



Centro Educacional de Adultos El Monte
RBD 16.857-2
www.centroadultoselmonte.cl
E-mail: contactoelmonte@gmail.com
942294704

Guía de Trabajo Número 4 Convivencia Social

Profesor(a): Roxana Cofré Valenzuela		Alumno(a):	
Puntaje Máximo: puntos.	Puntaje Obtenido:	Curso:	Fecha: 28 / 04 / 2020 1°A 29 / 04 / 2020 1°B
Objetivo de aprendizaje o aprendizaje esperado: Reconocer y manejar las habilidades sociales			
Instrucciones: Lee con atención cada ítem realizando en cada uno de ellos lo que se te solicita. Las respuestas deben escribirse con lápiz pasta negro o azul. El uso de lápiz grafito está permitido siempre y cuando se entienda lo que se escribe. Mantén silencio antes, durante y al término de la guía. Revisa dos veces tus respuestas.			

Alumnos, para resolver esta guía sólo deben responder las preguntas que a continuación se señalan, **No es necesario imprimir la guía y tampoco copiar el texto**, las preguntas y respuestas deben ser registradas en el cuaderno, con la fecha que la desarrollan. Enviar las ésta guía resuelta a más tardar el martes 05 de mayo, el primer año A, el miércoles 06 de mayo el primer año B, pueden hacerlo a través de una foto a mi Whatsapp.

¿Qué son las habilidades 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

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.
- **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.
- **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.

Actividad

Responde a las preguntas que a continuación se señalan

- 1.- ¿Qué son las habilidades sociales?
- 2.- ¿En qué ayudan las habilidades sociales a nuestras relaciones interpersonales?
- 3.- De las habilidades sociales básicas, elije 3 y explica a qué se refieren.
- 4.- De las habilidades sociales complejas, elije 3 y menciona un ejemplo de cada una de las seleccionadas.
- 5.- ¿En qué momento nosotros como seres humanos aplicamos las habilidades sociales en nuestra vida?