ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Habilidades Sociales y Relaciones Interpersonales: Claves Prácticas

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Habilidades Sociales y Relaciones Interpersonales: Claves Prácticas de ICUFOR y desarrolla competencias esenciales para mejorar tu comunicación y tus vínculos personales y profesionales. En un mundo donde la interacción efectiva marca la diferencia, dominar estas habilidades te posiciona como un profesional más completo y versátil, capaz de construir relaciones sólidas en cualquier entorno.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos teóricos de las habilidades sociales, la inteligencia emocional aplicada y las bases psicológicas de la conducta social. Aprenderás técnicas de comunicación verbal y no verbal, escucha activa y asertividad, además de estrategias para gestionar conflictos y negociar de manera constructiva.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Analizar los fundamentos teóricos y conceptuales de las habilidades sociales, identificando los principales modelos explicativos de la competencia interpersonal.

Identificar la influencia del autoconcepto, la autoestima y los patrones de apego en la configuración de las relaciones interpersonales, diferenciando sus componentes y dinámicas a lo largo del ciclo vital.

Clasificar las habilidades sociales según su nivel de complejidad, desarrollando competencias básicas, avanzadas y de afrontamiento mediante entrenamiento sistemático y práctica guiada.

Incorporar las habilidades sociales al ámbito profesional y organizacional, utilizando estrategias de comunicación, liderazgo, trabajo en equipo y networking adaptadas a entornos presenciales, remotos y digitales.

Comprender las bases psicológicas y neurobiológicas de la conducta social, relacionando los procesos cognitivos, emocionales y neurales implicados en la interacción humana.

Dominar los principios de la comunicación interpersonal y la inteligencia emocional, aplicando técnicas de escucha activa, retroalimentación constructiva y regulación emocional en contextos diversos.

Aplicar las técnicas asertivas y los procedimientos de gestión constructiva de conflictos y negociación, distinguiendo los estilos comunicativos y los métodos de resolución más adecuados a cada situación interpersonal.

Diseñar programas de entrenamiento y planes de mejora personal en habilidades sociales, elaborando evaluaciones rigurosas mediante instrumentos validados e implementando intervenciones adaptadas al perfil del destinatario.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales de las habilidades sociales y las relaciones interpersonales

1.1. Delimitación conceptual de las habilidades sociales: definiciones, evolución del término y alcance actual
1.2. Desarrollo histórico del estudio de las habilidades sociales en las ciencias del comportamiento
1.3. Principales modelos teóricos explicativos de la competencia social
1.4. Las relaciones interpersonales como constructo multidimensional: naturaleza, funciones y tipología
1.5. Marco ético y responsabilidad profesional en la formación y el entrenamiento en habilidades sociales

Temario

02 Bases psicológicas y neurobiológicas de la conducta social

2.1. Procesos psicológicos básicos implicados en la interacción social: percepción, atención, motivación y emoción
2.2. Cognición social: cómo procesamos, interpretamos y respondemos a la información interpersonal
2.3. Fundamentos neurobiológicos de la conducta social y la empatía
2.4. El desarrollo de las habilidades sociales a lo largo del ciclo vital
2.5. Personalidad e interacción social: rasgos temperamentales y estilos relacionales
2.6. Ansiedad social y déficits en habilidades interpersonales: delimitación y relaciones funcionales

Temario

03 Autoestima, autoconcepto y construcción de la identidad relacional

3.1. El autoconcepto: estructura, dimensiones y relación con la competencia interpersonal
3.2. Autoestima y habilidades sociales: relaciones funcionales y bidireccionales
3.3. Teoría del apego y patrones relacionales en la vida adulta
3.4. Autoeficacia social, locus de control y motivación para la interacción interpersonal
3.5. Autopresentación y gestión de la impresión en la interacción social

Temario

04 La comunicación interpersonal como eje vertebrador de las habilidades sociales

4.1. Fundamentos del proceso comunicativo en el contexto interpersonal: elementos, funciones y axiomas
4.2. La comunicación verbal: componentes lingüísticos y paralingüísticos de la interacción eficaz
4.3. La comunicación no verbal: canales, funciones y congruencia con el mensaje verbal
4.4. La escucha activa como competencia fundamental en las relaciones interpersonales
4.5. La retroalimentación interpersonal: dar y recibir feedback de manera constructiva
4.6. Barreras y distorsiones en la comunicación interpersonal: identificación y estrategias de prevención
4.7. Comunicación digital e interacción en entornos virtuales: particularidades y retos para las habilidades sociales

Temario

05 Inteligencia emocional aplicada a las relaciones interpersonales

5.1. Concepto de inteligencia emocional: modelos teóricos y su relación con la competencia social
5.2. Conciencia emocional y autoconocimiento como base de la interacción social competente
5.3. Regulación emocional: estrategias para gestionar las emociones en contextos de interacción
5.4. Empatía como competencia interpersonal: dimensiones, desarrollo y límites
5.5. Motivación intrínseca y automotivación en la mejora de las relaciones interpersonales
5.6. Aplicación de la inteligencia emocional en la vida cotidiana y las relaciones cercanas

Temario

06 Habilidades sociales básicas, avanzadas y de afrontamiento: clasificación y desarrollo práctico

6.1. Clasificación funcional de las habilidades sociales según su nivel de complejidad
6.2. Habilidades sociales básicas: componentes y entrenamiento sistemático
6.3. Habilidades sociales avanzadas orientadas a la influencia positiva y la cooperación
6.4. Habilidades de afrontamiento ante situaciones interpersonales difíciles
6.5. Habilidades de autoafirmación personal: defensa de derechos y establecimiento de límites
6.6. Habilidades sociales vinculadas a la expresión emocional: comunicar sentimientos positivos y negativos
6.7. Habilidades prosociales: conducta de ayuda, cooperación y solidaridad en las relaciones interpersonales
6.8. Integración y práctica guiada de habilidades sociales en situaciones cotidianas

Temario

07 Asertividad: principios, técnicas y aplicación en las relaciones interpersonales

7.1. Concepto de asertividad: definición operativa, dimensiones y diferenciación de constructos afines
7.2. Estilos de interacción social: pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo
7.3. Derechos asertivos: fundamento filosófico y aplicación práctica en la vida cotidiana
7.4. Técnicas asertivas fundamentales para la interacción interpersonal
7.5. Barreras cognitivas y emocionales para la conducta asertiva
7.6. Asertividad en contextos específicos
7.7. Programa práctico de entrenamiento progresivo en asertividad

Temario

08 Gestión constructiva de conflictos y técnicas de negociación en el ámbito interpersonal

8.1. Naturaleza del conflicto interpersonal: conceptualización, tipología y funciones adaptativas
8.2. Análisis de los factores desencadenantes y mantenedores de los conflictos interpersonales
8.3. Estilos de afrontamiento y habilidades comunicativas para la gestión de conflictos
8.4. Técnicas de negociación aplicadas a las relaciones interpersonales
8.5. Mediación informal en conflictos interpersonales cotidianos
8.6. Prevención de conflictos interpersonales: comunicación preventiva, acuerdos explícitos y gestión proactiva de expectativas

Temario

09 Habilidades sociales en el ámbito profesional y organizacional

9.1. Competencias sociales clave en el entorno laboral contemporáneo: marco conceptual y demandas del mercado
9.2. Habilidades de comunicación profesional: reuniones, presentaciones y comunicación escrita formal
9.3. Trabajo en equipo y cooperación interdisciplinar: habilidades sociales para la colaboración efectiva
9.4. Habilidades sociales para el liderazgo: influencia positiva, motivación de equipos y gestión relacional
9.5. Habilidades sociales en la atención al cliente y en la relación con usuarios de servicios
9.6. Networking profesional y gestión estratégica de las relaciones laborales
9.7. Prevención del acoso laboral y promoción de relaciones interpersonales saludables en el trabajo

Temario

10 Evaluación de las habilidades sociales y diseño de programas de entrenamiento

10.1. Principios metodológicos de la evaluación de las habilidades sociales y la competencia interpersonal
10.2. Instrumentos y técnicas de evaluación de las habilidades sociales
10.3. Análisis funcional de las dificultades interpersonales: identificación de antecedentes, conductas y consecuencias
10.4. Diseño y planificación de programas de entrenamiento en habilidades sociales
10.5. Técnicas centrales del entrenamiento y evaluación de la eficacia de los programas

Temario

11 Aplicación práctica integrada: estudio de casos, simulaciones y diseño de planes de mejora personal

11.1. Integración de los contenidos del curso: modelo comprehensivo para la mejora de las habilidades sociales y las relaciones interpersonales
11.2. Metodología del estudio de caso aplicada al análisis de situaciones interpersonales complejas
11.3. Ejercicios de simulación y role-playing: diseño, ejecución y análisis de las prácticas
11.4. Diseño del plan de mejora personal en habilidades sociales e interpersonales

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

