CURSO DE HABILIDADES SOCIALES Y AUTOESTIMA

Las ***habilidades sociales*** son las conductas que emite un individuo para expresar sus sentimientos, opiniones o derechos a otras personas, de un modo adecuado a la situación y respetando esas mismas conductas en los demás. Incluye también la capacidad de prever y manejar los problemas que surgen en cada situación mientras se minimiza al mismo tiempo, la probabilidad de futuros problemas.
Estas habilidades no son innatas, surgen por un proceso de aprendizaje que comienza en la familia y es reforzado en la escuela y grupos de convivencia. Las personas que no han logrado aprender estas habilidades, tienen muchos problemas para establecer relaciones sociales y mantenerlas, lo que causa una elevada ansiedad y sentimientos negativos sobre su propio valor como personas y su calidad de vida. Estos individuos no desean ser rechazados ni aislados por su comportamiento, sino que requieren de un reaprendizaje o reforzamiento de las habilidades básicas de interacción, con nuevas herramientas para fortalecer sus cualidades personales y que les permita relacionarse correctamente a través de ellas.

La ***autoestima*** es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Son las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o pensar que nos atribuimos y que conforman nuestra “imagen personal o autoimagen”. *Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no.* Esta autoevaluación es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida les plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.

CONTENIDOS:

1- ***Presentación del grupo e introducción a las habilidades sociales***. Presentación de los objetivos del taller.

2- ***Detección de las habilidades sociales menos desarrolladas, tipo de pensamientos y estructura mental*** sobre las propias capacidades y lo que los demás opinan de nosotros.

3- ***Autoconocimiento, autoestima y asertividad***. Análisis de la influencia que tiene el valor propio y la imagen que proyectamos en los demás. Aprender y trabajar estrategias para mejorar la autoestima. Explicar y practicar formas de transmitir necesidades, sentimientos y deseos de manera directa y cordial respetando nuestros propios derechos y los de los demás. Diferenciar actitudes asertivas de otras pasivas o agresivas, analizando los inconvenientes de utilizar este modo de comunicación. Discutir la importancia de la comunicación eficaz y su importancia en la interacción social. Escucha activa, empatía, lenguaje verbal y no verbal, aprender a decir que no, dar y recibir cumplidos, saber hacer y recibir críticas, disculparse y pedir perdón, preguntar dudas y pedir ayuda, dar nuestra opinión. Aprender a expresar las propias emociones, controlando las emociones negativas y aprendiendo a expresarlas de manera aceptable. Trabajar el autocontrol y la impulsividad con técnicas de manejo de la ansiedad y la ira.

4- ***Resolución de conflictos*** adecuadamente para crear y mantener relaciones sociales.

5- ***Toma de decisiones***. Discusión sobre la importancia de entender que cada persona es responsable de sus propios comportamientos y acciones. Aprendizaje de estrategias para tomar decisiones de manera efectiva y racional.

Duración del curso: 2 meses desde su comienzo.
Modalidad: Curso online.
Precio: 50 euros.
Objetivos: Conocer los conceptos básicos relacionados con la autoestima y las distorsiones que nos impiden comunicarnos y relacionarnos de manera efectiva con los demás. Ejercicios prácticos para poner estos conceptos en práctica y mejorar las propias habilidades.
Dirigido a: a cualquier persona que quiera ampliar y mejorar sus conocimientos en el tema a nivel personal.
Metodología: tras realizar la matrícula, se enviará el material junto a una dirección de e-mail donde se podrán exponer todas las dudas, consultas a su tutor, y realizar la entrega de ejercicios al finalizar el curso. Para la evaluación, el alumno deberá completar todos los ejercicios que se vayan proponiendo y entregárselos a su tutor para que sean corregidos.