

Concepto de habilidades sociales



- Existen grandes problemas para definir una conducta socialmente habilidosa.
- Se debe considerar dentro de un marco cultural.
- No hay criterio absoluto de habilidad social

Toda habilidad social es un comportamiento o tipo de pensamiento que lleva a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.

Así, las habilidades sociales han sido vistas como comportamientos o pensamientos que son instrumentales para resolver conflictos, situaciones o tareas sociales.

La capacidad compleja de emitir conductas que optimicen la influencia interpersonal y la resistencia a la influencia social no deseada, mientras que al mismo tiempo optimiza las ganancias y minimiza las pérdidas en relación con las otras personas y mantiene la propia integridad. Linehan (1984).

La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás. Libet (1973).

Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa 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. Caballo (1986).

La expresión adecuada, dirigida a otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad. Wolpe (1977).

La conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente directa expresión de sentimientos. Rimm (1974).

La conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás. Alberti (1978).

Un conjunto de conductas sociales dirigidas hacia un objetivo, interrelacionadas, que pueden aprenderse y que están bajo el control del individuo. Hargie y Saunders (1981).

Consenso social

- De todas las respuestas posibles tendemos a repetir las que hemos visto valoradas como pertinentes en otras personas
- De alguna manera los demás van moldeando nuestro comportamiento
- Cada cultura establece unas pautas básicas de comportamiento y otras propias de cada uno de los subgrupos

El concepto de Habilidades sociales está compuesto por tres componentes principales:

Efectividad

Tiene tres vertientes:

- Para el logro del objetivo
- Para mantener o mejorar la relación
- Para mantener la autoestima

Un ingrediente fundamental para alcanzar la efectividad es el control emocional

Carácter situacional

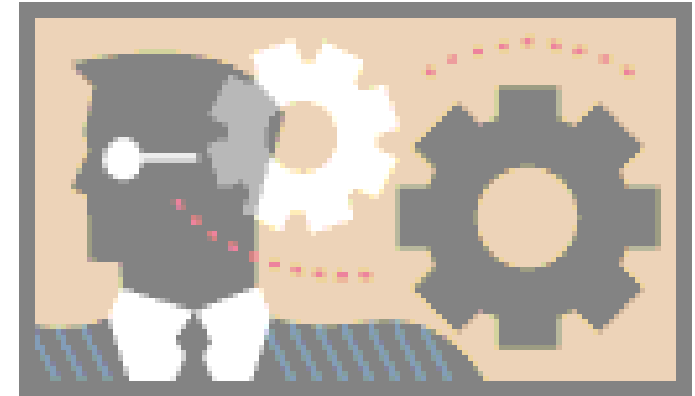
El grado de competencia y el tipo de interacción que muestre una persona dependen de factores situacionales como la familiaridad, el género o el propósito de la interacción



Implica tres componentes:

- Dimensión conductual
- Dimensión personal
- Dimensión situacional

Clases de respuesta que componen las Habilidades Sociales



Dimensiones conductuales más comunes:

- Hacer y aceptar cumplidos
- Hacer peticiones
- Expresar amor agrado y afecto
- Iniciar y mantener conversaciones
- Defender los propios derechos
- Rechazar peticiones
- Expresar opiniones personales incluido el desacuerdo
- Expresión justificada de molestia desagrado o desacuerdo
- Petición de cambio de conducta del otro
- Disculparse o admitir ignorancia
- Afrontar las críticas



Modelo aprendizaje social:
Se aprenden a través de experiencias interpersonales y son mantenidas por las consecuencias sociales del comportamiento

Modelo de teoría de roles:
Las HS hacen referencia al papel que juegan las expectativas dirigidas al propio rol y al de los otros

Modelo cognitivo:
La habilidad para organizar cogniciones y conductas hacia las metas sociales comúnmente aceptadas

Modelo Conductista:
La capacidad de ejecutar una conducta que refuerce positivamente a otros o evite que seamos castigados

Modelo de las Habilidades Sociales

Modelo de psicología clínica
Hace referencia a la capacidad social de expresar lo que se piensa, siente y cree en forma adecuada al medio, en ausencia de ansiedad.
Se ha denominado asertividad, libertad emocional, autoafirmación...

Modelo percepción social
Destaca los procesos de selección de la información en la interacción social y su posterior interpretación