



*Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. Dirección General  
Portal Padres de Familia/Lecturas de Reflexión  
Lilia Guzmán Marín  
Marzo 2017*



# **HABILIDADES PARA LA VIDA**

## **Manejo de Emociones**

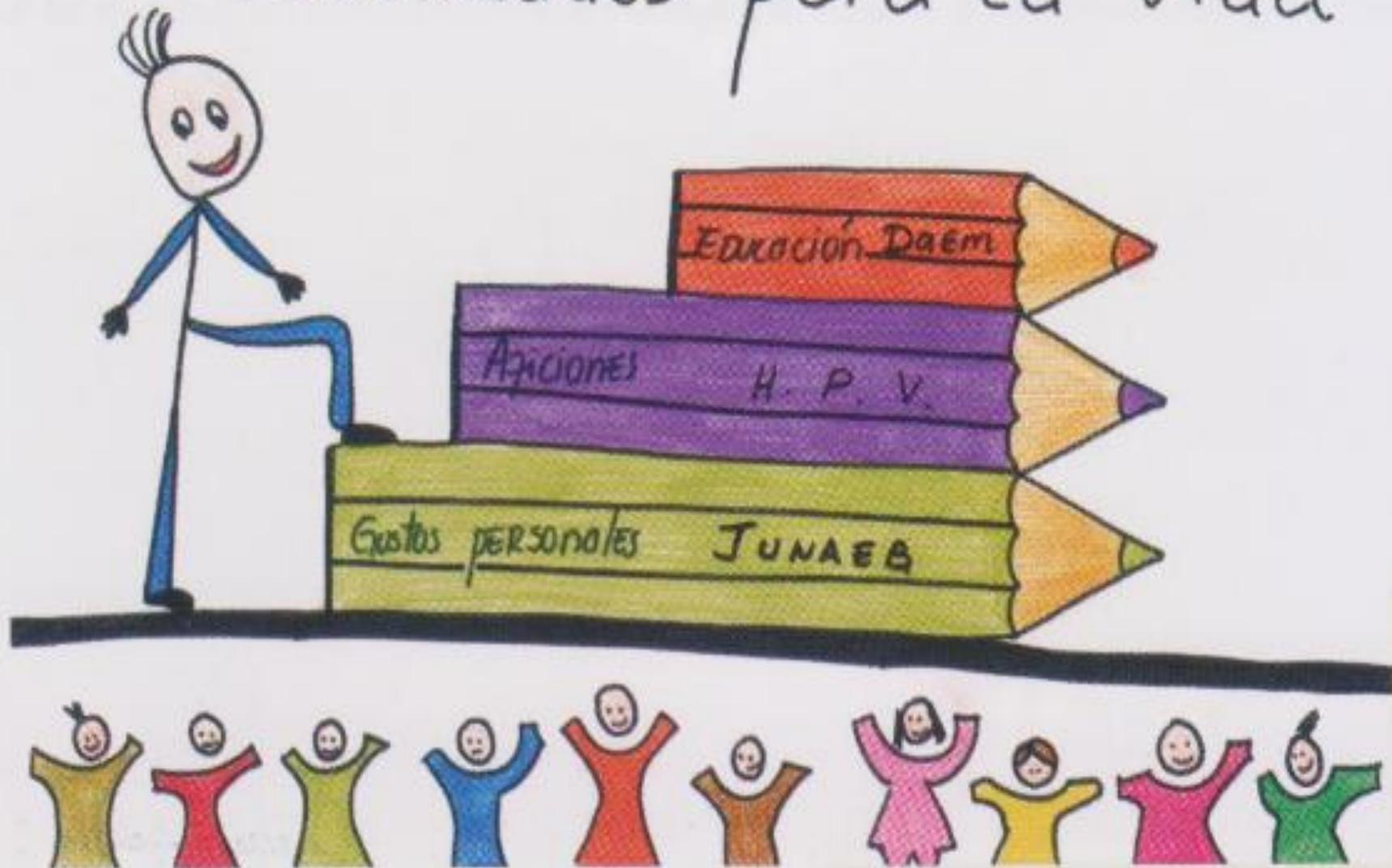
## **Comunicación Asertiva**

**Mtra. Lilia Guzmán Marín**

**Enero-marzo 2017**



# Habilidades para la vida



# ¿QUÉ SON?

Son destrezas, que permiten a los individuos adquirir las aptitudes necesarias para su **desarrollo personal** y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria (OMS).



# SENTIDO

- **La educación en Habilidades para la Vida, persigue mejorar la capacidad para vivir una vida más sana y feliz.**
- **Interviene en los determinantes de la salud y el bienestar.**
- **Busca participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas”.**

<http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>



# SON UNA OPORTUNIDAD DE DESARROLLO



# CLASIFICACIÓN

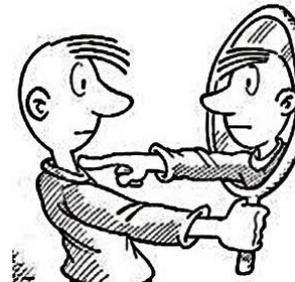
Las habilidades se ubican en tres áreas: cognitivas, emocionales y sociales.

- **Cognitivas.** Permiten el procesamiento consciente del pensamiento. Introspectivo. Se enfocan a la toma de decisiones, el pensamiento crítico y autoconocimiento.
- **Emocionales.** A través de éstas se aprende a manejar las emociones y sentimientos. Favorecen vínculos y expresiones.
- **Sociales.** Nos dan la posibilidad de relacionarnos con los demás con asertividad.

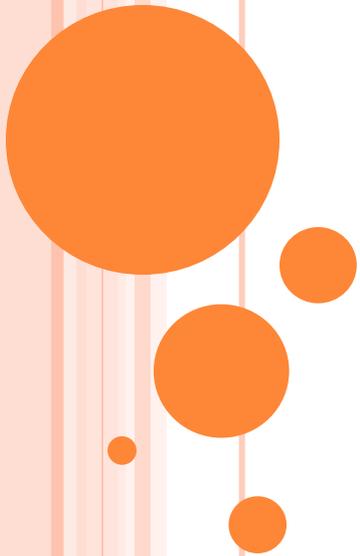


# HABILIDADES

- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Manejo de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés



# MANEJO DE EMOCIONES



Nº7

# TÉCNICA RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES RECORDANDO UNA EXPERIENCIA

Relajen su cuerpo.

Cerramos los ojos y pensamos en tiempo, un espacio, un lugar. Traemos a nuestra mente una experiencia que nos haya resultado grata y nos trasladamos a ese momento.

En dónde, con quién estoy. Qué pasó?,

¿Cómo es el entorno?

¿Cómo me sentí, qué emociones identifico: qué me hacen sentir?

Identifico

Comentando la experiencia:

¿Qué respuesta identificaste en tu cuerpo?

¿Hubo alguna postura, gesto que te dio alguna pista?

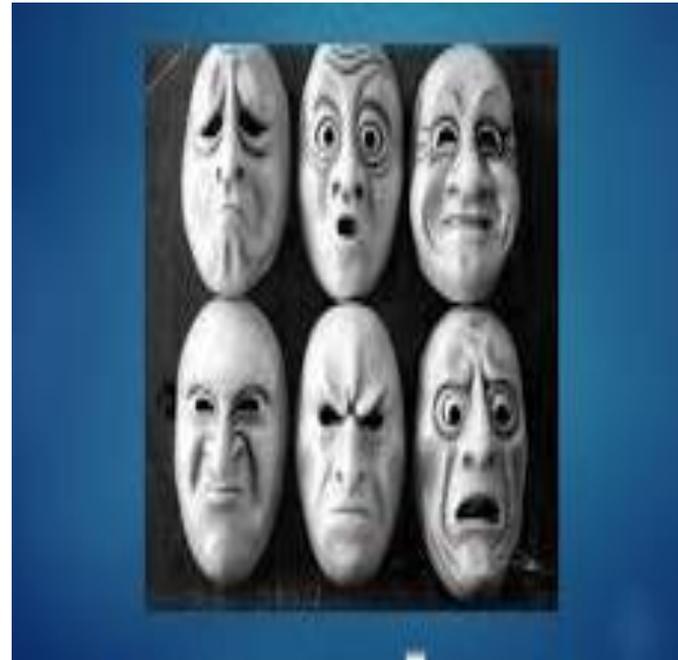
¿Qué sentimientos y emociones identificaron?

¿Te costó trabajo identificar tus emociones?



# REFLEXIONANDO SOBRE LAS EMOCIONES

- “Aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas.
- Aprender a escuchar nuestras emociones, ya que algo nos están diciendo.
- A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira y así el mundo afectivo se puede ver distorsionado con prejuicios, temores y racionalizaciones.
- Comprender mejor lo que sentimos implica escucharnos y escuchar a los demás”.



# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

- Aquellas respuestas fisiológicas inmediatas y de breve duración ante un estímulo.
- Componentes: fisiológico, conductual y cognitivo”.
- Son impulsos que nos llevan a actuar y desencadenan conductas de reacción automática.



# COMPONENTES DE LAS EMOCIONES



## Fisiológico

- Fisiológico
- Lo sentimos en el cuerpo.
- Tristeza (dolor en el pecho)
- Enojo (dolor en el estómago)



## Conductual

- Conductual
- Forma como reaccionamos.
- Expresiones faciales, acciones, gestos, expresión verbal y no verbal.



## Cognitivo

- Cognitivo
- Cuando se interpreta la situación que desencadenó la emoción y genera respuesta conductual.

# TIPOS DE EMOCIONES

- **Primarias:** Alegría, Enojo, Tristeza, Miedo, afecto, sorpresa.
- **Secundarias:** Amor (apego) optimismo, sumisión, decepción, remordimiento, desprecio, agresión, lástima, pesimismo.
- Sentimientos existenciales:  
Depresión , compasión, odio, vergüenza.



- **Orgullo**
- **Vergüenza**
- **Celos**
- **Culpa**
- **Envidia**



# CARACTERÍSTICAS

- Intensidad y duración.

Tiene que ver con el nivel de respuesta que sentimos, esto depende de la situación. Enojo con el novio(a) despido injustificado.



## CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Las **emociones** son respuestas inmediatas ante un estímulo.

“Los **sentimientos** surgen, cuando somos conscientes de lo que nos provoca dicha emoción y somos capaces de asociarlas con nuestros conocimientos previos” (Iapa)

Característica	Emociones	Sentimientos
Comienzo	Brusco	Lento, paulatino
Desarrollo	Rápido	Progresivo
Tiempo de duración	Breve	Duradero
Final	Más o menos brusco	Lento, paulatino

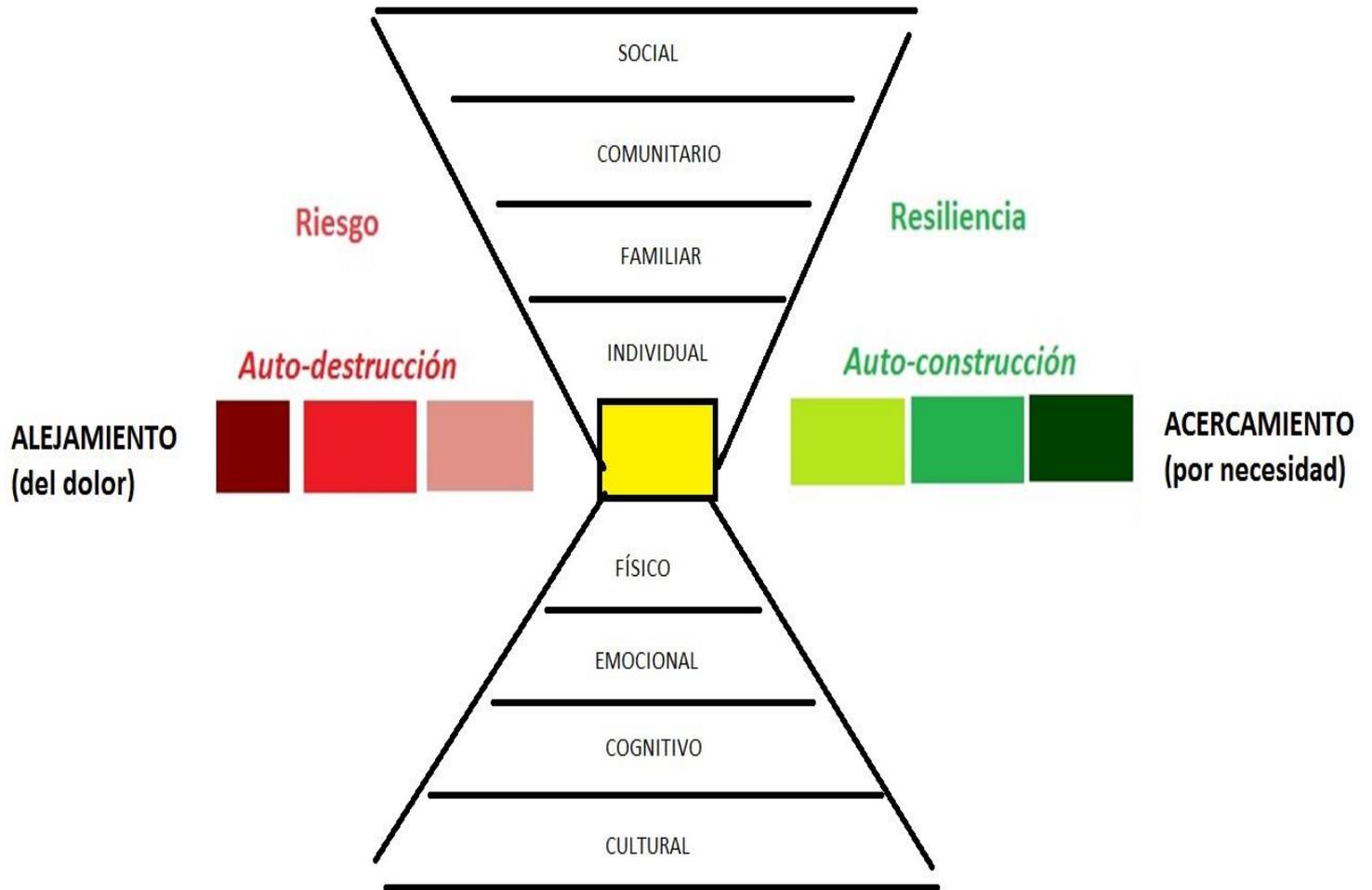


# DISTORSIONES COGNITIVAS EN LAS EMOCIONES

- Dicotómicas. Bueno o malo
- Personalización. Me lo adjudico
- Generalización. Digo, así son las personas.
- Anticipación negativa. Pero, no siempre, sin embargo.
- Magnificación. Fue tan grande el desastre.
- Descalificación. Esa persona no merece respeto.
- Etiquetación . Es un flojo.
- Interpretación lectora del pensamiento. Yo creo que lo que tu dices es...



# Las emociones en la formación integral



Mala Voluntad			DECISIÓN	Buena Voluntad		
<i>Práctica</i>	<i>Actitud</i>	<i>Postura</i>	PROBLEMA	<i>Postura</i>	<i>Actitud</i>	<i>Práctica</i>
Odio	Resentimiento	Rechazo	<i>DOLOR</i>	Aceptación	Sanación	Perdón
Ira	Furia	Enojo	<i>ABUSO</i>	Coraje	Valor	Fortaleza
Cobardía	Derrota	Miedo	<i>AMENAZA</i>	Protección	Prevención	Prudencia
Depresión	Melancolía	Tristeza	<i>PÉRDIDA</i>	Duelo	Sosiego	Serenidad
Soberbia	Envidia	Celos	<i>IMPERFECCIÓN</i>	Humildad	Superación	Justicia
Malicia	Mentira	Culpa	<i>ERROR</i>	Arrepentimiento	Reparación	Rectitud
Desesperanza	Desolación	Ansiedad	<i>INSEGURIDAD</i>	Resguardo	Esperanza	Fé

# MANEJO ADECUADO DE EMOCIONES

## NECESIDAD:

- Identificar nuestras emociones para manipularlas y ponerse en el lugar del otro.
- Contar con herramientas que nos permitan manejar nuestras emociones y que nos lleven a un cambio de conducta.
- Considerar que nuestras acciones tienen un efecto.
- Cuando se esté enojando hacer un alto afectivo: me detengo, respiro, pienso y actúo.



# COMUNICACIÓN ASERTIVA



# ¿QUÉ ES COMUNICAR?



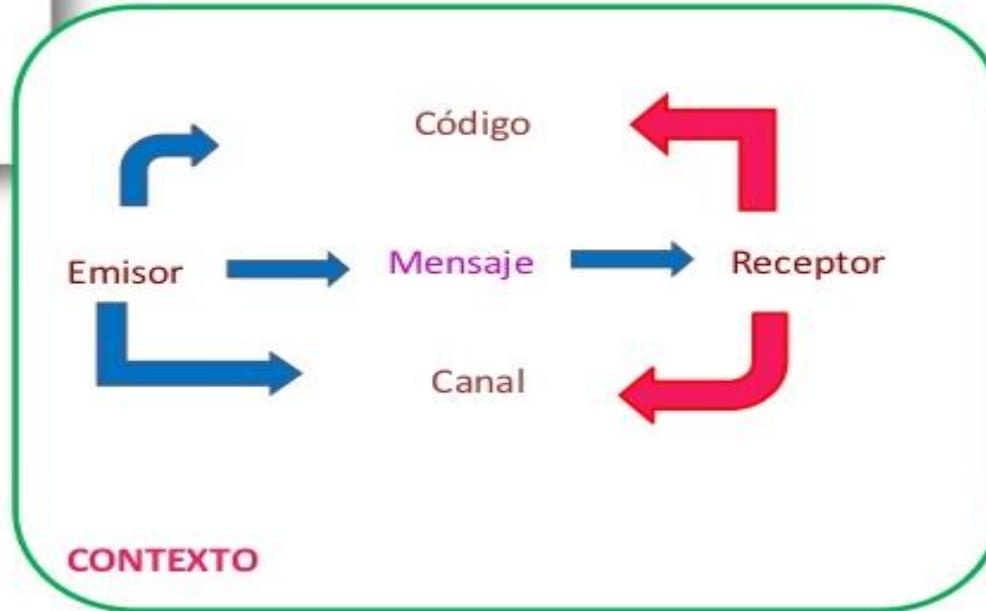
Fuente:  
<https://plus.google.com/115941877169565496672/posts>

Viene del vocablo latino *communicare*, que significa “**compartir algo, hacerlo común**”, y por “*común*” entendemos comunidad; se refiere a hacer a “algo” del conocimiento de nuestros semejantes.



# ESTRUCTURA DE LA COMUNICACIÓN

## PROCESO DE LA COMUNICACIÓN



# NIVELES DE COMUNICACIÓN



1°. Es superficial, con poca trascendencia, pero es la base de niveles más profundos.



2°. Es cuando se habla de otros. Establece una comunicación sin involucrarnos. (Ejm. Un caso, una noticia).



3°. Intercambio de ideas y opiniones. Nos involucran, pero no nos vulneran.



4° . y 5°. Se establecen relaciones significativas en las que estamos comunicando nuestros afectos, sentimientos, emociones y valores.

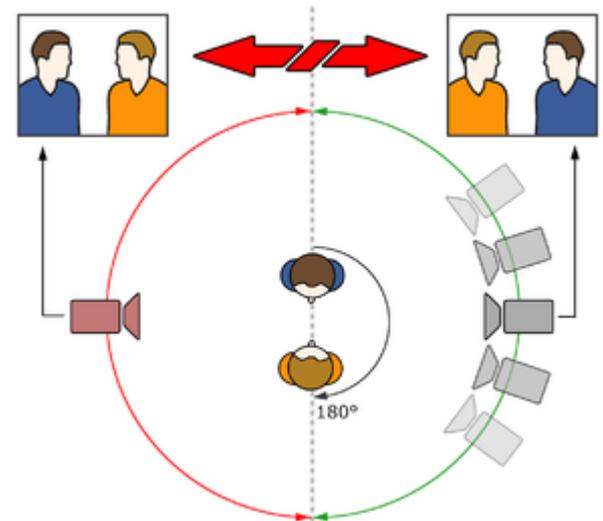


# DOS VISIONES EN LA COMUNICACIÓN

## Visión circular:

¿Cómo participo en este fenómeno?

- Inclusión de elementos.
- La realidad no se descubre, se construye.
- Ubica el hecho, investiga, pregunta,
- Observa. ¿Qué piensas?, ¿qué sientes?



## ○ Visión lineal:

Visión que hace que percibamos las cosas de determinada forma. Se ubica Una sola causa, un solo efecto, una sola responsabilidad.



# BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

- El ego, sentirse superior.
- No tomar en cuenta la diferencia.
- Considerar que tengo la verdad.
- Tono de voz alto.
- Criticar.
- Insultar o etiquetar.
- Diagnosticar.
- Dar órdenes.
- Amenazar.
- Moralizar.
- Preguntar excesivamente.
- Dar consejo.
- Desviar.
- Dar soluciones lógicas.
- Tranquilizar.



## FACTORES QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN

- Escuchar su nombre
- Dar seguimiento
- Mirar a los ojos
- Evitar ser categórico o impositivo
- Permitir que el otro hable
- Compartir algo de tí
- Ser sencillo y directo
- Evitar interrumpir
- Hacer preguntas abiertas
- Escuchar con atención
- Hacer sentir importante al otro
- Dar tu tiempo
- Modular la voz.



# ¿QUÉ ES ASERTIVIDAD?

*“ES LA CAPACIDAD DE DECIR LO QUE SE PIENSA Y HACER VALER LOS PROPIOS DERECHOS.” (IAPA,2014)*

## Elementos

- ✓ Capacidad de escucha (atención e interés)
- ✓ Poder expresar las ideas y emociones
- ✓ Coherencia entre lo que se dice y se hace
- ✓ Identificar las cualidades del otro y su contribución en el proceso de formación
- ✓ Rescatar el punto de vista del otro (tomar en cuenta que aunque en ocasiones las percepciones del otro son diferentes, si es posible la comunicación, de hecho, puede enriquecer o modificar el punto de vista previo).



Fuente:

[https://www.youtube.com/watch?v=CtJ\\_qTLWQto](https://www.youtube.com/watch?v=CtJ_qTLWQto)

“Incluye aspectos como: contacto visual, nivel y tono de la voz, postura corporal y gestos faciales y espacio interpersonal”.



# COMUNICACIÓN ASERTIVA

- La persona que se comunica asertivamente, expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y necesidades de sus interlocutores.
- La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.



# VENTAJAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

- ✓ Promueve la igualdad en las relaciones humanas.
- ✓ Permite defender opiniones y expresar sentimientos con honestidad y comodidad.
- ✓ Garantiza el ejercicio de los derechos individuales por una mayor conciencia sobre deberes, derechos y responsabilidades.
- ✓ Resolver conflictos de forma pacífica.
- ✓ Mantenimiento o término de relaciones que no ayuden al bienestar de las personas.



# ROLES EN LA COMUNICACIÓN

<b>INSEGURO</b>	<b>ASERTIVO</b>	<b>AGRESIVO</b>
No le respetan sus derechos	Respetan los derechos del otro	No respetan los derechos del otro
Se aprovechan de él		Se aprovecha del otro
No consigue sus objetivos	Puede conseguir sus objetivos	Puede alcanzar sus objetivos a expensas del otro
Se siente frustrado, desgraciado, herido, ansioso	Se siente bien consigo mismo, tiene confianza en sí mismo	Denigrando, humillando al otro
Inhibido (no expresivo)	Expresivo, directo	Expresivo (directo o indirecto)
Deja al otro elegir por él	Elige por sí mismo	Elige por el otro



*LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PUEDE DESEMPEÑAR UN IMPORTANTE PAPEL EN EL MANEJO DE LOS PROBLEMAS DE Y CON LOS ADOLESCENTES.*



# MANEJO DE EMOCIONES EN EL AULA

- Si existe un adecuado manejo de las emociones, puede evitar conflictos en el salón de clases y pueden funcionar como un **factor protector externo** para los alumnos y profesores.



# EL PROFESOR COMO MODELO

- El profesor es un modelo de identidad
- Darse y dar permiso de sentir
- Ser y estar contento
- Es puente donde el alumno tendrá las facilidades al ver al maestro funcional
- Su labor influye como un factor protector como desarrollo de capacidades y facilitador de herramientas.
- Y USTED PADRE DE FAMILIA: ¿QUÉ OPINA?

