



Lección 6



HABILIDADES SOCIALES

**Conectar con las personas que más te importan.
desarrollar tu asertividad. mejorar tu comunicación.
trabajo en equipo y colaboración.**

FACILITADOR: Coach Ingeborg Hesse



LAS HABILIDADES SOCIALES SEGÚN DANIEL GOLEMAN

¿Qué son exactamente las habilidades sociales? ¿Todos podemos desarrollarlas? ¿Qué nos permiten o por qué nos enriquecen? En este artículo trataremos de responder a estas y otras preguntas. altamente demandante y cambiante.

Las habilidades sociales son un conjunto de instrumentos o herramientas a las que cada vez se les da más valor.

Lo hacen quienes nos rodean y también lo hacen las empresas a la hora de buscar y seleccionar trabajadores.

Hay muchas vertientes y formas de entender las habilidades sociales. En concreto, por su impacto en la literatura, en este artículo seguiremos las ideas, estudios y pensamientos de Daniel Goleman. Quizás una de las figuras más reconocibles de la psicología en las últimas décadas, más que por su labor como psicólogo o investigador, por su esfuerzo para acercar el conocimiento más técnico al gran público.

“Adueñándose de nuestra atención, la tecnología entorpece nuestras relaciones”.



HABILIDADES SOCIALES SEGÚN DANIEL GOLEMAN

Se podría pensar que las habilidades sociales son propias solo de aquellas personas que están en contacto con muchas otras. Sin embargo, tener un buen campo para entrenar no significa que las personas desarrollemos necesariamente una habilidad. Son necesarios más ingredientes, circunstancias y motivaciones.

Por otro lado, unas buenas habilidades sociales nos permiten establecer contacto con los demás de forma profunda. Es decir, propician relaciones sanas, nutriendo y enriqueciendo nuestro espacio social.

En este contexto, unas buenas habilidades sociales serán una ayuda inestimable a la hora de transmitir nuestros pensamientos, acuerdos o desacuerdos, fortaleciendo en todos los casos los vínculos -o, al menos, no dañándolos-.

Entonces, se podría decir que es el arte de la comunicación eficaz. Ahora bien, sin dejar a un lado el lenguaje no verbal, emocional, cognitivo y empático con los demás y con nosotros.

Es decir, viendo la comunicación como un asunto integral y dinámico.

INTELIGENCIA SOCIAL SEGÚN GOLEMAN

Es maravillosa la aproximación de Daniel Goleman a las habilidades sociales. Nos muestra su esencia, la inteligencia emocional, con la que todos podemos contar, aunque necesitemos realizar un trabajo previo para ello. Se trata de aquella capacidad de entender nuestras emociones y resolver nuestros problemas en el día a día, gestionándolos.



Pero, ¿qué tiene que ver con la inteligencia social? Daniel Goleman se aproximó a una perspectiva interpersonal a través de su libro, al que precisamente tituló Inteligencia social.

Goleman abarca la inteligencia social desde diversos puntos de vista. Por ejemplo, rescata que el estrés no solo está determinado por lo emocional, también por lo social, pues cómo reaccionamos influye en cómo nos sentimos.

Además, este autor hace un aporte innovador, necesario y pertinente para comprender la inteligencia social. Nos ofrece una perspectiva biológica, mostrándonos cómo nuestro cerebro está programado para conectar con el de los demás, prestando especial atención a cómo esa interacción influye en nuestro circuito de recompensa, siendo un reforzador muy potente.

Daniel Goleman y su teoría en la actualidad

Actualmente Daniel Goleman continúa escribiendo, sobre las habilidades sociales, la inteligencia social, emocional y otros temas. Lo interesante es que da continuidad a sus estudios y aporta nuevas perspectivas.

Además, ofrece diversos cursos y conferencias que nos permiten entender un poco mejor sus teorías, con relatos paralelos o complementarios. Algunos serían:

- Programa de certificación de Coaching de Inteligencia emocional. En el que se entrena la inteligencia emocional. Se basa en la teoría de cambio desde la psicología positiva.
- Habilidades fundamentales de la inteligencia emocional. A través de una exploración científica invita a aprender los componentes esenciales de este tipo de inteligencia y muestra cómo aplicarlos de forma positiva.



- **Habilidades sociales de la inteligencia emocional.** Incluye apartados de conciencia organización, influencia, mentoría y coaching, grupos de trabajo, manejo de conflicto y liderazgo.

En suma, las habilidades sociales son una capacidad que nos ayuda a conectar con los demás de forma asertiva. Se trata de conjunto de herramientas con las que no venimos al mundo, aunque haya algunas personas que tengan una iniciativa natural para usarlas.

Seamos o no de este grupo, la buena noticia es que todos podemos trabajar para mejorar en este apartado, que repercuta en nuestro bienestar.



**Vacía tu bolsillo en tu mente, y tu
mente llenará tu bolsillo.**

BENJAMÍN FRANKLIN

**Este material ha sido producido integralmente por Crecimiento
Training. Está prohibida su reproducción total o parcial de
cualquier forma, sin previa autorización.**

CRECIMIENTO 