Materia \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Prof\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Psicología

Andrés Méndez

**Grupo: 83-A, 43-A**

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMA: La psicología en la vida cotidiana.** | **Clases: \_\_\_\_2\_\_\_** **Fecha: De\_\_\_6\_\_\_ a \_\_\_\_9\_\_\_** |

**OBJETIVO:** El objetivo de la psicología es estudiar el comportamiento humano, pero entiéndase bien que damos a este termino un sentido muy lato, es decir, que mediante él entendemos y englobamos todas las actividades de los individuos. Estas actividades son consecuencia o bien de estímulos interiores o ambientales.

**INTRODUCCION**: ¿Crees que la psicología es sólo para los estudiantes, académicos y terapeutas? Te presento algunos de los 3 usos prácticos de la psicología en la vida cotidiana.

**DESARROLLO:**

1) Sirve para motivarte.

\* Introduce elementos nuevos para mantener tu interés.

\* Establece objetivos claros que estén directamente relacionados con la tarea.

\* Prémiate por el trabajo bien hecho.

2) Sirve para mejorar tus habilidades de liderazgo.

\* Liderazgo que ofrece una clara orientación, aunque permite a los miembros del grupo expresar sus opiniones.

\* Dialogar con los miembros del grupo acerca de las posibles soluciones a determinados problemas.

\* Enfocarse en ideas estimulantes y estar dispuesto a recompensar la creatividad.

3) Conviértete en un mejor comunicador.

\* Utiliza un buen contacto visual.

\* Comienza a notar señales no verbales en los demás.

\* Aprende a usar tu tono de voz para reforzar tu mensaje.

**PREGUNTAS:**

1. Porqué la psicología sirve para motivarte.
2. Porqué la psicología sirve para mejorar tus habilidades de liderazgo.
3. Porqué la psicología te conviértete en un mejor comunicador.

**SOLUCION:**

**1.-** Puede que estés intentando dejar de fumar, quieras perder peso o aprender un nuevo idioma. En cualquier caso, la psicología te ofrece muy buenos consejos para estar motivado. Puedes utilizar algunos de los siguientes consejos derivados de la investigación psicológica con el fin de aumentar tu motivación cuando afrontes una tarea.

2.- LiderazgoTener unas buenas habilidades de liderazgo será esencial en algún momento de tu vida. No todo el mundo es un líder nato, por eso unos simples consejos extraídos de la investigación psicológica pueden ayudar a mejorar tus habilidades de liderazgo. Uno de los estudios más conocidos sobre este tema consideró 3 estilos diferentes de liderazgo. Puedes aplicar alguno de los siguientes.

**3.-** Lenguaje corporalLa comunicación implica mucho más que tu forma de hablar o escribir. La investigación sugiere que las señales no verbales constituyen una gran parte de nuestras comunicaciones interpersonales. Con el fin de comunicar tu mensaje de manera eficaz, tienen que aprender a expresarte sin palabras y leer las señales no verbales de quienes te rodean. Algunas estrategias clave.