



# Curso de Habilidades Sociales para Niños y Adolescentes

**Existe numerosa evidencia sobre la relación directa entre competencias sociales en la infancia y el posterior funcionamiento social, académico y psicológico**

**“El 85% de las competencias de los líderes organizacionales se basan en competencias emocionales, no académicas”.**

**Niños, adolescentes y jóvenes que quieren aprender a sentirse mejor consigo mismo y a relacionarse mejor con los demás.**

A pesar de lo que

pueda parecer, el desarrollo de las nuevas tecnologías y el uso masivo que los niños y adolescentes hacen de ellas, pueden dificultar el desarrollo de las habilidades de comunicación, de relación interpersonal, e incluso de autoconocimiento personal y autorregulación emocional, que van a ser necesarias para que nuestros jóvenes puedan integrarse de forma adaptativa en la sociedad actual.

Así pues, resulta vital que nos aseguremos de que nuestros chavales cuenten con unas habilidades personales e interpersonales básicas que

les garanticen un buen nivel de adaptación, tanto en el momento presente como en el futuro, y que les permitan desarrollar sus principales competencias a nivel social, emocional, académico y profesional.

## ¿A quién va dirigido?

El curso va dirigido a niños y adolescentes que quieran adquirir competencias emocionales e interpersonales que les permitirán iniciar y mantener unas relaciones más ricas y gratificantes con los demás, así como potenciar los recursos personales que le faciliten una mayor implicación y adaptación a nivel social.

Talleres de Formación



**Presencial  
2013**

En este curso vamos a profundizar en las estrategias para reconocer y potenciar las habilidades sociales de niños y adolescentes: Aprender a conocerse a uno mismo y a quererse tal como es, aprender a relacionarse con los demás, a saber decir “no” y decir lo que se quiere sin sentirse mal ni herir los sentimientos de los demás, así como aprender a relacionarse con el grupo de referencia... estos serán pilares de la formación. Conseguiremos acercar a niños y adolescente las herramientas y los recursos que les proporcionen experiencias positivas y bajo control.

# “ Si aprendemos a controlar nuestros pensamientos, controlaremos nuestra vida. ”

De una forma práctica y amena, abordaremos las Reglas de Oro que debemos seguir en las relaciones personales

**En este curso, los chicos aprenden a relacionarse con los demás, a defender sus criterios, a no dejarse manipular, a iniciar las conversaciones, a hacer amigos, a mantenerlos, a sentirse seguros en los ambientes sociales...**

---

El curso constará de cuatro módulos

**En el primero** se trabajará el conocimiento personal y la autorregulación emocional, que son competencias amplias que incluyen, entre otras cosas, la autoestima, la autoconfianza, la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y, por tanto, de las de los demás, la destreza para hacer frente a situaciones de conflicto, y que abren el camino a la empatía y al desarrollo de las competencias sociales básicas.

En este módulo se trabajará el desarrollo de aquellos aspectos que nos permiten crear una imagen positiva de nosotros mismos, valorar nuestras propias capacidades y limitaciones, ser capaces de expresar lo que sentimos hacia nosotros mismos y hacia los demás y, sobre todo, ser capaces de regular nuestras emociones en beneficio propio en situaciones adversas o de conflicto.

**En el segundo** se enseñarán las

habilidades sociales básicas y las principales habilidades de conversación, tales como las habilidades de escucha, la identificación de señales no verbales en la comunicación con el otro, habilidades para iniciar y mantener conversaciones, emitir y recibir información de manera adecuada, respetar los turnos de palabra...

**En el tercero:** El estilo de comunicación asertivo se caracteriza por expresar de un modo directo los propios sentimientos, necesidades, derechos y opiniones sin violar los derechos de los demás y sin dejarnos manipular por los otros. En este módulo se trabajarán las principales técnicas asertivas, con el objetivo de aprender a defender nuestros derechos, a decir “no”, a expresar y recibir críticas, a negociar y a afrontar las reacciones de hostilidad de los demás...

**En el cuarto** se hará especial hincapié en aprender a manejar y afrontar la presión de grupo, a conocer el proceso de toma de decisiones y de solución de conflictos interpersonales, que son capacidades estrechamente relacionadas con el desarrollo de unas buenas habilidades asertivas.

Se trata en definitiva de un curso pensado muy especialmente en niños y jóvenes, según las peticiones que nos hacéis cada día; por ello intentaremos facilitarles los conocimientos y el entrenamiento que les permita experimentar una VIDA PLENA.



¿Cómo se abordan los objetivos del curso?

**El aprendizaje de una habilidad se adquiere con la práctica.** Por eso el **Curso en habilidades Sociales** tiene un diseño eminentemente práctico, y cuenta con todos los recursos pedagógicos y psicológicos que son necesarios para el logro de los objetivos marcados.

Las prácticas se realizan en grupo, para que podamos enriquecernos mutuamente, con las diversas experiencias.

Para facilitar al máximo estos objetivos, los grupos serán muy reducidos (alrededor de 12 personas) y se dividirán en función de la edad de los asistentes

## Módulo1

Aprender a conocerse y a quererse

1 de Julio en horario de 10 a 14h o de 16 a 20h

1

Conocimiento personal

2

Situaciones de conflicto

3

Autoregulación

## Módulo2

Aprender a relacionarse

3 de Julio en horario de 10 a 14h o de 16 a 20h

4

Habilidades de escucha

5

Habilidades para iniciar y mantener conversaciones

6

Habilidades para emitir y recibir información de forma adecuada

## Módulo3

Aprender a decir No y a decir lo que se quiere

8 de Julio en horario de 10 a 14h o de 16 a 20h

7

Saber decir "No"

8

Expresar y recibir críticas

9

Afrontar reacciones de hostilidad

## Módulo4

Aprender a relacionarse en grupo

10 de Julio en horario de 10 a 14h o de 16 a 20h

10

Aprender a manejar y afrontar la presión del grupo

11

El proceso de toma de decisiones

12

Solución de conflictos interpersonales

## ¿Cuál es el horario?

- Curso de mañana: de 10:00h a 14:00h (incluye un desayuno a media mañana)
- Curso de tarde: de 16:00h a 20:00h (incluye merienda a media tarde)

## ¿Cómo hago mi reserva?

Comunicándolo telefónicamente o remitiendo el boletín de la última página al CENTRO DE PSICOLOGÍA ALAVA REYES, C/ Arturo Soria 329, 1º F 28033 – Madrid. La fecha tope para matricularse

será, aproximadamente, una semana antes del inicio del curso en que desea participar. El coste de la inscripción será de 180€, Esta cantidad le será reembolsada si cancela su participación con al menos 72h de antelación a la fecha del curso. (Para agilizar el proceso, se puede enviar el boletín a

través de Fax o Correo electrónico, al número o dirección que aparecen en el pie de página). El recibo de haber satisfecho la matrícula, será imprescindible para participar en el curso.

### Datos del/la participante

Apellidos.....

Nombre.....

Fecha de nacimiento.....

Profesión/ocupación.....

Dirección.....

.....

.....

Teléfono de contacto padres.....

Email.....

**Precio del curso: 180 €** (incluye matrícula, materiales, desayuno, instalaciones...).

Si te apuntas al **Curso de Técnicas de Estudio y Control de la Ansiedad ante los Exámenes**, el precio será de **150€** cada curso.

### Abono de los derechos de inscripción:

180€ o 150€ mediante efectivo, talón o transferencia bancaria. (Serán devueltos en el caso de cancelación, siempre y cuando se avise con al menos 72h antes del comienzo del curso) C/C: 2085 9980 99 0330068639 Entidad: Ibercaja Titular: Álava Reyes Consultores SL

### Normativa sobre protección de datos:

Los datos incluidos en la presente ficha se incorporarán en el fichero FORMACIÓN del que es titular Álava Reyes Consultores SLU con la finalidad de tramitar su solicitud de inscripción en el curso solicitado y mantenerle informado sobre cursos y eventos que puedan ser de su interés. Para ejercer el derecho de acceso, rectificación, oposición o cancelación pueden dirigirse a Álava Reyes Consultores SLU C/ Arturo Soria, 329 – 6º E Tfno. 917672031/fax.913831697.

## ¿Dónde tendrá lugar?

### Centro de Psicología Álava Reyes

C/ Arturo Soria, 329 – 1ºF  
28033 Madrid

Tel.: (34) 91 767 20 31 / (34)  
91 766 70 28

**Metro:** Pinar de Chamartín  
(Líneas 1 y 4)

**Situación:** Se encuentra justo frente a la parada de metro Pinar de Chamartín.

