

Curso

Departamento de
Psicología
Ps. Ana Vallejos



Habilidades sociales y emocionales



Para comenzar...

Un curso es un lugar en el que los estudiantes pasan mucho tiempo de sus vidas.

Se espera que todo estudiante pueda aprender y desarrollarse integralmente, para lo cual es necesario contar con un clima agradable, una adecuada integración social y respeto mutuo.

El objetivo general de la intervención es: “Fomentar el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales en los alumnos, con la finalidad de mejorar el clima de aprendizaje en el aula y la convivencia escolar”.



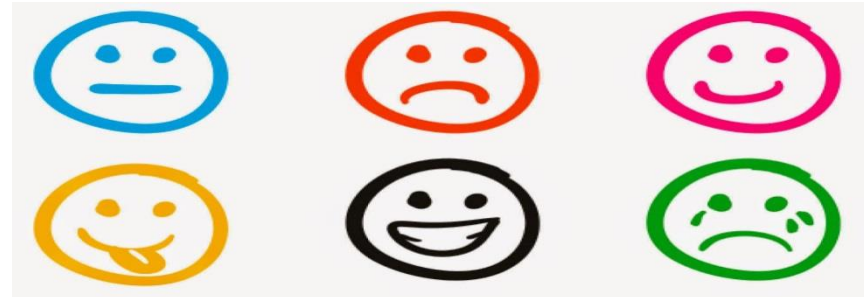
HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Son el conjunto de competencias, capacidades, y actitudes necesarias para que los/as estudiantes tomen conciencia, comprendan, regulen y expresen de forma apropiada sus emociones, fomentando un clima de aprendizaje adecuado, y relaciones nutritivas con sus pares y docentes dentro y fuera del aula.



1. Manejo y expresión de emociones

- La emoción es ese **MOTOR** que todos llevamos dentro. Una energía que nos mueve y nos empuja a vivir.
- Una **emoción** es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.



1. Manejo y expresión de emociones

Existen 6 categorías básicas de emociones:

- **MIEDO:** Anticipación de una amenaza o peligro.
- **SORPRESA:** Sobresalto, asombro. Es muy transitoria.
- **AVERSION:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **IRA:** Rabia, enojo, furia, irritabilidad.
- **ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos.
- **TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.

Finalidad adaptativa de cada emoción:

- **MIEDO:** Tendemos hacia la protección.
- **SORPRESA:** Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
- **AVERSION:** Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- **IRA:** Nos induce hacia la destrucción.
- **ALEGRÍA:** Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- **TRISTEZA:** Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

1. Manejo y expresión de emociones

Una persona **inteligente emocionalmente** posee las siguientes habilidades:

- identifica sus emociones,
- usa las emociones,
- entiende sus emociones y
- regula las emociones.



2. Comunicación asertiva

- La comunicación asertiva se refiere a “**expresar tus opiniones, gustos, deseos o reclamar tus derechos respetando siempre los derechos de los demás**”.

COMUNICACIÓN
ASERTIVA

COMUNICACIÓN
AGRESIVA

COMUNICACIÓN
PASIVA

2. Comunicación asertiva

- La **comunicación asertiva** se basa en una **actitud personal positiva** a la hora de relacionarse con los demás y consiste en **expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos.**



Estilo
Asertivo



Estilo
Agresivo

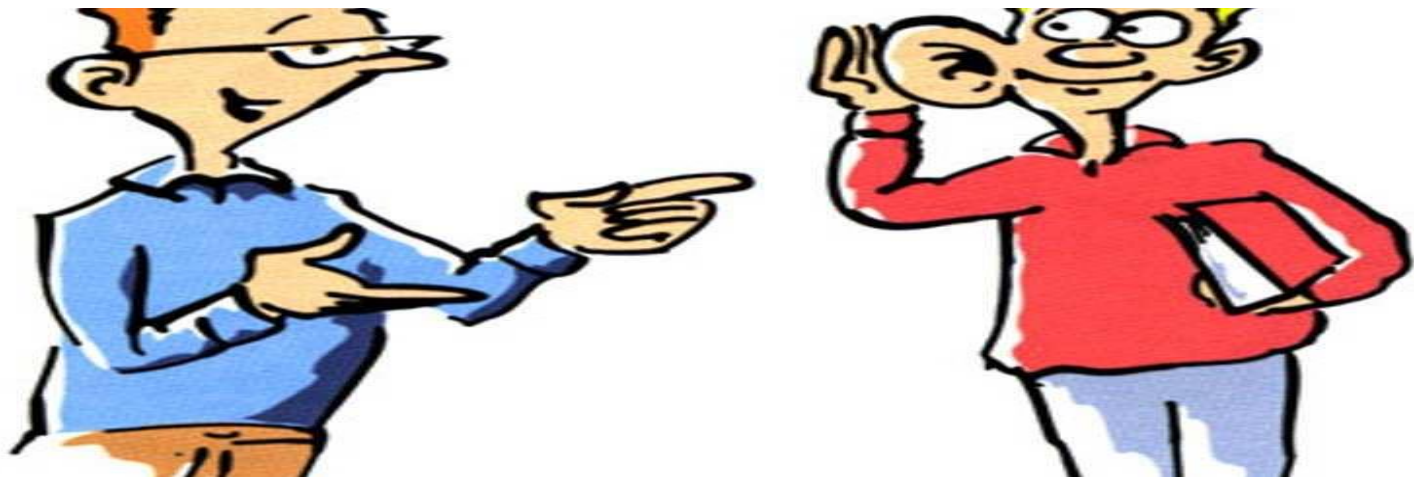


Estilo
Pasivo

3. Escucha activa

“La naturaleza nos dio dos orejas y una boca para que pudiéramos escuchar el doble de lo que hablamos”. Epícteto.

La escucha activa consiste en una forma de comunicación que demuestra al hablante que el oyente le ha entendido.



4. Empatía

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro.



4. Empatía

Cómo desarrollar la empatía

- Una persona puede aumentar su capacidad de empatía **observando con más detalle a los demás mientras habla con ellos**, prestándoles toda su atención y observando todos los mensajes que esa persona transmite, esforzándose por ponerse en su lugar y "leer" lo que siente.
- Si mientras hablas con alguien, estás más pendiente de tus propias palabras, de lo que dirás después, de lo que hay a tu alrededor o de ciertas preocupaciones que rondan tu mente, tu capacidad para "leer" a la otra persona no será muy alta.

5. Resolución de conflictos

¿Qué hace que estallen los conflictos en el aula?

- Una atmósfera competitiva: unos contra otros, egoísmo, no hay trabajo en equipo, falta de confianza entre los alumnos.
- Un ambiente intolerante: desconfianza, división (formación de pandillas), poca amabilidad, poco apoyo, envidia.
- Comunicación precaria: malos entendidos, percepciones erróneas, no se escuchan.
- La expresión inadecuada de los sentimientos: maneras agresivas de expresar el enojo, poco autocontrol.
- La carencia de habilidades para la resolución de conflictos

5. Resolución de conflictos

1. Identificar los sentimientos y sus causas,
2. aprender formas positivas de expresar los sentimientos y
3. aprender autocontrol.



FODA del curso



Encuesta estudiantes:

○ Género:

Edad:

○ Lo que más me gusta del curso es:

○ Lo que menos me gusta del curso es:

○ Lo que más me preocupa del curso es:

○ De las habilidades sociales vistas en la presentación. ¿Cuál crees que les dificulta a ustedes como curso? ¿Por qué?

○ ¿Cómo te sientes en el curso? Describe brevemente.

○

HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

1. Manejo y expresión de emociones
2. Comunicación asertiva
3. Escucha activa
4. Empatía
5. Resolución de conflictos

<http://www.las-emociones.com>

Las Emociones más Comunes



Alegria



Miedo



Vergüenza



Culpa



Tristeza



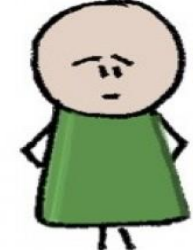
Cólera - Ira - Rabia



AGRESIVO



ASERTIVO



PASIVO

