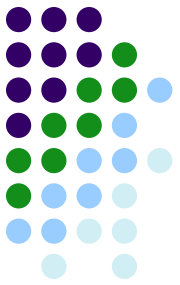


LA CONVIVENCIA

Departamento de Residencias Estudiantiles

Recinto Universitario de Mayagüez

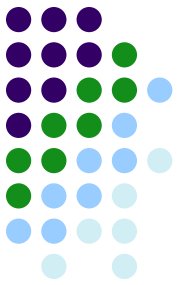
2004



TEMAS

- ¿Qué es la Convivencia?
- Conocerse a sí mismo y a los demás.
- Habilidades sociales para la convivencia.
 - Comunicación: Elemento Clave.
- Prevención de conflictos en la comunidad.
 - Convivencia pacífica con tu roommate.
 - Sugerencia para vivir en comunidad.

¿Qué es la Convivencia?



- ✓ Capacidad de vivir juntos.
- ✓ Compartir ideas y espacio común.
- ✓ Voluntad de convivir mediante la práctica de valores como aceptación, tolerancia y comprensión.

Tipos de Convivencia

✓ Familiar

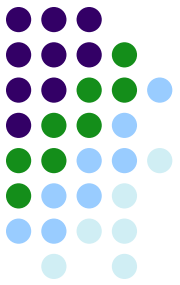


✓ Social



Conocerse a sí mismo y a los demás

¿Es fácil convivir con usted?

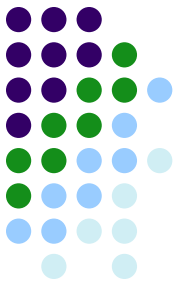


1. ¿Acepta con facilidad las opiniones de las personas con las que convive, aunque no coincidan con las suyas?
2. ¿Saluda cordialmente dando los buenos días a las personas que conoce?
3. ¿Acepta a las personas con sus defectos?
4. ¿Afirman las personas que mejor lo conocen "que convivir con usted es difícil"?
5. ¿Le molesta compartir con otras personas sus cosas, sus proyectos, su vida?
6. ¿Se considera una persona tímida y sin tema de conversación?
7. Ante un conflicto, ¿Considera que sus compañeros le elegirían para resolverlo por su serenidad, comprensión y tolerancia?

Habilidades Sociales para la Convivencia

(Son conductas aprendidas para relacionarse socialmente)

- a. Capacidad de decir NO
- b. Capacidad de pedir favores y hacer peticiones
- c. Capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos
- d. Capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones
- e. Hacer y aceptar cumplidos o peticiones
- f. Expresar amor, agrado, afecto, ira, desagrado y disgusto
- g. Defender los propios derechos
- h. Disculparse o admitir ignorancia
- i. Manejo de críticas

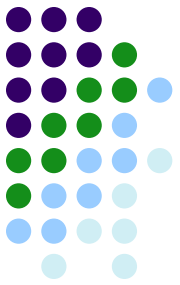


Dificultades en habilidades generan:

- Relaciones que ocasionan malestar
- Soledad y escasez de vínculos
- Conflictos interpersonales
- Comportamientos de timidez, ansiedad e inhibiciones
- Comunicación negativa

Comunicación: Elemento Clave

Principios de una buena comunicación:



1. Tener un objetivo.



2. Saber escuchar.



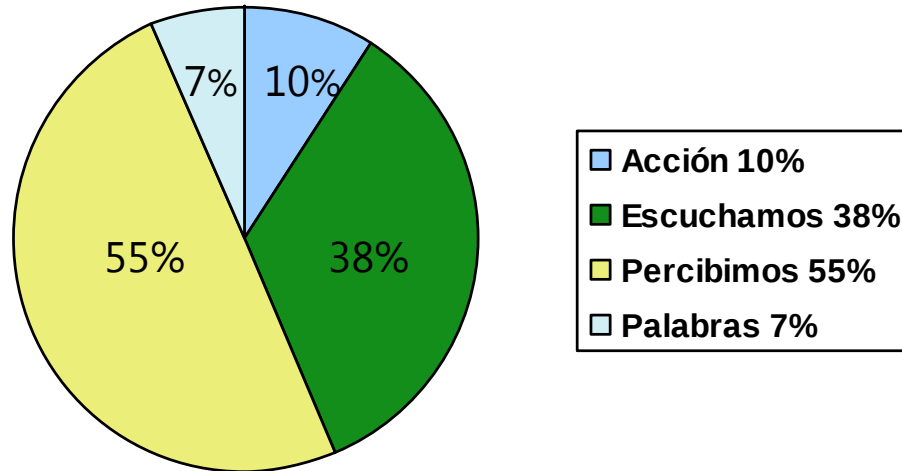
3. Ser flexible.



4. Demostrar compromiso.



¿Qué comunicamos?



Lenguaje verbal

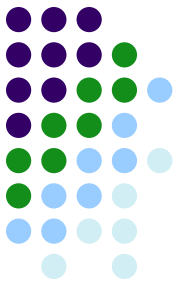
- ➔ Palabras
- ➔ Creencias y dichos
- ➔ Actividad emisor
- ➔ Estilo comunicativo
- ➔ Expresión de sentimientos

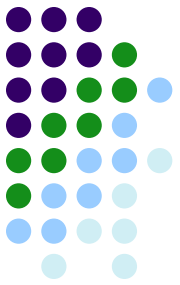
Lenguaje no verbal

- ➔ Gestos
- ➔ Expresión facial
- ➔ Contacto visual
- ➔ Postura
- ➔ Tono e intensidad de voz

Acción

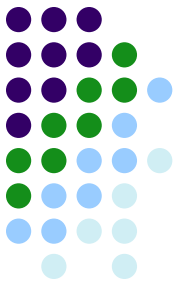
- ➔ Conducta agresiva
- ➔ Conducta pasiva
- ➔ Conducta asertiva





Prevención de conflictos en la comunidad

1. Escucha atentamente, permite que la otra persona se exprese.
2. Respeta opiniones, costumbres y sentimientos
3. Reconocer el otro punto de vista no es lo mismo que aceptación.
4. Compartir responsabilidades en la búsqueda de paz, tranquilidad y privacidad.
5. Aceptación de las diferencias de edad, religión, raza, cultura y años de residencia en el lugar.



Sugerencias para vivir en comunidad

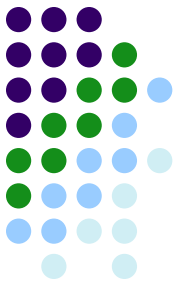
Política de Buen Vecino

- ✓ Conoce tu vecindario y vecino
- ✓ Respeta el derecho del disfrute de la propiedad
- ✓ Considera las opiniones diferentes
- ✓ Asume un comportamiento responsable

Problemas Comunes en la Comunidad

- ✓ Nivel de ruido
- ✓ Disposición de desperdicios
- ✓ Obstrucción de entradas y estacionamientos
- ✓ Conflictos entre vecinos

Reflexión



Hemos aprendido a volar como los pájaros,
a nadar como los peces, pero no hemos
aprendido el sencillo arte de vivir como
hermanos.

Martin Luther King