

# Habilidades sociales y personales. Autoestima



AZ Consultoría  
y gestión de recursos

GUÍA FORMATIVA

# Guía didáctica

## Habilidades Personales y Sociales: Autoestima e Interacción Personal

### INTRODUCCIÓN

**Duración:** 20 horas

**Modalidad:** Online

Bienvenido/a al curso de **Habilidades Personales y Sociales: Autoestima e Interacción Personal**.

Valoramos y reconocemos el esfuerzo que suponen los estudios a distancia, por lo que tratamos de hacer la experiencia on-line lo más intuitiva y sencilla posible. La presente guía está diseñada para acompañarte y orientarte sobre los contenidos e instrucciones que deberás desarrollar durante la acción formativa.

En este curso aprenderás a desarrollar habilidades y competencias profesionales necesarias para cumplir tus objetivos en el ámbito personal, social y laboral, ayudándote a conocer los objetivos de vida y amplitud de conciencia.

### OBJETIVOS

- Conocerse en profundidad: entender y mejorar el concepto de estima propia de las personas y de sus creencias.
- Profundizar en la capacidad de motivarse a sí mismas mediante el aprendizaje y puesta en práctica de técnicas y herramientas para

conseguir una mejor calidad de vida personal y establecer relaciones constructivas con los demás, desde la confianza y la independencia.

## CONTENIDOS

### Habilidad Personales y Sociales (I): Autoestima e Interacción Personal

**Unidad 1:** Definición y características de la Autoestima. La autoestima a través de la historia.

El autoconcepto.

Autorrespeto y autorrealización.

**Unidad 2:** El Autocontrol Emocional. Técnicas de autocontrol emocional.

Técnicas cognitivas.

Técnicas grupales.

La inteligencia emocional.

**Unidad 3:** La Comunicación. Habilidades y competencias comunicativas (empatía, escucha activa, reformulación, aceptación incondicional).

**Unidad 4:** Técnicas para mejorar la Autoestima, el Autocontrol y la Comunicación.