



# 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