



Pilares Cognitivos De Las Habilidades Sociales En Educación

Sku: CURUPCONL0013

Horas: 20

OBJETIVOS

- Mejorar el conocimiento de las habilidades sociales en el desarrollo de relaciones interpersonales en el medio de la educación para incrementar la eficacia y eficiencia y mejorar la adherencia a éstos y el grado de satisfacción.
- Analizar el significado, la impronta y las derivaciones de nuestros pensamientos y creencias en nuestro funcionamiento social.
- Identificar y relacionar los principales elementos cognitivos (pensamientos, creencias y actitudes) que condicionan y modulan la relación con el usuario.
- Detectar aquellas formas de pensar que nos pueden dificultar la interacción con los demás.
- Ilustrar algunas técnicas que nos pueden ayudar a detectar y cambiar las creencias más disfuncionales.
- Analizar aquellas creencias que facilitan las habilidades sociales y la asertividad.
- Explicitar los valores, objetivos y derechos asertivos que se esconden detrás de los sistemas de creencias sano.

CONTENIDOS

- **Tema I: Pilares cognitivos de nuestro comportamiento social (I)**
 - Introducción.
 - Aclarando algunos conceptos previos:
 - Pensamiento, cognición y proceso mental.
 - ¿Qué es una creencia?
 - ¿Qué son los paradigmas o los mapas mentales?
 - ¿Qué son las actitudes?
 - El importante papel de nuestros pensamientos:
 - Nuestro cerebro como procesador de la información... Un desafío a la racionalidad humana.

- Más ejemplos y derivaciones aplicadas del importante papel de nuestros pensamientos.
 - Creencias y pensamientos que dificultan la asertividad y las habilidades sociales:
 - Las creencias irracionales básicas:
 - Las exigencias... “Deberías”.
 - El catastrofismo... “Es terrible”.
 - La racionalización....
 - Las distorsiones cognitivas.
 - Errores de atribución.
 - Otras creencias problemáticas.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
 - Bibliografía.

• **Tema II: Pilares cognitivos de nuestro comportamiento social (II)**

- Introducción.
- Creencias que facilitan las habilidades sociales:
 - Preferencias: aceptar lo irremediable y luchar por lo posible.
 - El principio de elección.
 - Nuestros deseos, posibilidades y limitaciones. El modelo zona de preocupación vs zona de influencia.
 - Preferencias con respecto a uno mismo, los demás y la vida.
 - Valores y metas sanos.
 - Los derechos asertivos:
 - A modo de síntesis.
- Detectar y cambiar pensamientos:
 - Detectar y cambiar creencias irracionales:
 - La técnica ABC de Ellis – Reestructuración cognitiva.
 - Hacer autorregistros de pensamientos ABCDE.
 - Las autoinstrucciones.
 - El reencuadre.
 - Poner a prueba la validez de tus creencias y actuar en contra de tus ideas irracionales.
- Resumen.
- Autoevaluación