

Entrenamiento de las habilidades sociales

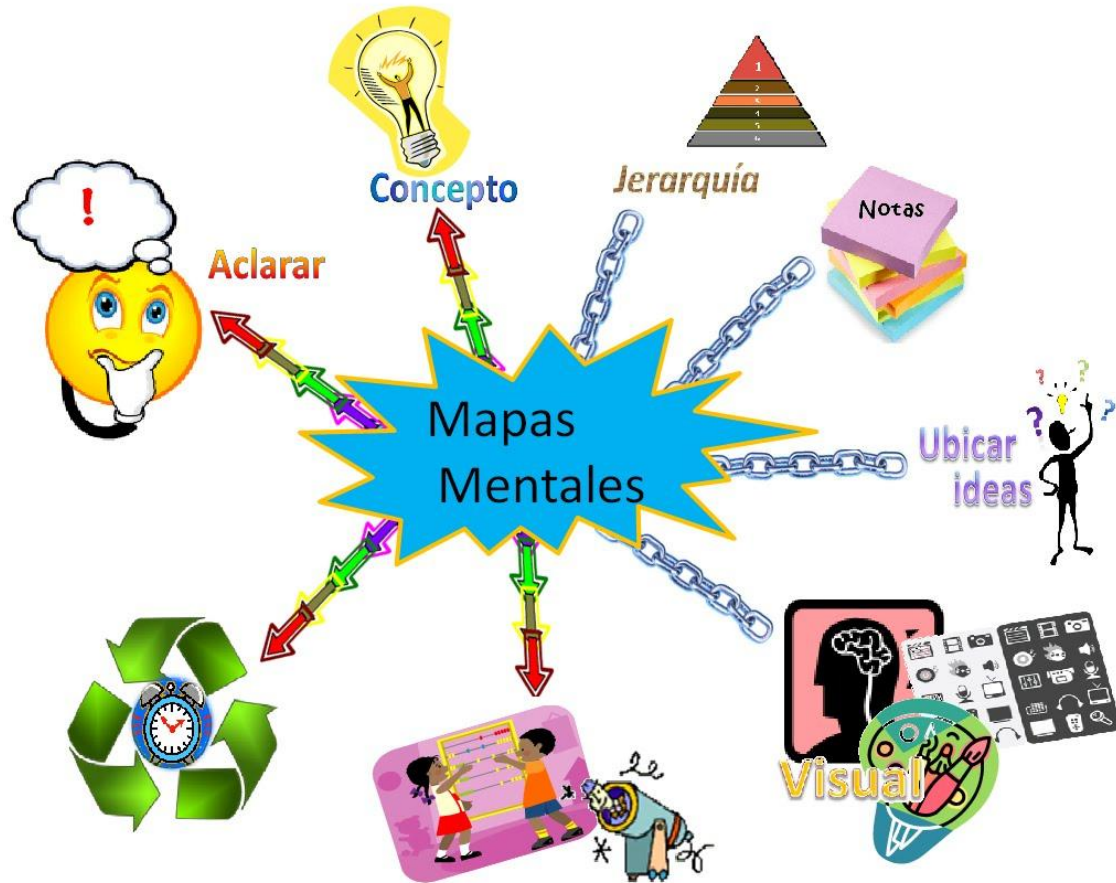
El Dioce te ayuda a educar



Isabel Martínez Álvarez

Eva Jiménez López

19 de mayo 2015





COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

¿Qué son las habilidades sociales?



- ✓ Conductas que nos permiten **interactuar con los demás y con el entorno** de manera socialmente aceptable
- ✓ Fundamentales para el **desarrollo de la persona**
- ✓ Pueden **APRENDERSE** pero no de un día para otro



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

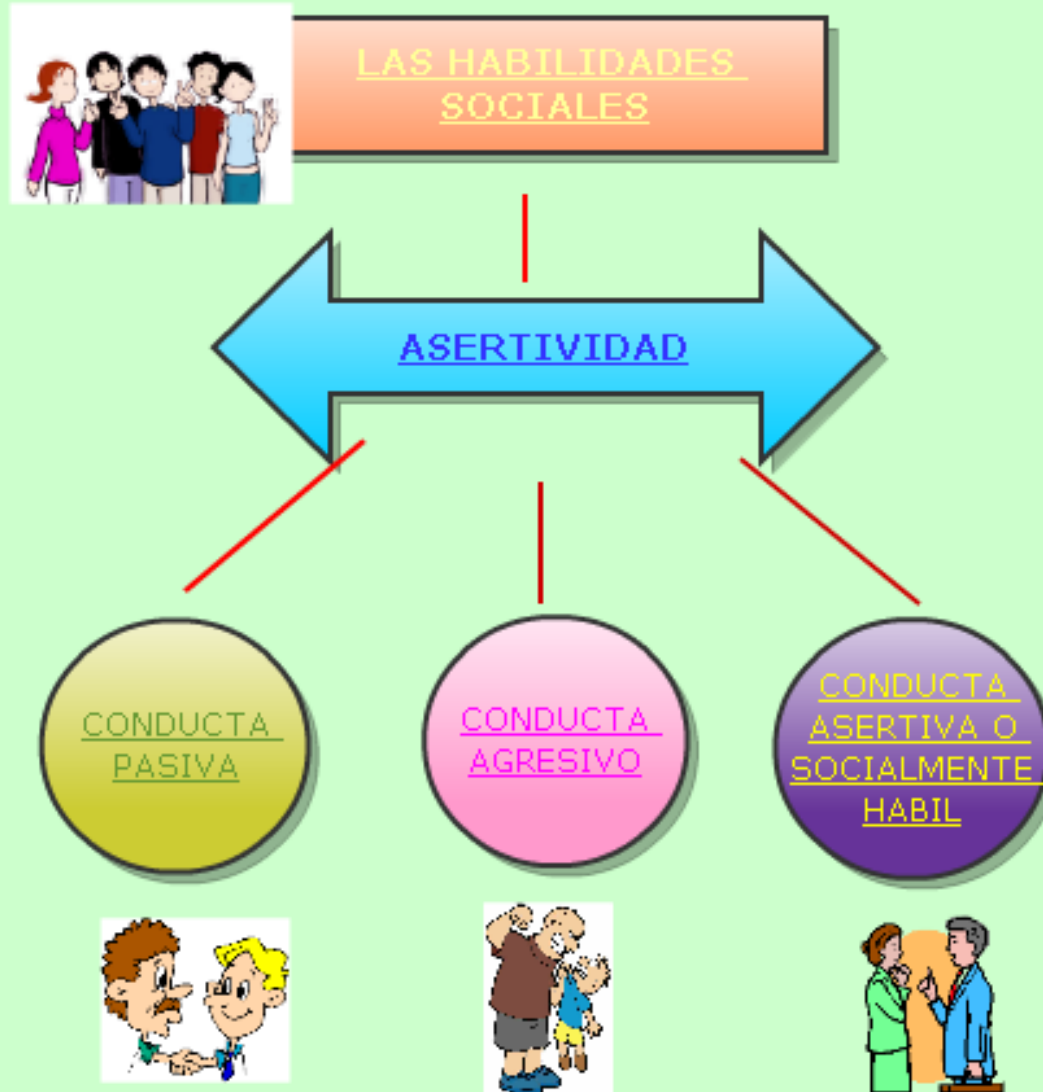
Habilidades sociales básicas





COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

Estilos de relación



1. Un compañero me dice que soy muy simpático.

- a) «Gracias»
- b) Me pongo colorado y no digo nada
- c) «Gracias, siempre soy así de simpático»

2. Una compañera de clase ha hecho algo muy bien.

- a) «No está mal»
- b) «Está bien, pero el del otro compañero está mejor»
- c) «¡Qué bien te ha salido!»

3. Estoy haciéndome una careta para disfrazarme y un compañero me dice que no le gusta.

- a) «¡Siento que no te guste, a mí sí me gusta!»
- b) «¿Y qué pasa si no te gusta? No es para ti»
- c) Me quedaría cortado y no sabría qué decirle



Una persona asertiva...

- 1. DEFIENDE SUS INTERESES***
- 2. EXPRESA SUS OPINIONES LIBREMENTE***
- 3. NO NECESITA INSULTAR PARA
RESOLVER SUS PROBLEMAS***
- 4. CAPAZ DE NEGOCIAR DE MUTUO
ACUERDO LA MEJOR SOLUCIÓN.***



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

¿Y si hay problemas?



- ✓ Baja autoestima
- ✓ Dificultad para expresar deseos, opiniones...
- ✓ Problemas de relaciones con iguales, adultos...
 - ✓ Dificultades escolares
 - ✓ Malestar emocional



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

¿Cómo se las podemos enseñar?



- ✓ Ofrecer un modelo adecuado (**observación**)
 - ✓ Modelado (**imitación**)
- ✓ Valorar los aspectos positivos (**refuerzo**)
- ✓ Proporcionar ocasiones de habilidades sociales (**experiencia directa**)

PONERSE DE ACUERDO

1. El padre y la madre quieren quedarse el sábado en casa para descansar; la hija y el hijo quieren salir de excursión o a la playa porque están aburridos.
2. Un chico negocia con su madre y su hermano mayor que le dejen ver un partido de fútbol en la tele: a ellos les gusta más otro programa y sólo hay un televisor.



- *Cuando dos personas o dos grupos piensan de modo distinto y tienen intereses opuestos, ¿es posible que lleguen a ponerse de acuerdo? ¿Qué te parece que tendrían que hacer para llegar a ese acuerdo?*
- *¿Ponerse de acuerdo consiste en que siempre ceda uno y el otro imponga su parecer?*

GOLEMAN

1. Para controlar la ira (o el resentimiento, o el odio):



- * Hacer esfuerzo para calmarse al principio del proceso, no cuando llega a punto máximo.
- * Buscar ambientes, para calmarse, donde no haya nuevos estímulos para la ira: el campo, un parque
- * Hacer ejercicio físico relajante, no violento
- * Contar hasta diez (¡o hasta veinte!) antes de responder
- * **NO: golpear una almohada o "soltar cuatro frescas" a quien nos molesta: eso aumenta la ira y la agresividad.**

GOLEMAN

2. Para controlar la angustia o ansiedad (o inseguridad, o fobias):

- * Hacer ejercicio físico relajante: ejercicios respiratorios, nadar pausadamente, pescar, etc.
- * Discutir esos pensamientos angustiosos con un amigo
- * Enfrentarse a esas fobias y situaciones en pequeñas dosis
- * Recibir el afecto y las caricias de quienes nos quieren.
- * Distraerse con actividades interesantes. No rumiar.



GOLEMAN

3. Para controlar la tristeza

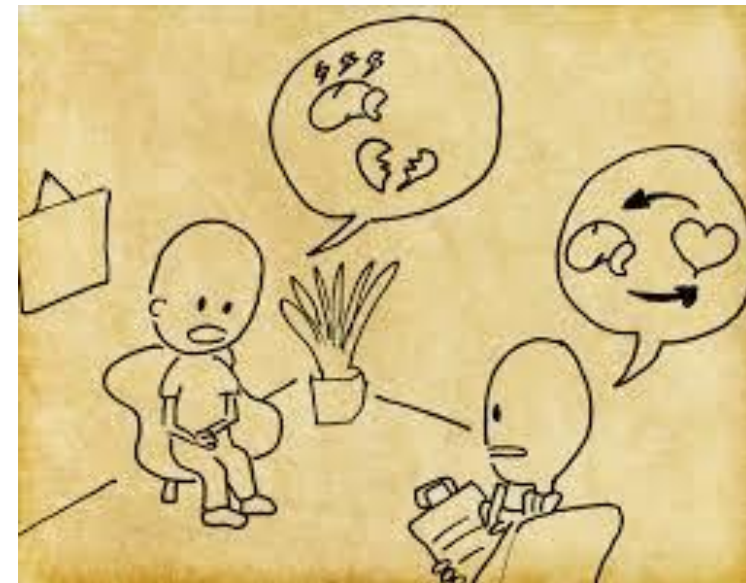
- * Es útil distraerse con actividades interesantes
- * Hacer ejercicio físico, pero no lento y pausado, sino lo más energético posible, según la edad y la salud de cada uno: correr, remar, hacer "aerobic".
- * Buscar un triunfo, haciendo lo que sabe hacer bien, puede ser lavar el coche, o escribir un cuento, o pintar.
- * **"TERAPIA COGNITIVA"**



¿Qué es la terapia cognitiva?

1. La tristeza va precedida de un pensamiento negativo
2. Aprender a "cazarlos"
3. Rechazarlos y distraerse
4. Buscar pensamientos alternativos

"Mis padres no me quieren"



"no me lo demuestran mucho, pero me quieren a su manera", o " es verdad que ellos no me quieren, pero es que no quieren a nadie, no saben querer"



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



Algunos libros de cuentos que pueden ayudarnos.

- ¡Eso no se hace!. JEANNE ASHBÉ. Barcelona: Corimbo,1999.
- Julio dice gracias. LAURENCE L. AFANO, JEAN-BAPTISTE BARONIAN. Madrid :SM, 1998.
- ¡Mio!. BAXTER, NICOLA. Barcelona: Timun Mas, 2003.
- ¡Buenos días!: los hábitos de cada mañana. VIDAL, ANNA M. Boadilla del Monte: SM, 2000.
- ¡Lávate las manos!. ROSS, TONY. Boadilla del Monte: SM, 2002.
- ¡No quiero verte más!. ABEDI, ISABEL. Barcelona: Juventud,2003.
- Siempre yo, dice Lukas León. WILSON,HENRIKE. Barcelona: Edebé, 2003

Entrenamiento de las habilidades sociales

El Dioce te ayuda a educar



Isabel Martínez Álvarez

Eva Jiménez López

19 de mayo 2015