ASIGNATURA SENIOR UNED MADRID-SUR

NOMBRE (ASIGNATURA): Habilidades sociales y mejora de relaciones personales

TUTOR: Pedro Alcaide Castro

PRESENTACIÓN

- Conceptos clave de habilidades sociales.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Escucha activa y empatía.
- Asertividad y manejo de conflictos.
- Participación social y trabajo en equipo.

OBJETIVOS

- Desarrollar competencias sociales y comunicativas.
- Mejorar la escucha activa y la empatía.
- Aprender estrategias de asertividad y resolución de conflictos.

CONTENIDOS

NUEVO TEMARIO 2025-2026

Curso Senior UNED: Habilidades Sociales y Mejora de Relaciones Personales

---

BLOQUE 1. BASES DE LAS HABILIDADES SOCIALES (6 sesiones)

1. **Presentación y expectativas**: qué son las habilidades sociales y cómo influyen en la calidad de vida.
2. **Autoconocimiento en la interacción**: fortalezas personales y áreas de mejora.
3. **El impacto del lenguaje no verbal**: postura, mirada, gestos y su efecto en la comunicación.
4. **La primera impresión y su importancia**: cómo causar un impacto positivo.
5. **Autoestima social**: cómo sentirte válido en tus relaciones.
6. **El humor y la sonrisa como herramientas sociales**.

BLOQUE 2. COMUNICACIÓN EFECTIVA Y ASERTIVA (7 sesiones)

7. **Elementos de la comunicación eficaz**: claridad, coherencia y congruencia.
8. **Asertividad: decir lo que pienso sin miedo ni agresividad**.
9. **Cómo expresar necesidades y poner límites sin sentirse culpable**.
10. **El arte de hacer y recibir críticas**: claves para no herir ni sentirse atacado.
11. **Escucha activa: comprender de verdad al otro**.
12. **La comunicación positiva: reforzar y animar en lugar de juzgar**.
13. **Errores habituales en la comunicación y cómo evitarlos**.

BLOQUE 3. RELACIONES INTERPERSONALES EN DIFERENTES ÁMBITOS (8 sesiones)

14. **La amistad en la adultez:** cómo cuidarla y ampliarla.
15. **Relaciones de pareja: confianza, respeto e intimidad emocional**.
16. **Gestión de celos, inseguridades y expectativas en la pareja**.
17. **Familia y convivencia: pautas para el equilibrio y el apoyo mutuo**.
18. **Cómo relacionarse con familiares difíciles o conflictivos**.
19. **Relaciones laborales: empatía, cooperación y clima positivo**.
20. **Redes sociales y vida digital: cómo comunicarse sanamente en entornos online**.
21. **Diversidad y tolerancia: habilidades para convivir con la diferencia**.

BLOQUE 4. GESTIÓN DE CONFLICTOS Y NEGOCIACIÓN (6 sesiones)

22. **Identificación de los estilos de afrontamiento de conflictos**.
23. **Cómo manejar discusiones sin que escalen en enfrentamientos**.
24. **Negociación y acuerdos: técnicas prácticas para llegar a consensos**.
25. **Mediación cotidiana: cómo ayudar a otros a resolver diferencias**.
26. **Prevención de la manipulación y las relaciones tóxicas**.
27. **Recuperar relaciones deterioradas: cuándo y cómo intentarlo**.

BLOQUE 5. CRECIMIENTO SOCIAL Y CIERRE (3 sesiones)

28. **Cambios personales que afectan a mi yo social: adaptación y flexibilidad**.
29. **El duelo social: rupturas, distanciamientos y pérdidas de vínculos**.
30. **Proyecto final: mi plan personal de mejora de habilidades sociales.** Con este temario mantenemos el **núcleo del curso anterior** (habilidades sociales, relaciones de pareja, familia, amistades, conflictos, duelo) pero se renueva con **contenidos nuevos** y actuales:

METODOLOGÍA

Online directo y diferido

UNEDMADRID-SUR
Avda. Pintor Rosales, s/n
28982 Parla

Correo-e: *senior@madridsur.uned.es*

https://www.uned.es/universidad/centros/madrid-sur.html