



# Habilidades sociales para convivir

## Introducción

Aristóteles define al ser humano en esencia como un animal social (Aristóteles, la política, 1932). Hoy por hoy el reto es aprender a ser humano y a convivir como los seres humanos que somos. ¿Lo estamos logrando? El modo de relacionarnos puede ser una experiencia agradable o convertirse en una fuente de estrés, potenciando relaciones negativas o positivas. ¿Qué relaciones cultivas cuando te vinculas con los demás? ¿Cuáles son las cualidades de los vínculos que generas en tu museo? Trabajar con personas (sin importar su edad) conlleva una gran responsabilidad. En tus manos está generar un espacio de confianza, de armonía, de respeto y de libre expresión para que tu público pueda mirarse a los ojos, conversar, sonreír, compartir, expresar.

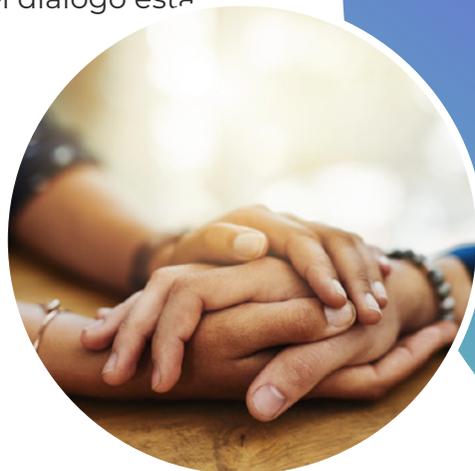
Este tema te invita a que actives tus “sensores” de súper facilitador para que detectes qué está necesitando tu audiencia, ¿requieren actividades para desarrollar la empatía?, ¿no están rompiendo el hielo?, ¿el diálogo está tomando una dirección que puede derivar en violencia?, ¿hay algún miembro del grupo que le cuesta trabajo integrarse?, ¿algún participante requiere mayor motivación? Con estas herramientas que te proporcionaremos, estamos seguros de que tú y tus participantes vivirán sesiones de aprendizaje y bienestar inolvidables. ¡Éxito!

## Ser humano ser social

¿Qué es ser humano? Ser humano es una expresión que hace referencia al *homo sapiens*, cuya principal característica es la capacidad de razonamiento y aprendizaje. Desde el punto de vista cualitativo, el ser humano se distingue de otros animales en su modelo de inteligencia, en su autoconciencia y en su capacidad de separarse de la naturaleza y sobrevivir por medio de la cultura. (Significado, s/f)

Entre otras cosas, busca conservar su vida y desarrollarse plenamente con sus congéneres, para lo cual establecerá modos de colectividad y de ayuda mutua. Esta acción comunitaria se ha presentado desde el origen de la humanidad, la cual se debe a dos razones: 1) la interpretación de la vida a través de sus prójimos; y 2) la incapacidad de satisfacer todas sus necesidades por sí mismo, dando así un voto de confianza a estos últimos. (Recaséns, 1997).

Sin embargo, ¿cómo se aprende a ser humano? Dado que nos necesitamos mutuamente para vivir, ¿cómo podemos transitar del sobrevivir al convivir?, ¿es la educación un camino?



La Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI en su informe *La educación encierra un tesoro* señala que **Aprender a convivir**, es un pilar fundamental. Nosotros como miembros de un museo, podemos contribuir con nuestro granito de arena, en cada sesión enfrentar las dificultades que como sociedad global se plantean a la humanidad en el siglo XXI: la violencia, la discriminación, la desigualdad y la injusticia, problemas que parecen muy difíciles de resolver, pero que deben comenzar a pensarse desde temprana edad. La formación social, moral y ética de las nuevas generaciones no depende sino de su educación. Por eso, se hace indispensable educar en función de la armonía en el descubrimiento del otro y, en un sentido profundo de comunidad que permita resolver las diferencias habidas o por haber de una manera civilizada, responsable y sobre todo ética. (Concepto, 2021).

Es por ello que en este texto nos enfocaremos en la descripción de habilidades sociales básicas e indispensables para contribuir a una formación social sólida. Lo anterior también sienta las bases para la construcción de habilidades sociales complejas como aquellas vinculadas a una actitud pro social, tan relevantes y necesarias para los convulsos tiempos que vivimos.

### **Habilidades sociales, necesarias para la vida**

Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.

Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Así, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.

Estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. (Mayer y Salovey, 1997).

Las habilidades sociales tienen las siguientes características:

- Son **conductas adquiridas** a través del aprendizaje (imitación, ensayo, etc.)
- Tienen **componentes motores** (lo que se hace), **emocionales y afectivos** (lo que se siente), **cognitivos** (lo que se piensa) y **comunicativos** (lo que se dice).
- Son **respuestas específicas** a situaciones concretas.
- Se ponen en juego en **contextos interpersonales**, son conductas que se dan en relación con otras personas. (Rosales, 2013).



## ¿Para qué nos sirven las habilidades sociales?

En ocasiones nos cuesta trabajo expresar lo que necesitamos, pedir un favor, hablar frente al público, mirar a los ojos, defender un punto de vista, iniciar una conversación, expresar un cumplido, incluso puede ser que seamos agresivos a la hora de vincularnos. Todo esto está relacionado con la falta de habilidades sociales, la buena noticia es que, como toda habilidad las habilidades sociales, también se aprenden. Nadie nace siendo hábil en algo si no lo ha aprendido y practicado antes durante un tiempo. Cuanto más practiquemos mejores seremos.



Para ello, es importante conocer cuáles son las habilidades sociales básicas, hacerlo te permitirá reconocerlas e identificar aquellas que practicas con regularidad y las que necesitas reforzar. Ahora bien, es importante reconocer que el desarrollo de estas habilidades comienza desde que somos pequeños.

Si bien, existen muchas clasificaciones hemos elegido la siguiente en la que se expresan treinta habilidades desglosadas en seis áreas. Te parecerá que algunas de ellas son más enfocadas hacia los niños, sin embargo, te darás cuenta de que incluso en la etapa adulta, no las tenemos desarrolladas del todo. Revísalas con atención plena:

### Clasificación de habilidades sociales

#### Habilidades sociales básicas

##### Habilidades básicas de interacción social

Sonreír y reír.  
Saludar.  
Presentaciones.

Favores.  
Cortesía y amabilidad.

##### Habilidades para hacer amigos

Elogiar y reforzar a otros.  
Iniciaciones sociales.  
Unirse al juego con otros.

Ayudar.  
Cooperar y compartir.

##### Habilidades conversacionales

Iniciar conversaciones.  
Mantener conversaciones.  
Terminar conversaciones.

Unirse a la conversación de otros.  
Conversaciones de grupo.

**Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones**

Expresar autoafirmaciones positivas.  
Expresar emociones.  
Recibir emociones.

Defender los propios derechos.  
Defender las opiniones.

**Habilidades para afrontar y resolver problemas interpersonales**

Identificar problemas interpersonales.  
Buscar soluciones.

Anticipar consecuencias.  
Elegir una solución.

**Habilidades para relacionarse con los adultos**

Cortesía con el adulto.  
Refuerzo al adulto.  
Conversar con el adulto.

Solucionar problemas con adultos.  
Peticiónes al adulto.

¿Qué pasa con los adultos?, ¿cómo se encuentran nuestras habilidades para interactuar con los menores? Resulta relevante cuestionarnos cómo somos con ellos, y si contamos con las habilidades mínimas necesarias para sostener un trato asertivo. En ese caso, la otra cara de la moneda sería la siguiente:



**Habilidades para relacionarse con niños, niñas adolescentes y jóvenes**

Cortesía con el niño, niña, adolescente y joven.  
Refuerzo al niño, niña, adolescente y joven.  
Conversar con el niño, niña, adolescente y joven.

Solucionar problemas con niño, niña, adolescente y joven.  
Peticiónes al niño, niña, adolescente y joven.

Una vez que hemos conocido habilidades básicas pasamos a las habilidades complejas.

## Habilidades sociales complejas

### Empatía

Ponerse en el lugar de la otra persona.

### Inteligencia emocional

Manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Mayer y Salovey, 1990).

### Asertividad

Ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.

### Escucha

Escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.

### Comunicar sentimientos y emociones

Manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.

### Definir un problema y evaluar soluciones

Analizar una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos, así como los sentimientos y necesidades de cada uno.

### Negociar

Comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes.

### Modular la expresión emocional

Adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno.

### Disculparse

Ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos.

### Reconocer y defender los derechos propios y de los demás

Ser consciente de nuestros derechos y los de los demás y defenderlos de una manera adecuada. (Mayer y Salovey, 1990).

Como adultos, es importante que pongamos el foco en generar las condiciones necesarias para que los niños, niñas, jóvenes y adolescentes logren el desarrollo óptimo de sus habilidades sociales, a través de una intervención directa y sistemática, mediante la implementación de un entrenamiento formal de habilidades sociales. Tan relevante es el realizar intervenciones adecuadas, que la *Ley Orgánica de Educación*, en su artículo 13, (Juan Carlos I, 2006) propone entre los objetivos generales de la educación infantil que se desarrolle la capacidad de: relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.



## Habilidades sociales para el desarrollo personal y para la construcción de actitudes prosociales

Ahora bien, hoy por hoy, requerimos un auténtico compromiso, primero, con nuestro propio desarrollo personal y, segundo, un compromiso con los seres que nos rodean.

Para ello, la consciente práctica de habilidades sociales enfocadas en el desarrollo personal y dirigidas al progreso de actitudes prosociales nos permitirá generar las condiciones necesarias para vivir en un mundo más solidario, más empático que asuma la parte que le corresponde de responsabilidad social.

Lee con atención la siguiente clasificación:

## Habilidades sociales para el desarrollo personal y el desarrollo de actitudes prosociales

### 1.-Autoconocimiento

**Reconocimiento emocional:** identificar el surgimiento de las emociones como estados mentales y sus efectos en el cuerpo.

**Autoconcepto:** construcción de la identidad a partir de la evaluación personal sobre las propias fortalezas y las áreas de oportunidad.

### 2.- Adaptabilidad

**Flexibilidad:** adoptar una actitud abierta al cambio.

**Resiliencia:** demostrar aptitudes para sobreponerse a condiciones adversas y fortalecer su sentido de eficacia (saberse capaz de lograr sus objetivos).

**Inhibición de la conducta:** evaluar la importancia de restringir la impulsividad del comportamiento.

### 3.- Empatía

**Afinidad:** reconocer que, en último término, al igual que yo, todas las personas anhelan ser felices y dejar de sufrir.

**Compenetración:** mostrar la capacidad para identificar las expresiones emocionales (físicas y mentales) en otras personas.

**Benevolencia:** generar el deseo de contribuir al bienestar de los demás.

### 4.- Responsabilidad social

**Receptividad social:** identificar los principales problemas que afectan a la comunidad.

**Compromiso social:** asumir un rol activo para contribuir a la resolución de los problemas de la comunidad.

**Colaboración:** generar redes de trabajo para solucionar los problemas de la comunidad.

**Resolución de conflictos:** desarrollar la capacidad para negociar a fin de lograr metas comunes.

Tomar responsabilidad de la práctica consciente de nuestras habilidades sociales de forma asertiva, hace la diferencia entre vivir una vida plena o no, recordemos que se "es" en tanto se "co-es", es decir, que nuestra personalidad está ligada a la forma en la que convivimos con los demás.

Para ello, el primer paso es comenzar. Empieza contigo, con una honesta revisión de ti mismo, apelando a tu autocuidado, para después pasar a la conexión sana y asertiva con los otros. Un adecuado ejercicio de estas habilidades es benéfico para aprender a expresarte, comprenderte y entender a los demás. Ten en cuenta tus necesidades y las necesidades e intereses de quienes te rodean en la búsqueda de soluciones satisfactorias para todos. Construyendo un mundo en el que prevalezcan relaciones humanas que nos inviten a sentir alegría, esperanza, amor, interés, gratitud y por supuesto orgullo de SER HUMANO.

A ti que diseñas **experiencias de aprendizaje** toma en cuenta esta información a la hora de planificar y facilitar las sesiones.



## Referencias

- Aristóteles, la política. (1932). *trad.* de Nicolás Estévez. Francia: Garnier Hermanos. Recuperado de: <https://biblio.juridicas.unam.mx/bjv/detalle-libro/766-la-politica>
- Concepto. (2021). *Pilares de la educación*. Recuperado de: <https://concepto.de/pilares-de-la-educacion/>
- Juan Carlos I. (2006). *Ley Orgánica de Educación*. Recuperado de [https://www.madrid.org/dat\\_capital/loe/pdf/loe\\_boe.pdf](https://www.madrid.org/dat_capital/loe/pdf/loe_boe.pdf)
- Mayer y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* EE.UU.: Basic Books.
- Recaséns Siches, L. (1997). *Introducción al estudio del Derecho*. México: Porrúa.
- Rosales Jiménez, J. J. (2013). *Habilidades sociales*. España: McGraw-Hill. Recuperado de <https://elibro-net.eu1.proxy.openathens.net/es/lc/anahuaccancun/titulos/50255>
- Significados. (s/f). *Significado de ser humano*. Recuperado de: <https://www.significados.com/ser-humano/> .