

Somos seres sociales, por lo que **comunicarnos con los demás es algo necesario** que nos permite sobrevivir, crecer, nutrirnos de otros puntos de vista y vivir en armonía. Para ello, saber relacionarnos y disponer de una serie de habilidades sociales es fundamental porque en la mayoría de las ocasiones evitaremos malentendidos y conflictos.

Ahora bien, ¿qué son exactamente las habilidades sociales? Hay quien las define como esos rasgos de comportamiento y comunicación que nos hacen tener éxito en la vida. Sin embargo, más que de éxito **deberíamos hablar de bienestar, de saber convivir en armonía, compartiendo experiencias, comunicando con efectividad** y conformando esa cohesión social donde se llegan a acuerdos y se da forma a un bienestar que revierte de forma directa en cualquier aspecto: el profesional, personal y el de la salud.

“Lo que realmente importa para el éxito, carácter, felicidad y logros vitales es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas que son medidas por tests convencionales de coeficiente intelectual.”

—Daniel Goleman—

El profesor **David Deming**, doctor en educación y economía de la Universidad de Harvard realizó un interesante **estudio** donde concluyó con unos datos con los que sin duda estaremos de acuerdo. Hemos llegado a un punto en nuestra sociedad donde para tener un trabajo o para aspirar a un puesto de relevancia, se necesitan algo más que habilidades técnicas. **Las habilidades sociales son a día de hoy un pilar fundamental en cualquier escenario.** Un factor por tanto de gran valía en el mundo de las organizaciones.

Vamos a profundizar por tanto en un aspecto que condiciona de manera decisiva nuestra forma de relacionarnos con el mundo y, por lo tanto, muchos aspectos de nuestra vida diaria.

Definición de las habilidades sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Un aspecto interesante sobre ellas es que se pueden

aprender, potenciar e ir desarrollándolas día a día con la práctica. Aunque bien es cierto que no siempre será sencillo debido al grado de complejidad que tienen algunas de ellas, tampoco es imposible conseguirlo.



Un aspecto importante que debemos tener en cuenta es que la cultura y las variables sociodemográficas son imprescindibles para entrenar y evaluar las habilidades sociales, ya que **dependiendo del lugar en el que nos encontremos, los hábitos y formas de relacionarse cambian.**

Por eso, no solo es importante tener un buen repertorio de habilidades sociales, sino que **hay que saber cuándo y dónde poner esas habilidades en práctica.** *Esto último se conoce como competencia social.*

Así, **el hecho de poseerlas evita la ansiedad en situaciones sociales difíciles o novedosas**, facilitando la comunicación emocional, la resolución de **problemas** y la relación con los demás, siempre y cuando se adecuen al contexto.

“La persona inteligente emocionalmente tiene habilidades en cuatro áreas: identificar emociones, usar emociones, entender emociones y regular emociones.”

-John Mayer-

Si se carece de ciertas habilidades sociales el afrontamiento de las situaciones será pasivo, evitándolas y accediendo a las exigencias de los

demás. Pero también se puede caer en la **agresividad**, imponiendo criterios e infringiendo los derechos de los demás.

Tipos de habilidades sociales



Existe un gran número de habilidades sociales pero **a nivel general podemos distinguir dos tipos que engloban y organizan al resto:** las habilidades sociales básicas y las habilidades sociales complejas. Veámoslas con detalle.

Habilidades básicas

- **Escuchar.** Oír no es lo mismo que **escuchar**, solo cuando somos capaces de atender de forma activa, cercana y empática a quien tenemos en frente, damos forma a ese primer escalón de nuestras interacciones sociales. Esta dimensión por muy básica que nos parezca, es algo en lo que solemos fallar en muchos casos.
- **Iniciar una conversación.** Por curioso que nos resulte, saber generar una correcta apertura en una conversación dice siempre mucho de nosotros. Requiere soltura, requiere dotes de cortesía y cercanía, requiere positividad y esas dotes comunicativas donde no parecer amenazante o inseguro, sino todo lo contrario.
- **Formular una pregunta.** Saber preguntar es saber reclamar y hacer uso también de una adecuada asertividad. Esta competencia social es de las primeras cosas que se enseñan a los niños en las aulas y las que más pueden ayudarnos en nuestro día a día, en casi cualquier contexto.
- **Dar las gracias.** ¿Has conocido a alguien que no es capaz de dar las gracias? Saber reconocer al otro es una dinámica básica en cualquier relación personal o profesional. Es civismo y es respeto. No olvidemos nunca este gran tributo de las habilidades sociales.
- **Presentarse y presentar a otras personas.** Lo hacemos en nuestros contextos de amistad y de **familia** y también en el ámbito laboral o académico. Saber introducirnos o introducir a otros es una habilidad básica muy importante.

Habilidades complejas

Hay que tener en cuenta que **es necesario aprender las primeras para desarrollar el segundo tipo de habilidades sociales** y que cada situación demandará unas u otras, dependiendo de las características y dificultad de las mismas.

- **Empatía e Inteligencia Emocional.** En la actualidad estas competencias son esenciales en cualquier dinámica y circunstancia. Es otra raíz que nutre de forma excepcional nuestras relaciones y que sin duda, debemos saber práctica con efectividad.
- **Asertividad.** Hacíamos referencia a ella hace un momento. En un mundo complejo como son las relaciones sociales, saber defendernos con respeto, hablar de nuestras necesidades, comunicar y escuchar, reclamar derechos y cuidar también los ajenos es una habilidad de gran valía.

- **Capacidad para definir un problema, negociar y evaluar soluciones.** Esta dimensión es algo que todos deberíamos practicar a diario y potenciar al máximo. De este modo, podríamos llegar a acuerdos con mayor facilidad, negociar y establecer metas donde ambas partes ganen.
- **Pedir ayuda.** Tomar conciencia de que no lo sabemos todo, de que necesitamos consejo, apoyo u otras dimensiones es un acto de madurez. Saber pedirla con efectividad es ejemplo de un buen dominio de las habilidades sociales.
- **Convencer a los demás.** Saber convencer no es manipular. Es saber argumentar, conectar y llegar a un entendimiento donde hacer ver al otro que determinada conducta o acto le puede ser más beneficioso. Crear impacto y hacerlo con respeto es un arte que vale la pena aprender.

¿Por qué es tan importante un buen manejo de las habilidades sociales?

Como podemos observar, el tema de las habilidades sociales se encuentra presente en nuestra vida diaria, ya sea tanto por la presencia de estas como por su ausencia, tanto en ambientes familiares, laborales como entre amigos. **Aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo es fundamental para conseguir unas relaciones óptimas** y satisfactorias con los demás.

Son numerosos los beneficios que obtendremos con su puesta en práctica, como conseguir que no nos impidan lograr nuestros objetivos, saber expresarnos y tener en cuenta los intereses, necesidades y sentimientos ajenos. También **nos ayudarán a obtener aquello que queremos, a comunicarnos satisfactoriamente con los demás** y facilitar una buena autoestima, entre otros aspectos.