



# Las Habilidades Sociales Para El Desarrollo De Relaciones Interpersonales

Sku: CURUEMCONL0509

Horas: 15

## OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la importancia que tiene la adquisición y aprendizaje de las habilidades sociales en el desarrollo de relaciones interpersonales adecuadas para incrementar la eficacia de los tratamientos, mejorar la adherencia a estos o aumentar el repertorio comportamental preventivo.
- Analizar y construir el sentido, la importancia y las implicaciones (conductuales, emocionales, funcionales y fisiológicas) que se derivan de la consideración del ser humano como ser social.
- Clarificar los sistemas de clasificación y los diferentes tipos de habilidades sociales.
- Relacionar las habilidades sociales con la asertividad, la situación interpersonal y la adecuación social.
- Desglosar y diferenciar las habilidades sociales de otros términos afines como la autoestima, la inteligencia emocional y la empatía.

## CONTENIDOS

**Tema I.: Concepto y perspectiva general de las habilidades sociales** Introducción. Seres humanos y seres sociales. Algunas implicaciones básicas. Algunas notas de neurología para justificar nuestra esencia relacional y social: La existencia de un cerebro social. Marco general de la 59 social y sus constructos de estudio. Una radiografía de la inteligencia personal y las habilidades sociales. ¿Cómo podemos acotar términos como la inteligencia personal y las habilidades sociales? La manifestación directa de la inteligencia interpersonal. Competencias y habilidades sociales. Conceptualización y elementos definitorios. Habilidades sociales y competencias sociales, ¿sinónimos o constructos independientes? ¿Con qué definición de habilidades sociales nos quedamos? ¿Para qué sirven las habilidades sociales? Sentido, funciones e importancia. ¿Qué tipos de habilidades sociales entran en juego en nuestras interacciones? ¿Cómo se pueden clasificar? ¿Qué componentes o dimensiones integran todas las habilidades sociales señaladas? Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema II.: Componentes y términos afines a las habilidades sociales** Introducción. Asertividad. Una parte esencial de las habilidades sociales. Concepto

de asertividad. Importancia y usos de la asertividad. Habilidades sociales, asertividad y situación interpersonal. Objetivos y propósitos personales. Reglas y roles sociales. Asertividad y adecuación social. La autoestima: Ingrediente y constructo vinculado a las habilidades sociales. ¿Qué entendemos por autoestima? La importancia de la autoestima ¿Por qué es importante la autoestima? Actitudes contrarias a la autoestima. ¿Cómo podríamos mejorar la autoestima? Habilidades sociales, asertividad y autoestima incondicional: El peligro de necesitar la aprobación de los demás. Inteligencia emocional. Ingrediente y constructo vinculado a las habilidades sociales. Concepto de inteligencia emocional. Inteligencia emocional intrapersonal. Inteligencia emocional interpersonal. Empatía. Ingrediente y constructo vinculado a las habilidades sociales. ¿Qué entendemos por empatía? Implicaciones y derivaciones de la empatía. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.