coggle
made for free at coggle.it

Habilidades sociales

EXISTEN

- Conductual
  - Verbal
  - No verbales
- Cognitiva
  - Paralinguistico
  - Competencia social
- Fisiológica
  - Tasa cardiaca, flujo sanguíneo..

¿QUÈ PERMITE?

- expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos

¿QUÈ ES?

- conjunto de estrategias de conducta
- capacidades para aplicar conductas que nos ayudan a resolver una situación social

PUEDEN SER

- INTERNAS
  - Análisis social
  - Autocontrol
  - Asertividad
  - Empatía
  - Escucha
  - Observación
- EXTERNA
  - Negociación
  - Persuasión
  - Conversación
  - Expresión emocional
  - Gestion conflicto
  - Lenguaje corporal

Tipos

- Complejas
  - modulación de la expresión emocional
  - inteligencia emocional
  - capacidad de escuchar
  - asertividad
  - Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás
  - Negociación
  - Capacidad de comunicar sentimientos y emociones
  - Empatía
  - capacidad de comunicar los sentimientos y emociones
  - capacidad de disculparse

- Básicas
  - Iniciar una conversación
  - Formular una pregunta
  - Dar las gracias
  - Presentarse
  - Presentar a otras personas
  - Realizar un cumplido
  - Escuchar