EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

Lorem ipsum dolor sit

EJERCICIO 1. ASÍ FUI, ASÍ SOY, ASÍ SERÉ.

Escribe una redacción corta, que tenga como premisas: cómo te veías en el pasado, como te ves en la actualidad, cómo te ves en el futuro".

Al escribir la redacción deberás tener en explicar quién eres, hacia dónde vas, qué quieres lograr en un futuro, si estás satisfecho con lo que tienes o no, si te consideras buena persona, si tienes buenas relaciones con los demás, si las personas te aceptan y les gustas, si quieren estar contigo, etc.

EJERCICIO 2. ANÁLISIS DEL CLIMA DE COMUNICACIÓN

1. Piensa en el clima de comunicación de una de sus relaciones personales importantes, puede ser de amistad, de compañeros de convivencia, familiares, etc.
2. Realiza una lista de los componentes verbales y no verbales tanto positivos como negativos que han influido para que ese clima sea así.
3. Elabora una lista de propuestas de lo que puedes hacer, para conservar el clima actual (si es positivo), y
para modificarlo (si es negativo).
4. Haz de nuevo la lista de los comportamientos verbales y no verbales (en esta ocasión los deseables).

EJERCICIO 3. HACER FRENTE A LA CRÍTICA

Organizados en parejas, se trata de seguir los siguientes pasos:
Una de las personas de la pareja ejerce el rol de crítico y la otra de receptor de la crítica.
Elegir una crítica de las que se proporcionan a continuación:

a. Tú a veces eres egoísta. No piensas más que en ti.
b. No seas tan susceptible.
c. Tú dices que me comprendes, pero no es lo que tú haces realmente.
d. Me gustaría que me echaras una mano.
e. ¡Eres demasiado crítico!

La persona que recibe la crítica tiene que elegir una respuesta adecuada.
Hay que reflejar que se aceptan y se comprenden las críticas y de encontrar puntos en los cuales se está de acuerdo.
A continuación se invierten los papeles de la pareja y se elige otra crítica que la persona receptora de la crítica tendrá que afrontar.

EJERCICIO 4. ESCUCHA PASIVA O MALA ESCUCHA.

En grupos de 4-5 personas, cada una de las personas por turnos, durante 1 o 2 minutos expone al resto sus ideas sobre un tema de actualidad: el paro juvenil, el aborto, etc.

El resto de los miembros del grupo debe esforzarse mientras su compañero expone sus ideas, en pensar en algún asunto personal, familiar o de amistad que le preocupa. A la vez se les pide que miren a la persona que habla, pero dejándoles muy claro que sus mentes deben estar en otro lugar.

Después se cambiarán los papeles hasta que todas las personas sean los emisores de la exposición.

Posteriormente se hace una puesta en común analizando cómo se sintieron tanto cuando estaban escuchando de forma negativa a otro compañero como cuando les tocó a ellos exponer sus ideas.

Por último se trata de extrapolar el ejercicio a situaciones concretas vividas por los miembros del grupo.

EJERCICIO 5. PERCEPCIONES ERRÓNEAS.

Con este ejercicio se pretende hacer conscientes a los miembros de un grupo, de la falta de base que tenemos en ocasiones sobre las percepciones erróneas que nos llegan de determinadas personas.

Para ello se seguirán los siguientes pasos:

Cada uno en una hoja de papel, escribirá el nombre de una persona con la que ha tenido recientemente una diferencia o una persona que no le gusta.

A continuación debe pensar si los actos de la persona en sí van en relación con la percepción que tenemos sobre ella.

Una vez analizados sus actos, hay que analizar si las primeras impresiones que teníamos hacia esta persona estaban desvirtuadas, es decir, no se correspondían con la realidad.

A la hora de valorar a esta persona, ¿nos hemos fijado demasiado en sus defectos y no en sus virtudes?

¿Hemos reprobado a esta persona ante otras, sin tener en cuenta sus problemas y su realidad?

EJERCICIO 6. AUTOESTIMA.

Se trata de analizar la importancia de las valoraciones negativas que recibimos de personas con las que interactuamos y su influencia en nuestra autoestima.

Para ello, vamos a realizar una tabla en la que pongamos en la columna de la izquierda, las valoraciones negativas, comentarios negativos, etc, que alguna persona haya realizado sobre nosotros. Se anotará de igual forma el contexto en el que se dieron y la persona que las hizo, exponiendo el grado de relación que tenemos con ella.

En segundo lugar, escribiremos en la columna de la derecha, las voces negativas que nos decimos a nosotros mismos en relación con las que hacen otras personas.

Por último se trata de comparar ambas columnas de las tablas y analizar cómo afectan estas voces negativas a nuestro autoconcepto y nuestra autoestima.

EJERCICIO 7. MIS LOGROS.

Se trata de pensar en logro o victoria que hayamos conseguido a lo largo de nuestra vida.
Se describe detalladamente y después se responde a las siguientes preguntas:
¿Qué me motivó para alcanzar ese éxito? ¿Qué se consolidó en mi personalidad a partir de este triunfo? ¿A quienes afectó positivamente? ¿Qué experimento ahora al recordar esta victoria?
Por último se extraen las conclusiones del ejercicio.

EJERCICIO 8. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Ahora vamos a realizar un ejercicio para trabajar la habilidad de tolerancia a la frustración. Para ello seguiremos los siguientes pasos:

Piensa en algo que estás obligado/a a hacer aunque no quieras o un objetivo que te planteaste y no has llegado a conseguir.

Contesta a las siguientes preguntas: ¿ Cómo te sentiste? ¿ Qué pensaste? ¿ echaste la culpa de la situación a alguna persona? ¿ qué hiciste para superar el sentimiento de frustración, rabia o tristeza?

Piensa en algo que podrías haber hecho y no hiciste.

Algunas estrategias para afrontar la frustración son:

Pensar de forma realista la influencia personal y del contexto en esa situación.

Pensar en positivo: aprender de los errores, buscarse nuevas metas acordes a la realidad.

Aceptar el sentimiento negativo que produce la frustración y expresarlo en el contexto y en la forma adecuada.

EJERCICIO 9. PIEDRA Y ALGODÓN.

Elabora una tabla de dos columnas. La primera columna tendrá por título piedra y la segunda algodón.

Se trata de anotar los pensamientos negativos que tenemos sobre nosotros mismos y que impiden que los objetivos se cumplan en la columna de las piedras.

Posteriormente se sustituye cada pensamiento negativo por un positivo y se anotan en la columna de los algodones.