

HABILIDADES SOCIAIS

1

QUE SON?

Son ferramentas que nos permiten comunicarnos e relacionarnos cos demais de xeito eficaz e saudable.

2

PÓDENSE APRENDER?

Apréndense como calquera outro coñecemento, e condicionan todos os ámbitos da nosa vida.

3

CANDO AS USAMOS?

Poñémolas en práctica cando nos comunicamos, tanto verbalmente, como de modo non verbal. É tan importante o que nos decimos con palabras como co corpo, e ás veces co silencio.

PARA RELACIONARNOS BEN PRECISAMOS: CONFIANZA, COMUNICACIÓN E CONEXIÓN

1

CONFIANZA

- A confianza vén dada pola **autoestima** (a idea que temos de nós mesmos, como nos valoramos e nos aceptamos cas nosas fortalezas e debilidades) e o **autocontrol** (como xestionamos as nosas emocións).

2

COMUNICACIÓN

A comunicación require de asertividade, conversación e persuasión.

3

CONEXIÓN

A conexión precisa de empatía (capacidade para recoñecer as emocións e sentimentos dos demais) e presenza (como facemos sentir aos demais).

LOGO, PARA MELLORAR AS MIÑAS HABILIDADES, ¿COMO ME PODEDES AXUDAR?

Observa que tipo de conduta predomina en min. Hai tres tipos básicos de conduta:

1

PASIVA

- Non fago nin digo o que quero.
- Intento evitar os conflitos.
- Non defendo os meus dereitos.
- Son influenciabile.
- Falo cunha intensidade de voz baixa.
- Amósome inseguro e triste respecto as miñas relacións cos demais.

2

AGRESIVA

- Fago e digo todo o que quero, pero nun tono alto, berrando e insultando se fai falta.
- Non me importa crear conflito.
- Defendo os meus dereitos pola forza e trato de impoñerme sempre.
- Amósase enfadado a maior parte do tempo.
- Os demais evítanme por iso.

3

ASERTIVO

- Expreso o que quero nun tono axeitado, mantendo unha actitude respectuosa.
- Defendo os meus dereitos e son quen de decidir si ou non, adoptando unha actitude firme, pero sen perder as formas.
- Recoñezo as emocións dos demais e son quen de sentir empatía.
- Sintome feliz e ben a maior parte do tempo.

Para relacionarme ben debo manterme nun perfil ASERTIVO e podes darme recursos para:

Sempre que poidas, fai que as túas críticas cara a min sexan construtivas

-Dime todos os días canto me queres e algo positivo da miña persoa.

Se ti caes nunha incoherencia, todos as temos, non mas disfraces

Non fales de min en termos negativos con outra xente diante de min

-Conseguirémolo se na casa adoptamos un estilo educativo democrático no que eu poida expresar opinións

-Axudarme a recoñecer as emocións dos demais e adoptar o seu punto de vista

- Adoptar actitudes de escoita activa (signos evidentes de atención).

- Aceptar críticas construtivas.

-Pasa comigo o tempo que poidas.

-Se meto a pata, ensíname a pedir desculpas, e a sentirme ben despois de facelo.

-Non sexas excesivamente permissivo/a tampouco.

-Se me pos moitos límites e es moi ríxido. Tampouco me axudas

-Se meto a pata, ensíname a pedir desculpas, e a sentirme ben despois de facelo. Arrepentirse non está mal. É un sinal de fortaleza que indica que o analizaches, recoñeches o dano que puidiches causar e que te sentiches mal por telo feito.

-Non sexas excesivamente permissivo/a tampouco. Se me dás todo o que quero porque ti non o tiveches e non me pos límites, farasme caprichoso e a miña frustración irá en aumento, facendo que sufras moito máis do debido cando as cousas se torzan un pouco.

-Se me pos moitos límites, es moi ríxido, evitas darme explicacións e censuras todo o que sae na televisión, o que se ve pola rúa, etc. Tampouco me axudas porque a información, sobre todo o que non che gusta, vaimos ir chegando e non vou saber xestionala. É mellor que me vaias indicando o que che parece ben. Se me convences, estarei preparado.

-Se ti caes nunha incoherencia, todos as temos, non mas disfraces, explícame, porque se non me convences, o que vou aprender e a facer exactamente o que fixeches ti.

-Sempre que poidas, fai que as túas críticas cara a min sexan construtivas. Que se dirixan a buscar unha solución e a analizar a miña conduta. Non te dirixas á miña persoa. Non é o mesmo dicirme que estou a facer unha tontería que que son tonto.

Axudarme a recoñecer as emocións dos demais e adoptar o seu punto de vista para que poida comprender e razoar, para chegar a acordos e ceder ou reafirmarme na miña postura, pero dun xeito pacífico, que supoña autocontrol e me permita pensar antes de actuar.

-Non fales de min en termos negativos con outra xente diante de min. Aínda que che pareza que non escoito, iso quédame grabado de xeito que é difícil de borrar. Fala de min como che gustaría que o fixesen de ti, sobre todo, tendo en conta que eu non faría iso.
-Non me compares con outros/as. Valórame en relación comigo. Eu non te comparo.
-Non me sobreprotexas, cando o fas, estás a facer menos de min ante os demais e, sobre todo, ante min mesmo, porque me dás a entender que non son quen eu so.

-Conseguirémolo se na casa adoptamos un estilo educativo democrático no que eu poida expresar opinións, tomar de decisións e asumir responsabilidades consonte a miña idade, seguindo un patrón comunicativo baseado no respecto mutuo. Pedirme opinión e decidir permitírame ir reunindo elementos de xuízo sobre os porqués das cousas e asumir as consecuencias das miñas decisións. Se decidín facer os deberes antes de estudar, poderei analizar se resultou ou non. Se me dás todo analizado ou mo impós, non me axudas a asumir a miña responsabilidade. Se non estás dacordo ca miña decisión, fíame suxestións sobre o xeito en que cres que debo facelo e invítame a cambialo. Dime como te fago sentir e que te preocupa.

-Pasa comigo o tempo que poidas. Non se trata de que deas conta de min. Cóñeceme ben. Trata de recabar información afectiva sobre min e goza do teu tempo na miña compañía. Se me dis o que che gusta, o que che molesta e o que detestas abertamente, eu tamén aprenderei a facelo. Non teñen que gustarnos as mesmas cousas ou ca mesma intensidade, pero encontraremos puntos afíns seguro.