



HABILIDADES SOCIALES

EMPATÍA

Prestar atención a todos los detalles de la comunicación y hace el esfuerzo de entender correctamente.

ESCUCHA ACTIVA

Expresar de manera respetuosa nuestras propias opiniones, emociones y creencias sin agredir a los demás.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Saber ponerse en el sitio del otro y hacerle sentir que entendemos su situación.

ASERTIVIDAD

Identificar y controlar nuestras propias emociones, así como de comprender las emociones de los demás para así actuar en consonancia.

Los estilos de comunicación desde la habilidad social de la asertividad pueden ser: Asertivo, Pasivo o Agresivo. Indica para cada situación, de qué estilo de comunicación se trata.

- Trata de no lastimar a nadie (incluido él mismo) 
- Antepone sus deseos y derechos por encima de los demás. 
- Anteponen los derechos de los demás a los suyos propios. 

