

<p>Desde un enfoque cognitivo comportamental, el repertorio de conductas que permiten al individuo relacionarse eficazmente con otras personas han sido definidas como habilidades sociales (HHSS).</p>	<p>Estas conductas permiten manifestar actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a una situación, respetando la expresión de esas conductas en los demás (Caballo, 2000). Si bien el enfoque cognitivo comportamental</p>	<p>•Las HHSS se definen desde un modelo comportamental en el cual la explicación del comportamiento humano se fundamenta en el análisis de la conducta, el ambiente en la que esta tiene lugar, las variables personales (e.g., cogniciones, creencias, etc.) y su interacción.</p>
<p>Las HHSS son conductas ejecutadas en las interacciones interpersonales que permiten al individuo un desempeño social competente (Prytz Nilsson y Suarez, 2009), atendiendo a los derechos del interlocutor y de sí mismo</p>	<p>La Psicología enfatiza que la capacidad para actuar de forma efectiva en una interacción social tiene que adquirirse, y que consiste en un conjunto identificable de capacidades específicas que se aprenden.</p>	<p>Las habilidades sociales son muy importantes en nuestra vida si consideramos que: • La conducta humana se lleva a cabo en un medio eminentemente social.</p>
<p>Niños • Entrevista. • Observación (registros de observación): En situaciones naturales, En situaciones estructuradas. • Escalas de evaluación del comportamiento social. • Técnicas socio métricas.</p>	<p>Los ítems pueden clasificarse en varias categorías de aserción positiva y negativa: • Rechazo de peticiones, • Expresión de limitaciones personales (como admitir ignorancia sobre un tema), • Iniciación de contactos sociales; • Expresión de sentimientos positivos • Recibir críticas, • Expresar desacuerdo • Aserción en situaciones de servicios y</p>	<p>Decir que no a alguien que te pide que le prestes el coche. • Hacer cumplidos a un amigo. • Pedir un favor a alguien. • Resistir la presión de un vendedor que insiste en que compres algo. • Disculparte cuando te equivocas. • Rechazar la petición de una entrevista o de una cita. • Reclamar un ascenso. • Admitir ignorancia en algún tema.</p>