

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

DEFINICIÓN:

- Es un conjunto de conductas aprendidas que nos permiten expresar y recibir emociones, sentimientos y deseos.
- Defender y respetar los derechos personales de forma adecuada.

PARA QUÉ SIRVEN:

- Comprender y conocer mejor a los demás
- Comunicarse mejor con los demás
- Tener más amigos y disfrutar más de ellos
- Ligar más y mejor
- Negociar con mis padres cosas que me interesan
- Defender mis derechos cuando otros no me respeten

PARA QUÉ SIRVEN:

- Participar en actividades que me resulten divertidas
- Llevarse mejor con profesores y compañeros de clase
- Sentirse mejor con uno mismo

TIPOS DE COMUNICACIÓN:

1. SUMISO
2. ASERTIVO
3. AGRESIVO

1. EL SUMISO

- No respetan sus derechos
- Se aprovechan de él
- Deja a otros que decidan por él
- Es el típico “ tímido ”
- No suele conseguir sus objetivos
- Se siente frustrado y ansioso
- Suele ser víctima de bullying



2. EL AGRESIVO

- No respeta los derechos del otro
- Si puede se aprovecha de los demás
- Si alcanza su objetivo es a costa de otros
- Suele estar a la defensiva
- Su actitud es una forma de compensar su inseguridad



3. EL ASERTIVO

- Respetar los derechos del otro
- Conseguir que respeten los suyos
- Suele conseguir sus objetivos
- Elige por sí mismo y no se deja influir
- Es directo y expresivo, no ataca a los demás
- Tiene confianza en sí mismo



LAS HABILIDADES SOCIALES SON:

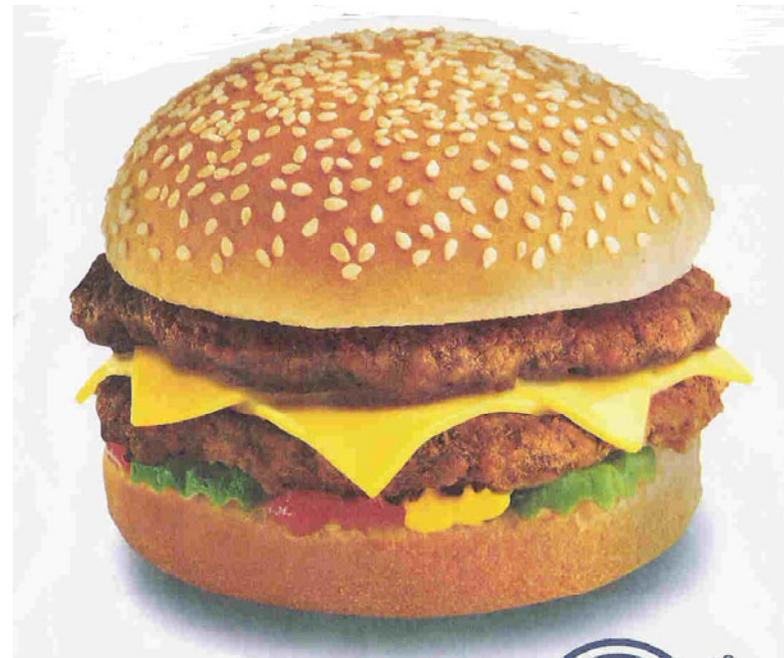
- Hacer y recibir críticas correctamente
- Decir NO de forma correcta
- Hacer y recibir elogios
- Iniciar, mantener y cerrar conversaciones con gente nueva
- Saber negociar aquello que me interesa (con mis padres, amigos, profesores...)

TÉCNICA DE LA HAMBURGUESA:

Pan= expresión
agradable

Relleno= expresión de
enfado, queja, crítica

Pan=expresión
agradable



TÉCNICA DEL DISCO RAYADO:

- Consiste en repetir una y otra vez tu posición....

...sin enfados, ni gritos y sin irritarse hasta que la persona se canse de pedirle siempre lo mismo.

No, grrr,
No, grrr,
No, grr



TÉCNICA BANCO DE NIEBLA:

- Consiste en reconocer la parte de razón que tiene el otro...

pero manteniendo mi posición ante la otra persona

CÓMO HACER CUMPLIDOS:

- Deben ser específicos, sinceros, sencillos y adecuados al contexto
- Mirar a la cara
- Utilizar el nombre propio
- Usar gestos acordes (sonrisa, tono, cercanía)

¿ QUÉ PASA SI NO TENGO HABILIDADES SOCIALES?

- Me siento solo
- Nadie me entiende, “soy el raro”
- Debería ser más listo, guapo, animado...
- No valgo nada y los demás si
- Mis padres me ven como un niño pequeño
- Me siento nervioso y angustiado con frecuencia

CENTRO DE PSICOTERAPIA VÍNCULO

www.vinculopsicoterapia.com

vinculo.psicoterapia@gmail.com

Avenida Felipe II 2, 1º centro

28009 Madrid

Tel: 91.435.80.28

¡GRACIAS!

- ¿Alguna Pregunta?