



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**

Socioemocionante

Programa virtual de habilidades
sociales y emocionales para jóvenes

Fichas informativas

2021

Taller:



Temas:

- Qué son las habilidades sociales y emocionales
- El papel de las habilidades en situaciones de riesgo

HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Las habilidades sociales y emocionales nos ayudan a conocernos, a regular nuestras emociones, a interactuar positivamente con los demás y a afrontar los problemas de la vida cotidiana o situaciones adversas.

Desarrollar o fortalecer estas habilidades contribuye a alcanzar el bienestar en distintas dimensiones. Algunos beneficios que podemos obtener son (Rodríguez, et al., 2020; Arias e Hincapié, 2019):

En lo académico:

- Mejoran el proceso de aprendizaje y desempeño académico
- Mejoran el clima escolar
- Influyen positivamente en el bienestar docente; y con ello mejora su práctica educativa

En la salud:

Previenen el consumo de drogas, el embarazo no deseado en la adolescencia, el acoso escolar y la depresión.

En lo social:

Promueven la capacidad de interesarse e involucrarse activamente en actividades que benefician a la sociedad.

En lo laboral:

Mejoran el desempeño profesional. Cada vez más, los empleadores buscan personas con estas habilidades.

Las habilidades sociales y emocionales se pueden desarrollar a lo largo de la vida, a través de la convivencia en distintos contextos, como la familia, la escuela, la comunidad o el trabajo.

De acuerdo con Mora (2017) aprender, memorizar y relacionarse con los demás es adquirir capacidades y habilidades que sirven dentro y fuera del espacio escolar. Cualquier cosa que se aprenda, ocurre porque evoca una emoción, en el caso de las HSE interviene nuestro Cerebro social. Para identificarlo coloque su mano derecha en la coronilla (lóbulo parietal), y coloca tu mano izquierda arriba de tu oreja izquierda (lóbulo temporal). Ambas partes del cerebro favorecen la interacción que tenemos con los demás y refuerzan nuestro sistema de motivación y recompensa (placer).

Genéticamente nuestro cerebro está predispuesto al desarrollo de estas habilidades, tenemos neuronas espejo que nos permiten imitar las expresiones y emociones de los demás, podemos identificar emociones en los otros y son las habilidades sociales y emocionales las que nos anticipan para actuar de manera empática y asertiva.

¿Sabía que pertenecer a un grupo utiliza los mismos mecanismos cerebrales que el consumo de drogas? por ello, entre más estrechos sean nuestros lazos sociales y nuestra forma de interacción sea positiva, mayores factores protectores tendremos frente a situaciones de riesgo.

¿Cómo enseñar HSE?

El tipo de actividades y ejemplos para el desarrollo de HSE debe adecuarse con el nivel de desarrollo cognitivo y lenguaje de los jóvenes, así como considerar los contextos en los que frecuentemente socializan de acuerdo con su edad, tomando en cuenta aspectos como género, nivel socioeconómico, orientación sexual, discapacidad, entre otros.

REFERENCIAS

- Arias, E., e Hincapié, D. (2019). El desarrollo de las habilidades socioemocionales en los sistemas educativos de América Latina. En Mateo, M., y Rucci, G. (Eds.) El futuro ya está aquí: Habilidades transversales de América Latina y el Caribe en el siglo XXI (138-161). Banco Interamericano de desarrollo.

Click **aquí** para consultar



- Mora, F. (2017). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza.
- Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., y Barkovich, M. (2020). *Educación desde el bienestar. Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. McGraw-Hill.

Taller:



¡Qué no te gane la emoción!

Temas:

- Las emociones básicas
- Qué es la regulación emocional
- Control de impulsos

EMOCIONES

Las emociones son reacciones que experimentamos en la vida diaria. Se activan a partir de un acontecimiento o estímulo; pueden ser hechos, cosas, animales, personas, etc. Pueden ser externos o internos; actuales, pasados o futuros; reales o imaginarios. Su percepción puede ser consciente o inconsciente. (Bisquerra, 2009).

Cuando se detona una emoción se gestan cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales para afrontar el acontecimiento o estímulo que la detonó. Las emociones influyen en nuestras acciones, decisiones y relaciones interpersonales.

Calixto (2018) señala que las emociones "tienen un papel fundamental en la vida: con ellas identificamos detonantes para actuar rápidamente ante un estímulo, amplifican la memoria, modifican el estado de alerta y generan conductas para motivar la atención y la comprensión social de nuestro estado de ánimo" (p. 128). Es el cerebro humano el órgano que las genera, interpreta e integra.

Algunas ideas sobre la relación *emociones y cerebro*, que el autor menciona, son:

- En la amígdala cerebral se genera o inicia un proceso emotivo en forma inmediata (300 milisegundos).
- La dopamina, neurotransmisor más importante para generar una emoción, incrementa la actividad límbica y al mismo tiempo disminuye la función de la parte más inteligente de nuestro cerebro. Esto explica por qué conforme más emocionados estamos, somos menos racionales, obedecemos cada vez menos las reglas sociales y nos convertimos en individuos irreflexivos.
- La emoción perdura si otros neurotransmisores se involucran en el proceso emocional que la dopamina inició (noradrenalina, serotonina, acetilcolina, etc.). Al mismo tiempo algunas hormonas pueden estar involucradas en los eventos emotivos (estrógenos, testosterona, cortisol, etc.).
- Entender las emociones es fundamental en los procesos sociales y en la salud. Por ejemplo, emociones positivas disminuyen la probabilidad de adicciones, la gravedad de las enfermedades infecciosas y la probabilidad de infarto.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Click **aquí** para consultar



- Calixto, E. (2018). Emociones en el cerebro. *Revista de la Universidad de México*.

Click **aquí** para consultar



Clasificación de las emociones

Existen distintas propuestas teóricas para clasificar las emociones. En la siguiente tabla se muestran algunas de ellas:

Autor	Año	Criterio clasificatorio	Emociones
Descartes	1647	Experiencia emocional	Alegría, tristeza, amor, odio, deseo
Plutchik	1962 - 1980	Adaptación biológica	Miedo, ira, alegría, tristeza, anticipación, sorpresa, aceptación, asco
Arieti	1970	Cognitivo	Miedo, rabia, satisfacción, tensión, deseo
Izard	1972 - 1991	Procesamiento	Miedo, ira, alegría, ansiedad, interés, sorpresa, vergüenza (culpa), desprecio, asco
Ekman	1973	Expresión facial	Miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco
Scott	1980	Sistémico	Miedo, ira, placer, soledad, ansiedad, amor

Clasificación de las emociones

Autor	Año	Criterio clasificatorio	Emociones
Lazarus	1991	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, asco, felicidad/alegría, orgullo, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión y emociones estéticas.
Goleman	1995	Emociones primarias y sus "familiares"	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza
TenHouten	2007	Psicología social	Aceptación, asco, amor, tristeza, ira, miedo, anticipación, sorpresa

Con información de Bisquerra, 2009.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Click [aquí](#) para consultar



gob.mx/salud/cij

Regulación emocional y control de impulsos

Para desarrollar mayor conciencia de nuestras emociones podemos utilizar el modelo de Rodríguez, et. al., (2020), basado en la propuesta Ekman y Ekman sobre las fases de un episodio emocional:



1) Lo que sucede antes del episodio. Esta fase se relaciona con las situaciones que influyen para que surja la emoción. Cómo nos sentimos (estresados, con hambre o cansados) y en dónde estamos (en casa, la escuela o un congestionamiento vial).

2) Disparador. Puede ser algo que percibimos con nuestros sentidos o que imaginamos. Los botones son muy personales. No todos reaccionamos igual ante un mismo disparador.

3) Experiencia emocional. Fase en la que se presentan los cambios fisiológicos y psicológicos. Cada emoción se caracteriza por diferentes experiencias, pero todas suceden tanto en el cuerpo como en la mente.

Regulación emocional y control de impulsos

4) **Conducta.** Las emociones motivan conductas; estas pueden ser impulsivas y destructivas. O constructivas, como cuando sentimos compasión y ofrecemos ayuda. La conducta no siempre tiene que ser impulsiva, existe la opción de pausar y responder de manera consciente.

5) **Después del episodio.** Esta fase corresponde al resultado que tiene el episodio emocional tanto en la persona como en el entorno.

Periodo refractario. Durante las fases 3 y 4 sucede un fenómeno afectivo llamado *periodo refractario*. Durante este lapso, que suele durar unos minutos, rechazamos todo menos lo que nos dicta la emoción y no aceptamos algo que la contradiga.

La **regulación emocional** es el “Proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social” (Gómez y Calleja, 2016). Algunas técnicas concretas para la regulación emocional incluyen el diálogo interno, el control del estrés (relajación, meditación, respiración, mindfulness), autoafirmaciones positivas, reestructuración cognitiva e imaginación emotiva (Bisquerra y Chao, 2021).

Regulación emocional y control de impulsos

Sin conciencia emocional y la falta de habilidad para regular una emoción podemos reaccionar de forma inesperada y exagerada, sin pensar en las posibles consecuencias. Incluso, podemos afectar nuestro bienestar o el de los demás. Por esta razón el control de impulsos es otra habilidad que necesitamos desarrollar o fortalecer. Principalmente en la adolescencia, etapa en la que la impulsividad y la búsqueda de sensaciones novedosas son parte del proceso evolutivo.

El control de impulsos lo podemos definir como la habilidad de contener reacciones inesperadas, rápidas y exageradas que pueden afectar a la persona o a los demás.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. y Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación emocional y bienestar*, 1(1), 9-29.

Click **aquí** para consultar



- Gómez, P. O. y Calleja, B. N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117.

Click **aquí** para consultar



- Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., y Barkovich, M. (2020). *Educar desde el bienestar. Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. McGraw-Hill.

Taller:



¡Sumale a tus vínculos!

Temas:

- Comunicación asertiva
- Empatía
- Redes de apoyo

Relaciones positivas y saludables

Nuestro bienestar depende en gran medida de nuestras relaciones interpersonales, pero convivir con otros a veces es un reto. Cuando tenemos un conflicto con otras personas usualmente pensamos que el problema son ellas y no reflexionamos sobre nuestra participación y el papel que juegan nuestras emociones en la forma en cómo nos relacionamos con los demás (Rodríguez et al., 2020).

Los vínculos que establecemos con miembros de la familia, amigos, pareja, entre otros, influyen en nuestra salud física y mental, por lo que resulta importante fortalecer habilidades para construir relaciones positivas y saludables.

Características de una relación positiva y saludable:

- Sentirse bien consigo mismos, valorados y seguros cuando están juntos
- Escucharse y respetarse mutuamente
- Se comunican asertivamente
- Aceptan sus diferencias

Relaciones positivas y saludables

- Resuelven los conflictos a través del diálogo
- Se motivan a hacer cosas positivas y alcanzar sus metas
- Se cuidan mutuamente y evitan participar en situaciones de riesgo como el uso o abuso de drogas y tener relaciones sexuales sin protección.

Para construir relaciones positivas y saludables podemos:

- Identificar cómo nuestras emociones influyen en nuestras relaciones y aprender a regularlas.
- Comunicar de forma clara, directa y respetuosa nuestras ideas y emociones.
- Comprender la perspectiva de la otra persona y sentir empatía por ella.
- Dar y recibir apoyo de personas cercanas y significativas, principalmente para afrontar situaciones adversas o de riesgo.

REFERENCIAS

- Lacunza, A. y Contini, E, (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16(2), 73-94.

[Click **aquí** para consultar](#)



- Salvador, C., Hernández, S. y Pozo, C. (2016). El papel de las relaciones interpersonales en la salud y el bienestar. En: Navas, M. y Guerrero, A. (Eds.). *Salud, familia y bienestar* (143-161).

[Click **aquí** para consultar](#)



Comunicación asertiva

La comunicación asertiva es una forma expresión (verbal y no verbal) clara y con el propósito de expresar nuestros sentimientos e ideas sin perjudicar a los demás.

Beneficios de comunicarse asertivamente:

- Disminuye la posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros mensajes
- Aumenta la posibilidad de mantener relaciones interpersonales más satisfactorias
- Reduce los conflictos producidos por la convivencia
- Favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás
- Ayuda a rechazar de manera firme las propuestas que implican exponerse a situaciones de riesgo o simplemente aquellas que sean distintas a lo que cada persona desea realmente hacer

Sugerencias para comunicarse asertivamente:

- Habla en primera persona (yo) para expresar lo que sientes ante una situación
- Específica y céntrate en la situación que te molesta o que te hace reaccionar en ese momento
- Evita generalizar y expresar lo que piensas de la personalidad del otro, por ejemplo: "tú siempre peleas por todo, eres un exagerado"
- Manifiesta directamente tu petición para que el otro haga algo o para que deje de hacerlo, por ejemplo: te pido que no tomes mis cosas sin avisarme
- Asume un compromiso con la otra persona para contribuir a que la situación mejore, por ejemplo: "me comprometo a escucharte cuando me avises que tomarás algo"

REFERENCIAS

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2017). Habilidades para la vida: Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia. Unicef Venezuela (p. 5 y 6).

Click **aquí** para consultar



- Pizarro, C. (2019). Ni sumiso ni agresivo, sino asertivo. En: Kühene, W. (ed.). Guía de apoyo psicológico para universitarios. 7a edición (97-106). Santiago: Universidad de Santiago de Chile.

Click **aquí** para consultar



Empatía

La empatía es la capacidad de sentir las emociones del otro para responder de forma solidaria. Imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona genera interacciones sociales más respetuosas y contribuye a la resolución de conflictos de forma pacífica.

El interés genuino por la otra persona, la comunicación asertiva, la escucha activa y la confianza son elementos fundamentales de la empatía. Para poner en práctica esta habilidad debe considerarse:

- Comprender la perspectiva de la otra persona. Ser capaz de ver el mundo como lo ve el otro (toma de perspectiva).
- Reconocer las propias emociones. Prestar atención a tus emociones para entender las de la otra persona.
- Poner atención al lenguaje corporal de la otra persona da pistas de cómo se siente y qué le significa lo que te comparte.
- Comunicar a la otra persona que lo entendemos. En lugar de decir “Podría ser peor”, podemos decir “Parece una situación incómoda, ¿cómo te sientes?”
- No juzgar. Juzgar la situación de otra persona supone subestimar su experiencia.

Si bien la empatía se relaciona con una predisposición genética, la familia, la educación y el ambiente en el que crecemos pueden facilitar (o dificultar) el desarrollo de esta habilidad. Su aprendizaje requiere de tiempo y de mucha práctica, así como entornos en los que las personas se sientan aceptadas y comprendidas.

La empatía se aprende también por imitación, por lo que la observación de personas empáticas (adultos o pares) contribuye al desarrollo de esta habilidad.

REFERENCIAS

- Arán, F. V., López, M. y Richaud, M. (2012). Aproximación neuropsicológica al constructo de empatía: aspectos cognitivos y neuroanatómicos. Cuadernos de neuropsicología, 6(1).

[Click **aquí** para consultar](#)



- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2017). Habilidades para la vida: Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia. Unicef Venezuela (p. 7).

[Click **aquí** para consultar](#)



- López, M., Arán, V., y Richaud, M. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. Avances en Psicología Latinoamericana, 32(1), 37-51.

[Click **aquí** para consultar](#)



Redes de apoyo

Una red de apoyo es un conjunto de personas (familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo o conocidos de la comunidad) con quienes nos identificamos y acercamos cuando enfrentamos una situación difícil. Este apoyo social es indispensable para nuestra salud y bienestar.

De una red de apoyo podemos recibir:

- **Compañía.** Realización de actividades conjuntas o simplemente estar juntos.
- **Apoyo emocional.** Intercambios que implican una actitud emocional positiva, clima de comprensión y empatía.
- **Guía/consejos.** Interacciones destinadas a compartir información personal o social.
- **Regulación social.** Interacciones que recuerdan y reafirman responsabilidades y roles, neutralizan las desviaciones de comportamiento que se apartan de las expectativas colectivas.
- **Ayuda material y de servicios.** Conocimiento experto o ayuda física, incluyendo los servicios de salud, los terapeutas y otros trabajadores de salud mental.

Los amigos o compañeros son una red de apoyo de gran importancia durante la adolescencia, ya que se incrementa el involucramiento, la atracción e identificación con los pares. Es decir, el adolescente percibe apoyo en los amigos, quienes los entienden y con lo que simpatiza pues están en la misma posición.

Redes de apoyo

Es en la familia y la escuela donde principalmente se encuentran vínculos sociales significativos que ofrecen apoyo. Sin embargo, la interacción social con los miembros y organizaciones de la comunidad también constituyen una potencial fuente de apoyo para las personas, de la cual además de obtener recursos, información y ayuda, se deriva un sentimiento de pertenencia y de integración a una comunidad.

REFERENCIAS

- Gracia, E. y Herrero, J. (2006). La comunidad como fuente de apoyo social: evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(2), 327-342.

Click **aquí** para consultar



- Orcasita, L. y Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 4(2), 69-82.

Click **aquí** para consultar

