

Entonces con una adecuada Autoestima seremos capaces de:

- ACTUAR ADECUADAMENTE.
- ASUMIR RESPONSABILIDADES.
- AFRONTAR RETOS Y SE ESTAR ORGULLOSOS DE ELLOS.
- SER TOLERANTES A LAS FRUSTRACIONES.
- EXPRESAR EFICAZMENTE NUESTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

"Nuestra vida transcurre entre logros y fracasos, y la autoestima es el valor que nos hace tener plena seguridad en nuestras capacidades, además de la fortaleza necesaria para superar los momentos difíciles de nuestra vida, evitando caer en pesimismo y el desánimo".



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PRÁCTICA DE LAS HABILIDADES SOCIALES?

Es importante porque nos permite:

- Conseguir óptimas relaciones con los otros, ya sean de carácter social, familiar, laboral, etc.
- Ser más sensibles a las necesidades de los demás.
- Iniciar y mantener una interacción social positiva con los demás, lo cual es esencial para el desarrollo del individuo.
- Obtener resultados positivos en la adaptación tanto social, emocional y académica.



CEPESJU
Av. Ignacio Merino 1855 Of. 301 - Lince
Teléfono 471-3587
www.cepesju.org



PROYECTO: " La Aventura de la Vida como estrategia para la promoción de estilos de vida saludables en instituciones educativas en Lima - Perú "



HABILIDADES SOCIALES



¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Conjunto de conductas que nos sirven para interactuar con otras personas en un contexto determinado, que es socialmente aceptado y valorado, pues es beneficioso para todos.

La relación con otras personas (amigos, compañeros de trabajo, superiores, familiares, etc.) en general provoca bienestar, sin embargo, si se carece de habilidades sociales estas relaciones nos provocaran incertidumbre, ya que no sabremos decir "NO", no toleramos las críticas ni nos atrevemos a hacerlas, etc.

Esto demuestra la importancia de la práctica de las habilidades sociales la cual implica saber comunicarse de forma asertiva, es decir, que nos permita defender nuestros derechos y conseguir nuestros objetivos, sin herir a los demás y sin provocar conflictos en nuestro entorno lo cual favorece nuestra autoestima y nuestra calidad de vida.

"Cuanto más trabajos en ser tu mismo, mayores probabilidades tendrás de sentirte resuelto y significativo en tu vida"

Wayne W. Dyer.

¿CUÁLES SON?

Las principales habilidades sociales son:



ASERTIVIDAD

Es la capacidad de saber expresar nuestros pensamientos, sentimientos, creencias y deseos de manera directa, honesta y apropiada, respetándonos así mismo y los derechos de los demás.

EMPATÍA

Es la capacidad que tiene el ser humano para ponerse en el lugar de otra persona y responder adecuadamente a sus necesidades, de tal manera que logra que el otro se siente muy bien.

TOLERANCIA

La tolerancia es aceptarse unos a otros. Debemos aceptarnos a nosotros mismos y luego aceptar y respetar a todos los demás en su forma de pensar, de ver las cosas, y de sentir.



COMUNICACIÓN

Es la base fundamental de una buena relación interpersonal, debe ser clara y precisa, escuchando y respetando lo que el otro dice y así mismo tratar de entender lo que se quiere decir.

TOMA DE DECISIONES

Se refiere al proceso de elegir una alternativa con confianza con todos los recursos y capacidades personales.

La toma de decisiones, nos ayuda a hacer frente a la **PRESIÓN DE GRUPO**.

Es difícil tomar una decisión cuando el grupo nos presiona, sin embargo, debemos tener en cuenta que las consecuencias de esa decisión recaen en nosotros mismos.

Por eso debemos tener en cuenta cuáles son las ventajas de ser capaces de decidir:

- ★ Lograr buenas oportunidades y experiencias.
- ★ Que confíen en nosotros.
- ★ Ahorrar tiempo.
- ★ Genera sentimientos de satisfacción.
- ★ Que nadie decida por nosotros.



AUTOESTIMA

Es la actitud valorativa hacia uno, es pensar positivamente de sí mismo, es decir valorarse así mismo con sus virtudes y defectos, aceptándose tal y como uno es.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una **autoestima adecuada**, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una **autoestima baja** enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.