

# **Habilidades sociales**

---

**SESIÓN N.º 13 y 14**

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>OBJETIVO GENERAL</b>      | Fomentar en los/as alumnos/as la capacidad de relacionarse con otras personas.  |
| <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Examinar qué es la timidez, por qué se produce y qué se puede hacer para evitarla.</li><li>• Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones.</li><li>• Examinar por qué muchas personas se sienten incómodas cuando tienen que hablar con personas que les atraen.</li><li>• Entrenar el procedimiento para pedir una cita a otra persona.</li></ul> |
| <b>TAREA PARA CASA</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha de evaluación.</li><li>• “Derechos personales en la interacción con otros”.</li></ul>   |

## **Introducción**

Diga a los/as alumnos/as que, del mismo modo que las personas aprenden una serie de habilidades como sumar y restar, leer o escribir, también se deben aprender las necesarias para relacionarse con los demás. En esta unidad se explicará por qué algunas personas tienen dificultades para establecer contactos sociales y se entrenarán algunos comportamientos que pueden servirnos para ser más competentes a la hora de afrontar situaciones interpersonales.

# Examinar qué es la timidez, por qué se produce y qué se puede hacer para evitarla

---

Cuando decimos que una persona es tímida, lo que queremos decir es que esa persona tiende a reaccionar ante la presencia de otros evitándolos o aislándose y tiene dificultades para hablar con los demás.


Pregunte a sus alumnos:

- ¿Cuántos de vosotros os consideráis tímidos u os sentís incómodos en situaciones sociales?
- ¿Por qué creéis que la gente puede sentirse de esta manera?
- Las personas tímidas, ¿lo son en todas las situaciones o sólo en algunas?

Ejemplos de por qué la gente se siente tímida:

- por miedo al ridículo.
- por no saber qué decir.
- por inseguridad en sus habilidades.
- por tener sentimientos de inferioridad.

***Idea clave:***

 Hay dos razones fundamentales por las que algunas personas pueden sentir timidez:

- Por tener **sentimientos de ansiedad** ante situaciones sociales
- Por **no contar con las habilidades necesarias** para afrontar estas situaciones

Pregunte a sus alumnos/as qué creen que pueden hacer las personas tímidas para superar sus sentimientos.

- Para controlar la timidez se requiere **superar la ansiedad producida en las situaciones sociales**, para lo cual son muy útiles las técnicas de relajación practicadas en la unidad de Control Emocional.
- También es esencial la **adquisición de las habilidades necesarias** para afrontar con éxito las situaciones en las que debemos hablar con otras personas. El aprendizaje de estas habilidades ayuda a tener confianza en nosotros mismos y a reducir la ansiedad.
- Por último, debemos esforzarnos en hablar con los demás, de forma que podamos practicar y mejorar nuestras habilidades.

# Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones

---

Dígale a sus alumnos/as que una habilidad fundamental para superar la timidez es la de mantener conversaciones. Pregúnteles qué creen ellos/as que se debe hacer para mantener una conversación.

Dígales que una conversación necesariamente se compone de tres partes:

- Inicio.
- Mantenimiento.
- Finalización.

---

## El inicio de una conversación

Pregunte a sus alumnos/as cuáles creen ellos/as que son buenas formas para empezar una conversación.

Explíqueles que el inicio de una conversación fundamentalmente se puede producir de dos maneras: **empezar a hablar con alguien o introducirse en una conversación ya iniciada.**

Para empezar a hablar con alguien se puede:

- Saludar y presentarse a alguien.
- Ofrecerse para ayudar a alguien.
- Preguntar algo a alguien.

Otra forma de iniciar una conversación es acercarse a un grupo e introducirse en la conversación que están manteniendo. Esta alternativa es especialmente interesante si se conoce a alguna persona del grupo.

Los pasos a seguir en este caso serían:

1. Acercarse al grupo y comprobar que te aceptan (si están hablando de algo privado pueden sentirse molestos con tu presencia)
  2. Escuchar de qué están hablando
  3. Esperar el momento adecuado para intervenir (no se debe interrumpir a las personas que están hablando) y hacer alguna pregunta o afirmación sobre el tema de la conversación.
- Por ejemplo, si os acercáis a un grupo que está hablando de una película, podríais decir: “¿Estáis hablando de la película de ayer? Yo también la vi y me gustó mucho”.

---

## Mantenimiento de la conversación

Pregunte qué se puede hacer para mantener una conversación ya iniciada.

Recuérdelos la distinción realizada en la unidad de comunicación entre la comunicación verbal y la no verbal y resalte la importancia de los siguientes aspectos a la hora de mantener una conversación:

### ***Aspectos verbales***

- **Realizar preguntas** al interlocutor (pero no tantas que resulte un interrogatorio).
- **Aportar información personal** (si no se conoce demasiado al interlocutor no se debe dar información demasiado íntima).
- **Reforzar las intervenciones de los otros** con frases como “Eso me parece muy interesante”, “estoy de acuerdo con lo que dices”, etc.
- **No hacer intervenciones demasiado cortas ni excesivamente largas.** En el primer caso, se estaría obligando a la otra persona a llevar todo el peso de la comunicación; en el segundo, no se le dejaría intervenir lo suficiente.

### ***Aspectos no verbales***

- **Mirar a la cara** de la persona con la que estamos conversando tanto cuando se habla como cuando se escucha.
- **Mantener una expresión facial apropiada**, que debe ser congruente con el tono de la conversación.

- Cuidar la **posición corporal** (orientar el cuerpo hacia el interlocutor, adoptar una postura correcta, mantener la distancia adecuada - según el grado de conocimiento y confianza que se tenga con la otra persona -, etc.).

### ***La importancia de escuchar***

Pida dos voluntarios para establecer una conversación sobre la música que les gusta, pero haga que intenten mantener la conversación tapándose los oídos de forma que no escuchen lo que dice el/la otro/a. Comente con la clase el resultado de la experiencia, analizando lo que ocurre cuando no se presta atención a lo que nos cuentan los otros. Pregúnteles si en alguna ocasión se han encontrado con una situación parecida.

Díales que, para mantener una conversación, tan importante como hablar es prestar atención a lo que dice la otra persona. Escuchar a los demás nos permitirá hacerles preguntas acerca de lo que nos dicen; nos ayudará a introducir nuevos temas cuando los iniciales se agoten, y los otros se encontrarán a gusto, ya que sentirán que les estamos prestando atención.

---

## Finalizar la conversación

Tan importante como iniciar y mantener una conversación es concluirla de un modo adecuado. Si una conversación se finaliza bruscamente o se hace de una forma incorrecta, puede suceder que esa persona no quiera volver a hablar con nosotros.

- Pregúnteles qué creen que se debe tener en cuenta a la hora de finalizar una conversación.

Para terminar una conversación hay que tener en cuenta **cuándo** y **cómo** se debe hacerlo. Algunos aspectos a considerar son los siguientes:

- Hay que hacerles ver a los otros que nos queremos ir (mirar hacia la puerta, cambiar la postura corporal, excusarse por tenerse que ir, etc.) y darles la oportunidad de que acaben de decir lo que estaban contando.
- Es importante que los demás sepan que se ha disfrutado manteniendo esa conversación y que se desea volver a hablar con esa persona (“ha sido una conversación amena”, “espero que volvamos a hablar otro día”).

---

## Práctica de la conversación

Seleccione a varios alumnos/as para ensayar en situaciones concretas lo planteado hasta este momento y pida a sus compañeros/as que se fijen en cómo realizan las distintas fases de la conversación.

Después del ensayo comente con los/as alumnos/as la ejecución realizada, poniendo especial cuidado en reforzar los aspectos positivos. Los comentarios críticos que surjan deben ir acompañados de sugerencias sobre cómo mejorar esos aspectos.

Al finalizar los comentarios pida a esos alumnos/as (o a otros) que representen de nuevo la situación introduciendo las mejoras propuestas.

Ejemplos de situaciones:

- Dos personas que empiezan a hablar en un autobús.
- Acercarse a un grupo de compañeros antes de empezar la clase y participar en la conversación.
- Empezar a hablar con alguien en una fiesta.
- Hablar con un conocido de la escuela en el camino de vuelta a casa.

Díales que en la sesión de hoy van a continuar practicando las habilidades de conversación pero en una situación concreta que causa muchas dificultades a las personas: Cuando se quiere pedir una cita a alguien que nos gusta.

## Examinar por qué muchas personas se sienten incómodas cuando tienen que hablar con personas que les atraen

---




- Pregunte a sus alumnos/as a cuántos de ellos/as les resulta difícil hablar con personas que les parecen atractivas (tanto físicamente como por otras características) y por qué creen ellos/as que les ocurre eso.

Las razones son las mismas que las que se han comentado anteriormente para las personas que se comportan tímidamente ante las situaciones sociales en general (miedo a hacer el ridículo, inseguridad, etc.).

Lo que sucede es que estas personas - que en otras situaciones se sienten seguras -, cuando están ante alguien que les atrae, pierden esa seguridad y tienen miedo a "meter la pata" debido a la gran importancia que conceden a esa situación.

- Pregúnteles qué creen que se puede hacer para superar esa inseguridad.

### ***Ideas clave:***

-  La forma de superar la timidez ante estas situaciones son las mismas que las comentadas anteriormente (relajarse, adquirir habilidades y practicar).
-  Las habilidades necesarias para afrontar estas situaciones son las mismas que se han enseñado anteriormente para iniciar, mantener y finalizar una conversación.
-  La práctica para superar estos sentimientos debe hacerse de forma gradual, empezando por situaciones en las que nos sintamos relativamente cómodos y afrontando progresivamente situaciones que nos hagan sentir más nerviosos.

## Entrenar el procedimiento para pedir una cita a otra persona

---

Diga a sus alumnos/as que muchas personas tienen especiales dificultades a la hora de invitar a otra persona a salir.

- Pregúnteles cuántos de ellos tienen problemas con esta situación y por qué.

Explique que pedir una cita a otra persona no debiera resultar difícil ya que simplemente se trata de preguntarle si quiere acompañarnos para realizar una actividad concreta. Las dificultades vienen dadas por la gran importancia que se le concede al hecho de pedir una cita, el miedo a ser rechazado y la escasa experiencia que habitualmente se tiene a la hora de afrontar estas situaciones. Lo primero que tendremos que hacer pues es utilizar alguna de las técnicas de relación ya tratadas y tranquilizarse.

El procedimiento que se podría seguir sería el siguiente:

### Pasos para pedir una cita.

1. Presentarte tú mismo o pedir a alguien que te presente si no conoces a la persona..
2. Iniciar una conversación con esa persona. (Si nos dirigimos a una persona con el único objetivo de pedirle para salir, la situación será bastante violenta; en cambio, si la cita se pide en el transcurso de una conversación, resultará más natural y fácil hacerlo).

Ejemplos:

- Estar hablando de cine y proponerle que nos acompañe a ver una película determinada.
  - Durante una conversación sobre nuestras aficiones, invitarle a practicar alguna.
3. Antes de finalizar la conversación, manifestar que os gustaría volver a ver a esa persona (por ejemplo "he pasado un rato muy agradable y me gustaría volver a verte").
  4. Realizar alguna sugerencia concreta en la que se especifique qué, cuándo y dónde volver a verse (por ejemplo: "Si quieres podemos quedar para ir al cine el sábado por la tarde").
  5. Es importante que la conversación no termine bruscamente cuando nos den la respuesta. Se debe poner en práctica lo que se señaló anteriormente respecto a cómo finalizar una conversación.
-

### ***Ideas clave:***

- ✍ Es recomendable a la hora de pedir una cita hacerlo dentro del contexto de una conversación y no de forma aislada.
- ✍ A la hora de pedir la cita es importante mostrarse seguro y confiado evitando en lo posible transmitir nerviosismo.

---

## Práctica

La práctica de esta habilidad debe servir también para repasar las habilidades para mantener una conversación. Seleccione a varios alumnos/as para practicar cómo pedir una cita, pero díales que la petición debe realizarse a lo largo del transcurso de una conversación, por lo que deben seguir los distintos pasos de ésta (inicio, mantenimiento y finalización).





Después del ensayo comente con los/as alumnos/as la ejecución realizada poniendo especial cuidado en reforzar los aspectos positivos. Los comentarios críticos que surjan deben ir acompañados de sugerencias de cómo mejorar esos aspectos.

Al finalizar los comentarios pida a esos/as alumnos/as (o a otros) que representen de nuevo la situación introduciendo las mejoras propuestas.

Ejemplos de situaciones:

- En una fiesta.
- En el colegio.
- En el barrio.

## **Resumen**

-  Para superar la timidez se requiere adquirir las habilidades necesarias para afrontar las situaciones sociales con éxito y controlar la ansiedad que sentimos en esos momentos.
-  En el transcurso de una conversación podemos diferenciar tres fases: inicio, mantenimiento y finalización. En cada una de ellas hay una serie de aspectos que debemos aprender a manejar.
-  La práctica de las habilidades de conversación debe hacerse de forma gradual, empezando por situaciones en las que nos sintamos cómodos y afrontando progresivamente situaciones que nos resulten más difíciles.
-  A la hora de pedir una cita es recomendable hacerlo dentro del contexto de una conversación y no de forma aislada. Además, es importante mostrarse seguro y confiado evitando en lo posible transmitir nerviosismo.

## **Tarea para casa**

“Derechos personales en la interacción con otros”.

PÁG. 95