



Curso Online de  
**Desarrollo de Habilidades  
Sociales y de Psicología  
positiva para ejecutivos**

*Metodologías y herramientas dirigidas a alcanzar el bienestar psicológico y la felicidad en las organizaciones.*



**[e]**  
Iniciativas Empresariales  
*| estrategias de formación*



MANAGER  
BUSINESS  
SCHOOL

Tel. 902 021 206 - [attcliente@iniciativasempresariales.com](mailto:attcliente@iniciativasempresariales.com)  
[www.iniciativasempresariales.com](http://www.iniciativasempresariales.com)

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

# Desarrollo de Habilidades Sociales y de Psicología positiva para ejecutivos

## Presentación

En las últimas décadas el desarrollo de disciplinas relacionadas con el bienestar personal y la inteligencia social en el mundo laboral ha ido ganando protagonismo. Sin embargo, ésta no es una moda pasajera ya que a lo largo de la historia el estudio de la felicidad humana y sus consecuencias ha sido una constante.

La psicología positiva es definida en el año 2000 por Seligman y Csikszentmihalyi y trata sobre el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, de las instituciones que facilitan su desarrollo y de los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos.

La aplicación de la misma y el desarrollo de las habilidades sociales se han tornado en aspectos imprescindibles para el desarrollo del talento directivo, ejecutivo y el liderazgo.

Los entornos en los que nos hallamos exigen una mayor y cada vez más rápida adaptación de individuos y empresas por lo que, en este movimiento evolutivo, las competencias que estamos nombrando se convierten en algo totalmente necesario.

Partiendo de la base de que fortalezas, virtudes y habilidades son recursos que forman parte del ser humano, este curso trata de activar los mismos y sacarles partido en el entorno laboral, más concretamente en el ámbito de los ejecutivos y supervisores.

## La Educación On-line

Con más de 25 años de experiencia en la formación de directivos y profesionales, Iniciativas Empresariales y la Manager Business School presentan sus cursos e-learning. Diseñados por profesionales en activo, expertos en las materias impartidas, son cursos de corta duración y eminentemente prácticos, orientados a ofrecer herramientas de análisis y ejecución de aplicación inmediata en el puesto de trabajo.

Los cursos e-learning de Iniciativas Empresariales le permitirán:

**1** La posibilidad de *escoger* el momento y lugar más adecuado.

**2** *Interactuar* con otros estudiantes enriqueciendo la diversidad de visiones y opiniones y su aplicación en situaciones reales.

**3** *Aumentar sus capacidades* y competencias en el puesto de trabajo en base al estudio de los casos reales planteados en este curso.

**4** *Trabajar* con más y diversos recursos que ofrece el entorno on-line.

# Desarrollo de Habilidades Sociales y de Psicología positiva para ejecutivos

## Método de Enseñanza

El curso se realiza on-line a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite, si así lo desea, descargarse los módulos didácticos junto con los ejercicios prácticos de forma que pueda servirle posteriormente como un efectivo manual de consulta.

A cada alumno se le asignará un tutor que le apoyará y dará seguimiento durante el curso, así como un consultor especializado que atenderá y resolverá todas las consultas que pueda tener sobre el material docente.

El curso incluye:



## Contenido y Duración del Curso

El curso tiene una duración de **60 horas** distribuidas en 6 módulos de formación práctica.

El material didáctico consta de:

### Manual de Estudio

Los 6 módulos contienen el temario que forma parte del curso y que ha sido elaborado por profesionales en activo expertos en la materia.

### Material Complementario

Cada uno de los módulos contiene material complementario que ayudará al alumno en la comprensión de los temas tratados. Encontrará también ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

# Desarrollo de Habilidades Sociales y de Psicología positiva para ejecutivos

## Este curso le permitirá saber y conocer:

---

- Cuáles son los principios de la psicología positiva.
- Cómo aplicar las emociones positivas y la reducción del estrés asociado al trabajo.
- Cuáles son los efectos sociales, cognitivos, conductuales y emocionales de las emociones positivas.
- Cómo entrenar las fortalezas humanas y la resiliencia.
- Cuáles son los principales beneficios de la felicidad en la organización.
- Qué se entiende por habilidades sociales y cuáles son sus componentes.
- Cómo desarrollar la competencia de la comunicación a través de la escucha, la pregunta, la petición y la expresión.
- Cómo aumentar la eficacia de la comunicación profesional a través del diálogo interno y mejorar así la capacidad de expresión.
- Cuáles son los principales factores motivacionales dentro de la organización laboral.
- Cómo adquirir herramientas para realizar una comunicación más efectiva en el diálogo interno, la conversación o las exposiciones públicas.
- Cómo aumentar el autocontrol, la habilidad de negociación y la reducción de conflictos.
- Cómo aumentar la resolución en la toma de decisiones.

“ Las habilidades sociales se entrenan. Su desarrollo es posible con estrategias y metodologías adecuadas que permitan mejoras notables ”

## Dirigido a:

---

Directivos y Mandos Intermedios interesados en su crecimiento personal, emocional y desarrollo competencial ejecutivo que les permita afrontar situaciones complejas y difíciles dentro de su entorno profesional.

# Desarrollo de Habilidades Sociales y de Psicología positiva para ejecutivos

## Contenido del Curso

### MÓDULO 1. Definición de emociones, emociones positivas y psicología positiva

12 horas

La psicología positiva es el estudio de las bases del bienestar psicológico, la felicidad y de las virtudes y fortalezas humanas.

En este primer módulo del curso conoceremos los antecedentes históricos de la disciplina de la psicología positiva, así como los conceptos de emoción y emoción positiva.

#### 1.1. Emociones, emociones positivas y psicología positiva:

- 1.1.1. Perspectiva histórica de la felicidad y el bienestar. Teorías sobre el bienestar psicológico.
- 1.1.2. Fortalezas y virtudes humanas.
- 1.1.3. La proactividad.
- 1.1.4. La personalidad y el carácter.

#### 1.2. Qué son las emociones: orígenes y evolución

- 1.2.1. Definición de emoción. Emociones positivas. Origen y evolución.
- 1.2.2. La rueda de emociones de Robert Plutchik.
- 1.2.3. La expresión e información emocional.

#### 1.3. Las emociones positivas, cómo funcionan y la neuroanatomía:

- 1.3.1. La valencia emocional y las expectativas.
- 1.3.2. Las áreas del cerebro de las emociones positivas.

### MÓDULO 2. Efectos sociales de las emociones positivas. La competencia emocional en los sistemas

8 horas

La importancia de las emociones y su papel en las habilidades sociales es innegable. Tanto la comunicación, el liderazgo, pasando por la empatía, la resiliencia, la gestión de equipos y demás aspectos de las habilidades de relación con los demás, están íntimamente relacionados con la propia gestión y autoconcepto así como el ajeno.

#### 2.1. Felicidad y relaciones positivas:

- 2.1.1. Definición y determinación de la felicidad en la psicología positiva.
- 2.1.2. Extraversión, estabilidad emocional y otros rasgos.

#### 2.2. Habilidades sociales y emociones:

- 2.2.1. La inteligencia social. Relaciones sociales.

# Desarrollo de Habilidades Sociales y de Psicología positiva para ejecutivos

2.2.2. Efectos de las relaciones interpersonales en la felicidad. Apego, socialización y gratitud en la organización.

2.2.3. El bienestar social.

## 2.3. Reducción del estrés laboral:

2.3.1. El estrés laboral.

2.3.2. Alternativa y recursos psicológicos.

2.3.3. El autoconcepto y recursos adaptativos.

## MÓDULO 3. Herramientas y competencias emocionales

5 horas

Las personas nacen como seres sociales. Es preciso hablar de emociones.

En este módulo se obtienen una batería de herramientas para desarrollar la gestión emocional propia y la influencia positiva.

### 3.1. Emociones y pensamientos compartidos:

3.1.1. La perspectiva de Salovey y Mayer, Goleman y Bar-on en la Inteligencia Emocional.

3.1.2. Herramientas de equilibrio emocional.

### 3.2. Resiliencia y humor: el arte de sobreponerse.

## MÓDULO 4. Gestión de la motivación y propuesta de habilidades en grupo

8 horas

Para comenzar a hablar de la motivación es preciso determinar qué es. En este módulo trataremos la motivación como la raíz de comportamiento, es decir, el estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta. La causa.

### 4.1. Ciclo motivacional y comportamiento:

4.1.1. Motivación intrínseca y extrínseca.

### 4.2. Motivos y patrones. Teorías, el camino de las motivaciones:

4.2.1. Teorías:

4.2.1.1. Maslow.

4.2.1.2. Teoría de las expectativas de Víctor Vroom.

4.2.1.3. Teoría de las ERC de Alderfer.

4.2.1.4. Teoría de la motivación e higiene de Herzberg.

4.2.1.5. Teoría de las necesidades aprendidas de McLellan.

4.2.1.6. Teoría X y Teoría Y de McGregor.

# Desarrollo de Habilidades Sociales y de Psicología positiva para ejecutivos

- 4.2.2. Roles y metas en la organización.
- 4.2.3. Factores motivacionales dentro de la organización laboral.
- 4.2.4. Técnicas de motivación laboral.
- 4.3. La inteligencia social, habilidades de interacción:**
  - 4.3.1. El modelo S.P.A.C.E. de Karl Albrecht.

## MÓDULO 5. La comunicación como habilidad social

15 horas

La experiencia del mundo y su comunicación es distinta para cada persona, desde lo que se piensa a lo que se intenta transmitir hasta terminar con el proceso comunicativo, tienen lugar una serie de hechos en los cuales se puede intervenir para hacer que la comunicación sea más efectiva.

- 5.1. Bases neurolingüísticas de la comunicación:**
  - 5.1.1. Sistemas representacionales.
- 5.2. El diálogo interno.**
- 5.3. La comunicación no verbal:**
  - 5.3.1. La comunicación paraverbal.
  - 5.3.2. La comunicación corporal.
- 5.4. Comunicación efectiva:**
  - 5.4.1. La empatía.
  - 5.4.2. La escucha activa.
  - 5.4.3. La asertividad:
    - 5.4.3.1. Los derechos asertivos.
    - 5.4.3.2. Las técnicas asertivas.
  - 5.4.4. Principios para hablar en público:
    - 5.4.4.1. Pasos para una presentación exitosa.

## MÓDULO 6. Habilidades sociales y gestión personal en las relaciones laborales

12 horas

- 6.1. Dinámica del conflicto:**
  - 6.1.1. Nacimiento y dinámicas del conflicto.
  - 6.1.2. El clima.
  - 6.1.3. El proceso de decisión satisfactoria en el grupo: las funciones y el ciclo de la promesa.
  - 6.1.4. Habilidades de gestión y rol de ejecutivos y responsables.

# Desarrollo de Habilidades Sociales y de Psicología positiva para ejecutivos

## **6.2. Habilidades de influencia positiva:**

- 6.2.1. Habilidades y prácticas personales del líder inspirador.
- 6.2.2. Habilidades de mediación.
- 6.2.3. Habilidades y prácticas en grupo del líder inspirador.
- 6.2.4. Habilidades de negociación.
- 6.2.5. Habilidades sociales en la reunión.



# Desarrollo de Habilidades Sociales y de Psicología positiva para ejecutivos

## Autor

El contenido y las herramientas pedagógicas del curso han sido elaboradas por un equipo de especialistas dirigidos por:



### Pilar Aragüés

Diplomada en Ciencias Empresariales. Máster en Liderazgo y Comunicación. Programa Superior de Coaching Organizacional, PNL y Sistemas, cuenta con amplia experiencia en el entreno de habilidades sociales y como formadora promoviendo el uso de un liderazgo inspirador, mejorando la comunicación y entrenando la Inteligencia Emocional.

La autora y su equipo de colaboradores estarán a disposición de los alumnos para resolver sus dudas y ayudarles en el seguimiento del curso y el logro de objetivos.

## Titulación

Una vez realizado el curso el alumno recibirá el diploma que le acredita como **experto en DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y DE PSICOLOGIA POSITIVA PARA EJECUTIVOS**. Para ello, deberá haber realizado la totalidad de las pruebas de evaluación que constan en los diferentes apartados. Este sistema permite que los diplomas entregados por Iniciativas Empresariales y Manager Business School gocen de garantía y seriedad dentro del mundo empresarial.

