

Os suena eso de las HABILIDADES SOCIALES (HHSS)?

Las HHSS son un conjunto de hábitos (conductas, pensamientos y emociones), que nos permiten relacionarnos con los demás de forma satisfactoria, que nos hacen sentir bien y que nos permiten obtener lo que nos proponemos sin hacer daño a los otros.

Por tanto, una persona que es hábil socialmente será aquella que sabe expresar sus sentimientos y emociones, tanto si son positivas como si son negativas, en una gran variedad de contextos y ambientes, pero generando el menor conflicto posible.

Algunas habilidades son:

- o Saber decir **NO** ante situaciones que te propongan y que no te apetezca, ante cosas que te pidan y que no quieras hacer...
- o Saber **pedir favores**, atreverte a pedirlos aunque te puedan decir que no
- o **Preguntar por qué** cuando no entiendas algo
- o **Solicitar un cambio de conducta** cuando alguien no te trate bien o no te guste como se está comportando, atreverte a decírselo
- o **Defender los derechos propios** cuando sientas que alguien esta aprovechándose de ti
- o **Empatía**, tener la capacidad para ponerte en el lugar de los otros, de comprenderles (que no quiere decir que tengas que estar de acuerdo con su conducta)
- o **Tomar decisiones**, ser responsable de tu propia vida
- o **Formular una queja** cuando sientas que algo no está bien o es injusto
- o **Iniciar una conversación** con personas que no conozcas, saber interactuar y presentarte a otra persona
- o **Hacer un cumplido**, decirles a los otros algo positivo de ellos para que se sientan bien
- o **Expresar sentimientos y emociones** a los otros
- o Saber **agradecer** y ser humilde

Es difícil mantener tu punto de vista y no dejarte influir por el grupo sin perder a los amigos. Pero se puede y para ello existen muchas técnicas para
Decir "no" sin perder amigos

Y si quieres ampliar más información sobre HHSS en esta página vienen bastante explicadas

http://www.down21.org/act_social/relaciones/1_h_sociales/habilidades_mapa.htm