

Conferencia y taller:

"IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA SALUD, BIENESTAR Y DESARROLLO PERSONAL"




Las Habilidades Sociales son una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y a

procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos.

¿Qué son las Habilidades Sociales?

Son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y por tanto, pueden ser enseñadas). Se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas, y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (consecución de objetos materiales o reforzamientos sociales) o autoreforzamientos.



Implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que tienen lugar, así como criterios morales.

son primordiales en nuestra vida ya que:

-Las relaciones personales son nuestra primera fuente de bienestar, y también pueden convertirse en la mayor causa de estrés y malestar, si tenemos déficits en ellas.

-Mantener relaciones satisfactorias con otras personas facilita la autoestima.

-La falta de Habilidades Sociales nos lleva a sentir con frecuencia emociones negativas, como la frustración y la ira, y a sentirnos rechazados, infravalorados y

desatendidos por los demás.

-Las personas con pocas Habilidades Sociales son más propensas a padecer alteraciones psicológicas como la ansiedad y la depresión, así como enfermedades psicosomáticas.

-Ser socialmente hábil ayuda a incrementar nuestra calidad de vida, en la medida que nos ayuda a sentirnos bien y a obtener lo que queremos.

Tener dificultades en esta faceta es un elemento importante de frustración e inadaptación. La falta de relaciones o la dificultad para entablarlas (la carencia de habilidades sociales), influye negativamente en la autoestima y puede predisponer a manifestar comportamientos agresivos y a padecer enfermedades como ansiedad, estrés o depresión.

Habilidades sociales:

- Comunicación verbal y no verbal 
- Hacer o rechazar peticiones 
- Resolución de conflictos interpersonales 
- Respuesta positiva a las críticas 

IES IBARRREKOLANDA BHI - CICLO FORMATIVO DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL 3

- Habilidades sociales, asertividad y conceptos afines.
- Pensamientos y creencias.
- Comunicación y comunicación no verbal.
- Conversaciones y comunicación eficaz.
- Como hacer y rechazar peticiones.
- Conflictos interpersonales.
- Como pedir cambio de conducta.
- Como responder asertivamente a las críticas.
- Estrategias para afrontar el comportamiento irracional de otras personas.
- Técnicas para manejar la ira.

Técnicas para evadir o resolver conflicto

- Reconocer el conflicto.
- Establecer metas.
- Establecer comunicación frecuente.
- Comunicar las preocupaciones.
- No impedir que hayan desacuerdos.
- Mantener el ego fuera de los estilo de manejo.
- Mantenerse creativo.
- Discutir las diferencias abiertamente.
- Fomentar continuamente el uso de las políticas del Departamento.
- Proveer información cuando se necesite.

MANEJO DEL CONFLICTO

Ante un conflicto, los adultos siguen estrategias que pueden ser clasificadas de cuatro formas:

- Evasión
- Dilación
- Dominio
- Negociación



Técnicas para evadir o resolver conflicto

- Reconocer el conflicto.
- Establecer metas.
- Establecer comunicación frecuente.
- Comunicar las preocupaciones.
- No impedir que hayan desacuerdos.
- Mantener el ego fuera de los estilo de manejo.
- Mantenerse creativo.
- Discutir las diferencias abiertamente.
- Fomentar continuamente el uso de las políticas del Departamento.
- Proveer información cuando se necesite.



- Técnicas para controlar la ansiedad.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS COMPETENCIAS...SON CLAVES PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL.

<p>LAS EMOCIONES TAMBIÉN TIENEN UN COMPONENTE RACIONAL, QUE SE INTERRELACIONA A OTROS DOS COMPONENTES: CONDUCTA Y PENSAMIENTO.</p>	<p>LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES MÁS RELEVANTES PARA EL ÉXITO: • INICIATIVA • INFLUENCIA • EMPATÍA</p>	
---	--	---

El coeficiente intelectual (CI) contribuye con apenas un 20% de nuestro éxito en la vida el 80% restante es el resultado de la inteligencia emocional, que incluye factores como la habilidad de auto motivación, la persistencia, el control de los impulsos, la regulación del humor, la empatía y otras habilidades.