

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

SESIÓN 1

¡Bienvenidos!




1

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

NOS PRESENTAMOS



2

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

NUESTRO CAMINO...

MÓDULO SOCIAL:

- Habilidades sociales – interacción.
 - Empatía.
 - Asertividad: oposición-reafirmación.
 - Comunicación positiva.
 - Autoestima/autoconcepto.

3

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO



4



5

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

SESIÓN 2

¡Bienvenidos!




6



7

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

APRENDAMOS A “LEER” LA “CASITA”

- ¿Qué es para ti “relaciones sociales satisfactorias”?
- Si cogieras a un alumno con dificultades en este aspecto, ¿qué le separa a este alumno de ese estado deseado? Concreta dificultades.
- Acude a la casa... ¿Por dónde “cojea”?
- ¿Por dónde podrías empezar a trabajar?

ENFOQUEMOS DESDE ESTA NUEVA MIRADA...



8

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

¿QUÉ HABILIDADES PODEMOS DESARROLLAR EN ESTOS CASOS?



- **IDENTIFICACIÓN, EXPRESIÓN Y MANEJO EMOCIONAL.** ¿Qué siento? ¿Qué ha pasado? ¿Qué puedo hacer?
- **AUTOCONCEPTO ESTABLE.** ¿Quién soy?
- **AUTOMOTIVACIÓN.** ¿Qué quiero? ¿Qué necesito?
- **ASERTIVIDAD.** Reafirmación. Decir no. Pedir ayuda.
- **EMPATÍA.**
- **AUTOESTIMA.** ¿Qué fortalezas tengo?

9

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

TÚ ERES IMPORTANTE



- **Observar:** partir de sus necesidades e intereses.
- **Acompañar:** ser guía y referente emocional para su evolución y desarrollo.
- **Autonomía:** cuidar y dar seguridad no implica dependencia emocional.



10

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

Es importante saber **COMO REFERENTES**, que en todo lo que hacemos, decimos o dejamos de hacer, **ESTAMOS COMUNICANDO ALGO**, con la posición de nuestro cuerpo, con nuestra actitud, con las posturas corporales, con el tono de voz, con nuestra mirada, con la expresión facial...

Por ello, nuestro **MODELO** es **IMPREScindible** para favorecer el entrenamiento y **desarrollo de habilidades sociales en personas en nuestros alumnos.**



11

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

SESIÓN 3

¡Bienvenidos!




12

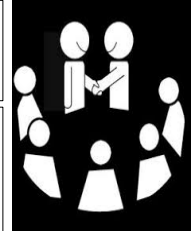
¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?



13

Las habilidades sociales son las conductas necesarias para **interactuar y relacionarse** con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

Permiten **expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos** de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros.



IMPORTANTE

Son conductas → Observables, medibles, modificables, entrenables...

Entra en juego "el otro" → Interacción o participación de mínimo 2 personas.

14

A lo largo de nuestra vida, vamos desarrollando **procesos cognitivos y emocionales** mediante los cuales, además de interpretar, analizar, recordar y emplear la información sobre el **mundo social**, también nos dan información de **cómo pensamos**:



- Acerca de nosotros mismos.
- De los demás y su comportamiento.
- De cómo son o deberían ser las relaciones sociales...

15

Todas estas **experiencias y aprendizajes van siendo almacenados** y creando una estructura neuronal que posteriormente va a **CONDICIONAR**:

- Nuestros **pensamientos** y **emociones**.
- Nuestra **comunicación**.
- Nuestra **conducta futura social**, emitiendo un comportamiento u otro.
- Nuestra manera de **afrontar** las distintas situaciones de la vida.



16

FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS HHSS.

- **INTERNOS**: Aquellos que componen el "mapa" que se ha ido configurando a lo largo de la vida. (*Ideas, creencias, prejuicios, pensamientos...*)
Estos pueden ser fortalecidos o debilitados por factores externos.
- **EXTERNOS**: Compuestos por los mensajes o estereotipos recibidos del entorno, transmitidos por nuestros padres, educadores, la cultura, sociedad, medios de comunicación... (actualidad).

Ambos factores van a influir en el aprendizaje y el desarrollo de las HHSS y por tanto en la forma de comportarnos o de actuar en determinadas ocasiones.

17

¿CÓMO PODEMOS FAVORECER LAS RELACIONES SOCIALES?



AUTOCONCEPTO ESTABLE.

AUTOESTIMA.

ASERTIVIDAD.

EMPATÍA.

IDENTIFICACIÓN, EXPRESIÓN Y

MANEJO EMOCIONAL.

18

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

SESIÓN 4



19

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

AUTOCONCEPTO VS AUTOESTIMA

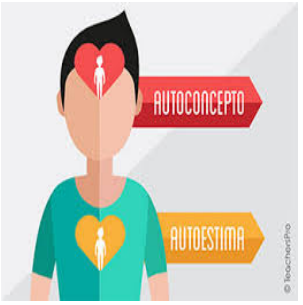


20

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

YO SOY.....

YO SIENTO...



21

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

Para poder crear un **AUTOCONCEPTO** lo más amplio y fuerte posible es necesario que abarquemos todas las dimensiones de la persona.

- Autoconcepto académico.
- Autoconcepto social.
- Autoconcepto personal y emocional.
- Autoconcepto familiar.
- Autoconcepto global.

QUIÉN SOY ?



22

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

SESIÓN 5



23

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

YO SOY.....

YO SIENTO...



24

Para poder crear un **AUTOCONCEPTO** lo más amplio y fuerte posible es necesario que abarquemos todas las dimensiones de la persona.

Autoconcepto académico.

Autoconcepto social.

Autoconcepto personal y emocional.

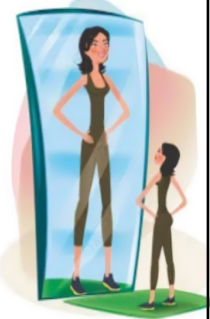
Autoconcepto familiar.

Autoconcepto global.



25

Autoconcepto	Autoestima
La imagen que las personas se forman de uno mismo.	La forma como te sientes con respecto a ti misma.



26

DINÁMICA DE AUTOCONCEPTO



DESCRÍBETE teniendo en cuenta todas o la mayoría de las dimensiones.

- Autoconcepto académico
- Autoconcepto social
- Autoconcepto personal y emocional
- Autoconcepto familiar
- Autoconcepto global

27

¿CÓMO SOY...?

- Piensa en **SITUACIONES** en las que hayas conseguido o superado algo.

- De cada situación destaca **cualidades positivas** que hayas descubierto en ti en cada situación.

- **YO SOY.....**



28

TAMBIÉN SOY...

- Piensa en **SITUACIONES** en las que NO hayas conseguido o superado algo. O el resultado obtenido no haya sido el que tú querías.

- De cada situación destaca **qué** aspectos (cualidades), te lo impidieron o te pusieron la zancadilla

- **TAMBIÉN SOY.....**



29

SESIÓN 6



30

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

FOMENTAMOS UN AUTOCONCEPTO CON BUENOS PILARES...

- CONCRETA UNA CUALIDAD.
- ¿QUÉ ES PARA TI UNA PERSONA “.....”?
- ¿CÓMO SE COMPORTA, QUÉ HACE, CÓMO LO HACE...?
(Detalla acciones, gestos...)
- ¿A QUIÉN CONOCES QUE TENGA ESA CUALIDAD?
(puede ayudar a describir acciones que hace)
- ¿CUÁNDO LA APLICAS/APLICA? Concreta situaciones.

31

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

AUTOESTIMA

- Sentimiento favorable o desfavorable hacia uno mismo en función de la **auto-valoración**.
- Se refiere a la forma en que cada uno evalúa afectivamente la información procedente del autoconocimiento, es decir, al **grado de satisfacción personal**: me gusta, no me gusta.

EMOTIVA – CENTRO PARA EL CAMBIO – ©2014-2015. Todos los derechos reservados. – www.emotivapro.com

32

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

ALEGRÍA → GANANCIA

Si el niño siente que está ganando, y le ayudamos a ser consciente de esa ganancia estaremos fomentando y favoreciendo no sólo su **BIENESTAR** sino también su **AUTOESTIMA**

¿Cómo puedes fomentar emociones de agrado y la autoestima de tus niños.? (que el niño tenga ganancia).

33

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

¡QUÉ BIEN QUE SOY...!

- He aplicado mi valentía cuando he levantado la mano para preguntar algo que no sabía.
- Me gusta ser valiente porque me permite afrontar situaciones difíciles.



34

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

YO SOY....

¿QUÉ ME GUSTA DE MÍ?



35

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

SESIÓN 7



¡Bienvenidos!



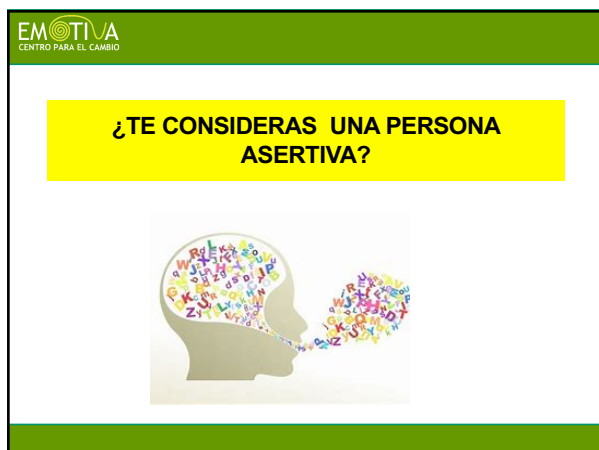
36



37



38



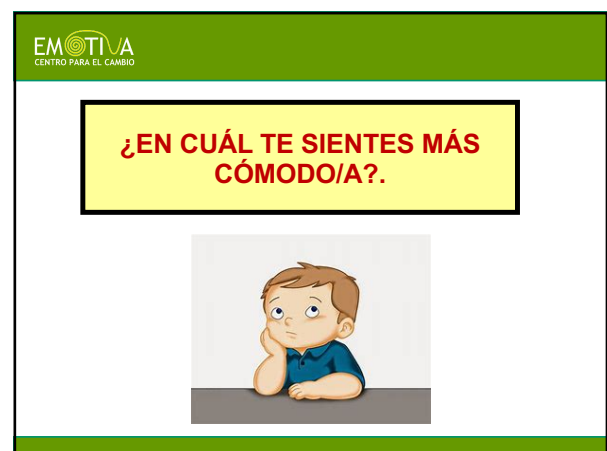
39



40



41



42



43

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

ASERTIVIDAD

“Es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sentimientos y opiniones, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás”

Olga Castanyer (1996)

Deriva de la palabra **aserto**, que significa afirmación o seguridad con la que afirmamos una cosa

44

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

“Aquella conducta que permite a la persona expresar adecuadamente oposición (desacuerdos, críticas, decir No, expresar sentimientos negativos, etc.) y afecto (dar y recibir elogios y sentimientos positivos en general), de acuerdo a sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta”.

45

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

La conducta ASERTIVA...

- Es una conducta **centrada en uno mismo**.
- Consiste en **respetar nuestros derechos** en la consecución de un objetivo, de forma que **no viole el derecho del otro**.
- Es la **forma adecuada de comunicarnos** y enfrentarnos a las situaciones sociales, expresando abiertamente nuestras opiniones, deseos y sentimientos.

46

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

La conducta ASERTIVA...

- La conducta Asertiva se caracteriza por expresar las ideas de forma **directa**, y tener sentimientos de **seguridad**.
- Requiere de **Empatía, Escucha, Respeto, Concreción**.
- Nos permite ser **efectivos al comunicarnos** con los demás.

47

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

QUÉ ES ASERTIVIDAD	QUÉ NO ES ASERTIVIDAD
• Es una conducta	• No es un rasgo de personalidad
• Puede aprenderse	• No es hereditaria ni genética
• Es respetuosa con uno y con los demás	• No es una conducta manipulativa
• Ayuda a resolver conflictos	• No es mágica
• Facilita la comunicación y mejora las relaciones	• No es convencer a los demás
• La persona es responsable de su conducta	• No es una conducta que permita ser cínico o irresponsable
• Tiene consecuencias favorables para las dos partes	• No favorece únicamente a la persona asertiva

48

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

SESIÓN 8



49

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

La conducta ASERTIVA...

- La conducta Asertiva se caracteriza por expresar las ideas de forma **directa**, y tener sentimientos de **seguridad**.
- Requiere de **Empatía, Escucha, Respeto, Concreción**.
- Nos permite ser **efectivos al comunicarnos** con los demás.

50

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

Las Personas ASERTIVAS...

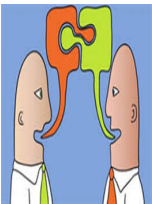
- Libertad de expresión.
- Comunicación directa, adecuada, abierta y franca.
- Facilidad de comunicación con toda clase de personas.
- Su comportamiento es respetable y acepta sus limitaciones.
- Se respetan a sí mismas.
- Se orientan hacia objetivos concretos.

51

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

SITUACIONES QUE REQUIEREN HABILIDADES ASERTIVAS

- Defender mis propios derechos.
- Hacer y/o rechazar peticiones.
- Hacer y/o aceptar cumplidos.
- Iniciar, mantener y terminar conversaciones.
- Expresar sentimientos positivos.
- Expresar opiniones personales.
- Expresar sentimientos negativos.
- Solicitar cambios de conducta.
- Disculparse y/o reconocer los propios errores.
- Afrontar y/o manejar críticas.



52

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

- Piensa en 3 situaciones en las que no hayas sido asertivo en estos últimos días. (sé lo más concreto posible).

¿QUÉ DIFICULTADES ENCONTRASTE?



53

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

¿QUÉ NOS DIFICULTA SER ASERTIV@S?

1. **No lo he aprendido o lo he aprendido de forma inadecuada.**
 - Aprendizaje por modelos de comportamiento.
 - Educación tradicional: obediencia ciega.
 - Concepto equivocado de egoísmo.
2. **Factores externos:** La otra persona, movida por el deseo de conseguir lo que necesita, nos presiona y pone en marcha diferentes recursos manipulativos (acusaciones, amenazas, descalificaciones, agresividad, chantaje emocional...)

54

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

¿QUÉ NOS DIFICULTA SER ASERTIV@S?

3. Las **opiniones sobre mí mismo**: "no sé muy bien qué decirle, voy a empeorar las cosas"...
4. Las **opiniones sobre el otro**: "¡Esta perdido! Se cierra en banda en cuanto menciona el tema"...
5. **Miedo a las consecuencias** (decepcionar, ser juzgado, perder aprobación, el aprecio, una relación...).
6. **Ideas preconcebidas, obligaciones, creencias**. "En nuestros días los adolescentes están intratables". "Una buena madre tiene la obligación de educar a su "prole"

55

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

- Si volvieras a las dificultades expuestas anteriormente... ¿qué caso sería?

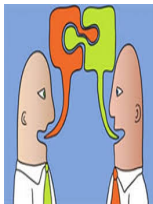
- 1.- No aprendido o inadecuado.
- 2.- Factores externos.
- 3.- Opiniones sobre mí mismo.
- 4.- Opiniones sobre el otro.
- 5.- Miedo a las consecuencias.
- 6.- Ideas preconcebidas, obligaciones, creencias.

56

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

SITUACIONES QUE REQUIEREN HABILIDADES ASERTIVAS

- Defender mis propios derechos.
- Hacer y/o rechazar peticiones.
- Hacer y/o aceptar cumplidos.
- Iniciar, mantener y terminar conversaciones.
- Expresar sentimientos positivos.
- Expresar opiniones personales.
- Expresar sentimientos negativos.
- Solicitar cambios de conducta.
- Disculparse y/o reconocer los propios errores.
- Afrontar y/o manejar críticas.



57

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

Para desarrollar nuestra ASERTIVIDAD:

1. Entender y asimilar qué es el comportamiento asertivo, asumiendo el coste emocional que a veces conlleva.
2. Distinguir el comportamiento asertivo de otros comportamientos (agresivo, pasivo y manipulativo).
3. Conocer técnicas de comportamiento asertivo.

58

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

¿CÓMO FAVORECER LA ASERTIVIDAD?

- Favorece la expresión de molestias.
- Favorece la expresión de intereses, peticiones, elecciones, propuestas, preferencias, ... (Puede ayudarles al principio por opciones cerradas y concretas)
- Favorece la expresión de oposición.
- Favorece la expresión del "no".
- Favorece la emisión y aceptación de cumplidos.

59

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

SESIÓN 9



60

¿CÓMO FAVORECER LA ASERTIVIDAD?

- Favorece la expresión de molestias.
- Favorece la expresión de intereses, peticiones, elecciones, propuestas, preferencias... (Puede ayudarles al principio por opciones cerradas y concretas)
- Favorece la expresión de oposición.
- Favorece la expresión del "no".
- Favorece la emisión y aceptación de cumplidos.

61

Favorecer la expresión de molestias.



62

ACTIVIDADES

MI VOLCÁN SE LLENA...

Cada alumno va escribiendo en el volcán cosas que le molestan, no les gusta o le enfadan. (que sean muy concretos)

- Me molesta.....
- No me gusta...
- Me enfada....



63

Favorece la expresión de intereses, peticiones, elecciones, propuestas, preferencias....



64

TÚ Y YO COINCIDIMOS EN ...

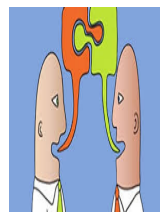
- ✧ Me gustaría..
- ✧ Me gusta...
- ✧ Quiero...



65

EXPRESAMOS MOLESTIAS CON ASERTIVIDAD.

UTILIZAMOS LOS "MENSAJES YO"...



Expreso desde el "Yo" **CÓMO ME SIENTO** y concreto qué **ME MOLESTA** ó qué ha sucedido para sentirme así y concreto una **ALTERNATIVA**

ME ENFADA/MOLESTA

CUANDO (concreta la molestia).....

ME GUSTARÍA QUE (concreta lo que pides).....

66

EL BUZÓN "ME MOLESTA Y PROPONGO"

Se hace un buzón que se puede poner en clase en el que además de meter molestias que se tengan en el aula-colegio se añade una propuesta de cambio concreta.

Me molesta.....

Y

Propongo.....



67

DOS DERECHOS ASERTIVOS IMPORTANTES

1. PEDIR

2. DECIR NO

68

SESIÓN 10



69

DOS DERECHOS ASERTIVOS IMPORTANTES

1. PEDIR

2. DECIR NO

70

- Favorece la expresión de oposición.
- Favorece la expresión del "no".



71

¿En qué ambientes, o a qué personas, te resulta más difícil "decir no" y/o expresar oposición?

•
•
•



72

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

¿Qué CUALIDADES o aspectos te ayudarían a “decir no”/ expresar oposición, con más frecuencia en las distintas situaciones?

•
•
•
•

RECUERDA QUÉ FORTALEZAS IDENTIFICAS EN TI QUE TE PUEDEN AYUDAR...

•
•
•
•



73

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

Haz una lista de cosas que NO te gustan, o NO te apetecen hacer y las haces en tu día a día.

•
•
•



¿A qué/quién vas a decir NO esta semana?



74

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

PASOS PARA DECIR NO ...

1. **EMPATIZAR:** entender la petición, conocer su objetivo, su necesidad.
2. **DECIR CLARO MI OBJETIVO:** evitar excusas y justificaciones. (saber qué quiero/no quiero)
3. **OFRECER ALTERNATIVAS.**

75

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

PASOS PARA DECIR NO ...

- **El poder del 'no':** hay que emplearlo sin miedo. Hay que tener cuidado y no hacerlo junto a frases sustitutivas como 'No estoy seguro' o 'No creo que pueda'. Esto puede ser interpretado como que más tarde podrías decir que sí.
- **Brevidad:** está bien señalar la razón para rehusar la petición pero no se aconseja desarrollar el tema. Esto supone evitar justificaciones o explicaciones elaboradas.
- **Respeto.**

76

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

PASOS PARA DECIR NO ...

- **Honestidad.**
- **Firmeza:** en ocasiones es necesario rechazar una petición varias veces antes de que la otra persona acepte la respuesta.



77

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

“DERECHOS HUMANOS ASERTIVOS”

1. A ser tratado con respeto y dignidad.
2. A tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. A ser escuchado y tomado en serio.
4. A juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. A decir NO sin sentirme culpable.
6. A pedir lo que quiero.
7. A cambiar de opinión.

78

“DERECHOS HUMANOS ASERTIVOS”

8. A cometer errores.
9. A pedir información y ser informado.
10. A obtener aquello por lo que pagué.
11. A descansar.
12. A ser independiente.
13. A decidir qué hacer con mis propiedades, tiempo, etc. sin violar el derecho de los otros.



79

“DERECHOS HUMANOS ASERTIVOS”

14. A tener éxito.
15. A gozar y disfrutar.
16. A superarme, aun superando a los demás.
17. A ser imperfecto.
18. A ser feliz.



80



Porque cuando
permites que
otros opinen y
decidan por Ti,
terminas siendo
cualquier cosa
menos Tú
mismo!!

81

EMPATÍA



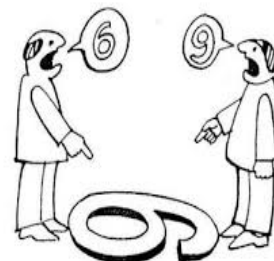
82

¿CÓMO ES TU MAPA?



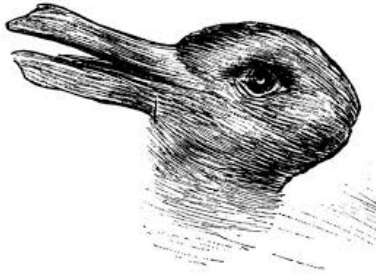
83

¿CÓMO ES TU MAPA?



84

¿CÓMO ES TU MAPA?



85

¿CÓMO ES TU MAPA?



86

¿CÓMO ES TU MAPA?



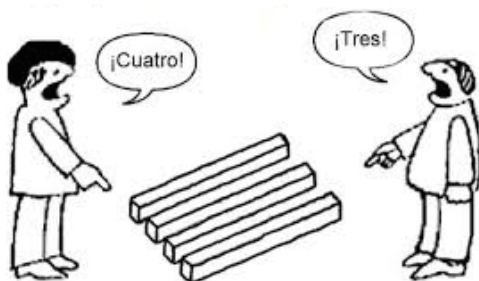
87

¿CÓMO ES TU MAPA?



88

¿CÓMO ES TU MAPA?



89

No son los hechos ni las situaciones en sí mismas las que producen emociones sino **NUESTRA FORMA de ENFOCAR** los hechos.

Es decir, lo que **percibimos, pensamos y proyectamos** en las cosas que nos suceden.

90

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

LA EMPATÍA

(Capacidad de ponerse en el lugar del otro)

No se trata de pensar o sentir igual, o de estar de acuerdo con la otra persona. Sino de:

- Comprenderle y manifestarle que entendemos cómo se siente.
- Respetar sus sentimientos y razones para comportarse de una forma determinada.

Como referentes:

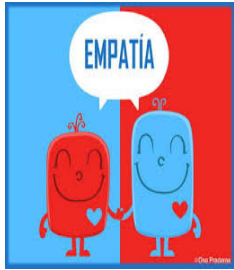
- Nos puede ayudar a enfatizar, el **escuchar sin prejuicios, siendo tolerantes y pacientes**. "¿cómo me sentiría yo si..."
- Nos ayudará a empatizar, el tener conocimiento y **manejo de nuestras emociones**. "Entiendo que te sientas....., ya que....."

La empatía es una habilidad esencial en nuestro rol como educadores.

91

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

EMPATÍA



Para favorecer una **adecuada empatía** es necesario trabajar y fomentar una adecuada **identificación emocional**.

Por ello será importante que se desarrollen actividades de:

- La **identificación emocional**.
- La **expresión emocional**.
- La relación **emoción-situación**. ...

92

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

RECUERDA QUE...

La empatía conlleva entender y respetar **sus sentimientos y razones para sentirse así**.

Por ello, para empatizar mejor necesitamos conocer "**qué ha pasado**" para sentirse triste, enfadado, alegre o con miedo.

TRISTEZA	→	PÉRDIDA
ENFADO	→	TRANSGRESIÓN
MIEDO	→	AMENAZA-INSEGURIDAD
ALEGRÍA	→	GANANCIA

93

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

EJEMPLO DE ACTIVIDADES...

"RECONOCIMIENTO EMOCIONAL":
Consiste en reconocer las emociones mostradas y relacionarlas con los términos que la definen.



A ODIO

B DIVERSIÓN

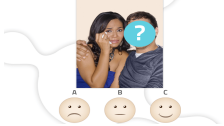
94

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

¿CÓMO SE SIENTE?

Relacionar imágenes y/o situaciones con nombre de emociones.

¿QUÉ EXPRESIÓN TIENE?



¿EN QUÉ SITUACIÓN TE SENTISTE.....?

Relacionar **emociones con situaciones concretas** (de lo general a lo concreto)

- Como segundo paso habría que acompañar para llegar a la concreción de **QUÉ** transgresión, qué pérdida, qué ganancia o qué inseguridad han tenido en esa situación.

95

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

EXPESIÓN EMOCIONAL ANTE SITUACIONES.

Con esta actividad se trabaja cómo se reacciona/expresa ante determinadas situaciones.



EMOCIÓN



A
Un familiar enfermo.



B
Un amigo bromeando.

96

EXPRESIÓN DE EMOCIONES:

Favorecer la expresión con otros medios según dificultades.

¿QUÉ ES PARA TI?

Representa con una imagen, símbolo...

ALEGRIA

ENFADO

TRISTE

MIEDO

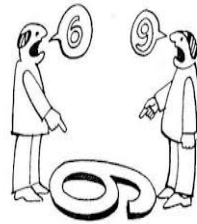
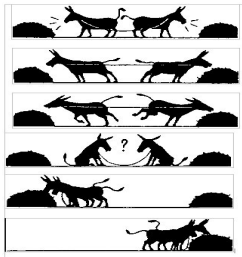
97

**EDUCACIÓN EMOCIONAL vs
CONFLICTOS**



98

**¿QUÉ PASA CUANDO HAY UN
CONFLICTO?**



99

ENFADO = TRANSGRESIÓN

CONFLICTO = "CHOQUE MAPAS"

- Los conflictos y el enfado surgen cuando la realidad no se ajusta a mi deseo.
- Aunque la emoción más común debajo de un conflicto es el enfado, muchas veces aparece acompañada de otras como el miedo, la tristeza...



100

**CUÁNDO TIENES UN CONFLICTO...¿CÓMO
ACTUAS?**



101

**¿QUÉ SE NECESITA PARA
MANEJAR/GESTIONAR UN CONFLICTO DE
MANERA SALUDABLE?"**

1. **ACTITUD.** Querer resolver el conflicto por ambas partes.
1. **HABILIDADES EN GESTIÓN EMOCIONAL.**
1. **HABILIDADES COMUNICATIVAS:** Expresión emocional- asertividad, escucha activa, empatía...

102

1.- STOP.

- ¿Quiero solucionar este conflicto/enfado?
- ¿Estoy en calma para poder resolverlo? ¿o necesito hacer algo para bajar mi nivel de activación?

2.- IDENTIFICO Y CONCRETO.

- ¿Qué ha sucedido?
- ¿Qué me ha enfadado/molestado? (ambas partes)

3.- ¿QUÉ NECESITO O QUIERO? (varias opciones)

4.- EXPRESIÓN (de ambas partes)

5.- ACCIÓN (acuerdo)

¡¡¡GRACIAS!!!

