 Liceo José Victorino Lastarria

 Rancagua

 “*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**ACTIVIDADES PARA ALUMNOS DE PRIMERO MEDIO**

**Asignatura HABILIDADES SOCIALES**

**Profesora: Marcia Sánchez A.**

**Fecha: Semana del 18 al 20 de Marzo de 2020**

**OA: Conocer el conjunto de habilidades Sociales necesarias para desarrollarse y crecer en sociedad.**

**Objetivo de la clase: Conocer el concepto de habilidades y relacionarlas con la función que cumplen permitiendo resolver en forma efectiva una situación de la vida cotidiana**

**HABILIDAES SOCIALES:** Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está. Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Así, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.Estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Tipos de habilidades sociales: ¿Cuáles son las habilidades sociales? Si nos preguntamos qué tipo de [habilidades sociales](https://www.neuronup.com/es/areas/skills) hay podemos hablar de habilidades sociales básicas y algunas un poco más complejas.

**Habilidades sociales básicas:**

* Escuchar
* Iniciar una conversación
* Formular una pregunta.
* Dar las gracias.
* Presentarse.
* Presentar a otras personas.
* Realizar un cumplido.

**Habilidades sociales complejas:**

* **Empatía**. Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
* **Inteligencia emocional.** La inteligencia emocional es la habilidad social de una persona para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990).
* **Asertividad**. Habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.
* **Capacidad de escucha**. Ser capaz de escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.
* **Capacidad de comunicar sentimientos y emociones**. Poder manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.
* **Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones**. Habilidad social de una persona para analizar una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos, así como los sentimientos y necesidades de cada uno.
* **Negociación**. Capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes.
* **Modulación de la expresión emocional**. Habilidad de adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno
* **Capacidad de disculparse**. Capacidad de ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos.
* **Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás**. Habilidad de ser consciente de nuestros derechos y los de los demás y defenderlos de una manera adecuada

 

Las interacciones sociales son muy habituales en la vida cotidiana de las personas, y es en estas situaciones interactivas en las que las personas deben desarrollar y hacer uso de sus habilidades sociales, para poder mantener una conversación o situación social lo más adecuada posible

**Qué son habilidades sociales: definición**

Las habilidades sociales (HHSS) en psicología son un **conjunto de conductas y hábitos** observables y de pensamientos y emociones que fomentan la comunicación eficaz, las relaciones satisfactorias entre las personas y el respeto hacia los demás, hecho que lleva a un mejor sentimiento de bienestar. En otras palabras, se trata de un conjunto pautas de funcionamiento de las personas que les **ayudan en sus relaciones** y en el respeto hacia los derechos de los demás y de los propios.

¿**Para qué sirven las habilidades sociales?** Es innegable la importancia de las habilidades sociales y capacidades sociales para las relaciones. Las HHSS son **fundamentales en el día a día** de las personas porque les proporcionan bienestar y calidad de vida, así como facilitan el desarrollo y mantenimiento de una sana autoestima. Por el contrario, las personas con poca habilidades sociales, pueden sentir estrés, malestar y, con frecuencia [**emociones negativas**](https://www.psicologia-online.com/emociones-negativas-el-miedo-y-la-ansiedad-1832.html) (frustración, ira, sensación de ser rechazado o infravalorado…), además, las personas con deficiencia en habilidades sociales son más predispuestas a padecer alteraciones psicológicas como [ansiedad y depresión](https://www.psicologia-online.com/depresion-y-ansiedad-es-lo-mismo-4561.html).

Así pues, para poder definir una conducta habilidosa se deben tener en cuenta tres dimensiones de la habilidad social. En primer lugar, la dimensión conductual, que hace referencia al tipo de habilidad social. En segundo lugar, la dimensión personal, vinculada a las variables cognitivas de la persona. Por último, la dimensión situacional, referida al contexto ambiental.

**Habilidades sociales: ejemplos prácticos**

Las HHSS se usan constantemente para relacionarse con los demás. Según el nivel de habilidad social de las personas implicadas, la situación evolucionará de forma distinta. Lo podemos ver en los dos ejemplos prácticos de habilidades sociales presentados a continuación:

* Ejemplo 1: Marta decide vender su moto y ya tiene una posible compradora. Ambas **deberán negociar para poder resolver la situación** de manera que todas salgan beneficiadas. Sin embargo, si estas chicas tienen una escasez en cuanto a habilidades sociales, esta negociación se verá dificultada. Por ejemplo, en este caso, Marta podría intentar engañar a la compradora vendiendo la moto por un precio por encima del adecuado y, si la compradora se da cuenta puede reaccionar de forma agresiva y desmedida en contra de Marta.
* Ejemplo 2: el perro de Marcela fallece inesperadamente, cosa que le afecta emocionalmente. Uno de sus compañeros de clase tiene un déficit de habilidades sociales y, por lo tanto, no es capaz de **ponerse en la piel de** Marcela. Cuando Marcela decide compartir sus sentimientos con sus compañeros de clase, el compañero le responde de manera inadecuada, hecho que lleva a Marcela sentirse peor.

**INDICACIONES: Lea atentamente su guía, copie pregunta y respuesta en word, destacando objetivos, contenidos y actividades y envíe a correo de profesora:**

marcia\_sanchez\_araya@hotmail.com

**ACTIVIDADES: 1.- Como Ud. aplicaría a su vida diaria el desarrollo de las habilidades Sociales**

**2.- Explique con sus palabras el concepto de Habilidades Sociales.**

**3.- Porque razón se producen las emociones negativas.**

**4.- Analice los ejemplos planteados y explique como se relacionan las Habilidades Sociales dentro de ellos**

**5.- Indique dos ejemplos de su vida donde se hayan manifestado algunas Habilidades y explíquelos.**

**6.- ¿Cuál es la función de las habilidades Sociales en nuestra vida?**

**7.- Bajo que condiciones una persona esta expuesta a padecer alteraciones psicológicas como ansiedad y depresión: Explique**

**8.- Lea la nómina de las habilidades complejas e indique cuál de ellas debe mejorar. Explique**

**9.- ¿Cuál de la nómina de Habilidades sociales básicas, debe UD mejorar para ser un buen estudiante Explique?**

**10.-** Utilizando su imaginación y creatividad, confeccione un afiche o collage donde represente en forma visual, alguna de las habilidades planteadas ya sea HS básicas o complejas

Siga las siguientes indicaciones

1.- Creatividad

2.- Imaginación

3.- Imágenes

4.- El tamaño en un pliego de cartulina

5.- Se revisará el afiche a través del correo de profesora.

6.- Trabaje en forma individual

TRABAJE A CONCIENCIA PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS

EXITO

Rancagua 17 de marzo de 2020