

# Habilidades Sociales (HHSS).

# Introducción

- Incluyen una serie de conductas, pensamientos y emociones que llevamos a cabo para mejorar nuestras relaciones, **conseguir que se respeten nuestros derechos o lograr los objetivos que nos proponemos.**
- Ante los conflictos interpersonales, podemos responder de forma **pasiva, agresiva, o asertiva.**

# Conflictos interpersonales

- **Pasiva:** Ante los conflictos **evita la confrontación**. Esta actitud incrementa problemas y deteriora la autoestima.
- **Agresiva:** Ante los conflictos **defiende los derechos violentamente**.
- **Asertiva:** **Manifestación social de autoestima**. Ante los conflictos sabemos **diferenciar** entre un **comportamiento** no deseable **y la persona** que lo manifiesta, defendemos nuestros derechos sin atacar al otro, y sabemos esperar el momento oportuno para hablar de los problemas.

# La persona pasiva...

- Búsqueda de **aprobación**.
- Da mas importancia a los **derechos ajenos**.
- **No expresa** lo que siente/quiere.
- **No rechaza** peticiones o se siente culpable.
- **No afronta** los conflictos.
- Intenta **adaptarse** a los deseos de otros.

# La persona agresiva...

- Se muestra segura, sincera y directa, pero de forma inadecuada.
- Es **hostil, amenazadora y exigente**.
- **Usa la violencia** para resolver conflictos.
- **No respeta derechos/deseos** de los demás.
- Justifica su agresividad como sinceridad.
- **No se hace responsable** de las consecuencias de su comportamiento.

# La persona asertiva...

- **Se conoce** a sí misma.
- **Autoaceptación** incondicional.
- **Conoce y regula sentimientos** propios y ajenos.
- **No exige** nada.

# La persona asertiva...

- Acepta sus limitaciones.
- Se muestra **congruente**.
- **Se respeta** y valora a sí mismo y a los demás.
- **Sabe expresar** sus sentimientos y opiniones.

# Derechos Asertivos.

- Seguir mi propio criterio.
- Elegir si me hago responsable de los problemas ajenos.
- Elegir si quiero o no dar explicaciones.
- Cambiar de opinión.
- Cometer errores.



# Derechos Asertivos.

- Decir “no lo se”.
- No necesitar la aprobación de los demás.
- Tomar decisiones ajenas a la lógica.
- No estar obligado a adivinar las necesidades de otro.
- No intentar alcanzar la perfección.