Curso de

Sensibilidad Interpersonal

Plan de Estudio

COMUNICACIÓN INTEGRAL

Haciendo futuro con ideas.

Descripción

El curso “Sensibilidad Interpersonal” está orientado a desarrollar y fortalecer la habilidad de percibir, comprender y responder adecuadamente a las emociones y necesidades de las personas con las que interactuamos. Mediante contenidos teóricos y ejercicios prácticos, se busca promover una comunicación más empática, asertiva y respetuosa que impacte positivamente en distintos ámbitos: personal, familiar, laboral y comunitario.

Capacitarse en sensibilidad interpersonal es fundamental para cultivar relaciones personales y profesionales más sólidas, respetuosas y empáticas. Esta formación nos enseña a reconocer y gestionar nuestras propias emociones, así como a comprender las emociones ajenas, facilitando la comunicación y la colaboración con diversas personas en distintos contextos. Además, al mejorar nuestras habilidades para la escucha activa, la empatía y la resolución de conflictos, no solo impactamos positivamente en nuestros entornos laborales y familiares, sino que también contribuimos a la construcción de comunidades más inclusivas y armoniosas.

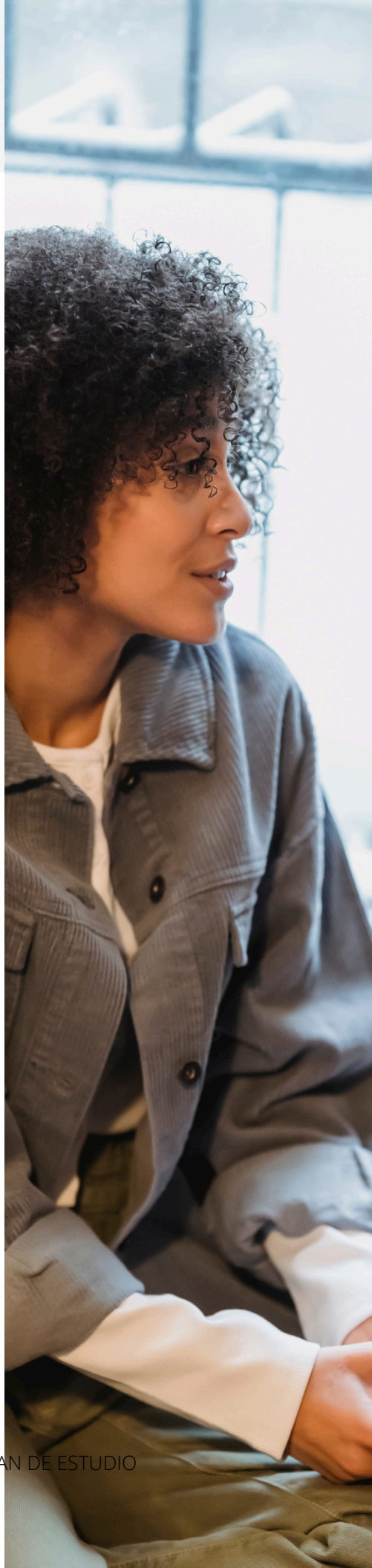
El Curso de Sensibilidad Interpersonal se convierte en una herramienta esencial para quienes deseen mejorar sus competencias sociales y emocionales. Al completar estas cuatro unidades, los participantes contarán con una base sólida de autoconocimiento, técnicas de empatía, estrategias de comunicación y habilidades para manejar conflictos, aportando así a la construcción de ambientes de mayor entendimiento y respeto en todos los ámbitos de su vida.

Dirigido a:

- Profesionales de áreas de servicio y atención a clientes.
- Estudiantes y docentes interesados en mejorar la convivencia y colaboración.
- Líderes de equipos que deseen fortalecer el clima laboral y la motivación.
- Personas que buscan mejorar sus relaciones interpersonales y fomentar una comunicación más empática.
- Público en general interesado en el desarrollo de la inteligencia emocional y social.

¿Qué aprenderás?

- Reconocer la importancia de la sensibilidad interpersonal: Entenderás por qué es vital en la construcción de relaciones sólidas y de confianza.
- Identificar y gestionar tus propias emociones: Aprenderás técnicas para ser consciente de tu estado emocional y responder de manera adecuada.
- Desarrollar empatía: Adquirirás herramientas para ponerte en el lugar del otro, mejorando así la colaboración y la resolución de conflictos.
- Aplicar la escucha activa y la comunicación asertiva: Mejorarás tus habilidades para expresar tus necesidades y escuchar las de los demás.
- Resolver conflictos: Conocerás métodos y enfoques que promuevan el respeto mutuo y la búsqueda de soluciones conjuntas.



Incluye

- Clases en vivo.
- Videos tutoriales.
- Clases grabadas para repaso
- Recursos descargables.
- Acceso en diferentes dispositivos.
- Actividades para desarrollar habilidades.
- Práctica de campo
- Tutores online para resolver tus dudas.
- Certificado de participación y/o aprobación

¿Qué necesitas?

- Computador o tablet.
- Acceso a internet.

Contenido

Unidad I: Fundamentos de la Sensibilidad Interpersonal

Concepto y componentes

- Definición de sensibilidad interpersonal.
- Elementos que conforman la habilidad de percibir y responder a las emociones ajenas.

Importancia y beneficios

- Cómo influye en la calidad de las relaciones.
- Impacto en el ámbito personal, profesional y social.

Autoconciencia y empatía

- Reconocimiento de las propias emociones.
- Observación y comprensión de las emociones de los demás.

Barreras y bloqueos

- Estereotipos, prejuicios y creencias limitantes.
- Dificultades comunes en la comunicación interpersonal.

Sensibilidad y diversidad

- Adaptación de la sensibilidad interpersonal en contextos multiculturales.
- Inclusión y respeto por la diversidad.

Unidad II: Desarrollo de la Empatía

Diferencias entre empatía y simpatía

- Conceptos básicos y sus implicaciones en la interacción.
- Ejemplos prácticos de cada uno.

Tipos de empatía

- Empatía cognitiva, emocional y compasiva.
- Cómo identificar y cultivar cada tipo.

Herramientas de autoconocimiento

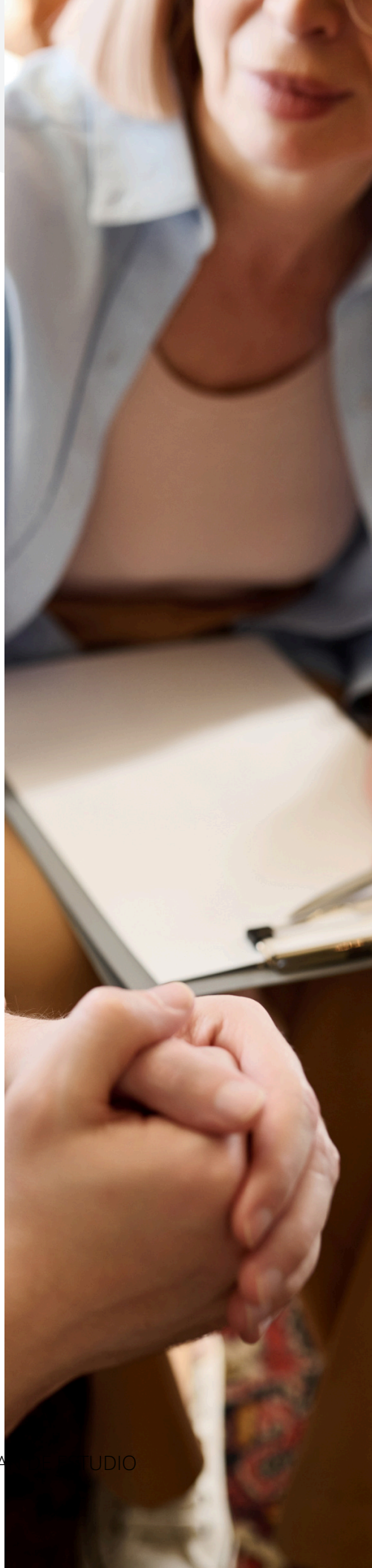
- Ejercicios de autorreflexión y mindfulness.
- Identificación de fortalezas y áreas de mejora en empatía.

Reconocimiento emocional

- Lectura del lenguaje corporal y las expresiones faciales.
- Validación de los sentimientos propios y ajenos.

Prácticas de empatía en diversos contextos

- Rol plays, dinámicas grupales y ejercicios de escucha activa.
- Aplicaciones en familia, trabajo y comunidad.



Unidad III: Comunicación Emocional y Escucha Activa

Comunicación emocional

- Expresión responsable de sentimientos.
- Diferencias entre comunicación asertiva, pasiva y agresiva.

Escucha activa

- Principios básicos: atención plena, retroalimentación y empatía.
- Obstáculos comunes (filtro, juicio, distracción).

Comunicación no verbal

- Importancia de gestos, miradas y posturas.
- Cohesión entre el mensaje verbal y no verbal.

Feedback constructivo

- Técnicas para dar y recibir retroalimentación positiva y orientada a la mejora.
- Cómo evitar la crítica destructiva y fomentar la motivación.

Ejercicios prácticos

- Dinámicas y simulaciones para reforzar la asertividad y la escucha activa.
- Autoevaluación y plan de acción individual.

Unidad IV: Manejo de Conflictos y Relaciones Empáticas

Análisis de conflictos interpersonales

- Fuentes de conflicto y señales de escalamiento.
- Herramientas de evaluación y mapeo de conflictos.

Técnicas de resolución colaborativa

- Modelos de negociación y mediación.
- Roles y responsabilidades en la búsqueda de acuerdos.

Sensibilidad y resiliencia emocional

- Manejo del estrés y autorregulación en situaciones de tensión.
- Prácticas para cultivar la calma y la objetividad.

Construcción de relaciones saludables

- Confianza y respeto mutuo como pilares.
- Fortalecer la relación después de un conflicto.

Plan de mejora personal

- Definición de objetivos y metas a corto y largo plazo.
- Estrategias de seguimiento y evaluación de los avances.

Soluciones empresariales

- Presencial o virtual
- Grupos online 6+ participantes
- InHouse desde 10 participantes
- Contenidos personalizados
- Plataforma interactiva moderna

Modalidad
100% Virtual

Duración
- 5 semanas
- 20 horas

Inversión
RD$ 11,500.00

Forma de pago
Depósito o transferencia

Transacciones bancarias
Banreservas: Cuenta corriente: 9601879916 a nombre de CI Comunicación Integral, SRL.
RNC: 131805851.
Correo electrónico: ci.comunicacionintegral@gmail.com

**Para completar el proceso de inscripción debes enviar el comprobante de la transacción vía correo electrónico, indicando tu nombre, datos del curso pagado.*

Contacto
Oficina: 809-476-9975
WhatsApp: 829-773-9975
Calle Ana Teresa Paradas No. 10, Mirador Sur, Santo Domingo, República Dominicana.

Certificado
En el ***Curso Sensibilidad Interpersonal***, te puedes certificar cuando completes los reportes de actividades y estudios de casos, desarrollo de proyecto que evidencian los conocimientos adquiridos.

COMUNICACIÓN
INTEGRAL
Haciendo futuro con ideas.