



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de
Estudiantes y Vida
Universitaria

Taller de entrenamiento en habilidades sociales

Presentación

Las **habilidades sociales** (HHSS) son aquellos comportamientos eficaces en las situaciones de interacción social. Ejecutarlos o no hacerlo depende del grado de conocimiento de estas y de la pericia o práctica que tengamos con ellas. Las HHSS se pueden ensayar y aprender. En el Gabinete Psicopedagógico de la UGR somos conscientes de que esta es una necesidad de formación importante para los y las estudiantes. Por lo que hemos diseñado un itinerario teórico-experiencial en formato grupal para mejorar las distintas competencias que engloban las habilidades sociales.

Destinatarios

Estudiantes de Grado, Máster y Doctorado de la Universidad de Granada, que solicitan formación en estas habilidades y en quienes se constata mediante evaluación que tienen esta necesidad. Se priorizará al estudiantado con Necesidades Específicas de Ayuda Educativa relacionadas con este ámbito.

Formato

La estructura de este entrenamiento es grupal, ya que se necesita un contexto de interacción real para ponerlas en práctica de forma óptima. Grupo que debe entenderse como de apoyo mutuo, donde los integrantes tendrán un nivel de pericia similar. El grupo estará guiado por dos instructores cuya labor es facilitar el proceso de aprendizaje de HHSS a través del ensayo reiterado y retroalimentación en un clima de seguridad y confianza, así como supervisar su transferencia a la vida social, personal y académica de los y las estudiantes.

Objetivos

Los objetivos que se plantean para las personas participantes son:

- Comprender la utilidad de las habilidades sociales

- Mejorar la eficacia con las habilidades sociales
- Aumentar el grado de asertividad
- Contribuir al desarrollo personal, social, así como a la adaptación a la Universidad.

Contenidos

1. Introducción a las habilidades sociales.
2. La comunicación verbal y no verbal.
3. Práctica de habilidades de interacción no verbal: La mirada, expresión facial, la sonrisa, la postura corporal, los gestos, la distancia interpersonal, el contacto físico, y los componentes paralingüísticos.
4. Estilos de comunicación pasivo, asertivo y agresivo.
5. Derechos asertivos.
6. Empatía y escucha activa.
7. Tolerar los silencios.
8. ¿Cómo presentarse e iniciar conversaciones?
9. ¿Cómo hacer y recibir cumplidos? La expresión del afecto positivo.
10. ¿Cómo pedir favores?
11. ¿Cómo formular planes?
12. ¿Cómo decir que no y resistir la capacidad de persuasión del otro?
13. ¿Cómo pedir un cambio de comportamiento?
14. ¿Cómo hacer y recibir críticas?

Temporalización

La formación tendrá una duración de 10 horas que se distribuyen en 5 sesiones de 2 horas, en los días que se indican a continuación:

GRUPO DE MAÑANA

SESIÓN 1. Día 10 de octubre. Duración: de 12 a 14 horas.

SESIÓN 2. Día 17 de octubre. Duración: de 12 a 14 horas.

SESIÓN 3. Día 24 de octubre. Duración: de 12 a 14 horas.

SESIÓN 4. Día 31 de octubre. Duración: de 12 a 14 horas.

SESIÓN 5. Día 7 de noviembre. Duración: de 12 a 14 horas.

GRUPO DE TARDE

SESIÓN 1. Día 10 de octubre. Duración: de 18 a 20 horas.

SESIÓN 2. Día 17 de octubre. Duración: de 18 a 20 horas.

SESIÓN 3. Día 24 de octubre. Duración: de 18 a 20 horas.

SESIÓN 4. Día 31 de octubre. Duración: de 18 a 20 horas.

SESIÓN 5. Día 7 de noviembre. Duración: de 18 a 20 horas.

Lugar

Aula 8 del Espacio V Centenario de la UGR.

Inscripción

La inscripción podrá realizarse del 20 al 28 de septiembre a través del siguiente formulario online:

INSCRIPCIÓN

Se expedirá diploma acreditativo.

No se conceden créditos ECTS.

El taller es gratuito, las plazas son limitadas.

Contacto

Gabinete Psicopedagógico. Unidad de Orientación Académica. Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria. Edificio V Centenario (despachos 6, 7 y 8).

Telf.: 958 241 000 ext.20768 / 958 248 501

Correo electrónico: @email