



Universitat
de les Illes Balears

Habilitats o competències socials

Oficina per al Programa
d'Orientació i Transició
a la Universitat



**Govern de les
Illes Balears**
Conselleria d'Educació
i Universitats

COMPROMESA
AMB L'AGENDA 2030



#SomUIB

seras.uib.cat

Les **habilitats** o **competències socials** són un conjunt de capacitats que permeten les persones interactuar de manera efectiva i adequada amb altres individus en diferents contextos socials. Des del punt de vista de la psicologia, aquestes habilitats inclouen la capacitat de comunicar-se, establir relacions interpersonals, comprendre i respectar les emocions i perspectives dels altres, així com resoldre conflictes de manera constructiva. Aquestes habilitats impliquen la comunicació verbal i també l'ús efectiu del llenguatge corporal, la capacitat d'escoltar activament i la gestió de les pròpies emocions durant les interaccions socials.

En l'àmbit universitari, les habilitats socials són especialment importants per diverses raons:

- Col·laborar i treballar en equip. A la universitat, els estudiants sovint treballen en projectes grupals, en què la capacitat de col·laborar de manera efectiva és clau. Les habilitats socials permeten els estudiants coordinar-se, repartir tasques, i treballar de manera harmònica amb els altres membres del grup. Això facilita l'acompliment d'objectius comuns i millora la qualitat del treball col·laboratiu.
- Construir xarxes de suport. Les relacions interpersonals que es formen a la universitat poden proporcionar un suport emocional i acadèmic valuós. Les habilitats socials ajuden els estudiants a establir i mantenir amistats i xarxes de suport, que poden ser essencials per fer front a l'estrès acadèmic i per crear connexions professionals a llarg termini.



- Resoldre conflictes. La convivència en un entorn universitari pot generar conflictes, sigui en l'àmbit acadèmic o personal. Les habilitats socials permeten els estudiants gestionar aquests conflictes de manera assertiva i empàtica, evitar l'escalada de tensions i fomentar solucions que beneficien totes les parts implicades.
- Adaptar-se a contextos culturals i socials variats. Les universitats són espais diversos en què conflueixen persones d'orígens culturals i socials variats. Les habilitats socials faciliten l'adaptació a aquesta diversitat, ja que promouen la comprensió i el respecte mutu, i permeten els estudiants interactuar efectivament en una varietat de contextos.
- Desenvolupament personal i professional. Les habilitats socials són fonamentals per al desenvolupament personal, ja que contribueixen a millorar l'autoestima i a tenir unes relacions personals més satisfactòries. A més, aquestes habilitats són altament valorades en l'àmbit professional, en què la capacitat de treballar en equip, comunicar-se eficaçment i establir relacions laborals positives pot influir significativament en les oportunitats de carrera i en l'èxit professional.

En definitiva, les habilitats socials són essencials en la vida universitària, tant per a l'èxit acadèmic com per al benestar emocional i el desenvolupament personal i professional. La psicologia reconeix que aquestes habilitats es poden aprendre i millorar amb la pràctica i l'autoreflexió, i que són part de la formació integral dels estudiants.

Així, si un alumne no té desenvolupades les habilitats socials, pot enfrontar-se a dificultats en l'àmbit universitari, tant acadèmicament com personalment.

En primer lloc, la manca de **col·laboració efectiva** pot fer que sigui difícil treballar en grups o projectes col·lectius, cosa que pot afectar negativament el seu rendiment acadèmic. Els estudiants que no saben col·laborar poden trobar-se aïllats o incapaços de contribuir de manera efectiva a les tasques grupals, la qual cosa pot portar a resultats menys satisfactoris per a ells i els companys.



A més, la falta de **xarxes de suport** pot augmentar l'estrès acadèmic. Sense habilitats socials per establir relacions i amistats, l'estudiant pot sentir-se sol o aïllat, cosa que pot afectar el seu benestar emocional i la capacitat per fer front a les pressions acadèmiques.

En tercer lloc, la manca de **resolució de conflictes** pot conduir a situacions de tensió o malentesos amb companys o professors. Un alumne que no sap gestionar els conflictes de manera assertiva pot trobar-se en situacions problemàtiques que podrien haver-se resolt fàcilment amb una bona comunicació.

A més, la **incapacitat d'adaptar-se a contextos culturals i socials varis** pot limitar les oportunitats d'aprenentatge i de desenvolupament personal. La universitat és un lloc on conflueixen persones de diferents origen, i no tenir la capacitat d'adaptar-se a aquesta diversitat pot fer que l'experiència universitària sigui menys enriquidora.

Finalment, la falta d'habilitats socials pot afectar negativament el **desenvolupament personal i professional**. Sense aquestes habilitats, els estudiants poden tenir dificultats per establir relacions professionals, cosa que pot limitar-los les oportunitats de carrera. A més, la manca d'habilitats socials pot afectar l'autoestima i la capacitat per desenvolupar-se en entorns professionals, en els quals la interacció i la col·laboració són essencials.

En resum, la manca d'habilitats socials pot afectar diversos aspectes de la vida universitària d'un alumne, des del rendiment acadèmic fins al benestar emocional i les oportunitats futures. Per això, és important que els estudiants treballin per desenvolupar aquestes habilitats, ja que són fonamentals per a l'èxit en la universitat i més enllà.



Per millorar les habilitats socials, els estudiants poden posar en pràctica diverses estratègies i tècniques que els ajudin a desenvolupar la capacitat per interactuar de manera efectiva amb els altres. Aquí teniu algunes maneres de millorar aquestes habilitats:

- Practicar l'escolta activa. Escoltar activament significa prestar tota l'atenció a l'interlocutor, mostrar interès pel que diu i respondre-li de manera adequada. Durant les converses, intenteu no interrompre i parafrasejau el que digui l'altre per assegurar-vos que l'heu entès bé. Això també demostra a l'altra persona que valoreu el que diu.
- Participar en activitats grupals. Participar en activitats de grup, com ara projectes acadèmics, clubs estudiantils o esports d'equip, és una manera efectiva de practicar la col·laboració i millorar les habilitats socials. Involucreu-vos activament en les discussions de grup, oferihi idees i escoltau les dels altres. Això us ajudarà a desenvolupar la capacitat de treballar en equip i a establir connexions amb els companys.
- Practicar la comunicació no verbal. La comunicació no verbal, com el contacte visual, les expressions facials i la postura corporal, és essencial per comunicar-se de manera efectiva. Intenteu ser conscient de la postura i de les expressions durant les interaccions socials. Mantenir el contacte visual i utilitzar un llenguatge corporal obert us pot ajudar a transmetre confiança i interès.
- Aprendre a donar i rebre retroacció. Saber donar i rebre retroacció constructiva és una habilitat social important, especialment en contextos acadèmics i professionals. Quan doneu retroacció, sigueu específics i centreu-vos en els fets, evitant fer-ho de manera personal. Quan en rebeu, escoltau amb una actitud oberta i utilitzeu la informació per millorar.
- Posar-se en la pell dels altres (empatia). Desenvolupar l'empatia, o la capacitat de comprendre i compartir els sentiments dels altres, és clau per millorar les relacions socials. Durant les interaccions, intenteu veure les coses des de la perspectiva de l'altre. Això us ajudarà a ser més comprensiu i a respondre de manera més adequada a les seves necessitats o emocions.



- Participar en tallers o cursos sobre habilitats socials. En línia, es poden trobar tallers o cursos específics sobre habilitats socials, com la comunicació efectiva, la gestió de conflictes o el treball en equip. Cercau aquests recursos i apunteu-vos-hi. Això us proporcionarà tècniques pràctiques i oportunitats per exercitar-vos en un entorn segur.
- Establir objectius socials. Fixau-vos metes específiques per millorar les habilitats socials, com parlar amb un company nou cada setmana o participar més activament en classe. Escriviu els objectius que teniu i feu un seguiment del vostre progrés. Celebrau les petites victòries, com iniciar una conversa amb algú que no coneixíeu o resoldre un conflicte de manera constructiva.
- Reflexionar sobre les interaccions socials. Reflexionar sobre les interaccions socials pot ajudar-vos a identificar àrees de millora i a desenvolupar més consciència de les vostres habilitats socials. Després d'una interacció, pensau en què hi ha anat bé i què en podríeu millorar. Això us ajudarà a aprendre de les vostres experiències i a ajustar el comportament en el futur.
- Practicar la resolució de conflictes. Aprendre a gestionar i resoldre conflictes de manera pacífica i constructiva és una habilitat social clau. Quan sorgeixi un conflicte, intentau abordar-lo amb una actitud de col·laboració i cercau una solució que sigui beneficiosa per a totes les parts implicades.



- Observar bons comunicadors. Observar models de rol que tenen bones habilitats socials pot proporcionar orientació i exemples concrets per millorar. Identificau professors, companys o professionals que admireu per les seves habilitats socials i observeu com interactuen amb els altres. Si és possible, demanau-los consell o opinió sobre com podríeu millorar les vostres habilitats.

Millorar les habilitats socials requereix temps i pràctica, però aplicant aquestes estratègies de manera consistent, els estudiants poden desenvolupar relacions més fortes, comunicar-se amb més eficàcia i afrontar els reptes socials amb més confiança en l'entorn universitari i més enllà.



Universitat
de les Illes Balears

