

**Centro de Formación del  
Profesorado e Investigación  
Educativa.**

**CFIE. León. Curso coordinado por  
Miguel Ángel Castro.**

**Noviembre 2022**

# **CURSO DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES, INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

**En torno a una definición operativa de HHSS.  
(Salter)**

**Actividades de calentamiento, contacto interpersonal y dinámica grupal:**

Binas

Bailes, juegos, etc.

Venta de lencería, frutas, ropa

Concesionario de coches

Pase de modelos, desfile

Abrazos, ¡Osa Mayor!

Ejercicios de “escultura corporal”

Tormenta de ideas

Phillips 66

Revelación personal

Representación de papeles de casos prácticos

Otros

## **Toma de conciencia personal y en grupo en DERECHOS ASERTIVOS**

**A veces tienes derecho a ponerte en primer lugar**

**Tienes derecho a equivocarte**

**Tienes derecho a ser el juez definitivo de tus sentimientos y  
aceptarlos como propios**

**Tienes derecho a tener tus opiniones y convicciones**

**Tienes derecho a protestar del trato o crítica descortés**

**Tienes derecho a pedir ayuda o apoyo emocional**

**Tienes derecho a negociar un cambio**

**Tienes derecho a sentir y expresar dolor**

**Tienes derecho a ignorar los consejos de los otros**

**Tienes derecho a recibir un reconocimiento formal por tu labor**

**Tienes derecho a decir “no”**

**Tienes derecho a estar solo, aunque los demás demanden tu  
compañía**

**Tienes derecho a no justificarte**

**Tienes derecho a no tener que anticipar los deseos de los otros  
o sus necesidades**

## **Ideas equivocadas que subyacen en la no aceptación de los derechos**

Analizar en grupo y revisión personal:

¿Cuáles serían las ideas inadecuadas en cada derecho descrito?

### **Estilos de comportamiento:**

Asertivos

Pasivos

Agresivos

-Descripción de las diferencias notables entre unos y otros. Ejemplos de cada tipo.

- ¿A qué responden los patrones de tales conductas?

-Introducción al análisis funcional de la conducta. La conducta en función de las consecuencias y programas de reforzamiento. Valor del refuerzo. Observaciones sobre el castigo. Ejercicios de auto refuerzo y refuerzo social.

## **Distorsiones “cognitivas”**

¿En qué consisten?

- Todo-nada
- Generalización excesiva
- Filtro mental
- Descalificación de lo positivo
- Conclusiones apresuradas (Lectura pensamiento y error del adivino)
- Magnificación, catastrofización, minimización
- Razonamiento emocional
- Los “deberías”
- Etiquetado
- Personalización

¿Por qué se producen? ¿Malas filosofías?

Tipos de distorsiones del “pensamiento”, conducta verbal, que recurrentemente aparecen.

¿Cómo mejorar? ¿Cómo reactivar cambios? ¿Cómo no sucumbir ante las recaídas?

# **Educación racional-emotivo-conductual. Modelo TREC. A. Ellis**

- Modelo explicativo del A-B-C. Debate, D, y nueva disposición, (E)

- Inventario de ideas erróneas nucleares

- Exposición de casos reales

- Filosofía ante el desánimo, depresión, la frustración y los miedos

- Estrategias conductuales

# Técnicas sociales de alta habilidad:

Exposición *in vivo* con actividades de improvisación de tema inesperado.

Representación de escenas cotidianas en clase, familia, búsqueda de empleo, de autopresentación.

Batería de estrategias: disco rayado, banco de niebla, sándwich, etc.

Escucha profunda del otro. Entrevistas.

Previsiones en la práctica:

-es preciso ensayar a diario como se hace con cualquier arte

-dependen del contexto

-el judo verbal, emocional, conductual, requiere entrenamiento constante.

## **Consolidación de resultados:**

- Verificación empírica
- Autorregistro conductual y hojas gráficas de educación racional emotiva, etc.
- Retroalimentación por visualización de vídeos, grabaciones de audio, etc.
- Propuestas de reforzamiento cotidiano, observación conductual.

## **Posibles debates**

- Acercas de las instituciones, indefensión aprendida, condicionamiento clásico, operante, etc.
- Los sujetos operantes.
- Docilidad, mansedumbre, sumisión.
- Prejuicios, intolerancia, dogmatismo, autoritarismo.
- Psicología crítica y orden social