

Practicando habilidades sociales

Esta dinámica está dirigida a fomentar una comunicación eficaz y a identificar estilos de habilidades sociales que nos permitan defender nuestros derechos respetando los de los demás (asertividad). El desarrollo de habilidades sociales es un factor esencial, tanto para prevenir la captación por parte de grupos extremistas, como para integrar a aquellos que quieren desengancharse de estos grupos y han sufrido una ruptura en sus relaciones sociales.

En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas de comunicación, que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Para hacer frente a estas situaciones cotidianas, necesitamos analizar la forma en la que nos comunicamos (estilos comunicativos), aprender a reconocer los diferentes patrones, y determinar cuál resulta más eficaz.

Palabras clave: asertividad, habilidades sociales, resolución de conflictos.

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Prevención • Estrategias de salida	• pequeño • medio	• 16 - 19 • 20 - 24	• 1 hora

Objetivos principales

- Identificar y aprender los estilos comunicativos más eficaces.
- Identificar patrones comunicativos ante situaciones cotidianas y reconocer aspectos comunes entre las demás personas.
- Intercambiar roles en la comunicación y desarrollar la capacidad de análisis y detección de conductas desde distintos puntos de vista.

Participantes

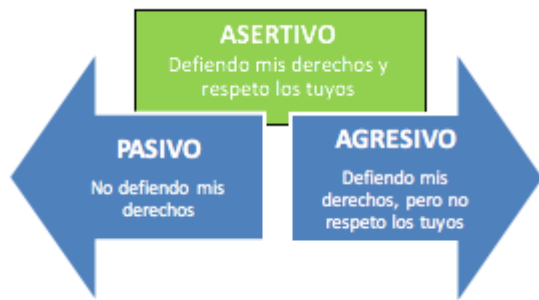
Jóvenes y familias.

Descripción de actividad

Para trabajar junto a las familias se recomienda anunciar previamente la actividad, tanto a jóvenes como a familias, para que reflexionen antes de la sesión sobre qué problemas suelen tener a la hora de comunicarse (discusiones). El desarrollo posterior puede seguir la misma dinámica.

Paso 1: Se presentan y describen los tres estilos comunicativos “asertivo, pasivo y agresivo” (ver “esquema de estilos comunicativos”). Enfatizar la diversidad de situaciones cotidianas en las que se ponen a prueba nuestras habilidades comunicativas (ej. pedir algo, hacer-recibir una crítica, cambiar una norma, defenderse de un ataque). Se puede dinamizar la actividad interpretando el lenguaje no verbal en cada ejemplo (gestos faciales, manos, postura etc.).

Esquema de estilos comunicativos



Paso 2: Formar parejas (o pequeños grupos) y proporcionarles una tarjeta con los tres estilos comunicativos descritos (ver Anexo 1_Ficha: “Tabla de estilos comunicativos”), o dejarlos visibles en un proyector. Pedir a los participantes que piensen en situaciones en las que hayan reaccionado de manera “agresiva”, “pasiva” o “asertiva”.

Paso 3: Formar 3 grupos y asignarles una situación (ej. hacer una crítica, pedir un favor etc.) y un estilo comunicativo «asertivo, pasivo o agresivo». Cada grupo deberá describir una historia que represente la situación y el estilo asignado, y cómo sería si se usara un estilo asertivo. *Este paso se puede realizar como un roleplay, donde cada grupo se asigne distintos papeles para representar la historia frente al resto.

Paso 4: Se realiza una puesta en común y se reflexiona sobre las emociones y los pensamientos que han surgido en cada uno de los estilos, enfatizando las características del estilo asertivo, y preguntando a los participantes qué estilo les resulta más efectivo y por qué. Se pueden realizar varias rondas proponiendo estilos asertivos únicamente, o describiendo un hecho personal de algún/a participante, etc.

Se cierra poniendo ejemplos de algunas técnicas asertivas (ver en Fuentes).

Materiales necesarios

Pizarra, folios, bolígrafos, Ficha: “Tabla de Estilos comunicativos” (esta tabla es orientativa).

Metodología

Autoevaluación y roleplay.

Recomendaciones

- Preparar previamente una descripción clara de los estilos comunicativos y una amplia selección de ejemplos cotidianos y tipos de respuestas asertivas (decir que no, hacer y recibir críticas, etc.).
- Fomentar el intercambio de roles.
- Se recomienda trabajar alguna dinámica previa que introduzca la comunicación interpersonal (estilos comunicativos).
- Se les puede proponer que hagan un registro semanal de las veces que han podido aplicar conductas asertivas.

Fuente / Literatura

Enlaces sobre algunas técnicas de asertividad:

- <http://justificaturespuesta.com/tecnicas-asertivas-para-afrentar-discusion/>

- <http://www.aulafacil.com/cursos/l11472/psicologia/psicologia/taller-de-habilidades-sociales-y-comunicacion/habilidades-assertivas>

Notas de actividad

Documento de soporte:

Anexo 1 - Hoja de trabajo: Tabla de estilos comunicativos



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Practicando habilidades sociales. Extraído de Miércoles Julio 3, 2024 desde <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE274/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.