

Encuentra tu psicólogo más cercano

x. ej. Madrid **Busca en tu ciudad**

¿Eres psicólogo? **Date de alta**

PUBLICIDAD

PSICOLOGÍA SOCIAL Y RELACIONES PERSONALES

# Los 5 mejores talleres de habilidades sociales

Potenciar tu comunicación verbal y gestual está al alcance de tu mano.

por Psicología y Mente

Comparte **Comentarios**



La mejor formación para dominar la comunicación verbal y no verbal. Unsplash

**Las habilidades sociales son necesarias para vivir en armonía con la gente de nuestro alrededor**, pues somos seres sociales y necesitamos a los demás para vivir una vida plena y emocionalmente sana.

En cambio, el déficit de habilidades sociales provoca conflictos con otras personas que, en la mayoría de ocasiones, son evitables. Los estudios científicos que sugieren que las personas que dominan las habilidades sociales básicas gozan de un mayor bienestar.

- Artículo relacionado: **“5 técnicas para entrenar tus habilidades sociales”**

## Cuáles son las habilidades sociales básicas

Al hablar de habilidades sociales nos estamos refiriendo a una serie de comportamientos o conductas, ya sean verbales o no verbales, que **nos permiten relacionarnos con otros individuos de forma sana y mutuamente satisfactoria**. Las habilidades sociales más importantes son:

- **Escucha activa**. Es decir, no solamente oír, sino escuchar con todos los sentidos y con atención plena.
- **Asertividad**. Saber expresar nuestras propias opiniones, siempre respetando las opiniones de los demás.
- **Empatía**. Entender los pensamientos y emociones de otras personas.
- **Capacidad de negociación**, para evitar conflictos innecesarios.
- Respeto, para que la otra persona se sienta en consideración.
- Compasión, pues nadie es perfecto.
- Paciencia. Ayuda a estar relajado.
- Saber expresarse tanto de manera verbal como no verbal.

Si deseas profundizar en estas competencias sociales y relacionales, puedes leer nuestro artículo: **“Las 14 habilidades sociales principales para tener éxito en la vida”**

## Los mejores cursos de habilidades sociales

Por suerte, estas habilidades pueden aprenderse. **En las siguientes líneas te mostramos los mejores cursos para adquirir y desarrollar las habilidades sociales más importantes.**

### 1. Grupo de habilidades sociales para adultos (Instituto Mensalus, Barcelona)

El **Centro de Psicología Mensalus de Barcelona**, una de las clínicas más prestigiosas de España, ofrece la oportunidad de asistir a un taller participativo y práctico, que se dirige a jóvenes y adultos, y donde se tratan conceptos tan relevantes como la autoestima o el autoconcepto.

Este taller dura dos meses, y consta de 8 sesiones de dos horas cada una, en las cuales se trabajan técnicas para desarrollar habilidades sociales y destrezas eficaces para la resolución de conflictos gracias a la inteligencia emocional, la autocrítica, las estrategias de afrontamiento, las herramientas relaciones, etc. Por medio de esta formación, los participantes aprenden a manejar una comunicación efectiva, a escuchar activamente, a resolver conflictos y a conocer y regular sus propias emociones.

Sin lugar a dudas, una gran alternativa para mejorar las relaciones interpersonales, identificar emociones propias y ajenas, y proporcionar las habilidades necesarias para establecer relaciones positivas y progresar en aquellos ámbitos en los que el manejo de habilidades sociales es clave. **Este taller se inicia el 25 de Octubre de 2017.**

- Si deseas obtener más información, puedes hacer click en **este enlace**.

### 2. Curso en desarrollo de habilidades sociales y directivas (Universidad Politécnica de Valencia, Valencia)

**Las habilidades sociales son claves para un liderazgo efectivo**, pues los altos cargos de una organización son esenciales para el buen funcionamiento de la empresa. Esto es así porque su comportamiento afecta al rendimiento y la productividad de los trabajadores, que son el capital humano de las compañías en la actualidad.

Por este motivo, la **Universidad Politécnica de Valencia** decidió impartir el **“Curso en desarrollo de habilidades sociales y directivas”**, que pertenece al Máster en Dirección de Marketing y Comunicación” y que puede cursarse sin necesidad de asistir al título de postgrado.

Los alumnos de este curso adquieren herramientas para hablar en público, realizar presentaciones efectivas, desarrollar habilidades para colaborar y dirigir grupos de trabajo y sacar el máximo rendimiento de éstos.

### 3. Taller “el arte de comunicarse” (El Prado Psicólogos, Madrid)

**Este curso trata sobre el conocimiento y comprensión de la comunicación humana**, y cómo hacer uso de ésta para mejorar las relaciones interpersonales y obtener una mayor fuente de satisfacción al interactuar con otras personas.

El curso se imparte en Madrid, en el **Centro de Psicología El Prado Psicólogos**, y es ideal para aquellas personas que se sienten incómodas interactuando con otros individuos, tienen dificultades para hablar con personas que no son de su círculo de confianza, les cuesta expresar su opinión y no saben gestionar los conflictos de manera eficaz. Este taller psicoeducativo trata diferentes temáticas. Por ejemplo, los derechos asertivos, los diferentes tipos de comunicación o las distintas técnicas para romper el hielo, entre otras.

Si vives en Madrid, esta es una gran oportunidad para desarrollar habilidades sociales que te beneficiaran en multitud de situaciones de tu vida cotidiana.

### 4. Taller de habilidades sociales (Quirón, Málaga)

El **hospital Quirón en Málaga** imparte talleres para que los participantes puedan adquirir las competencias de gestión y expresión emocional, control de la ira, comunicación verbal y no verbal y, en general, las habilidades sociales necesarias para una interacción saludable con otros individuos. Saber comunicarse apropiadamente y expresar los sentimientos, deseos o derechos de forma adecuada tiene un gran impacto en nuestro bienestar. Estos talleres se realizan de manera individual o en grupo, así como parte de la terapia de pareja.

Además, la Clínica Quirón de esta localidad **organiza de manera frecuente diferentes talleres para la gestión de las emociones y la mejora de habilidades personales**. Por ejemplo, los talleres para familiares de pacientes con demencia. Todas estas formaciones son una buena manera de encontrar el equilibrio y la salud emocional y mejorar las relaciones interpersonales.

### 5. Taller de habilidades sociales en niños (Universidad Pontificia de Comillas, Madrid)

Es importante que los niños desarrollen **habilidades sociales básicas para que pierdan el miedo y ganen confianza a la hora de relacionarse con los demás**. Por este motivo, la **Universidad Pontificia de Comillas** ofrece un curso vivencial, de dos grupos (niños de 5-8 años y de 9-12 años), para que los más pequeños, especialmente aquellos con falta de confianza y dificultades para relacionarse, dejen la timidez a un lado y aprendan a relacionarse de manera saludable.

Este taller ofrece dinámicas y actividades orientadas a la conciencia, expresión emocional, al autorrespeto y la autoestima sana, siempre con una metodología adaptada a estas edades. Desarrollar habilidades sociales en edades tempranas es relevante en el desarrollo infantil.

- Te lo explicamos en nuestro artículo: **“Habilidades sociales en la infancia: ¿cuáles son y cómo desarrollarlas?”**

TÓPICOS **FORMACIÓN** COMUNICACIÓN PROFESIÓN

**Psicología y Mente**  
Redacción  
   
Psicología y Mente es el portal especializado en psicología, neurociencias y relaciones personales.

Enlaces Patrocinados por Taboola

## Comentarios

**Necesitas estar registrado para poder comentar** **Accede**

**Psicología y Mente**  
Psicología para profesionales, estudiantes y curiosos. Artículos diarios sobre salud mental, neurociencias, frases célebres y relaciones de pareja.  
Síguenos  
 Facebook Twitter Google+  
 LinkedIn Youtube Newsletter

**¡Regístrate ahora!**  
Somos la web líder en el mundo en el ámbito de la psicología y la salud mental.  
**Regístrate** **Accede**