



Práctica 19. Relaciona conductas las dimensiones de las HHSS

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL		
Tema: CONCEPTO DE HABILIDAD Y COMPETENCIA SOCIAL		
Competencia implicada	C4: Capacidad para comunicarse efectivamente, utilizando las habilidades sociales.	
Resultado de aprendizaje esperado	R10: Conoce las habilidades sociales y las desarrolla en la comunicación interpersonal.	
OBJETIVOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES/METODOLOGIA	RECURSOS
<p>Identificar las diferentes dimensiones de las habilidades sociales.</p> <p>Comprender que cada dimensión social se asocia a diferentes conductas.</p> <p>Comprender que una conducta puede formar parte de más de una dimensión social.</p>	<p>Se presentan una serie de conductas propias de las personas con habilidades sociales, y se pide que se relacionen con las diferentes dimensiones de las habilidades. Es importante tener en cuenta que las habilidades sociales suponen incorporar en nuestro repertorio más de una conducta.</p>	<p>Ficha de trabajo.</p> <p>Ficha de apoyo.</p>

Ficha de trabajo:

- Escuchar al otro/a.
- Iniciar una conversación.
- Formular preguntas.
- Dar las gracias.
- Presentarse a los demás y a uno mismo.
- Hacer un cumplido.
- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar y seguir instrucciones.
- Pedir disculpas.
- Convencer a los/as demás.
- Conocer los propios sentimientos y expresarlos.
- Comprender los sentimientos de los/as demás.
- Reaccionar ante el enfado del otro/a, adecuadamente.
- Reaccionar ante el miedo.
- Recompensarse a uno/a misma
- Pedir permiso.
- Compartir sentimientos.
- Ayudar a otros/as.
- Negociar, consensuar, llegar a acuerdos.

- Autocontrol.
- Defender los derechos cuando estén amenazados.
- Saber bromear.
- Evitar enfrentamientos físicos y verbales.
- Formular una queja.
- Responder a las quejas.
- Deportividad ante el juego.
- Manejar la vergüenza.
- Entender y responder cuando le dejan de lado.
- Defender un amigo/a.
- Responder a la persuasión.
- Responder al enfado.
- Enfrentarse a mensajes contradictorios.
- Mantener una conversación difícil.
- Responder a la presión de grupo.
- Tomar iniciativas.
- Pensar la causa de un problema.
- Establecer objetivos.
- Recoger información.
- Resolver problemas.
- Tomar una decisión.
- Concentrarse en la tarea.

Habilidad de reciprocidad; de mantener un equilibrio entre lo que se da y lo que se recibe		
Habilidad para adoptar diferentes roles y perspectivas; habilidad para recibir y ver una situación desde la perspectiva del otro/a.		
Habilidad para intercambiar el control de la relación; dirigir al otro/a y seguir las directrices de otros/as; habilidad de colaboración y cooperación; lo que supone trabajar juntos/as, facilitando la tarea común y haciendo que resulte agradable para ambos/as		

Habilidad para la negociación y los acuerdos		
Habilidad para el autocontrol y autorregulación de la propia conducta; habilidad para el control emocional (fuente de disfrute)		

Ficha de apoyo:

Es importante este ejercicio, ya que permite comprender que cada dimensión social va asociada a diferentes conductas y no a una sola y que una misma conducta puede estar en más de una dimensión social.

A pesar de la dificultad para determinar exactamente cuáles son las conductas de cada dimensión, te ofrecemos algunas posibles respuestas.

Habilidad de reciprocidad; de mantener un equilibrio entre lo que se da y lo que se recibe		
Escuchar al otro/a	Defender los derechos cuando estén amenazados	Dar y seguir instrucciones
Dar las gracias	Defender un amigo/a	Escuchar al otro/a
Ayudar a otros/as	Responder a la presión de grupo	Negociar, consensuar y llegar a acuerdos
Compartir sentimientos	Deportividad en el juego	
Participar	Hacer un cumplido	
Habilidad para adoptar diferentes roles y perspectivas; habilidad para recibir y ver una situación desde la perspectiva del otro/a.		
Defender derechos cuando estén	Comprender sentimientos de los/as demás	Entender y responder cuándo le dejan de lado

amenazados		
Defender un amigo/a	Pensar la causa de un problema	
Escuchar otro/a	Entender el enfado de otra persona	
Conocer los propios sentimientos y expresarlos	Tomar la iniciativa	
Compartir sentimientos		
Habilidad para intercambiar el control de la relación; dirigir al otro/a y seguir las directrices de otros/as; habilidad de colaboración y cooperación; lo que supone trabajar juntos/as, facilitando la tarea común y haciendo que resulte agradable para ambos/as		
Saber bromear	Recoger información	Reaccionar ante el enfado de otro/a adecuadamente
Manejar la vergüenza	Participar	Presentarse a los/as demás y uno/a mismo/a
Enfrentarse a mensajes contradictorios	Escuchar al otro/a	Negociar, consensuar, llegar a acuerdos
Tomar una decisión	Formular preguntas	Tomar iniciativas
Concentrarse en la tarea	Responder a la presión de grupo	Iniciar una conversación
Convencer a los/as demás	Pedir permiso	
Habilidad para la negociación y los acuerdos		
Escuchar al otro/a	Convencer a los/as demás	Responder a la presión
Participar	Tomar iniciativas	Formular una queja
Conocer los propios sentimientos	Enfrentarse a mensajes contradictorios	Responder a las quejas
Autocontrol	Evitar enfrentamientos físicos/verbales	
Compartir sentimientos	Mantener una conversación difícil	
Habilidad para el autocontrol y autorregulación de la propia conducta; habilidad para el control emocional (fuente de disfrute)		
Conocer sentimientos propios y expresarlos	Autocontrol	
Compartir	Comprender sentimientos	

OCW-2016

Comunicación interpersonal y habilidades sociales en las relaciones de ayuda profesional

Berrio-Otxoa, K.; Inza, A.; Lledó, M.M.; Telletxea, S.

sentimientos		
Manejar la vergüenza	Saber bromear	
Recompensarse a uno/a misma	Pensar la causa de un problema	
Reaccionar ante el enfado del otro/a, adecuadamente		