

TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES

(Ref. Laura Rojas-Marcos. *La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas*. Grijalbo 2014. P 96-97.)

Básicas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saber escuchar: escucha activa. ✓ Saber presentarse a otras personas y presentar a los demás. Conectar con otros. ✓ Iniciar una conversación: tomar la iniciativa. ✓ Mantener una conversación cordial y amena. ✓ Saber preguntar: distinguir el momento en que hacer o no una pregunta. ✓ Saber resaltar de forma apropiada una cualidad, un comportamiento o esfuerzo de otro: hacer cumplidos. ✓ Ser respetuoso, amable Y educado.
Desarrolladas y maduras	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saber colaborar y participar en un grupo sin intimidar ni imponer. ✓ Saber delegar, dar instrucciones sin ser agresivo, irrespetuoso ni abusivo. ✓ Tener la capacidad de pedir ayuda y ofrecerla. ✓ Tener la capacidad para poner límites Y ser asertivo (saber decir «no»). ✓ Saber pedir disculpas, perdón o reconocer un error
Asociadas a los sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saber identificar los propios sentimientos, expresarlos y compartirlos adecuadamente. ✓ Saber manejar las emociones negativas propias y ajenas. ✓ No dejar que el miedo propio o ajeno controle las conductas y decisiones: no dejarse intimidar. ✓ No dejar que otros manipulen los propios sentimientos de forma perversa. ✓ Comprender las razones por las que uno u otros sienten algo determinado aunque no se comparta la misma opinión. ✓ Saber cambiar un estado de ánimo. Pasar del pesimismo al optimismo realista.
Asociadas al estrés y la ansiedad provocada por una situación social	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saber expresar un desacuerdo. ✓ Saber formular o responder a una queja. ✓ Saber regular el sentimiento de vergüenza, sensación de exclusión o ridículo con entereza. ✓ Saber utilizar el humor en el momento adecuado. ✓ Saber poner límites a otros sin violencia. ✓ Saber reaccionar ante un ataque verbal, una falta de respeto o una acusación. ✓ Saber hacer frente y manejar la presión de otras personas o de un grupo (evitar la sumisión). ✓ Saber pedir permiso o autorización. ✓ Saber compartir y aceptar que otros compartan con uno. ✓ Saber defender los propios derechos con seguridad y respetar los de los demás. ✓ Saber mantener una distancia emocional razonable con los demás (evitar ser posesivo y acaparador). ✓ Tener la capacidad de resolver los desacuerdos, conflictos y disputas de una forma constructiva.