



Lectura. “Habilidades sociales y asertividad”

Habilidades sociales

Entendemos las habilidades sociales como la forma en la que nos comportamos y lo que decimos cuando nos encontramos con otras personas. Existen formas adecuadas e inadecuadas, por lo que aprender habilidades sociales nos permitirá relacionarnos adecuadamente con los demás.

Existen muchos tipos diferentes de habilidades sociales de acuerdo a la situación en la que estemos. Por ejemplo, tu comportamiento y forma de decir las cosas es diferente cuando te diriges a tus padres y cuando hablas con algunos de tus compañeros de trabajo o amigos. La forma en la que le hablas a un amigo que se encuentra triste es diferente a la forma en que lo harías con alguien que se encuentra feliz. Por lo tanto, las habilidades sociales se refieren a la habilidad que tienes para congeniar con los demás.

Estas habilidades pueden ser tan simples como hacer un elogio a alguien que te gusta o tan difíciles como tener que decir no a un amigo cuando pide un favor.

Una forma sencilla de aprender habilidades sociales consiste en observar la diferencia entre el comportamiento *pasivo*, *agresivo* y *asertivo*.

Cuando alguien actúa de forma pasiva no se expresa a sí mismo, deja que los demás le demanden o le digan lo que tiene que hacer, no defienden sus derechos.

La persona que actúa de forma agresiva trata de intimidar a los demás, son mandones. Sólo se preocupan por conseguir lo que ellos desean y rara vez se preocupan por los sentimientos de los demás.

Estos dos comportamientos no son la mejor forma de relacionarse con los demás ya que pueden conducirnos a resultar heridos o a herir a otros.

Asertividad

La asertividad se refiere a la capacidad de actuar de acuerdo a nuestros pensamientos y sentimientos; esto es comportarse tal y como uno es. Te permite expresarte.

El comportamiento asertivo te permite conocer tus sentimientos e ideas sin ignorar o atropellar las de otras personas.

Ahora que conoces los tres estilos de actuación puedes darte cuenta de que el estilo asertivo es el más indicado para actuar en una situación que puede ser incómoda para sí mismo o para los demás por lo que te invitamos a poner en práctica el asertividad como tu estilo dominante de actuación.