

HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales como instrumento para evitar o actuar frente al conflicto familiar

¿QUÉ SON?

Son las capacidades que posee una persona para resolver sus propios problemas y los de su medio sin perjudicar a los demás. Al hablar de habilidades sociales se hace referencia a la destreza para actuar socialmente, teniendo en cuenta el movimiento cultural y social concreto dentro de la realidad.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES EN ESTA CUARENTENA?

Para prevenir el desarrollo de algunos conflictos familiares y resolver otros con un mínimo de estrés, la buena comunicación entre los miembros de la familia puede ayudar a crear una atmósfera positiva de apoyo familiar.

EXISTEN 3 HABILIDADES SOCIALES CLAVES

- 1 Expresar sentimientos positivos.
- 2 Hacer solicitudes/peticiones de forma positiva.
- 3 Expresar sentimientos negativos de manera constructiva.

Éstas 3 habilidades de comunicación son cruciales para el reforzamiento de comportamientos deseados para un ambiente familiar sano, existen otras habilidades importantes como lo son:

ESCUCHA ACTIVA



Para mostrar a otra persona que estás oyendo lo que está diciendo.

COMPROMISO Y NEGOCIACIÓN



Para prevenir la ocurrencia de tensión y resentimiento debido a problemas intratables.

SOLICITAR TIEMPO FUERA



Cuando las discusiones escalan rápidamente, esperar hasta que baje la temperatura.