



PROGRAMA DE ESTUDIOS

I. IDENTIFICACIÓN

Materia : Seminario (Habilidades Sociales)
Carrera : Licenciatura en Psicología
Curso : Primero
Horas Cátedra
Semanales : 3 horas

II. FUNDAMENTACIÓN

No es ningún secreto que una de las partes más importantes de nuestra vida son las relaciones sociales. En cada una de las cosas que hacemos hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida (facilitando o entorpeciendo) nuestra búsqueda de la felicidad.

Una conducta socialmente habilidosa se define como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y resolviendo de inmediato los problemas surgidos en una situación determinada minimizando la probabilidad de futuros problemas.

Es creencia común que la simpatía y el atractivo social de algunas personas es innato. Sin embargo, está claro que es algo que se adquiere a través de experiencias que los van modelando hasta hacerlos expertos en estas habilidades.

Raramente en nuestra vidas vamos a poder escapar de los efectos de las relaciones sociales, ya sea en nuestro lugar de trabajo, de estudios, nuestros ratos de ocio o dentro de nuestra propia familia. Una interacción placentera en cualquiera de estos ámbitos nos hace sentirnos felices, desarrollando nuestras tareas con mayor eficacia. De hecho, una baja competencia en las relaciones con los demás puede llevar al fracaso en un trabajo, los estudios o en la familia.

Unas buenas habilidades sociales nos van a ser de utilidad en multitud de ocasiones:
¿Cómo conseguimos integrarnos en un grupo nuevo de amigos?
¿Cómo decir no sin que la relación se sienta perjudicada?
¿Cómo actuar correctamente ante una entrevista de trabajo?
¿Cómo establecer una relación adecuada con nuestros pacientes?

II. OBJETIVOS

Al término del Seminario que pretende que el alumno:

- 1) Identifique los aspectos para la adquisición de una Habilidad Social
- 2) Conozca y maneje la metodología para aplicarlas a su vida diaria en:
 - a. Contexto interpersonal
 - b. Respetando las conductas de los demás.
 - c. Resolviendo y minimizando problemas:
 - i. Objetivos materiales - Efectividad en los objetivos
 - ii. Objetivos de mantener o mejorar la relación - Efectividad de la relación
 - iii. Objetivo de mantener la autoestima - Efectividad en el respecto a uno mismo
- 3) Consiga relaciones satisfactorias con los parientes y con los demás, estableciendo vínculos y amistades satisfactorias.



- 4) Distinguir y aplicar las estrategias más adecuadas que le permita realizar actividades con éxito en la comunidad incluyendo comprar, vender, la utilización de instituciones sociales y prestaciones, entrevistas de trabajo y trabajar.

III. CONTENIDO

UNIDAD I

1. Delimitación de términos y definiciones.
 - 1.1. Habilidades sociales y competencia social
 - 1.2. Competencia social y competencia interpersonal
 - 1.3. Inteligencia socio-personal e interpersonal
 - 1.4. Habilidades Sociales y Asertividad
2. Práctica

UNIDAD 2

1. Dificultades en las Habilidades Sociales
 - 1.1. Modelo centrado en el sujeto
 - 1.2. Modelo centrado en el contexto
 - 1.1.1. Entorno familiar
 - 1.1.2. Entorno escolar
 - 1.1.3. Entorno social
2. Práctica

UNIDAD 3

1. ¿Cómo entrenamos las Habilidades Sociales?
 - 1.1. La Comunicación y las Habilidades Sociales
 - 1.2. Técnicas Generales de Entrenamiento
 - 1.3. Consideraciones prácticas para el entrenamiento de Habilidades Sociales.
2. Práctica

UNIDAD 4

1. ¿Cómo evaluamos las Habilidades Sociales?
 - 1.1. Aspectos metodológicos
 - 1.2. Técnicas para mejorar las Habilidades Sociales
2. Práctica

UNIDAD 5

Evaluación

VI. EVALUACIÓN

Se ajustará al reglamento interno de la Institución.



V. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Enrique Echeburúa, "*Evaluación y tratamiento de la fobia social*", Ed. Martinez Roca
- ✓ Carnwath y Miller, "*Psicoterapia conductual en asistencia primaria*", Ed. Martinez Roca
- ✓ Arnold P. Goldstein y otros, "*Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*", Ed. Martinez Roca
- ✓ M. Couto, "*Como hablar bien en público*", Ed. Gestión 2000
- ✓ Solomon M., "*Que decir cuando...*", Editorial Pirámide"
- ✓ F. Borrell, "*Comunicar bien para dirigir mejor*", Ed. Gestión 2000
- ✓ F. Borrell, "*Como trabajar en equipo*", Ed. Gestión
- ✓ Eiser, "*Psicología Social. Actitudes, cognición y conducta social*", Ed. Pirámide
- ✓ R. L. Genua, "*Cuidado con lo que dice...*", Ed. Gestión 2000
- ✓ D. Robinson, "*Cómo potenciar su imagen*", Ed. Gestión 2000
- ✓ Breakwell, "*Como realizar entrevistas con éxito*", Ed. Gestión 2000
- ✓ Bion, "*Experiencias en grupo*", Ed. Paidos
- ✓ Langdon, "*Como ser el mejor lider*", Ed. Gestión 2000