

# Taller de Habilidades Sociales



**“Yo, tú, él, ella, nosotr@s,  
vosotr@s, ell@s...”**



[www.preparadosparaaprender.com](http://www.preparadosparaaprender.com)

## Presentación

El nombre del taller “Yo, tú, él, ella, nosotr@s, vosotr@s, ell@s” quiere facilitar la reflexión y el reconocimiento de la identidad personal, los valores, la cultura, el origen, la familia... ¿Quién soy? ¿de dónde vengo? ¿a dónde voy? ¿con quién? son preguntas que los adolescentes y jóvenes se hacen en una sociedad cada vez más compleja, y buscan respuestas. Desde este reconocimiento de la propia identidad, las relaciones con los otros cobran un significado especial, me relaciono con “ella, con vosotr@s,...” desde mis habilidades sociales que me permiten ejecutar conductas adaptadas al entorno y coherentes con mis motivaciones.

El taller le hacemos entre todos y todas, tomaremos las inquietudes del grupo para incorporarlas en los contenidos y prácticas del taller, de forma que todos aprendamos de todos, todos vean cumplidas sus expectativas, y los objetivos de la entidad organizadora también se presenten y se sientan cumplidos.

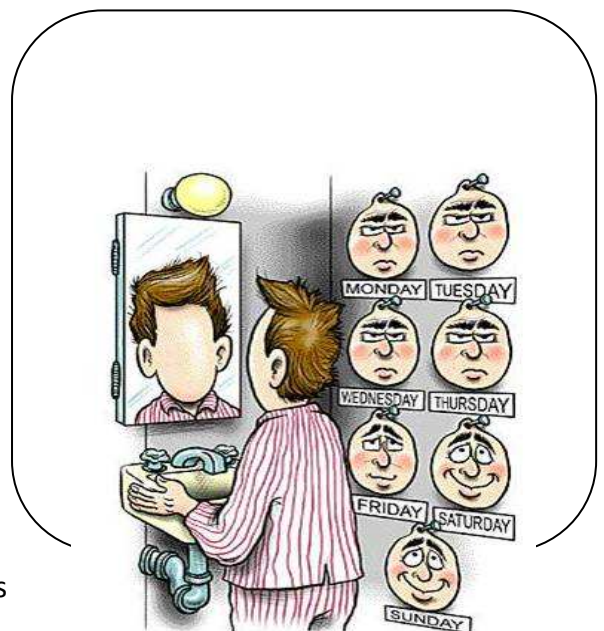
En su desarrollo utilizaremos técnicas, actividades y conceptos desarrollados en la Educación No Violenta, la Pedagogía Sistémica, la Inteligencia Emocional y la Inteligencia Transgeneracional, que nos permite desbloquear memorias negativas para poder desarrollar la imaginación, la creatividad y las destrezas para crear y tener herramientas para una vida con éxito. Además, vamos a incluir las emociones y los conflictos como herramientas de crecimiento personal y base del respeto mutuo.

## Fundamentación del Proyecto:

Las habilidades sociales como definición, son un conjunto de comportamientos adaptados al entorno sociocultural en el que se vive y cuya finalidad es favorecer el funcionamiento y manejo de las personas en determinados contextos. El entrenamiento en habilidades sociales durante la adolescencia y juventud permite desarrollar una conducta asertiva en contextos interpersonales e intrapersonal, de forma que pueda expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de modo directo, honesto y firme, respetando los sentimientos, actitudes y deseos de otras personas.

Esta conducta asertiva se concreta en acciones como...

- ✓ Decir no
- ✓ Pedir favores
- ✓ Preguntar por qué
- ✓ Solicitar un cambio de conducta
- ✓ Defender los derechos propios
- ✓ Empatía
- ✓ Interaccionar con el sexo opuesto
- ✓ Tomar decisiones
- ✓ Formular una queja
- ✓ Iniciar una conversación
- ✓ Presentarse a otra persona
- ✓ Saber entender
- ✓ Expresar sentimientos
- ✓ Saber agradecer



Estos conceptos teóricos serán la guía de las actividades concretas en cada sesión, pero se trabajarán de forma

práctica a través de actividades diversas.

## Objetivos

Este proyecto pretende fomentar en los adolescentes y jóvenes las habilidades adecuadas para:

1. Conseguir un clima de convivencia adecuado en el aula, tanto entre compañeros como con profesores.
2. Enseñar a los alumnos a autoevaluarse y obtener una opinión real de las habilidades que han ido desarrollando a través de la genética, el aprendizaje de la familia y el aprendizaje a través de modelos.
3. Enseñar a discernir entre aquellas habilidades funcionales y disfuncionales en diferentes contextos.
4. Entrenarles en habilidades sociales verbales y no verbales adecuadas y favorecedoras de consecuencias deseables para los chicos y chicas.
5. Favorecer la aceptación de la diferencia entre los compañeros/as y reconocer el conflicto como algo natural a las personas que nos permite aprender a manejar nuestras emociones y valores.
6. Fomentar valores de respeto, tolerancia, relaciones de igualdad y de intercambio intercultural.



## Contenidos básicos

En resumen, abordaremos la empatía, la cooperación, los límites, ser asertivo, ser efectivo, la resolución de conflictos, la confianza en la vida,...

Que se concretan en actividades en cada sesión, y se trabajarán a través de:

- ✚ La línea del tiempo de mi vida: cada éxito y sobre todo cada crisis es una oportunidad para crecer entre generaciones diversas.
- ✚ Dar voz e imagen a tu vida: momentos claves de tu historia personal y su representación en un mandala de identidad, un collage, una figura, un graffiti,...
- ✚ Rituales para deshacernos de cosas negativas e intensificar las cualidades positivas. Honramos/ celebramos la historia de cada uno en un pequeño "rito de paso".
- ✚ Utilizamos cuentos de sabiduría ancestral que tiene que ver con los temas de su desarrollo actual para ayudarles encontrar su camino en la vida.

## Desarrollo del Proyecto

A lo largo de las 8 sesiones de 90 minutos se tratará de profundizar en el conocimiento de uno/a mismo/a, en el reconocimiento de las diferencias y las semejanzas con los otros/as y de las relaciones que se establecen.

Los participantes pueden tener perfiles muy diferentes, homogéneos, múltiples,... y en relación a sus intereses y características concretas se adaptará la dinámica y la secuenciación de los temas.

Cada sesión tiene su propia dinámica y organización que se concretará en las **actividades** siguientes:

- Presentación del tema central de la jornada y referencias desde la experiencia personal y conocimientos previos.
- Cuentos, leyendas y canciones inspiradoras de los temas a tratar.
- Realización de actividades prácticas en formato tipo dinámica de grupo, representación y juego.
- Diálogo abierto, que tenga en cuenta las emociones y los conflictos para darles la bienvenida, y procesarles desde su nivel más instintivo (supervivencia), hacia niveles superiores en relación con otros/as y su concreción en valores.
- Realización de actividades artísticas (mandalas, cuentos, música, expresión corporal...) teniendo en cuenta las capacidades y preferencias del alumnado en la expresión plástica y creativa.
- Conclusiones finales, balance y sensación de salida de la sesión.