



Hospital Universitario San Rafael  
**San Juan de Dios**  
Madrid

# TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

*Aprender a relacionarme mejor*

Aprender a relacionarnos con los demás nos ayuda a encontrarnos emocionalmente seguros. Mejorar nuestra comunicación, adaptación y empatía promueve el establecimiento de relaciones satisfactorias.

*Comunicar,  
comprender,  
mejorar* ♥



## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Aprender a comunicarnos sin barreras
- Aprender a adaptarnos
- Mejorar las habilidades relacionales con nuestros compañeros
- Prevenir el malestar



## TEMAS

- La importancia de comunicarse
- Mejorar mis habilidades para comunicarme con los demás
- Empatizar y comprender
- Aprender a expresar mis opiniones e iniciar conversaciones
- Mejorar mi círculo social
- Saber decir no, sin sentirme culpable
- Solucionar los conflictos
- Relaciones positivas o perjudiciales



## TIPO DE ACTIVIDADES

- Juegos de rol y simulaciones
- Ensayos de conducta
- Análisis de situaciones
- Dinámicas grupales



## FECHAS

### 1er trimestre:

- Octubre: 8, 15 y 29
- Noviembre: 5, 12 y 26
- Diciembre: 3 y 17



## HORARIO

- Jueves: 18:30



## DURACIÓN

- 8 horas
- Sesiones de 1h a la semana
- 8 sesiones



## TAMAÑO DEL GRUPO

- 10 participantes



## PRECIO

- 150 €



## CONTACTO

[hsrcmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es](mailto:hsrcmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es)