



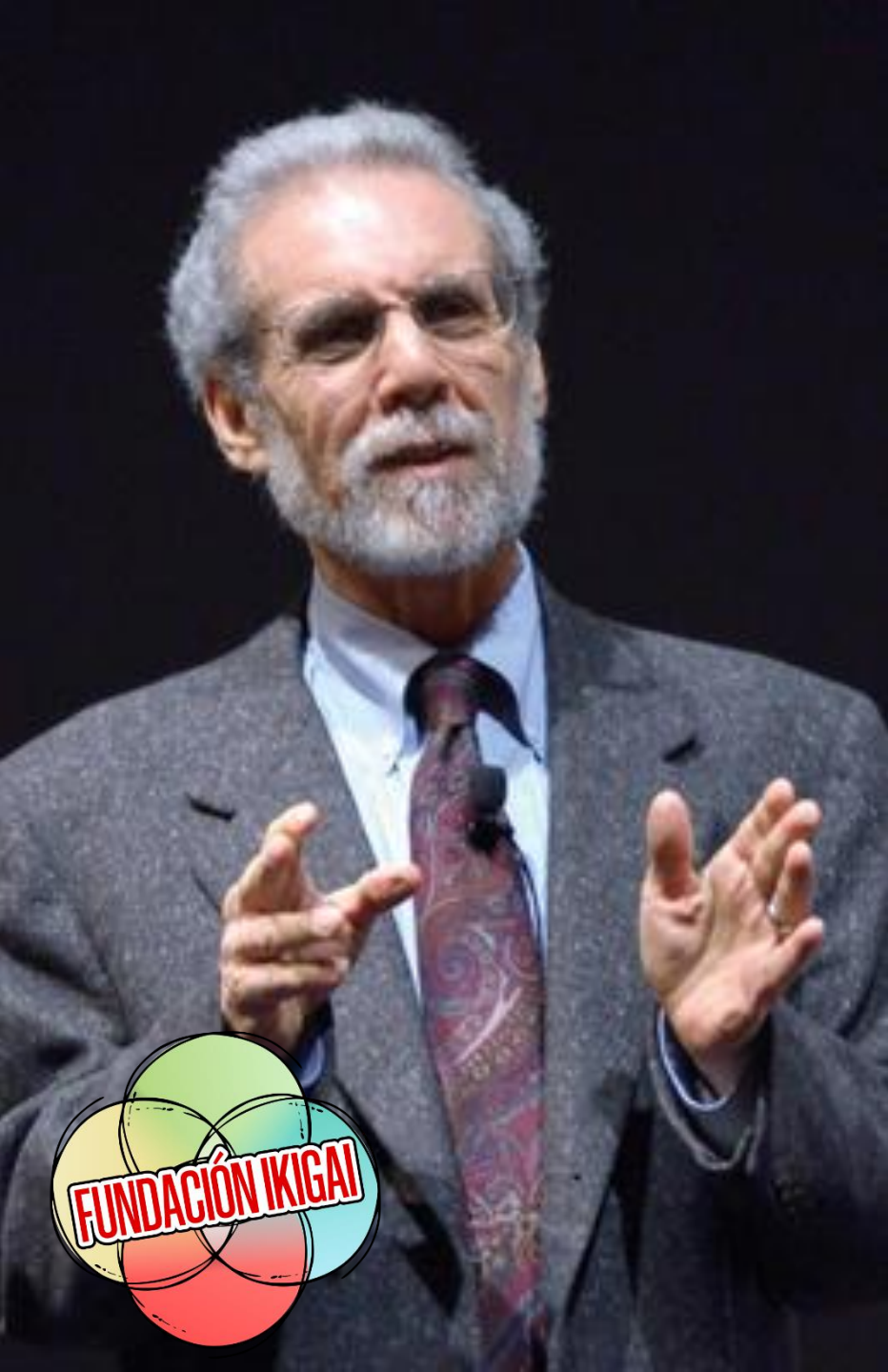
HABILIDADES SOCIALES





DIFERENCIA ENTRE HABILIDAD Y COMPETENCIA

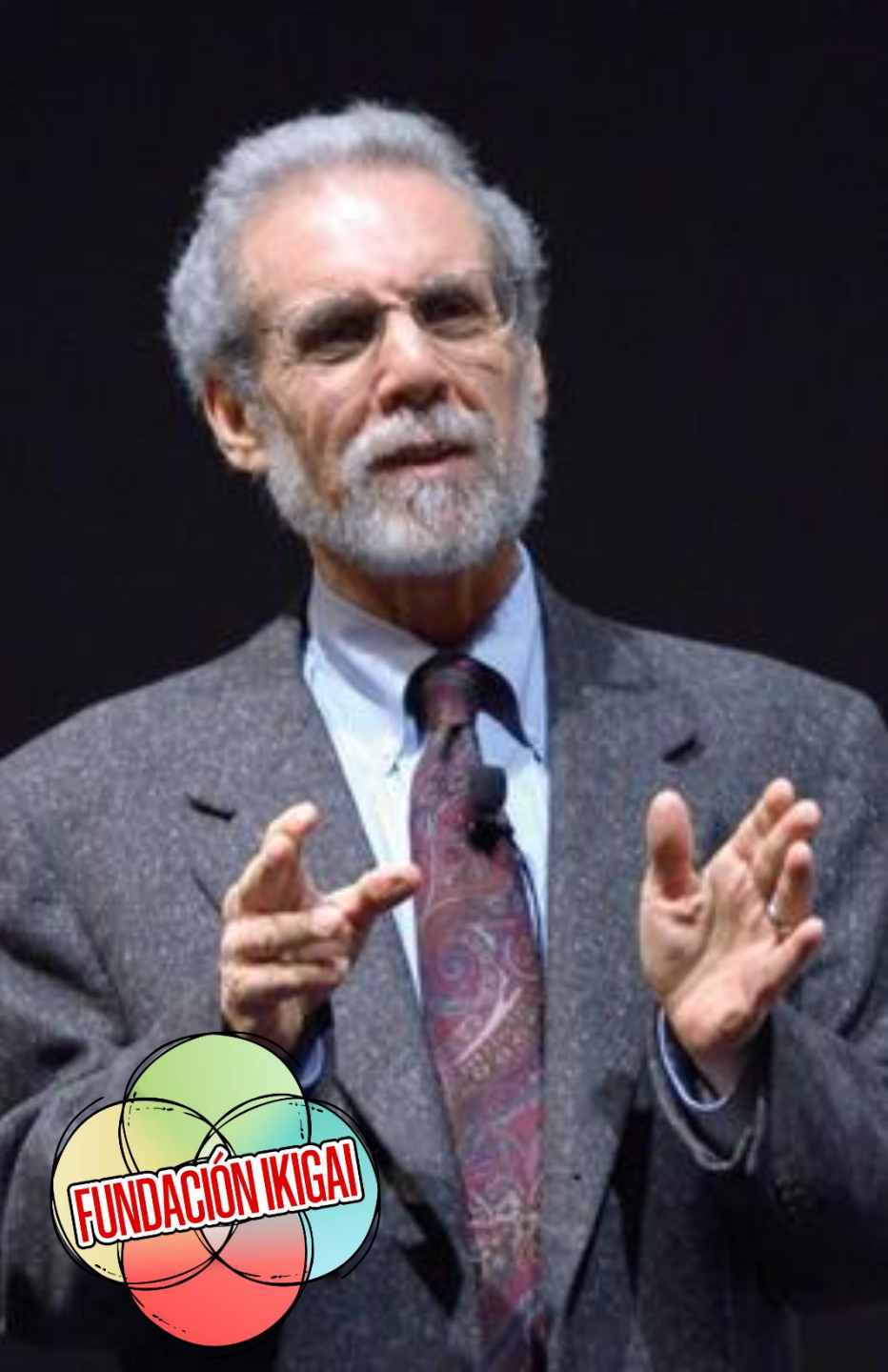
- **Las habilidades** son las destrezas que se adquieren a través de la práctica y el aprendizaje.
- **Las competencias** están relacionadas con los conocimientos y la experiencia específica que son requeridas para un determinado trabajo.



Las habilidades Cognitivas son medidas por tests convencionales e indican nuestro coeficiente intelectual.

Pero, lo que realmente importa para el éxito, carácter, felicidad y logros vitales, es un conjunto definido de habilidades sociales”

– Daniel Goleman –



**COMPETENCIA
PERSONAL**

- 1. CONCIENCIA DE UNO MISMO**
- 2. AUTORREGULACIÓN**
- 3. MOTIVACIÓN**

**COMPETENCIA
SOCIAL**

- 1. EMPATÍA**
- 2. HABILIDADES SOCIALES**



Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria.



¿Qué ventaja tiene desarrollar Nuestras habilidades sociales?

- Aprender a expresarse y comprender a los demás, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de todos, intentando encontrar soluciones más decuada ante las situaciones que se presentan como problemas.
- Lograr bienestar en uno mismo basado en relaciones óptimas y satisfactorias con los demás.



Las habilidades sociales están cobrando especial relevancia por que:

- ✓ Favorece la aceptación, autoestima y auto-concepto personal.
- ✓ Nos prepara para enfrentar el temor al rechazo.
- ✓ Nos ayuda a resolver conflictos interpersonales.
- ✓ Mejora las relaciones con las personas.
 - ✓ Disminuye el estrés y la ansiedad.



TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES:

- **Las habilidades blandas:** identifican el comportamiento y las cualidades personales.
- **Las habilidades duras:** Son los conocimientos y habilidades relacionadas al trabajo que una persona necesita para desempeñar funciones técnicas.



EJEMPLOS DE HABILIDADES SOCIALES:

HABILIDADES BLANDAS

Liderazgo

Actitud de servicio

Trabajo en equipo

Efectividad

Negociación



HABILIDADES DURAS

Conocimientos técnicos

Idiomas

Comprensión de lectura

Pensamiento matemático

Manejo de software



TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES BLANDAS:

➤ ***BÁSICAS***

➤ ***COMPLEJAS (Avanzadas)***

➤ ***EMOCIONALES (Afectivas)***



HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

- **ESCUCHAR.** Oír no es lo mismo que escuchar. Solo cuando somos capaces de atender de forma activa, cercana y empática a quien tenemos en frente, damos forma a ese primer escalón de nuestras interacciones sociales.
- **CONVERSAR.** Saber generar una correcta conversación requiere soltura, cortesía, cercanía, donde no parezca amenazante o inseguro.



HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

- **AGRADECER.** Saber reconocer al otro.
- **ACTITUD POSITIVA:** Nos permite ver e intervenir nuestro mundo de una mejor manera, incluso en el momento de abordar los problemas que las situaciones nos presenta.



HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS

- **PEDIR AYUDA.** Tomar consciencia de que no lo sabemos todo, de que necesitamos del otro para conseguir recursos que no disponemos.
- **HACERSE RESPONSABLE DE UNA SITUACION:** Evaluar y aportar soluciones. (incluso aceptando nuestro error) Es un modo, de llegar a acuerdos con mayor facilidad, negociar y establecer metas.



HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS

- **CONVENCER A LOS DEMAS.** Saber convencer no es manipular. Es saber argumentar, conectar y llegar a un entendimiento donde hacer ver al otro que determinada conducta o acto le puede ser más beneficioso.
- **RESOLVER CONFLICTOS.** Capacidad de llegar a acuerdos para la resolución de los conflictos.



HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS

- **CAPACIDAD DE NEGOCIACIÓN:** Es un proceso de CONVERSACION que se establece entre las personas, por medio de y cuyo objetivo es el de llegar a un acuerdo aceptable para todos.
- **ASERTIVIDAD:** Expresar la opinión de manera apropiada y defiende su punto de vista, siempre respetando la opinión de los demás.



HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS

- **PACIENCIA:** Habilidad de estar centrados ante los conflictos o emergentes.
- **APERTURA DE MENTE:** Estar libre de prejuicios, estereotipos o creencias. Es una fortaleza que te ayuda a relacionarte con distintas personas y a adaptarte mejor al entorno.



HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS

➤ **CREDIBILIDAD.** Mostrarse creíble es necesario para ganar confianza.

La credibilidad hace que las personas se muestren tal como son,

Siendo coherente con lo que se dice y lo que se hace.

➤ **RESPECTO:** Las personas están más dispuestas a relacionarse con nosotros si mostramos respeto hacia sus creencias, valores e ideas.



HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS

➤ **VALIDACION EMOCIONAL:** La validación emocional es el entendimiento y la aceptación emocional de la otra persona. Mejora las relaciones interpersonales puesto que el otro interlocutor se siente comprendido y reconocido.

Cuando alguien siente que está siendo entendido emocionalmente, su confianza hacia la otra persona aumenta y es capaz de abrirse, pudiendo expresar lo que piensa y siente.



HABILIDADES SOCIALES EMOCIONALES

Estas habilidades se caracterizan por estar estrechamente vinculadas a la identificación, reconocimiento y gestión de los sentimientos y las emociones de las personas que me rodean.



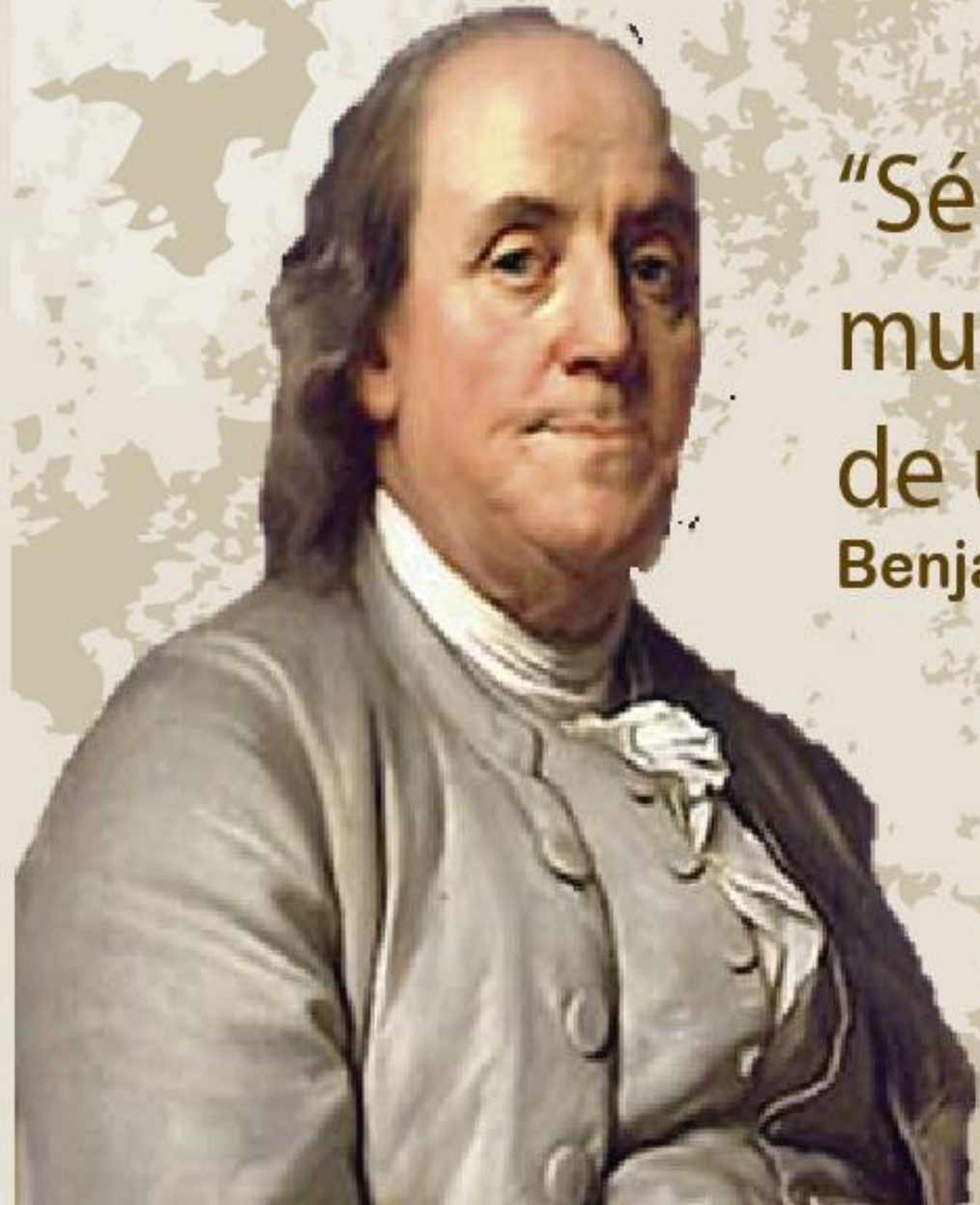
HABILIDADES SOCIALES EMOCIONALES

- **Comunicación y habilidades expresivas:** capacidad para comunicarse y expresar los sentimientos propios en relación a situaciones determinadas. La comunicación incluye la capacidad de escuchar a las otras personas, pudiendo llegar a establecer conversaciones satisfactorias.



HABILIDADES SOCIALES EMOCIONALES

- **Empatía:** es capacidad para entender (sentirse identificado) de lo que les sucede a alguien compartiendo sus sentimientos.
- **Respeto:** capacidad de valorar positivamente a las personas, en sus opiniones, sus pensamientos y sus actos, aunque no se compartan dichos pensamientos, opiniones y actos.



“Sé amable con todos, sociable con muchos, íntimo con pocos, amigo de uno, y enemigo de nadie.”

Benjamin Franklin





HABILIDADES SOCIALES



**Muchas
Gracias!!!**