



Habilidades Sociales en el voluntariado



Material complementario del curso



ESTELA
SOCIAL

En este documento podrás acceder al contenido del curso "Habilidades Sociales en el Voluntariado" desarrollado en modalidad online.

De este modo, podrás fortalecer tus Habilidades Sociales a través las técnicas y herramientas que hemos visto a lo largo del curso.

Espero que este cuaderno contribuya a la resolución de diversas situaciones que puedan presentarse en vuestra actividad como voluntarios/as.

MOTIVACIONES

Tal y como hemos analizado durante el desarrollo del curso, existen diferentes teorías (teoría de las expectativas, teoría de Maslow y Teoría de Herzberg) que nos permiten analizar que....

- **Las motivaciones egoístas** pueden desembocar en conductas de competitividad hacia nuestro equipo de voluntariado

VS

- **Las motivaciones altruístas**, permiten ver el voluntariado como un fin hacia la ayuda y no como un medio para satisfacer nuestras propias necesidades

MOTIVACIONES

- Analiza las siguientes situaciones y selecciona que tipo de motivación corresponde a cada caso:
- https://docs.google.com/forms/d/1W6MXOmCkdulucZQHIsr8whrT4jaFP2oVIlJHYL_ibYg/edit

EMPATÍA

DEFINICIONES:

- Participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona

Vídeo Youtube:

Empatía, signo de grandeza | Abel Trillini | TEDxPaseoAlameda

ASERTIVIDAD

DEFINICIONES:

● **Real Academia Española:**

"Dicho de una persona:
Que expresa su opinión de manera
firme"

● **Muñoz Serra:**

"La habilidad de expresar nuestros
deseos de una manera amable, franca,
abierta, directa y adecuada, logrando
decir lo que queremos sin atentar
contra los demás.

● **Castenyer:**

La asertividad es la capacidad de
autoafirmar los propios derechos, sin
dejarse manipular y sin manipular a los
demás

ASERTIVIDAD

CUALIDADES

- **Equilibrio:** no tienen disonancias entre lo que piensan y lo que dicen
- **Agradecen y alaba:** reconocen los logros de su entorno
- **Acepta las críticas y el fracaso**
- **Conciencia del momento de abandonar** cuando algo (o alguien) les genera sufrimiento
- **Grandes mediadoras** debido a las dotes comunicativas de las personas asertivas
- **Utilizan la relatividad** ya que no tienen personalidades con caracteres exageradas

ASERTIVIDAD

MEJORAS PERCIBIDAS

- Mayor **control** y gestión de las propias emociones
- Capacidad para **prevenir** conductas hostiles
- Mejora en las **relaciones** con el entorno

ENTRENA TU ASERTIVIDAD A TRAVÉS DE...

- La mirada
- La distancia interpersonal
- La postura
- La forma de hablarte

ASERTIVIDAD

TÉCNICAS PARA PRACTICARLA

- Mantener el **contacto ocular**
- Mostrar **interés**
- **Escuchar** atentamente (escucha activa)
- Adoptar una actitud **respetuosa**
- Hacer **preguntas adecuadas**
- Dar algo de **información** sobre uno mismo

¿SOY UNA PERSONA ASERTIVA? #TIPS

- Focalizar cuáles son los factores que rodean mi conducta-problema
- Mantener un equilibrio entre empatía y asertividad

ASERTIVIDAD

TÉCNICAS

- **DISCO RAYADO:** repetir y ser persistentes con nuestra opinión. Ejemplo: "no, no, no"
- **BANCO NIEBLA:** contestar cuando nos ofrecen una opinión que esconde una manipulación. Se trata de dar la razón pero al contrario. "Entiendo tu postura, pero esta es la mía"
- **ASERTIVIDAD CONFRONTATIVA:** consiste en responder a una crítica pidiendo una aclaración. Ejemplo: "Habíamos quedado en esto...¿Qué ha pasado?"
- **APLAZAMIENTO:** aplazar la respuesta a la afirmación que intenta desafiarnos hasta que nos sintamos más tranquilos

¡PONTE A PRUEBA!

- Las páginas web "Psicologíaonline.com" y "MuyInteresante.es" te permite evaluar tus capacidades de asertividad a través de un test...¿te atreves a evaluarte?
- <https://www.psicologia-online.com/test-de-asertividad-con-resultados-3282.html>
- <https://www.muyinteresante.es/salud/test/res-una-persona-empatica>

COMPORTAMIENTOS

- **Proactividad:** capacidad de pasar por un filtro los pensamientos y emociones antes de ponerlas en practica
- **Reactividad:** mismo proceso cuando no pasa por ningún filtro (cuando una persona explota por ira, dando respuestas irreflexivas y manifestándolo tal cual)
- **Vídeo complementario**
<https://www.youtube.com/watchv=SCupWVzMGxE>

MEDIACIÓN

DEFINICIÓN:

Es un sistema para resolver los conflictos de una manera alternativa sin tener que llegar a procesos judiciales. Es un proceso voluntario y flexible

La persona mediadora se caracteriza por ser imparcial, creativa, paciente, con capacidad de escucha, tolerante observadora y asertiva.

VÍDEO COMPLEMENTARIO

<https://www.youtube.com/watch?v=ep-nqKR39V4>

MEDIACIÓN

TÉCNICAS:

Negociación:

búsqueda de beneficios en ambas partes implicadas

Arbitraje:

se trata de buscar quién tiene la razón, solo hay un ganador y un perdedor.

COMUNICACIÓN

TIPOS DE COMUNICACIÓN

VERBAL

A través de las palabras

NO VERBAL

A través de gestos y expresiones. Tipos de gestos:

- **EMBLEMÁTICOS:** sustituyen a la palabra (asentir, negar)
- **ILUSTRATIVOS:** acompañan a las palabras
- **REGULADORES:** regulan el diálogo

PARAVERBAL

Todo aquello que rodea la emisión del mensaje. Por ejemplo, el tono de voz

COMUNICACIÓN

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

- **Comunicación pasiva:** evita cualquier tipo de confrontación, la persona evita expresar su opinión y deseos
- **Comunicación agresiva:** Prefieren hablar la mayor parte del tiempo. No tienen en cuenta cómo se sienten los demás
- **Comunicación asertiva:** expresa sus opiniones y deseos de forma franca y con respeto

COMUNICACIÓN

¿Quién comunica mejor, una persona pasiva o una persona agresiva?

En ambos estilos de comunicación se imponen barreras que permiten la transmisión o recepción de una forma adecuada

Accede a la siguiente actividad:

<https://docs.google.com/document/d/1LA8FU30XPEAa9CngrS2iW4uxtdOciN5fkHsOFTKmJYE/edit?usp=sharing>

INTELIGENCIA EMOCIONAL

DEFINICIÓN

"Habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento" (Salovey et Mayer, 1990, p.1)

NOS PERMITE...

Desarrollar la motivación

Controlar los impulsos

Regular el estado de ánimo

Fomentar la relación con los demás

Material Bibliográfico

Branden, N. (1995). Desarrollo de la autoestima. Los seis pilares de la autoestima. *guiapromocionmujeres*, 1-27.

ISO 690

https://hermandadblanca.org/wp-content/uploads/2016/03/hermandadblanca_org_desarrollo-de-la-autoestima.pdf

Cabrera, P., & Galán, E. (2002). Características personales y madurez del voluntariado.

<https://addi.ehu.es/handle/10810/48131>

Castanyer, O. (1996). La asertividad. Expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brouwer.

ISO 690

Material Bibliográfico

La Guía de Antara, (2015). La Importancia de la Inteligencia emocional

<https://cpal.edu.pe/uploads/recursos/publicaciones/la-importancia-de-la-inteligencia-emocional.pdf>

Material Bibliográfico

La Guía de Antara, (2015). La Importancia de la Inteligencia emocional

<https://cpal.edu.pe/uploads/recursos/publicaciones/la-importancia-de-la-inteligencia-emocional.pdf>

¡Sígueme!



<https://estela.social/>



@estela_social



@estela_social



<https://t.me/estelasocial>