



HABILITATS SOCIALS

Fitxa informativa

A QUÈ ENS REFERIM QUAN PARLEM D'HABILITATS SOCIALS?

PER QUÈ SERVEIXEN?

PUC MILLORAR LES MEVES HABILITATS COMUNICATIVES?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

Què són?

Podem observar si una persona és hàbil o no en la relació amb els altres, però és difícil donar una definició acurada sobre què són les **habilitats socials**, ja que **depenen del context cultural, la situació en que ens trobem i les persones que intervenen**.

Generalment, el terme "habilitats socials" fa referència a les **conductes que milloren o empitjoren la interacció amb altres persones**. Aquí incloem el conjunt d'**estratègies verbals** (llenguatge) i **no verbals** (aspectes emocionals i corporals) que

disposem per actuar en una situació social.

S'anomenen **prosocials** aquelles conductes que incrementen les possibilitats de relacionar-nos més satisfactòriament i **antisocials** les que provoquen aïllament.

Tothom és susceptible de millorar els seus coneixements en **habilitats socials** mitjançant l'aprenentatge i l'entrenament.

Sensibilitat social

La **capacitat per escollir la conducta que millor s'adapta a les característiques d'una situació i les persones que hi participen** s'anomena **sensibilitat social**. Depèn de 2 qüestions essencials: l'anàlisi d'un mateix i la comprensió dels altres.

Ser conscients del nostre estat d'ànim i tenir una visió acurada de les nostres capacitats a nivell social, ens permet autoregular-nos. A vegades podem sentir-nos desbordats per les nostres emocions i ens comportem de manera antisocial amb la gent que ens envolta. En canvi, si som capaços de reconèixer el nostre estat anímic, com per exemple el malhumor o la ràbia, podem evitar "pagar" amb els altres el nostre malestar.

D'altra banda, anomenem **empatia** a la **capacitat d'imaginar com se sent l'altre persona** i adequar la nostra interacció segons el seu estat d'ànim.

Un grau elevat d'empatia ens permet ser més acurats en la interpretació dels altres, tant de les seves **intencions** com les seves **necessitats**. Les persones sovint no expressen verbalment com es senten, però si parem atenció al to de veu, el gest o l'expressió facial entre d'altres, podem **percebre si la persona que tenim al davant està contenta, trista o enfadada** i actuar en conseqüència.

Conductes prosocials

Les conductes **prosocials** són aquelles **interaccions amb els altres que estan modulades per l'autoconsciència i l'empatia**. Entre les més bàsiques:

- ☞ Tenir iniciativa per **saludar, presentar-se o iniciar una conversa**.
- ☞ **Mantenir el contacte visual** quan parlem amb algú.
- ☞ **Tenir cura de la nostra expressió facial**. Somriure mostra accessibilitat.
- ☞ **Modular el to de veu**, sense cridar però assegurant que se'ns escolti.
- ☞ **Escolta activa**. Parar esment sense mostrar avorriment o desinterès.
- ☞ **Capacitat de negociar**. Per resoldre un conflicte s'ha de ser **flexible, col·laborar** amb l'altre persona, arribant a una **solució de consens**.
- ☞ Tenir una **opinió pròpia** producte de la reflexió personal. Permet que els altres ens coneguin i ens tinguin en compte.
- ☞ **Expressar com ens sentim** o parlar de les nostres preocupacions fa augmentar el nivell de **confiança i intimitat** en una relació.

- ☞ Fer **compliments sincers** ajuda als altres a identificar les seves capacitats.
- ☞ **Oferir crítiques constructives**, d'una manera amable i afectuosa, possibilita que els altres millorin.
- ☞ **Acceptar els compliments i les crítiques** sense posar-nos a la defensiva.
- ☞ **Donar les gràcies**.
- ☞ **Oferir o acceptar ajuda**. Donar un cop de mà a una altra persona és una mostra d'afectivitat i compromís, i obre la possibilitat que ens ajudin en el futur.
- ☞ **Demandar disculpes o perdó** quan creiem que ens hem equivocat o ferit a l'altre demostra interès envers els sentiments de l'altre persona.

L'ús d'aquestes formes de relació **incrementa les possibilitats de gaudir d'una xarxa social àmplia i satisfactòria**.

Si creus que tu o alguna persona propera està sofrint aquest problema emocional i estàs preocupat, dóna la volta a la fitxa...

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net

Conductes antisocials

Sovint les conductes antisocials són el resultat d'un anàlisi **erroni de nosaltres mateixos**, ja sigui infravalorant-nos o sentint-nos superiors, **acompanyat d'un manca d'empatia** que provoca **no tenir en compte** els sentiments dels altres o **malinterpretar** les seves intencions. Algunes conductes que poden afectar negativament les nostres relacions socials serien:

☞ **Evitar** normes socials bàsiques com **la salutació, la presentació o mantenir el contacte visual**.

☞ **Expressió facial de serietat o enfado**. Envia el missatge de no voler que els altres es relacionin amb nosaltres.

☞ Un to massa alt o **cridar** pot ser interpretat agressivament mentre que **parlar fluix** pot provocar que no ens prestin atenció.

☞ **Avorrir-se fàcilment** durant una conversa o directament **no escoltar** a l'altre.

☞ Utilització **monosíl·labs, frases curtes o "tallants"**. De vegades podem creure que estem sent "bromistes" sense adonar-nos que som pesats, i això pot acabar enfadant a l'altre mentre que nosaltres ens sentim incompresos.

☞ **Imposició dels nostres desitjos o opinions** en els altres mitjançant **l'agressió física o verbal, les amenaces o les mentides**.

☞ **Robar** o agafar les coses dels altres sense permís, per satisfer una necessitat personal.

☞ **Despreocupació pel benestar dels altres**. No donar importància als sentiments o necessitats de les persones del nostre voltant afavoreix que aquestes també ignorin les nostres.

☞ **Perjudicar a altres i sentir indiferència**. La manca del sentiment de responsabilitat provoca aïllament i incomprensió.

☞ **Interpretació suspicax de les intencions dels altres**. Hi ha persones que pel seu estil de relacionar-se i pensar sovint **malinterpreten les actuacions dels altres**, ja sigui **buscant motius ocults** a les seves conductes o bé **centrant-se únicament en la part crítica d'un missatge** que consideren un atac, al qual poden reaccionar de manera agressiva. Aquest constant qüestionament provoca que les persones del seu voltant disminueixin el contacte amb ella.

☞ **Victimització i culpabilització dels altres**. Hi ha persones que **creuen que res del que els hi passa, té a veure amb la seva manera personal de relacionar-se amb els altres**. Aquesta **actitud sense crítica sobre les seves actuacions** impedeix que puguin o vulguin millorar les seves habilitats socials de relació per evitar problemes similars en el futur.

☞ **Evitació sistemàtica de situacions socials**. La timidesa producte de **la preocupació, la por o la vergonya** pot acabar derivant en un **aïllament total** de la persona. **Internet**, per exemple, pot ser una **via de comunicació complementària** per les nostres relacions socials, però **no pot substituir completament la presencial**, és a dir, quedar amb la persona per parlar "cara a cara".

Aquestes maneres de relacionar-se **provoquen que la gent del entorn es distancii de nosaltres i acabem aïllats**. Aquest procés pot ser **gradual o ràpid**; per un costat hi ha persones tímides que comencen per evitar determinades situacions socials i acaben per limitar qualsevol activitat social de contacte directe. D'altra banda, les persones agressives que produeixen temor en els altres, per tant algunes persones poden mantenir-se properes per evitar ser agredides o per obtenir algun benefici, de manera temporal.

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net