

Escuela: EPET N1° Albardón

- ✓ Docente : Ana M. López
- ✓ Año: 4° 1° , 2° , 3° Ciclo: Orientado
- ✓ Turno: Mañana y Vespertino
- ✓ Área Curricular: Construcción de Ciudadanía

Contenido: Habilidades socio – emocionales – Bullying

Capacidades a desarrollar:

- ✓ Reconoce las habilidades de relacionarse saludablemente consigo mismo y con otros, construyendo habilidades socio-emocionales en situaciones de su entorno.

Leemos y reflexionamos

Las habilidades socioemocionales hacen referencia al conjunto de herramientas que permiten a las personas poder entender y regular sus propias emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones asertivas y responsables así como definir y alcanzar metas personales.

¿Por qué son importantes las habilidades socioemocionales?

Quiénes desarrollan estas habilidades:

- Saben centrar su atención en sus objetivos, al existir un mejor manejo de las emociones
- Suelen tener un **mejor desempeño académico y profesional**
- **Toman decisiones de manera más responsable**
- Exhiben **menos conductas de riesgo** (violencia, adicciones...)
- Su **círculo social** es más **productivo y sano**
- Muestran **menos estrés emocional**
- Muestran **mayores niveles de bienestar** en general
-

Las habilidades socioemocionales **se pueden desarrollar a lo largo de la vida.**

En forma virtual, elaborar un esquema del tema designado a cada grupo de trabajo.

Autoconocimiento. Se trata de reconocer los sentimientos mientras ocurren. Esto implica el poder vivenciar las propias emociones, siendo capaces de identificarlas, nombrarlas o simbolizarlas, es decir, ponerlas en palabras. Puede parecer simple, fácil y obvio, pero no siempre lo es. Esta habilidad constituye la base de las siguientes habilidades de la IE. A menudo las emociones displacenteras como tristeza, angustia, miedo, enojo, etc., son evitadas y buscamos no anoticiarnos de ellas. La toma de conciencia de las emociones (escuchar los mensajes que nos envía nuestro ser) y establecer contacto con el propio cuerpo parece cosa sencilla, pero es algo que muchísimas personas relegan. El no poder expresar verbalmente las emociones es llamado en psiquiatría “alexitimia”. Esta incapacidad impide expresar lo que sentimos y atenuar tensiones, por lo que el organismo queda más expuesto, predisponiendo a la aparición de síntomas psicósomáticos, entre otros. De esta manera, no identificar las emociones es el común denominador de numerosas patologías físicas y psicológicas. El hábito de expresar verbalmente las emociones es conocido como el “poder sanador de la palabra”. Sanamos porque al tener recursos simbólicos para decir lo que sentimos, evitamos exponer el cuerpo como vehículo de la emoción. Asimismo, el Autoconocimiento implica ser conscientes de nuestro estado emocional y de nuestras ideas y pensamientos acerca de tal estado. Los pensamientos y las emociones están muy relacionados, incluso hoy algunos científicos los consideran las dos caras de una misma moneda. El modo en que percibimos las circunstancias afecta la manera en que nos sentimos respecto de ellas, y cambiar el modo de percibir las nos permite cambiar el modo de sentirnos. Así, tener conocimiento de uno mismo no sólo implica saber qué sentimos, sino también ser conscientes de los propios procesos de pensamiento (que quedan evidenciados en el autodiálogo, lo que nos decimos a nosotros mismos). Es estar atentos a cómo pensamos, lo cual nos permitirá evitar el llamado “secuestro emocional”. Muchas personas, al no tomar conciencia de sus pensamientos y emociones, actúan sin control. Sienten como si hubiesen perdido por completo el dominio de sus actos y se dejan llevar por el impulso propio de la emoción. El conocer, comprender y poder reflexionar acerca de lo que sentimos y pensamos nos da más libertad, en tanto podemos elegir si actuar o no y cómo. Es un meta conocimiento, puesto que es un pensamiento acerca de los pensamientos desencadenados por los propios sentimientos. Pero para desarrollar este eje es condición necesaria que la persona primero conozca cada una de las emociones, es decir que aprenda un léxico emocional. De este modo, cuando sienta la emoción podrá reconocerla y nombrarla.

Autorregulación. Luego de saber qué sentimos, gracias a la capacidad dada por el eje precedente, podemos gestionar la emoción y elegir qué hacer con ella. La autorregulación hace referencia a la capacidad de autodomínio para sosegarlos, controlar y medir nuestras reacciones, desintoxicándonos de la ira, por ejemplo, dejando de rumiar una y otra vez los pensamientos que nos enojan. Muy por el contrario de lo que se piensa, el dar rienda suelta a la ira es una de las peores formas de calmarla, dado que los estallidos de ira intensifican la excitación. Es lo que yo llamo el “efecto tobogán” de la emoción: mientras más me embalo en la descarga de una emoción, más difícil será frenarme después. Está establecido que la mejor manera de calmar la ira es un diálogo tranquilizador con uno mismo, en donde se reconoce la emoción y se establecen opciones saludables. Se trata de poder decirse a uno mismo, por ejemplo, “Ahora estoy muy enojado”, y a partir de ello elegir un comportamiento desintoxicador, como tomar una pausa y dar una caminata, beber agua, cambiar patrones de respiración, distraernos con algo, posponer la conversación, buscar otras opciones, etc. En este sentido, el ejercicio aeróbico al aire libre genera un cambio físico y de excitación que favorece la salida del estado de depresión, como los ejercicios de relajación ayudan a disminuir la ansiedad. Asimismo, practicar ejercicios de respiración pausada, meditación y yoga son indiscutiblemente recursos muy útiles para calmarnos. La actividad física y los patrones de respiración pausados disminuyen la actividad simpática y generan cambios en la composición química de la sangre, lo cual permite disipar emociones displacenteras. El poder tolerar la frustración, aceptando ciertos estados de ánimo, como la capacidad de hacer algo para cambiarlos, son habilidades propias de la autorregulación emocional. También lo es la capacidad de expresar adecuadamente las emociones según las circunstancias, es decir buscar el espacio, el momento y el modo adecuados de hacerlo. Se trata de una capacidad de negociar con uno mismo la mejor manera de expresar (jamás reprimir) la emoción, de calmarnos y tolerar los estados afectivos, a la vez que nos permitimos pensar y reflexionar en medio de los afectos. El autodomínio emocional no debe ser excesivo, al punto de sofocar todos los sentimientos y la espontaneidad. De hecho, ese exceso de control tiene un costo físico y mental. Las personas que sofocan sus sentimientos elevan su ritmo cardíaco en señal de tensión aumentada. Cuando esa represión emocional se torna crónica puede dificultar el pensamiento y el desempeño intelectual, además de impedir una fluida interacción social. En contraste, la aptitud emocional implica poder “elegir la forma asertiva de expresar los sentimientos, y actuar del modo más adecuado y auténtico posible”.

Automotivación. Este eje, también llamado aprovechamiento productivo de las emociones, agrupa los rasgos de las personas entusiastas, persistentes, responsables, constantes, decididas, etc. De la capacidad de motivarnos dependen, en gran medida, las posibilidades de tener éxito en lo que hagamos. La motivación proviene del aprovechamiento productivo de la energía que es propia de las emociones. Es utilizar esta fuerza inagotable invirtiéndola en hacer aquello que nos guste. Es, también, seguir las preferencias. Como ejemplo siempre digo: “Yo amo mi trabajo, por eso estoy motivado a levantarme todos los días para salir a trabajar”. Obtengo de las emociones –en este caso, del amor por lo que hago– la fuerza, la constancia, la persistencia y la energía que se necesitan para lograr los objetivos; es por ello que es tan importante un adecuado registro emocional. Asimismo, la motivación está relacionada con la autorregulación porque nos da la fortaleza para tolerar frustraciones y levantarnos cuando caemos, lo que siempre está presente en la consecución de objetivos a largo plazo.

Empatía. Es la capacidad de reconocer las emociones en las demás personas. La empatía halla sus raíces en el autoconocimiento emocional: cuanto más abiertos estemos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar las emociones de los demás. Es la habilidad para poder decodificar y entender el mensaje analógico, o las señales no verbales: tono de voz, ademanes, gestos, movimientos voluntarios e involuntarios, en fin, la expresión facial y corporal en su totalidad. En su acepción etimológica, “empatía” deriva del griego y significa “sentir dentro”. Implica una consideración por la otra persona y sus sentimientos. Está muy relacionada con el altruismo, que es la actitud por la cual nos sacrificamos a nosotros mismos (en cuanto a nuestro bienestar) a partir de un compadecer (padecer con el otro), en pos de un beneficio ajeno. Esta habilidad permite captar las señales sociales que indican lo que otros necesitan. Es muy importante para la vida profesional de las personas, dado que, por ejemplo, si buscamos un aumento en el salario, más vale que se lo solicitemos al jefe un día en que esté de buen humor y no uno en que esté enojado, pues más que un aumento podríamos obtener un despido. Las personas con características psicopáticas no poseen desarrollada esta capacidad. Al no poder comprender ni sentir con los demás, no hallan mayores dificultades para infligir dolor al otro, no pudiendo reparar o evitar el sufrimiento ocasionado, pues no lo perciben, por lo cual se oponen con esta característica a la persona altruista.

Habilidades sociales. Es el arte de manejar las emociones en las relaciones con los demás, habilidad que determina nuestra capacidad de ser populares, líderes y lograr una eficacia interpersonal. Implica la sincronía que existe con el otro y la capacidad de

caer bien. Estudios efectuados en el aula demuestran que cuanto mayor es la coordinación de movimientos entre profesor y alumnos, más amigables, contentos, entusiasmados, interesados y sociables se muestran éstos mientras interactúan. Las habilidades sociales comprenden destrezas de comunicación, seducción o agrado, carisma y capacidad para intermediar y llegar a un acuerdo, además de la aptitud para negociar y resolver conflictos interpersonales. Dice Goleman que una de las máximas expresiones de la habilidad social está dada por la capacidad de aliviar las emociones de los demás cuando están alterados. El poder enfrentarse a alguien que está en pleno ataque de ira y lograr tranquilizarlo es tal vez la prueba más difícil. Esto es lo que se conoce como “alquimia emocional”: logramos transformar una emoción en otra. Una estrategia eficaz podría ser distraer a la persona furiosa, mostrar empatía con sus sentimientos y luego atraer su atención a un foco alternativo, algo que le permita armonizar con una gama de sentimientos más positiva. En las escuelas se puede observar en aquellos niños que resuelven los problemas de sus compañeros o asumen el rol de pacificador o líder del curso.

Inteligencia Social

El quinto eje constitutivo de la IE (Habilidades Sociales) coincide en su significado con lo que es definido actualmente como Inteligencia Social (IS), anteriormente llamada inteligencia inter-personal, según la tesis de las inteligencias múltiples de Gardner. A partir de tales similitudes existe cierta controversia en considerar este eje como constitutivo de la IE o como una inteligencia en sí misma. Sin embargo, la realidad ignora estas discusiones teóricas y muestra la íntima relación que existe entre las habilidades sociales y las emocionales. Así, por ejemplo, la timidez, que puede describirse como una cierta dificultad para socializar, lo cual es propio del plano de la IS, puede tener sus raíces en la baja autoestima de la persona, que opta por evitar desafíos. Esto es propio de un bajo CE, que no le permite un autoconocimiento de sus habilidades y limitaciones ni la autorregulación de sus emociones.

De este modo, la IE está incidiendo en el desempeño social de la persona, condicionando la IS. Entonces IE e IS están íntimamente relacionadas, al punto de que podemos considerarlas una misma cosa vista desde ópticas distintas. Esta es la razón por la cual tal vez no sólo se necesite aprender nuevas habilidades sociales para interactuar en sociedad sino también revisar la propia autoestima y las emociones que dan a la persona la seguridad que necesita para interactuar. Al hablar de IS, en mi opinión, se especifica y delimita con mayor precisión una serie de habilidades que ponen el acento en el comportamiento manifiesto de la persona, en lugar de lo interno. IS es “La capacidad para llevarse bien con los demás y conseguir que cooperen con

vosotros" XIX. En los extremos de la IS podemos encontrar comportamientos nutritivos y tóxicos. Los primeros hacen que los demás se sientan valorados, capaces, queridos, respetados y apreciados. De este modo las personas con una elevada IS resultan magnéticas para los otros; mientras que la gente con baja IS tiene comportamientos tóxicos caracterizados por provocar que los demás se sientan devaluados, inadecuados, intimidados, furiosos, frustrados o culpables, por lo cual resultan personas antimagnéticas. En el siguiente cuadro se exponen algunos ejemplos de comportamientos nutritivos y comportamientos tóxicos:

INTELIGENCIA SOCIAL	
Comportamientos nutritivos	Comportamientos tóxicos
Respetar, ayudar, cooperar, comprender, escuchar, confirmar ⁴ , incluir, querer (a la otra persona), esperar, hacer favores, ser honestos, pedir disculpas, valbrar al otro, alentar, perdonar, tolerar, invitar, solucionar problemas, interesarse por el otro, aceptar, empatizar, hacer buen contacto visual, dar un buen apretón de manos, confiar, facultar, etc. En general, la satisfacción de las necesidades emocionales (éstas serán explicadas en el capítulo III, "Emociones").	Mentir, agredir, insultar, criticar (no en el sentido constructivo), juzgar, engañar, subestimar, descalificar ⁵ , desconfirmar ⁶ , ignorar, invadir, desconfiar, malinterpretar, violentar, burlarse, humillar, robar, ironizar, etc.
Atraen a los demás, pues son comportamientos magnéticos.	Alejan a los demás, pues son comportamientos antimagnéticos.

LA AUTOESTIMA

Sin autoestima no puede haber autoconfianza ni autoafirmación. Representa los cimientos de todo nuestro edificio psíquico. Es básica para desarrollar nuestro propio potencial y alcanzar nuestras metas profesionales.

La autoestima es la convicción de “valer algo”. La autoestima se nutre de dos fuentes. Una fuente proviene de valorarse y respetarse a uno mismo, la otra por feedback social, porque nos sentimos amados, respetados y competentes.

Tener autoestima supone estar conscientes de nuestras fortalezas, cualidades, competencias y de nuestras debilidades y límites que aceptamos y buscamos como superar.

La autoestima, la construimos a partir de autoevaluaciones acerca de nuestras experiencias y vivencias: lo que piensa acerca de si mismo, del propio recorrido vivencial, de lo hecho y conseguido.

La autoestima depende de la relación entre nuestra ambición y el éxito. Es decir, la relación entre lo que queremos ser y lo que realmente somos. Por otra parte, esta diferencia cuanto más importante es, más baja es la autoestima.

Por ejemplo, a veces al fallar una prueba, un examen, hay personas que tienden a creer que esto es por ser poco competentes, poco inteligentes.... Esta creencia, cuando se instala tiene el efecto perverso de llevar a un nuevo fiasco por infravalorarse y estar más convencido del fracaso que del éxito. Del mismo modo, si de pronto llegamos a una meta inesperada, nuestra autoestima crecerá. A veces demasiado, hasta el punto de sobreestimar nuestro verdadero valor.

La autoestima se manifiesta entonces en las relaciones con uno mismo y los demás. Está relacionada con los valores, mientras que la confianza, como vernos ahora, es cuestión de capacidades, lo que no es lo mismo.

Intercambiar esquemas con la profesora y compañeros de manera virtual.

Busca en internet el siguiente documento:

[Protocolo de actuación en situaciones de bullying - Unicef](#)

[www.unicef.org > costarica > Documento-Protocolo-Bullying](http://www.unicef.org/costarica/Documento-Protocolo-Bullying)

A- Léelo, analiza y responde:

1. ¿Qué es bullying?
2. ¿Cómo se manifiesta?

3. ¿Quiénes están involucrados, cuáles son sus características y qué consecuencias tienen sus acciones?
 4. ¿Cómo debe actuar la Institución Escolar?
- B- Elabora una propuesta, individual o con pareja virtual, sobre posibles acciones a realizar para prevenir o actuar ante situaciones de bullying.