

La Voz de los Mayores

Revista trimestral de la Federación Provincial de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas de Salamanca



José Antonio Sayagués

“Mi mayor locura de mayor fue ponerme con 50 años a la cola de los casting para conseguir un sueño”

Federación Provincial de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas de Salamanca

Junta de Castilla y León
Comunidad de Familia e Igualdad de Oportunidades
Salamanca de servicios sociales

LA VOZ DE LOS MAYORES

marzo 2014 y día: sábado 12 de marzo de 2014



ESTER ÁLVAREZ LAMAS: Es Psicóloga Clínica y Experta en Gerontología. En 15 años de experiencia profesional ha trabajado como Psicóloga Clínica en Centros Asistencias, Ayuntamientos, Diputación, Talleres de Empleo y Asociaciones de Mayores



CARMEN RUIZ MARTÍN: Trabajadora Social, Criminóloga y Orientadora Familiar. Desde su comienzo profesional, hace 19 años, ha trabajado en la Diputación, Cruz Roja, ayuntamientos, residencias y asociaciones de mayores, centros de día y de atención primaria.

Ambas dirigen el Gabinete de Psicología y Orientación Familiar en Salamanca y también pasan consultando en Guijuelo. Imparten numerosas cursos y conferencias para asociaciones de mayores, tanto en la provincia.

Ver más información en: www.psicologiaorientacionfamiliar.com

Las habilidades sociales son herramientas que permiten relacionarnos adecuadamente con las personas que nos rodean. Cuando hablamos de habilidades sociales, hacemos referencias a la comunicación, la asertividad, la empatía...

La asertividad está muy relacionada con el bienestar del individuo, ya que le ayuda a fortalecer su personalidad. Por ejemplo, en la relación con amigos y familiares, el dar y recibir demostraciones de aceptación y afecto, así como expresar sus agrados y desagrados, son aspectos que reafirman la autoestima, la confianza en sí mismos y la satisfacción personal. A través de las habilidades sociales las personas llegan a pertenecer a un grupo y logran satisfacer ciertas necesidades, ser tenidos en cuenta y encarar problemas y situaciones difíciles.

Así mismo, una persona puede ser socialmente competente en una situación e ineficaz en otra. Por ejemplo, algunas personas pueden no tener problema al hablar con algunos de sus hijos y expresarles sus deseos o desagrados, mientras que con otros hijos, pueden presentar marcadas dificultades, al tener que expresar algún tipo de desagrado.

¿Qué es la asertividad y qué relación tiene con las relaciones sociales?

La asertividad es parte esencial de las habilidades sociales, y se refiere a la habilidad de expresar pensamientos, sentimientos, ideas y creencias, asumiendo las consecuencias y a su vez respetando la opinión de las otras personas. Es tan importante este aspecto que, en la literatura sobre asertividad se pueden encontrar derechos básicos que todos tenemos:

La comunicación y la asertividad en las relaciones sociales efectivas

SOBRE...