

INICI

TEMA 1

TEMA 2

UT1 ESTRATÈGIES I TÈCNIQUES PER AFAVORIR LES RELACIONS SOCIALS I LA COMUNICACIÓ

**ÁGUEDA ESCALERA
2N CFTSEI-HH.SS**



2. COM MILLORAR LES HABILITATS SOCIALS?

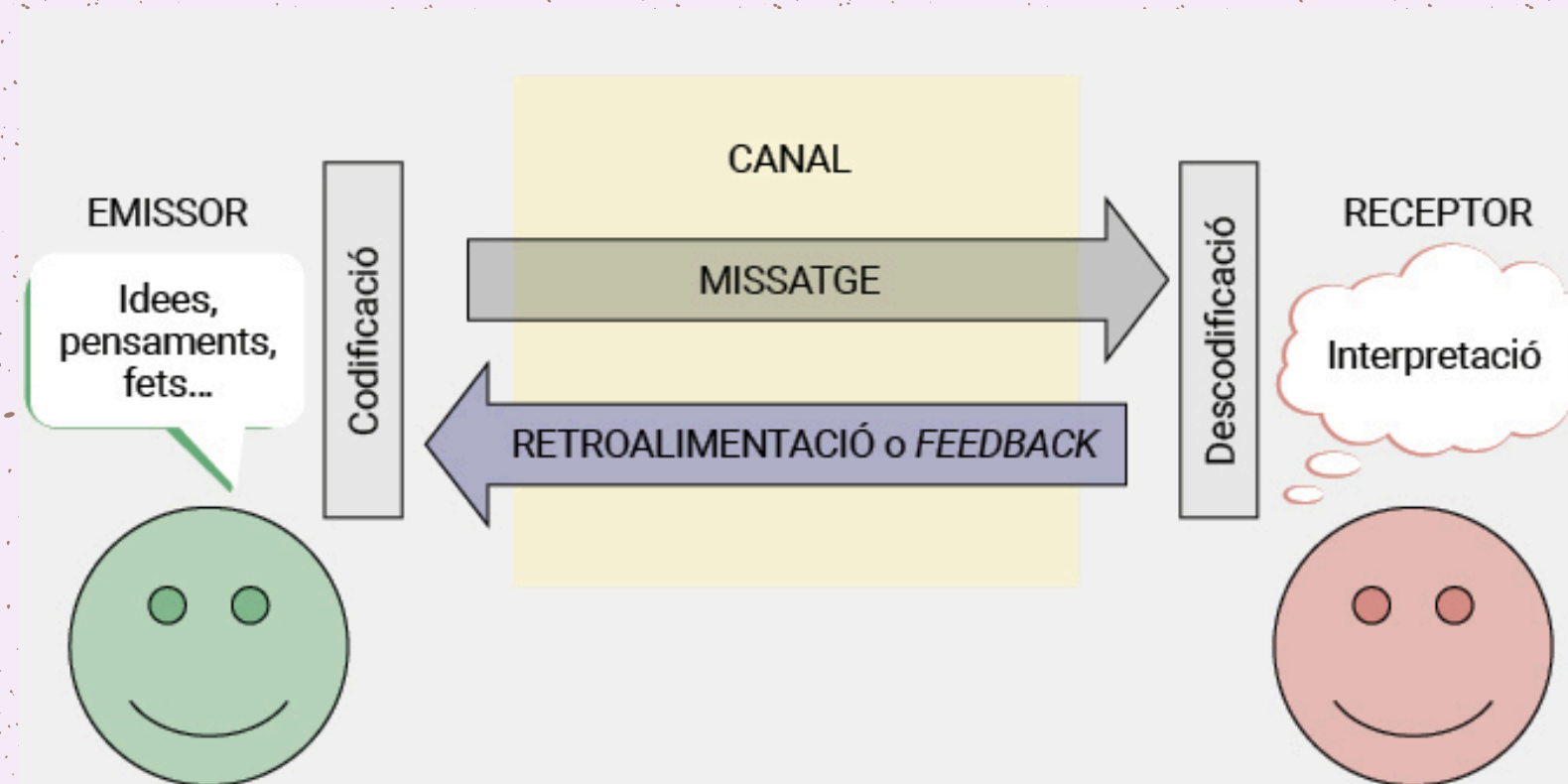
Les habilitats socials són destreses que es poden entrenar i aprendre.

Hi ha programes d'entrenament per millorar els components de les habilitats socials:

- La millora de l'eficàcia comunicativa.
- La millora de l'assertivitat.
- La millora de la competència emocional.
- La millora de les habilitats cognitives.
- L'enfortiment de l'autoestima.

2.1. Com millorar l'eficàcia comunicativa?

la comunicació és l'acte de posar en comú o compartir amb una o diverses persones qualsevol tipus d'informació (missatges, idees, sentiments, etc.).



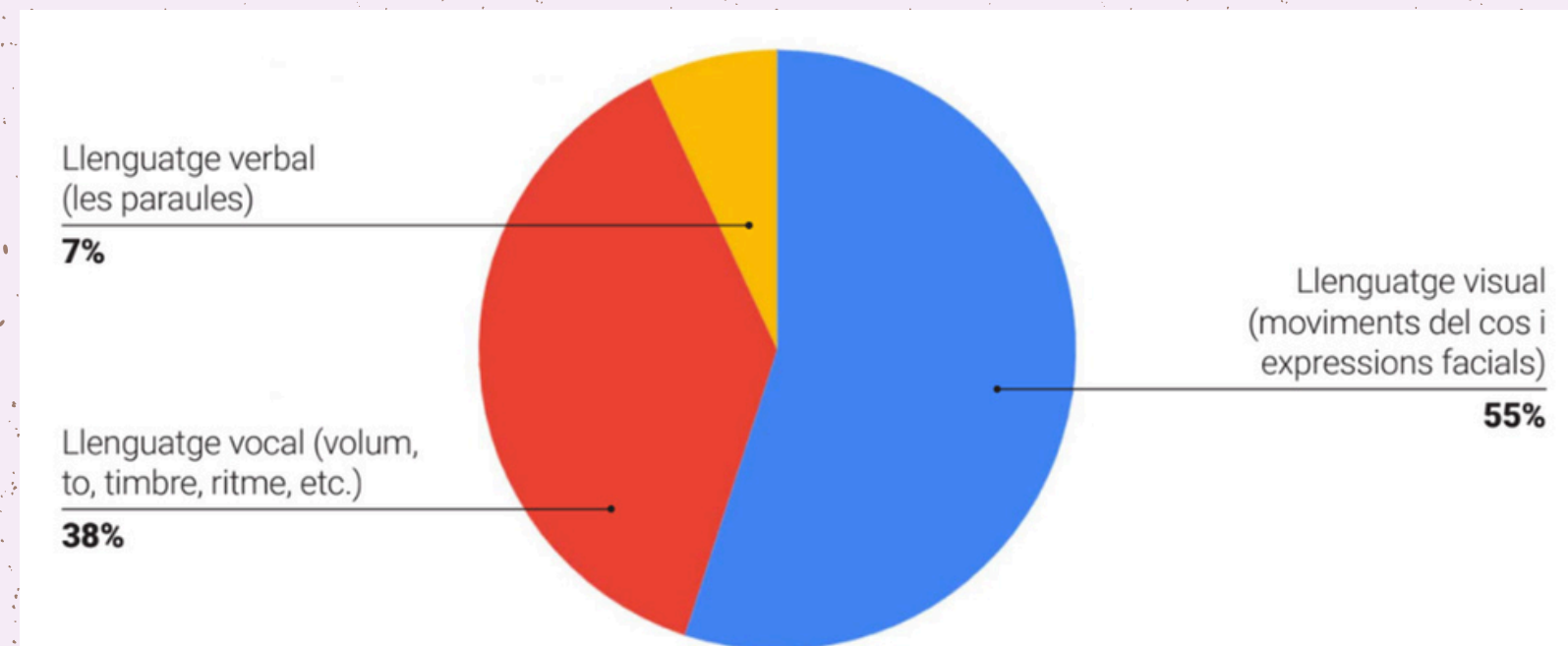
Tipus de comunicació:

- Comunicació verbal. Missatges emesos a través de paraules i frases.
- Comunicació no verbal. Accions executades de manera conscient o inconscient.

Dificultats comunicació verbal:

- Pèrdua d'informació en el procés de codificació-descodificació.
- Barreres a la comunicació verbal.

Comunicació no verbal:



Escolta activa: es refereix a escoltar i entendre la comunicació des del punt de vista de la persona que parla.



2.2 Com millorar l'assertivitat?

Hi ha tres tipus de conducta:

Conducta assertiva. Expressen amb seguretat i tenen una gran confiança en si mateixes, fan valer els seus arguments sense ferir sensibilitats.

Conducta passiva. Persones insegures que cedeixen en tot, no expressen obertament els seus sentiments i opinions per evitar disputes, la qual cosa suposa la transgressió dels propis drets.

Conducta agressiva. Imposen les seves idees sense tenir en compte dels altres. Solen expressar-se amb ofenses, insults, amenaces...

L'objectiu és potenciar conductes i aplicar tècniques perquè la persona tendeixi a un comportament el més assertiu possible.

CONDUCTES PER MILLORAR L'ASSERTIVITAT:

Tenir una bona autoestima.

Escoltar, reflexionar i tenir en compte els punts de vista dels altres i exposar la pròpia opinió de manera assertiva.

Guardar les disculpes per quan siguin necessàries. Hi ha persones que, a causa de la seva inseguretat, es disculpen contínuament.

No arraconar els altres. S'ha de buscar assegurar la cooperació i la bona entesa.

Mai no s'ha d'arribar a les amenaces. L'amenaça fa perdre la credibilitat i en dificulta la cooperació.

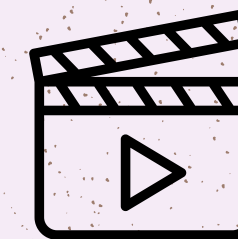
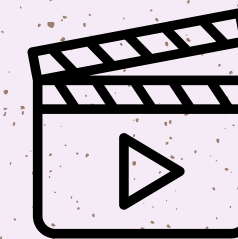
Acceptar les crítiques i la derrota.

2.3 Com millorar la competència emocional?

Les emocions no sempre es poden controlar, però sí la manifestació externa.

L'educació emocional té com a objecte contribuir a l'adquisició de competències emocionals i afavorir la intel·ligència emocional.

La **intel·ligència emocional** és la facultat de reconèixer i manejar adequadament les pròpies emocions i les alienes.



2.4. Com millorar les habilitats cognitives?

Les distorsions cognitives o els pensaments irracionals són esquemes equivocats a l'hora d'interpretar els fets que donen lloc a una visió simplista, errònia i/o negativa que influeix en el comportament de la persona.

Exemples de tècniques de reestructuració cognitiva: el diàleg socràtic, la fletxa descendent, el què passaria si...?, l'enjudiciament dels pensaments, etc.

2.5.Com millorar aspectes relacionats amb la personalitat?

N. Branden estableix dues variables que caracteritzen l'autoestima:

- L'eficàcia personal. Entesa com la confiança en la pròpia capacitat de pensar i afrontar els reptes de la vida.
- El respecte cap a si mateixa. Com a actitud positiva cap al dret de viure i ser feliç, cosa que inclou: confiança en assolir els seus objectius, satisfacció per la vida, sentiments de respectabilitat i dignitat, etc.

L'objectiu: una autoestima ajustada

ACTIVITAT 2

DOSSIER DINÀMIQUES PER A LA MILLORA DE LES HABILITATS SOCIALS.

- **GRUPS DE QUATRE PERSONES.**
- **CADA GRUP TREBALLARÀ UN COMPONENT DE LES HABILITATS SOCIALS.**
- **CADA GRUP DISSENYARÀ QUATRE DINÀMIQUES I CREARÀ UNA FITXA PER CADA UNA.**
- **CADA GRUP TRIARÀ UNA DINÀMICA QUE S'HAURÀ DE POSAR EN PRÀCTICA AMB EL GRUP CLASSE.**
- **S'AVALUARÀ EL DOSSIER I LA POSADA EN PRÀCTICA DE LA DINÀMICA.**

