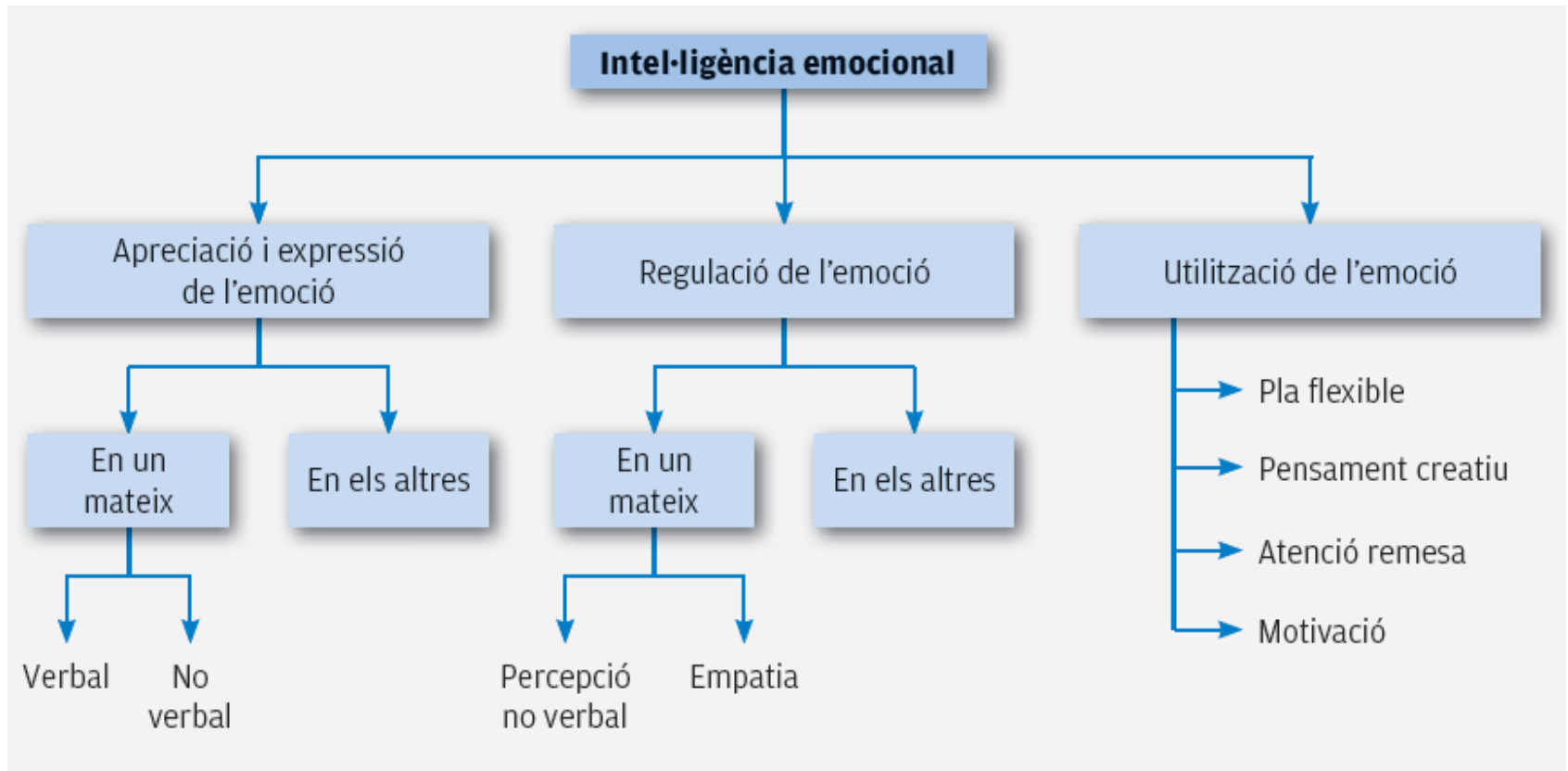
La **intel·ligència emocional** és la capacitat de reconèixer i manejar adequadament les emocions pròpies i les alienes.

- Aquesta habilitat està relacionada amb:
 - La capacitat de percebre les emocions.
 - La capacitat d'entendre i assimilar el que aquestes emocions produeixen.
 - La capacitat per a manejar-les i utilitzar-les.
- En la intel·ligència emocional s'integren:
 - La intel·ligència intrapersonal.
 - La intel·ligència interpersonal.



Components emocionals

La intel·ligència emocional





Components emocionals

La competència emocional

La **competència emocional** suposa la capacitat i habilitat per desenvolupar la intel·ligència emocional i aplicar-la.

- Requereix de cinc habilitats o competències emocionals: (Bisquerra, R.)
 - Consciència emocional.
 - Regulació emocional.
 - Autonomia emocional.
 - Competència social.
 - Competències per a la vida i el benestar.
- Disposar d'un bon nivell de competència emocional és un factor de protecció de risc social.



Components emocionals

L'empatia

L'**empatia** s'entén com una actitud o capacitat d'una persona per posar-se en el lloc d'una altra o, dit d'una altra manera, per veure el món com l'està veient l'altra.

- És una de les competències emocionals i socials més rellevant.
- Tenir empatia requereix d'una actitud de predisposició, una sensibilitat especial i una alta capacitat de comprensió.
- Les persones empàtiques disposen d'un alt reconeixement social.



Components cognitius

- Són aquells components relacionats amb els processos mentals de les persones que intervenen en el desenvolupament de les habilitats socials.
- Veurem:
 - Quines *capacitats cognitives* son necessàries per aprendre habilitats socials.
 - Com les *habilitats cognitives* interpreten la informació.
 - Com una inadequada interpretació genera *distorsions cognitives*.



Components cognitius

La capacitat cognitiva

- Per aprendre certes habilitats socials s'ha de disposar de suficients destreses cognitives.
- Dos grups de components cognitius de les habilitats socials: (*teoria de l'aprenentatge social* de Walter Mischel)
 - Variables relacionades amb la **potencialitat** de la conducta (*el que pot fer*).
 - Variables relacionades amb l'**execució** de la conducta (*el que fa*).



Components cognitius

Habilitats cognitives

Les **habilitats cognitives** són les facultats que es posen en funcionament per analitzar i comprendre la informació rebuda.

- Capacitats de pensar, pròpies dels comportaments socialment competents. (Spivack. D. Shure, M.B.)
 - El pensament causal.
 - El pensament alternatiu.
 - El pensament conseqüencial.
 - El pensament de perspectiva.
 - El pensament mitjà-fi

Pensament causal	Pensament alternatiu	Pensament conseqüencial	Pensament de perspectiva	Pensament mitjà-fi
Per què ens trobem en aquesta situació?	De quantes opcions disposem per afrontar-la?	Quina és la millor opció de totes les que s'han considerat?	Com entenc el problema des de l'altra part?	Què fem per resoldre la situació?



Components cognitius

Les distorsions cognitives (model cognitiu d'Ellis i Beck)

Las **distorsions cognitives** són esquemes equivocats a l'hora d'interpretar els fets, que donen lloc a una visió simplista o negativa, que influeix en el comportament de la persona.

- Es dona quan el pensament distorsiona la interpretació de la realitat.
- Diferents distorsions cognitives:
 - Inferència arbitrària.
 - Abstracció selectiva.
 - Interpretació del pensament.
 - Sobregeneralització.
 - Personalització.
 - Pensament del tot o res.
 - Desqualificació d'allò positiu.
- Porten la persona a una percepció inadequada d'ella mateixa i de les altres.



La personalitat

La **personalitat** és un conjunt de trets psicològics, emocionals i conductuals que defineixen globalment una persona i que es mantenen més o menys estables a llarg de la seva vida.

- La personalitat és producte de:
 - L'herència.
 - El medi ambient.
- La personalitat és única i irrepetible que depèn dels *factors bio-psico-socials* de la persona.
- Aspectes de la personalitat relacionats amb les habilitats socials:
 - L'autoconcepte i l'autoestima.
 - Mecanismes de defensa de la personalitat.



La personalitat

Autoconcepte i autoestima

- La percepció que una persona té de si mateixa, el seu **autoconcepte**.
- La valoració d'aquest autoconcepte és l'**autoestima**.
- Actituds que caracteritzen l'autoestima d'una persona: (Branden, N.)
 - L'eficàcia personal.
 - El respecte envers ella mateixa.
- Haurem de tenir en compte que:
 - Una autoestima adequada contribuirà al desenvolupament de les habilitats socials.
 - Una autoestima baixa serà un obstacle per al desenvolupament de la competència social.



La personalitat

Mecanismes de defensa de la personalitat

Els **mecanismes de defensa de la personalitat** actuen com una estratègia de seguretat que la persona acciona, per minimitzar les conseqüències d'esdeveniments o pensaments que poden amenaçar les seves defenses psicològiques.

S'activen inconscientment davant la percepció d'amenaques psicoemocionals.

Segons com actuïn poden ser:

Mecanismes d'adaptació.

Mecanismes d'evitació.

Mecanismes de distorsió de la realitat.



La personalitat

Mecanismes de defensa de la personalitat

Mecanismes d'adaptació



Afiliació
Altruisme
Anticipació
Sublimació
Sentit de l'humor
Supressió

Mecanismes d'evitació o negació



Negació
Projecció
Racionalització
Desatenció relativa

Mecanismes de distorsió de la realitat



Idealització
Devaluació
Omnipotència
Fantasia