

CENTRO EDUCACIONAL DE ADULTOS ISABEL LA CATOLICA.**PUENTE ALTO.**

ASIGNATURA	Instrumental 2, convivencia social. Profesora : Emilia Pehuén Espinoza.	NIVEL	Primeros niveles.
UNIDAD	Modulo 1: Relaciones interpersonales Unidad 3: Trabajo colaborativo.	APRENDIZAJE ESPERADO	Reconocer los componentes básicos y necesarios para establecer compromisos, las estrategias para lograrlos y como ellos aportan en su vida cotidiana relaciones interpersonales positivas. Establecer habilidades sociales mediante compromisos.
OBJETIVO DE LA GUIA.	Identificar habilidades sociales mediante la escucha activa. Establecer compromisos de manera clara y precisa.	INDICADORES DE EVALUACION.	Identificar los componentes básicos para asumir compromisos y para dar cuenta de su cumplimiento.

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.	Lea, observe el video y responda las preguntas de la guía en el CUADERNO. Puntaje: 18 puntos.
---	--

GUIA Nº 4	FECHA: 10 de mayo 2020.	NOMBRE DE LA GUIA	Guía de habilidades sociales y estableciendo compromisos. Guía número 4.
------------------	--------------------------------	--------------------------	--

Habilidades sociales:

Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.

Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Así, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.

Estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. De esta forma, cuando nosotros pedimos interactuar debemos tener y medir una escucha activa de nuestros receptores.

1. Mediante lo anteriormente dicho, se solicita a los estudiantes que trabajen en parejas (puede ser con cualquier persona adulta que se encuentre en su casa, si está solo, también puede llamar a alguien adulto para establecer una

conversación) y conversen, durante 10 minutos, sobre un tema personal o de interés.

Luego, se les pide reconocer la calidad de la comunicación que sostuvieron, indicando los elementos de escucha activa que tuvieron presentes y ausentes en la comunicación.

2. Responder la siguiente lista de cotejo (6 puntos)

Indicadores	SI	NO
Me distraje		
Interrumpí al otro		
Realicé juicios		
Ofrecí ayudas o soluciones prematuras		
Rechacé lo que el otro estaba sintiendo		
Mostré empatía		

3. De acuerdo al texto y a la lista de cotejo, responda (6 puntos)

- ¿Cuál es la importancia de la escucha activa?
- ¿Por qué debemos establecer conversaciones con empatía?
- ¿Qué estrategias (formas) podrías implementar para una escucha eficaz?

Estableciendo compromisos:

Según el pensamiento de S. Lehman “el compromiso es lo que transforma una promesa en realidad, es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones, es la acción que habla más alto que las palabras, es hacerse al tiempo cuando no lo hay, es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas, es el material con el que se forja el carácter para poder cambiar las cosas, es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo. Comprometerse y mantener los compromisos, son la esencia de la proactividad” Partimos de la definición del compromiso como “la capacidad que tiene el ser humano para tomar conciencia de la importancia que tiene cumplir con el desarrollo de su trabajo dentro del tiempo estipulado para ello”.

Para poder cumplir con los compromisos, es fundamental aprender a establecer compromisos de manera precisa, realista y rigurosa. Conocer cuáles son los elementos básicos para el establecimiento de compromisos, nos ayuda a participar en procesos de negociación de condiciones.

Vea el siguiente video para entender más acerca de los compromisos.

<https://www.youtube.com/watch?v=UYHdLmf04sw>

1. Recordando nuestros propios compromisos. (6 puntos)

- Escribir en el cuaderno 3 compromisos establecidos recientemente en distintos ámbitos. Compartilo, con alguna persona adulta en la casa (Si se encuentra solo, puede llamar por celular a alguna persona adulta para compartilo)