

INICI

TEMA 1

TEMA 2

TEMA 3

TEMA 4

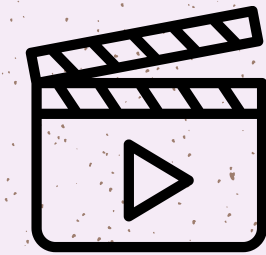
TEMA 5

UT1 ESTRATÈGIES I TÈCNIQUES PER AFAVORIR LES RELACIONS SOCIALS I LA COMUNICACIÓ

**ÁGUEDA ESCALERA
2N CFTSEI-HH.SS**



1.1. Les habilitats socials



Les habilitats socials són el conjunt de destreses i aptituds de què disposem per relacionar-nos amb les demés persones.

1.1.1. La importància de les habilitats socials

L'abast de les habilitats socials condicionarà el benestar emocional i afectarà la felicitat.

Les **persones hàbils socialment** viuen de forma plaent la interacció amb els altres, se senten valorades i respectades i es troben bé amb elles mateixes.

Les **persones amb dèficit en habilitats socials** mostren temor en les seves relacions socials (estrès). Això repercuteix en totes les facetes de la vida.

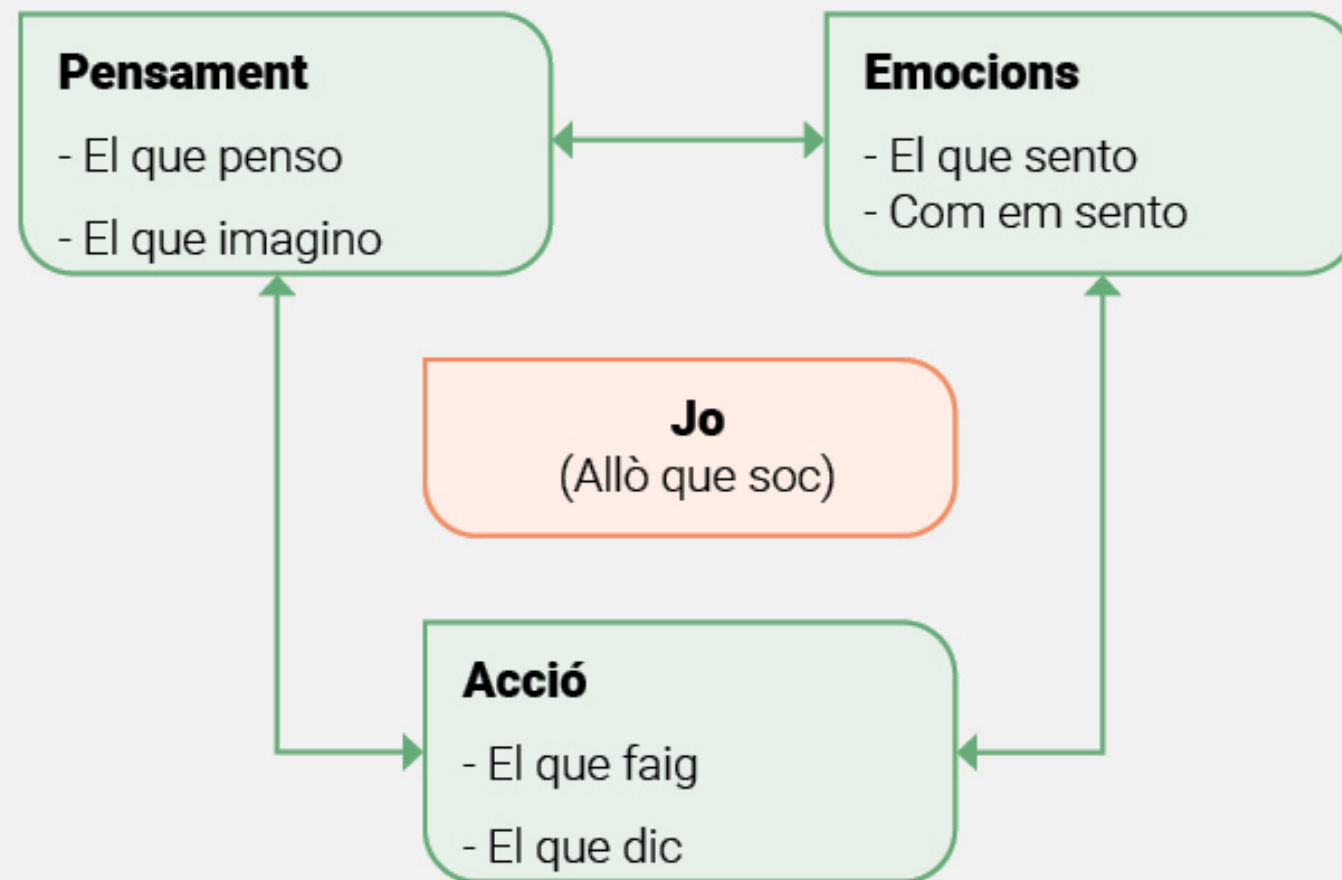
1.1. Les habilitats socials

1.1.2. Components de les habilitats socials

Les persones ens comportem en una interacció entre tres dimensions:

- El pensament o interpretació d'un esdeveniment.
- Les emocions o sentiments que rebem davant d'un estímul.
- L'acció o comportament a partir del que pensem i sentim.

La percepció ve condicionada pels pensaments, que donen lloc a emocions i generen una acció. Aquesta generarà novament pensaments, retroalimentant el cicle.



Esquema del cicle: pensament, emoció i acció.

Partint d'aquesta perspectiva, els components de les habilitats socials s'agrupen en:

- Components **conductuals o d'acció**.
- Components **emocionals**.
- Components **cognitius o de pensament**.

Aquests tres components defineixen la **personalitat**.

INICI

TEMA 1

TEMA 2

TEMA 3

TEMA 4

TEMA 5

**COMPONENTS
CONDUCTUALS**

**COMPONENTS
EMOCIONALS**

**COMPONENTS
COGNITIUS**

Els components conductuals estan relacionats amb la conducta.

La conducta és la forma particular que una persona té de comportar-se, actuar o respondre davant d'una situació determinada.

La conducta és producte de la interacció de:

- Factors interns, com la personalitat, la intel·ligència o les creences.
- Factors externs o contextuals, com ara el moment en què es troba l'individu, les persones que presencien la conducta, etc.

COMPONENTS
CONDUCTUALSCOMPONENTS
EMOCIONALSCOMPONENTS
COGNITIUS**Els components emocionals estan relacionats amb les emocions.**

Una **emoció** és una reacció psicofisiològica involuntària davant d'uns estímuls reals o imaginaris que desencadenen conductes de reacció automàtica.

Els estímuls que desencadenen les emocions poden ser:

- **Estímuls externs.** Provenen de l'ambient.
- **Estímuls interns.** Es produeixen quan imaginem alguna situació agradable o desagradable.

Les emocions es classifiquen en:

Bàsiques: alegria, ira, tristesa, por, aversió i sorpresa.

Secundàries: A partir dels dos anys apareixen l'orgull, la culpabilitat, la vergonya, etc.



INICI

TEMA 1

TEMA 2

TEMA 3

TEMA 4

TEMA 5

**COMPONENTS
CONDUCTUALS**

**COMPONENTS
EMOCIONALS**

**COMPONENTS
COGNITIUS**

Els components cognitius estan relacionats amb els processos mentals:

- La capacitat cognitiva. Facultat per aprendre i desenvolupar certes habilitats socials.
- Les habilitats cognitives. Processos mentals necessaris per comprendre, analitzar, elaborar i processar informacions.

LA PERSONALITAT

La personalitat és un conjunt de trets psicològics, emocionals i conductuals que defineixen globalment una persona i que es mantenen més o menys estables al llarg de la vida.

La personalitat és producte de:

- L' herència. Els trets biològics estan definits al codi genètic.
- El medi ambient o conjunt dinfluències del medi.

Per tant, la personalitat ens converteix en éssers únics.

Són aspectes determinants de la personalitat: l'autoconcepte i l'autoestima.

L' autoconcepte és la percepció que la persona té de si mateixa, mentre que l'autoestima és la valoració que aquesta fa d'aquest autoconcepte.

És important mantenir un equilibri entre l'autoconcepte i la realitat per tenir una autoestima ajustada.

ACTIVITAT 1**EL REpte COL·LABORATIU**

- Grups de 4 persones.
- Cada equip haurà de treballar conjuntament per superar un repte.
- Assignació d'un tret de personalitat o rol a cada persona.
(EXTRAVERTIDA - INTROVERTIDA - CONCILIADORA - INDECISA)
- Els grups comencen a treballar per complir la tasca assignada, cada membre interpreta el seu rol

