

HABILIDADES SOCIALES



Aprendiendo a relacionarme

Comportamientos eficaces
en situaciones de
interacción social



Manejo adecuado de la
comunicación verbal y no
verbal



¿Qué son?

Desenvolverse con
asertividad

Habilidades Básicas

- ✓ De escucha activa
- ✓ Para el diálogo
- ✓ Expresar y recibir refuerzo
- ✓ Concertar citas
- ✓ Conversación en grupo



Habilidades de Autoafirmación



- ✓ Procedimientos defensivos
- ✓ Expresar emociones
- ✓ Expresar y recibir críticas
- ✓ Hacer peticiones
- ✓ Negociar
- ✓ Defender derechos
- ✓ Afrontamiento ante la hostilidad

Comunicación no verbal

Elementos

- ★ Mirada
- ★ Expresión facial
- ★ Postura corporal
- ★ Orientación
- ★ Movimiento
- ★ Distancia
- ★ Contacto físico
- ★ Apariencia

Componentes paralingüísticos

- ★ Volumen
- ★ Tono
- ★ Claridad
- ★ Velocidad
- ★ Fluidez



¡Y recuerda!

"Sé amable con todos, sociable con muchos, íntimo con pocos, amigo de uno y enemigo de nadie"

Benjamin Franklin