

ASERTIVIDAD Y HABILIDADES SOCIALES. APRENDER A DECIR “NO”. DEFIENDE TUS DERECHOS

Cuando hablamos de **ASERTIVIDAD** nos referimos a la forma en la que vamos a expresar nuestros sentimientos, quejas y opiniones de tal manera que no nos produzca ansiedad y se realice con respeto hacia la otra persona.

“La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.”

En la última década se han multiplicado los programas desarrollados por los profesionales de la salud mental dirigidos a realizar entrenamientos en **HABILIDADES SOCIALES**.

Un nivel satisfactorio de competencia social es condición básica para la integración en grupo, la estabilidad emocional, la obtención de una autoestima positiva y estable, etc. Todo ello ha conducido a promover la implantación, promoción y enseñanza de **HABILIDADES SOCIALES** para prevenir una gran parte de los conflictos relacionados con insatisfacción y trastornos psicológicos.

Este programa va dirigido a personas que quieran aprender, poner en práctica y perfeccionar determinadas **HABILIDADES SOCIALES** para aumentar la confianza en sí mismas, mejorar su competencia social y ser hábiles a la hora de resolver problemas y abordar situaciones conflictivas.

PROGRAMA

- 1- Emitir opiniones.
- 2- Pedir favores y/o ayuda.
- 3- Decir “NO”. Aprender a negarnos.
- 4- Hacer y recibir cumplidos.
- 5- Emitir sentimientos positivos.
- 6- Emitir sentimientos negativos.
- 7- Emitir críticas.
- 8- Aceptar críticas.
- 9- Resolución de conflictos.
- 10- Habilidades heterosexuales.

OBJETIVOS

- **Objetivos generales:** Aumentar y mejorar las relaciones sociales, aumentar la confianza en nosotr@s mism@s, reducir la ansiedad, conocernos mejor, ser positiv@s...

- **Objetivos específicos:** emitir opiniones adecuadamente, aprender a pedir, aprender a negarnos, expresar sentimientos, resolver situaciones conflictivas...