



## Práctica18: Identifica las habilidades sociales propias

| COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL  |  |                          |
|---|--|--------------------------|
| Tema: CONCEPTO DE HABILIDAD Y COMPETENCIA SOCIAL  |  |                          |
| <b>Competencia implicada</b>  | C3: Capacidad de intervención en la relación de ayuda, mediante la comunicación efectiva verbal y no verbal  |                          |
| <b>Resultado de aprendizaje esperado</b>  | R10: Conoce las habilidades sociales y las desarrolla en la comunicación interpersonal.  |                          |
| OBJETIVOS PEDAGOGICOS   | ACTIVIDADES/METODOLOGIA  | RECURSOS                 |
| <p>Reflexionar sobre la propia habilidad ante determinadas conductas.</p> <p>Establecer objetivos de mejora.</p> <p>Planificar acciones para su mejora,</p> | <p>Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos, de pensamientos, emociones y conductas, que mejoran nuestras relaciones interpersonales, nos hacen sentir bien y obtener nuestros objetivos. Consisten en expresar deseos, opiniones, deseos, conductas, etc., de modo adecuado a la situación y respetando a los demás, desde una perspectiva positiva de la vida.</p> <p>Muchas de las actividades que realizamos al cabo del día, tienen un <b>componente relacional</b>, que influye en el éxito o fracaso de la actividad.</p> <p>Facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas.</p> <p>La <b>interacción adecuada</b> con nuestras familias, en nuestro trabajo, con nuestras amigas, etc., puede hacer nuestra vida más feliz y satisfactoria.</p> <p>El déficit de habilidades sociales puede llevarnos a la frustración o a la ira, y a sentirnos rechazadas o desatendidas.</p> <p>Las habilidades sociales no son innatas sino que se pueden aprender.</p> <p>Generalmente no se tienen porque no ha habido un buen modelo y no ha habido un aprendizaje directo.</p> <p>Las personas que han crecido en un ambiente rígido, poco flexible, agresivo, etc., tendrán menos habilidades sociales.</p> <p>Te proponemos el siguiente test, con el fin de que puedas analizar tus habilidades sociales. Este test no tiene interpretación, únicamente tiene como objetivo el</p> | <p>Ficha de trabajo.</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | autoconocimiento, y servir de base para establecer objetivos y estrategias de mejora. |  |
|--|---|--|

### Ficha de trabajo: Test habilidades sociales

A continuación te proponemos el siguiente test, con el fin de que puedas identificar algunas de tus habilidades sociales. Este test no tiene interpretación, ya que únicamente tiene como objetivo el autoconocimiento personal

|  | Nada hábil | Algo hábil | Muy hábil |
|--|------------|------------|-----------|
| Iniciar y mantener una conversación                    |            |            |           |
| Presentarse ante un grupo de gente                     |            |            |           |
| Hacer preguntas  |            |            |           |
| Reconocer y dar las gracias                            |            |            |           |
| Pedir ayuda  |            |            |           |
| Pedir disculpas  |            |            |           |
| Dar instrucciones                                      |            |            |           |
| Convencer a alguien sobre algo                         |            |            |           |
| Mantener una opinión diferente                         |            |            |           |
| Hablar de algo que te preocupa                         |            |            |           |
| Comprender opiniones distintas                         |            |            |           |
| Decir que no   |            |            |           |
| Mostrar adecuadamente un enfado, sin perder el control |            |            |           |
| Compartir sentimientos positivos y negativos           |            |            |           |
| Defender tus derechos y los de los/as demás            |            |            |           |
| Poner quejas   |            |            |           |
| Recibir quejas   |            |            |           |

### Identifica tus principales habilidades sociales:

|   | Elige uno de tus principales aspectos competenciales | Piensa en una situación que así lo evidencie |
|---|--|--|
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |

**Pide a un/a familiar, un/a compañera de estudios/trabajo, un/a amigo/a que contrasten las competencias que dices tener, ello te aportará información adicional.**

|   | Habilidad | Contraste 1 | Contraste 2 | Contraste 3 |
|---|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 1 |           |             |             |             |
| 2 |           |             |             |             |
| 3 |           |             |             |             |
| 4 |           |             |             |             |
| 5 |           |             |             |             |

**Planifica un plan de mejora de cara al futuro:**

|   | Habilidad que requiere mejora | Estrategia para mejora | Cómo saber que se ha conseguido | Temporalidad |
|---|-------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|
| 1 |                               |                        |                                 |              |
| 2 |                               |                        |                                 |              |
| 3 |                               |                        |                                 |              |
| 4 |                               |                        |                                 |              |
| 5 |                               |                        |                                 |              |

Recuerda que las habilidades se aprenden utilizando técnicas adecuadas. Que no seas hábil ahora, no quiere decir que no lo puedas ser. Lo importante es que seas consciente de tus fortalezas y debilidades, en este terreno.