Interacción Personal

UD1. Adentrándonos en la interacción personal
1.1. Personas en constante interacción.
1.2. El diálogo interno.
1.3. Malos hábitos en la interacción intrapersonal.
1.3.1. Perfeccionismo vs Superación.
1.3.2. Crítica interna.
1.3.3. Miedos.
1.3.4. Juicios.
1.3.5. La “no” escucha.
1.3.6. Queja.
1.4. La psicología positiva.
1.5. Bases del análisis transaccional.

UD2. Aspectos claves de la comunicación
2.1. El impacto de las tecnologías en la interacción personal.
2.1.1. Interacción personal y tecnología en entornos laborales.
2.2. El lenguaje corporal.
2.3. Modelos de comunicación.
2.4. Peticiones y demandas.
2.5. Facilitadores y bloqueadores de la comunicación.
2.5.1. Saber decir y escuchar “no”
2.6. Gestión emocional.

UD3. Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: Asertividad y empatía
3.1. Asertividad.
3.2. El ser humano necesita empatía.
3.3. La empatía y la resiliencia.
3.3.1. ¿Qué bloquea el desarrollo de la empatía?
3.4. El papel de la empatía en el diálogo.
3.4.1. La práctica de la empatía.
3.4.2. Desarrollar la empatía.

UD4. Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: La escucha
4.1. Comprender para ser comprendido.
4.2. Variables asociadas a la escucha activa.
4.3. Cómo aplicar la escucha empática.
4.3.1. Condiciones por parte del emisor y del receptor.
4.3.2. El desarrollo de la respuesta empática.
4.4. Cuando los demás no escuchan.