

# LES HABILITATS SOCIALS

## LES HABILITATS SOCIALS

Les relacions socials formen part de les nostres vides i són presents en qualsevol context: en la família, en el grup d'amistats, en l'institut o escola, en el treball, en les activitats d'oci, etc.



# LES HABILITATS SOCIALS

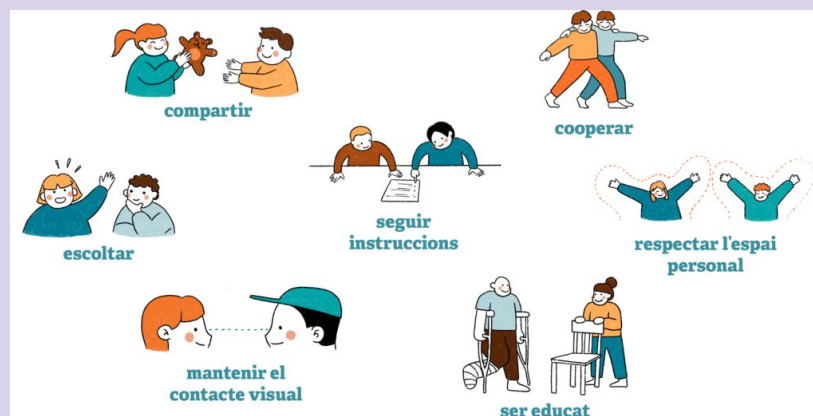
En qualsevol d'aquests entorns, una interacció plaent ens ajudarà a desbolicar-nos amb naturalitat i seguretat, a expressar les pròpies idees amb convicció i sense temor, a desenvolupar les nostres tasques amb més eficàcia i, en general, a sentir-nos millor.

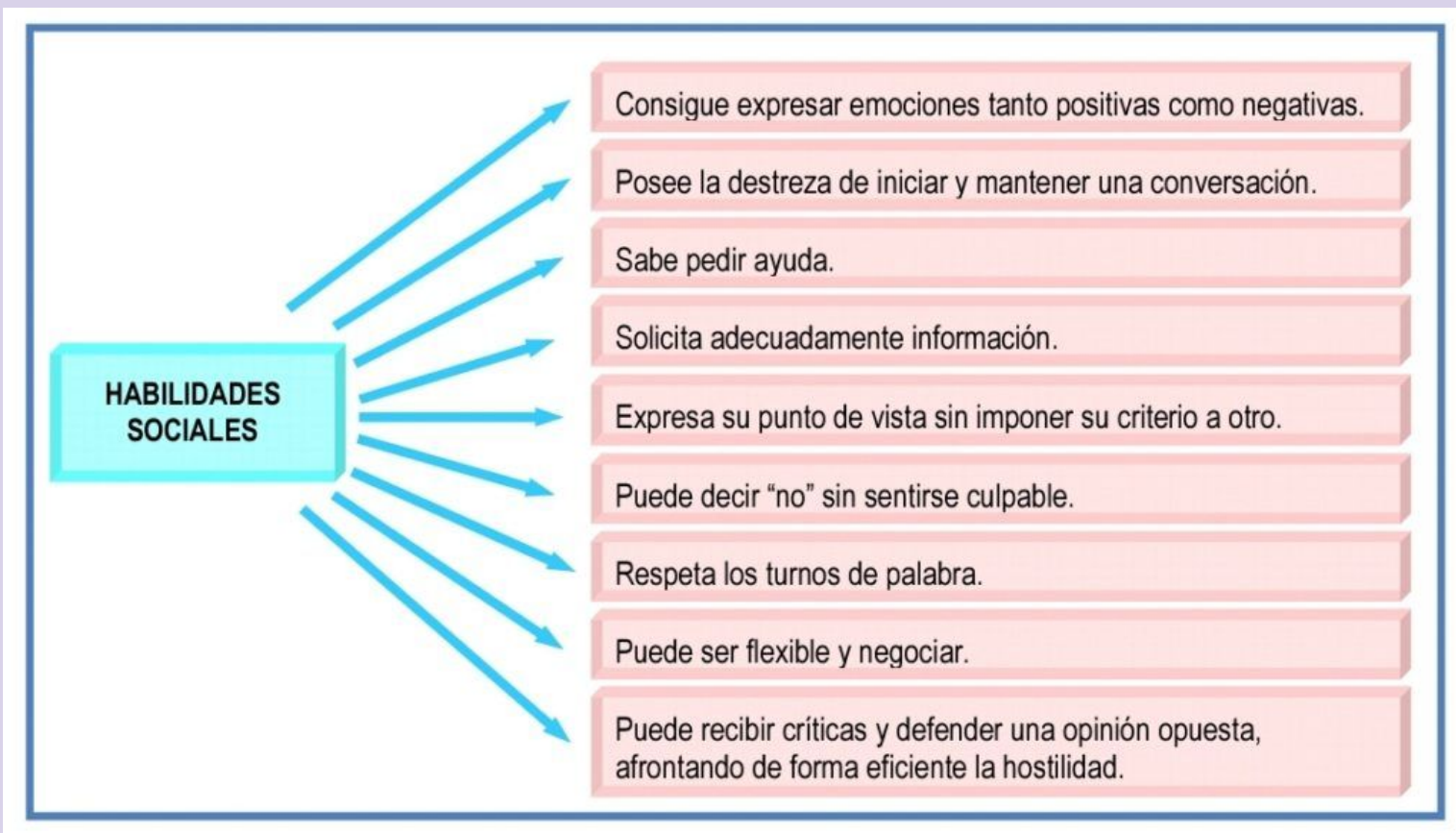
Les habilitats socials estan en el fons d'aquests comportaments.



# LES HABILITATS SOCIALS

Les habilitats socials són el conjunt de **conductes apreses, socialment acceptades**, que exhibeix una persona i que fan possible la seva **interacció amb les altres**.





## LES HABILITATS SOCIALS

Les habilitats socials impliquen la **cognició**, **l'emoció** i la **conducta** de, com a mínim, dues persones i les **variables culturals i situacionals** en què aquestes es configuren.



# LES HABILITATS SOCIALS

Moltes de les dificultats que tenim les persones tenen a veure amb les nostres relacions amb els altres.

La relació amb les altres persones és la nostra principal font de benestar, però pot convertir-se també en la major causa d'estrès i malestar, sobretot si manquem d'habilitats socials.



# LES HABILITATS SOCIALS

Les persones hàbils socialment es mouen amb facilitat en qualsevol entorn, i solen tenir elevats nivells d'autoestima i reconeixement, la qual cosa també es tradueix en majors probabilitats d'èxit personal.

En canvi, les que mostren dèficit en les seves habilitats socials seran més proclius a desenvolupar dificultats emocionals, afectives i d'autoestima, que poden convertir-se en un element de frustració, inadaptació i aïllament.

# LES HABILITATS SOCIALS

Es considera que una persona té un dèficit en les seves habilitats socials quan no disposa d'estratègies que li permetin relacionar-se amb èxit amb les altres i, en general, amb la comunitat.



# LES HABILITATS SOCIALS

Si bé coneixem a persones que saben manejar-se socialment i que posseeixen un ampli repertori d'habilitats i competència social que ens semblen innates, les habilitats socials s'adquireixen mitjançant aprenentatge.

Això és important tenir-ho en compte, perquè totes les persones poden progressar en la seva competència social aplicant tècniques d'entrenament en habilitats socials.

# LES HABILITATS SOCIALS

Incrementar les habilitats socials tindrà efectes destacats en la qualitat de vida de la persona, per això és recomanable que qualsevol persona amb dificultats socials manifestes s'iniciï en aquests aprenentatges. Això l'ajudarà:

- **A millorar les seves relacions**
- **A disminuir l'ansietat i l'estrès**
- **A elevar l'autoestima i la seguretat**



# LES HABILITATS SOCIALS FONAMENTALS

Les habilitats socials són molt diverses. Algunes són molt elementals, com donar les gràcies, fer compliments o presentar-se, però hi ha altres més complexes, com resoldre problemes, respondre a acusacions o negociar en conflictes.

Algunes de les classificacions més completes i acceptades de les habilitats socials és la d'Arnold \*Goldstein, que va reunir un total de cinquanta habilitats, que va estructurar en sis grups.

<b>GRUPO I. Primeras habilidades sociales</b>	<b>GRUPO II. Habilidades sociales avanzadas</b>	<b>GRUPO III. Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos</b>
1. Escuchar. 2. Iniciar una conversación. 3. Mantener una conversación. 4. Formular una pregunta. 5. Dar las gracias. 6. Presentarse. 7. Presentar a otras personas. 8. Hacer un cumplido.	9. Pedir ayuda. 10. Participar. 11. Dar instrucciones. 12. Seguir instrucciones. 13. Disculparse. 14. Convencer a los demás.	15. Conocer los propios sentimientos. 16. Expresar los sentimientos. 17. Comprender los sentimientos de los demás. 18. Enfrentarse con el enfado del otro. 19. Expresar afecto. 20. Resolver el miedo. 21. Autorrecompensarse.
<b>GRUPO IV. Habilidades sociales alternativas a la agresión</b>	<b>GRUPO V. Habilidades sociales para hacer frente al estrés</b>	<b>GRUPO VI. Habilidades sociales de planificación</b>
22. Pedir permiso. 23. Compartir algo. 24. Ayudar a los demás. 25. Negociar. 26. Emplear el autocontrol. 27. Defender los propios derechos. 28. Responder a las bromas. 29. Evitar los problemas con los demás. 30. No entrar en peleas.	31. Formular una queja. 32. Responder a una queja. 33. Demostrar deportividad después del juego. 34. Resolver la vergüenza. 35. Arreglárselas cuando le dan de lado. 36. Defender a un amigo. 37. Responder a la persuasión. 38. Responder al fracaso. 39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios. 40. Responder a una acusación. 41. Prepararse para una conversación difícil. 42. Hacer frente a las presiones de grupo.	43. Tomar iniciativas. 44. Discernir sobre la causa de un problema. 45. Establecer un objetivo. 46. Determinar las propias habilidades. 47. Recoger información. 48. Resolver los problemas según su importancia. 49. Tomar una decisión. 50. Concentrarse en una tarea.

## LES HABILITATS SOCIALS

En la formació de determinades professions, en les quals la relació interpersonal és molt freqüent (professionals de la salut, educació, serveis socials, etc.), s'hauria d'emfatitzar en l'adquisició d'habilitats socials, les quals, al costat de les destreses tècniques pròpies de la professió, proporcionarien un treball de major qualitat i eficàcia, i més satisfactori.

