

TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

(*Social Skills training*)



Nombre : _____

Fecha : _____

(Marque los artículos con debilidades)

Capacidades comunicativas

Capacidades conversacionales

- ☼ 1. Mantener una distancia física con los demás adaptada (gestión del espacio social).
- ☼ 2. Posición de escucha
- ☼ 3. Tono de voz
- ☼ 4. Saludos
- ☼ 5. Cuando y como interrumpir
- ☼ 6. Sostener un asunto, un asunto de conversación (no pasar de un asunto al otro sin conexión lógica)
- ☼ 7. Mantener una conversación
- ☼ 8. Hablar cuando es su turno
- ☼ 9. Iniciar una conversación
- ☼ 10. Unirse a una conversación
- ☼ 11. Terminar una conversación
- ☼ 12. Hacer una pregunta cuando uno no entiende
- ☼ 13. Decir " No sé "
- ☼ 14. Presentarse
- ☼ 15. Conocer a alguien
- ☼ 16. Presentar temas de interés para los demás.
- ☼ 17. Dar información contextual sobre lo que se dice
- ☼ 18. Cambiar de asunto
- ☼ 19. No hablar demasiado tiempo
- ☼ 20. Felicitar a los demás
- ☼ 21. Contacto visual, voz alegre

Capacidades de juego

- ☼ 22. Pedirle a alguien que juegue
- ☼ 23. Unirse a las personas que juegan
- ☼ 24. Comprometerse
- ☼ 25. Compartir
- ☼ 26. Jugar cuando es su vez
- ☼ 27. Jugar

- ☼ 28. Saber perder
- ☼ 29. Saber ganar
- ☼ 30. Terminar una actividad de juego

Gestión de las relaciones de amistad.

- ☼ 31. Comportamiento formal o informal
- ☼ 32. Respetar la opinión de los demás
- ☼ 33. "Compartir" un amigo
- ☼ 34. Prestar atención
- ☼ 35. No ser autoritario
- ☼ 36. Ofrecer ayuda
- ☼ 37. Saber cuándo hablar
- ☼ 38. Ser modesto
- ☼ 39. Llamar a un amigo por teléfono
- ☼ 40. Contestar el teléfono

Gestión de las emociones

Regulación personal

- ☼ 41. Reconocer tus emociones
- ☼ 42. Mantener la calma
- ☼ 43. Resolver un problema
- ☼ 44. Hablar con los demás cuando estamos molestado
- ☼ 45. Manejar las tensiones familiares
- ☼ 46. Entender cuando los demás están enfadados
- ☼ 47. Intentar algo nuevo

Empatía

- ☼ 48. Ser comprensivo con los sentimientos de los demás
- ☼ 49. Animar a otros
- ☼ 50. Tomar noticias de los demás

Manejo de conflictos

- ☼ 51. Afirmando
- ☼ 52. Aceptar opiniones contrarios
- ☼ 53. Aceptar que se burla de ti
- ☼ 54. Aceptar que estar a fuera de juegos
- ☼ 55. Hacer comentarios positivos
- ☼ 56. Aceptar críticas
- ☼ 57. Tener una actitud respetuosa

Entre las habilidades verificadas, enumera las 12 capacidades en las que te gustaría trabajar primero :

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

10) _____

11) _____

12) _____