



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Especialista en Habilidades Sociales

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Las habilidades sociales es algo necesario que empleamos a lo largo de nuestra vida con menor o mayor éxito. Las habilidades sociales nos permiten relacionarnos con los demás, fomentando así nuestra interacción social. Con las habilidades sociales bien desarrolladas una persona transmitirá mejor sus emociones y mostrará más empatía, en definitiva, mejora su comunicación emocional y las relaciones con los demás. Por eso, con el presente curso de Especialista en Habilidades Sociales se proporcionará la formación necesaria para poder fomentar sus habilidades sociales y mejorar así su interacción con las personas.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES:

DEFINICIÓN

1. Habilidades sociales y de comunicación
2. ¿Cuáles son las habilidades sociales y de comunicación?
3. Cómo se desarrollan las habilidades sociales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

1. La asertividad

2. - Estilo asertivo
3. - Estilo pasivo
4. - Estilo agresivo
5. Autoestima
6. - Formación de la autoestima
7. Autocontrol emocional
8. Resiliencia: aprendiendo a superar los problemas
9. Escucha activa
10. La inteligencia emocional
11. - Clasificación de las emociones
12. - ¿Qué no es inteligencia emocional?
13. - Habilidades de la IE
14. - Aptitudes de la IE
15. Resolución de conflictos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EMPATÍA

1. Importancia del desarrollo de habilidades comunicativas
2. Empatía
3. Fases de la empatía
4. Efectos de la empatía
5. Dificultades de la empatía

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HABILIDADES SOCIALES PARA NIÑOS

1. Habilidades sociales en el aula
2. Educación primaria: marco de socialización por excelencia
3. Importancia de la comunicación verbal y no verbal en el aula
4. Desarrollo emocional en la infancia: la autoestima
5. Trabajar la resiliencia en menores
6. Desarrollo de las competencias emocionales en el ámbito escolar
7. - Estilos educativos del profesorado
8. - Consecuencias de los estilos educativos del profesorado
9. Socialización, adaptación social e inteligencia emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓMO AUMENTAR LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Entrenamiento en asertividad
2. Técnicas para mejorar la autoestima
3. - Fomento de autoestima en infantil
4. - Juegos para aumentar la autoestima infantil
5. Técnicas para el control de emociones negativas
6. Estrategias cognitivo conductuales para fomentar la resiliencia
7. - Estrategias racionales: reestructuración cognitiva
8. - Estrategias para afrontar el estrés
9. - Estrategias para la solución de problemas
10. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
11. Técnicas de resolución de conflictos: la negociación y la mediación
12. - Negociación
13. - Mediación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. HABILIDADES COMUNICATIVAS

1. Fundamentos de la comunicación
2. Principales elementos de comunicación
3. Comunicación verbal
4. La comunicación no verbal

UNIDAD DIDÁCTICA 7. HABILIDADES COMUNICATIVAS: EJEMPLOS

1. Saber iniciar, mantener y finalizar una conversación
2. Lenguaje corporal/kinésico
3. Lenguaje emocional. Reconocimiento de expresiones
4. Lenguaje proxémico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CÓMO AUMENTAR LAS HABILIDADES DE COMUNICADOR

1. Clases de comunicación oral: inmediatas, individuales o colectivas
2. Planificación de la comunicación oral
3. Barreras y dificultades en la transmisión de información
4. Indicadores no verbales del estado de ánimo
5. Normas para conversar
6. Reglas para escuchar

UNIDAD DIDÁCTICA 9. RELACIONES SOCIALES

1. Relaciones sociales
2. Etapas de socialización
3. - Agentes socializadores
4. - Resultado del proceso de socialización
5. Socialización en la infancia
6. Socialización en la adolescencia
7. Cambio y socialización en la tercera edad
8. - Factores que inciden en la socialización de la persona anciana
9. - Beneficios de la socialización en las personas mayores

UNIDAD DIDÁCTICA 10. FOBIA A LAS RELACIONES SOCIALES

1. Introducción a los trastornos de ansiedad
2. Timidez y ansiedad social
3. - Componentes de la ansiedad social
4. - Causas de la ansiedad social
5. - ¿Son siempre la timidez y la ansiedad un problema?
6. Trastorno de ansiedad social (fobia social)
7. - Criterios diagnósticos
8. Intervención en la fobia social
9. - Exposición en vivo
10. - Desensibilización sistemática
11. - Técnicas de relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

1. Enseñanza en habilidades sociales
2. Entrenamiento en HHSS
3. - Modelado
4. - Instrucción verbal y práctica dirigida
5. - Feedback o retroalimentación
6. - Otras técnicas utilizadas
7. Entrenamiento en HHSS en menores con discapacidad
8. - Pictogramas

9. - Guiones sociales
10. Programas de entrenamiento y enseñanza de habilidades sociales



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es