1. COMPLETA la definición de habilidades sociales según Vicente Caballo:

Las HABILIDADES SOCIALES son el conjunto de conductas de un individuo en un contexto interpersonal.

- Expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones
- Respetan las conductas de los demás
- Resuelven los problemas inmediatos
- Minimizan la probabilidad de que surjan otros.

2. Ordena el proceso de la adquisición de las HABILIDADES SOCIALES:

SENTIMIENTO	ACONTECIMIENTO	CONDUCTA	PENSAMIENTO
1º	2º	3º	4º

3. COMPLETA: El PENSAMIENTO humano:

- influye en la CONDUCTA.
- Se forma con la transmisión familiar y la experiencia.

4. UNE:

PENSAMIENTO RACIONAL		Limita el logro de objetivos.
		Supone respeto a uno y a los demás
PENSAMIENTO IRRACIONAL		Permite conseguir los objetivos.
		Supone falta de respeto a uno y a los demás

LIVEWORKSHEETS

5. ORDENA esta máxima de Albert Ellis (Terapia Racional Emotiva Conductual):

estados	acontecimientos,	es la manera	nos generan	en sí,
no	emocionales,	Los	de	interpretarlos.
1º	2º	3º	4º	5º
6º	7º	8º	9º	10º

6. COMPLETA esta definición con las palabras:

estables, filtro, subjetivas, construcciones.

Los ESQUEMAS DE PENSAMIENTOS son construcciones mentales , más o menos , actúan de a la hora de percibir el mundo por el individuo.

7. En cada línea elige un ESQUEMA MENTAL o CREENCIA que determina Ellis:

-

-

-

-

8. UNE cada DISTRSIÓN con su característica, según Aaron Beck:

FILTRADO	Los acontecimientos se valoran de forma extrema: malo/bueno, todo/nada...
CULPABILIDAD	Extraer, sin fundamento, una conclusión general de un hecho particular.
SOBRE - GENERALIZACIÓN	Prestar atención a un único aspecto de la situación. Se ignoran los aspectos positivos.
PENSAMIENTO DICOTÓMICO	Atribuirse a uno mismo o a los demás toda la responsabilidad de los acontecimientos ignorando otros factores que influyen.

LIVEWORKSHEETS