

PARA MAYOR  
INFORMACIÓN  
PINCHA EN LAS  
PALABRAS  
SUBRAYADAS

# HABILIDADES SOCIALES



FUENTE

**HACER PREGUNTAS**

**ESCUCHA**

**DAR UN CUMPLIDO**

**PRESENTARSE**

**INICIAR CONVERSACIONES**

**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.

**COMUNICACIÓN DE SENTIMIENTOS**

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

**COMPLEJAS**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

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

**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.

**DISCULPARSE**

Ser consciente de los errores y de reconocerlos.

**NEGOCIACIÓN**

Encontrar una solución satisfactoria para todas las partes.