

CÓMO MEJORAR LA COMPETENCIA SOCIAL

Para ser una persona competente socialmente es conveniente mejorar en la puesta en práctica de las siguientes habilidades: 1) Habilidades para hacer amistades, para mantener relaciones (profundas y superficiales) y para conocer a personas nuevas. 2) Habilidades para resolver los problemas interpersonales de forma adecuada. 3) Habilidades para negarse a propuestas de otros que se consideran no apropiadas.

Algunas orientaciones para hacer amistades



- No esperar a que los demás vengan a nuestra casa y empezar a realizar actividades sociales que sean de nuestro agrado: talleres de teatro, deportes, excursiones, etc.
- Olvidarnos de buscar personas exactas a nosotros. Podemos encontrar personas interesantes y agradables muy distintas a nosotros.
- No intentar convertir a las personas que conocemos en amigos a las primeras de cambio, pues podemos agobiarlos. Mostrarnos cordiales, receptivos y con buena disposición. La amistad llegará con el tiempo.
- Una buena táctica es aceptar a cada persona como es. Nadie es perfecto.
- Practicar la escucha activa: preocuparnos por los problemas de los demás e intentar entenderles sin juzgarlos, aunque no estemos de acuerdo con ellos.
- Saber perdonar y no caer en malos entendidos, porque si caemos en ellos será difícil que mantengamos amigos a nuestro lado durante mucho tiempo.
- No obsesionarse: los libros, el cine, la música, etc. pueden ayudarnos con mucha eficacia a llevar mejor los periodos solitarios.

Algunas orientaciones para iniciar, mantener y terminar conversaciones



Tener en cuenta las habilidades de lenguaje no verbal

- Mira a tu interlocutor a los ojos.
- Muéstrate interesado en lo que te está contando.
- Cuando hables modera el tono y la velocidad del lenguaje.
- Mantén una postura de leve acercamiento (no estar rígido, ni echado hacia atrás porque aparentarás desinterés o incomodidad).

Para iniciar un contacto con otra persona

- Sonríe e inicia el contacto con una frase sencilla.
- Saluda y preséntate.
- No te empeñes en hacer gracia o parecer original.
- Muestra interés por lo que le interesa al otro.
- No hagas demasiadas preguntas ni hables mucho de ti.
- Utiliza temas de conversación poco comprometidos y abiertos a la opinión del otro.

Para mantener la conversación

- Escuchar lo que te dice. Lo que implica: Prestarle atención. Dar señales de «escucha activa»: mirar a la otra persona, monosílabos (sí, sí, ya, ...), movimientos afirmativos de la cabeza, repetición del mensaje de la otra persona. Ponerte en el lugar del otro para comprender y entender lo que te dice.
- Responder a las preguntas que te vayan haciendo y tú a la vez preguntando lo que no entiendas o pidiendo más información.
- Expresar tus ideas y opiniones. Dar información adicional sobre ti.
- Tomar turnos en la conversación.
- Hacer todo lo posible para que os sintáis a gusto y disfrutéis de la conversación (sonríe, di frases agradables, ...)
- Cambiar de tema cuando se estime oportuno.

Para terminar la conversación

- Comunicar a la otra persona que se tiene que terminar la conversación (si es conveniente se exponen las razones).
- Excusarse y disculparse.

- Si se estima así, expresar a la otra persona que habéis disfrutado en la conversación y en su compañía. Comunicarla que os gustaría volver a charlar con ella, si procede.
- Despedirse.

Orientaciones para afrontar los problemas interpersonales



Para resolver un problema de relación con los demás tenemos que tener en cuenta las fases que se recogen abajo. Las preguntas son orientativas, no tienen por qué ser esas mismas.

Descripción de los hechos

- ¿Qué ha pasado?, ¿qué ha ocurrido?
- ¿Qué dijo/hizo el otro niño?, ¿por qué lo hizo?
- ¿Qué dije/hice yo?, ¿por qué?

Expresión de sentimientos y comprensión de los sentimientos del otro

- ¿Qué sentí?
- ¿Cómo crees que se sintió el otro niño?

Análisis del problema

- ¿Cuál fue el motivo?, ¿qué causó el problema?

Propuestas para solucionar el problema

- ¿Qué se puede hacer para solucionar el problema? ¿Qué más?
- ¿Qué otra cosa diferente se podría hacer?

Anticipación de las consecuencias de cada solución propuesta

- ¿Qué pasará después si hago ...? ¿Qué puede suceder después?

Elección de una de las propuestas

- ¿Es buena idea esta solución?, ¿Por qué?

Puesta en práctica y valoración

¿Qué tal ha funcionado la solución propuesta? ¿Tengo que hacer algún cambio?

Modos de «decir no» asertivamente



¿En qué consiste?

Decir que no, consiste en negarse de forma adecuada cuando alguien os pide que hagáis algo que no podéis o no queréis hacer.

No consiste en negarse sistemáticamente a todo.

¿Para qué es conveniente saber «decir no»?

Te sientes mejor contigo mismo. Los demás te conocen mejor. A veces decir NO supone mantenerse fuera de problemas.

¿Por qué te quieres negar?

Porque es algo que no te interesa hacer, es ilegal, deshonesto, que va en contra de tus ideas y creencias, no te apetece, estás ocupado, es perjudicial para ti, no te parece razonable.

¿Cuándo no es adecuado decir NO?

Cuando es tu responsabilidad, cuando es un compromiso adquirido previamente por ti.

Expresiones verbales que se utilizan para decir NO

«Lo siento, pero ahora no puedo ir».

«Lo siento, tiene que ser más tarde»

«Perdona, pero ahora me es imposible».

«No, me es imposible ...»

«No, preferiría hacer otra cosa».

«No, no me apetece hacerlo ahora».

«Me gustaría muchísimo, pero en este momento tengo que...».