



Práctica18: Identifica las habilidades sociales propias

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL		
Tema: CONCEPTO DE HABILIDAD Y COMPETENCIA SOCIAL		
Competencia implicada	C3: Capacidad de intervención en la relación de ayuda, mediante la comunicación efectiva verbal y no verbal	
Resultado de aprendizaje esperado	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 componente relacional, que influye en el éxito o fracaso de la actividad.</p> <p>Facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas.</p> <p>La interacción adecuada 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.