

HABILIDADES SOCIALES Y RELACIONES INTERPERSONALES

1.- Habilidades y actitudes sociales para la convivencia

Las **habilidades sociales** son las conductas o destrezas que manifestamos en nuestras relaciones sociales o interpersonales, cuando expresamos los pensamientos y sentimientos, los derechos y deseos, de un modo adecuado a la situación y respetando a los demás; por ejemplo, cuando realizamos una petición o hacemos nuevas amistades.

Las relaciones interpersonales son necesarias para el desarrollo psicológico y moral de las personas. Pensar y actuar de manera asertiva es muy diferente de mostrar conductas pasivas o asertivas.

La conducta pasiva es propia de personas que no expresan sus pensamientos y sentimientos, o lo hacen sin confianza o de forma derrotista. También muestran conductas no verbales acordes con su falta de asertividad: evitación de la mirada, postura corporal tensa o nerviosismo.

La conducta agresiva, que hace uso de la fuerza física, psicológica o emocional conduce a la violación de los derechos y sentimientos de los demás. Puede ser directa, con insultos y amenazas, o indirecta, con murmuraciones maliciosas implica la defensa de los pensamientos y sentimientos sin tener en cuenta a los demás.

La conducta asertiva consiste en expresar las necesidades y derechos sin avasallar o violar los derechos de los otros. La persona asertiva manifiesta sus pensamientos y sentimientos en cada momento y su conducta no verbal (la mirada o la expresión facial) va acorde con su expresión verbal. Esta persona se comunica clara y directamente con los demás y expresa las críticas de forma adecuada.

La persona asertiva sabe utilizar la **empatía** en sus relaciones interpersonales. Como ya sabemos, la empatía es la **capacidad para ponerse en el lugar del otro, para entender y sentir las necesidades del otro. Empatiza con el otro el que, poniéndose en su lugar, llega a comprender lo que el otro padece.**

2.- Empatía frente a egoísmo y egolatría. La inteligencia interpersonal

La **empatía** como capacidad para ponerse en el lugar del otro constituye uno de los rasgos de la **inteligencia emocional** y de la **inteligencia interpersonal**.

La **inteligencia interpersonal** es la **facilidad para el trato con las personas**. Suele manifestarse en una actitud positiva, alegría vital, capacidad para empatizar con el otro, para ponerse en su lugar y entender su situación.

La inteligencia interpersonal permite evitar el egoísmo y la **egolatría**, esto es, ese amor excesivo hacia uno mismo que conduce a la propia adoración y que va de la mano del egoísmo. La inteligencia interpersonal se basa en el **principio de reciprocidad: lo que no quiero para mí no lo debo querer para los demás**. Adoptar el punto de vista del otro permite incrementar nuestra **amplitud de miras**, es decir, ir más allá de nuestra situación particular y comprender la situación de los demás.

Cuestiones evaluables::

1. Haz un resumen de tu lectura y explica qué son para ti las habilidades sociales y la empatía.
2. Destaca cinco habilidades sociales que te gusta ver en la gente.
3. Describe situaciones que sean ejemplos de conductas **pasivas**, **agresivas** y **asertivas**. Dos ejemplos de cada tipo...
4. ¿Qué conducta te parece mejor ante las situaciones que has puesto de ejemplo? Por qué? ¿Qué conducta te parece peor? ¿Por qué?

Dilema moral de habilidades sociales:

Ante los brotes de racismo que iban apareciendo en el país, Roberto, que enseña Valores Éticos a jóvenes de 13 años, pensó que sería bueno preparar alguna actividad sobre este tema. La actividad constaba de diversos aspectos: que los alumnos recogieran información de la prensa sobre conceptos como racismo, xenofobia, discriminación...; visionado y comentario de alguna película sobre el tema, etc. En uno de los debates que se planteó en clase, Javier, un chico de los más inteligentes del grupo y a quien le gustaba mucho discutir, empezó a defender posturas muy próximas al racismo. También otras veces, más que nada por afán polemista y por llevar la contraria, Javier asumía la defensa de posturas minoritarias, de opciones aparentemente indefendibles, etc. Roberto, que conocía esta costumbre de Javier, pensó que en el fondo éste no creía en lo que estaba defendiendo. Sin embargo, se percató que a medida que iba discurriendo la discusión parecía que Javier se iba autoconvenciendo progresivamente. Roberto tenía por norma actuar neutralmente en los debates; limitarse a moderar y a mantener un clima de diálogo y respetuoso. Sin embargo, en este caso empezó a dudar. Se daba cuenta de que Javier, con su habilidad, estaba conduciendo el debate por donde le convenía y que algunos alumnos, al principio opuestos a lo que Javier defendía, estaban siendo convencidos por él y que los que se mantenían radicalmente en contra del racismo no eran capaces de rebatir a Javier. *El tiempo de la clase se estaba acabando.*

Cuestiones evaluables:

1. ¿Qué debería hacer Roberto en aquel momento?
2. ¿Qué deberían haber hecho el resto de los compañeros?
3. Elabora un texto en el que describas una situación semejante y redacta la intervención que te hubiera gustado escuchar en esa clase sobre el racismo.

El plazo de entrega del trabajo se establece hasta el 30 de abril.