



UT1

Estratègies i tècniques per afavorir la relació social i la comunicació

2n CFGS TEI

Mòdul: HABILITATS SOCIALS

Prof. Pilar Palacio Sesé

CONTINGUTS UT1

- 1.1 Habilitats socials i conceptes afins.
- 1.2 Anàlisi de la relació entre comunicació i qualitat de vida en els àmbits d'intervenció.
- 1.3 El procés de comunicació. La comunicació verbal i no verbal.
- 1.4 Valoració comunicativa del context: facilitadors i obstacles en la comunicació.
- 1.5 Valoració de la importància de les actituds en la relació d'ajut.
- 1.6 La intel·ligència emocional. L'educació emocional. Les emocions i els sentiments.
- 1.7 Els mecanismes de defensa.
- 1.8 Programes i tècniques de comunicació i habilitats socials.

QUÈ SÓN LES HABILITATS SOCIALS?

HHSS



CONDUCTES APRESES QUE FACILITEN
RELACIONS POSITIVES I EFECTIVES

Conjunt de destreses i aptituds de què
disposem i que posem en pràctica per
relacionar-nos amb les altres persones
(condicionen el benestar emocional i
autoestima).

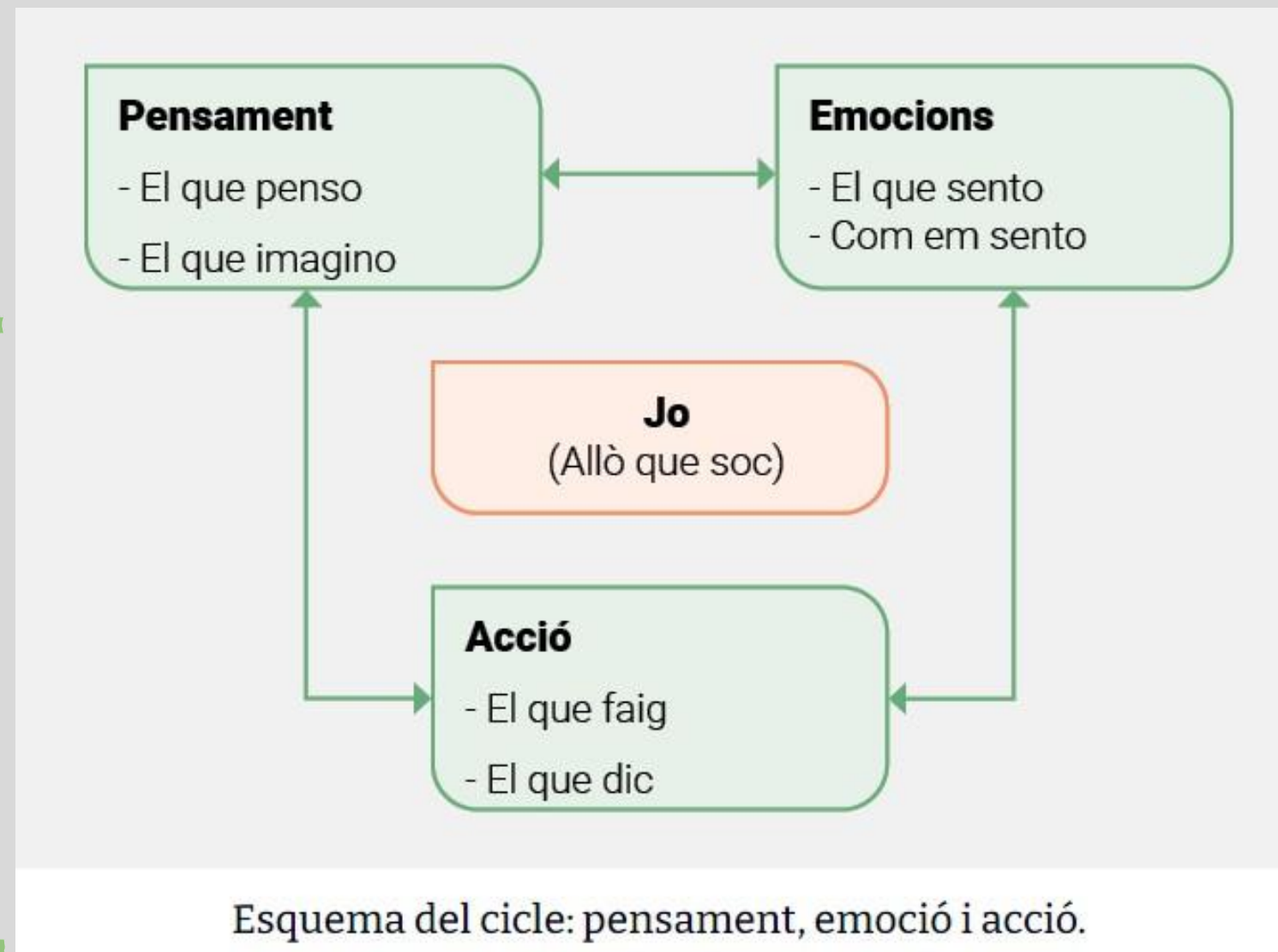
→ Les **persones hàbils socialment** viuen de forma plaent la interacció amb les altres, se senten valorades i respectades i es troben bé amb elles mateixes.

→ Les **persones amb dèficit en habilitats socials** mostren temor en les seves relacions socials (estrès), repercutint en totes les facetes de la vida.

CLASSIFICACIÓ DE LES HHSS (A.P. Goldstein, 1989)

GRUP I. PRIMERES HABILITATS SOCIALS.	GRUP II. HABILITATS SOCIALS AVANÇADES.	GRUP III. HABILITATS RELACIONADES AMB ELS SENTIMENTS.
<p>1.Escoltar. 2.Iniciar una conversa. 3.Mantenir una conversa. 4.Formular una pregunta. 5.Donar les gràcies. 6.Presentar-se. 7.Presentar a altres persones 8.Fer un complert.</p>	<p>9.Demanar ajuda. 10.Participar. 11.Donar instruccions. 12.Seguir instruccions. 13.Disculpar-se. 14.Convèncer els altres.</p>	<p>15.Conèixer els propis sentiments. 16.Expressar els sentiments. 17.Comprendre els sentiments dels altres. 18.Enfrontar-se amb l'enuig d'un altre. 19.Expressar afecte. 20.Resoldre la por. 21.Autorecompensar-se.</p>
GRUP IV. HABILITATS ALTERNATIVES A L'AGRESSIÓ.	GRUP V. HABILITATS PER FER DAVANT L'ESTRÈS.	GRUP VI. HABILITATS DE PLANIFICACIÓ.
<p>22.Demanar permís. 23. Compartir alguna cosa. 24.Ajudar els altres. 25.Negociar. 26. Començar l'autocontrol. 27. Defensar els propis drets. 28.Respondre a les bromes. 29.Evitar els problemes amb els altres. 30.No entrar en baralles.</p>	<p>31.Formular una queixa. 32.Respondre a una queixa. 33.Demostrar esportivitat després d'un joc. 34.Resoldre la vergonya. 35. Arreglar-les quan el deixen de banda. 36. Defensar un amic. 37.Respondre a la persuasió. 38.Respondre al fracàs. 39.Enfrontar-se als missatges contradictoris. 40.Respondre a una acusació. 41.Preparar-se per a una conversa difícil. 42.Fer front a les pressions del grup.</p>	<p>43.Prendre iniciatives. 44.Discernir sobre la causa d'un problema. 45.Establir un objectiu. 46.Determinar les pròpies habilitats. 47.Recollir informació. 48.Resoldre els problemes segons la seva importància. 49.Prendre una decisió. 50 Concentrar-se en una tasca</p>

EL CICLE DEL PENSAMENT



Partint d'aquesta perspectiva, els components de les habilitats socials s'agrupen en:

- Components **conductuals o d'acció.**
- Components **emocionals.**
- Components **cognitius o de pensament.**

Aquests tres components defineixen la **personalitat.**