

2022 - 2023

# COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

I E S A G U Í A

**Ángela Soto**

# COMPONENTES

Nos comportamos movidos por la interacción de TRES dimensiones principales: el pensamiento, las emociones y las acciones.

**1.PENSAMIENTO:** interpretación que cada persona hace de un acontecimiento desde su propia perspectiva.

**2.EMOCIONES** o sentimientos que recibimos ante un estímulo y que generan una respuesta

**3.ACCIÓN** o comportamiento que se adopta a partir de lo que se piensa y se siente

**SON INTERDEPENDIENTES**



M<sup>a</sup> I. Monjas la define como: “conjunto de cogniciones, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir con otras personas de forma satisfactoria y eficaz”

En relación a lo anterior, se establecen los ELEMENTOS O COMPONENTES que forman parte de las HHSS:

**A.CONDUCTUALES O DE ACCIÓN**

**B.EMOCIONALES**

**C.COGNITIVOS / DE PENSAMIENTO**

- **PERSONALIDAD:** los 3 componentes se integran y definen a la persona en su conjunto, como un ser único.



# A. COMPONENTES CONDUCTUALES

## CONDUCTA

Manera particular que tiene una persona de comportarse, actuar o dar una respuesta en una situación determinada.

## CONDUCTA =

Factores internos (personalidad, creencias, inteligencia) + factores externos

## TIPOS

§ En relación a las HHSS, podemos diferenciar entre conductas asertivas o no asertivas



# ASERTIVIDAD

R.E. Albert y M.L. Emmons la definen como: “la conducta que permite a una persona actuar con base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales, sin negar los derechos de los otros”

Persona segura de sí misma y que se comporta como tal, siempre respetando a los demás.

# OTRAS FORMAS DE RELACIONARSE



**CONDUCTA PASIVA:** trasgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente los sentimientos, pensamientos y opiniones o el expresarlos de una manera un tanto auto derrotista, con disculpas o falta de confianza.

**CONDUCTA AGRESIVA:** expresar los pensamientos y opiniones de manera inapropiada, imponiéndose a los demás. No equivale a violencia, pero puede llegar a convertirse en ella.

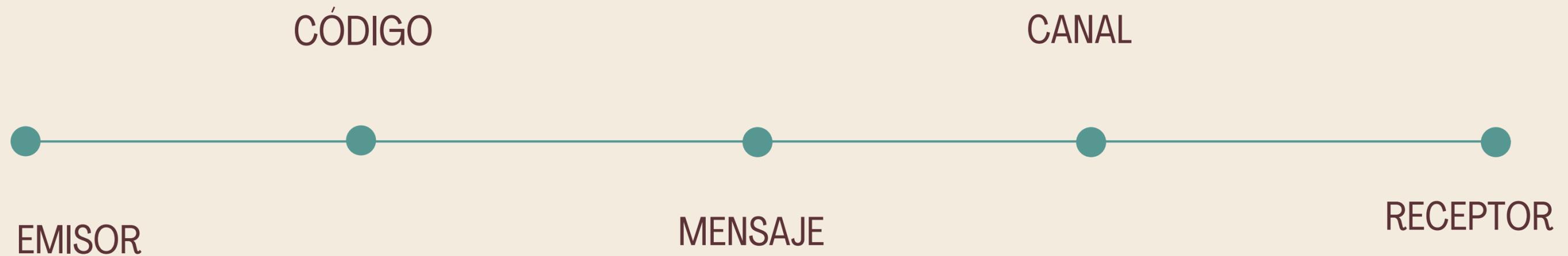


# COMUNICACIÓN

Para que exista cualquier tipo de comunicación tiene que haber diferentes elementos, ¿cuales?



# COMUNICACIÓN



Todo se lleva a cabo en un CONTEXTO (Esquema de Jakobson)

Dos parte fundamentales en ese mensaje:

- El emitido por las palabras, **lenguaje verbal**
- El emitido mediante acciones, conscientes o inconscientes, **lenguaje no verbal**



## COMPONENTES FISIOLÓGICOS

En algunas situaciones activamos de manera inconsciente y difícilmente controlable unas reacciones fisiológicas: sonrojo, temblor, sudoración, aceleración de la frecuencia cardiaca, etc.





# EMOCIÓN

“impulso involuntario, originado como respuesta a los estímulos del ambiente, que induce sentimientos y que desencadena conductas de reacción automática”

## A. COMPONENTES EMOCIONALES

### ESTADO EMOCIONAL

Varía según los pensamientos y acontecimientos

### 6 EMOCIONES BÁSICAS

¿CUALES?



# TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

<b>AM</b> AMOR													<b>MI</b> MIEDO	
<b>EM</b> EMPATÍA													<b>NE</b> NERVIOSISMO	<b>PA</b> PAVOR
<b>SE</b> SERENIDAD	<b>TN</b> TERNURA	<b>AL</b> ALEGRÍA	<b>IL</b> ILUSIÓN	<b>SO</b> SORPRESA	<b>IN</b> INTERÉS	<b>MA</b> MALHUMOR	<b>RB</b> REBELDÍA	<b>TR</b> TRISTEZA	<b>AB</b> ABURRIMIENTO	<b>TI</b> TIMIDEZ	<b>IS</b> INSEGURIDAD	<b>TS</b> TENSIÓN		
<b>CO</b> COMPASIÓN	<b>CM</b> COMPRESIÓN	<b>SA</b> SATISFACCIÓN	<b>PL</b> PLACER	<b>EX</b> ÉXTASIS	<b>IR</b> IRA	<b>RN</b> RENCOR	<b>HO</b> HOSTILIDAD	<b>SL</b> SOLEDAD	<b>DM</b> DESAMPARO	<b>CF</b> CONFUSIÓN	<b>RC</b> RECELO	<b>SU</b> SUMISIÓN		
<b>GR</b> GRATITUD	<b>CN</b> CONFIANZA	<b>EN</b> ENTUSIASMO	<b>AV</b> ALIVIO	<b>OP</b> OPTIMISMO	<b>OD</b> ODIO	<b>FR</b> FRUSTRACIÓN	<b>IC</b> INCOMPRESIÓN	<b>DN</b> DESÁNIMO	<b>NO</b> NOSTALGIA	<b>TE</b> TERROR	<b>VE</b> VERGÜENZA	<b>AS</b> ASCO		
<b>AD</b> ADMIRACIÓN	<b>OR</b> ORGULLO	<b>EU</b> EUFORIA	<b>DE</b> DESEO	<b>FE</b> FELICIDAD	<b>RA</b> RABIA	<b>CE</b> CELOS	<b>EV</b> ENVIDIA	<b>SB</b> SOBERBIA	<b>CU</b> CULPA	<b>RE</b> RESIGNACIÓN	<b>ME</b> MELANCOLÍA	<b>DS</b> DESPRECIO		
									<b>DC</b> DECEPCIÓN	<b>HA</b> HASTÍO	<b>PE</b> PESIMISMO			

## ★ EMOCIONES BÁSICAS

♥ AMOR

! SORPRESA

🦇 MIEDO

☀️ ALEGRÍA

🔥 IRA

🧟 ASCO



feliz



aburrida



gruñón



triste



nerviosa



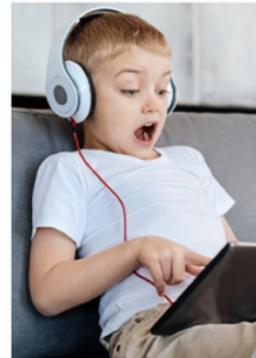
emocionado



burla



enfadada



sorprendido



asombrada



soprendido



disgustado



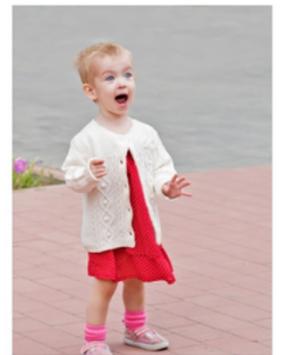
decepcionado



asombrada



pensativo



conmocionado



decepcionado



malhumorado



asustado



pensativo



preocupado



cansado



emocionado



asustado



Los procesos cognitivos determinan las emociones en función de lo que cada estímulo signifique o crea que significa para cada persona.

Gracias a las emociones el organismo sabe si una situación es más o menos favorable para su supervivencia.

Las emociones no se pueden controlar, podemos controlar la manifestación externa de esas emociones (llorar o no llorar)





# INTELIGENCIA EMOCIONAL



# COMPETENCIA EMOCIONAL

"Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivar nuestros propios sentimientos y los de los demás y de manejar nuestras emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones" P. Salovey y J. Mayer (1990)

Capacidad de percibir las emociones, entender y asimilar los sentimientos a través de la información que estas emociones producen en nosotros y poder manejarlas y utilizarlas.





## C. COMPONENTES COGNITIVOS

Pensamientos o creencias de la persona.

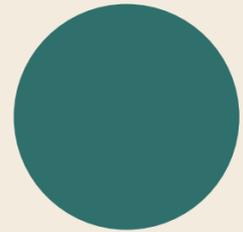
Información que el individuo percibe, cómo la interpreta o evalúa en diversos contextos (bar, trabajo, casa, transporte público, etc.)

Cada uno evalúa el ambiente en el que se da la comunicación, favoreciéndola o no. Edad, cultura o género puede influir.

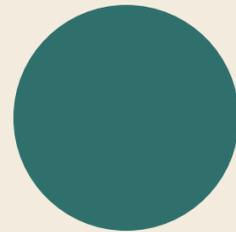
Podemos tener percepciones o expectativas erróneas.



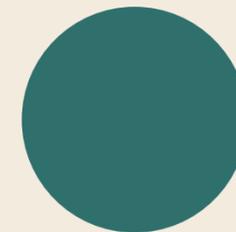
# CONTEXTOS



Formales: se pierde libertad



Cálidos: relajados y cómodos, espontáneos y eficaces



Privado: más profundidad en la comunicación, más temas, flexibles y espontáneos

## FAMILIARIDAD VS DESCONOCIDOS

# HABILIDADES COGNITIVAS

Son las facultades que se ponen en funcionamiento para analizar y comprender la información recibida

5 maneras o capacidades de pensar:

**1. Pensamiento causal** (capacidad para determinar el origen de los problemas)

**2. Pensamiento alternativo** (capacidad de generar diferentes salidas o soluciones a los problemas)

**3. Pensamiento consecuencial** (prever las consecuencias de las decisiones que se plantean)

**4. Pensamiento de perspectiva** (capacidad de ponerse en el lugar del otro)

**5. Pensamiento medio-fin** (fijarse objetivos y encontrar medios para lograrlos)

¿Con cuál te sientes más identificado/a?



Competencias cognitivas: capacidad para transformar y emplear la información de forma activa y para crear pensamientos y acciones

Ejemplos: conocimiento de una conducta hábil apropiada, costumbres sociales, ponerse en el lugar del otro, capacidad de solucionar problemas.



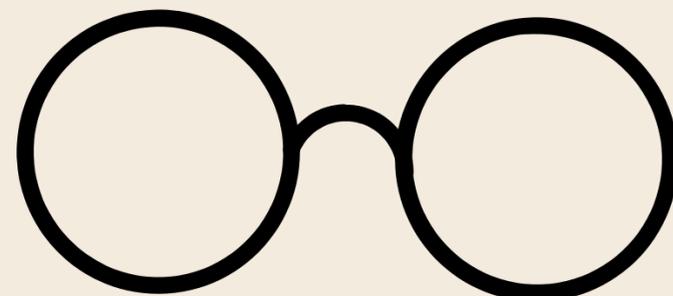
# DISTORSIONES COGNITIVAS

Las distorsiones cognitivas o pensamientos irracionales son esquemas equivocados a la hora de interpretar los hechos, que dan lugar a una visión simplista o negativa y que influye en el comportamiento de la persona.

**INTERFERENCIA ARBITRARIA** (conclusiones de situaciones que no están respaldadas por la experiencia: "Como me va a decir que no, no le pido salir")

**ABSTRACCIÓN SELECTIVA** (ver solo lo negativo ignorando el resto. Ejemplo: una sola crítica dentro de un grupo)

**INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO** (interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. Dos personas hablan al oído y pensamos que están diciendo algo malo)



# DISTORSIONES COGNITIVAS

**SOBREGENERALIZACIÓN:** extraer conclusiones generales a partir de un hecho aislado que no tiene relación directa incluso (no sirvo para mi trabajo porque una opinión que he dado no ha gustado)

**PERSONALIZACIÓN:** atribuirse la culpa, sin evidencia (mi pareja me ha dejado porque no soy capaz de hacerla feliz)

**PENSAMIENTO DEL TODO O NADA:** considerar fracaso cualquier logro que no cumpla con la expectativa máxima (no conseguí la media para entrar en la carrera, no sirvo para estudiar, es mejor que lo deje)

**DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO:** quitar importancia a lo positivo y buscar lo negativo. (Si me han invitado a la fiesta es solo porque quieren los apuntes)



EN TODA COMUNICACIÓN HAY UN FEEDBACK

1

2

3

VAMOS A REFLEXIONAR  
SOBRE ESTO... 3  
VOLUNTARIOS/AS





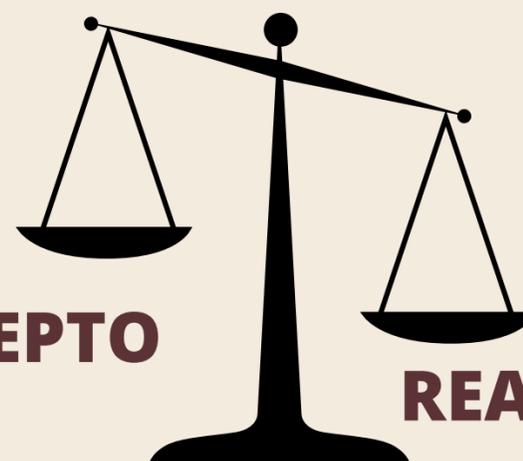
# PERSONALIDAD

FALSA AUTOESTIMA

## AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

**AUTOCONCEPTO:**  
percepción que la persona tiene de sí misma

**AUTOESTIMA:**  
valoración que hacemos de ese autoconcepto

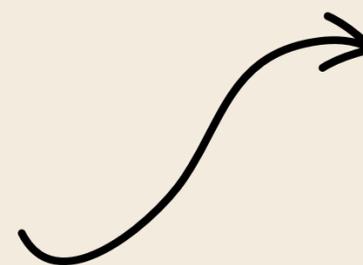


**AUTOCONCEPTO**

**REALIDAD**

**EFICACIA PERSONAL** (confianza en la propia capacidad de pensar y enfrentarse a la vida)

**RESPECTO A UNO MISMO/A** (confianza, dignidad, satisfacción, etc.)

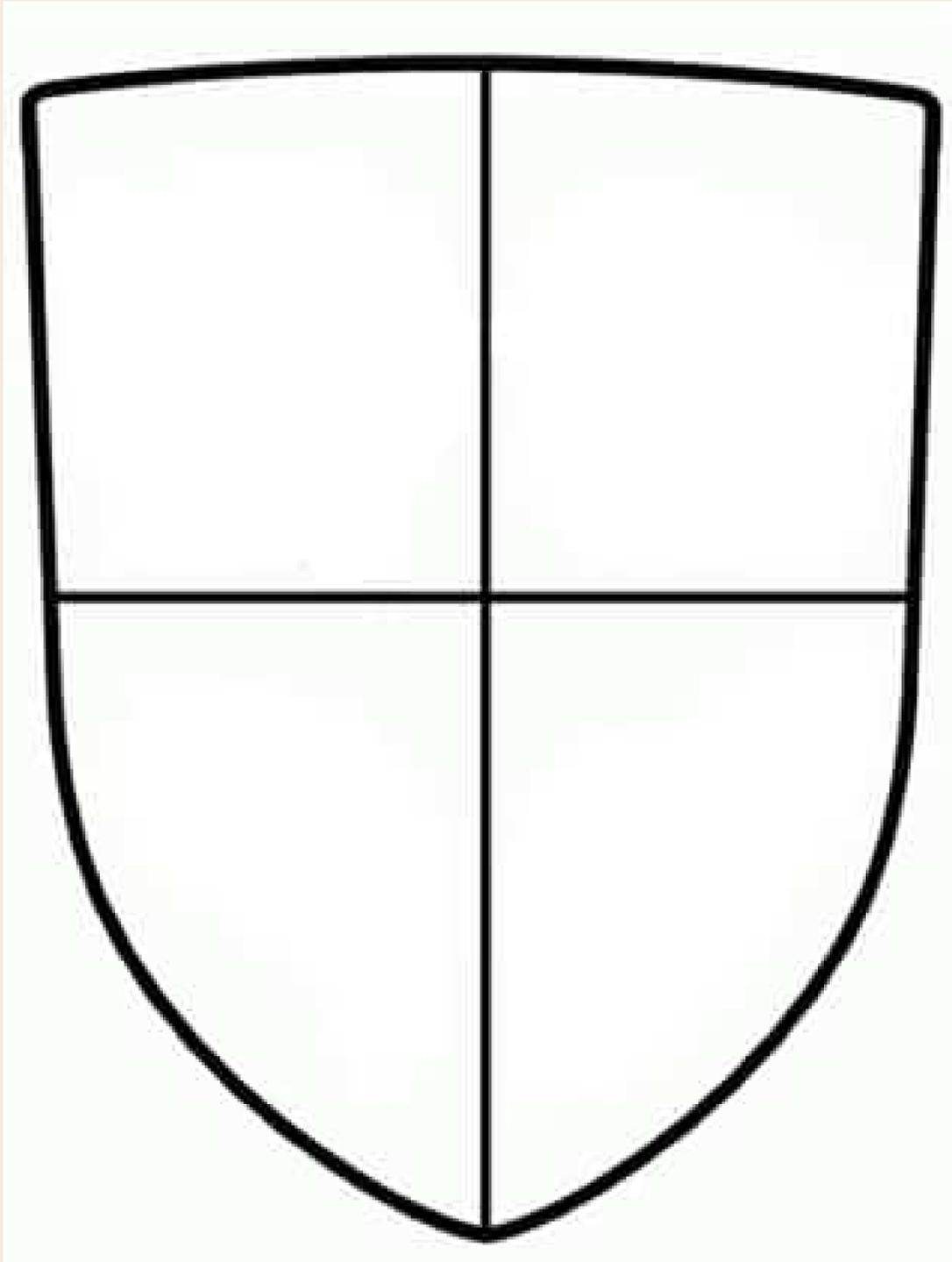


# ESCUDO PERSONAL

Cada uno de vosotros/as deberá diseñar su escudo personal.

Debe incluir cosas que lo representen:

Objetos, aficiones, rasgos de su personalidad, logros conseguidos, objetivos que quiere alcanzar.



# DAFO

*análisis*



# DEBILIDADES

- ¿Qué habilidades luchas por dominar?
- ¿Qué haces únicamente porque tienes que hacerlo para satisfacer las obligaciones de tu trabajo?
- ¿Hay aspectos de tu personalidad que te impiden avanzar?
- ¿Qué aspectos suelen identificar las otras personas como una debilidad tuya?
- ¿Dónde eres vulnerable?
- ¿Dónde careces de experiencia, recursos o conexiones?

# FORTALEZAS

- ¿En qué eres realmente bueno?
- ¿Qué cualidades positivas ven las otras personas en ti?
- ¿Qué sabes hacer mejor que las otras personas?
- ¿De qué está especialmente orgulloso de ti mismo?

# AMENAZAS

- ¿Hay alguna amenaza general en la que debas pensar?
- Si no abordas tus debilidades, ¿qué problemas podrían causarte?
- ¿Qué contratiempos podrías enfrentar?
- ¿Qué obstáculos han superado otras personas cuando intentan llegar a donde quieres ir?

# OPORTUNIDADES

- ¿De qué manera puedes sacar provecho de tus fortalezas?
- ¿Qué oportunidades se les presentan a las personas que hacen estas cosas bien?
- De las cosas en las que eres bueno, ¿qué te encantaría hacer?
- ¿Cómo puede minimizar tus debilidades?
- ¿Dónde ves una mayor capacidad de crecimiento en ti mismo: en tu actual compañía, en una empresa diferente, en otro sector o comenzando una carrera completamente nueva?
- ¿Qué tendencias tienen un impacto en tu carrera actual o en la que estás pensando seguir?

# MECANISMOS DE DEFENSA DE LA PERSONALIDAD

Actúan como una estrategia de seguridad que la persona acciona para minimizar las consecuencias de acontecimientos o pensamientos que puedan ser una amenaza.

## MECANISMOS DE ADAPTACIÓN

**Afiliación:** buscar ayuda

**Altruismo:** enfrentarse a los conflictos buscando satisfacer a los demás

**Anticipación:** prever las consecuencias y anticipar soluciones

**Sentido del humor:** hacer hincapié en los aspectos divertidos

**Supresión:** evitar pensar en los problemas o sentimientos que producen malestar

# MECANISMOS DE DEFENSA DE LA PERSONALIDAD

## MECANISMOS DE EVITACIÓN

**Negación:** no reconocer el problema

**Proyección:** atribuir erróneamente a los demás los sentimientos o pensamientos propios

**Racionalización:** buscar explicaciones tranquilizadoras pero encubiertas para cubrir la realidad

## MECANISMOS DE DISTORSIÓN DE LA REALIDAD

**Idealización:** atribuir cualidades exageradamente positivas en los demás

**Devaluación:** atribuir cualidades exageradamente negativas en los demás

**Omnipotencia:** actúa en el conflicto como si fuera superior a los demás

**Fantasia:** se enfrenta creando fantasías que sustituyen la resolución del problema

**¿POR QUÉ MERECE UN SOBRESALIENTE?**

**¿Qué es lo que mejor haces?**

# LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES





hasta 22.07