***Tutoría 2º ESO A/ 2º PMAR***

***Profesora: Patricia Lucena López***

***CONVIVENCIA Y RELACIONES SOCIALES***

Somos seres sociales y no podemos vivir aislados. Tenemos la necesidad de relacionarnos con los demás y la principal finalidad de estas relaciones humanas es hacer posible una buena convivencia. Pero, ¿qué cosas mejoran las relaciones sociales? Aquí tienes algunas:

1. ***El respeto***: aun en el caso de que no piensen como nosotros, debemos valorar las opiniones y creencias de los demás.

1. ***La comprensión***: debemos aceptar a los demás como lo que son, es decir, como personas con sus limitaciones, sus necesidades, sus derechos y debilidades.

1. ***La cooperación***: trabajando unidos por un mismo objetivo se obtienen mejores resultados y beneficios.

1. ***La comunicación***: la relaciones entre personas suelen deteriorarse cuando no hay una buena comunicación entre ellas.

***La cortesía***: el trato cordial y amable facilita el entendimiento con los otros, permite trabajar en armonía y lograr buenos resultados.

 Las personas tenemos una mayor o menor capacidad para mantener buenas relaciones sociales con los demás –amigos, compañeros de clase o de trabajo, familia, etc. Esta capacidad se denomina *competencia social*.

Pues bien, para desarrollar esta capacidad es necesario disponer de habilidades sociales y ponerlas en práctica en las diferentes situaciones en las que nos relacionamos con otras personas. Algunas de estas habilidades son:

* Escuchar a los demás
* Expresar opiniones, deseos y sentimientos
* Agradecer la ayuda recibida
* Controlar las emociones
* Ser tolerante ante las diferencias
* Ser prudente en los comentarios
* Mostrar empatía
* Reflexionar antes de responder y no ser impulsivo  Mostrarse abierto al diálogo

**Actividades**

1. *¿Por qué es tan importante el diálogo en las relaciones humanas? Expón alguna situación conflictiva que hayas resuelto dialogando.*
2. *De las habilidades sociales que hemos mencionado, ¿cuál consideras más importante?*

*Razona tu respuesta.*