



A – DATOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD:

1. Denominación de la actividad:

Competencias Comunicativas para el desempeño Profesional.

2. Unidad Académica Responsable:

Facultad de Cs. Exactas y Naturales y Agrimensura

3. Duración:

Seis semanas, con un encuentro síncrono virtuales por semana y actividades asíncronas a desarrollar.

4. Carga horaria:

40hs entre encuentros síncronos y actividades asíncronas.

5. Destinatarios:

Este curso está dirigido a público en general, incluyendo alumnos, docentes, personal administrativo de instituciones públicas y privadas, así como profesionales independientes y emprendedores.

6. Cupo:

Mínimo 10 (diez) y máximo 60 (sesenta) personas.

7. Certificaciones a otorgar:

Se otorgarán certificados de aprobación a los que cumplieren los requerimientos establecidos en la planificación.

8. Docentes a cargo (adjuntar cv para externos a la FaCENA - UNNE):

Lic. Mónica L. Molina

9. Fuente/s de financiamiento:

La actividad será autofinanciada con recursos propios de FaCENA y mediante el cobro de un arancel según el siguiente detalle:

- \$ 2000 (pesos dos mil) para los docentes e interesados externos a FaCENA.
- \$ 1500 para miembros de la comunidad de FaCENA (docentes, no docentes y alumnos).



B – PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ACTIVIDAD:

1. Fundamentación:

Entrenar habilidades sociales permite realizar conductas de intercambios obteniendo resultados positivos, poder expresar en un contexto interpersonal sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esa conducta en los demás, por lo que se aumenta la capacidad de resolver problemas inmediatos frente a determinadas situaciones, minimizando la probabilidad de futuros problemas, gestionando las emociones y reduciendo el estrés.

El interés en el aprendizaje o desarrollo de habilidades sociales parte de que la mayor parte de los problemas y satisfacciones tienen que ver con las relaciones interpersonales, por tanto, cualquier mejoría en esta actitud, supondrá un incremento en nuestro bienestar y calidad de vida.

Cuando existen dificultades, se generan problemas vinculares, cuales producen malestar, soledad, timidez, ansiedad social, inhibiciones, comunicación negativa; entre otras manifestaciones; provocando escasez de vínculos y conflictos interpersonales, expandiéndose a la vida personal, social y académica.

Investigaciones recientes a nivel nacional e internacional, sobre todo en el campo de las neurociencias, cuestionan los antiguos modos de enseñanza donde no se puede cuestionar el saber, ni reflexionar sobre lo que se está aprendiendo, limitando la creatividad y aumentando la inseguridad, el estrés y el miedo a equivocarse; cuando en realidad el aprendizaje es la apropiación instrumental de la realidad, para transformarla-transformándose. Por ello, se busca promover prácticas pedagógicas que faciliten acciones formativas innovadoras, creativas y críticas, estimulando funciones ejecutivas del cerebro como la concentración, la empatía, la flexibilidad, la creatividad, la actitud cooperativa, entre otras.

Es importante tener en cuenta que cuando un alumno se encuentra estresado, las conexiones entre los centros emocionales y el lóbulo frontal puede verse afectadas, lo que implica de manera negativa en el aprendizaje y afecta el juicio social. “Si confío en mi capacidad y la ejercito, mi vida ira mejor y esto reforzara aún más mi confianza. Si no confío en mis posibilidades, es probable que adopte una actitud pasiva o abandone el esfuerzo ante la primera dificultad” Cappi G, Christello M, Marino M.C. (2009) Educación Emocional.

Las relaciones interpersonales son nuestra principal fuente de bienestar, pero también pueden convertirse en la mayor causa de estrés y malestar. La persona socialmente hábil, buscara su interés, pero teniendo en cuenta los intereses del otro y cuando entran en conflicto buscara soluciones o alternativas que beneficien a ambas partes.

El cerebro humano es un órgano social, nuestro cerebro racional, emocional e instintivo, es al mismo



2. Objetivos:

Objetivo General:

-Brindar a los sujetos, herramientas necesarias para el entrenamiento y desarrollo de las habilidades sociales.

Objetivos particulares:

- Brindar herramientas para el autoreconocimiento y reconocimiento del otro
- Estimular áreas ejecutivas y funcionales del cerebro como creatividad, espontaneidad, imaginación, concentración, atención, empatía y flexibilidad, estimulando así la neuroplasticidad del cerebro.
- Estimulan las habilidades comunicativas, expresándose asertivamente, brindando seguridad en el discurso, despegándose de los estereotipos que imponen los medios masivos de comunicación, incrementando la capacidad de expresarse con libertad y de forma personal y así mejorar poder argumentar, discernir, convencer, explicar cualquier tema y responder a la persuasión.
- Identificar y expresar emociones, reduciendo miedos, ansiedad y estrés.
- Promover la construcción de competencias socio-emocionales como el trabajo en equipo, la actitud cooperativa, establecer metas en común y respetar desacuerdos.
- Aprender técnicas de resolución de conflictos.

3. Contenidos:

Modulo I: Presentación del curso. Conceptos y contenidos básicos.

- Reflexión sobre nuestras habilidades sociales en la vida cotidiana y los diferentes ámbitos:
 - ¿Qué son las habilidades sociales? Conceptos y clasificaciones.
 - Miedos y barreras cognitivas. Ejemplos prácticos.
- ¿Cómo identificar dificultades en nuestras habilidades sociales? ¿Cómo utilizar el arte como herramienta para desarrollar nuestro potencial?
 - Autoreconocimiento y reconocimiento del otro.
 - Como predisponer el cerebro y reducir las inhibiciones: Dinámicas y ejercicios desestructurados.

Módulo II: Habilidades sociales iniciales. Los primeros pasos en toda relación social.

- La importancia del contacto visual. *Miramos, pero no vemos.*
- Técnicas para estimular la memoria, la imaginación, la espontaneidad, la creatividad y la concentración.



- Somos nuestro propio instrumento. Conocerse y dejarse conocer
- Como nos comunicamos. Cuerpo, palabra, gestos.
- Posicionamientos: ¿Cómo nos presentamos ante los demás? Y ¿Cómo vemos al otro? ¿Cómo nos posicionamos frente a un problema o ante una figura de autoridad?

Módulo III: Habilidades sociales avanzadas y el arte de la comunicación.

- Dinámicas teatrales para Habilidades avanzadas. Coherencia entre estilo y contenido.
- ¿Qué es la comunicación asertiva?
- Aprender a comunicar es saber escuchar.
- El arte del buen argumentar.
- Diferencias entre convencer y persuadir.
- Habilidades para explicar cualquier tema.
- Respuestas ante la crítica y el elogio.
- Estrategias para detectar la persuasión.
- Vencer el miedo a hablar en público.

Módulo IV: Habilidades sociales para gestionar emociones, manejar el estrés y la ansiedad por medio del juego dramático y la exposición.

- Mente y emoción.
- Emoción y sentimiento
- Emoción y percepción.
- ¿Cómo expresamos emociones? ¿Cómo transmitimos? ¿Cómo interpretamos? ¿Cómo gestionamos y reformulamos emociones?
- Maneras de manejar y afrontar el miedo.
- ¿Cómo responder a situaciones amenazantes?
- Técnicas minfulness para neutralizar emociones

Modulo V: Técnicas y estrategias de resolución de conflicto

- ¿Cómo nos posicionamos frente a los conflictos? ¿Qué es el miedo al fracaso? ¿Cómo hacer que las cosas pasen como deseamos? ¿sabemos improvisar frente a las dificultades y encontrar alternativas?
- La importancia de cómo detectar el conflicto.



- Técnica de Walt Disney
- Técnica de los sombreros de Edwar de Bono

Modulo VI: Habilidades de planificación y construcción de competencias socio-emocionales

- El desafío de trabajar en grupo.
- La importancia de un rol. ¿Cómo ponernos en el lugar del otro? Juego de roles.
- Concentrarse en la tarea y establecer metas en conjunto.
- Habilidad para negociar.
- Tomar iniciativa y decisiones.
- Exposición o representación grupal.

4. Metodología de enseñanza:

Con modalidad virtual, en formato de taller. La metodología de enseñanza es teórico-práctico desde dinámica y técnica de grupo, utilizando estrategias de las neurociencias y el arte que aparece como una estrategia pedagógica, un instrumento eficaz para el entrenamiento y desarrollo de las habilidades sociales, destacando las riqueza y complejidad que los mismos aportan a la hora de recrear situaciones, y afrontarlas de manera simbólicas, y en vinculación con los otros.

7. Cronograma estimativo para encuentro síncronos:

<u>Módulo 1</u>	<u>Modulo 2</u>	<u>Modulo 3</u>
15hs a 17hs (a convenir)	15hs a 17hs (a convenir)	15hs a 17hs (a convenir)

<u>Modulo 4</u>	<u>Modulo 5</u>	<u>Modulo 6</u>
15hs a 17hs (a convenir)	15hs a 17hs (a convenir)	15hs a 17hs (a convenir)

8. Infraestructura y equipamiento necesarios:

Se requerirá el uso de plataforma de video conferencia (zoom o meet) institucional, en paralelo con el envío de información mediante grupos de correo electrónico y recursos multimedia disponibles en la web.