

¿QUIÉN SOY?

YO SOY....

*TÚ ERES UNA PERSONA,
TÚ ERES UNA AUTORIDAD
TÚ ERES MODELO DE
COMPORTAMIENTO*

**“DEBES BUSCAR EL
BIEN DE LOS DEMÁS”**

¿CÓMO HACER PARA TENER
BUENAS RELACIONES CON LOS
DEMÁS?

**HABILIDADES
SOCIALES**



HABILIDADES SOCIALES

- Son procedimientos, conductas
- comportamientos (saber como hacer (conceptos vs procedimientos))
- **Se aprenden haciendo.**
- **Se evalúan en la práctica.**

Habilidades sociales



- Con el YO -> autoestima.
- Con los Otros -> comunicación asertiva.
- Con la Sociedad ->> habilidades sociales.

GRUPO I Habilidades sociales básicas

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido



GRUPO II: Habilidades sociales avanzadas:

10. Participar.
11. Dar instrucciones
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás
15. Negar una petición.



Saber
escuchar

comunicarte



Comunicarte bien, es un arte que se aprende. Expresar lo que piensas, sientes y deseas es fundamental para enriquecer y mejorar las relaciones con los demás.



Dar las gracias

**¡¡GRACIAS
POR ESTAR AHÍ!!**

Hacer un
cumplido



Pedir ayuda



Participar



A close-up photograph of a baby's face. The baby has its eyes closed and is covering them with its right hand. The baby's skin is fair, and its hair is light brown. The background is a plain, light gray color. The image is framed by a colorful, multi-colored checkered border.

LO SIENTO!

Disculparse

¡PERDONAME!

Estilo Pasivo



CONDUCTA NO VERBAL:

- OJOS QUE MIRAN HACIA ABAJO
- VOZ BAJA
- VACILACIONES
- NEGACIÓN DE LA IMPORTANCIA DE LA SITUACIÓN,
- POSTURA HUNDIDA,
- EVITA LA SITUACION,
- TONO VACILANTE O DE QUEJA,

CONDUCTA VERBAL:

**“QUIZÁ”,
“SUPONGO”,
“ ME PREGUNTO SI...”,
“TE IMPORTARÍA
MUCHO SI...”,
“NO CREES QUE...”,
“REALMENTE NO
ES IMPORTANTE”, ETC**

EFFECTOS:

CONFLICTOS INTERPERSONALES, TENSIÓN SIN CONTROL,
PIERDE OPORTUNIDADES, SOLEDAD.

**ESTILO
AGRESIVO**



**CONDUCTA NO
VERBAL**

MIRADA FIJA,
VOZ ALTA, HABLA
FLUIDA/RAPIDA,
ENFRENTAMIENTO,
GESTO DE
AMENAZA ,
POSTURA
INTIMIDATORIA DE
AMENAZA,.

**CONDUCTA
VERBAL:**

“HARÍAS MEJOR
EN...”, “TEN
CUIDADO CON..”,
“DEBES ESTAR
BROMEANDO”, “SI
NO LO HACE...”, “NO
SABES”,
“DEBERÍAS”, “MAL”.

EFFECTOS:

CULPA, FRUSTRA Y HACE DAÑO A LOS DEMAS, PIERDE
OPORTUNIDADES, GENERA TENSION,ETC

Estilo Asertivo



CONDUCTA NO VERBAL:

- CONTACTO OCULAR DIRECTO
NO INTIMIDATORIO
- TONO CORPORAL RELAJADO, -
ACOMPANAMIENTO FÍSICO DEL MENSAJE HABLADO O ESCUCHADO,
- ESCUCHA ACTIVA SIN CORTAR LA CONVERSACION.

CONDUCTA VERBAL:

TONO ADECUADO, NO USA LA CRÍTICA DESTRUCTIVA, USO DE PALABRAS COMO:
“PIENSO”, “SIENTO”, “QUIERO”, “HAGAMOS”,
FRASES COMO: COMO:
“¿QUÉ PIENSAS? ¿QUÉ TE PARECE? “¿CÓMO PODEMOS RESOLVER ESTO?”

EFFECTOS:

Resuelve problemas, se siente a gusto con los demás y a la inversa, relajación, control de las situaciones, crea y desarrolla oportunidades, mejora la autoestima, se educa en el respeto y la responsabilidad, etc

yi images

Expresar los
sentimientos

Enfrentarse
al enfado de
otro





Expresar
afecto

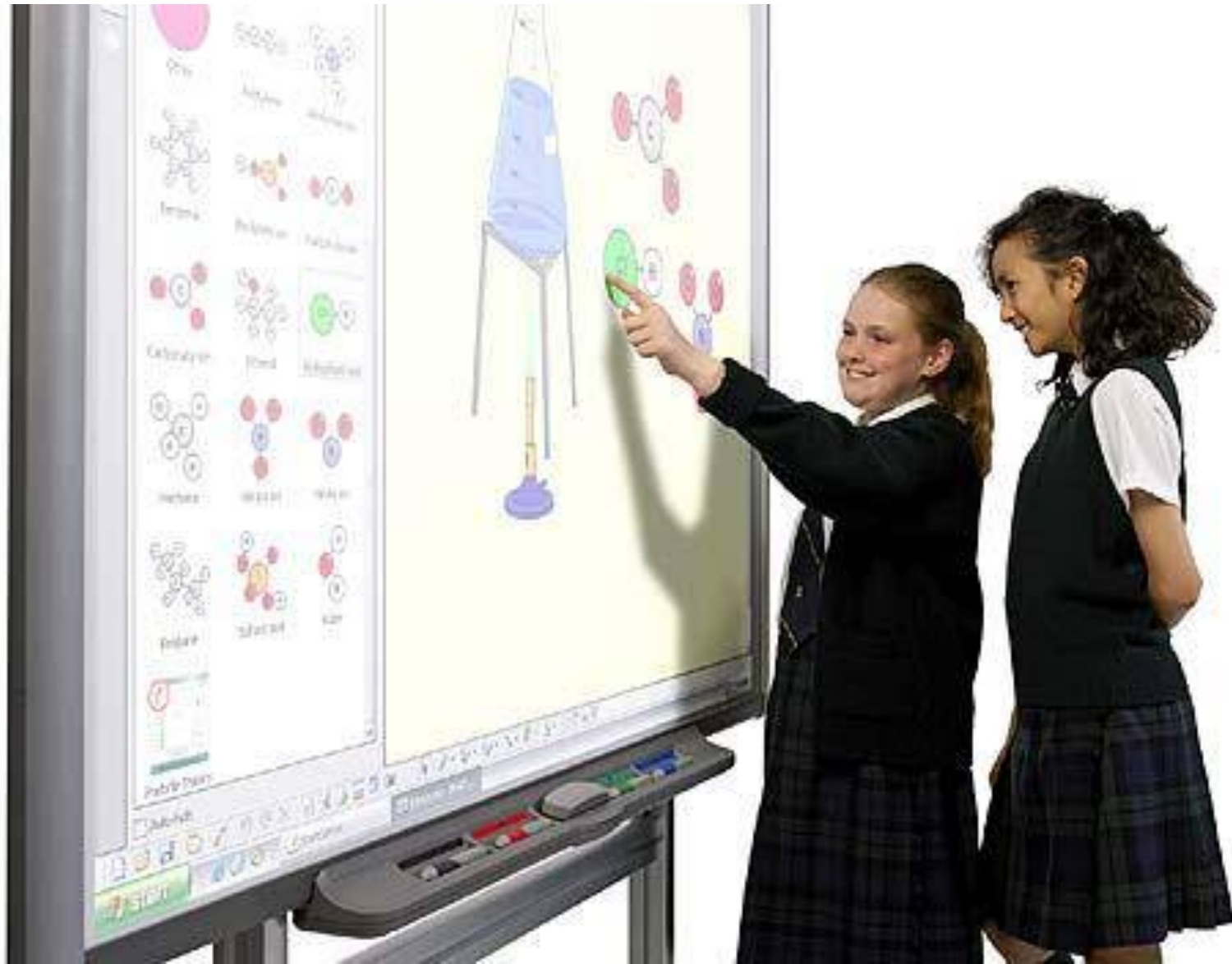
Pedir
permiso



Compartir algo



Ayudar a los demás





Defender los
propios
derechos



Responder a
las bromas

No entrar
en peleas





Formular una queja

Resolver la
vergüenza



Defender a un amigo





Responder a
una acusación

Hacer frente a las
presiones del grupo



“Para triunfar en la vida, no es importante llegar el primero. Para triunfar simplemente hay que llegar, levantándose cada vez que se cae en el camino”.

Lic. Andrea A. Pinto Paredes

andey_33@hotmail.com