

Primeras habilidades sociales:

Son las primeras que se aprenden, esencial para crear y mantener una buena comunicación.

Escuchar.

Iniciar y mantener una conversación.

Hablar en público.

Presentarse y presentar a otras personas.

Dar las gracias.

Realizar un cumplido.

Aceptar cumplidos.

Habilidades sociales avanzadas:

Una vez aprendidas las habilidades sociales básicas, se construye las habilidades sociales avanzadas para desenvolvernó en el mundo que nos rodea.

Pedir ayuda, (ejemplo: "Necesito ayuda").

Participar.

Pedir favores.

Dar instrucciones y seguirlas.

Capacidad de convencer a los demás.

Disculparse o admitir ignorancia.

Expresión de opiniones personales.

Afrontamiento de críticas.

Habilidades vinculadas con los sentimientos:

Conocer los propios sentimientos.

Expresión de amor agrado y afecto.

Comprender los sentimientos de los demás.

Enfrentarse con el enfado del otro.

Resolver el miedo.

Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.

Habilidades sociales de negociación:

Pedir permiso.

Compartir algo.

Ayudar a los demás.

Negociar.

Empezar el autocontrol.

Defensa de los propios derechos.

Responder a las bromas.

Evitar los problemas a los demás.

No entrar en peleas.

Petición de cambios de conducta.

Habilidades sociales para la planificación:

Tomar decisiones.

Rechazar peticiones.

Discernir la causa de un problema.

Establecer un objetivo.

Determinar las propias habilidades.

Recoger información.

Resolver los problemas según su importancia.

Tomar una decisión.

Concentrarse en una tarea.