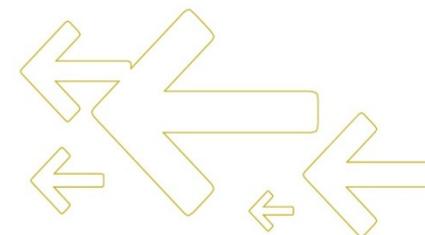




COMISIÓN EUROPEA

activeprogress



APRENDIENDO A DESARROLLAR NUESTRAS HABILIDADES SOCIALES

CCOO 
comisiones obreras de Madrid

Los constantes cambios físicos, psíquicos, emocionales y sociales provoca en la juventud pérdida de confianza en sus propias habilidades.

Se trata de una etapa en la que se hace necesario ayudar a los/as jóvenes a reforzar sus capacidades para que puedan tomar el control de sus vidas y afrontar las dificultades con confianza en sus posibilidades.

Para ello es imprescindible trabajar y estimular el desarrollo de habilidades como la escucha, la expresión verbal y no verbal y la comunicación en general como herramientas para fortalecer su capacidad en el manejo de las emociones, de reforzar las capacidades para definir los problemas, optar por las mejores soluciones y aplicarlas.

A través de este taller, desarrollado dentro del Proyecto Active Progress, queremos generar en los/as jóvenes la curiosidad y el interés por conocerse un poquito más en su forma de comunicarse, en la toma de decisiones, etc....

Queremos que se conozcan y que adquieran conciencia del amplio abanico de posibilidades que se abre cuanto mayor sea el conocimiento de uno mismo.



HABILIDADES SOCIALES

¿De qué hablamos?

Las habilidades sociales son las pautas que ponemos de manifiesto cuando nos relacionamos con otras personas, expresando nuestros sentimientos, actitudes, opiniones,....y derechos.

Es la destreza para relacionarnos con las personas y con nuestro entorno.

Se relacionan de forma estrecha con la manera en la que las personas pensamos y sentimos. Son los comportamientos adecuados para conseguir un objetivo planteado ante determinadas situaciones.



Pero.....¿para qué sirven?

Trabajar nuestras habilidades sociales nos dará seguridad facilitando nuestras relaciones con las personas que conforman nuestro entorno.

Nos dará la posibilidad de iniciar y mantener una conversación, de expresar nuestros sentimientos, opiniones y nos será muy útil a la hora de afrontar un conflicto con seguridad.

En definitiva las habilidades sociales nos ayudarán a alcanzar un mayor número de éxitos personales en nuestras relaciones con los demás siempre respetando los derechos de la otra parte.

¿Qué ocurre si carecemos de habilidades sociales?

- Podemos tener limitaciones a la hora de comunicarnos con otras personas
- Tendremos problemas para realizar actividades sencillas por nuestra cuenta.
- Seremos incapaces de expresar nuestros sentimientos
- Y.....podemos entrar en conflicto con nuestra familia o amigos/as por ser incapaces de dar solución a determinados situaciones.



¿Cuáles son las habilidades sociales necesarias?

Cada escenario nos exigirá poner de manifiesto unas determinadas habilidades. Debemos tener en cuenta la particularidad de la situación y el grado de dificultad de esta.

Las habilidades sociales pueden dividirse en varios grupos, existiendo habilidades sociales básicas y otras más complejas. Sin el conocimiento de las primeras resulta imposible adquirir y aprender otras habilidades sociales más complejas o avanzadas.

A. Habilidades sociales básicas

- 1.- Escuchar
- 2.- Iniciar una conversación
- 3.- Mantener una conversación
- 4.- Formular una pregunta
- 5.- Dar las gracias
- 6.- Presentarse
- 7.- Presentarse a otras personas
- 8.- Hacer un cumplido

B. Habilidades sociales avanzadas

- 1.- Pedir ayuda
- 2.- Participar
- 3.- Dar instrucciones
- 4.- Seguir instrucciones
- 5.- Disculparse
- 6.- Convencer a los demás

C. Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos

- 1.- Conocer los propios sentimientos
- 2.- Expresar los sentimientos
- 3.- Comprender los sentimientos de los demás
- 4.- Enfrentarse con el enfado del otro
- 5.- Expresar afecto
- 6.- Resolver el miedo
- 7.- Auto-recompensarse

D. Habilidades sociales para la negociación

- 1.- Pedir permiso
- 2.- Compartir algo
- 3.- Ayudar a los demás
- 4.- Negociar
- 5.- Emplear el autocontrol
- 6.- Defender los propios derechos
- 7.- Responder a las bromas
- 8.- Evitar los problemas con los demás
- 9.- No entrar en peleas

E. Habilidades sociales para la planificación

- 1.- Tomar iniciativas
- 2.- Discernir sobre la causas de un problema
- 3.- Establecer un objetivo
- 4.- Recoger información
- 5.- Resolver los problemas según su importancia
- 6.- Tomar una decisión



¿Qué vamos a aprender?

A continuación trabajaremos tres habilidades básicas que nos ayudarán a desenvolvernos de forma correcta en nuestra vida y entorno:

ASERTIVIDAD

TOMA DE DECISIONES

COMUNICACIÓN

Comunicación:

A. Empática

B. Activa

Habilidades de Comunicación en Grupo



Asertividad

La **ASERTIVIDAD** es una habilidad social que conlleva afirmarnos en nosotros mismo, salvaguardando tus derechos sin atentar contra los derechos de los demás. Se trata de tener la capacidad de comunicar nuestras creencias, sentimientos y opiniones de manera directa y adecuada.

Asertividad es seguridad en sí mismo

La asertividad, al igual que todas las habilidades, es una conducta que se aprende. Las personas no nacemos siendo asertivas, pero sí tenemos capacidad para aprender a serlo.

¿Qué necesitamos para ser asertivos/as?



¿Qué necesitamos para ser asertivos/as?

Conciencia social, nos permite saber que no estamos solos/as. Vivimos en sociedad, tenemos deberes pero también derechos.

Autoestima, se caracteriza por una imagen positiva de uno mismo, el respeto y el cariño hacia uno mismo.

Autoconocimiento, nos aproxima al entendimiento de nuestras limitaciones. Se trata de conocer nuestras verdaderas posibilidades y ser realista a la hora de marcarnos objetivos.

Ejercicio. Aprender a ser asertivo/a

Ejercicio 1

Escribe en tu cuaderno:

5 cosas que apruebes de tu imagen física. Todos tenemos cosas bonitas. Pueden ser los ojos, el pelo, la piel, las orejas, las manos, los pies, la estatura, la sonrisa...

Si tú mismo no eres capaz de encontrarlas, pregunta a un amigo o familiar.

5 cosas de tu forma de ser que te agraden.

Puede ser tu amabilidad, tu capacidad de escucha, tu discreción, tu generosidad, tu bondad, tu simpatía, tu inteligencia, tu constancia... Si no se te ocurre nada, piensa en las cosas que valoras en los demás y reflexiona hasta qué punto tú también posees esas virtudes.

El talante con el que tienes que hacer la lista es utilizar el mismo rasero que utilizarías con un ser muy querido.

No importa que al principio no te lo creas al 100%.

Revisa tus listas y piensa que, si conocieras a una persona con esas características, seguramente estarías encantado de haberlo conocido.

Ejercicio 2

Al final de cada día y al menos durante treinta días, escribe el final de estas frases:

"Hoy me he sentido bien conmigo mismo/a por..."

"Hoy he hecho algo bueno para mí cuando..."

"Me gusto más a mí mismo/a cuando..."

"Me empiezo a dar cuenta de que tengo la virtud de..."

"Aunque he cometido un error, me doy cuenta de que..."



TOMA DE DECISIONES

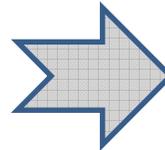
Las personas continuamente estamos tomando decisiones. Esto nos ofrece la posibilidad de tener el control sobre nuestras vidas, lo que también nos obliga a ser responsable de nuestros actos.

En ocasiones tomar decisiones no resulta fácil. Dudamos sobre cuál puede ser la opción más adecuada y esto puede producirnos angustia. En un momento dado tomar una decisión incorrecta nos puede alejar del objetivo que pretendíamos alcanzar.

Y tú...¿cómo tomas las decisiones?

- Me dejo llevar por los demás. Dejo que otros decidan por mí
- Retraso mi decisión lo más que puedo
- Soy una persona impulsiva. Hago lo primero que me pasa por la cabeza
- Pienso que nada está en mis manos: la suerte o el destino decidirán por mí
- Estudio las ventajas y desventajas que las diferentes opciones
- Me gusta tener información para poder decidir. Busco información
- Me dejo aconsejar. Siempre es bueno escuchar a otras personas y ampliar opciones
- Decido sin consultar a nadie. Siempre tengo clara la opción.
- Intento pensar en los sentimientos y en la situación de las personas a quién pudiera afectar mi decisión
- Reflexiono en primer lugar sobre lo que yo quiero y siento.

Qué necesitamos para tomar una decisión



RECORDEMOS que cada decisión tiene una consecuencia.

Escoger implica renunciar

En primer lugar es necesario evaluar todas las alternativas y tener en cuenta los siguientes aspectos:

Nuestros sentimientos (Tomar decisiones no es sólo un aspecto racional implica también sentimientos y emociones)

Nuestros principios y valores en los que crees (Toda decisión debe ser coherente con nuestros valores personales)

La información que poseemos respecto al tema (Para tomar decisiones las personas deben buscar información respecto a cada opción)

Reflexionar.....y comunicar con firmeza y claridad

Qué no debemos hacer

1. Evitar y aplazar la decisión al último momento

2. Delegar a otros/as la responsabilidad de decidir o dejar que decidan por nosotros/as

3. Permitir que el destino o el azar decidan nosotros/as

5. Hacer lo primero que se nos ocurre sin tener en cuenta las consecuencias

4. Dejarse dominar por el miedo y decidir por el temor al rechazo o desaprobación



Ejercicios. ¿Cómo tomas las decisiones?

Ejercicio 1

A) En un papel escribe ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones:

- 1.- dejando que otro tome la decisión por él
- 2.- evaluando todas las opciones posibles,
- 3.- de forma impulsiva,...

B) Ahora reflexiona sobre los riesgos, ventajas, desventajas y posibles consecuencias de cada una de las formas señaladas:

¿Cuál es la forma más adecuada de tomar una decisión?				
Modelo	Riesgos	Ventajas	Desventajas	Consecuencias
Otros toman las decisiones por nosotros				
Evaluando				
De forma impulsiva				
Solicitando apoyo				
Suerte o Destino				
...				
...				
...				



Comunicación

Comunicación:

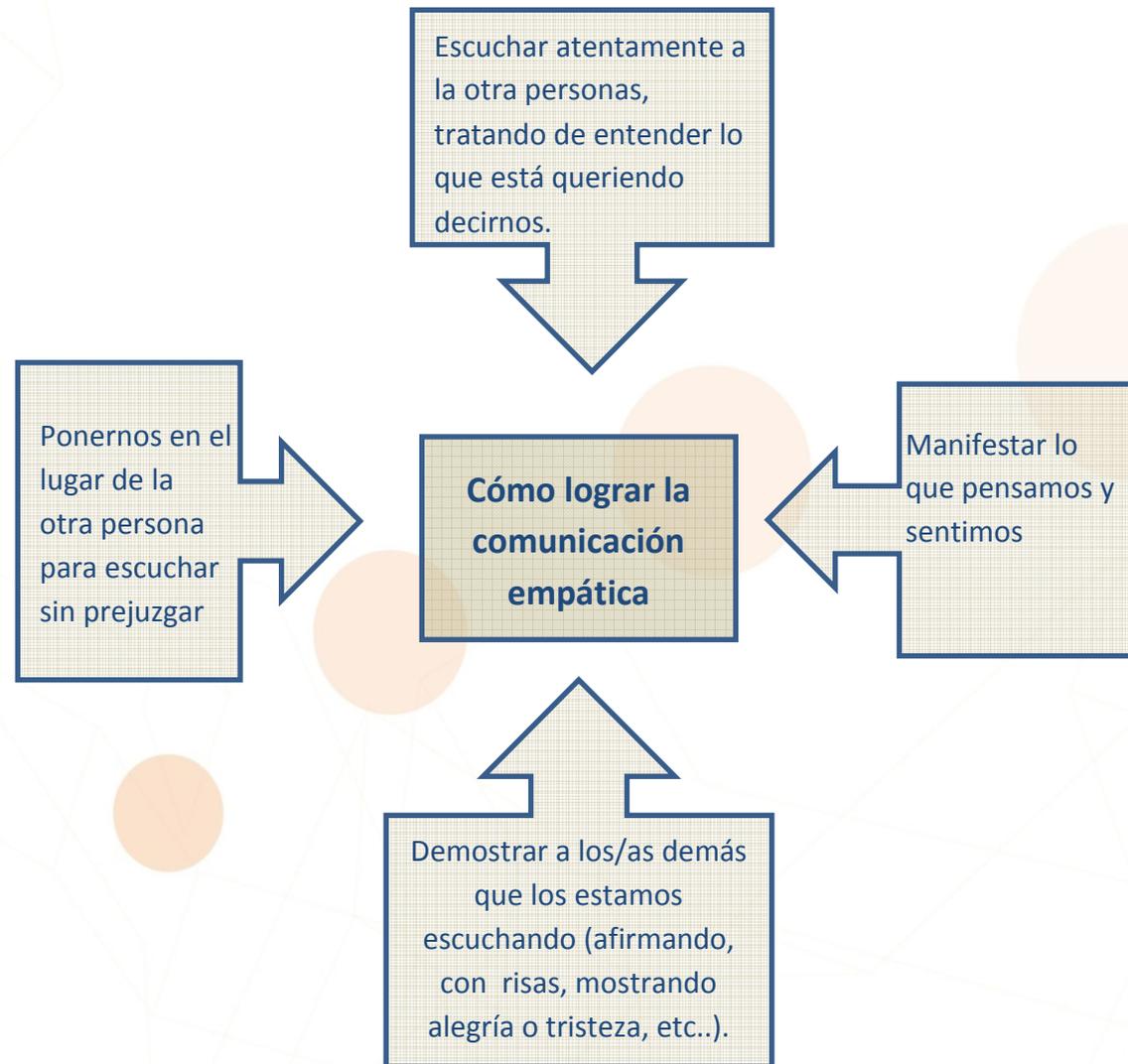
A. Empática

B. Activa

Habilidades de
Comunicación en
Grupo

Comunicación:
A. Empática
B. Activa

La **comunicación empática** pone el acento en aquella comunicación en la que manifestamos nuestra habilidad para escuchar de forma atenta a nuestro/a interlocutor/a, poniéndonos en “en su situación”; y la habilidad para exteriorizar de forma eficaz nuestras necesidades, sentimientos y deseos...a través del uso del lenguaje y de nuestro cuerpo.



La **escucha activa** se da cuando manifestamos ciertas conductas que indican de forma clara que estamos prestando atención a la otra persona.

Las señales de escucha marcan el ritmo de la conversación: conocemos cuándo es nuestro turno, cuando interesa lo que estamos contando, cuando queremos que la otra persona continúe hablando....

Elementos verbales, a través de los cuales lanzamos mensajes que confirman que estamos prestando atención y animen a seguir hablando a nuestros/a interlocutor/a:

- Murmullos de aprobación o negación: "Ahhh, Ummm...", etc.
- Respuestas de afirmación: "Por supuesto", "seguro", "te sigo"...
- Resúmenes: "es decir..." "tal y como has apuntado.."
- Realizar preguntas breves para aclarar algún punto.
- Empatizar: "Imagino cómo te sientes", "te entiendo"...
- Referencia a afirmaciones anteriores realizadas por la otra persona (recordar su nombre, sentimientos o ideas expresadas por la otra persona).

Elementos de la escucha activa



Elementos no verbales:

- Postura dirigida hacia el interlocutor
- Expresión facial de atención
- Gestos y movimientos: asentir con la cabeza, sonreír, tocar...
- Imitar la expresión facial del que habla.

IMPORTANTE



- No realizar otra actividad mientras el otro habla
- Esperar a que la otra persona termine.
- Concentrarse en lo que la otra persona nos está diciendo.
- No emitir juicios de valor: “Eso no es nada”, “eso son tonterías”...



Habilidades de Comunicación en Grupo

Debemos aprender a presentarnos en grupo, introduciéndonos en su conversación o iniciando nosotros/as una.

Elementos verbales

- Saludar a los miembros del grupo
- Decir nuestro nombre (si no conocemos a las personas).
- Preguntar a los demás sus nombres
- Si conocemos a las personas del grupo y para iniciar una conversación preguntar cómo se encuentran: "¿qué tal estáis? Pues yo..."
- Plantear preguntas abiertas, pero concretas: Se pueden hacer observaciones sobre el tema que se está hablando a partir de lo que hayas escuchado, contar tu opinión, experiencia personal o anécdotas.
- Evitar las conversaciones entre dos, dividen al grupo.

Elementos de la comunicación en grupo

Elementos no verbales

- Dirigir la mirada a todas las personas
- Sonreír
- Modular el volumen y el tono de voz para que todo el mundo escuche lo que dices
- Reducir la distancia con los/as miembros del grupo e introducirnos en él, sin permanecer en la periferia.

IMPORTANTE



- Hablar antes de que terminen los demás
- Pensar en lo que vamos a decir y no escuchar a la otra personas
- Hacer conversaciones en pareja y no en grupo
- Cambiar de tema bruscamente

Recordad que para iniciar y mantener una conversación en un grupo no es necesario decir algo maravilloso e interesante.

Lo más importante es mantener una actitud de respeto hacia los/as demás

Ejercicios. COMUNICACIÓN

Ejercicio 1. ¿Seguro que me estás escuchando?

Ahora nos toca practicar lo aprendido en el apartado de comunicación.

Decimos que una persona realiza una buena escucha activa cuando es capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y generando empatía (esto es, sabiendo ponerse en el lugar del otro).

Como muchas otras cosas, parece sencillo pero no es fácil. La mejor forma de aprenderlo es poniéndolo en práctica repetidamente. Invita a un/a amigo/a a realizar este ejercicio contigo.

A) Uno contará una historia relativamente importante para él. El otro escuchará, y llegado un momento...

- ...pondrá pegos a todo lo que dice
- ... dará consejos sin que se los pida el que habla
- ...dirá "ya hablaremos de eso más tarde"
- ...tratará de contar una historia mejor
- ...conversará con alguien más mientras le está hablando la otra persona
- ...no responderá
- ...se pasará de gracioso diciendo una tontería tras otra
- ...interrumpirá y cambiará de tema
- ...le hará reproches
- ...mirará a otra parte y no al que le habla
- ...responderá con "por qué..." a todo lo que se le dice
- ...se reirá sin venir a cuento
- ...se sentirá molesto y ofendido por lo que le dice la otra persona
- ...le hará callar



B) Uno comienza a contar un problema que le interesa resolver. El otro, escucha, y...

...formula preguntas aclaratorias

...le expresa que entiende cómo se siente

...le felicita

...le mira a la cara y asiente con la cabeza

...valora las cosas positivas que le dice la otra persona

¿Qué actitud resulta más positiva? ¿en qué situación hemos puesto de manifiesto nuestras habilidades para la escucha y la comunicación?. Nosotros/as decidimos.



Thank you very much

