





## Desarrollo mis habilidades sociales y la resiliencia

### Actividad



Reconocemos la importancia de las competencias socioemocionales para tomar nuestras propias decisiones y enfrentar con tenacidad los retos

**¡Hola! Gracias por conectarte y ser parte de La Pre.**

#### ¿Qué son las habilidades sociales?

Se definen como el conjunto de hábitos de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas de modo que permitan una comunicación eficaz con el fin de mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Las habilidades sociales se definen como el conjunto de hábitos de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas, de modo que permitan una comunicación eficaz para mantener las relaciones interpersonales satisfactorias. Al respecto, Libet y Lewinsohn (1973) nos dicen que la habilidad social viene a ser la capacidad para comportarse de una forma que es recompensada y de no comportarse de forma que uno sea castigado o ignorado por los demás.



## Tipos de habilidades sociales

### A. Habilidades sociales básicas

- Escuchar
- Iniciar una conversación
- Formular una pregunta
- Dar las gracias
- Presentarse
- Presentar a otras personas

### B. Habilidades sociales complejas

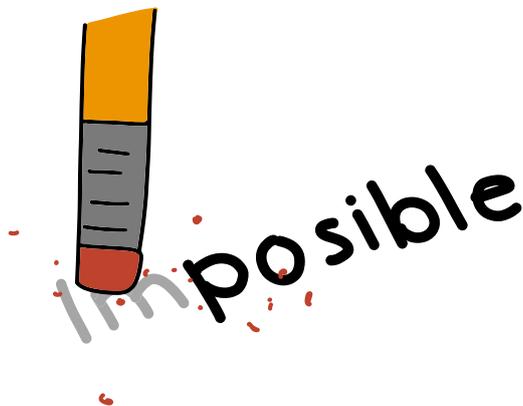
- Empatía
- Inteligencia emocional
- Asertividad
- Capacidad de escucha
- Capacidad de comunicar emociones y sentimientos
- Resolución de conflictos
- Capacidad de disculparse
- Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás

## ¿Para qué sirven las habilidades sociales?

Permiten el logro de nuestros objetivos personales. Conseguir estos logros dependerá de las relaciones que establezcamos con nuestro entorno (familia, amigos, etcétera).

## ¿Qué es la resiliencia?

Es la capacidad que tiene el ser humano de superar situaciones adversas y lograr un desarrollo exitoso.



## Los siete pilares de la resiliencia

### **Introspección.**

Se cuestiona a sí mismo y reflexiona para darse una respuesta.

### **Independencia.**

Capacidad para mantener distancia emocional y física sin llegar al aislamiento.

### **Capacidad de relacionarse.**

Habilidad para formar lazos de afectos positivos y generar apoyo.

### **Iniciativa.**

Consiste en generar tareas más exigentes y ponerse a prueba.

### **Humor.**

Mirar el lado positivo de la situación. Encontrar la comedia en la propia tragedia.

### **Creatividad.**

Es la capacidad de componer a partir del desorden y el caos.

### **Moralidad.**

Capacidad de comprometerse en valores para generar un bienestar personal y a la comunidad.

## Retos



1. **Habilidades sociales.** ¿Por qué consideras que son importantes en tu vida? Explica.

---

---

---

---

2. **Comunicación asertiva.** ¿Cómo valorarías la comunicación asertiva en tu desarrollo personal?

---

---

---

---

**3. Habilidades sociales. ¿Con qué estilo de comportamiento te identificas? Descríbelo.**

---

---

---

---

**4. ¿Para lograr tus objetivos estás dispuesta(o) a trabajar por meses o años? Coméntalo.**

---

---

---

---

**5. ¿Puedes encontrar un sentido y avanzar cuando te encuentras frente a un obstáculo? Explícalo.**

---

---

---

---

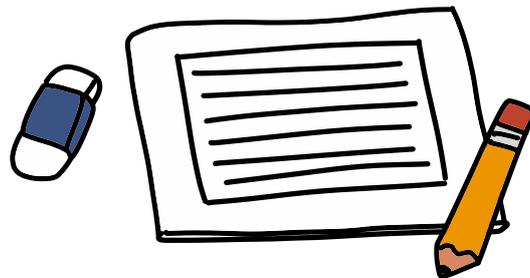
**6. Elabora un organizador gráfico, ubica los siete pilares de la resiliencia y describe cómo pone en práctica cada uno de ellos.**

---

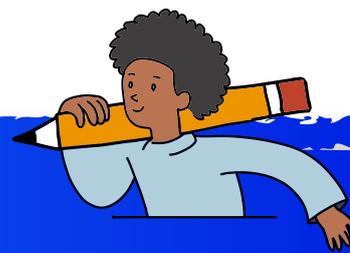
---

---

---



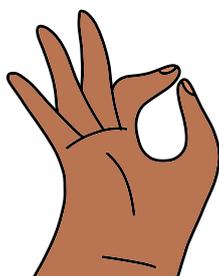
# Resolvemos los retos



Autoevaluación.

En el organizador gráfico			
Descriptor	Logrado	En proceso	Inicio
Elaboré mi organizador gráfico para colocar la información.			
Ubiqué los siete pilares de la resiliencia en el organizador gráfico.			
Describí cómo desarrollo los siete pilares de la resiliencia en mi vida.			

Es importante que las preguntas consignadas en esta guía sean respondidas con total sinceridad, porque de ese modo reconocerás la importancia de las competencias socioemocionales para tomar tus propias decisiones y enfrentar con tenacidad los retos de la vida. No existen respuestas buenas o malas.



**¡Sigamos aprendiendo... La Pre!**