

# HABILIDADES SOCIALES

Dra. Milagros Chu A.

# ¿Qué son las habilidades sociales?

La conducta socialmente habilidosa es un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas". (Vicente Caballo, 1986)



# TEORIA DEL APRENDIZAJE SOCIAL



El enfoque socio comportamental, también llamado: imitación, modelamiento, aprendizaje vicario, aprendizaje por observación o aprendizaje social(A.S ), puede definirse como :

Aquel aprendizaje de un acto después de haber visto aun sujeto modelo hacerlo (Thorndike,1911 citado en Zamora, López y Cabrera,2011).

Aun que la observación no es la única forma de reproducir conductas

En 1965, Bandura realizó un experimento clásico para demostrar que las conductas, en este caso específico ,agresivas son aprendidas

Bandura concluyó dos cosas principalmente, la primera a)los niños jamás hubieran actuado de esa forma ante Bobo antes de ver el video; y b) el poder de la imitación.

Bandura destaca que hay una combinación de factores sociales y psicológicos que influyen en la conducta. Considera que los factores externos son tan importantes como los internos y que los acontecimientos ambientales, los factores personales y las conductas interactúan con el proceso de aprendizaje



**BANDURA**  
Las conductas se  
adquieren de dos  
formas



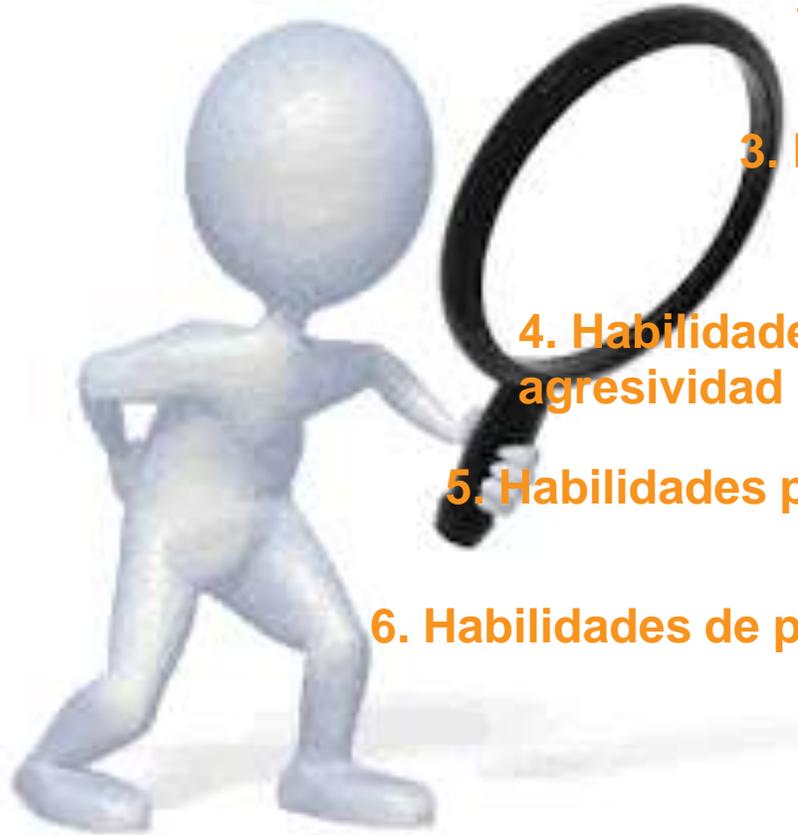
Experiencia  
directa



Aprendizaje  
por medio  
de modelos

Una de las aportaciones más relevantes de la obra de Bandura fue que mostró que puede darse un aprendizaje sin necesidad de que el aprendiz obtenga refuerzo. No obstante, como es lógico, observar que el modelo obtiene recompensas o castigos como consecuencia de su comportamiento modula el aprendizaje que tiene lugar

**TIPOS DE  
HABILIDADES**



**1. Habilidades sociales  
básicas**

**2. Habilidades sociales avanzadas**

**3. Habilidades sociales afectivas**

**4. Habilidades de negociación o alternativas a la  
agresividad**

**5. Habilidades para hacer frente al estrés**

**6. Habilidades de planificación**

Componentes de las HHSS según Goldstein (1980)

Son las primeras en ser adquiridas, siendo **primordiales** a la hora de **generar y mantener una comunicación satisfactoria en la mayor parte de los ámbitos de la vida.**

- Saber iniciar un diálogo.
- Saber **mantener una conversación.**
- Habilidades de Escucha activa
- Formulación de preguntas.
- Presentarse uno mismo.**
- Dar las gracias.
- Capacidad para hacer cumplidos.
- Habilidades empáticas.**



# PRÁCTICA

vamos a poner en práctica la  
capacidad para hacer cumplidos.

Una vez que la persona ha adquirido las habilidades sociales básicas, tiene la base necesaria para trabajar las habilidades sociales avanzadas, las cuales nos proveen de estrategias para manejarse convenientemente en las relaciones sociales. Esta categoría de tipos de

- Capacidad para ofrecer una opinión.
- Pedir ayuda.
- Capacidad para pedir disculpas.**
- Participación.
- Sugerir y dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Capacidad de convicción.**



## HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

# PRÁCTICA

vamos a poner en práctica la capacidad  
ofrecer una opinión

Este tipo de habilidades están relacionadas con la capacidad de identificar y gestionar, de manera eficaz, tanto nuestros sentimientos como los sentimientos de los demás.

## HABILIDADES SOCIALES AFECTIVAS



- Identificar y conocer las emociones y sentimientos
- Entender los sentimientos de los demás.
- Capacidad de **expresar sentimientos y emociones.**
- Expresión de afectos
- Respetar los sentimientos de otros.
- Capacidad para **afrontar el enfado de los demás.**
- Capacidad de auto-recompensa.
- Gestión del **miedo a hablar con la gente**
- Capacidad para animar a los demás.
- Capacidad para **consolar a los demás.**

# PRÁCTICA

vamos a poner en práctica capacidad de expresar  
sentimientos y emociones

HABILIDADES DE  
NEGOCIACIÓN O  
ALTERNATIVAS A LA  
AGRESIVIDAD

Las habilidades sociales relativas a la negociación son aquellas que nos permiten evitar el conflicto o gestionarlo de manera adecuada. Consisten en la capacidad para resolver los problemas dentro de las relaciones interpersonales sin utilizar la agresividad o la violencia.

- Saber pedir permiso.
- Capacidad para compartir.**
- Capacidad de ayudar a los demás.
- Capacidad para quererse a uno mismo.
- Capacidad para tolerar y responder a las bromas.
- Habilidades de negociación.**
- Capacidad de autocontrol.
- Capacidad de defender los propios derechos.
- No entrar en peleas.**
- Capacidad para evitarle problemas a otras personas.



# PRÁCTICA

vamos a poner en práctica capacidad de ayudar a  
los demás

Este tipo de habilidades son necesarias para la resolución exitosa de conflictos en contextos de tensión o estrés.

## HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

- Capacidad para gestionar el sentimiento de vergüenza.
- Capacidad para defender al otro.
- Tolerancia al fracaso.
- **Capacidad para responder a la persuasión.**
- Capacidad para responder a una acusación.
- **Capacidad para formular quejas** o reclamaciones.
- Capacidad para responder a quejas o reclamaciones.
- Deportividad.
- Saber enfrentarse a la presiones del grupo.
- **Gestionar una conversación complicada.**
- Tolerancia a ser ignorado o desdeñado.
- Capacidad para confrontar mensajes contradictorios.



# PRÁCTICA

vamos a poner en práctica capacidad de ayudar a los demás

## HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN

Este tipo de habilidades sociales tienen que ver cómo nos proyectamos hacia el futuro creando estrategias para resolver problemas a través de las relaciones con los demás. Dentro de la categoría de habilidades sociales relativas a la planificación

- **Reconocimiento de las propias habilidades.**
- Capacidad para tomar decisiones.
- **Determinación de objetivos.**
- Identificar la causa de los problemas y resolverlos.
- Recogida de información.
- Capacidad de concentración en una tarea.



# PRÁCTICA

vamos a poner en práctica capacidad identificar la causa de los problemas y resolverlos

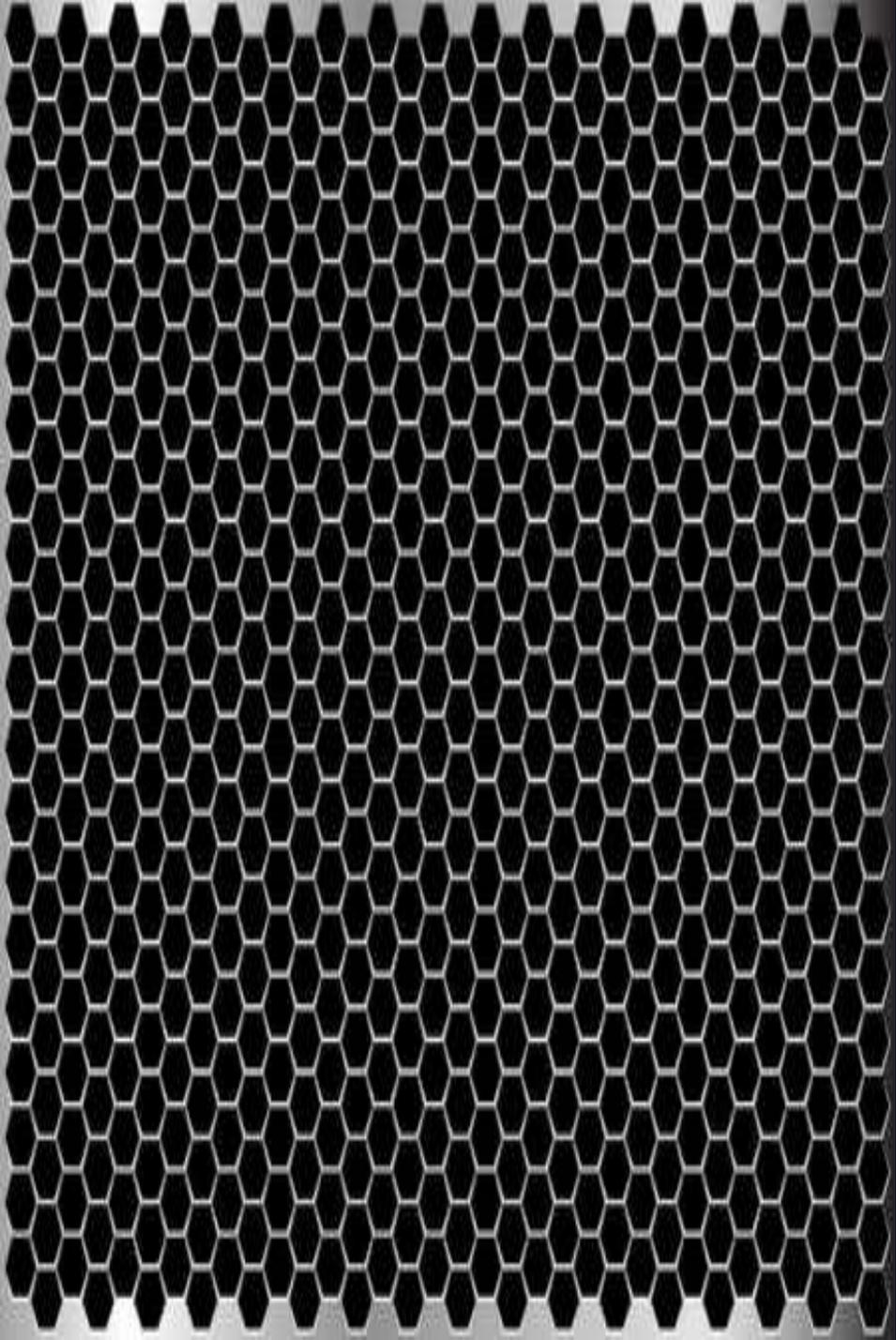
## PUNTOS CLAVE DE LAS HABILIDADES SOCIALES

- Se adquieren a través del aprendizaje. No son innatas, los niños y niñas desde el nacimiento aprenden a relacionarse con los demás. Se sienten de determinada manera, tienen determinadas ideas y actúan en función de estas.
- Son recíprocas por naturaleza. Estas habilidades, requieren para su desarrollo la relación con otras personas.
- Incluyen conductas verbales y no verbales. Es tan importante lo que se dice como otros aspectos que no se dicen.
- Están determinadas por el reforzamiento social (positivo o negativo). Determinadas conductas se repiten si tienen un refuerzo interpretado como positivo (acorde con sus ideas y sentimientos) o negativo (en desacuerdo).
- Son capacidades formadas por un repertorio de creencias, sentimientos, ideas y valores. Estos son la base de la conducta social. Las personas interpretan las situaciones y deciden la actuación.
- Están interrelacionadas con el **autoconcepto** y la **autoestima**. Los resultados de las **relaciones sociales** influyen en el autoconcepto y la autoestima y estos a su vez son cruciales para las diferentes conductas en el medio social.
- Son necesarias para el desarrollo integral de las personas. La persona se desarrolla y aprende en interacción con los demás.

## ¿Qué sucede si tenemos reducidas habilidades sociales?

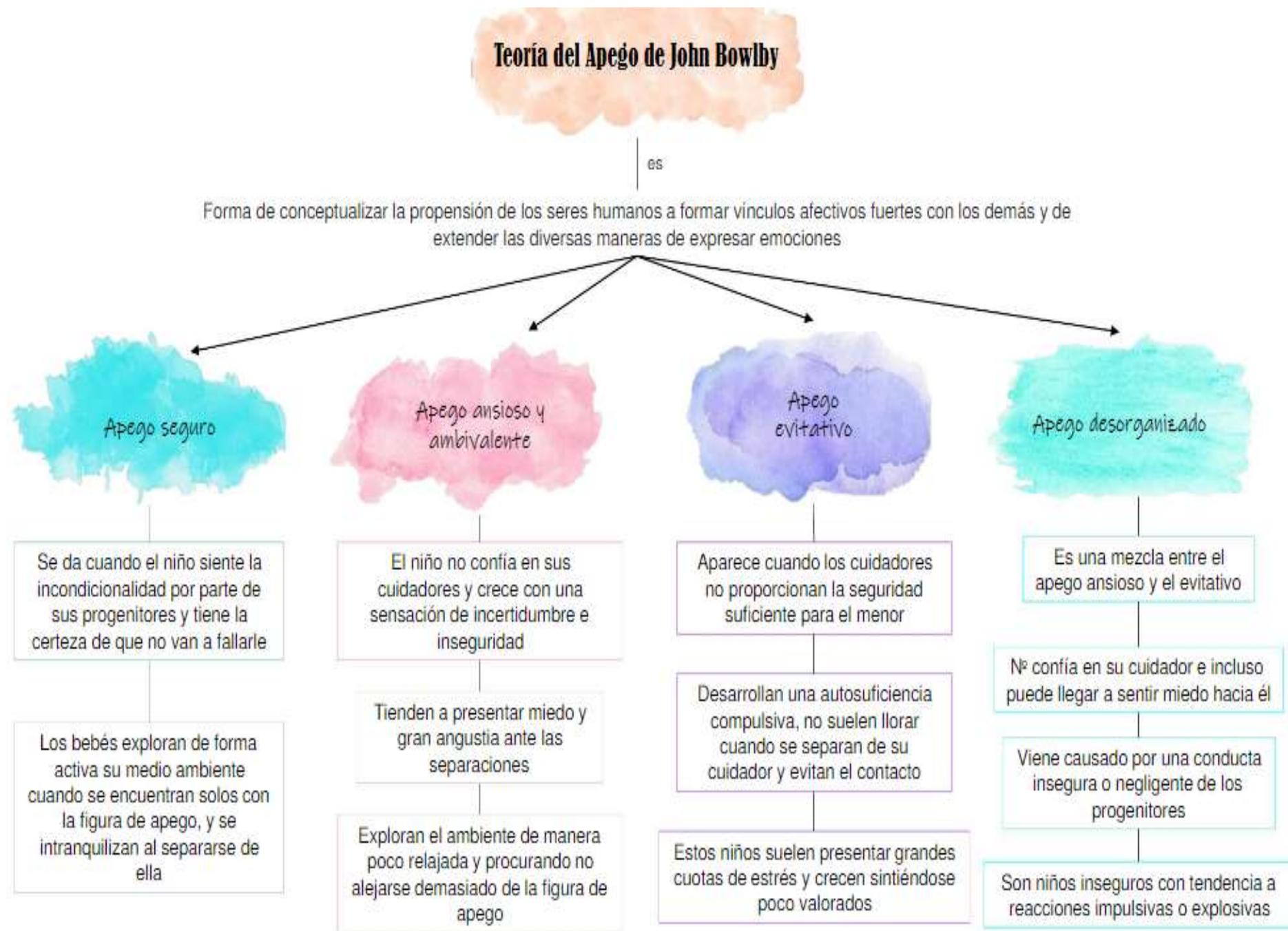
- Dificultad para expresar deseos y opiniones
- Dificultad para relacionarse con los demás: La falta de habilidades sociales conlleva al retraimiento o aislamiento social.
- Malestar emocional: Las personas necesitamos de los demás, la compañía y el cariño son fundamentales para nuestro equilibrio emocional.





# HABILIDADES BASICAS

**Apego: Capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas**



# Cada persona es única



Es la capacidad de expresar opiniones y sentimientos de manera honesta y adecuada, en el momento oportuno y respetando tanto los derechos personales como los de los otros. A partir de la incorporación de las variables consideración y honestidad las personas son percibidas de las maneras que a continuación se señalan:



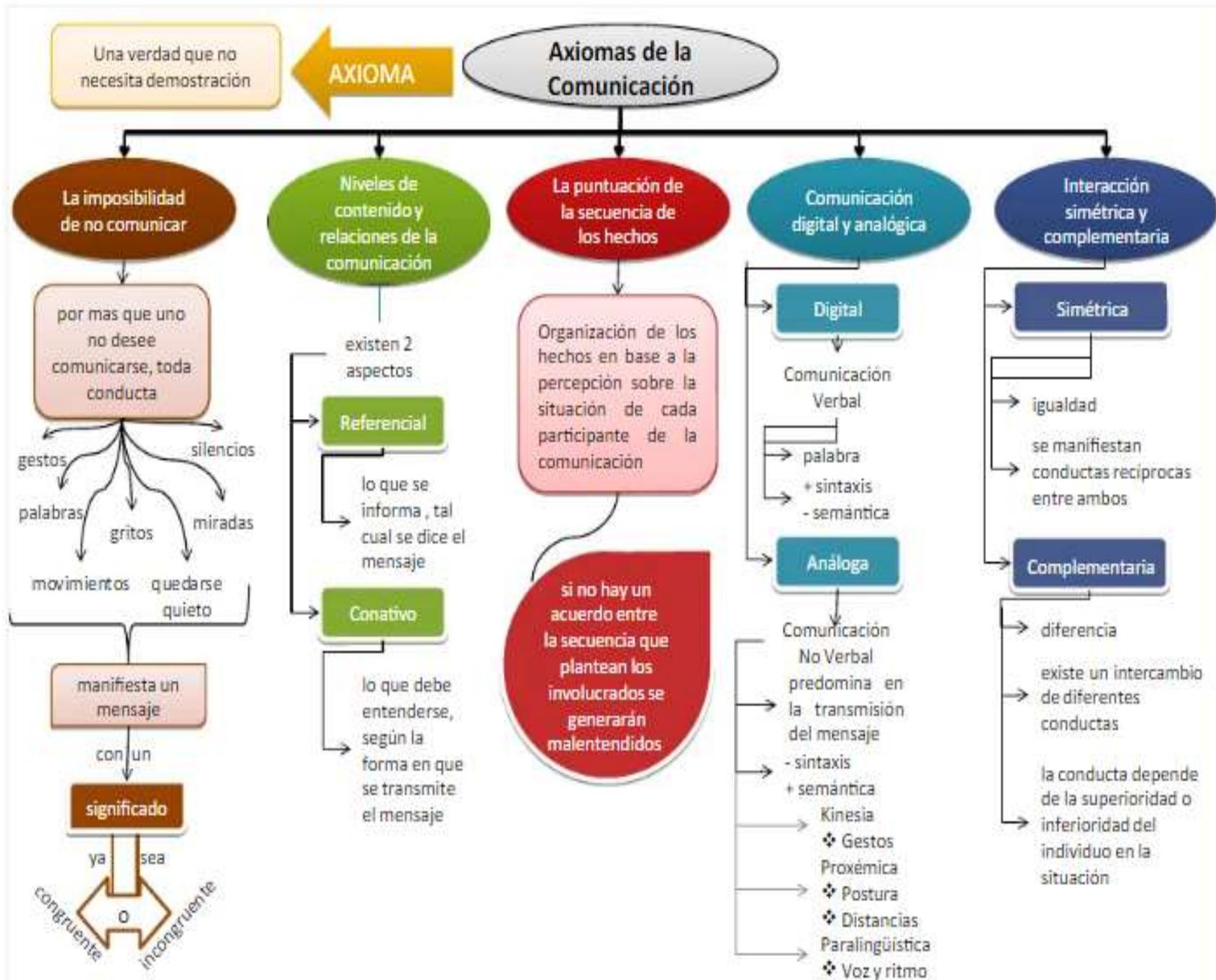
**Cooperación: Capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común**

Valor: La Cooperación...



La cooperación como valor esencial para responder a la diversidad, implica la construcción y desarrollo de acciones articuladas que favorezcan las prácticas inclusivas en los distintos ámbitos que hacen a la vida académica.





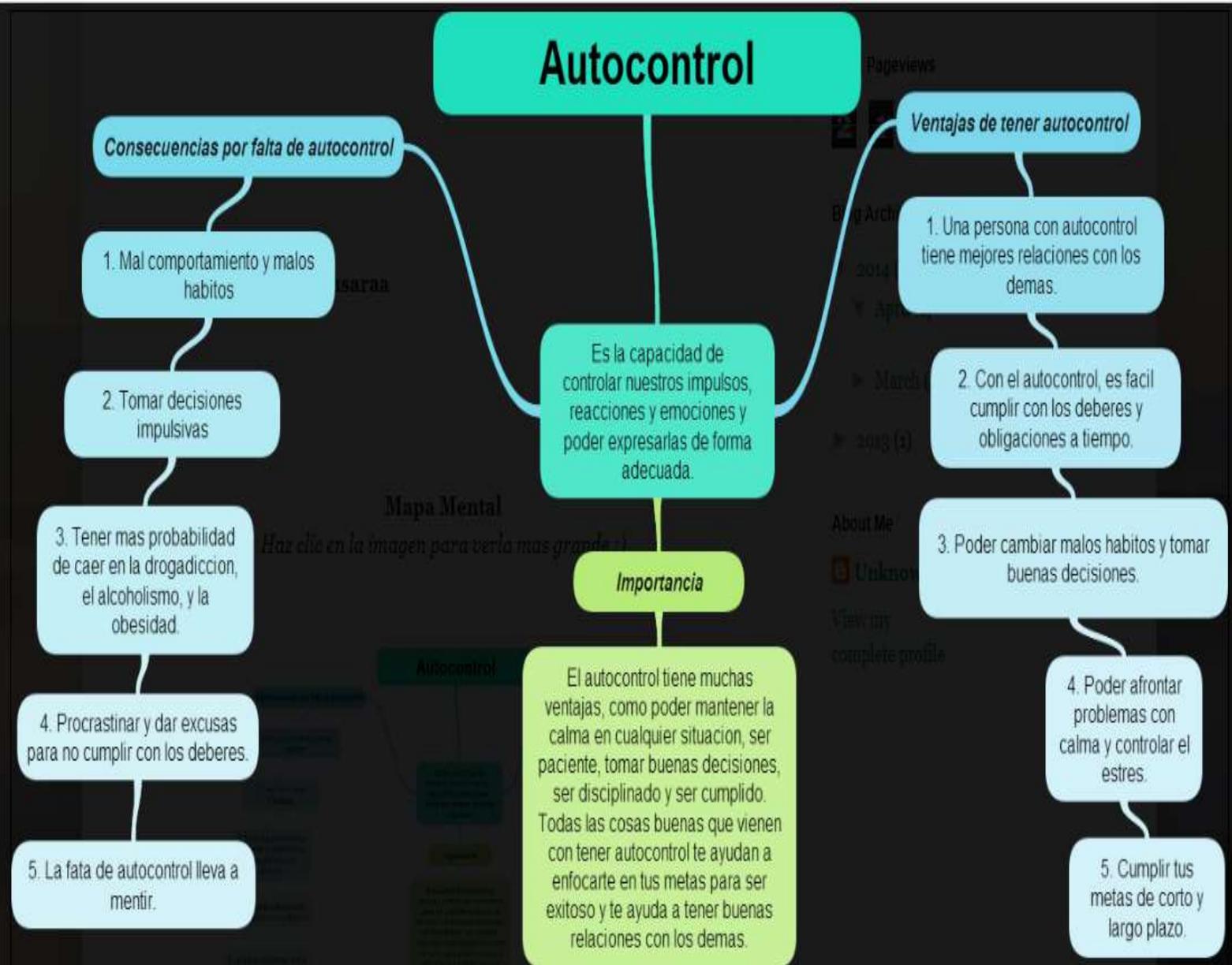
**Comunicación:  
Capacidad de expresar y escuchar**

PIENSO



ACTÚO SIENTO  
**AUTOCONTROL**

## Autocontrol: Capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar los impulsos





**Comprensión de situaciones: Capacidad para entender situaciones sociales y no tomarlas como algo personal, o culparse de determinadas cosas.**



**Resolución de conflictos: Capacidad para interpretar un conflicto y sacar alternativas de solución al mismo**



**Perder perder**

G R A C I A S

