

# FOMENT DE LES RELACIONS SOCIALS

## LES RELACIONS 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

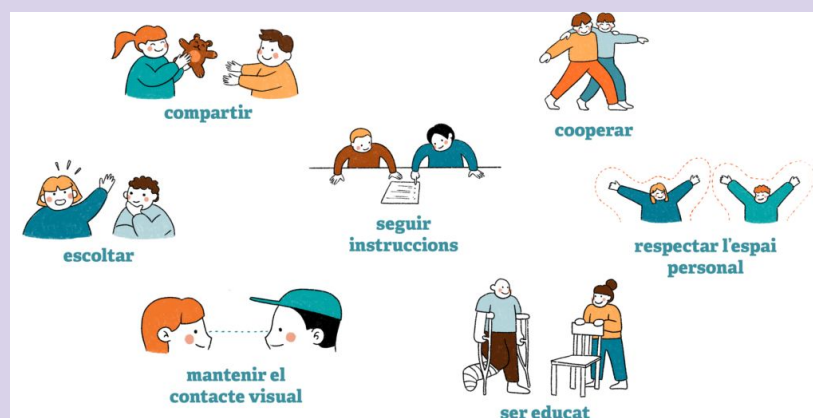
En qualsevol d'aquests entorns, una interacció plaent ens ajudarà a relacionar-nos amb **naturalitat i seguretat**, a **expressar les pròpies idees** amb convicció i sense temor, a desenvolupar les nostres **tasques amb més eficàcia** i, en general, a **sentir-nos millor**.

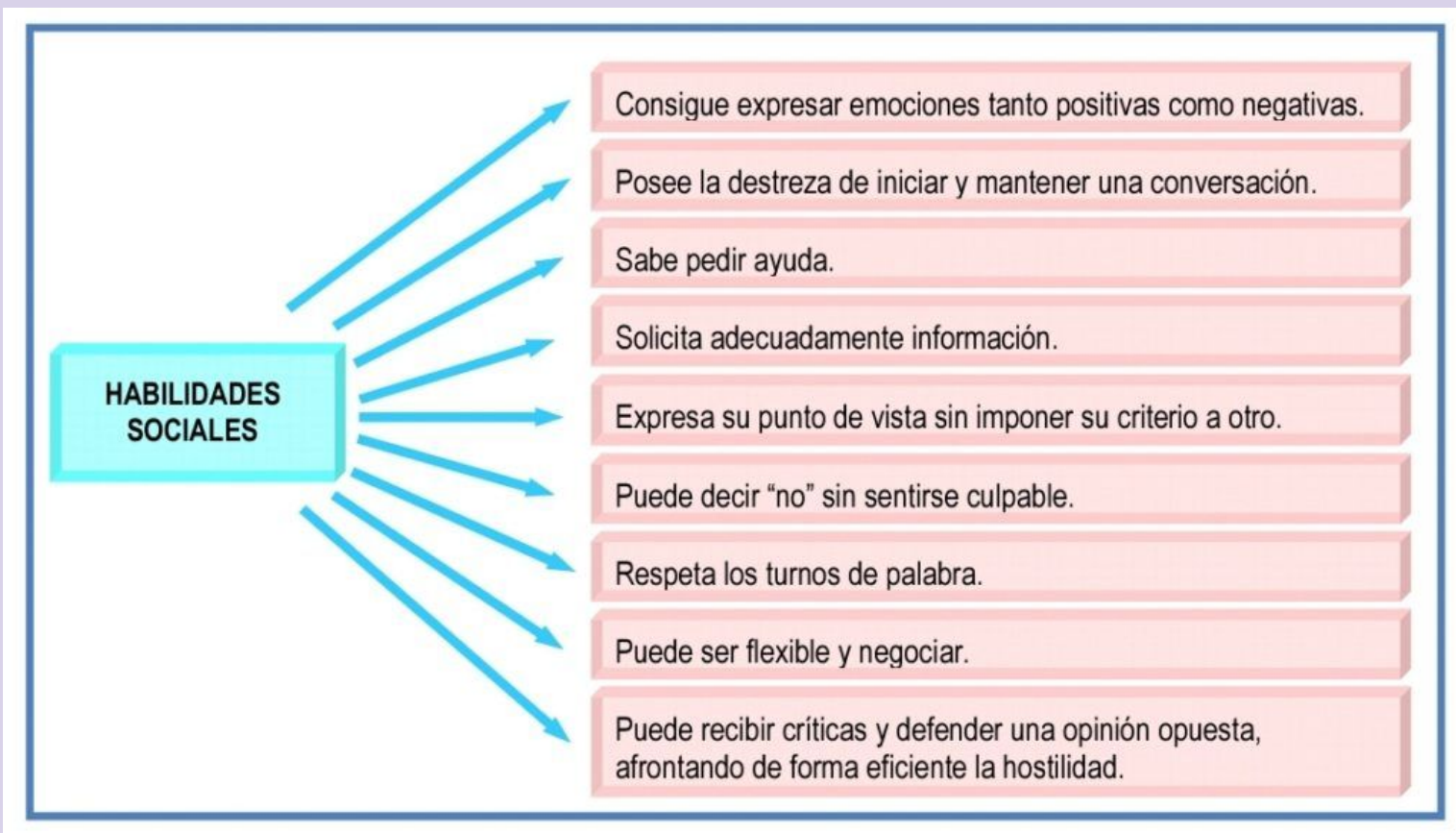
Les **habilitats socials** estan en el fons d'aquests comportaments.



# 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 no disposem 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 proclivess 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**.

GRUPO I. Primeras habilidades sociales	GRUPO II. Habilidades sociales avanzadas	GRUPO III. Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos
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.
GRUPO IV. Habilidades sociales alternativas a la agresión	GRUPO V. Habilidades sociales para hacer frente al estrés	GRUPO VI. Habilidades sociales de planificación
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, junt amb les **destreses tècniques** pròpies de la professió, proporcionarien una **feina de major qualitat i eficàcia, i més satisfactòria**.



# RELACIÓ SOCIAL DE LES PERSONES DEPENDENTS

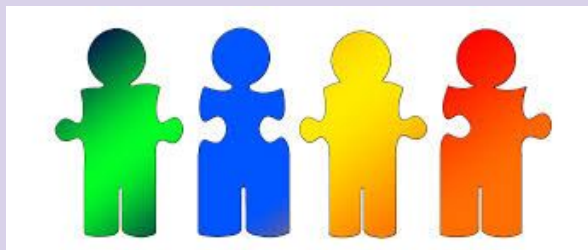
Les **persones en situació de dependència** veuen condicionades les seves relacions socials per les **limitacions físiques, psíquiques o sensorials** que presenten.

Aquestes limitacions funcionals que influeixen en la seva interacció, junt amb les **barreres arquitectòniques, comunicatives i actitudinals** que poden trobar-se en l'entorn, redueix la qualitat i la freqüència de les seves interaccions socials.

# RELACIÓ SOCIAL DE LES PERSONES DEPENDENTS

El professional ha de tenir sempre present la finalitat última de la intervenció: aconseguir la **major autonomia possible** de les persones usuàries.

Des d'aquesta perspectiva, el professional ha de dotar a les persones usuàries de les eines adequades perquè elles mateixes realitzin, amb la menor ajuda possible, **activitats** relacionades amb el **manteniment de les relacions socials**.



# DIFICULTATS I DÈFICIT SOCIAL EN PSD

Existeixen **dificultats** que es presenten habitualment i poden afectar les **habilitats socials** de les persones que es troben en situació de dependència:

- Falta d'habilitat per a comunicar-se amb altres
- Absència d'interès per establir contacte amb els altres
- Incapacitat per a expressar opinions pròpies de manera adequada.
- Dificultat per a fer peticions i dir no
- Dificultat per a realitzar i acceptar complerts
- Dificultat per a acceptar les crítiques

# DÈFICIT SOCIAL EN PERSONES DEPENDENTS

A més, poden definir-se uns trets deficitaris que són comuns per a cada col·lectiu:

- Persones majors
- Persones amb discapacitat
- Persones malaltes
- Persones amb trastorns mentals



## DÈFICIT SOCIAL EN PERSONES MAJORS

Actualment, des de totes les disciplines es ve constatant la importància de mantenir unes **relacions socials actives** per a mantenir o millorar la **qualitat de vida i la salut** de les persones majors.

No obstant això, la **vellesa és una etapa de pèrdua** o allunyament de persones significatives que han configurat la xarxa social d'una persona: parella, amistats, filles i fills, etc.

## DÈFICIT SOCIAL EN PERSONES MAJORS

A això s'hi afegeix la **disminució progressiva de les capacitats sensorials, de mobilitat i cognitives**, que afecta considerablement la **capacitat de relació i de participació** comunitària.

També cal tenir en compte l'**afectació en l'estat d'ànim**, i el **desinterès i apatia** que tot això genera.



# DÈFICIT SOCIAL EN PERSONES MAJORS

Les **conseqüències a nivell social** es tradueixen en dos grups de dificultats:

- **Solitud i aïllament**
- **Feblesa** en la capacitat per a afrontar les situacions socials



## SOLITUD I AÏLLAMENT

Per a revertir la solitud i l'aïllament s'ha de potenciar el **manteniment de les relacions** que les persones encara conserven, però també és necessari **fomentar noves amistats i companyies**, promovent la **participació** en nous espais d'oci i comunitaris.



## FEBLESA PER AFRONTAR LES SITUACIONS SOCIALS

En aquest aspecte les persones mostren **dificultats** per a defensar els seus drets, expressar sentiments i desitjos, negar-se a peticions no desitjades o sol·licitar serveis i ajuda, per posar alguns exemples.

Aquestes pèrdues augmenten la **vulnerabilitat** de les persones, tant per a l'exercici de la seva autonomia com a l'hora de patir situacions d'abús o maltractament; per tant, haurien de ser objecte d'atenció prioritària.

## DÈFICIT SOCIAL EN LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

La majoria dels **aprenentatges per a l'adaptació social** els adquirim en la infància de manera natural en l'entorn familiar i escolar mitjançant el **procés de socialització**.

No obstant això, els nens i les nenes amb discapacitat tenen més **dificultats per a accedir a aquests aprenentatges** espontanis, especialment si no es diagnostiquen primerencament i no s'utilitzen amb ells programes adaptats a les seves circumstàncies individuals.

# DÈFICIT SOCIAL EN LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

Respecte a les persones amb **discapacitat física o sensorial**, en l'actualitat solen diagnosticar-se oportunament i implementar-se **sistemes o productes de suport** que compensin la funcionalitat perduda.

En aquests casos les limitacions en l'àmbit social estan associades especialment a la **falta d'interaccions socials**.



# DÈFICIT SOCIAL EN LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

Si hi ha **dèficit cognitiu o discapacitat intel·lectual**, solen presentar altres característiques que obstaculitzen la relació interpersonal i la integració social:

- **Greus dificultats per a discriminar correctament entre situacions distintes.**
- **Desconeixement de l'ús de les normes socials bàsiques.**
- **Estils comunicatius inadequats i poc eficaços.**
- **Dificultats per a iniciar, mantenir o finalitzar una conversa, manifestar desgrat, etc.**

# DÈFICIT SOCIAL EN LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

Aquestes **dificultats** sovint es tradueixen en **rebuig**, la qual cosa genera en aquestes persones uns certs **comportaments anòmals** amb la fi ser acceptades.

Alguns dels més freqüents són:

- **Estereotips socials.**
- **Comportament agressiu.**
- **Baixa autoestima o indefensió.**
- **A vegades poden presentar fòbia social, depressió, etc.**

# DÈFICIT SOCIAL EN PERSONES MALALTES

Els dèficits socials en les persones malaltes estan associats als **canvis** que la pròpia malaltia ocasiona en **tots els àmbits**:

- **Sentiments de desvaloració, baixa autoestima i desconfiança.**
- **Ansietat.**
- **Comportaments agressius o per contra, inhibits.**
- **Conducta desadaptada: comportaments regressius o emocionalment inestables.**

# DÈFICIT SOCIAL EN PERSONES AMB TRASTORNS MENTALS

Si bé les malalties mentals són molt variades i diferents entre si, en l'àmbit de les relacions socials la tònica general és que aquestes persones solen mostrar una **restricció important en la participació i en la interacció amb l'entorn.**



# DÈFICIT SOCIAL EN PERSONES AMB TRASTORNS MENTALS

- Falta de competència social.
- Xarxa social molt restringida i escassa.
- Apatia o falta d'interès per la participació en la societat (treball, temps lliure, etc.)
- Estigmatització
- Raons associades a la pròpia malaltia: poca consciència del trastorn, no buscar ajuda, desconèixer els serveis d'atenció, etc.

# DÈFICIT SOCIAL EN PERSONES CON TRASTORNS MENTALS

Aquestes mancances en el funcionament social generen problemes per a l'acompliment normalitzat de rols i per a la participació en la societat, la qual cosa realimenta el **cicle de l'aïllament** i representa un **factor de risc d'exclusió**. Sense cap dubte l'entrenament en habilitats socials contribuirà a una millora en aquesta àrea.



# DÈFICIT SOCIAL EN PERSONES DEPENDENTS

En definitiva, la **manca d'habilitats socials** en **persones en situació de dependència** provoca que la seva relació amb l'entorn i amb la comunitat sigui deficitària, i que mostrin dificultats en la resolució dels seus conflictes interpersonals.

L'**entrenament en habilitats socials** pot ajudar les persones usuàries a millorar la seva competència interrelacional.

