



## Comunicación y comportamiento social.

**Sku:** CURUEMCONL0481

**Horas:** 25

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- Relacionar el sentido y las implicaciones de los principales cambios cerebrales y fisiológicos que modulan nuestras relaciones sociales.
- Profundizar en las características y derivaciones de nuestras emociones (adecuadas e inadecuadas), y en su relación con nuestras habilidades sociales.
- Abundar en la relación entre nuestras competencias motivacionales y competencias sociales.
- Identificar el concepto, los elementos, niveles e implicaciones de la comunicación. Desglosar los ingredientes y las derivaciones de la comunicación verbal, paraverbal y no verbal, haciendo especial hincapié en esta última
- Facilitar algunas claves o ingredientes genéricos para mejorar las manifestaciones no verbales de la comunicación.
- Analizar las limitaciones que podemos encontrar al transmitir un mensaje.
- Entender las características y las consecuencias positivas que se derivan de la asertividad.
- Identificar las características de dos tipos de conductas no-asertivas: la inhibición y la agresividad.
- Explicitar los procesos y mecanismos de aprendizaje que están detrás de los estilos no asertivos de comunicación y comportamiento
- Sistematizar las consecuencias y las implicaciones (mentales, emocionales y comunicativas) de los tres estilos de relación con el mundo.

### CONTENIDOS

Contenidos: Tema I.: Pilares fisiológicos, emocionales y motivacionales de nuestro comportamiento social Introducción. Pilares y correlatos fisiológicos de las habilidades sociales. Habilidades sociales y funcionamiento cerebral. Las neuronas espejo en la base de la empatía primordial y las habilidades sociales. Cambios físico-químicos corporales implicados en las relaciones interpersonales. Pilares y correlatos emocionales de las habilidades sociales. ¿Qué son las emociones? ¿Cómo se relacionan, entonces,

cogniciones, emociones y conductas? Emociones apropiadas vs. emociones inapropiadas. El papel de la ansiedad y la ira. Formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira. Modelo de inteligencia emocional de Goleman. La importancia de la inteligencia emocional. Orígenes y evolución del constructo. Componentes de la inteligencia emocional. Pilares y correlatos motivacionales de las habilidades sociales. El elemento de motivación en la competencia social. Las competencias de motivación. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema II.: Comunicación y comportamiento social Introducción. ¿Qué es la comunicación interpersonal? El estudio de la comunicación. Algunas claves previas. Nuestro concepto de comunicación interpersonal. Etapas y elementos de la comunicación interpersonal. Componentes de la comunicación. Características de la comunicación no verbal. Importancia de la comunicación no verbal. Componentes del lenguaje no verbal. La mirada. Dilatación y contracción de las pupilas. Expresión faciales. La sonrisa. Movimientos de cabeza. Posición y orientación corporal. Gestos con las manos. Movimientos de piernas y pies. Proximidad o distancia interpersonal. El contacto físico. Apariencia personal y atractivo físico. Componentes paralingüísticos del habla. La sintonización gestual. Dificultades de la comunicación interpersonal. ¿Es posible la comunicación eficaz? Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema III.: Manifestaciones y estilos de comunicación y comportamiento Introducción. El estilo asertivo de comportamiento y comunicación. Características de las personas asertivas. Consecuencias positivas de la asertividad e importancia de la misma. Conductas o estilos no-asertivos: Inhibición y agresividad. La inhibición: Un estilo de huida propio de los ratones. Las consecuencias negativas de la inhibición. La inhibición interna y externa. La agresividad: Un estilo de lucha propio de los monstruos. Problemas derivados de la agresividad. Inhibición y agresividad al afrontar conflictos. Una radiografía genérica de los tres estilos de comportamiento y comunicación. Cómo aprendemos las conductas no asertivas. La adaptación excesiva a lo que los demás esperan de nosotros. Los premios y los castigos. La observación del comportamiento de otras personas. Las normas culturales y las creencias irracionales. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.