

# Aprende a relacionarte en el mundo laboral

## Learn to manage relationships in work settings

**AVANZADO. Curso exclusivo para estudiantes de 3<sup>er</sup> curso en adelante y posgrado.**

---

---

### PRESENTACIÓN

---

---

El objetivo del curso es dotar a la comunidad de alumnos de la UAM de los conocimientos y habilidades necesarias para:

- Conocer las principales habilidades sociales relevantes en el contexto laboral, saber qué es la asertividad y los principios básicos para una comunicación efectiva.
- Poseer habilidades que les permitan desenvolverse adecuadamente en situaciones laborales complejas, como la gestión de conflictos interpersonales, la recepción de críticas o la comunicación con personas de distintos cargos.
- Aprender las competencias que les permitan crear un clima laboral agradable y establecer interacciones positivas con los otros.
- Aprender estrategias para trabajar en equipo.
- Conocer y manejar habilidades de gestión de personal y liderazgo.
- Identificar posibles dificultades que surjan a nivel personal y que puedan afectar a la hora de trabajar o relacionarse con el equipo.

---

---

### ESTRUCTURA Y CONTENIDO

---

---

Parte I: Comunicación, habilidades sociales y asertividad.

- Qué son las habilidades sociales y la asertividad.
- Ventajas de la comunicación asertiva en el contexto laboral.
- Dificultades de interacción en el contexto laboral.

Parte II: Habilidades sociales para establecer un buen clima laboral.

- Cómo relacionarte con personas de tu mismo rango.
- Cómo interactuar cuando llegas nuevo a un equipo ya formado.
- Cómo relacionarte con personas de distintos cargos.
- Aprender a fomentar una adecuada comunicación: expresar emociones positivas y negativas, saber cómo delegar, cómo pedir ayuda, dar feedback constructivo.

Parte III: Habilidades sociales para la gestión de conflictos.

- Qué es un conflicto y el aprendizaje positivo que puede aportar.
- Aprender a identificar y a gestionar un conflicto: negociar, pedir un cambio de conducta e identificar los antecedentes que puedan dificultar una adecuada gestión (emociones, pensamientos).
- Aprender a mediar en conflictos entre compañeros o subordinados.

Parte IV: Flexibilidad y trabajo en equipo.

- La importancia de adaptarse y de gestionar cambios continuos.
- Saber actuar con los demás según el rol desempeñado en el grupo.
- Apoyo y comunicación con el resto del equipo: el trabajo conjunto.

Parte V: Habilidades sociales para dirigir y gestionar equipos.

- Factores que facilitan una adecuada comunicación.
- Importancia de delegar, escuchar y reconocer aciertos y errores.
- El líder de un equipo como modelo.

---

---

### CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

---

---

El curso se desarrollará los días **7, 9, 10, 11, 14, 15 y 16 de febrero** de 15:00 a 17:00 h (clases presenciales en streaming a través de Microsoft Teams). Y los días **17 y 18 de febrero** de 15:00 a 18:00 h (clases presenciales en la Facultad de Psicología, aula por determinar).

---

---

### CRITERIO DE EVALUACIÓN

---

---

La evaluación del curso se realizará mediante un trabajo final (20% de la nota) y el aprovechamiento de la carga teórica y práctica del curso (80% de la nota).

---

---

### PERSONAL DOCENTE

---

---

María Cristina Guerrero Escagedo. Equipo clínico del Centro de Psicología Aplicada UAM.

Carla Morales Pillado. Equipo clínico del Centro de Psicología Aplicada UAM.

---

---

### Nº HORAS /CRÉDITOS

---

---

20 horas presenciales.

1 ECTS.