

HABILIDADES SOCIALES

SESIÓN 1

Retomamos taller de **Habilidades Sociales**. ¿Recordáis qué eran las Habilidades Sociales? Por si a alguien se le había olvidado, las habilidades sociales son aquellas habilidades personales que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de una manera satisfactoria y efectiva. Nos permiten conocer gente nueva, saber lo que los demás quieren de nosotrxs en un momento dado, demandar algo cuando lo necesitamos, poner límites cuando algo no nos gusta, mostrar nuestro estado de ánimo de una manera entendible y socialmente aceptada...

Como podéis ver, las habilidades sociales sirven para muchas cosas en esta vida.

Una de los componentes de las habilidades sociales es la **comunicación**. La comunicación no solo es mantener una conversación con alguien, sino que ésta puede ser verbal o no verbal. Es decir, hay veces que nos comunicaremos con palabras, en cambio otras que NO.

¿Y cómo es la comunicación NO verbal sin palabras?

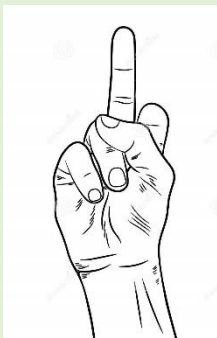
Hay diferentes maneras: puede ser un saludo con la mano, una indicación a con el dedo, una señal de tráfico... Si os fijáis, en todas ellas se está comunicando algo, incluso un gesto facial es una comunicación NO verbal.

Vamos a centrarnos hoy en este tipo de comunicación. ¿Se te ocurren más ejemplos de comunicación NO verbal? Anótalas en el siguiente recuadro (al menos 5 diferentes a las ya mencionadas):

• • • • •

Ahora hagamos el siguiente ejercicio para ver qué tal llevas esto de entender la comunicación NO verbal:

EJERCICIO: Observa las siguientes imágenes e indica qué crees que significan:





Ya va quedando poco a poco más claro qué es la COMUNICACIÓN y dentro de ésta, cuál es la comunicación NO VERBAL. Seguiremos profundizando en ella ya que es fundamental para ser capaces de comunicarnos correctamente.