

CONVIVENCIA SOCIAL: GUIA N°2: Modulo "Relaciones Interpersonales"
Unidad N°2 "Las Habilidades Sociales Involucradas en una Positiva Interacción Social"

Nombre Alumno: _____ Curso: 1° NM _____

CONTENIDO	APRENDIZAJE ESPERADO
<p>1. Habilidades interpersonales: formas y medios de iniciar y mantener relaciones fluidas con los otros. Discusión en torno a la influencia del componente emocional en las relaciones interpersonales. Análisis de distintos estilos de relaciones, considerando situaciones de vida cotidiana: calidad, contexto y efectos que tienen estos estilos a nivel individual, en los grupos sociales más cercanos y en la convivencia social en su conjunto.</p>	<p>1. Reconoce la aproximación asertiva a los demás, el manejo adecuado de las emociones, el escuchar activo y empático, como componentes de positivas relaciones interpersonales.</p>

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=CV6oYfEHxeQ> - <https://www.youtube.com/watch?v=m1aKzdgCqpM>

CONTENIDO	APLICACION
<p align="center">Las Habilidades Sociales</p> <p>¿Qué son las Habilidades Sociales? <u>Las habilidades sociales son un conjunto de conductas necesarias que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria.</u> La cultura y las variables sociodemográficas resultan ser imprescindibles para evaluar y entrenar las habilidades sociales, ya que dependiendo del lugar en el que nos encontremos, los hábitos y formas de comunicación cambian. Además, resultan ser conductas aprendidas, esto quiere decir, que no nacemos con un repertorio de habilidades sociales, sino que a lo largo de nuestro crecimiento y desarrollo, vamos incorporando algunas de estas habilidades para comunicarnos con los demás. <u>El hecho de poseerlas evita la ansiedad en situaciones sociales difíciles o novedosas, facilitando la comunicación emocional, la resolución de problemas y la relación con los demás.</u></p> <p>Tipos de Habilidades Sociales <u>Existen dos tipos de habilidades sociales, unas básicas y otras más complejas,</u> siendo necesario el aprendizaje de las primeras para desarrollar las segundas. Cada situación demanda unas u otras habilidades, dependiendo de las características y dificultad de las mismas.</p> <p>Diferencia entre Habilidades Básicas y Complejas Las habilidades básicas incluyen saber escuchar y <u>hacer preguntas, dar las gracias, iniciar y mantener una conversación, presentarse, saber despedirse, hacer cumplidos, elogiar,</u> etc. Mientras que las habilidades complejas incluyen conductas como saber disculparse y <u>pedir ayuda,</u></p>	<p>Ítem I. Identifique si los siguientes conceptos son verdadero o Falso: Justifique las falsas.</p> <p>1___ En la comunicación verbal las funciones son meramente cognitivas. </p> <p>2___ Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. </p> <p>3___ Las habilidades sociales resultan ser conductas aprendidas, esto quiere decir, que no nacemos con ellas. </p> <p>5___ Las habilidades sociales simples están relacionadas con hechos cotidianos. </p> <p>6___ Las habilidades sociales complejas implican prácticas pocas o nada sistemática. </p> <p>7___ La comunicación interpersonal utiliza tres canales o vías: verbal, vocal y oral. </p> <p>Ítem II. Encontrar la información y completar o inferir:</p> <p>1. En resumen existen dos tipos de habilidades sociales, se clasifican en: </p> <p>2. Las habilidades sociales son un conjunto de conductas necesarias en resumen : </p>

admitir la ignorancia, afrontar las críticas, convencer a los demás, etc.

Importancia de las Habilidades Sociales

Las habilidades sociales se encuentran presentes en nuestra vida diaria, ya sea tanto por la presencia de éstas como por su ausencia, tanto en ambientes familiares, laborales como entre amigos. Aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo es fundamental para conseguir unas relaciones óptimas y satisfactorias con los demás. Son numerosos los beneficios que obtendremos con su puesta en práctica, como conseguir que no nos impidan lograr nuestros objetivos, saber expresarnos y tener en cuenta los intereses, necesidades y sentimientos ajenos, obtener aquello que queremos, comunicarnos satisfactoriamente con los demás y facilitar una buena autoestima, entre otros. De acuerdo a lo que sostienen muchos profesionales de la medicina, la psicología y la sociología, la convivencia resulta ser un factor trascendente para el bienestar emocional y para la salud de los individuos. Por lo tanto el manejo de ciertas habilidades es determinante para lograr una buena interacción.

Habilidad; Es la capacidad o el talento que se aprende y desarrolla al practicar o hacer algo en reiteradas ocasiones. **Habilidad social;** Alude a como nos llevamos con las demás personas, grupos de pares, familia, trabajo, etc. Por lo tanto las habilidades sociales se refieren a nuestra habilidad para tratar y congeniar con las demás personas. La **competencia social** se entiende como el grado de adecuación de la respuesta de un individuo en contextos y situaciones sociales. Esta definición contiene dos conceptos intrínsecos importantes, estos son: **Habilidad social** = Saludar, escuchar, presentarse, etc. **Habilidad de autonomía personal** = Alimentarse, cocinar, trasladarse, etc.

Las habilidades sociales y de autonomía tienen en común que son aprendidas por los individuos y están compuestas por ciertos elementos particulares podemos mencionar como ejemplo:

- La conducta: Es aprendida desde niños como por ejemplo el saludo.
- Elemento motor: como levantar el brazo y agitar la mano mientras nos acercamos a una persona.
- Elemento cognitivo: percibir la presencia de una persona, reconocerla, razonar, pensar: Ahí está mi

3. Escuchar implica la realización de un esfuerzo físico, mental, está relacionado con lo:

.....

4. La comunicación interpersonal es una interacción directa y se expresa entre:

.....

5. La personalidad se proyecta mediante la imagen, que es se explica como:

.....

6. Las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones se interpretan como:

.....

7. La imagen personal responde a normas y están relacionadas con:

.....

Ítem III. Aplicar: Selección Múltiple.

1. El conjunto de conductas necesarias que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria se interpreta como:

- a. Autonomía
- b. Habilidades sociales.
- c. Socialización.

2. El sentimiento tiene como base la **memoria evocativa**, restringida a nuestra parte biográfica. Esto quiere decirse que para situaciones nuevas, que no tengan similitudes pasadas con nuestra experiencia, tendremos un comportamiento inocente. A raíz de esta experiencia tomamos conciencia del hecho. Lo que llega a conformar el sentimiento y puede evocarse por largo tiempo, desapareciendo generalmente cuando la **memoria invocativa** tiene recuerdos que permiten administrarlo en un período indeterminado. De acuerdo al texto anterior, aquello que puede hacernos recordar emociones y llegar a conformar una manera de sentir se aplica a:

- a. Memoria emotiva.
- b. Memoria evocativa.
- c. Memoria invocativa.

3. Permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en lo social se puede identificar con:

amigo Juan, voy a saludarlo.

- Elemento afectivo: Nos alegramos de este encuentro, desear saludar, expresarlo, sentimos bien esta acción.

Por lo tanto podemos concluir que estas habilidades pueden ser incorporadas por medios de cuatro mecanismos de aprendizaje: Observación, Experiencia directa, Instrucción, Retroalimentación personal.

Las habilidades sociales simples están relacionadas con hechos cotidianos. Las habilidades sociales complejas implican prácticas más sistemáticas y requieren de un trabajo a largo plazo. La asertividad y la empatía son consideradas habilidades sociales que contribuyen a mejorar las relaciones entre las personas.

Puntos Claves de la Habilidades Sociales.

Se adquieren a través del aprendizaje. No son innatas, los niños y niñas desde el nacimiento aprenden a relacionarse con los demás. Se sienten de determinada manera, tienen determinadas ideas y actúan en función de estas. Son recíprocas por naturaleza. Las habilidades sociales, requieren para su desarrollo la relación con otras personas.

Incluyen conductas verbales y no verbales. Es tan importante lo que se dice como otros aspectos que no se dicen. Están determinadas por el reforzamiento social (positivo o negativo). Determinadas conductas se repiten si tienen un refuerzo interpretado como positivo (acorde con sus ideas y sentimientos) o negativo (en desacuerdo). Son capacidades formadas por un repertorio de creencias, sentimientos, ideas y valores. Estos son la base de la conducta social. Las personas interpretan las situaciones y deciden la actuación.

Están interrelacionadas con el auto concepto y la autoestima. Los resultados de las relaciones sociales influyen en el auto concepto y la autoestima y estos a su vez son cruciales para las diferentes conductas en el medio social. Son necesarias para el desarrollo integral de las personas. La persona se desarrolla y aprende en interacción con los demás.

<https://www.youtube.com/watch?v=kqoxr-ddpG0>

¿Cuáles son las Habilidades Sociales Básicas?

1. **Apego:** capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas.
2. **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar del otro

- a. Inteligencia Emocional.
- b. Inteligencia interpersonal.
- c. Habilidad social.

4. La interacción social entre personas en la cual se forman, construyen, desarrollan y realizan las relaciones entre los individuos, se puede emplear como idea de:

- a. Comunicación emocional.
- b. Comunicación interpersonal.
- c. Comunicación interactiva.

5. La interacción que implica intercambio de información verbal y no verbal entre dos o más participantes en un contexto cara a cara se interpreta como:

- a. Feedback o retroalimentación.
- b. Comunicación interactiva.
- c. Comunicación interpersonal.

6. Es la manifestación consciente de expresarse de forma y modo personal, uno de sus procesos es la revelación, ocurre en su interior, es su propia subjetividad. Esto se aplica a la:

- a. Autenticidad personal.
- b. Seguridad y determinación personal
- c. Define o distingue a los individuos.

7. La tolerancia ante puntos de vistas diferentes, aceptar que las personas son diferentes, reconocer la capacidad de cada persona para pesar de manera distinta se aplica o utiliza para identificar la:

- a. Principio de aceptación.
- b. principio de coexistencia.
- c. espíritu gregario del individuo.

Ítem IV. Analizar y responda las siguientes preguntas.

1. Sintetizar los rasgos centrales de las habilidades sociales:

y entenderle. Es la habilidad que nos permite comprender cómo se sienten los otros, ponernos en lugar de los demás, solidarizar con sus sentimientos o vivencias. No significa estar siempre de acuerdo con el otro, sino que somos capaces de comprender lo que otra persona experimenta y expresarlo. La falta de empatía es un obstáculo para las relaciones sociales ya que suele causar sufrimiento tanto en quien carece de esta habilidad, como en quienes conviven con esta persona. La empatía no es otra cosa que la habilidad de reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás, sin que haya que compartir o adoptar los mismos puntos de vista.

3. **Asertividad:** capacidad de defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás. Permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno y de la forma adecuada, sin por ello negar ni desconsiderar los derechos de los demás.

4. **Cooperación:** capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común.

5. **Comunicación:** capacidad de expresar y escuchar. Sentimientos, emociones, ideas, etc.

6. **Autocontrol:** capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar los impulsos.

7. **Comprensión de situaciones:** capacidad para entender las situaciones sociales y no tomarlas como algo personal, o culparse de determinadas cosas.

8. **Resolución de conflictos:** capacidad para interpretar un conflicto y sacar alternativas de solución al mismo.

Cuando un individuo es asertivo expresa sus opiniones y sentimientos permitiendo a la otra persona opinar sobre ellos. Cuando una persona es empática deja que los demás expresen sus opiniones y sentimientos ofreciéndoles la posibilidad de hablar sobre ello. En ambos casos las opiniones y convicciones de los demás siempre se deben respetar. Cuando las personas carecen de la habilidad de la empatía tienen dificultades para poder interpretar de manera correcta las emociones de los demás. No saben escuchar; son personas insensibles.

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en lo social.

2. ¿Qué razón/motivo hay para considerar las habilidades sociales como aprendidas?

3. ¿Cuál es la función de habilidades sociales complejas y simples?

4. Relacione las habilidades sociales y la autonomía :

5. ¿Qué conclusiones puedes establecer sobre como se incorporan las habilidades sociales?

6. ¿Cómo podemos desarrollar las habilidades sociales?

Estas habilidades son algo complejo ya que están formadas por un amplio abanico de ideas, sentimientos, creencias y valores que son fruto del aprendizaje y de la experiencia.

¿Cómo se Adquieren las Habilidades Sociales?

Las competencias sociales se aprenden y desarrollan a lo largo del proceso de socialización, como resultado de la interacción con otras personas. Este desarrollo se produce fundamentalmente en la infancia, los primeros años de vida son fundamentales para el aprendizaje de estas habilidades. Se aprenden y desarrollan a través de los siguientes procesos:

1. Experiencia directa. Los niños y niñas están rodeados de personas y desde una edad muy temprana comienzan a ensayar las conductas sociales. Se producen determinadas experiencias que los pequeños van interpretando e incorporan esas interpretaciones a su forma de pensar y actuar.

2. Imitación. Los niños y jóvenes aprenden por lo que ven de las personas que son importantes para ellos. Imitarán aquellas conductas sociales que observan en los adultos más cercanos, pero no solo las conductas, También aprenderán de estos la manera de interpretar las situaciones y hasta de sentirse en determinados momentos.

3. Refuerzos. Los refuerzos sociales que tengan sus conductas, ya sea de los adultos y/o iguales van a hacer que los niños y niñas desarrollen determinadas conductas y otras.

La Ausencia de Habilidades Sociales.

1. Problemas de autoestima. Los niños y niñas con pocas habilidades sociales, tendrán problemas para desenvolverse en su entorno social. Esto les llevará a pensar que es por ellos y su autoestima bajará. La imagen de sí mismos será negativa. Esto hace a su vez, que sus habilidades sociales sean escasas, la influencia es mutua.

2. Dificultad para expresar deseos y opiniones. Las personas que no tengan unas buenas capacidades sociales, tendrán dificultades para saber y poder expresar lo que desean y lo que opinan.

3. Dificultades para relacionarse con los demás. La falta de habilidades sociales, puede llevar a una timidez excesiva y dificultad para hacer amigos y relacionarse. En nuestra sociedad, es imprescindible relacionarse con los demás.

7. ¿Cuáles son los rasgos claves importantes de las habilidades sociales?

Ítem V. Cuestionario, Evaluar: lea en siguiente texto y responda:

Diferencias Entre Oír y Escuchar: Muchas personas piensan que oír y escuchar tienen el mismo significado. Sin embargo, existen grandes diferencias entre oír y escuchar. Por una parte, oír es un fenómeno que pertenece al orden fisiológico, incluido en el mundo de las sensaciones. Nuestro sentido auditivo nos permite percibir los sonidos en mayor y menor medida. Oír es percibir las vibraciones del sonido. Oír es pasivo.

Por otra parte, escuchar es la capacidad de captar, atender e interpretar la totalidad del mensaje del interlocutor a través del comunicado verbal, el tono de la voz y el lenguaje corporal. Escuchar es deducir, comprender y dar sentido a lo que se oye. Escuchando añadimos significado al sonido. En resumen, escuchar es oír más interpretar.

Escuchar = Oír + Interpretar: Las principales diferencias entre escuchar y oír son: Escuchar pertenece al orden interpretativo del lenguaje frente a oír que se incluye en el territorio fisiológico. Escuchar implica la interpretación del lenguaje dando significado al sonido versus a oír que conlleva percibir simplemente el sonido. Escuchar es activo frente a oír que es pasivo. Podemos dejar de escuchar cuando queramos. Escuchar implica la realización de un esfuerzo físico y mental. Mientras que para oír no es necesario dicho esfuerzo.

1. Midiendo una Escucha Activa: Trabaje en pareja y conversen, durante 10 minutos, sobre un tema personal y/o de su interés. **Luego evalúe la calidad de la**

4. Problemas escolares. Puede producirse también este tipo de problemas, debido a la inadaptación social, llegando incluso a provocar fracaso escolar.

5. Malestar emocional. Las personas necesitamos de los demás, la compañía y la estima de las demás personas son fundamentales para nuestro día a día y para nuestro equilibrio emocional.

6. La ausencia de relaciones sociales puede llevar por tanto un malestar emocional asociado.

Desarrollo de las Habilidades Sociales

El desarrollo de las habilidades sociales es imprescindible para la adaptación de los individuos al entorno en el que se desarrollan sus vidas, les van a proporcionar las herramientas para desenvolverse socialmente. La comprensión de la relación con demás personas es fundamental para una vida emocionalmente sana para afrontar esta situación, las habilidades sociales se desarrollan desde la infancia y la adolescencia. En este periodo se producen las bases de las futuras relaciones de adultos de amistad, de pareja, laborales, etc. Cuidando la autoestima, formando una imagen positiva de sí mismos que permitirá desenvolverse socialmente y no culparse de aquellas situaciones que no son positivas, Para ello criticar la acción y no a la persona; proponer metas adecuadas; elogiar lo positivo, aprender a ser realistas, transmitir valores, valorarse a sí mismos y a los demás. Enseñales a respetar, tolerar y escuchar son esenciales.

La Comunicación Interpersonal

Es el nivel donde se produce la relación humana directa con mayor intensidad y es el más efectivo en la comunicación humana. Expone a las personas a contactos directos con quienes se interrelacionan. Enriquece, crea nuevas relaciones y vínculos a través de su propia personalidad. En el proceso de la comunicación interpersonal las personas operan de un modo activo, cada cual reflexiona, valora, expresa, tanto verbal como extra verbalmente sus pensamientos, ideas, estados emocionales, experiencias y vivencias personales. La comunicación interpersonal utiliza tres canales o vías: verbal, vocal y visual. En el nivel de las relaciones se logra con los cinco sentidos: oído, vista, tacto, olfato y gusto; siendo los puntos de contacto con el mundo exterior.

Características de Comunicación Interpersonal

comunicación que sostuvo, indicando los elementos de escuchar activo que estuvieron presentes y ausentes. **Determine las habilidades que faltan** para mejorar la comunicación respondiendo en una lista de cotejo :

INDICADORES	SÍ	NO
ME DISTRAJE		
INTERRUMPÍ AL OTRO		
REALICÉ JUICIOS		
OFRECÍ AYUDA O SOLUCIONES PREMATURAS		
RECHACÉ LO QUE EL OTRO ESTABA SINTIENDO		
MOSTRÉ EMPATÍA		

2. Seleccionar al menos cinco estrategias para resolver o potenciar su comunicación interpersonal.

3. **Evaluar tus propias emociones:** pensar, deducir, argumentar y explicar o reseñar experiencias que ha vivido u observado, en las cuales hay un inadecuado manejo de las emociones. Luego, valorar u opinar sobre alternativas que demuestren un adecuado manejo de las emociones.

4. Lea el siguiente texto y responda: Los Sentimientos son el resultado de las emociones y pueden ser verbalizadas (palabras). Las emociones son expresiones neurofisiológicas, del sistema nervioso y de estados mentales. Las emociones son de corta duración mientras que los sentimientos son más prolongados, es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico. **Comparar al menos tres aspectos de las emociones y los sentimientos**

La comunicación interpersonal se concreta con la forma que hoy se conoce como conversación cara a cara. Se puede definir la comunicación interpersonal como: “Una interacción que tiene lugar en forma directa entre dos o más personas físicamente próximas y en la que pueden utilizarse los cinco sentidos con retroalimentación inmediata”. “Es una interacción que implica intercambio de información verbal y no verbal entre dos o más participantes en un contexto cara a cara”.

Tipos de Comunicación Interpersonal

Trasmitimos y recibimos información, ideas, datos, experiencias y su contenido a través de las expresiones verbales pero también transmitimos y recibimos por medio en la comunicación interpersonal no verbal. La comunicación interpersonal se clasifica en:

- Verbal: Se refiere a la palabra.
- Vocal: Características de la voz.
- Visual: Expresiones faciales, gestos, movimientos.

Comunicación Verbal: Las funciones son meramente cognitivas. El pensamiento y lenguaje resultaron herramientas para la comunicación, imprescindibles. Los mensajes de la comunicación adquieren las dos formas: Oral: es fundamental la capacidad para expresarse. La escrita: habilidad para la redacción. Las habilidades generales del lenguaje influyen en la comunicación, se expresa a través de habilidades generales que son: leer, escribir, interpretar y la oratoria.

Comunicación Extra verbal: Se caracteriza porque están relacionada con los gestos, posturas, la mirada, movimientos del cuerpo, los pensamientos personales. Si el receptor percibe una incoherencia entre el lenguaje verbal y el no verbal, generalmente es a este último al que prestará más importancia porque normalmente es inconsciente e involuntario. La comunicación no verbal comprende

- El movimiento del cuerpo, la postura, la mirada, los gestos, con cinco sentidos: oído, la vista, tacto, gusto, el olor y el tacto. (Corresponde a la kinésica).
- La entonación o el énfasis que se le da a las palabras, la voz, tonalidad, timbre, volumen, claridad, las pausas, los silencios, las muletillas, las vacilaciones, la dicción y la velocidad son síntomas de alguna reacción afectiva que se produce en la comunicación (Corresponde a la paralingüística).

EMOCIONES	SENTIMIENTOS

5. Lea el siguiente texto y responda las preguntas:

La Inteligencia Emocional

I. Inteligencia Intrapersonal

- A. Autoconciencia:** La autoconciencia es la capacidad para identificar las propias fortalezas y debilidades,
- B. Autorregulación:** Se relaciona con la conciencia de sí mismo, la capacidad de controlar las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de mantener un comportamiento más adecuado.
- C. Motivación:** Representa la voluntad de logro - entusiasmo, empuje, ambición - independientemente de los obstáculos.

II. Inteligencia Interpersonal.

- A. Empatía:** Permite entender el estado emocional de los demás. Ponerse en lugar del otro.
- B. Habilidades Sociales:** Es la capacidad de aprovechar las relaciones para promover sus ideas, a través de la simpatía, confianza y respeto. Ejemplo la asertividad.

En base al texto anterior ¿Explique o argumente que aspecto de la inteligencia emocional usted percibe más desarrollado en su persona y por qué razón?

6. En su opinión ¿qué aspectos de su inteligencia emocional personal debería potenciar? Argumente.

- La distancia física entre los sujetos (Corresponde la proxemia)

La Imagen y la Comunicación Interpersonal.

El aspecto personal está determinado por la forma de vestir, los cabellos, la barba, la higiene personal, además de otras características como son edad, sexo, instrucción, educación. Puede responder a normas y valores sociales. La imagen es la tarjeta de presentación a través de la cual las personas se comunican con los demás. La apariencia personal, postura corporal, rasgos físicos, rasgos complementarios secundarios y las maneras de actuar constituyen mensajes no verbales que favorecen o entorpecen los objetivos de la comunicación. Sin emitir palabra alguna, evidencia lo que expresa nuestro cuerpo.

Las Emociones

La emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.

Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. Las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. Las emociones se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Charles Darwin observó que expresar las emociones tenía una función social, pues colaboraban en la

7. ¿En su opinión que componentes tiene las emociones?

8. ¿Cómo valorarías la función de las emociones?

supervivencia de la especie. Tienen, por tanto, una función adaptativa y podríamos decir que tienen diferentes funciones:

Miedo: Tendemos hacia la protección.

Sorpresa: Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

Aversión: Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

Ira: Nos induce hacia la destrucción.

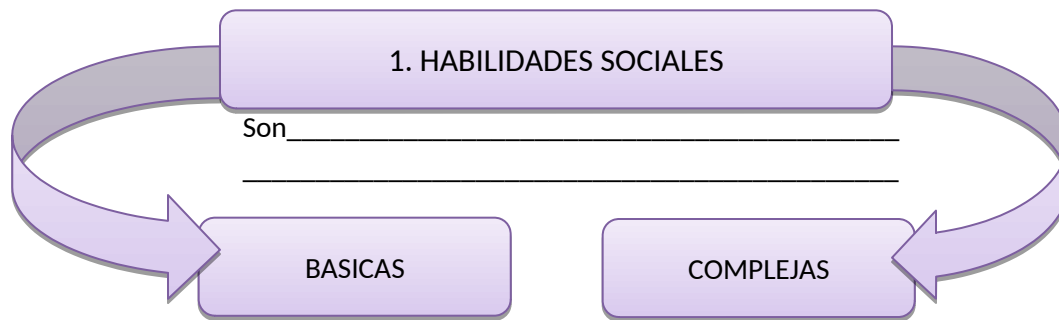
Alegría: Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

Tristeza: Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Las emociones poseen componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo. Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos: Temblor, sonrojarse, sudoración, respiración agitada, dilatación pupilar, aumento del ritmo cardíaco.

MAPA CONCEPTUAL DE LA UNIDAD

Confeccione o proyecta un mapa conceptual de la **Unidad N°2 "Las Habilidades Sociales Involucradas en una Positiva Interacción Social"**



Es _____

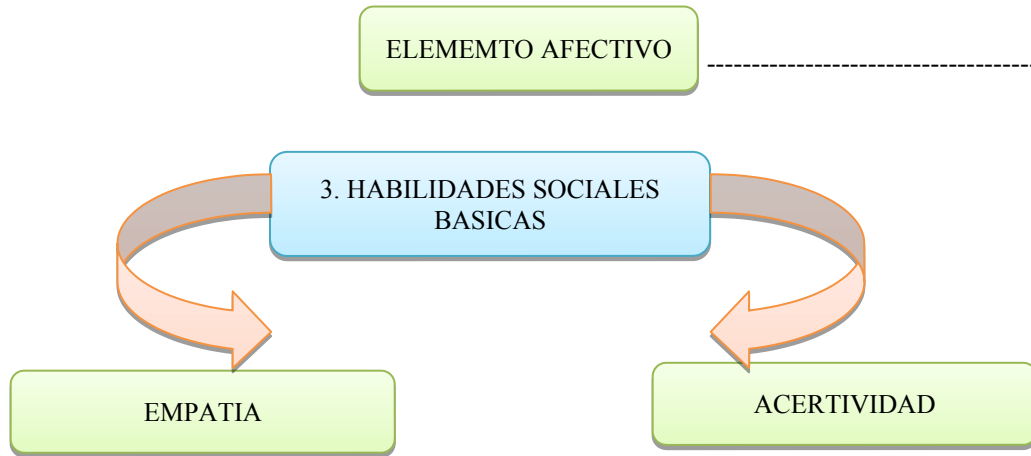
Se entiende como: _____



CONDUCTA

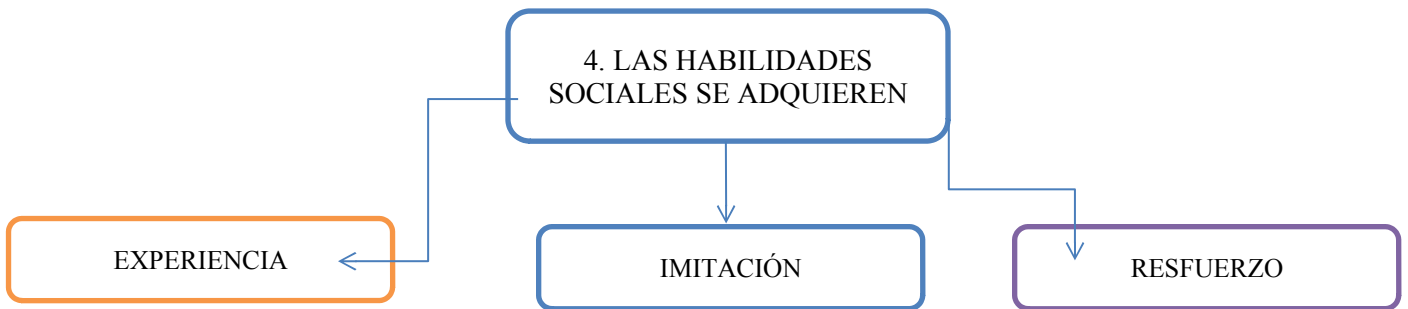
ELEMENTO MOTOR

ELEMNTO COGNITIVO

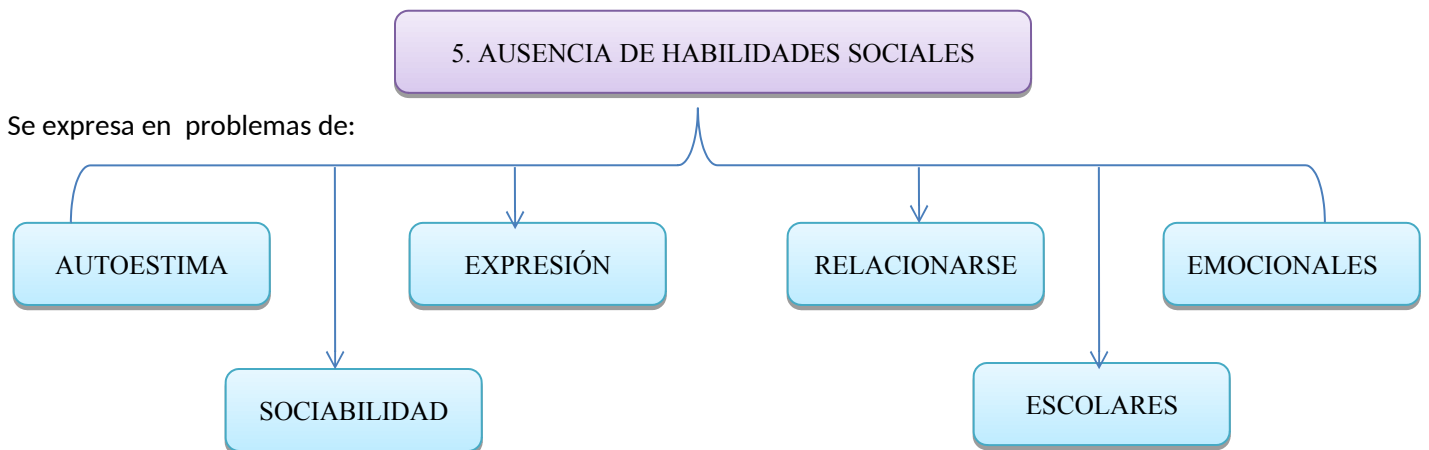


Se puede explicar cómo: _____

Se puede explicar cómo: _____

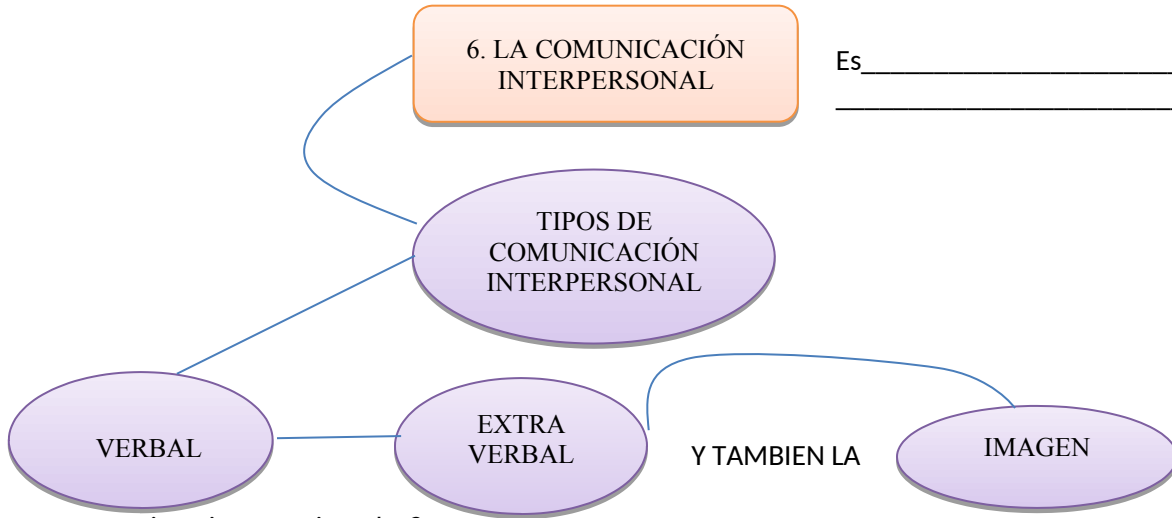


¿Podrías proponer ejemplo un de _____



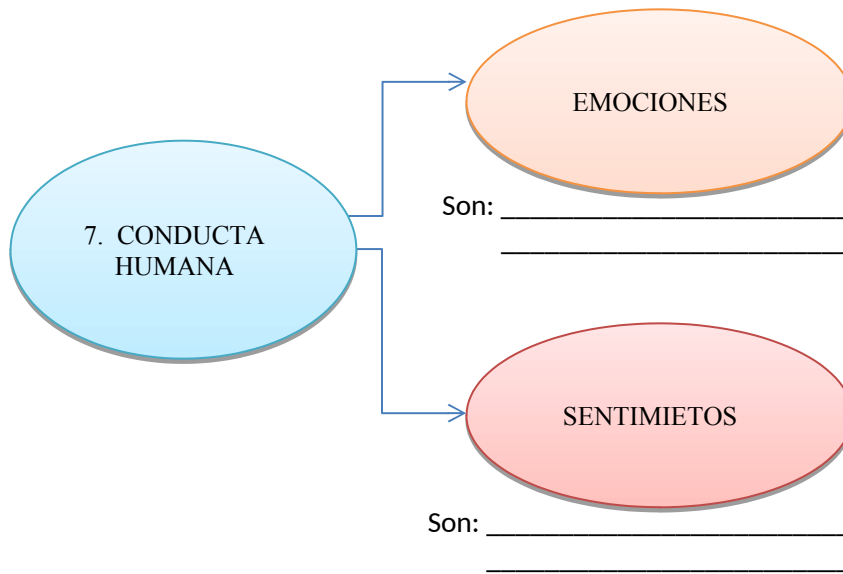
Se expresa en problemas de:

Se puede explicar como _____



Es _____

¿Puedes proponer situaciones o ejemplos?



Son: _____

Son: _____

7. ¿Cómo mejorarías tu autocontrol? _____

8. La Inteligencia Emocional es: _____

Se estructura en:

