

Habilidades sociales



Para expresarte clara y honestamente:

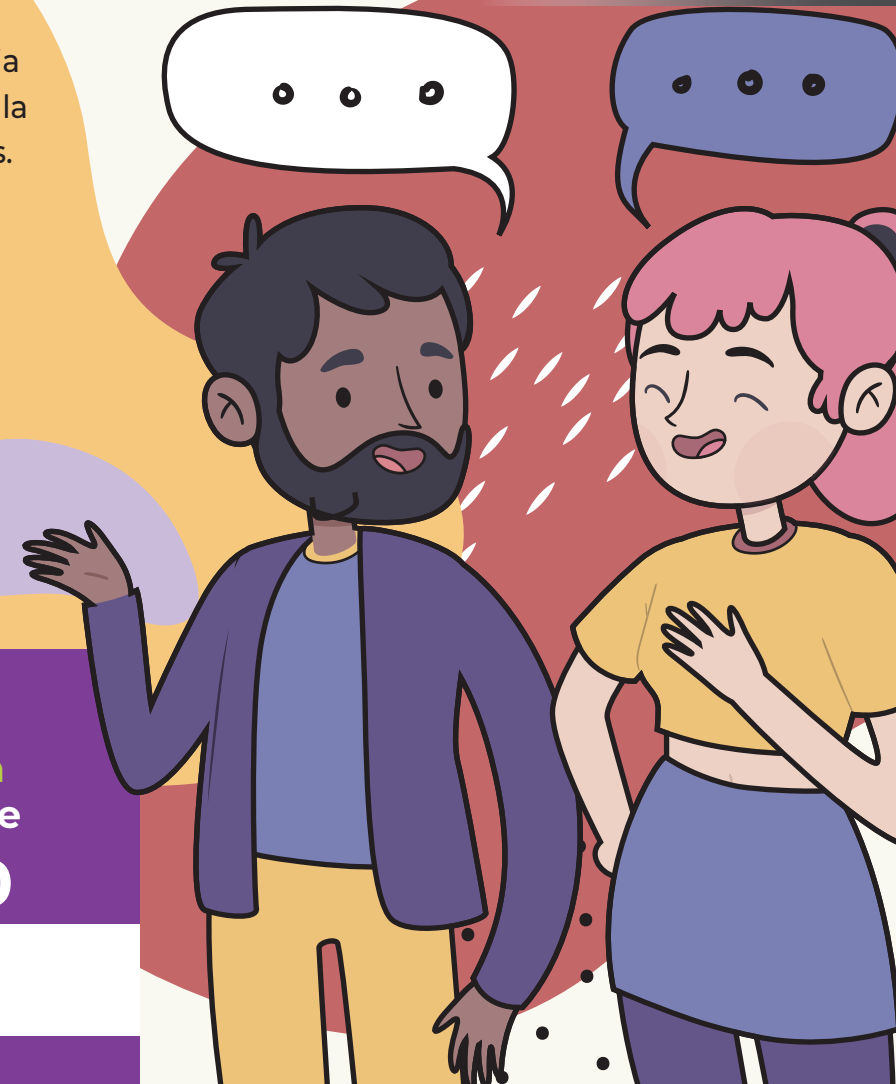
- Identifica lo que quieres comunicar.
- Comunica con firmeza y cortesía lo que sientes en lugar de fingir o decir lo que otras(os) quieren.
- Considera y respeta a quien le hablas.
- Busca el lugar y el momento apropiado para expresar lo que quieres.
- Pide sin temor lo que deseas en vez de pedir permiso para hacerlo.
- Da a conocer las razones por las cuales tomas alguna decisión.
- Responsabilízate y asume las posibles consecuencias.

Tienes derecho a:

1. Considerar tus necesidades.
2. Cambiar de opinión.
3. Tener y expresar sentimientos y opiniones.
4. Rechazar peticiones sin sentirte culpable o egoísta.
5. Decir abiertamente: no, no lo sé o no me interesa.
6. Cometer errores y responsabilizarte de ellos.
7. Tomar decisiones propias, aun con el riesgo de equivocarte.
8. Comportarte como tú eres sin esperar la aceptación de las personas.
9. Valorar tu forma de ser.
10. Ser tratada(o) con dignidad y respeto.

Siempre hay alguien que te puede apoyar...

Acude al Centro de Atención Primaria en Adicciones (CAPA). Ahí encontrarás la información y el apoyo que necesitas.



¡Infórmate!

 En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte

800 911 2000



gob.mx/salud/conadic

¿Por qué son importantes las habilidades sociales?

Porque te permiten relacionarte con las/los demás y, cuando se desarrollan, se logran relaciones satisfactorias y agradables; por ejemplo, con la familia, las amistades y las/los compañeras(os). La calidad de vida aumenta y facilita que se reciban respuestas empáticas y favorables.

La comunicación es la base de las buenas relaciones.

“Hablando se entiende la gente”.

Para que se entienda lo que dices debes ser clara(o), breve y directa(o). Si tienes claridad en lo que quieres expresar, puedes encontrar una forma sencilla y directa para transmitirlo. Así, quienes te escuechen dirán: ¡más claro ni el agua!

Aprende tres habilidades básicas y sencillas para comunicarte:

Escucha:

Saber escuchar es lo más importante. Cuando estás platicando:

- Presta atención.
- Mira a los ojos de quien habla.
- No interrumpas.
- Ponte en el lugar de la otra persona.
- No juzgues nunca, analiza sólo la situación.

Observa:

Aparte de lo que expresamos con las palabras, nuestro cuerpo también habla:

Pon atención a cada movimiento del cuerpo, así aprenderás a conocerte y a conocer a las/los demás.

Habla:

Debemos ser cuidadosas(os) al expresarnos para que todas las personas nos entiendan y podamos tener buenas relaciones.

- Sonreír y mirar a los ojos te ayudará para comenzar una plática.
- Usa palabras claras y precisas.
- Sé concreta(o) y directa(o).
- Evita utilizar palabras que lastimen o que sean ofensivas.
- Haz preguntas siempre que tengas dudas.
- Repite lo mismo que escuchas, pero con tus palabras; por ejemplo: “a ver si te entendí, lo que dijiste fue que...”

“Puedes acariciar a la gente con palabras”.
-Francis Scott Fitzgerald



Exprésate claramente respetando a los demás.

“Mis derechos terminan donde empiezan los de las demás personas”.

Cuando expresas tus sentimientos de manera firme, segura y sin agredir, logras que la otra persona te escuche y considere lo que dices.