



## Orientación 3ºA\_Semana 16

### “¿Cómo nos comunicamos?”.

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

OA: *Reconocer la comunicación efectiva y el trabajo en equipo.*

Las habilidades sociales nos ayudan a relacionarnos con los demás, integrarnos y comunicarnos de manera efectiva. Son muchas las facetas de la vida diaria en las que las habilidades sociales marcan la diferencia.

Hay personas cuyas capacidades son bastante limitadas y, sin embargo, son grandes triunfadores en el terreno profesional y personal. Y ocurre, también, que hay personas que tienen unas capacidades impresionantes y son incapaces de rentabilizarlas por sus escasas habilidades sociales.

Lo bueno es que todo lo que suponga ser una habilidad puede ser aprendida y desarrollada con la práctica, es decir, se puede entrenar para desarrollarla.

#### ¿Cuáles son las habilidades sociales?

- **Optimismo**

Ser optimista te ayudará a ver la vida con buenos ojos y a no cargarte con pensamientos negativos. Además, ser positivo atrae a los otros como un imán.

- **Empatía**

A todo el mundo le gusta rodearse de gente que se preocupa por los demás.

- **Diligencia**

La diligencia es la única manera de recibir la credibilidad por lo que haces. La gente sabe cuándo se ha trabajado muy duro para conseguir algo, y solo con eso se puede ganar el respeto y el reconocimiento de muchos.

- **Amabilidad**

Ser afable implica ser accesible a los demás y escuchar sin prejuicios. La gente que habla con suficiencia, creyéndose mejor que los demás, no llegará socialmente muy lejos.

- **Cortesía**

La gente educada siempre tiene más posibilidades de triunfar, porque ser cortés implica valorar y respetar a los demás.

- **Saber escuchar**

Saber conversar implica saber escuchar. Sin la capacidad de escuchar con atención, no solo no serás capaz de aprender ni de intercambiar información, sino que tampoco será capaz de entender una crítica constructiva que te ayude a mejorar.



- **Resiliencia**

La resiliencia es la capacidad de sobreponerse al dolor emocional y a las situaciones adversas. En este contexto, el fracaso es solamente una información valiosa, no un callejón sin salida.

El listado de habilidades puede ser infinito, pero si se es capaz de dominar éstas, con toda probabilidad nuestras habilidades sociales nos permitirán alcanzar el éxito en nuestros propósitos.

**Actividad:** Realiza la siguiente encuesta y responde las preguntas:

### ENCUESTA – “Cómo nos Comunicamos”

Antes de responder esta encuesta, debes darte un minuto para respirar profundo y concentrarte en dar respuestas certeras y sentidas. Recuerda que la sinceridad consigo mismo/a, es el camino más fácil para reconocernos y crecer en nuestro desarrollo.

Preguntas:	SI	NO
1. ¿Eliges un lugar y un tiempo adecuado para comunicar algo de tu interés con otro/a?		
2. ¿Tienes una disposición relajada y sin preocupación por otras cosas cuando el otro/a te está hablando?		
3. ¿Te comunicas con otro/a, como si recién lo estuvieras conociendo (sin prejuicios)?		
4. ¿Mantienes un grado de interés por lo que se te está comunicando?		
5. ¿Mantienes el contacto visual al hablar con otro/a?		
6. ¿Atiendes al otro/a estando atento/a a su tono de voz, a sus gestos y concordancia o discrepancia en cada uno de sus actos?		
7. ¿Aceptas y aprecias a otros/as por el sólo hecho de ser seres humanos?		
8. ¿Eres capaz de decirle al otro/a qué se podría hacer y cuáles serán las consecuencias probables, en tal o cual situación en vez de decirles qué hacer?		
9. ¿Tiendes a imponerte físicamente y/o intelectualmente ante otro/a?		
10. ¿Expresas tus ideas, sentimientos y conductas de una manera congruente entre lo que dices y haces, o entre lo que se piensas y dices,		



o sea en una relación de continuidad y sin contradicción?			
11. ¿Expresas a los demás directamente lo que estás experimentando en el presente?			
13. ¿Eres espontáneo/a y libre en tus comunicaciones, sin planificar lo que vas a decir?			
14. ¿Respondes de inmediato a las necesidades del otro/a, sin esperar el momento adecuado para ello?			
15. ¿Eres capaz de decir “no sé”; “tengo miedo”; “siento pena”; “me da rabia”; sin dificultad?			
16. ¿Buscas la interdependencia y no la dependencia?			
17. ¿Eres concreto/a al comunicarte con otros/as?			
18. ¿Confías en los demás?			
<b>REFLEXION PERSONAL</b>			
Según los resultados obtenidos en la encuesta. Cómo está mi comunicación con los otros			
¿Qué debo mejorar para lograr una buena comunicación?			

**Observación:** Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico [orienta.lsc@gmail.com](mailto:orienta.lsc@gmail.com)

*Orientadora*

*María José Gutiérrez V.*