

HABILIDADES SOCIALES: ¿QUÉ SON?

#INFORMACIÓN ÚTIL EN 5 MINUTOS



Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos y nos permiten interactuar con otros de diversas maneras. Se desarrollan en contextos interpersonales, es decir, en la relación e interacción con otras personas, donde podemos expresar nuestros sentimientos, emociones, formas de pensar, actitudes, deseos, gestos, gustos, intereses, entre otros. Será a través de las habilidades sociales, en adelante HHSS, que se debe promover el respeto de ciertas normativas sociales que permitirán adecuarse a los diferentes contextos, resolver eventuales problemas y/o conflictos.

Las HHSS son un pilar fundamental para la autonomía e inclusión social y corresponden a diversas manifestaciones inherentes y propias al ser humano, necesarias para la interacción social y determinadas por creencias, valores y cultura.



Tienen un rol fundamental dado que mejoran nuestro desarrollo social y calidad de vida. No son determinantes, sino que se adquieren a lo largo de la vida y se van construyendo en la interacción con otros. En personas en situación de discapacidad cognitiva se requiere más instancias para el fomento de HHSS y mayor trabajo y mediación para la comprensión de las HHSS.

Por lo tanto, las HHSS posibilitan una mejor inclusión social, adaptación al entorno sociocultural y mejoran las relaciones interpersonales. Además, favorecen el autoconocimiento, la motivación intrínseca, desarrollo emocional, el sentimiento de competencia de la persona y potencia diversos componentes cognitivos asociados a su propio desarrollo como: la planificación del comportamiento, la regulación, atención, resolución de problemas y/o conflictos, entre otros.

