

PARA MAYOR
INFORMACIÓN
PINCHA EN LAS
PALABRAS
SUBRAYADAS

HABILIDADES SOCIALES



FUENTE

HACER PREGUNTAS

PRESENTARSE

ESCUCHA

INICIAR CONVERSACIONES

DAR UN CUMPLIDO

DAR LAS GRACIAS

BÁSICAS

Se pueden definir cómo aquellas conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos de forma adecuada y afectiva.

EMPATÍA

La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, la empatía nos permite ver las cosas desde la perspectiva del otro en vez de la nuestra.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS

Ante un problema encontrar soluciones y analizarlas de manera apropiada.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

COMPLEJAS

COMUNICACIÓN DE SENTIMIENTOS

Habilidad de expresar sentimientos positivos o negativos de una manera apropiada a los demás.

DISCULPARSE

Ser consciente de los errores y de reconocerlos.

ESCUCHA ACTIVA

Estrategia de comunicación que consiste en la habilidad de escuchar con conciencia plena el mensaje del interlocutor, con el objetivo de entender lo que está diciendo, de manera enfocada y empática.

ASERTIVIDAD

Habilidad que permite a las personas expresar de manera adecuada, sin hostilidad ni agresividad, sus emociones frente a otra persona manejando adecuadamente las relaciones.

NEGOCIACIÓN

Encontrar una solución satisfactoria para todas las partes.