

## HABILIDADES SOCIALES Y TIPOS DE CONDUCTA

Las habilidades sociales son **elementos fundamentales** del repertorio de comportamiento que **permiten a las personas adaptarse** a las exigencias del medio social y **consolidar redes de apoyo** importantes para **manejar las presiones** propias de la vida moderna.

Las habilidades sociales tienen elementos o componentes que **permiten optimizar la conducta** de manera que sea funcionalmente adaptativa.

Las **habilidades sociales** se manifiestan cuando sabemos **expresar nuestro sentir y nos hacemos escuchar**, consiguiendo así aquello que nos proponemos, **respetando nuestros derechos y los de las otras personas**. Esta forma de expresarnos se da **a través de determinadas conductas** o formas de comportamiento. En el ser humano podemos apreciar tres tipos de conductas:

- **Conducta agresiva:** Es un comportamiento verbal o no verbal que busca lograr objetivos personales sin respetar el derecho de los otros.
- **Conducta pasiva:** Con este comportamiento la persona es sumisa o no hace nada, puede quedarse en silencio o simplemente aceptar lo que los otros digan, a pesar de desear lo contrario, con lo que puede no hacer respetar sus derechos.
- **Conducta asertiva:** Es un comportamiento adecuado a la situación con la que expresamos nuestras necesidades y defendemos nuestros derechos. Es así que podemos obtener aquello que nos proponemos, sin dejar de respetar a los demás.

**JULIO SILVA CRUZ**

Centro Psicológico **ANIMUS**

Av. San Borja Norte Nº 563 Of. 201 Teléfono: 2237146 Celular: 993459851