



DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

Habilidades comunicacionales y Sociales



Departamento Psicoeducativo



DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

¿ Qué son las habilidades sociales ?

Son un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en lo social

Estas habilidades sociales que se construyen se verán reflejadas tanto en el ámbito escolar, laboral, sentimental y personal.





DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

Habilidades sociales básicas

Asertividad

Poder defender los pensamientos e ideales propios sin dañar u ofender el del resto.

Apego

Se conoce al apego como la habilidad de poder establecer lazos afectivos con otras personas.

Empatía

Reconocer los sentimientos de otra persona y sentirlos como propios.





DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

Resolución de conflictos

Capacidad para poder solucionar conflictos de forma calmada y coherente.

Autocontrol

Controlar las propias emociones o sentimientos ante situaciones determinadas.

Comprensión de situaciones

Comprender exactamente qué es lo que sucede más allá de lo que se diga con palabras, es decir, aprender a leer entre líneas.

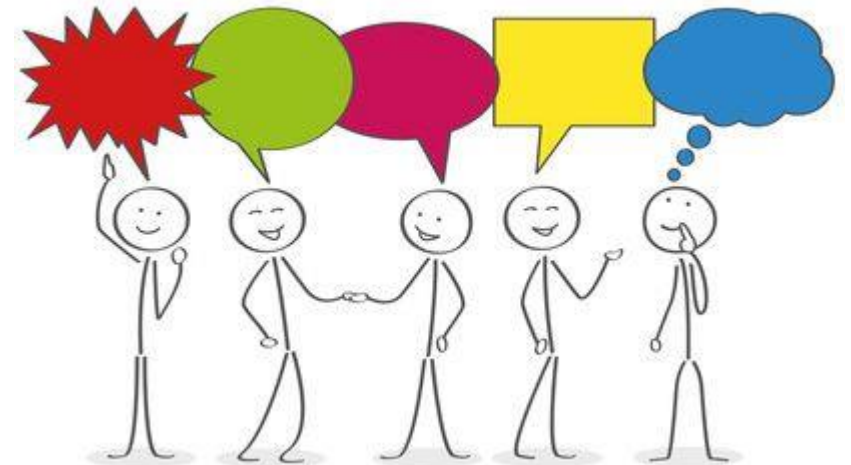




DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

Comunicación

Es la capacidad de comunicarse del modo correcto y de reconocer las diferentes comunicaciones: verbales y gestuales.



Pasos para una Buena Comunicación



DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

1

Formula **frases en primera persona** porque hablamos de nosotros mismos: “Yo pienso”, “Yo siento”

2

Usa a menudo **frases de aliento** y apoyo “¿Qué piensas?”

3

Intenta entender al otro, **No hables de supuestas intenciones**



4

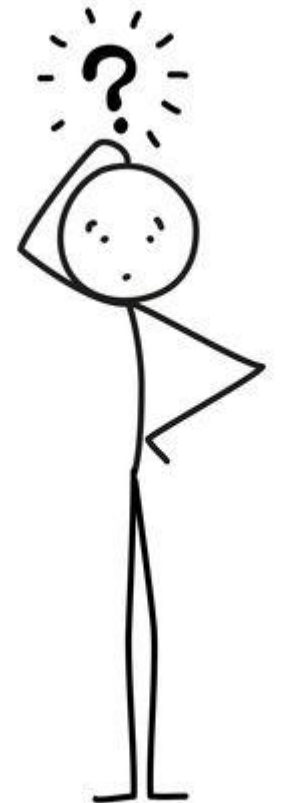
Si haces una crítica **habla de los hechos concretos**, no generalices

5

Admite el error si lo cometiste y muéstrate disponible a cambiar

6

No respondas de un modo agresivo: obtendrás lo mismo de vuelta





DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

Tras una crítica pide aclaraciones mediante preguntas concretas



No critiques directamente la persona hazlo sobre un comportamiento
"Cuando haces Me ofendes"



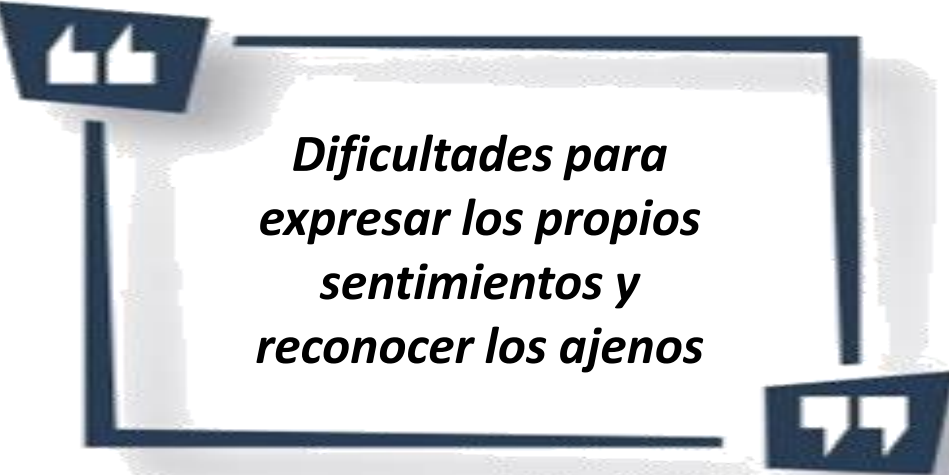
Repite tu punto de vista sin cambiar las palabras ni el tono de voz, como si fueras un disco rayado





DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

¿Cuáles pueden ser los posibles problemas de un desarrollo escaso o defectuoso de las habilidades sociales?




Dificultades para expresar los propios sentimientos y reconocer los ajenos



Baja autoestima



Problemas escolares



Cambios de ánimo bruscos, producto de un malestar interno por la falta del reconocimiento de las emociones





DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

*“ No es necesario
decir todo lo que se
piensa...*

*Lo que sí es
necesario es pensar
todo lo que se dice”*

