HABILIDADES SOCIALES

* **Término:** HABILIDADES SOCIALES
* **Área:** EDUCACIÓN INCLUSIVA
* **Definición:** Serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos.

Son pautas de funcionamiento que nos permiten relacionarnos con otras personas, en forma tal, que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo.

Las habilidades sociales incluyen componentes tan diversos como la comunicación verbal y no verbal; el hacer o rechazar peticiones; la resolución de conflictos interpersonales, o la respuesta eficaz a las críticas o al comportamiento irracional de otras personas.

La psicología científica ha abordado el estudio de las habilidades sociales considerando tres dimensiones: 1) la conducta motora observable externamente: mirada, expresión facial, gestos, forma y contenido de la comunicación verbal, etc., son los componentes más obvios de las HHSS y también los que más se han investigado. 2) los componentes fisiológicos: son los cambios fisioquímicos corporales relacionados con ellas; por ejemplo, la hiperactivación del sistema nervioso simpático que se produce cuando experimentamos ansiedad o ira. 3) componentes cognitivos de las HHSS, que son los pensamientos y creencias, que son los que hacen que percibamos y evaluemos de una determinada manera la realidad que nos circunda.

Las personas con discapacidad visual presentan una limitación en el repertorio de habilidades sociales que tienen su origen, fundamentalmente, en las restricciones impuestas por el aprendizaje visual, por el modelado y por la ausencia o reducción de la retro-alimentación.
* **Fecha de publicación:** 06/04/16