

## OBRADOIRO DE HABILIDADES SOCIAIS E TÉCNICAS DE ASERTIVIDADE

### 1. Resumo

O seu obxectivo é fomentar, por parte dos asistentes, a aprendizaxe e desenvolvemento das habilidades sociais, pois calquera melloría nesta aptitude suporá un incremento do noso benestar e da nosa calidade de vida.

Así pois, o gabinete “Emma Mayo Psicóloga” oferta a todas aquelas entidades interesadas a organización dun obradoiro de habilidades sociais e técnicas de asertividade, co fin de proporcionarlle aos asistentes estratexias que lles permitan, na medida do posible, relacionarse de xeito máis adaptativo co seu entorno social, pretendendo conseguir que cheguen a establecer e manter relacións interpersoais gratificantes e potenciar os recursos persoais facilitadores do cambio .

### 2. Xustificación

A comunicación interpersoal é unha parte esencial da actividade humana. O home é un animal social e o discorrer das nosas vidas, e incluso a calidade das mesmas, están determinados, polo menos de xeito parcial, polo rango das nosas habilidades sociais.

Inda que en maior ou menor medida todos temos unha idea bastante exacta de cando un individuo se está a comportar de xeito competente nunha situación social dada, o definir o que constitúe unha conduta socialmente habilidosa non é tarefa doada, salvo sobre unha base intuitiva ou de sentido común. Ocorre, como tantas outras veces que, inda que todos sabemos o que é, os expertos non chegan a un acordo sobre a súa definición.

Así, segundo Vicente E. Caballo, a conduta socialmente habilidosa comprende o *“conxunto de condutas emitidas por un individuo nun contexto interpersonal, que expresa os sentimentos, actitudes, desexos, opinión ou dereitos dese individuo de xeito adecuado á situación, respectando esas condutas nos demais e que xeralmente resolve os problemas inmediatos da situación, mentres reduce a probabilidade de futuros problemas”*.

Dun xeito sinxelo poderíamos dicir que o termo “habilidades” fai referencia a un conxunto de capacidades de actuación aprendidas e o termo “sociais” enmárcaas nun contexto interpersonal.

A aprendizaxe e desenvolvemento das habilidades sociais é un tema de gran interese para calquera de nós, xa que a maior parte dos nosos problemas e satisfaccións teñen que ver coas nosas relacións interpersoais. Polo tanto, calquera melloría nesta aptitude tan importante suporá un incremento do noso benestar e da nosa calidade de vida.

### 3. Obxectivos

Os obxectivos xerais do taller son:

- Adquirir os coñecementos e habilidades suficientes para saber diferenciar entre Habilidades Sociais e outros conceptos afíns.
- Adquirir os coñecementos e habilidades necesarias para controlar os nosos pensamentos e crenzas ao relacionarnos con outros.

Os obxectivos específicos do obradoiro serían:

1. *Adquirir e empregar habilidades sociais básicas:* trataríase de facer unha introdución conceptual ás habilidades sociais e traballar as máis básicas para empezar.

- a. *Coñecer qué entender por habilidades sociais*
- b. *Comunicación verbal e non verbal*
- c. *Comunicación verbal: código oral, código escrito.*
- d. *Habilidades de escoita activa*
- e. *Expresar sentimentos*
- f. *O respecto*
- g. *A tolerancia*
- h. *A non violencia*
- i. *O liderado*

2. *Adquirir e empregar habilidades asertivas.*

- a. *Facer e recibir cumpridos*
- b. *Facer e recibir críticas*
- c. *Dicir non axeitadamente*
- d. *Resolver problemas e tomar decisións*
- e. *Expresar emocións*

3. *Adquirir habilidades heterosociais: trátase de habilidades para as relacións interpersoais.*

- a. *A relación con persoas do sexo oposto*
- b. *A relación coa autoridade*

4. *Adquirir habilidades de conversación.*

- a. *Coñecer as áreas que inclúen as habilidades de conversación*
- b. *Iniciar conversacións de xeito axeitado*
- c. *Emitir e recibir información de xeito axeitado: preguntas abertas, dar e recibir libre información...*
- d. *Utilizar de forma axeitada as quendas de palabra*
- e. *Realizar axeitadamente cambios de tema*
- f. *Manexar os silencios*

*g. Pechar conversacións*

*h. Introducirse en conversacións de grupo: autopresentarse e presentar a outros.*

**5. Adquirir un bo autocoñecemento**

*a. Coñecer as nosas capacidades e limitacións*

*b. Ser capaces de propoñer metas*

*c. Ser coñecedores da importancia da aparencia persoal*

**4. Persoas ás que vai dirixido o obradoiro**

O obradoiro vai dirixido a todas aquelas persoas, maiores de dezoito anos, que queiran mellorar as súas relacións interpersoais coas persoas que lle rodean. Os contidos e materiais adaptaranse a todo tipo de persoa, calquera que sexa a súa formación ou nivel educativo.

**5. Marco temporal**

Neste obradoiro poden tomar parte tódolos adultos e xoves interesados.

Prevese a necesidade dun período de dous meses para levar a cabo o obradoiro, que se impartirá en sesións semanais de hora e media/semana, e en grupos reducidos de non máis de 15 suxeitos por grupo.

O obradoiro poderase realizar con diferentes grupos de suxeitos (en función da demanda existente) en diferentes períodos (novembro - decembro; febreiro - marzo ou maio - xuño). Consta dun total de sete sesións, ademais da de presentación e nel impartiranse aqueles coñecementos e conceptos mínimos e imprescindibles para desenvolver as habilidades e destrezas precisas para mellorar as relacións interpersoais. O alumno debe tomar parte activa no mesmo, realizando dinámicas e actividades que poñan en práctica os coñecementos adquiridos.

#### **6. Recursos materiais**

É fundamental a disposición dun espazo amplo e dinámico no que poder traballar a nivel grupal cun conxunto de 10-15 persoas, no que se dispoña de cadeiras (de 10 a 15) que poidan distribuírse de diferentes formas, en función do traballo a realizar. Algunhas mesas, manipulables para conformar espazos de traballo estático para un maior ou menor número de persoas en función da actividade. Sería recomendable, ademais, dispoñer dun encerado (ben sexa de xiz ou rotulable) onde os asistentes poidan expoñer as ideas compartidas no grupo de xeito gráfico e visible por todos.