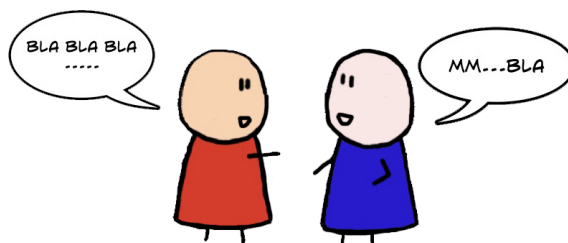


## GRUPO ACOMPAÑAMIENTO TERAPÉUTICO: COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EMOCIONES



*¿Has perdido los nervios?, ¿Has dicho sí cuando querías decir no ?, ¿Has tenido dificultad para expresar tus sentimientos? ¿Querrías hacerlo de otro modo? ¿Eres respetuoso contigo mismo / a?*

A menudo, **cuando nos sentimos vulnerables respecto a los demás** solemos comunicarnos de una manera agresiva o bien evitativa, defendiéndonos o huyendo de aquellas situaciones que nos provocan malestar o incomodidad. Emociones como la rabia, el miedo o la vergüenza, pueden generarnos dificultades a la hora de expresar lo que realmente deseamos o necesitamos.

La **Asertividad** es la capacidad de expresarnos desde el corazón y no desde el miedo, respetando a nosotros mismos ya los demás, adoptando una actitud más equilibrada y razonada, que nos pueda acercarnos a nuestros propósitos.

Cuando adoptamos una conducta asertiva decidimos con más conciencia, tenemos relaciones más satisfactorias y disfrutamos de una mayor autoestima.

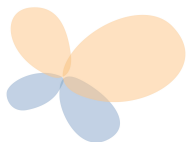
El **objetivo** de estas **cuatro sesiones** es el de empezar a practicar las **claves esenciales** para comunicarnos de una manera afectiva y efectiva. De un modo que resulte más posible acercarnos a los demás y a nuestros objetivos.

Nuestro lenguaje verbal y no verbal puede ser un gran aliado para acercarnos al otro/a o al contrario puede distanciarnos e interferir. Es por ello, que expresarnos de manera clara, honesta y asertiva es la mejor manera para **cuidar nuestras relaciones, reducir los malentendidos, y sobretodo hacernos cargo de nuestras necesidades.**

### **Metodología**

---

Este es un proceso personalizado, educativo y con finalidad terapéutica (es decir que aporte un aprendizaje útil para el cambio en el día a día). Es por ello que el **grupo será reducido** de máximo **6-8** personas y se requerirá un **compromiso de asistencia** a las 4 sesiones.



Durante el transcurso de las sesiones realizaremos un seguimiento del proceso individual, por lo que en todo momento si lo deseas te sentirás acompañado/a en tu experiencia. Practicaremos dinámicas de grupo, en parejas o individuales, a través del juego, el roleplaying, el mindfulness, la meditación, entre otros. El grupo favorece y acompaña el proceso desde el respeto, la complicidad y el compartir.

## Programa

---

\*El programa es orientativo y se ajustará a las necesidades reales del grupo. Se enviará antes del inicio de las sesiones un cuestionario inicial que permitirá reforzar o completar lo que sea adecuado al grupo.

Los aspectos que trabajaremos formarán parte de este contenido:

- **Revisar** nuestro modo de comunicarnos:

- Comunicación reactiva vs comunicación consciente.
- Modos no asertivos de responder al conflicto.
- Distorsiones de la comunicación.
- Las malas interpretaciones: Observar vs Evaluar.
- Los errores más habituales en la comunicación

- **Construir** una comunicación responsable y sana con nosotros/as y con los demás:

- Exigencias vs peticiones.
- Definir nuestros sentimientos y necesidades básicas.
- Clarificar nuestro propósito comunicativo.
- La empatía y la autoempatía.

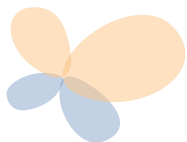
- **Entrenar** habilidades específicas:

- La escucha empática.
- Herramientas básicas de negociación.
- Cómo responder a la agresividad del otro/a o ante la falta de claridad.
- Recibir un No y decir No.
- Expresar emociones

## Objetivos del taller

---

- Entender qué es la asertividad y la Comunicación No Violenta y cómo influye en tu vida.
- Aprender a comunicar las necesidades de manera más directa y clara, haciéndonos responsables del mensaje que emitimos. Reducir malas interpretaciones y clarificar el mensaje.



- Reconocer las habilidades sociales te cuestan (decir no, recibir críticas, expresar sentimientos, dar o recibir ayuda, etc.) y entrenar estrategias para hacerles frente.
- Identificar tus patrones y el de las personas que te rodean.
- Comprender tus derechos y entrenar el modo de llevarlos a cabo.
- Gestionar el miedo o vergüenza ante ciertas situaciones sociales.
- Entrenar la capacidad de escucha y de negociación.

\*Consulta los testimonios de otros alumnos al final del documento.

### Días y horario

---

5, 12, 19 y 27 de noviembre de 20,30h a 21h  
Tres martes y un último miércoles de noviembre.

### Lugar

---

**Espai Vrabac-** C/ Méndez Núñez 6, 1º 2ª, Barcelona

### Precio

---

44€ la sesión.  
Pack de 158€. Si decides abonar todo el curso entero hay un descuento del 10%.

### Docente

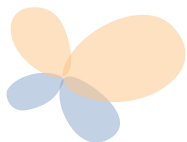
---

**Raquel Ballesteros.** Licenciada en Psicología con Máster en Psicología Clínica y de la Salud y Musicoterapia. Especializada en comunicación y emociones. Integra en su trabajo cuerpo-mente y espíritu, incorporando orientaciones y herramientas como el Mindfulness, la PNL, Bioenergética, Coaching, Gestalt, Técnicas de Liberación Emocional o Respiración consciente, englobadas en el marco de la Terapia de Aceptación y Compromiso.

[www.raquelballesteros.com](http://www.raquelballesteros.com)

Ha publicado dos libros en viñetas sobre Comunicación y Emociones. Creadora de «Viñetas para vivir», un proyecto para adultos de psicología y desarrollo personal en viñetas, que hace accesible y plantea a través del humor y de las vivencias cotidianas una nueva manera de comunicarnos, relacionarnos con nosotros mismos y con los otros.

[www.viñetasparavivir.com](http://www.viñetasparavivir.com)



### Más información y reservas

---

Grupo limitado a 8 personas. ¡Reserva tu plaza!  
Ingreso de **40€** en concepto de reserva a de plaza a:

Raquel Ballesteros – Cuenta IBAN Sabadell Atlántico:  
**ES39 0081 0193 8100 0165 2667**  
indicando tu **nombre + apellidos + nombre del curso**

Si deseas más información puedes llamar o dejar whatsapp en el telf. 669472859 o bien escribir a [raquel@raquelballesteros.com](mailto:raquel@raquelballesteros.com).

### Testimonios

---

*“¡He aprendido mucho en el Grupo de Comunicación! Me siento más capaz de hacerme respetar sin gritar y de poner límites”- Laura Garrido. Edición invierno 2017.*

*“¡Es impresionante todo lo que he aprendido que ni siquiera sabía! Y cómo con estas herramientas y conocimientos me siento más capaz de enfrentarme al mundo y a los demás” – Ignacio Salas. Edición otoño 2016*

*“Si no hay autoconocimiento, si nuestro diálogo interno es juicioso, limitado, pobre, difícilmente podremos conectar con los demás de una manera sana. En este grupo se ha transformado mi idea de lo que era “comunicarse” y he realizado un cambio tanto externo como interno. Aprendiendo a tener un diálogo más sano conmigo o los demás. Y esto solo me ha generado paz y un sinfín de posibilidades que antes no podía ver”- Claudia Varela. Edición invierno 2017.*