

# HABILIDADES SOCIALES.

## DESARROLLE TODO SU POTENCIAL

*(Fragmento)*

### INTRODUCCIÓN

En este libro encontrará un compañero fiel para desarrollar y entrenar las Habilidades Sociales imprescindibles para sobrevivir, hoy en día, en la jungla social que es nuestro entorno. No importa si es terapeuta o un lector interesado en estas lides, la lectura será útil a ambos. El texto se desarrolla de una forma sencilla y amena, de fácil comprensión para cualquier persona, experta o lego en Psicología y Habilidades Sociales.

Según Aristóteles, no existe el ser humano fuera de la sociedad y de existir o es una bestia o un dios. Como no creo que las bestias ni los dioses lean este libro, es evidente que mi punto de vista es que la sociedad conforma nuestra personalidad, nuestras actitudes e, incluso, nuestra salud física y mental, por tanto es imprescindible relacionarse con otros seres humanos y formar parte de grupos y redes sociales a las que

prestamos y nos prestan su apoyo en el transcurso de nuestra vida. Para lograr este objetivo, un comportamiento social adecuado, es necesario contar con ciertas destrezas que nos permitan entablar y mantener relaciones sociales.

Estas destrezas son las llamadas Habilidades Sociales, que cuentan con la ventaja de poder ser aprendidas y mejoradas con la práctica habitual. Mi intención, al escribir este libro, no es otra que clarificar los aspectos confusos en torno a las Habilidades Sociales y procurar una forma rápida y fácil de desarrollar y entrenar tales habilidades. Puede considerarlo un manual, un libro de autoayuda o una simple exposición sobre un tema que nos afecta a todos, eso lo dejo en sus manos. Lo que a mí realmente me importa es que le saque provecho a este material, y si usted se considera tan socialmente hábil que no lo necesita, preste o regale el libro a una persona que, a su juicio, lo necesite.

La forma en la que se ha abordado el tratamiento de la información en este libro es la exposición breve de lo más relevante y la esperanza de que practique los ejercicios propuestos. Evidentemente, puede pasar directamente a la acción y practicar sin más los ejercicios, aunque lo más recomendable es leer todo el libro de principio a fin, ya que de esta

manera quedarán claros todos los aspectos relacionados con las Habilidades Sociales, redundando en una mayor eficacia. El texto se divide en cuatro bloques, a saber:

- Cuestiones básicas, respondiendo a las preguntas clave que todos nos hacemos sobre las Habilidades Sociales.
- Historia y principales modelos de estudio de las Habilidades Sociales, revisando brevemente el estudio de las Habilidades Sociales a lo largo de la historia y sus principales modelos.
- Técnicas de evaluación de las Habilidades Sociales, más enfocado a los terapeutas que a aquellos que quieren desarrollar sus Habilidades Sociales, el lector lo encontrará interesante aunque no sea un experto en Psicometría.
- Anexo de ejercicios prácticos, para poner a funcionar lo aprendido.