

HABILIDADES SOCIALES I: COMUNICARNOS BIEN, PARA SENTIRNOS BIEN

Introducción:

Las habilidades sociales son herramientas de comunicación interpersonal que sirven para expresar nuestros sentimientos, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando a los demás, pero sin renunciar a lo que consideramos adecuado o necesario. En ese sentido, las habilidades sociales son un marco de referencia seguro y eficaz, que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación, al tiempo que reduce la probabilidad de futuros problemas.

Por una parte, las habilidades sociales nos ayudan a comprender y manejar las emociones, a evitar la frustración o sentirnos rechazados o infravalorados. Porque tan importante es saber pedir lo que queremos, como aprender a decir “no” y evitar hacer cosas por gustar a los demás, aun cuando no nos sintamos bien haciéndolas.

Por otra parte, las habilidades sociales nos ayudan a mostrar consideración, atención y cuidado hacia los demás, a mantener buenas relaciones con distintos tipos de personas (familiares, amistades, etc.), a persuadir, motivar y agradar a las demás personas. En este sentido, son una importante fuente de bienestar y equilibrio personal.

Objetivos:

- Establecer una referencia de comportamiento idóneo, como estándar general para la relación con las demás personas.
- Conocer y practicar cada una de las habilidades sociales básicas y las distintas técnicas complementarias en situaciones de dificultad comunicativa.
- Mejorar la satisfacción y reducir las fuentes de estrés en la comunicación interpersonal a través del conocimiento profundo de la relación entre la conducta y las emociones.
- Identificar las posibles dificultades en la forma de comunicarnos con los demás, aplicando sistemáticamente nuevas pautas de conducta y comunicación adecuadas para la situación.
- Aplicar los conocimientos adquiridos y las habilidades aprendidas a situaciones de la vida real.

Metodología:

Se empleará una metodología teórico-práctica. El profesor expondrá los aspectos teóricos pertinentes al tema correspondiente a través de explicaciones y medios audiovisuales. Asimismo, los alumnos y alumnas realizarán una serie de actividades y ejercicios relacionados con la temática propuesta por el profesor.

Para facilitar la participación en clase por parte del alumnado, se realizarán debates abiertos, moderados por el profesor, sobre las distintas temáticas prácticas del programa.

El profesor dará a los alumnos una serie de lecturas y/o apuntes relacionados con los temas de aprendizaje con suficiente antelación, y siempre que esto sea posible.

UNED Sénior 2024-2025

Horario:

Martes, de 11:30 a 13:15 h. (durante el primer cuatrimestre)

Programa:

- Importancia de las habilidades sociales en la comunicación interpersonal y en el desarrollo de la autoestima personal. Requisitos previos para el uso eficaz de las habilidades sociales. Cuestionario inicial de habilidades sociales.
- La empatía, qué es y cómo ponerla en práctica de modo efectivo.
- ¿Sabemos escuchar a los demás? Qué es la escucha activa y cómo se lleva a cabo.
- Cómo afrontar los problemas interpersonales desde la comunicación: aprender a “describir sin valorar” y a “usar mensajes yo” como primer paso.
- La asertividad: cómo defender nuestros derechos y expresar nuestros deseos y opiniones sin que las relaciones se resientan. Aprender a decir “no”.
- Resolver los problemas con criterios (más allá de “ganar o perder”). ¿Hay un modo constructivo de discutir?
- Algunos casos en los que usar las habilidades sociales: pedir un favor, pedir respeto (expresar malestar por el trato recibido), pedir que se cumplan los acuerdos, disculparse por algo mal hecho, rechazar una acusación falsa, insistir sin propasarse, apoyar emocionalmente a alguien que lo está pasando mal, etc.
- Técnicas específicas: “disco rayado”, “sándwich”, “banco de niebla”, etc. ¿cuándo usarlas?
- Preguntas que ayudan a pensar: acompañar sin aconsejar.
- Síntesis integradora: uso global de las habilidades y técnicas de comunicación en diferentes contextos.

Profesorado:

José Ignacio Herreros Rodríguez, Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación, Sección Psicología y profesor-tutor de UNED Bizkaia.