¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás, dichas conductas nos permiten resolver una situación social de manera efectiva y satisfactoria.

¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

- **Asertividad:** Es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Es un comportamiento que se puede aprender y mejorar.
- **Inteligencia emocional:** Es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos.La inteligencia emocional, mejora nuestra calidad de vida y relaciones interpersonales.
- **Empatía:**Es la capacidad para compreneder y percibir los sentimientos de los otros y hacer que se sientan menos solos.
- **Capacidad de escucha:** Capacidad y sensibilidad para escuchar y entender a otra persona.
- **Negociación:** Es la capacidad de intercambiar ideas y construir acuerdos.
- **Capacidad de comunicar emociones y sentimientos:**Es la capacidad de manifestar ante las demás personas sengtimientos y emociones de una manera correcta.

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las habilidades sociales son imprescindibles para nuestra vida, los seres humanos por naturaleza somos sociables y estamos obligados a comunicarnos y entendernos de manera continua.

Las habilidades sociales favorecen:

- La autoestima y autoconcepto
- Las relaciones interpersonales
- La salud mental
- La negociación
- El trabajo en equipo
- El desarrollo integral de la persona

"Se amable con todos, sociable con muchos, íntimo con pocos, amigo de uno y enemgio de nadie" Benjamín Franklin

¿QUÉ PROBLEMAS GENERAN EL ESCASO DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES?

- Baja autoestima
- Dificultad para expresarse y desenvolverse en su entorno social
- Dificultades académicas, debidas a la falta de relación social con los compañeros(as).
- Malestar emocional

¿CÓMO FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIALES?

Dentro de los puntos claves hay que trabajar en:

- Fortalecer las habilidades de escucha, lo cual favorece la comprensión de sentimientos y emociones, entender a la otra persona e intercambiar ideas.
- Prestar atención al lenguaje corporal de la otra persona, recuerde que la comunicación no es solamente de tipo verbal.
- Aprender a manejar los conflictos de manera saludable, sin juzgar.

TENGA EN CUENTA

La salud mental es fundamental para su bienestar, piensa positivamente, evite situaciones negativas y agresivas. Entre más se crece como persona, más huella se deja en los demás.

"SALUD Y AUTOCUIDADO…CLAVES DE TU BIENESTAR"

Tomado de: www.lamenteesmaravillosa.com, https://blog.neuronup.com, https://habilidadsocial.com, https://lamenteesmaravillosa.com y aporte profesionales del Área de Desarrollo Humano – Bienestar Universitario.

Sus aportes y sugerencias son importantes

Mayor Información:

Servicios Médicos Tel.: 3821000 Ext. 1572
4232700 Ext. 1574
Oficinas de Bienestar Universitario
Tel.: 3821000 Ext. 571 – 4232700 Ext.1576

Línea Exprésate Libremente: 4232700 Ext.1575

NOTAS DE SALUD

HABILIDADES SOCIALES

BIENESTAR UNIVERSITARIO

ÁREA DE DESARROLLO HUMANO

Porque tú cuentas…Marca la diferencia