

Aplicación de Técnicas Conductuales – Habilidades Sociales.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

Aplicación de Técnicas Conductuales Módulo “Entrenamiento en Habilidades Sociales”. Programa.

El presente curso aborda uno de los procedimientos de mayor tradición dentro del enfoque conductual: el **Entrenamiento en Habilidades Sociales**.

Las habilidades sociales constituyen **repertorios de conductas aprendidas** que permiten a una persona desenvolverse de manera efectiva en situaciones interpersonales, incrementando la probabilidad de obtener consecuencias reforzantes y reduciendo consecuencias aversivas, de acuerdo con las demandas y características del contexto. Se encuentra ampliamente documentado que el desarrollo de estos repertorios se vincula con una mejor calidad de vida, bienestar y salud en múltiples ámbitos vitales.

El curso comienza con una introducción al **marco conceptual y metodológico del Entrenamiento en Habilidades Sociales**, con especial énfasis en el paradigma de **Aprendizaje Estructurado** y en los procedimientos que lo integran. Posteriormente, se abordan aplicaciones específicas de consulta frecuente en la práctica clínica, que servirán como modelo para comprender y diseñar el entrenamiento de diferentes tipos de habilidades sociales.

La propuesta adopta una **modalidad teórico-práctica**, articulando los fundamentos conceptuales con el análisis y la aplicación de procedimientos concretos de intervención.

El curso está dirigido a **estudiantes avanzados y profesionales de los ámbitos de la salud y la educación** que cuenten con conocimientos básicos sobre los principios teóricos que sustentan la Terapia Cognitivo-Conductual.

Clase 1: Marco conceptual y elementos componentes de las Habilidades Sociales.

- Concepto de habilidad social.
- Establecimiento de un modelo de habilidades sociales.
- Componente conductual: comunicación verbal y no verbal.
- Componente cognitivo: percepciones sobre el ambiente de comunicación.
- Componente fisiológico.
- Las habilidades sociales como medio de reducir la ansiedad y el estrés.

Aplicación de Técnicas Conductuales – Habilidades Sociales.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

Clase 2: Entrenamiento propiamente dicho – Aprendizaje Estructurado.

- El entrenamiento en habilidades sociales y aprendizaje estructurado.
- Modelos explicativos del déficit de habilidades sociales.
- El formato del entrenamiento.
 - Psicoeducación.
 - Ensayo conductual.
 - Modelado.
 - Entrenamiento en autoinstrucciones.
 - Retroalimentación y reforzamiento.
 - Asignación de tareas.
 - Procedimientos cognitivos.
 - Generalización y transferencia.
- Modelado: entrenamiento básico para la expresión de emociones positivas.

Clase 3: Aplicaciones de las Habilidades Sociales – Entrenamiento Asertivo.

- Concepto de Asertividad.
- Psicoeducación para el paciente de las consecuencias de no ser asertivo.
- Aprendizaje estructurado en el entrenamiento de la asertividad.
- Ámbito de aplicación.
- Modelados de las siguientes habilidades sociales:
 - Entrenamiento asertivo para expresión inhibida del enojo.
 - Entrenamiento asertivo para la expresión explosiva del enojo.

Clase 4: Entrenamiento en Habilidades Sociales.

- Definición de HHSS.
- Entrenamiento de diferentes HHSS.
- Componentes analógicos.
- Diferentes ámbitos de aplicación.
- HHSS en la depresión, y en la Fobia Social.
- Entrenamiento en HHSS complejas.
- Modelados de las siguientes habilidades sociales:
 - Presentarse ante un grupo.

Aplicación de Técnicas Conductuales – Habilidades Sociales.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

-
- Pedir ayuda.
 - Decir que no.

Bibliografía general ampliatoria:

- Caballo, V. E. (1999). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (3.ª ed.). Siglo XXI Editores. Caps. 1, 2, 6 y 7.
- Froján Parga, M. X. (1998). Asertividad laboral: Los problemas de una jefa que no sabe serlo. En M. X. Froján Parga (Coord.), *Consultoría conductual: Terapia psicológica breve* (pp. 169–189). Pirámide.
- Kelly, J. A. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales: Guía práctica para intervenciones* (S. del Viso Pavón, Trad.; 7.ª ed.). Desclée de Brouwer. Cap. 1, 2, 4, 6 y 8.
- Nangle, D. W., Erdley, C. A., & Schwartz-Mette, R. A. (Eds.). (2020). *Social skills across the life span: Theory, assessment, and intervention*. Academic Press. doi:10.1016/C2018-0-01560-1.
- Wolpe, J. (1985). *Práctica de la terapia de la conducta*. Trillas. Cap. 5, *Entrenamiento asertivo*, y cap. 7, *Variantes de la desensibilización sistemática*
- Del Prette y Del Prette (2021) Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2021). Social competence and social skills: A theoretical and practical guide. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-70127-7>