

Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

**PROGRAMA DEL CURSO-NO REGULAR**

**“Comunicación y Relación en Pareja”**

40 HORAS

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| El Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo, en convenio con el Ayuntamiento de Tulum y en el marco del Programa de Recuperación de Espacios Públicos, presenta para la capacitación y formación de la población del Municipio de Tulum, el curso-taller **“Comunicación y Relación en Pareja”**  La comunicación es un principio universal de interrelación y necesidad básica del ser humano por ser este un ser inminentemente social. Con frecuencia se considera que hablar es sinónimo de comunicación, sin embargo, el mero hecho de pronunciar palabras y transmitir sonidos no cumple con el verdadero propósito de la comunicación, que es el de establecer un lazo entre el que envía un mensaje y aquel que lo recibe.  La comunicación constituye un elemento clave para el desarrollo de una relación, tanto en lo que se dice con palabras como en lo que se transmite a través de comportamientos, actitudes y gestos. La comunicación es esencial en el matrimonio, ya que constituye un medio insustituible para entrar en contacto con el otro, conocer sus ideas y captar sus intereses, preocupaciones y sentimientos.  El curso-taller se presenta en 3 unidades, con una duración de 40 hrs.   1. Comunicación y relaciones interpersonales: las y los participantes comprenderán los conceptos básicos de la comunicación y las relaciones interpersonales para aplicar en su vida personal, de pareja, familiar y social. 2. Relación de pareja: las y los participantes comprenderán que en las relaciones de pareja son fundamentales su funcionalidad y la solución de crisis y conflictos para trascender los obstáculos y las adversidades de la vida.   3. Comunicación asertiva en pareja: las y los participantes desarrollarán las habilidades necesarias para poner en práctica una comunicación asertiva y eficaz en pareja para mejorar y fortalecer sus relaciones afectivas entre ellos, sus familias, sus amistades y su entorno social.  Se establece un mínimo de 15 capacitandos por grupo. |

|  |
| --- |
| JUSTIFICACIÓN |
| La comunicación abarca una amplia gama de signos, que representan cosas, sentimientos e ideas, lo que permite a las parejas usar los besos, la comida especial y bromear como símbolo de amor; o el silencio y la distancia como muestra de enojo. También en las relaciones de pareja, existen patrones y estilos positivos y negativos plenamente identificados durante el intercambio simbólico del proceso de comunicación, en México las parejas utilizan estilos característicos como los siguientes: empático y social expresivo; social afiliativo; social auto modificador; simpático y social normativo; maquiavélico, chismoso e hiriente; e irritante expresivo.  En las relaciones de pareja, el cambio y mejoramiento de las conductas como las creencias, actitudes, metas, expectativas, expresión verbal y lenguaje corporal generan gran expectativa en las dos contrapartes, de tal manera que influyen positivamente en la calidad de vida de la pareja y su entorno familiar, laboral y social.  El Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana, en su misión de proporcionar cursos de capacitación para cubrir las necesidades del municipio de Tulum, espera que con el curso-taller **“Comunicación y Relación en Pareja”**, aporte los conocimientos necesarios a las personas que conviven en pareja para que se comuniquen y relacionen mejor cada día y aspiren a una vida de plenitud en compañía. |

|  |
| --- |
| OBJETIVO |
| Al finalizar el curso los y las participantes podrán comunicarse de forma efectiva con su pareja, con la finalidad de contribuir al desarrollo de sus fortalezas personales, reforzamiento de la función formativa – educativa de las familias, la convivencia armónica y la paz social. |

|  |
| --- |
| DIRIGIDO A |
| El curso-taller **“Comunicación y Relación en Pareja”**, está dirigido a todas aquellas personas, mujeres y hombres, interesadas (os) en adquirir los conocimientos y habilidades para establecer, mejorar y reforzar nuestras relaciones en el entorno familiar, principalmente con nuestras parejas.  El aspirante que desee ingresar a este curso, deberá cubrir los siguientes requisitos:  Aplicar la comunicación verbal.  Aplicar la comunicación escrita.  Habilidad para propiciar un ambiente cordial y de confianza.  Contar mínimo con 15 años de edad  Para poder inscribirse al curso de capacitación, además de cubrir el perfil de ingreso, el aspirante deberá cumplir con los requerimientos del Manual de Control Escolar del Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR). |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | **NOMBRE** |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **1** |  |  | **COMUNICACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES** |
|  | **1.1** |  | **Conceptos de comunicación** |
|  |  | 1.1.1 | Comunicación asertiva |
|  |  | 1.1.2 | Lenguaje corporal no verbal |
|  |  | 1.1.3 | Mejores prácticas de comunicación y lenguaje |
|  | **1.2** |  | **Conceptos de relaciones interpersonales y convivencia humana** |
|  |  | 1.2.1 | Relaciones familiares, amistad, noviazgo y matrimonio |
|  |  | 1.2.2 | Respeto a los derechos, dignidad e integridad de las personas |
| **2** |  |  | **RELACIÓN DE PAREJA** |
|  | **2.1** |  | **Conceptos de vivir en pareja** |
|  |  | 2.1,1 | Parejas funcionales |
|  |  | 2.1,1 | Solución de crisis y manejo de conflictos en pareja |
|  |  | 2.1.2 | Obstáculos en las relaciones de pareja |
| **3** |  |  | **COMUNICACIÓN ASERTIVA EN PAREJA** |
|  | **3.1** |  | **Definiciones de asertividad en pareja** |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  |  | 3.1,1 | Habilidades en la comunicación de pareja |
|  |  | 3.1.2 | Comunicación eficaz: aprender a escuchar |
|  |  | 3.1.3 | Comunicación sexual |
|  |  | 3.1.4 | Obstáculos en la comunicación de pareja y fortalezas para salvarlos |
|  |  | 3.1.5 | Amor y búsqueda de la felicidad |
|  |  |  |  |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | **%** | **% MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| **ASISTENCIA** | 40 | 36 |  |
| **DISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PRESENTACIÓN, ESPÍRITU, COLABORACIÓN, HORAS EXTRAS** | 30 | 24 |  |
| **EVALUACIONES** | 30 | 24 |  |
| **TOTAL** | 100 | 84 |  |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | **%** | **%MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| **HORAS PRÁCTICAS** | **32** | **32** |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 1** | **COMUNICACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES** | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | Las y los participantes comprenderán los conceptos básicos de la comunicación y las relaciones interpersonales para aplicar en su vida personal, de pareja, familiar, laboral y social. | | | |
|  |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **1.1 Conceptos de comunicación**  1.1.1 Comunicación asertiva  1.1.2 Lenguaje corporal no verbal  1.1.3 Mejores prácticas de comunicación y lenguaje  **1.2 Conceptos de relaciones interpersonales y convivencia humana**  1.2.1 Relaciones familiares, amistad, noviazgo y matrimonio  1.2.2 Respeto a los derechos, dignidad e integridad de las personas | **Encuadre grupal:**  Bienvenida, presentación general del curso y del instructor  Presentación de los objetivos y esquema del curso  Dinámica de integración grupal  Evaluación diagnóstica y expectativas del grupo  Reglamento grupal  Ficha de registro  **Contextualización:**   * Presentación de un video con contenidos que demuestren los conceptos de comunicación y relaciones interpersonales; relación de pareja; y comunicación asertiva en pareja   **. Teorización:**   * El instructor explicará y mostrará con la ayuda de diapositivas los conceptos de comunicación, la importancia de la relaciones interpersonales y sobre todo de tener armonía en la convivencia humana: familiar, amistad, noviazgo y en el matrimonio, así mismo ejemplificara con casos vivenciales, aclarando dudas en caso de existir.   **Ejercitación:**   * El instructor dividirá al grupo en equipos de trabajo, donde elaborarán, presentarán y ejemplificarán el ejercicio de los derechos, dignidad e integridad de las personas en su entorno familiar, laboral y social (utilizando estudios de casos.   **Reflexión:**   * El instructor realizará una retroalimentación y posterior resumen en conjunto con los alumnos del grupo para aclarar dudas de la unidad | **Instalaciones:**   * Aula de capacitación   **Mobiliario:**   * Escritorio * Mesa * Sillas   **Equipo:**   * Cañón * Computadora o laptop * Videograbadora * Grabadora * Rotafolio * Hojas de rotafolio * Pintarrón y marcadores * Hojas * Lápices   **Material:**   * Diapositivas * Videos * Manuales | **Evaluación diagnóstica:**   * Evaluación de conocimientos previos con un cuestionario sobre comunicación y relaciones interpersonales; relación de pareja; y comunicación asertiva en pareja   **Evaluación formativa:**   * Caso: Derechos, dignidad e integridad de las personas en el entorno familiar * Caso: Derechos, dignidad e integridad de las personas en el entorno laboral * Caso: derechos, dignidad e integridad de las personasen su entorno social | 10 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 2** | **RELACIÓN DE PAREJA** | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | Las y los participantes comprenderán que en las relaciones de pareja son fundamentales su funcionalidad, la solución de crisis y conflictos, y sus fortalezas para trascender los obstáculos y las adversidades de la vida. | | | |
|  |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1 Conceptos de vivir en pareja**  2.1.1 Parejas funcionales  2.1.2 Solución de crisis y manejo de conflictos en pareja  2.1.3 Obstáculos en las relaciones de pareja y fortalezas para salvarlos | **Encuadre grupal:**  Bienvenida y pase de lista   * Presentación de la temática de la unidad   Evaluación formativa  **Teorización:**   * El instructor explicará y los conceptos de vivir en pareja: parejas funcionales, solución de crisis y manejo de conflictos, y obstáculos en las relaciones de pareja y fortalezas para salvarlos * El instructor reforzará con la ayuda de diapositivas, la importancia de enfrentar y resolver las crisis y conflictos, así como salvar los obstáculos de la vida diaria, para funcionar como pareja * El instructor demostrará con un caso práctico en el grupo la importancia de las parejas funcionales en la sociedad. Aclarará dudas conforme se vayan presentando   **Ejercitación:**   * El instructor dividirá al grupo en equipos de trabajo, donde elaborarán, presentarán y ejemplificarán casos de buenas prácticas de vivir en pareja: ser funcionales, resolver crisis y conflictos y salvar obstáculos.   **Reflexión:**   * El instructor realizará una retroalimentación y posterior resumen en conjunto con los alumnos del grupo para aclarar dudas de la unidad | **Instalaciones:**   * Aula de capacitación   **Mobiliario:**   * Escritorio * Mesa * Sillas   **Equipo:**   * Cañón * Computadora o laptop * Videograbadora * Grabadora * Rotafolio * Hojas de rotafolio * Pintarrón y marcadores * Hojas * Lápices   **Material:**   * Diapositivas * Videos   Manuales | **Evaluación formativa:**   * Caso: mejores prácticas en parejas funcionales * Caso: Solución de crisis y manejo de conflictos en pareja * Caso: Obstáculos en las relaciones de pareja y fortalezas para salvarlos | 10 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 3** | **COMUNICACIÓN ASERTIVA EN PAREJA** | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | Las y los participantes desarrollarán las habilidades necesarias para poner en práctica una comunicación asertiva y eficaz en pareja para mejorar y fortalecer sus relaciones, sus familias, sus amistades y su entorno social. | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **3.1 Definiciones de asertividad en pareja**  3.1.1 Habilidades en la comunicación de pareja  3.1.2 Comunicación eficaz: aprender a escuchar  3.1.3 Comunicación sexual  3.1.4 Obstáculos en la comunicación de pareja  3.1.5 Amor y búsqueda de la felicidad | **Encuadre grupal:**  Bienvenida y pase de lista   * Presentación de la temática de la unidad   Evaluación final  **Teorización:**   * El instructor explicará los conceptos de asertividad en pareja. * El instructor reforzará con la ayuda de diapositivas, la importancia y la práctica de asertividad en pareja * El instructor demostrará con casos prácticos los conceptos de la comunicación asertiva en pareja   **Ejercitación:**   * El instructor dividirá al grupo en equipos de trabajo donde elaborarán, presentarán y ejemplificarán los conceptos de: habilidades en la comunicación, aprender a escuchar, comunicación sexual, obstáculos en la comunicación, y amor y búsqueda de la felicidad   **Reflexión:**   * El instructor realizará una retroalimentación y posterior resumen en conjunto con los alumnos del grupo para aclarar dudas de la unidad * Comentarios de fin de curso. | **Instalaciones:**   * Aula de capacitación   **Mobiliario:**   * Escritorio * Mesa * Sillas   **Equipo:**   * Cañón * Computadora o laptop * Videograbadora * Grabadora * Rotafolio * Hojas de rotafolio * Pintarrón y marcadores * Hojas * Lápices   **Material:**   * Diapositivas * Videos   Manuales | **Evaluación formativa:**   * Caso práctico: habilidades en la comunicación * Ejercicio en equipo de cómo resolver los obstáculos de la comunicación * Presentación grupal de qué es el amor y la búsqueda de la felicidad en pareja   **Evaluación final:**   * Evaluación final de conocimientos con un cuestionario sobre los conceptos de: comunicación y relaciones interpersonales; relación de pareja; y comunicación asertiva en pareja | 20 horas |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 2 | 5 | 10 | 8 |
| 2 | 1 | 3 | 10 | 9 |
| 3 | 1 | 5 | 20 | 15 |
| **TOTALES** | **5** | **12** | **40** | **32** |

|  |
| --- |
| BIBLIOGRAFÍA |
| Acosta Díaz, Emilio; et al. Comunicación en el matrimonio. Catholic net. 2013. Estados Unidos.  Alejandre Chávez, Rocío Fabiola. La comunicación asertiva como una estrategia para establecer una relación de pareja saludable (Tesina). Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. 2011. México.  Díaz Loving, Rolando y Sánchez Aragón, Rozzana. Patrones y estilos de la comunicación en la pareja: diseño de un inventario. Anales de psicología (Vol. 19, no. 2) pp. 257-277. Universidad de Murcia. 2003. España. |

|  |
| --- |
| CRÉDITOS |
| Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo  Elaboró:  ING. MANUEL JESÚS ARANDA MANZANERO  Revisó:  LIC. TERESA DE JESÚS CASTILLO CONRRADO |