

## **HABILIDADES SOCIALES PARA UNA CONVIVENCIA SANA**

**Expresar los propios sentimientos y escuchar los ajenos disminuye el riesgo de utilizar la violencia como forma de expresión y solución de conflictos.**

Destacamos tres habilidades sociales que podemos aprender para llevar a cabo una convivencia sana:

### ▪ **Empatía**

Consiste en la comprensión de las ideas y sentimientos de otra persona. Supone escuchar atentamente, formular preguntas, dejar a un lado los propios juicios de valor y utilizar la imaginación para comprender el punto de vista del otro, sus opiniones, sentimientos, motivaciones y situación.

### ▪ **Escucha activa**

¿Qué hacer cuando se escucha?:

- Empatizar (ponerse en el lugar del otro y comprenderle).
- Asumir una postura activa.
- Mantener contacto visual.
- Adoptar expresión facial de “atención”.
- Mover la cabeza, sonreír, etc.

¿Qué decir cuando se escucha?:

- Decir: “ya veo”, “uh-uh,…”
- Parafrasear, hacer resúmenes, preguntar.
- Utilizar un tono de voz adecuado.

¿Qué no hacer cuando se escucha?:

- No juzgar.
- No cortar.
- No anticipar lo que el otro va a decir.

### ▪ **Asertividad**

- Es la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas.
- Es una característica de la conducta, por lo tanto, puede ser aprendida.
- Implica que cada cual cuenta con la capacidad para disponer de opciones y poder elegir libremente sus modos de actuar.
- Se basa en que todo ser humano posee unos derechos básicos.

## DERECHOS HUMANOS BÁSICOS

- El derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de manera habilidosa o asertiva -incluso si la otra persona se siente herida- mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- El derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirte culpable o egoísta.
- El derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
- El derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
- El derecho a cambiar de opinión.
- El derecho a pedir lo que quieres (aceptando que la otra persona tiene derecho a decir que no).
- El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- El derecho a ser independiente.
- El derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- El derecho a pedir información.
- El derecho a cometer errores –y ser responsable de ellos-.
- El derecho a sentirte a gusto contigo mismo.
- El derecho a tener tus propias necesidades y a que estas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás. Además tenemos el derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás.
- El derecho a tener opiniones y expresarlas.
- El derecho a decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses –siempre que no violes los derechos de los demás.
- El derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
- El derecho a obtener aquello por lo que pagas.

- El derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.
- El derecho a tener derechos y defenderlos.
- El derecho a ser escuchado y a ser tomado en serio.
- El derecho a estar solo cuando así lo escojas.
- El derecho a hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de alguna otra persona.

Nuestros derechos humanos básicos provienen de la idea de que todos somos creados iguales, en un sentido moral, y que nos tenemos que tratar como tales. ***En las relaciones sociales, entre dos iguales, ninguna persona tiene privilegios exclusivos, porque las necesidades y los objetivos de cada persona tienen que ser valorados igualmente.***

Un derecho humano básico en el contexto de las habilidades sociales es algo que todo el mundo tiene derecho a ser (por ejemplo ser independiente), tener (por ejemplo tener sentimientos y opiniones propios) o hacer (por ejemplo pedir lo que se quiere) en virtud de su existencia como seres humanos.

Es preciso ***diferenciar entre derechos humanos básicos y los derechos de rol.*** Los ***derechos humanos básicos pueden generalizarse a todo el mundo***, mientras que los ***derechos de rol son aquellos que posee una persona en virtud de un contrato formal o informal para ejercer ciertas responsabilidades o emplear determinadas habilidades.***