



Universidad Autónoma del Estado de México
Plantel “Nezahualcóyotl” de la Escuela Preparatoria

Título del Material	Habilidades sociales básicas y el diálogo
Programa Educativo	Desarrollo Social del Adolescente
Semestre	Segundo
Campo de formación	Desarrollo Humano
Espacio académico en que se imparte la UA	Plantel “Nezahualcóyotl”
Responsable de la elaboración	M. en P.D. Miriam García García

Asignatura	Desarrollo Social del adolescente
Módulo I	Mis habilidades sociales básicas
Temas: Equipo, grupo e interdependencia -Mis habilidades básicas para relacionarme con otros <ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Escucha activa • Comunicación eficaz 	
Módulo II	El poder del diálogo
Temas: Comunicándome mejor: asertividad -Aplicando elementos de la comunicación asertiva <ul style="list-style-type: none"> • Elementos visuales • Elementos vocales • Elementos verbales 	

Propósito del Módulo I: Utiliza formas eficaces para relacionarse identificando el beneficio en sus relaciones interpersonales.

Propósito del Módulo II: Emplea la asertividad como un recurso necesario, para dialogar y afrontar situaciones cotidianas.

Competencias de la dimensión:

3. Práctica hábitos para el cuidado de su salud física y mental, incluidos los relacionados con la buena alimentación, el autocontrol en el consumo de sustancias de riesgo y la práctica de actividades recreativas, deportivas, artísticas y culturales.

4. Demuestra actitudes de confianza, seguridad y autoestima al enfrentar los retos que le plantea la vida académica, así como sentimientos de competencia para incursionar a futuro en el campo universitario y profesional.

5. Se conduce en la autorregulación de sus acciones como un individuo con sólidos principios basados en la equidad, la justicia, el respeto a la pluralidad la diversidad y los preceptos jurídicos, éticos y humanísticos de su contexto.

Guión Explicativo

Las diapositivas presentadas de la unidad de aprendizaje (UA) Desarrollo Social del Adolescente, han sido elaboradas para apoyar las temáticas del Módulo I y II: Mis habilidades sociales básicas y el poder del diálogo respectivamente; dicho material tiene como objetivo abordar de manera más clara las principales habilidades sociales que tienen que desarrollar los estudiantes y el diálogo como una forma de comunicación asertiva.

Al finalizar ambos módulos, el alumno podrá identificar las habilidades sociales básicas para relacionarse con otros; así como la importancia de comunicarse de manera asertiva y los elementos que intervienen en la misma.

MÓDULO I

Mis habilidades sociales básicas

EQUIPO, GRUPO E INTERDEPENDENCIA



EQUIPO

VS



GRUPO

EQUIPO

Un equipo es un pequeño número de personas con habilidades complementarias, comprometido con un compromiso común, objetivos de rendimiento y enfoque de lo que se consideran mutuamente responsables (Kanzenbach y Smith, 1999).



Los equipos de trabajo se caracterizan por ser grupos formales, constituidos por individuos interdependientes que son responsables del logro de una meta.

Por lo tanto, un equipo se define como dos o mas personas que interactúan y se influyen entre sí, con el propósito de alcanzar un objetivo común.



IMPORTANCIA DE TRABAJAR EN EQUIPO

Trabajar en equipo permite:

- Conjuntar esfuerzos
- Aceptar diversidad de personas
- Conjuntar talentos y áreas de oportunidad
- Incrementar el rendimiento
- Reunir habilidades
- Aportar para un mismo fin o un bien común

GRUPO

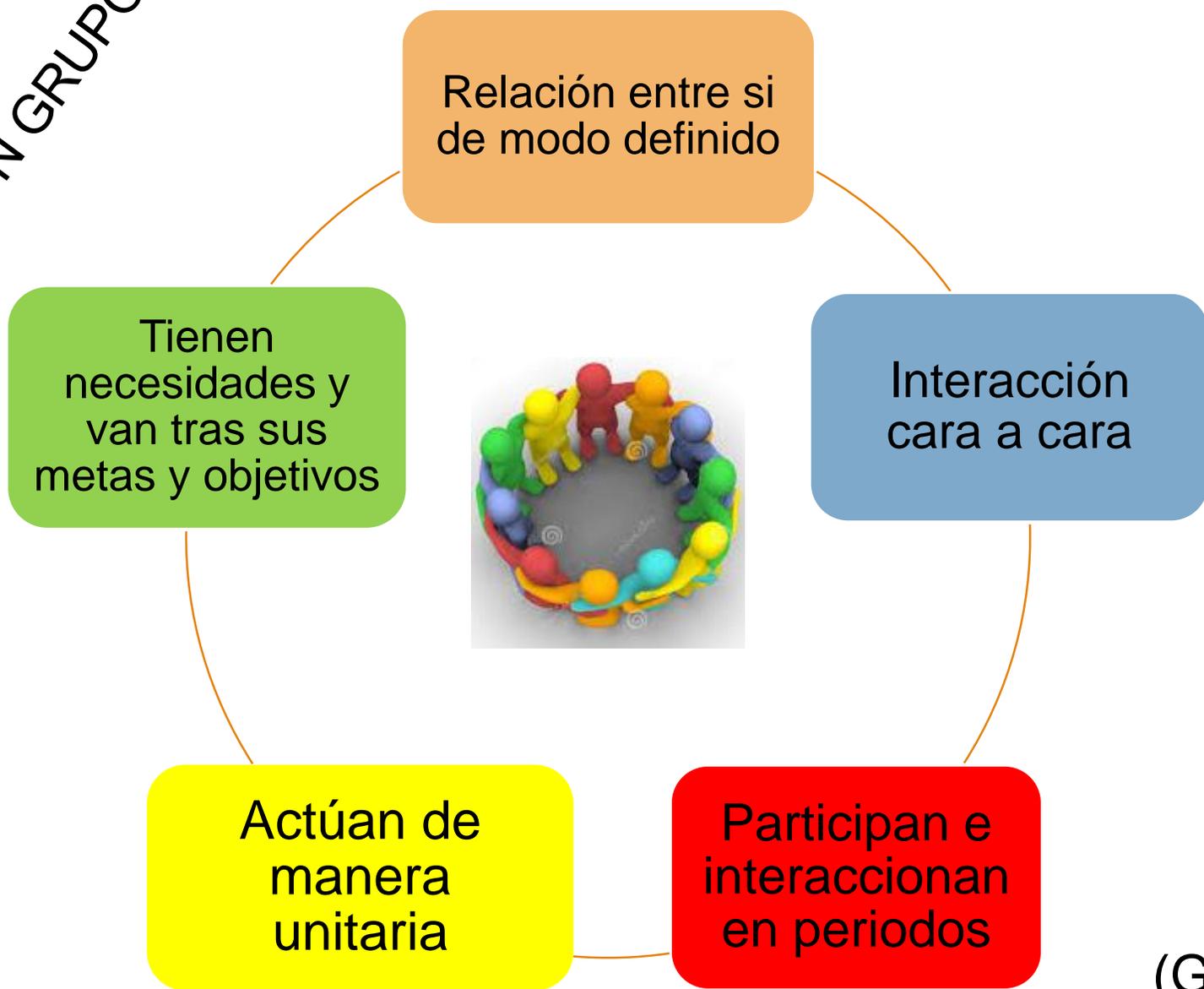


Baron y Byrne (1998) Un grupo se define como “conjunto de individuos que comparten un destino común, esto es, en el sentido de que un hecho que afecta a uno de los miembros es probable que afecte a los demás”.

Por lo tanto un grupo es el conjunto de dos o más individuos interactuantes e interdependientes, que se reúnen para alcanzar determinados objetivos en particular.



CARACTERÍSTICAS DE UN GRUPO:

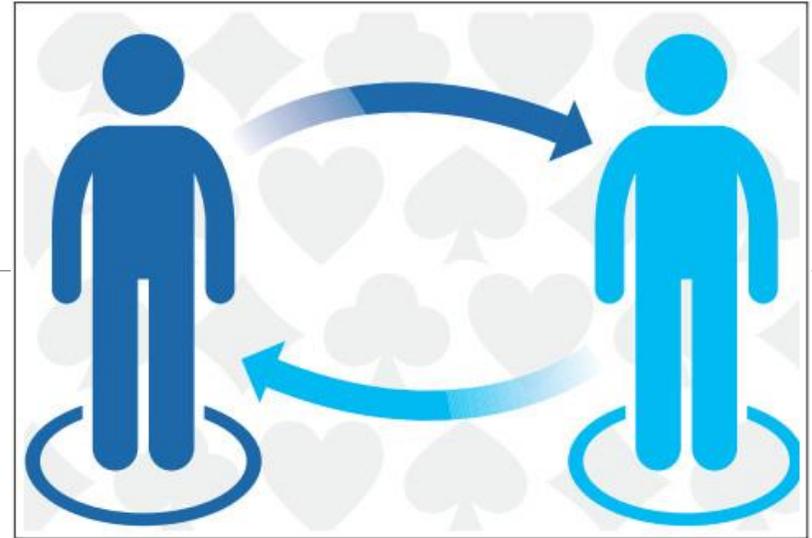


(García et al., 2007).

Un grupo efectivo es aquel en el cual sus integrantes se sienten parte de el, se tienen confianza y respeto y se conducen con honestidad y lealtad, lo cual les lleva a un nivel de integración que les permite tomar excelentes decisiones y en consecuencia lograr objetivos establecidos.



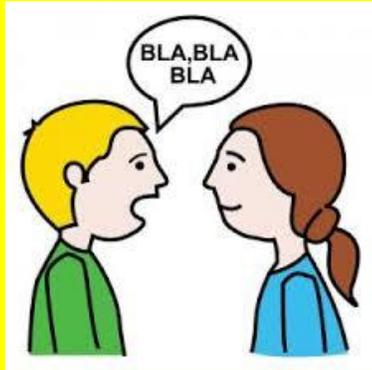
INTERDEPENDENCIA



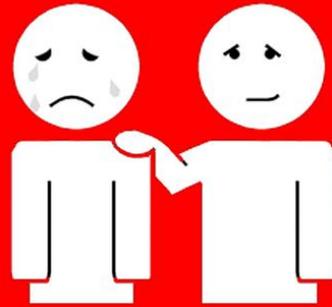
- La interdependencia es un concepto que hace referencia al conjunto de relaciones recíprocas que se establecen entre diferentes personas, elementos, entidades o variables.
- La interdependencia, en este sentido, es una relación de dependencia mutua y equitativa, donde todos los factores involucrados se benefician, complementan o cooperan de formas variadas con los demás.

CARACTERISTICAS DE LA INTERDEPENDENCIA

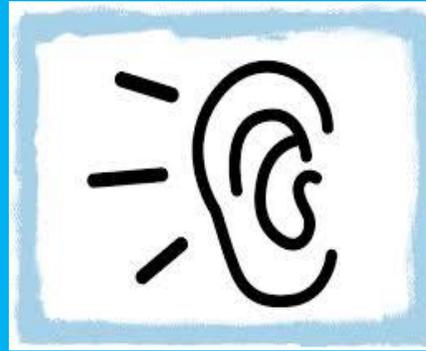




Comunicación
eficaz



Empatía



Escucha
activa



MIS HABILIDADES BÁSICAS PARA RELACIONARME CON OTROS

EMPATIA



Coloquialmente el termino empatía hace referencia a la habilidad de “ponerse en los zapatos del otro” o “ponerse en el lugar de otra persona”, sin embargo la empatía es mucho más que eso.

La empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar (López et al., 2014).

IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA



La empatía permite comprender, conectar con el otro y expresarlo, fomenta el diálogo, permite resolver conflictos y promueve la negociación.

El ser empático identifica y es consciente de las ocasiones en las que no ha exhibido actitudes empáticas, además de que puede pensar desde diversas perspectivas una misma situación y actuar en consecuencia (Ortiz, 2014).

ESCUCHA ACTIVA



Es la habilidad que nos permite captar la mayor parte posible del mensaje del interlocutor, asumiendo una postura empática, atenta y libre de prejuicios.

Escuchar activamente es una manera de escuchar con atención lo que la otra persona nos dice con el objetivo de intentar comprenderlo.

La persona que utiliza la escucha activa le dice al emisor lo que este ha dicho destacando el sentimiento que contenía el mensaje por lo tanto, es importante destacar que hemos entendido no únicamente lo que nos ha dicho el emisor sino también lo que siente (Elizondo, 2011).



ELEMENTOS DE LA ESCUCHA ACTIVA



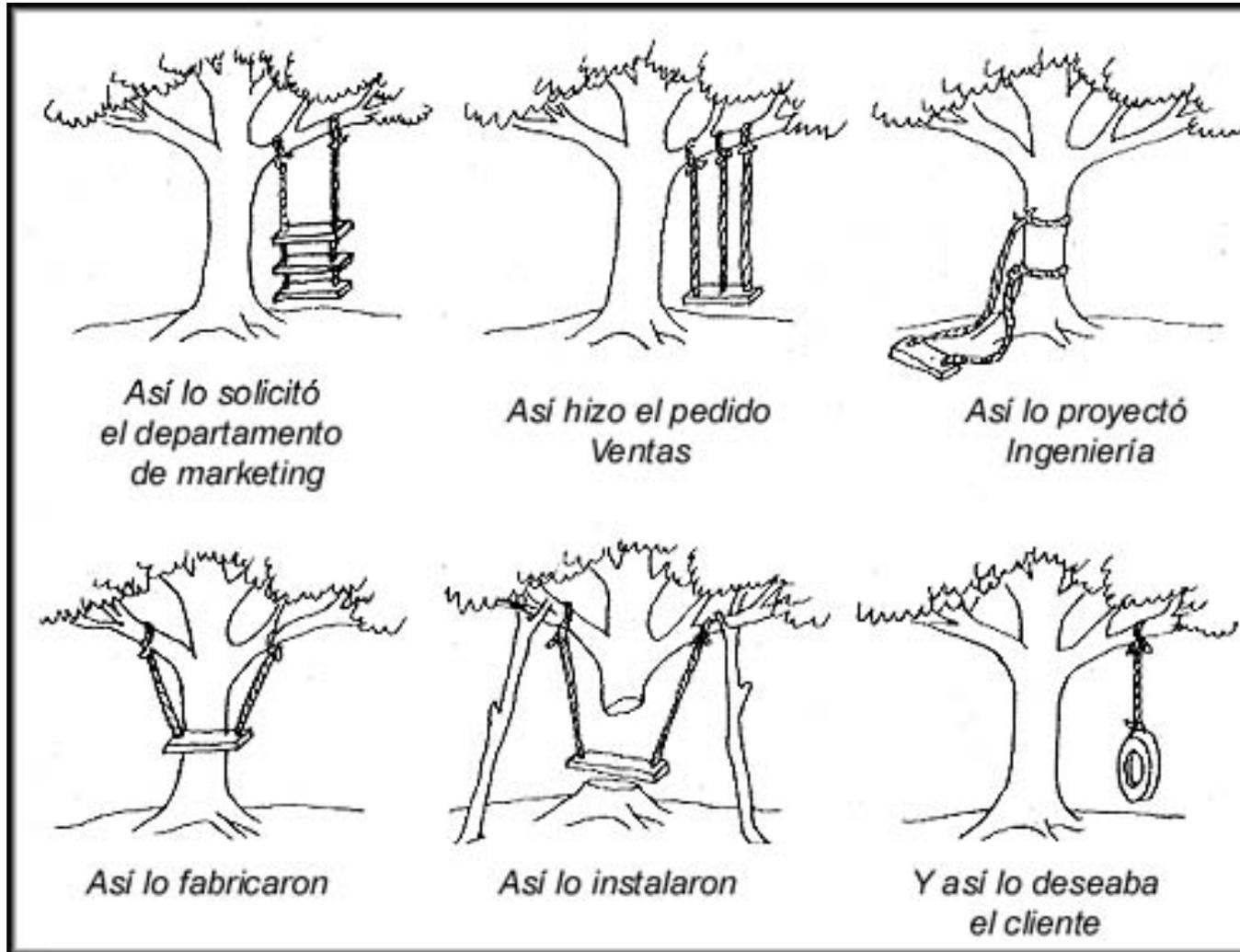
COMUNICACIÓN EFICAZ

¿Qué problema de comunicación hay en el siguiente ejemplo?

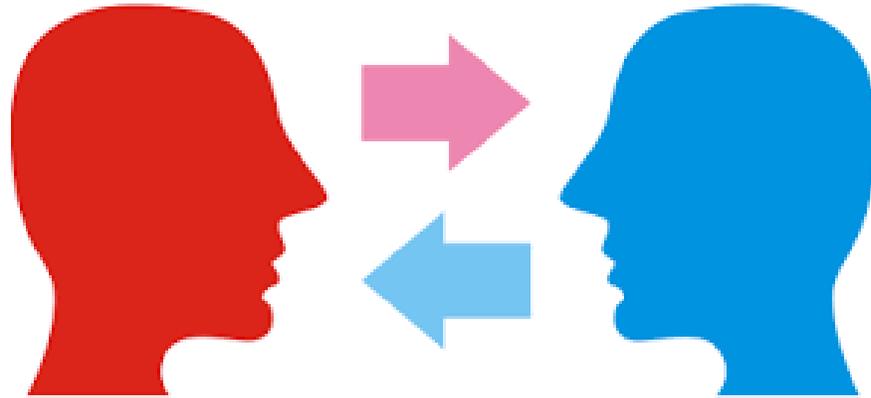


¿Alguno escuchará lo que dice el otro?

¿Qué sucede con la comunicación en este otro ejemplo?



COMUNICAR

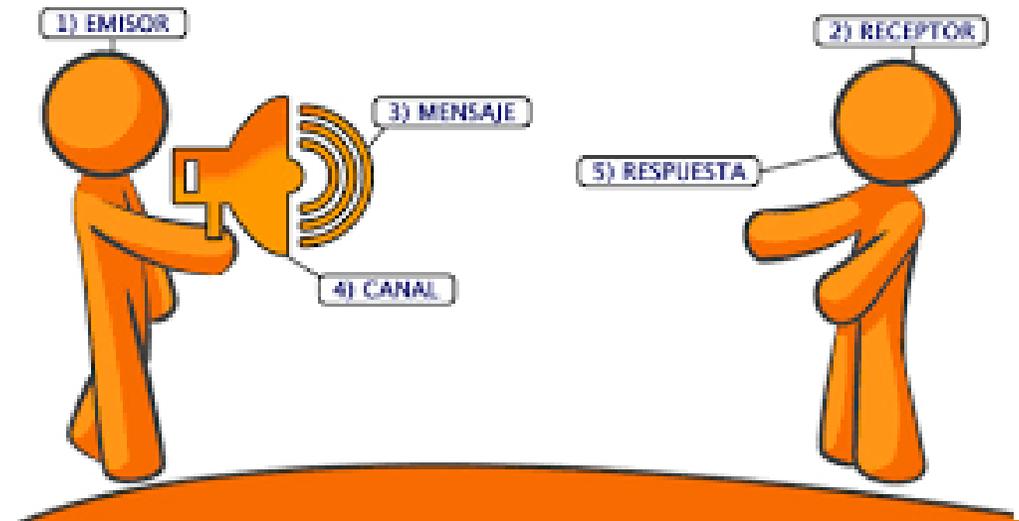


La palabra comunicar, proviene del latín *comunicare* que significa “poner en común”; así la comunicación tiene como propósito poner en común conocimientos y sentimientos, lo que se logra a través de signos y símbolos, tales como la palabra hablada y escrita, la señal, el gesto y la imagen, lo que de manera general llamamos mensaje (Velasco et al., 2011).

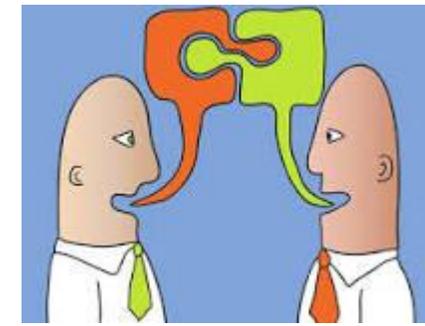


La comunicación eficaz es la base de las relaciones humanas exitosas en cualquier ambiente donde el hombre deba interactuar con sus semejantes. Y aunque podría entenderse el término explícitamente en lo que tiene que ver con los mensajes hablados, la comunicación eficaz involucra toda una serie de elementos mucho más complejos.

La comunicación eficaz se define como el correcto y responsable uso de todos los elementos y canales de la comunicación. Esto implica no enviar mensajes contradictorios o ambiguos a una persona o grupo de personas que desestimen la imagen y el respeto del emisor.



IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EFICAZ



La comunicación eficaz permite:

Promover relaciones satisfactorias y duraderas.
El desarrollo de relaciones interpersonales.
Mantener un dialogo directo, claro y abierto.
Tomar mejores decisiones.
Resolver conflictos.
Negociar.

(Moreno, 2012).

MÓDULO II

El poder del diálogo

COMUNICANDOME MEJOR: ASERTIVIDAD

La asertividad es la capacidad para comunicarnos y relacionarnos con empatía, honestidad y respeto mutuo. Suele definirse como un comportamiento de comunicación madura en el que la persona expresa sus convicciones y defiende sus derechos, sin agredir, herir o someterse a la voluntad de otras personas (Velazco et al., 2011).



CONCEPTO DE COMUNICACIÓN ASERTIVA



Para la OMS (citado en Moreno, 2012). La comunicación asertiva es el derecho que tienen las personas de expresarse y establecer límites en las relaciones interpersonales para enfrentar los conflictos a través del diálogo y establecer vínculos positivos.

CONDUCTAS ASERTIVAS

- Defiende sus derechos.
- Reconoce las opiniones ajenas.
- Expresa un desacuerdo con tranquilidad.
- Exige un derecho con aplomo y decencia.
- Habla claramente sin agredir.
- Propicia un ambiente amable y honesto.
- Trata bien a los demás y es responsable de sus actos.



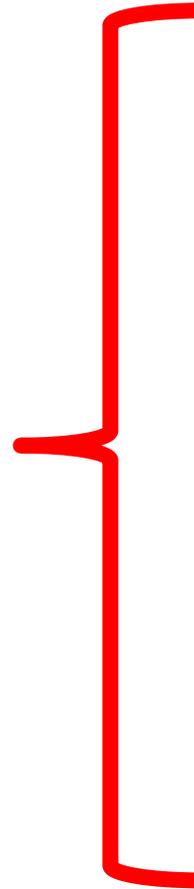
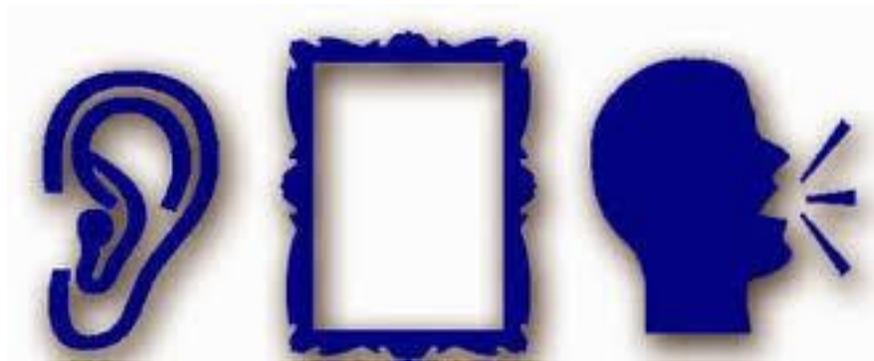
BENEFICIOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

- ✓ Favorece la confianza en la capacidad expresiva.
- ✓ Promueve el sentido de eficacia personal.
- ✓ Genera bienestar emocional.
- ✓ Promueve el respeto de los demás.
- ✓ Favorece las negociaciones y el logro de objetivos.
- ✓ Aumento de relaciones más íntimas y significativas.
- ✓ Una mejor adaptación social.
- ✓ Expresión de sentimientos, derechos y deseos tanto positivos como negativos de una forma eficaz.



(Velazco et al., 2011).

APLICANDO LOS ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA



ELEMENTOS VISUALES

ELEMENTOS VOCALES

ELEMENTOS VERBALES

ELEMENTOS VISUALES

Para poder establecer una comunicación asertiva, los elementos visuales constituyen una piedra angular y en ellos se destacan:

- a) El contacto visual
- b) La proxémica o distancia corporal
- c) La expresión facial
- d) Los gestos
- e) La postura
- f) Los movimientos



ELEMENTOS VOCALES

No se refieren al contenido de lo que se dice, sino a la forma como se dicen las cosas; es decir existe una diferencia entre como una persona emplea las palabras y como emplea su voz, dentro de los elementos vocales podemos identificar:

- a) Volumen
- b) Velocidad
- c) Tono
- d) Entonación
- e) Énfasis



EL SONIDO



ELEMENTOS VERBALES

Es importante en la comunicación el tipo de mensaje que se desea dar y la selección del lenguaje que se va a transmitir para lograr una comunicación exitosa, los elementos a considerar son:

- a) El uso de enunciados completos
- b) Claridad
- c) Coherencia



(García de León et al., 2016).

Reflexión final

El desarrollo de las habilidades sociales y el establecimiento de un diálogo como la comunicación asertiva, son un tema de gran interés tanto para los docentes como para los estudiantes, ya que la gran parte de nuestros problemas y satisfacciones tienen mucho que ver con nuestras relaciones interpersonales (en la escuela, en el trabajo, con los amigos y con nuestra propia familia).

Saber relacionarnos adecuadamente sin tener que pelear o discutir siempre es algo que debemos aprender y esto se aprende no solo en la familia, sino también en la escuela.

Mejorar las habilidades sociales y el diálogo, supone mejorar nuestro bienestar, pues las habilidades sociales y la comunicación asertiva nos ayudan a relacionarnos de manera positiva con otras personas, nos permiten integrarnos y comunicarnos de manera efectiva y nos permiten negociar para resolver conflictos.

BIBLIOGRAFÍA

- Baron, R. y D. Byrne (1998). Individuos y grupos, consecuencias de la pertenencia. Psicología social. Madrid. Prentice Hall.
- Elizondo, M. (2011). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. México. Trillas.
- García de León Pastrana, M. del R. et al. (2016). Desarrollo Social del Adolescente. México. UAEMéx.
- García, G. et al. (2007). Formación de emprendedores. Mexico. Compañía Editorial Continental, UANL.

- Katzenbach, J. y K. Smith (1999). Sabiduría de los equipos, España. Díaz de Santos.
- López, M., Arán Filippetti, V., Richaud, M. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*. Extraído de: <http://www.redalyc.org/pdf/799/79929780004.pdf>
- Ortiz, G. E. (2014). *La empatía como base de la resolución de conflictos*. (Tesis de maestría) Universidad de Cantabria. Extraído de: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5437/OrtizGomezEva.pdf?sequence=1>
- Velázquez, M. G. G. et al. (2011). Orientación y Tutoría. México. Editorial Kyron.