

ORIENTACION DE DESTREZAS SOCIALES PARA CLIENTES

¿Qué es el Entrenamiento en Destrezas Sociales?

El Entrenamiento en Destrezas Sociales le enseña a las personas a comunicar mejor sus sentimientos, pensamientos y necesidades hacia los demás. También les enseña a las personas a cómo responder mejor a los sentimientos, pensamientos y necesidades de los demás. Las destrezas sociales le ayudan a las personas a conseguir lo que necesitan con mayor frecuencia y a evitar hacer cosas que no quieren hacer.

¿Cómo se diferencia el Entrenamiento en Destrezas Sociales de otros grupos?

El Entrenamiento en Destrezas Sociales es diferente a otras formas de grupos terapéuticos. Los miembros del grupo no se sientan en círculo para hablar de sus problemas. En lugar de eso, los miembros usan el tiempo tratando formas de resolver sus problemas. Ellos hacen esto practicando una serie de destrezas y luego intentándolas en situaciones de la vida real.

¿Qué se espera de los miembros del grupo?

Los miembros del grupo deben estar dispuestos a mantener la mente abierta. Deben estar dispuestos a intentar nuevas técnicas diseñadas para comunicarse los unos con los otros. Los miembros del grupo aprenderán sobre nuevas destrezas y discutirán como utilizarlas en su propia vida. Cuando estén listos, practicarán las destrezas dentro del grupo y en situaciones de la vida real.

¿Cómo aprenden y practican una destreza nueva los miembros del grupo?

Los miembros del grupo aprenden nuevas destrezas por medio de juegos de roles (“role playing”), primero junto a los líderes del grupo y luego los unos con los otros. Los juegos de roles son similares a practicar para una obra de teatro, pero es más relajado y divertido. Primero, los miembros del grupo reciben una hoja donde se describe la destreza que se va a discutir dividida en unos cuantos pasos simples. Después, se observa a los líderes del grupo hacer un juego de roles de la destreza (los juegos de roles son como actuar en situaciones fingidas). Cuando los miembros se sienten cómodos, se les da la oportunidad de hacer un juego de roles con la destreza. También se les pedirá que hagan tarea para el hogar donde se les pedirá que practiquen la destreza fuera del grupo. Nunca se le fuerza a nadie para que participe en un juego de roles ni para que haga tarea si este/a no se siente cómodo/a.

¿Cómo me puede ayudar el Entrenamiento en Destrezas Sociales?

Las destrezas sociales le pueden ayudar a comunicarse mejor con sus amigos, familiares o jefes. Le podrían ayudar para hablarle a una persona a quien usted desea cortejar. Usted puede enfocarse en destrezas que lo ayuden a alcanzar mayor independencia. Las destrezas sociales podrían ayudarle a alcanzar prácticamente cualquier meta que usted se proponga. Antes de la primera sesión, cada participante del grupo se reúne individualmente con un líder del grupo. El líder le ayuda al participante a identificar cuáles son las metas personales con las que trabajara durante el grupo.