



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.

**Eurhope**

EU as a solidarity's house for minors out of home  
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-000184370



Co-funded by  
the European Union

# Habilidades digitales - Módulo 2

## Área social



HELLENIC  
AMERICAN  
UNION



PROGETTO FAMIGLIA  
CENTRO STUDI AFFIDO

# En este módulo vamos a hablar sobre:



## Comunicación efectiva

Inteligencia emocional  
Comprensión de la empatía y su importancia en la comunicación  
Lenguaje corporal y comunicación no verbal  
Escucha activa



## Gestión de las relaciones sociales

Relaciones sanas y relaciones tóxicas  
Trucos para construir y mantener relaciones sanas  
Señales que indican que necesitas terminar con una relación

# Aristóteles, un famoso filósofo griego dijo: “El hombre es, por naturaleza, un animal social”

- Las habilidades sociales son esenciales para participar en la sociedad

Comunicación + trabajo en equipo

=

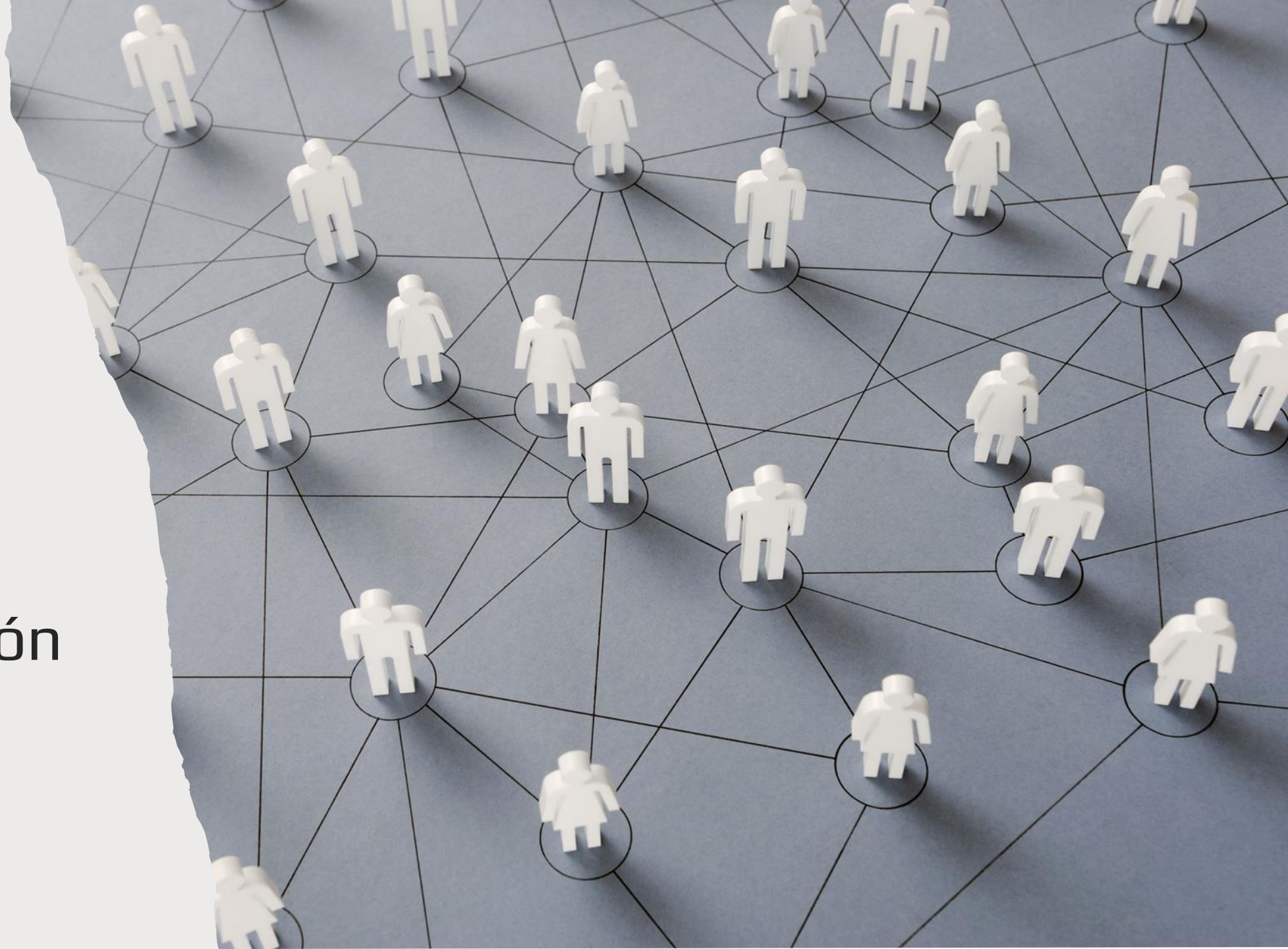
Relaciones positivas  
(personales y profesionales)



Bienestar general

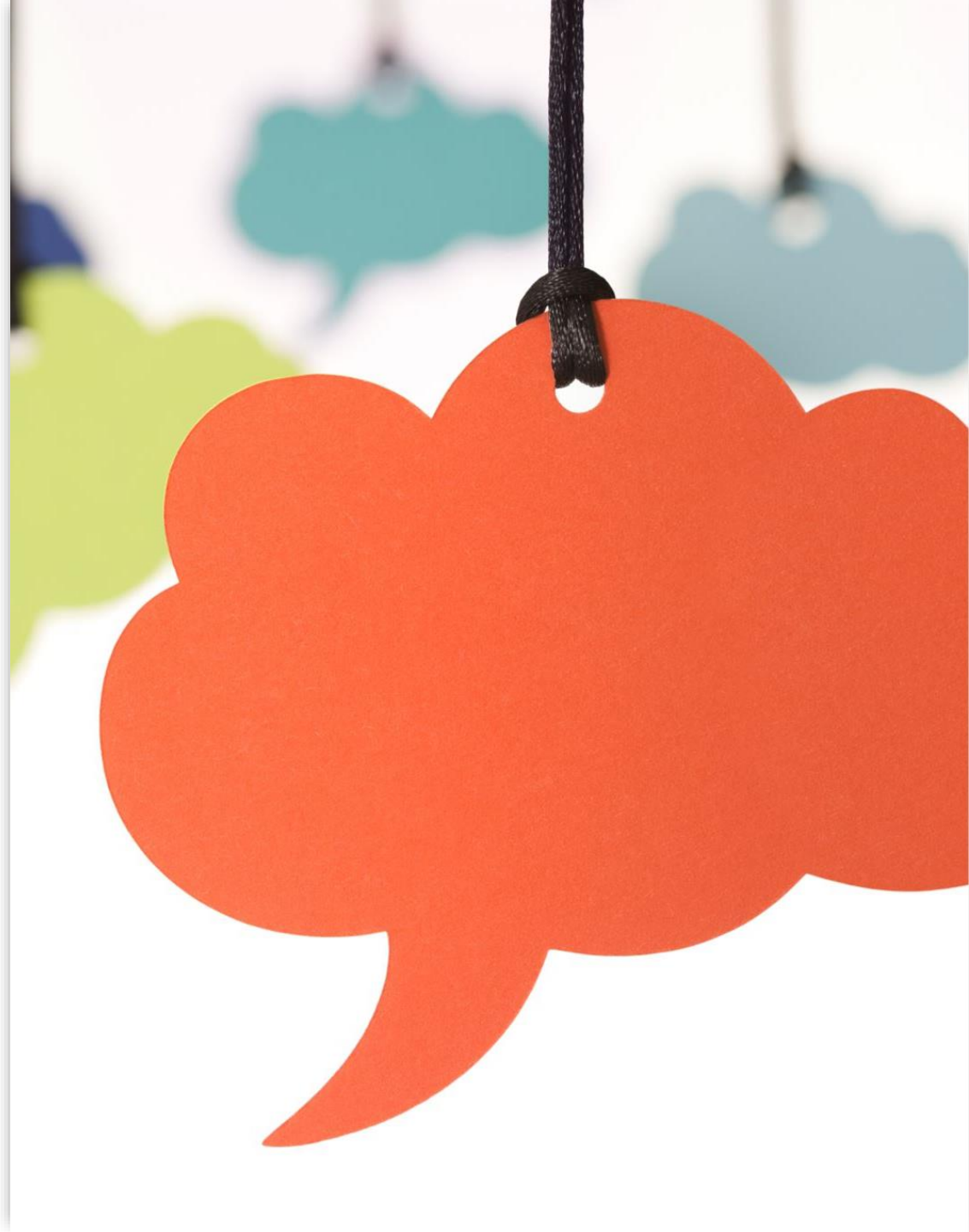


Comunicación  
efectiva



# Para ser capaz de comunicarse de manera efectiva con los demás, necesitas:

- Conocer y entenderte a ti mismo.
- Intentar conocer a los demás:
  - Inteligencia emocional
  - Empatía
  - Escucha activa



# ¿Qué es la inteligencia emocional?

- La Inteligencia Emocional (también llamada IA) es la habilidad de entender nuestras propias emociones y las de otros.



# Conciencia social

---

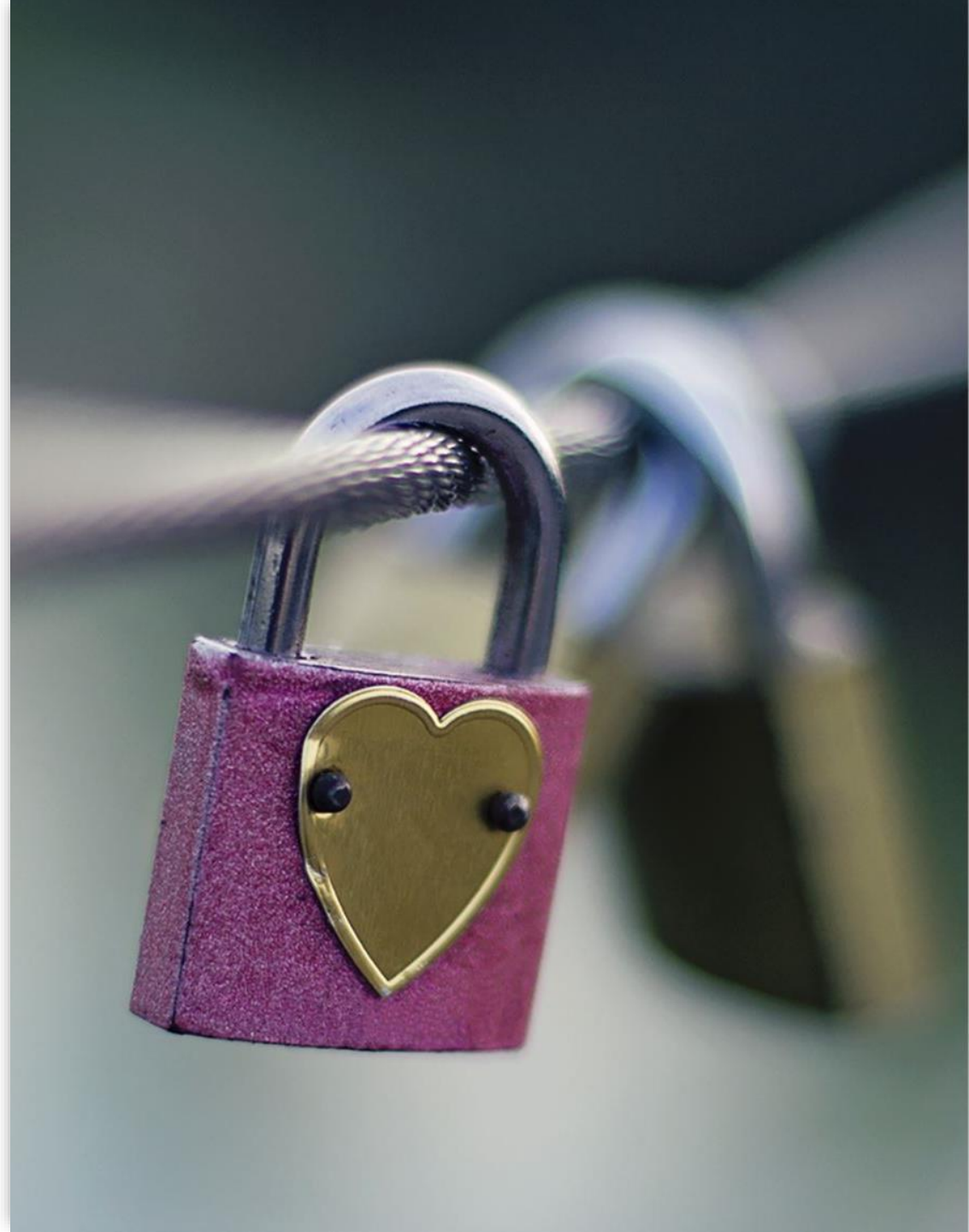
- La conciencia social te permite reconocer e interpretar las pistas verbales y no verbales que los demás utilizan para comunicarse contigo.
- La empatía es el componente clave de la conciencia social, permitiéndonos ponernos en los zapatos y en la forma de ver la vida de los demás.
- La conciencia social requiere que estés presente en el momento.



# ¿Qué es la empatía?

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

- La empatía es la habilidad de ponerte en los zapatos del otro.
- Es necesario comprender que la gente es diferente. Algo que a ti no te importa, puede ser muy importante para otra persona.
- La empatía te da la habilidad de detectar, sentir y conocer emociones.



# ¿Por qué es important e la empatía?



Mejora las interacciones humanas en general y mejora nuestra capacidad de comunicarnos con otros, para ser parte de un equipo.



Nos hace capaces de construir relaciones sociales significativas.



Nos hace ser mejores trabajadores, amigos y líderes..



Aprendemos a ver las cosas con mejor perspectiva.

# Evaluando el lenguaje no verbal y corporal.

**Contacto visual-** ¿está la persona haciendo contacto visual? Si es así, ¿es demasiado intenso o está bien?

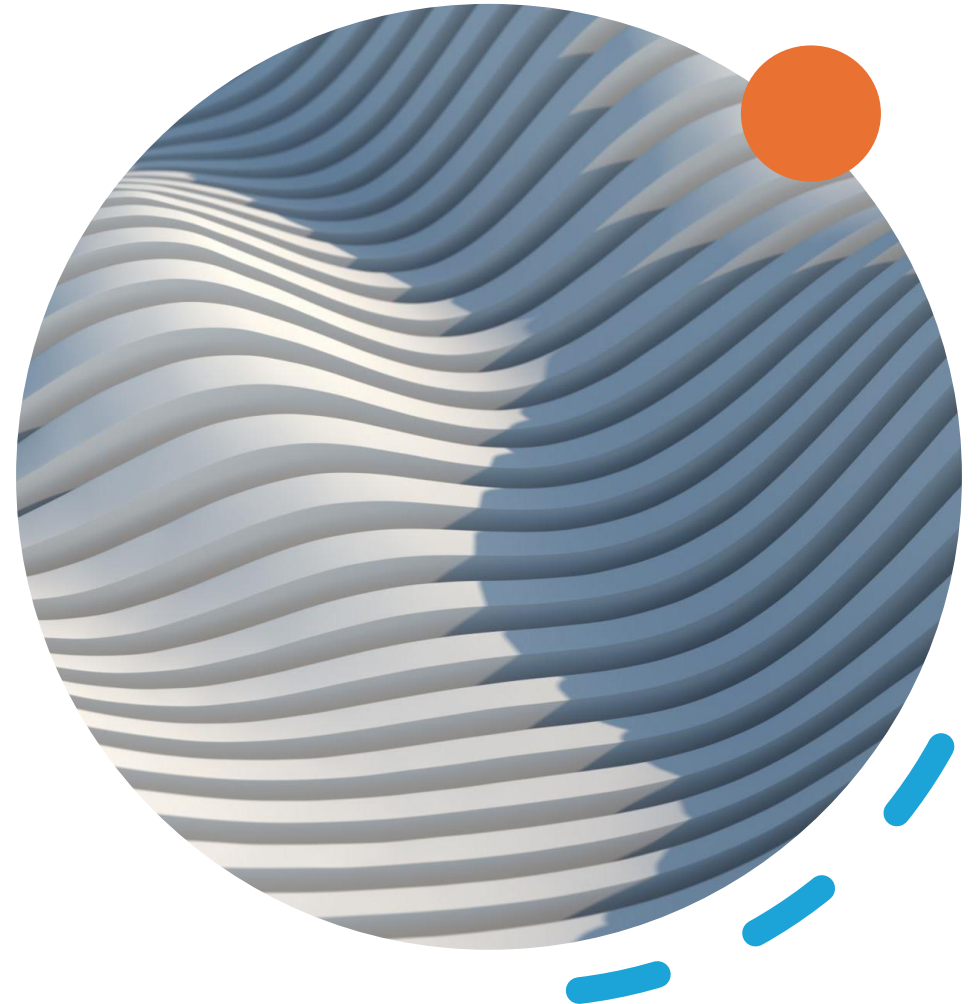
**Expresión facial -** ¿qué muestra su cara? ¿Es inexpresivo, o está emocionalmente presente y mostrando interés?

**Tono de voz-** ¿Demuestra calma, confianza e interés la voz de la persona? ¿o muestra tensión y bloqueo?

**Postura y gesto-** ¿Está su cuerpo relajado o rígido y tenso? ¿están sus hombros tensos y subidos o relajados?

**Tacto** – ¿Está haciendo algún contacto físico? ¿Es apropiado a la situación?

**Intensidad** – ¿Parece la persona plana, fría y desinteresada, o exagerada y melodramática?



# Actividad de sensibilización social

Relaciona las imágenes de la izquierda con las emociones de la derecha. Puedes relacionar una imagen con más de una emoción.



Estresado  
Tranquilo  
Excitado  
Enfadado  
Decepcionado  
Ansioso  
Triste  
Relajado  
Molesto  
Preocupado  
Alegre  
Cansado  
Feliz  
Preocupado  
Tranquilo  
Frustrado

# ¿Qué está pasando en esta foto?

- <https://www.nytimes.com/2024/04/28/learning/whats-going-on-in-this-picture-april-29-2024.html>





Si estás interesado en evaluar tu inteligencia emocional, prueba estos cuestionarios.

- <https://habilidadsocial.com/test-de-inteligencia-emocional/>

# Escucha activa para comunicación efectiva

Oír Vs. Escuchar		
	Oír	Escuchar
Naturaleza	Involuntario	Voluntario
Proceso	Proceso corporal pasivo	Proceso mental activo
Actuación	Actuación fisiológica	Actuación psicológica
Atención	No requiere	Requiere
Sentidos involucrados	1	Más de 1
Punto de inicio	Oír es un paso previo a escuchar	Escuchar comienza después de oír



La escucha activa incluye que reflejemos lo que estamos entendiendo, que preguntemos dudas para aclarar conceptos y no que no juzguemos ni interrumpamos

<https://www.youtube.com/watch?v=la1F2U7YZTY>



# Gestión de las relaciones sociales

---



# Relaciones sociales sanas Vs. Relaciones sociales insanas

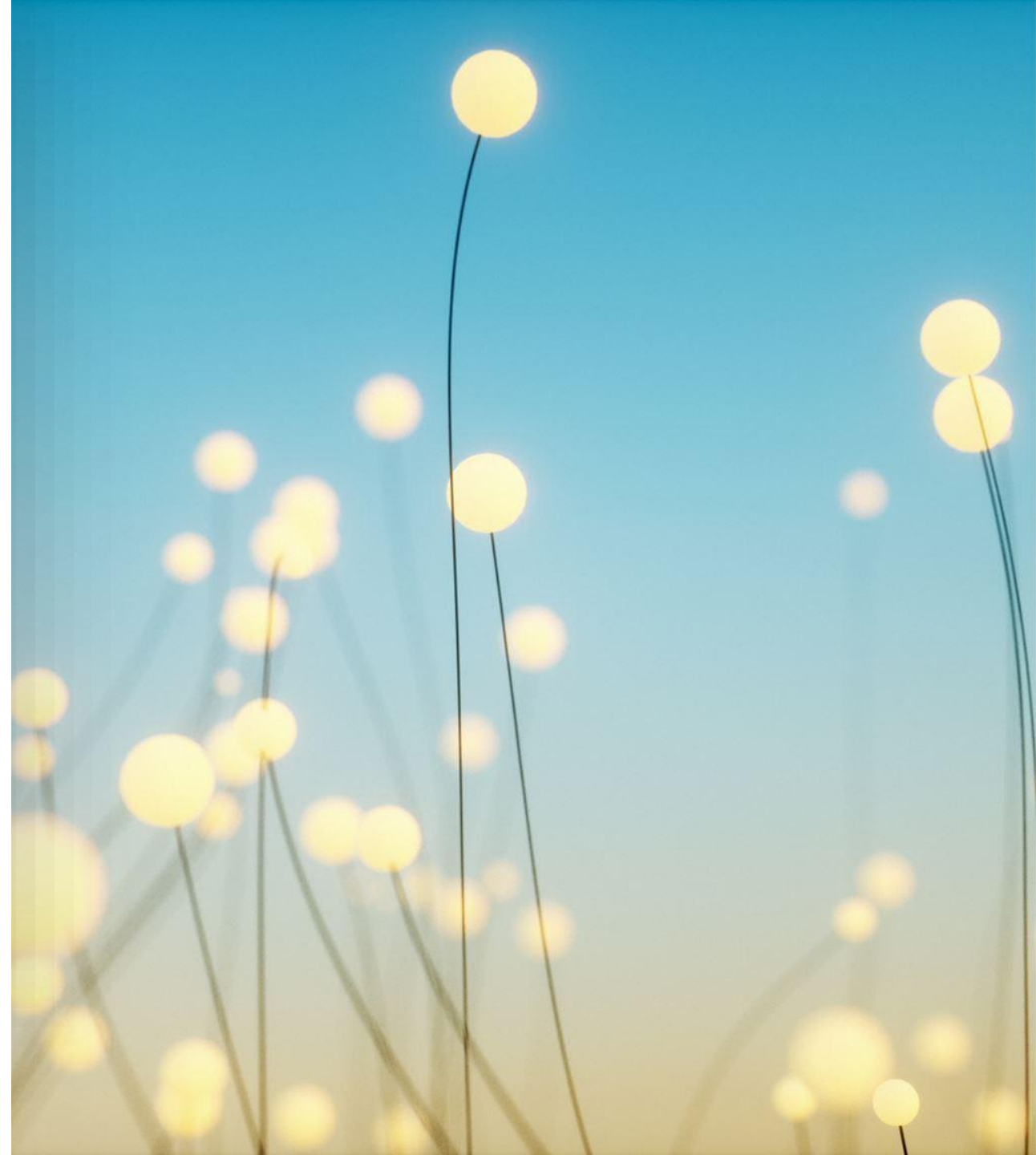
**Sanas:** con las que puedes sentirte Seguro y expresar tus puntos de vista respetando y siendo respetado. Están basadas en la confianza mutua, la honestidad, la Buena comunicación, ser comprensivo y calmado durante las discusiones y el consentimiento.

**Insanas:** las que tienen un desequilibrio de poder; no hay consentimiento, confianza mutua, compromiso ni honestidad. Una o ambas personas de la relación pueden tener problemas para comunicarse y controlar su ira. Algunas relaciones malsanas se vuelven física, emocional o sexualmente violentas.



# Consejos para relaciones sociales sanas

- Se consciente de la eficacia de su comunicación no verbal. Reconocer los mensajes no verbales que enviamos a los demás puede contribuir enormemente a mejorar nuestras relaciones.
- Utiliza el humor y el juego para aliviar el estrés.
- Los conflictos y desacuerdos son inevitables en las relaciones humanas. Es imposible que dos personas tengan siempre las mismas necesidades, opiniones y expectativas. Sin embargo, eso no es malo. Resolver los conflictos de forma sana y constructiva puede reforzar la confianza entre las personas.
- Entiende que cada persona es diferente, y esto es interesante.



# Cuando acaba con una relación

---

## Señales:

- Infelicidad constante
- Falta de confianza
- Patrones de conflicto repetitivos
- Abuso emocional o físico
- Desalineación de valores
- Sentirse estancado o contenido
- Faltas de respeto





## Última actividad

- ¿Has aprendido algo sobre ti mismo?
- ¿Cómo te sientes?



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.

## Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home  
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-  
000184370



Co-funded by  
the European Union

# ¡Muchas gracias!



HELLENIC  
AMERICAN  
UNION



PROGETTO FAMIGLIA  
CENTRO STUDI AFFIDO