



CURSO UAPI DE HABILIDADES SOCIALES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Las Habilidades Sociales son un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales. Las HHSS nos van a permitir comunicarnos con los demás de forma adecuada, expresar sentimientos, pensamientos u opiniones propias, y aceptar, tolerar y comprender las de los demás.

Estructura de cada tema:

- Enseñar el modelo (parte teórica)
- Dar ejemplos
- Realizar Role-playings (ensayos conductuales, es decir, oportunidades controladas de practicar lo aprendido)
- Práctica en la vida real (el niño necesitará la tener la oportunidad de relacionarse con otras personas de su edad).
- Cuando su comportamiento social sea el adecuado se verá reforzado por otros niños, de esta manera se aumentará la probabilidad de que el niño o niña siga realizando tales comportamientos.
- Además, en cada tema se proporcionan ejercicios en papel.

Temas del curso:

1. Evaluación de la línea base e introducción al curso

Antes de entrar en el curso, necesitamos saber qué se hace bien y qué se hace mal, para poder establecer correctamente objetivos de cambio y adaptarnos mejor a cada caso particular. En esta primera sesión también realizaremos una introducción al curso.

2. La comunicación. El lenguaje verbal y no verbal

Mejorar la percepción social a través de ser capaz de percibir e interpretar correctamente los mensajes verbales y no verbales que proceden de los demás, y aprender a emitirlos correctamente.

3. Los estilos de respuesta. Asertividad versus agresividad e Inhibición.

La asertividad suele definirse como un comportamiento en el cual la persona manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos sin no agredir ni someterse a la voluntad de otras personas.

4. El inicio de la interacción social

- Sonreír y Reír
- Saludar
- Presentaciones

- Iniciar conversaciones
- Iniciaciones sociales
- Unirse a la conversación de otros
- Unirse al juego con otros

5. Aprender a mantener y terminar conversaciones

- Mantener conversaciones
- Terminar conversaciones
- Conversaciones de grupo

6. Ideas para hacer y mantener amistades

Es un complemento a los dos temas anteriores, se necesitará poner en práctica las habilidades aprendidas en ellos.

- Situaciones y lugares donde hacer amigos
- Pautas para mantener a los amigos

7. Aprender a identificar y sustituir pensamientos y creencias desadaptativas

- Concepto y papel de los pensamientos negativos y distorsiones cognitivas
- Generar alternativas sobre cómo interpretar y actuar en situaciones ansiosas
- Ejemplos de aprender a controlar los pensamientos irracionales

8. Resolución de problemas sociales

Terapia de solución de problemas aplicada a conflictos sociales:

- Identificar problemas interpersonales.
- Buscar soluciones (Ayudaremos a aumentar el número y la variedad de estrategias posibles para solucionar un problema).
- Anticipar consecuencias (Aprender a prever las consecuencias de aplicar cada estrategia y así valorar la eficacia de la misma en diversos contextos).
- Elegir una solución (Tomar conciencia de cuáles son las estrategias más adecuadas para cada situación).
- Probar la solución.

9. Habilidades Sociales de cortesía y amabilidad

- Cortesía y Amabilidad
- Favores
- Ayuda
- Cooperar y compartir

10. Defender nuestros derechos y no ceder cuando no deseamos hacerlo

Realizaremos un entrenamiento para aprender a decir no de forma asertiva.

- Defender los propios derechos
- Defender las propias opiniones

11. Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones

- Autoafirmaciones positivas
- Expresar emociones
- Recibir emociones

12. Dar y recibir cumplidos

- Dar y recibir cumplidos. Halagar y halagarse.
- Darse cumplidos a uno mismo
- Reforzar a los demás

13. Establecer puentes con el otro sexo

Relaciones con personas del sexo opuesto.

14. Hablar en público

Aprender estrategias para perder el miedo. Comportamientos verbales y no verbales adecuados.

15. Habilidades para relacionarse con adultos

- Cortesía con el adulto
- Refuerzo al adulto
- Conversar con el adulto
- Peticiones al adulto
- Solucionar problemas con adultos

15. Técnicas de relajación

- Respiración
- Entrenamiento en relajación muscular de Jacobson

No es necesario realizar todos los temas (aunque sí es recomendable), pueden elegirse los que más interesen.