



# BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

# PAQUETE DE EMPODERAMIENTO

BYMBE  
IO5

Erasmus+: KA2 – Cooperación para la Innovación y el Intercambio de  
Buenas Prácticas – Asociaciones Estratégicas para la Educación de Adultos  
[Acuerdo N° 2017-1-AT01-KA204-035007]



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**BYMBE**

Bringing Young Mothers back to education

# PAQUETE DE EMPODERAMIENTO

## BYMBE

### 105

**Erasmus+ KA2 – Cooperación para la Innovación y el Intercambio de Buenas Prácticas – Asociaciones Estratégicas para la Educación de Adultos**

**[Acuerdo N° 2017-1-AT01-KA204-035007]**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Información del proyecto

<b>Título del proyecto</b>	<b>Bringing young mothers back to education</b>
<b>Acrónimo del proyecto</b>	BYMBE
<b>Número del proyecto</b>	No. 2017-1-AT01-KA204-035007
<b>Organización beneficiaria (Coordinadora del proyecto)</b>	Frauen im Brennpunkt, Austria
<b>Socios del proyecto</b>	CESIE, Italia Bimec Ltd., Bulgaria Social Innovation Fund, Lituania Exchange House International, Irlanda Magenta Consultoría Projects S.L.U., España

## Información del Documento

<b>Título del documento:</b>	<b>Paquete de Empoderamiento BYMBE</b>
<b>Autor de documento:</b>	Nadejda Savova; Valia Dankova
<b>Versión:</b>	1.2
<b>Fecha:</b>	05.8.2018





# CONTENIDO

**Introducción .....4**

**Cómo trabajar con este manual .....8**

**Capítulo 1: Desarrollar la autoconciencia .....10**

**Capítulo 2: Desarrollar la autogestión .....33**

**Capítulo 3: Desarrollar conciencia social .....62**

**Capítulo 4: Desarrollo de habilidades sociales (gestión de relaciones).....87**

# Introducción

Incluso si las madres jóvenes vuelven a la reincorporarse a la educación por iniciativa propia, es recomendable prepararse para involucrarlas en unas pautas de empoderamiento que faciliten su reincorporación en la educación de personas que no tienen educación, formación, ni empleo, y así mejorar sus posibilidades de continuar la formación profesional hasta el final. Muchas jóvenes sin educación, empleo o formación han tenido malas experiencias educativas. Necesitarán apoyo para participar en el futuro aprendizaje. Las jóvenes tendrán que aprender a superar las barreras con las que más frecuentemente se encuentran durante su aprendizaje, por ejemplo: contenido y formato del curso, comportamiento, asistencia o actitud; falta de habilidades básicas y estrategias de aprendizaje de competencias.

Este Paquete de Empoderamiento está enfocado a resolver todos estos problemas. Se basa en el desarrollo de la Inteligencia Emocional, con el fin de comprender y gestionar sus propios sentimientos y comportamientos, así como los de las personas que las rodean, y también para interactuar con éxito en un grupo y, en general, en la sociedad.

El manual incluye una formación práctica, dedicando un 80% del tiempo a métodos de formación participativos. El 20% restante, se realiza mediante una metodología presentación-clase, impartida en pequeñas cápsulas formativas, utilizando diferentes técnicas y métodos para el aprendizaje activo e interactivo, por ejemplo:

1. Conocimiento de nuestras propias emociones. Conociéndose a una misma, se puede llegar sentir completamente las emociones en el momento que aparecen, un componente clave de la inteligencia emocional. Nuestra capacidad para analizar los sentimientos en todo momento es fundamental para desarrollar nuestras habilidades y auto descubrirnos. Si no identificamos nuestros verdaderos sentimientos, nos convertimos en sus esclavos. Las personas que confían en sus sentimientos manejan mejor su vida, puesto que tienen una clara actitud de solución ante cualquier problema, ya sea elegir compañía sentimental o escoger un trabajo.

2. Manejar las emociones. Controlar los sentimientos y expresarlos de forma adecuada es una habilidad que está estrechamente vinculada a la auto-comprensión. ¿Qué otra fórmula hay para manejar la ansiedad, la tristeza o la irritabilidad, o enfrentarnos al día a día, que no sea trabajar estos aspectos emocionales? Las personas con pocas habilidades emocionales están constantemente luchando con sentimientos de angustia, mientras que aquellas que las manejan de forma adecuada, pueden recuperarse mucho más rápido.

3. Habilidades de automotivación. La movilización de emociones con un objetivo determinado es importante para trabajar la atención exclusiva, la motivación, el dominio propio, así como la creatividad. El autocontrol emocional (determinación de la recompensa y supresión del trastorno) es un pilar básico de cualquier logro. Además, la capacidad de actuar en el estado que los atletas llaman "fluir" -conciencia sin compromiso- conduce a resultados sobresalientes en todas las áreas. Las

personas con tales habilidades suelen ser más productivas y eficientes en todo lo que emprenden.

4. Reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía, otra habilidad que está estrechamente relacionada con la conciencia emocional, es quizás la habilidad humana más básica. ¿Dónde está la empatía, cuál es el coste social de la indiferencia y las razones para generar altruismo empático? Las personas empáticas detectan mejor los indicadores sociales que muestran las necesidades o deseos de las demás. Esta sensibilidad las hace más aptas para profesiones relacionadas con la medicina, la educación, las ventas y la gestión.

5. Relaciones estables. El arte de la conexión es una habilidad importante para manejar las emociones de las demás personas. Las relaciones sociales nutren la popularidad, el liderazgo y la comunicación interpersonal efectiva. Las personas que tienen habilidades sociales resuelven con éxito situaciones que requieren una comunicación fluida con los demás; son "estrellas sociales".





# Cómo trabajar con este manual

Este manual está dividido en cuatro capítulos:

1. Desarrollar la autoconciencia: la capacidad de reconocer y comprender nuestros propios sentimientos. Comenzamos construyendo vocabulario para las emociones, diferenciando los sentimientos de las emociones más profundas, reconociendo los aspectos físicos y conductuales de estas emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias tienen. Esto ayudará a las chicas a evitar las trampas de las emociones negativas y usar el poder de las emociones positivas.
2. Desarrollando la autogestión. Las chicas aprenderán cómo manejar sus emociones con más éxito. Lograrán un mejor autocontrol emocional, adaptabilidad, iniciativa, optimismo y persistencia para alcanzar los objetivos.
3. Desarrollar conciencia social. En este paso, las chicas aprenderán sobre el entorno social: cómo los contextos sociales y los grupos afectan el comportamiento de las personas y comprenden las emociones y motivaciones subyacentes de otras personas, por ejemplo, por qué su familia no apoya su decisión de volver a la escuela.
4. Desarrollar habilidades sociales (gestión de relaciones). Las chicas aprenderán a reconocer a sus defensores en el entorno social. Mejorarán sus habilidades de comunicación, habilidades de manejo de conflictos, o habilidades para trabajar en un entorno grupal. Esto les ayudará a encontrar y aprovechar el apoyo para continuar su viaje de regreso a la educación, superar las influencias negativas e integrarse en grupos de capacitación.

Cada capítulo está dividido en 3 subcategorías:

- Contexto teórico: En este apartado se puede encontrar el origen teórico de la capacitación que se pueden usar para preparar las presentaciones.
- Desarrollo de habilidades: Este capítulo recoge ejercicios para desarrollar las habilidades relacionadas.
- Evaluación: Esta parte contiene sencillas hojas de evaluación para medir el progreso de las participantes en la capacitación.

Al final del Manual se da un ejemplo de un programa de capacitación con la teoría, ejercicios y evaluación, organizado en 20 unidades de capacitación de 50 minutos cada una. El programa de capacitación se puede adaptar a las necesidades y el tamaño del grupo de participantes.

El término personas se refiere a personas masculinas y femeninas.

# Capítulo 1: Desarrollar la autoconciencia

## Objetivos

La autoconciencia es la capacidad de reconocer y comprender nuestros propios sentimientos. Comenzaremos por desarrollar el vocabulario de las emociones, diferenciando los sentimientos de las emociones más profundas, reconociendo los aspectos físicos y conductuales de estas emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias tienen. Esto ayudará a las chicas a evitar las trampas de las emociones negativas y a usar el poder de las emociones positivas.

## Aspectos clave

- **Conciencia emocional:** Reconocer las emociones y sus efectos.
- **Autoevaluación precisa:** Conocer las fortalezas y los límites de uno.
- **Confianza en sí mismo:** Desarrollar la autoestima y las capacidades.

## Herramientas

- Contexto teórico
- Desarrollo de habilidades
- Evaluación

## Contexto teórico: INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

### ¿Qué es inteligencia emocional y conciencia?

La **inteligencia emocional (IE)** es la capacidad de las personas para reconocer sus propias emociones y las de otras personas, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, usar información emocional para guiar el pensamiento y el comportamiento, y administrar y/o ajustar las emociones para adaptarse a entornos o alcanzar la(s) meta(s).<sup>1</sup>

Generalmente se dice que incluye tres habilidades: **conciencia emocional**; la capacidad de aprovechar las emociones y aplicarlas a tareas como pensar y **resolver problemas**; y la **capacidad de manejar las emociones**, que incluye la regulación de las emociones propias y lidiar con las ajenas.

Los estudios han demostrado que las personas con alta IE tienen mayor salud mental, desempeño laboral y habilidades de liderazgo, aunque no se han demostrado relaciones causales y tales hallazgos probablemente sean atribuibles a la inteligencia general y rasgos de personalidad específicos en lugar de la inteligencia emocional como una construcción.

Probablemente todos y todas conocemos personas, ya sea en el trabajo o en nuestras vidas personales, que realmente nos escuchan muy bien. No importa en qué tipo de situación nos encontremos, siempre parecen saber exactamente qué decir, y cómo decirlo, para que no nos ofendamos o molestemos. Son personas atentas y consideradas, e incluso si no encontramos una solución a nuestro problema, generalmente sentimos más esperanza y optimismo.

---

<sup>1</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_intelligence](https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence)

Seguramente también conozcamos a personas que son maestras en el manejo de sus emociones. No se enojan en situaciones estresantes. En cambio, tienen la capacidad de ver un problema y encontrar una solución con calma. Estas personas son excelentes a la hora de tomar decisiones y saben cuándo confiar en su intuición. Conocen sus puntos fuertes, pero están dispuestas a verse a sí mismas honestamente. Toman las críticas positivamente y saben cuándo usarlas para mejorar su rendimiento.

Estas personas tienen un alto grado de inteligencia emocional o IE. Tienen un conocimiento profundo de sí mismas, y también son capaces de sentir las necesidades emocionales de los demás.

Las personas cada vez somos más conscientes de la importancia de la IE en el mercado laboral, así es que las empresas cada vez más tienen en cuenta no solo la capacidad técnica sino las habilidades emocionales a la hora de contratar y promocionar al personal.

### **Características de la inteligencia emocional**

En su libro titulado "Emotional Intelligence – “Why It Can Matter More Than IQ” 1995, Daniel Goleman, un psicólogo estadounidense, desarrolló un marco de cinco elementos que definen la inteligencia emocional:

- **Conciencia de sí mismo:** Las personas con alta IE suelen ser muy conscientes de sí mismas. Entienden sus emociones, por lo que no dejan que sus sentimientos los dominen. Tienen confianza, porque confían en su intuición y no permiten que sus emociones se salgan de control. También están dispuestos a analizarse honestamente. Conocen sus fortalezas y debilidades, y trabajan en estas áreas para que puedan tener un mejor

desempeño. Muchas personas creen que esta autoconciencia es la parte más importante de IE.

- **Autorregulación:** Esta es la capacidad de controlar las emociones y los impulsos. Las personas que se autorregulan, generalmente, no se enfadan ni se celan, tampoco toman decisiones impulsivas y descuidadas. Piensan antes de actuar. Las características de la autorregulación son la consideración, la adaptación al cambio, la integridad y la capacidad de decir no.
- **Motivación:** Las personas con un alto grado de IE suelen estar motivadas. Están dispuestas a posponer los resultados inmediatos para conseguir el éxito a largo plazo. Son altamente productivas, aman el desafío y son muy efectivas en todo lo que hacen.
- **Empatía:** Este es quizás el segundo elemento más importante de la IE. La empatía es la capacidad de identificarse y comprender los deseos, las necesidades y los puntos de vista de quienes les rodean. Las personas con empatía son buenas para reconocer los sentimientos de las demás, incluso cuando esos sentimientos no sean obvios. Como consecuencia, las personas empáticas suelen ser excelentes para manejar las relaciones, escuchar y relacionarse con las demás. Evitan los estereotipos y juzgar demasiado rápido, y viven sus vidas de una manera abierta y honesta.
- **Habilidades sociales:** Por lo general, es fácil hablar y agradar a las personas con buenas habilidades sociales, otro signo de alta IE. Las personas con fuertes habilidades sociales son buenos miembros en un equipo. No priorizan el propio éxito, sino que ayudan a otros a desarrollarse y brillar. Pueden manejar disputas, son excelentes comunicadores y son maestros en construir y mantener relaciones.

## ¿Cómo mejorar tu inteligencia emocional?

La buena noticia es que la IE se puede aprender y desarrollar. Además de trabajar en sus habilidades en las cinco áreas anteriores, puede utilizarse las siguientes estrategias:

- Analizar cómo reaccionas ante las demás personas. ¿Te apresuras a juzgar antes de conocer todos los hechos? ¿Tú estereotipas? Revisa, honestamente, cómo piensas e interactúas con otras personas. Trata de ponerte en su lugar, abre la mente y acepta sus perspectivas y necesidades.
- Haz una autoevaluación. ¿Cuáles son tus debilidades? ¿Estás dispuesta a aceptar que no eres perfecta y que podrías trabajar en algunas áreas para convertirte en persona mejor? Ten la valentía de revisarte honestamente, puede cambiar tu vida.
- Examina cómo reaccionas ante situaciones estresantes. ¿Te enfadas cada vez que hay una demora o algo no sucede de la manera que quieres? ¿Culpas a otras personas o te enfadas con ellos, incluso cuando no es su culpa? La capacidad de mantener la calma y el control en situaciones difíciles es muy valorada, tanto en el mundo de los negocios como fuera de él. Mantenga sus emociones bajo control cuando las cosas vayan mal.
- Asumir la responsabilidad de sus acciones. Si hieres los sentimientos de alguien, discúlpate directamente, no ignores lo que hiciste o evites a la persona. La gente suele estar más dispuesta a perdonar y olvidar si haces un intento honesto de corregir las cosas.
- Estudia cómo tus acciones afectan a las demás, antes de tomar decisiones. Si tu decisión afectará a otras personas, ponte en su lugar. ¿Cómo se sentirán si haces esto? ¿Te gustaría que te hicieran lo mismo?



Si tiene que tomar una decisión, ¿cómo puede ayudar a otras a lidiar con sus efectos?

## **AUTOCONFIANZA**

El concepto de autoconfianza, como se usa comúnmente, es la seguridad en el juicio personal, la capacidad, el poder, etc. La confianza en una misma aumenta con el dominio de tareas concretas. Se trata de la firme creencia de que en el futuro puedes lograr lo que te propongas. La autoconfianza no es lo mismo que la autoestima, que es una evaluación del propio valor, mientras que la autoconfianza es más específicamente la confianza en la capacidad de una misma para alcanzar un objetivo. El término confianza suele referirse a la autoconfianza general. Los psicólogos y psicólogas llevan notando desde hace tiempo que una persona puede poseer autoconfianza para una tarea específica (autoeficacia) (por ejemplo, cocinar una buena comida o escribir una buena novela), aunque le falte autoconfianza general. También sucede a la inversa, tener confianza en sí misma, aunque carezcan de la autoeficacia, puede ayudarle a lograr una tarea en particular. Sin embargo, estos dos tipos de autoconfianza están correlacionados entre sí y, por esta razón, se pueden combinar fácilmente.<sup>2</sup>

La mayoría de las personas relacionan la autoconfianza con algo que quieren hacer, pero que les genera muchos nervios, ansiedad o preocupación. Por lo tanto, para una persona la autoconfianza puede ser hablar en público; para otra puede ser manejar satisfactoriamente las relaciones sociales; para una tercera podría ser acercarse a posibles socios de negocio. Pero cualquiera que sea la situación a la que nos enfrentemos, la confianza está relacionada con

---

<sup>2</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-confidence>

estar segura de una misma, mostrar autosuficiencia, controlar los nervios o la ansiedad.

Otra habilidad relacionada comúnmente con la autoconfianza es ser asertiva, en conseguir lo que quiere. Se trata de defenderte, de tener la presencia, el poder personal, de considerarte igual a las demás personas y de comportarse de una manera que refleje esto. Existen algunos factores clave que te hacen sentir menos segura. Un factor importante es la falta de control, o el sentimiento de no tener control. Si piensas en situaciones en las que te sientes menos segura, es casi seguro que muchas de ellas están fuera de tu control.

Es por eso que puedes aumentar la confianza ensayando para algunas situaciones: subir al escenario, estar en una entrevista o hacer un examen. A más ensayos, más segura te sentirás cuando estés en la situación "real".

### **Centrarse en las fortalezas propias. Resiliencia**

Una forma de lidiar con situaciones estresantes es enfocarse mentalmente en tus puntos fuertes. En cualquier situación, hay infinidad de habilidades y fortalezas, muchas de las cuales tienes seguro, que pueden ayudarte a superar el estrés y la ansiedad. Una vez más, conseguir el éxito se basa, en parte, en pensar positivamente, en mantener sus puntos fuertes en mente y no permitir que la duda te embriague con pensamientos y sentimientos negativos. Por supuesto, esto puede ser difícil cuando una avalancha de pensamientos y sentimientos mentales vienen a ti para confundirte. La confusión mental, es un síntoma muy común de la falta de confianza, y es una respuesta al estrés que experimentas al enfrentar un desafío, el cual no estás segura de poder enfrentar.

La autoconfianza a menudo se relaciona con la **Resiliencia**. La resiliencia es la capacidad de un individuo o de un sistema social para desarrollarse y crecer en condiciones muy difíciles, o sobrellevar una experiencia traumática o recuperarse de la misma. El fenómeno de la resiliencia es un proceso natural, parte de la vida de muchas personas.

La resiliencia se construye adaptada al caso y las circunstancias concretas. La aceptación incondicional de un individuo (y no de cualquier comportamiento) fomenta la confianza en uno mismo. Poseer habilidades normalmente estimula la confianza en uno mismo.

### **Autoconfianza y Autoconciencia**

Hay muchas formas en que puedes desarrollar tu autoconciencia. Estos consejos solo son pinceladas de lo que significa y el efecto que puede tener en su vida.

Desarrollar tu autoconciencia también aumenta tu autoestima. Obtener información sobre ti misma y tus creencias te ayuda a aprovechar tu vida al máximo.

Recuerde siempre: "Todos somos dotados de una manera única y esencial. Es nuestro privilegio y aventura descubrir nuestra propia luz especial." Mary Dunbar

Uno de los factores más importantes para desarrollar la autoestima y la confianza es tu propia concienciación. ¿Pero qué es exactamente, por qué es importante y cómo puedes hacerte más consciente de ti misma?

Ser consciente de sí misma trata de saber:

- ¿Qué quieres en tu vida?
- ¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?
- ¿Qué te motiva y te hace feliz?
- ¿Qué quieres cambiar en ti o en tu vida?
- ¿Cuáles son tus logros hasta ahora?
- ¿Cómo te relacionas con los demás?
- ¿Necesitas mejorar como persona?
- ¿Comprendes tus creencias y valores más importantes?
- ¿Cómo te ves a ti mismo como persona?

### **¿Por qué es importante la autoconciencia?**

Si quieres cambiar tu vida de alguna manera, necesitas conocerte a ti misma antes de poder actuar. Necesitas saber qué pasos dar para ir en la dirección correcta y, no podrás hacerlo hasta que no te conozcas.

Además, ser consciente de una misma significa que podrás elegir mejor la profesión o el estilo de vida que más te satisfagan. La autoconciencia puede enriquecer tu calidad de vida porque puede acercarte a vivir más acorde a tus valores y hacer realidad tus sueños.

### **DESARROLLANDO HABILIDADES**

#### **Ejercicio "Mi sentimiento"**

**Introducción:** Saber cómo nos sentimos es parte de nuestra autoconciencia. Mientras más conscientes seamos de nuestros sentimientos, mejor podremos controlar nuestros comportamientos y comprender los de los

demás. Este ejercicio ayuda a las participantes a ser más conscientes de sus emociones y aprender a describirlas. También las anima a plantearse cómo llegar a una emoción objetivo, como la felicidad.

**Instrucciones:** Haz este ejercicio al comienzo o después de un descanso cuando estés a punto de comenzar una sesión. Cuando las participantes entren, pregúntales "¿Cómo te sientes?". Seguramente, la mayoría de las personas dirían que están bien. Una vez que todas estén sentadas, explica que simplemente les preguntaste a todas si estaban bien. Pregunta: "¿Por qué casi siempre decimos que estamos bien, a pesar de que no lo estamos?" Amplía la conversación en función de las respuestas que recibas. Usa lo siguiente como preguntas de ejemplo:

- "¿Os resulta fácil hablar de vuestros sentimientos?"
- "¿Qué hace que sea difícil hablar de los sentimientos?"
- "¿Puedes cambiar conscientemente de un sentimiento a otro?"

**Discusión y análisis:** Explica que es beneficioso conocer el rango de sentimientos que una persona puede experimentar para que sepa qué otras cosas puede sentir y cómo se sentirán los demás en un momento dado. A continuación, puedes tomar medidas para cambiar la forma en que se siente. Preguntas: ¿Crees que surgieron muchas emociones? ¿Fue fácil expresarlas? ¿Te sorprende que haya tantas emociones? ¿Fue fácil pasar de una emoción a otra?

### Ejercicio "Expresar un sentimiento"

**Introducción:** Las participantes se sientan en un círculo. Una se ofrece como voluntaria para expresar un sentimiento de forma no verbal a la persona

que tiene al lado, esta última lo pasa a la siguiente, y así sucesivamente hasta que termina el círculo. Prueba varias rondas y variaciones del ejercicio; por ejemplo, pídele a una participante que elija un rumor que exista en el grupo y lo exprese no verbalmente.

**Discusión y análisis:** 1. "¿Qué fue fácil de comunicar sin palabras? ¿Y difícil?" 2. "¿Qué parte de tu cuerpo usaste más?" 3. "¿Aprendiste alguna forma de mejorar sus comunicaciones no verbales o aclarar su significado?" 4. "¿Has exagerando tus expresiones habituales o agregando alguna nueva?"

### Ejercicio "Experiencias"

**Introducción:** Usa este ejercicio para motivarlas y ayudarlas a ver una experiencia diferente. Este ejercicio es bastante simple de ejecutar y bastante efectivo. El objetivo es mostrar que incluso las experiencias más negativas tienen su parte educativa y útil a largo plazo. Si la persona no ve los beneficios, otras podrían verlo y comunicárselos. Este ejercicio también es útil para practicar la mejora de la inteligencia emocional y la empatía con los demás.

#### **Instrucciones:**

Ayuda a la pareja a ver los aspectos positivos de una experiencia negativa.

- Divide a las participantes en pares. Si tiene un número impar de personas, use un grupo de 3.
- Pídele a cada persona que piense en algo malo que les haya sucedido recientemente. Tiene que ser un suceso que haya terminado y no sea un problema en curso.
- Dale un minuto para que lo piensen.

- Pide a los grupos que comiencen la primera ronda. Una persona de cada grupo debe describir la experiencia a la otra.
- La otra persona debería contar la misma historia, aunque esta vez destacando todos los aspectos positivos de la experiencia.
- Ambas deberían entonces trabajar juntas para explorar y resumir todos los puntos buenos relacionados con la experiencia.
- Dale 15 minutos para esta ronda.
- Cambia los roles y solicita a los grupos que repitan el ejercicio para que la otra persona pueda compartir su experiencia y explorar resultados positivos.
- Después de otros 15 minutos para la segunda ronda, reúne a todas nuevamente.
- Sigue preguntando sobre su experiencia. Ten en cuenta que durante las discusiones nadie debe verse obligado a compartir su mala experiencia con toda la clase. Muchas personas se sienten más cómodas al compartir su experiencia con una sola persona, pero pueden sentirse incómodas o avergonzadas al compartirla con toda la clase. El objetivo durante las discusiones es resaltar el increíble poder del pensamiento positivo frente al pensamiento negativo.

**Discusión y análisis:** ¿Qué piensas de la experiencia vivida ahora que la has analizado desde un punto de vista positivo? ¿Qué dice esto acerca de las experiencias negativas en la vida? ¿Hubo algún aspecto positivo identificado por tu compañera que no hayas tenido en cuenta antes? ¿Qué piensas hacer en el futuro ahora que has visto el poder del pensamiento positivo y el autoanálisis?

## DESARROLLANDO HABILIDADES

### Ejercicio "Alta y baja autoconfianza"

**Introducción:** Tu nivel de confianza en ti misma puede mostrarse de muchas maneras: tu comportamiento, tu lenguaje corporal, cómo hablas, qué dices, etc.

**Instrucciones:** Observa la tabla de comparación de conductas de confianza comunes con comportamientos asociados con baja autoconfianza. ¿Qué pensamientos o acciones reconoces en ti y en las personas que te rodean?

<b>Comportamiento de confianza</b>	<b>Comportamiento asociado con baja autoconfianza</b>
Hacer lo que crees que es correcto, incluso si otros se burlan o te critican por ello.	Dirigir tu comportamiento basándote en lo que otras personas piensan.
Estar dispuesta a asumir riesgos y conseguir la mejoría.	Permanecer en tu zona de confort, evitando el riesgo por temor a fallar.
Admitir tus errores y aprender de ellos.	Trabajar duro para ocultar, intentando solucionar el problema antes de que nadie lo note.
Esperar que los demás te feliciten por tus logros.	Hablar de tus propias virtudes con la mayor frecuencia posible al mayor número de personas posible.



Comportamiento de confianza	Comportamiento asociado con baja autoconfianza
Aceptar cumplidos gentilmente. "Gracias, realmente trabajé duro para conseguirlo. Te agradezco que reconozcas mis esfuerzos ".	Despedir los elogios con la mano. "Bueno, ese trabajo en realidad era muy sencillo, cualquiera podría haberlo hecho".

**Discusión y análisis:** Como puedes ver en estos ejemplos, la baja autoconfianza puede ser autodestructiva y, a menudo, se manifiesta con negatividad. Las personas seguras generalmente son más positivas: creen en sí mismas y en sus habilidades, y también creen en vivir la vida al máximo.

### Ejercicio "Mi experiencia personal enfrentando problemas"

**Introducción:** Profundiza la comprensión sobre la resiliencia a través de las experiencias personales de las participantes.

**Instrucciones:** Divide a las participantes en grupos pequeños, 3 o 4 por grupo, al azar. Pídeles que hablen durante 20 minutos acerca de un momento en el que tuvieron que lidiar con alguna adversidad, centrándose en las formas en que se enfrentaron a ella: cuál fue la ayuda, de quién provenía y cómo la recibieron. Dales tiempo para que las conclusiones de los grupos pequeños se compartan dentro del grupo grande.

**Discusión y análisis:** Resume, centrándote solo en las conclusiones extraídas en cuanto a los factores de apoyo durante el proceso de enfrentar el problema.

## Ejercicio "Collage de autoconfianza"

**Introducción:** Muchas personas pierden la confianza en sí mismas cuando olvidan sus esperanzas, aspiraciones y habilidades, o cuando dejan que otras las eclipsen con comentarios hirientes. Un ejercicio esencial para recordarte cuánto vales, es hacer un auto collage y colgarlo en la pared de tu dormitorio.

**Instrucciones:** Coge una cartulina grande y una pila de revistas y busca entre sus páginas imágenes que te representen a ti, tus talentos, tus habilidades y tus aspiraciones. Esto te ayudará a recordar quién eres y de qué eres capaz, y dejar de lado lo que otros piensan de ti.

## Ejercicio "¿Qué crees de ti mismo?"

**Instrucciones:**

1. **Leer el texto** *"Cómo se entrena el bebé elefante"* (abajo)
2. **Completar** la hoja de trabajo: *"Lo que creo"*

### ***Cómo se entrena el bebé elefante***

Los elefantes en cautiverio están entrenados, a una edad temprana, para no pasear. Se ata la pierna del elefante bebé a un poste de madera fijado en el suelo mediante una cuerda.

La cuerda limita al bebé elefante a moverse en un área determinada por la longitud de la misma. Inicialmente, el elefante bebé intenta liberarse de la cuerda, pero es demasiado fuerte.

### **El bebé elefante "aprende" que no puede romper la cuerda.**

Cuando el elefante crece y es fuerte, podría romper fácilmente la misma cuerda. Pero como "aprendió" que no podía romper la cuerda cuando era pequeño, el elefante adulto cree que todavía no puede romper la cuerda. ¡Ni siquiera lo intenta!

**Discusión y análisis:** Los humanos operan de manera similar. Si aprendemos algo sobre nosotros mismos cuando somos pequeños, lo seguimos creyendo cuando somos adultos. Aunque no sea cierto, actuamos como si lo fuera. Afortunadamente, nacemos con la capacidad de tomar decisiones conscientes, un paso importante para cambiar la forma en que nos percibimos a nosotros mismos. Ahora completa la hoja de trabajo "*Lo que creo*" para descubrir las creencias que aprendiste cuando eras joven y que continúan afectando tu autoestima. Luego pregúntate si estas convicciones te apoyan o te obstaculizan en el aumento de tu autoestima.

### **Hoja de trabajo "Lo que creo"**

#### **LO QUE CREO HOJA DE TRABAJO**

##### Instrucciones

- ✓ Imprime y completa la *hoja de trabajo "Lo que creo"* para identificar tus convicciones.
- ✓ Mantén su *hoja de trabajo de autoconfianza* a mano. La próxima vez que sientas baja tu autoestima, no estés contenta o te juzgues con dureza, lee tu hoja de trabajo "*Lo que creo*" e identifica las creencias que te quitan autoestima positiva y luego crea una nueva creencia para

aumentar la confianza en sí misma. Notarás un cambio de actitud.

---

**1. Escribe las creencias que aprendiste sobre ti misma cuando eras joven de tu:**

a. Madre:

b. Padre:

c. Hermanos y hermanas:

d. Amistades:

e. Docentes o educadores:

f. Otras personas:

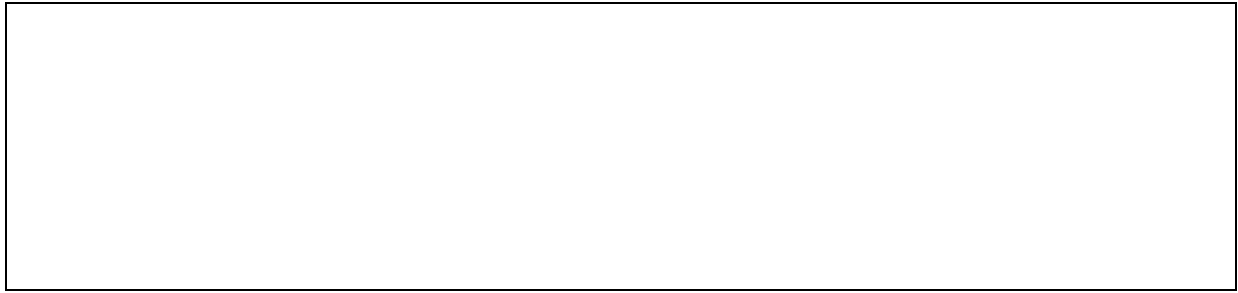
**2. ¿Cuál de estos mensajes continúa dominando sus pensamientos hoy?**

**3. ¿Qué mensajes refuerzan y qué mensajes te restan confianza, felicidad y satisfacción?**

**4. ¿Son estos mensajes verdad o simplemente una creencia (un pensamiento que se ha repetido tantas veces que lo ves como una verdad)?**

**5. ¿Qué mensajes quieres cambiar para mejorar tu autoestima?**

**6. Escribe los nuevos pensamientos que eliges para apoyar tu autoestima, confianza y felicidad:**



## Ejercicio "Sentirte poderosa y segura"

**Introducción:** Esta actividad está diseñada para transformar tu actitud, tus sentimientos y tus acciones cuando tienes la autoestima baja. Cuando tu confianza es baja, ¿cómo reaccionas? ¿culpas a las demás personas? ¿te vas? ¿te enfadas? ¿lloras? Este ejercicio te presenta herramientas para transformar sentimientos de incomodidad o seguridad ante una situación, en sentimientos de poder y seguridad frente a la misma.

**Instrucciones:** Usa nuestra **hoja de trabajo de autoconfianza** para explorar e identificar qué te hace sentir bien y mal.

### Hoja de trabajo de autoconfianza - Respuestas de muestra

#### **Parte 1: Sentirte bien**

- **Piensa en una situación** en la que sentiste confianza, satisfacción y autoestima.

Luego responde las siguientes preguntas:

- **Describe la situación:** Era mi cumpleaños. Estuve en mi fiesta que me organizaron mis amigos Javi, Eva y Bárbara. Estaba rodeada de mis

amistades y mi familia. Estaba contentísima de verles a todos y decirles lo mucho que les quiero. ¡La comida fue estupenda!

- **¿Qué decías/pensabas sobre esta situación (la conversación contigo misma)?**

Estoy muy feliz de estar con mis amigos y mi familia.

Estoy muy agradecida por contar con gente tan maravillosa en mi vida y que además me quiera.

- **¿Cómo te sentiste, física y emocionalmente?**

Contenta

Querida

Agradecida

Guapa

Cómoda en mi piel

- **¿Cómo actuaste?**

Repartí muchos abrazos.

Les dije a mis amigos y familia lo mucho que les quería.

Pedí consejo sobre mi nuevo proyecto.

Me reí mucho.

## Parte 2: Sentirse mal

- **Piensa en una situación** en la que sentiste una falta de confianza y de autoestima. Luego responde las siguientes preguntas:
- **Describe la situación:** Fui a una entrevista de trabajo para un puesto que me motivaba mucho. Me quedé atrapada en un atasco y además no tenía cobertura, por lo que no pude llamar y avisar de que llegaría tarde.

Estaba tan nerviosa durante la entrevista que no respondí bien a las preguntas.

- **Piensa una situación actual** en la que sentiste una falta de confianza que quisieras corregir.

¿Cuál es la situación?

¿Qué dices/piensas sobre esta situación (la conversación contigo misma)?

¿Cómo te sientes, física y emocionalmente?

¿Cómo actúas?

**Discusión y análisis:** Usando la información que aprendiste sobre ti en la Parte 1, pregúntate "Cuando estoy en esta situación..."

- ¿Qué mensaje positivo podría mandarme a mí misma para recordarme que yo tengo el poder?
- ¿Qué podría hacer para cambiar mi sentir? (Por ejemplo, visualízate en el recuerdo de la situación de la Parte 1)
- ¿De qué otro modo podría actuar la próxima vez que me encuentre en esta situación?
- ¿Qué acciones me empoderarían?

## Evaluación

La evaluación del progreso y la comprensión de las participantes se pueden realizar mediante diferentes métodos. Sugerimos evaluar con Hojas de evaluación de preguntas abiertas. Si la persona capacitadora / trabajadora social cree que las participantes pueden sentirse juzgadas al rellenar una hoja de evaluación, también puede usarla como guía para una discusión abierta



(lluvia de ideas) y quizás como mapa conceptual para documentar la comprensión grupal de los conceptos y habilidades a evaluar.

### HOJA DE EVALUACIÓN 1

Responde estas preguntas:

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

.....  
.....

¿Cuáles son las principales características de la Inteligencia Emocional?

.....  
.....

Identifica al menos 3 actividades que puedes hacer para desarrollar tu Inteligencia Emocional:

.....

En qué punto estoy: ¿Qué he logrado hasta ahora y qué quiero lograr en el futuro con esta formación?

## HOJA DE EVALUACIÓN 2

Responde estas preguntas:

- ¿Cómo me ayuda la autoconfianza a recuperarme en situaciones difíciles?

.....  
.....

- Haz una lista de factores que intervienen en la alta autoconfianza:

.....  
.....

- ¿Has tenido una situación muy difícil en tu vida? ¿Cómo la manejaste?  
¿Alguien o algo te ayudó?

.....  
.....

- En qué punto estoy: ¿Qué he logrado hasta ahora y qué quiero lograr en el futuro con esta formación?

# Capítulo 2: Desarrollar la autogestión

## Objetivos

Las chicas aprenderán cómo manejar adecuadamente sus emociones. Lograrán más autocontrol emocional, adaptabilidad, iniciativa, optimismo y persistencia para alcanzar los objetivos que se propongan.

## Aspectos clave

- **Autocontrol emocional**
- **Ser fiel a una misma:** Actuar de acuerdo con tus valores.
- **Adaptabilidad:** Flexibilidad en el manejo del cambio.
- **Logro:** Intentar mejorar o ser buena en lo que haces.
- **Iniciativa:** Disposición para aprovechar las oportunidades.
- **Optimismo:** Persistencia en la consecución de objetivos a pesar de los obstáculos y las adversidades.

## Herramientas

- Contexto teórico
- Desarrollo de habilidades
- Evaluación

## Contexto Teórico

### AUTONOMÍA & AUTORREGULACIÓN

**Autorregulación** - Es la capacidad de controlar las emociones y los impulsos. Las personas que se autorregulan generalmente no se dejan enfadar ni sentir celos, y no toman decisiones impulsivas y descuidadas. Esas personas piensan

antes de actuar. Las características de la autorregulación son la consideración, la comodidad con el cambio, la integridad y la capacidad de decir no.

La regulación de la emoción es la capacidad de responder a las demandas continuas de la experiencia con la gama de emociones de una manera que sea socialmente tolerable y lo suficientemente flexible como para permitir reacciones espontáneas, así como la capacidad de retrasar las reacciones espontáneas según sea necesario. También se puede definir como procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de controlar, evaluar y modificar las reacciones emocionales. La autorregulación de la emoción pertenece al conjunto más amplio de procesos de regulación de la emoción, que incluye la regulación de los propios sentimientos y la regulación de los sentimientos de otras personas.

Un ejemplo de una situación que requiere autorregulación es cuando una persona se pone a dieta con el objetivo de perder X cantidad de peso. Para tener éxito, debe cumplir con un plan de dieta y ejercicio, al menos hasta que alcance su peso objetivo. Esto significa que puede rechazar ciertos alimentos que no forman parte de su plan de alimentación, comer ciertos alimentos que no le agradan demasiado, ser capaz de motivarse para levantarse y hacer su rutina diaria y otras cosas que son necesarias para lograr su objetivo. En este caso, una buena autorregulación puede significar la diferencia entre lograr el peso ideal y estar saludable, o ir descontroladamente en espiral hacia la obesidad y la mala salud.

La capacidad de regular las emociones está estrechamente relacionada con la **autonomía**. Esta es la capacidad de tomar sus propias decisiones sin ser controlado por nadie más.

La autorregulación es una parte de los cinco elementos de la inteligencia emocional, un concepto desarrollado por el psicólogo Daniel Goleman. Además de la autorregulación, la inteligencia emocional incluye conocer sus emociones, motivarse, manejar las relaciones y reconocer y comprender las emociones de los demás.

Daniel Siegel define la autorregulación como "la forma en que la mente organiza su propio funcionamiento ... fundamentalmente relacionada con la modulación de la emoción ... La regulación de la emoción se desarrolla inicialmente desde las experiencias interpersonales en un proceso que establece las capacidades de auto organización".<sup>3</sup>

Autonomía y autorregulación son de esas cosas que la mayoría de la gente no puede definir, pero todos y todas notan cuando falta. Una persona puede ser incapaz de autorregularse si:

- Se evita quedarse dormida abofeteando su propia cara o sacudiendo sus extremidades incluso cuando apenas puede mantener los ojos abiertos, o
- Se ríe para sí misma, lo que se convierte en una risa incontrolable o llorando durante un largo período de tiempo en una situación inapropiada, y no puede detenerse, o
- Ella no entiende la diferencia entre sentirse hambrienta o llena. No reconoce la sensación de necesitar usar el baño hasta que es casi demasiado tarde. Los factores estresantes leves, como el extravío temporal de un juguete, la hacen entrar en pánico.

---

<sup>3</sup> Siegel D., "The developing Mind", 1<sup>st</sup> edition, ISBN-13: 978-1572307407

## **Autonomía y autorregulación en nuestra vida.**

**La autorregulación es un proceso cognitivo que comienza en la infancia.** Cada vez que una persona encargada del cuidado responde apropiadamente a los gritos, vocalizaciones, gestos, contacto visual u otra comunicación no verbal de un bebé, el bebé está aprendiendo causa y efecto. El bebé aprende a modificar su propio comportamiento para satisfacer las necesidades básicas.

**La autorregulación es una "función ejecutiva" del cerebro humano.** Las personas con trastornos neurológicos como el TDAH, el autismo, los trastornos convulsivos, las lesiones cerebrales traumáticas e incluso aquellas personas no diagnosticables que no son absolutamente neurotípicas pueden encontrar dificultades con la autorregulación.

**La autorregulación se entrelaza con el desarrollo emocional.** Todas sentimos satisfacción cuando se satisfacen nuestras necesidades y un cierto nivel de angustia cuando no estamos satisfechas. La mayoría de las personas aprenden a calmarse en momentos de angustia. La mayoría de las personas también aprenden cuándo es apropiado expresar o suprimir diferentes tipos de emoción.

**La autorregulación se entrelaza con el desarrollo social.** Esto significa que cada vez que una persona interactúa con otra, las nuevas claves sociales se absorben y el comportamiento se adapta sutilmente a nuevas personas y situaciones. El psicólogo Lev Vygotsky, que fue uno de los primeros investigadores en estudiar

la autorregulación, escribió: "A través de los demás, nos convertimos en nosotros y nosotras mismas".

Lo más importante: la AUTOREGULACIÓN ES UN PROCESO INTEGRADO DE APRENDIZAJE.

### **¿Qué puedes hacer si alguien a quien amas está en constante desregulación?**

Recuerde: este es un comportamiento aprendido y nadie lo aprende solo o sola. El patrón para aprender a autorregularse es siempre el mismo y siempre lo ha sido para la historia de la humanidad. Comenzamos en un estado de equilibrio con otra persona: algún tipo de interacción, movimiento o estado tranquilo. Luego se presenta un desafío y nos desequilibramos. Finalmente, encontramos nuestro camino de regreso a un estado de regulación.

Aquí hay una lista de principiantes de formas de enseñar la autorregulación:

1. Juegue un juego que comience lentamente, vaya más rápido y más rápido, luego disminuya la velocidad nuevamente; como palmaditas o cantando canciones de cuna.
2. Si su hijo o hija caminara con usted, conviértalo en un juego para que la criatura coincida con su ritmo. Dele suficiente tiempo para ajustarse a su velocidad. Comience a caminar lentamente, luego camine rápidamente, trote y camine lentamente de nuevo.
3. Usando tiza al aire libre o cinta adhesiva en el interior, escriba las instrucciones en el suelo para los diferentes tipos de movimientos que se pueden hacer con su hijo o hija. Por ejemplo, escriba "camina", luego 8-10 pies más tarde escriba "salta", luego "gatea", luego "corre", luego

"salta" y finalmente "camina" nuevamente. Aún mejor si hay una feliz sorpresa al final de la caminata.

4. Muchos juegos infantiles tradicionales se basan en la autorregulación, como "Simón dice", "Vagabundo rojo", "Luz roja, luz verde" y "Madre, ¿puedo yo?"
5. Los juegos de mesa o simples juegos de colaboración también brindan una oportunidad de autorregulación, al requerir turnos y la observación cuidadosa de los movimientos de otras jugadoras.
6. Las salidas basadas en la comunidad son otra excelente manera de enseñar la autorregulación. Esta es una de las razones por las que mi familia adora ir a los parques de atracciones: se espera cierto tipo de comportamiento mientras espera en la cola, luego experimentamos la emoción de un viaje en familia y nos calmamos mientras elegimos otro paseo y vamos a esperar en la fila.
7. Tomar un descanso de una actividad preferida y hacer algo diferente, luego volver a la actividad preferida, es una práctica excelente para la autorregulación.

### **Gestionar la comunicación no verbal**

Un aspecto importante de la autorregulación es reconocer las formas en que las emociones se pueden comunicar de forma no verbal. La comunicación no verbal también se conoce como "lenguaje corporal" y puede comunicar la manera en que nos sentimos tan poderosamente, si no más poderosamente, que las palabras que usamos. Es extremadamente importante saber que nuestra **comunicación no verbal afecta tanto las emociones de otras personas como nuestras propias emociones.**



## **Características de comunicación**

Según el diccionario en línea Merriam-Webster, la comunicación es: "el acto o proceso de usar palabras, sonidos, signos o comportamientos para expresar o intercambiar información o expresar sus ideas, pensamientos, sentimientos, etc., a otra persona".

<http://www.merriam-webster.com/dictionary/communication>

### **communication process:**

- Una emisora: la persona que tiene un "primer pensamiento" que quiere compartir con la otra persona;
- Un Mensaje, que es el resultado de que quien remite codifique su pensamiento en palabras, gestos, tono de voz, etc.
- Un medio: la forma en que se entrega el mensaje (escrito, por teléfono, personalmente ...);
- Un/a receptor/a: la persona que recibe y decodifica el mensaje en un "segundo pensamiento";
- Comentarios: la información que la receptora devuelve a la persona remitente, relacionada con el mensaje.

## **Codificación en comunicación verbal**

La forma principal de codificación son las palabras. Transmiten la parte principal del mensaje, cuando está en forma escrita. Cuando la comunicación es en persona, como suele ser en la formación, una parte importante del mensaje se transmite también a través de la comunicación no verbal. Las palabras que usamos dependen de nuestro vocabulario, experiencia, comprensión personal del mundo.

Por ejemplo, la palabra "peligroso" significaría una cosa para una persona que le gusta conducir autos de carreras y escalar montañas altas, pero completamente otra cosa para una persona que trata de evitar todos los riesgos posibles.

**Codificación en comunicación no verbal** es extremadamente importante porque la comunicación no verbal (aspectos vocales y señales corporales) representa dos tercios de toda la comunicación.

La comunicación no verbal consiste en:

- expresiones faciales (mejor sonrisa que fruncir el ceño);
- movimientos de manos y cuerpo (use gestos abiertos, evite cruzar las piernas y las manos, evite esconderse las manos en los bolsillos o detrás de la espalda);
- postura corporal (pararse o sentarse con el cuerpo erguido; de esta forma, se verá más seguro y su voz sonará mejor);
- orientación del cuerpo (siempre enfrente a su audiencia cuando presenta);
- contacto visual (trate de tener contacto visual con todos y todas sus aprendices, pero evite mirar fijamente);
- contacto corporal (una palmadita en el hombro o en la mano puede mostrar empatía y comprensión, pero también puede malinterpretarse o puede no ser aceptable de acuerdo con los antecedentes culturales de los y las aprendices
- distancia (la distancia apropiada entre hablante y oyentes también depende del contexto cultural);

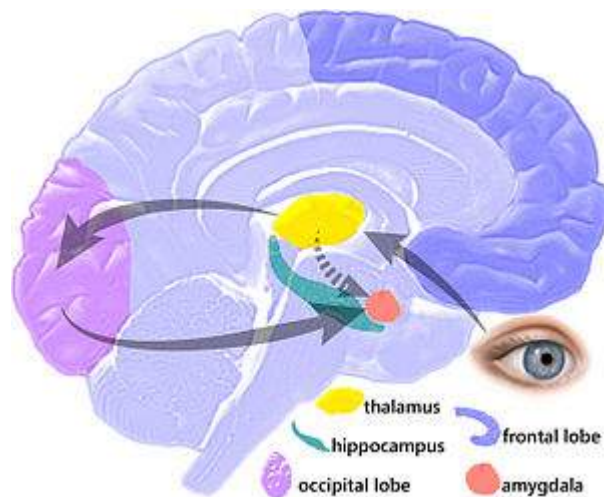
- asiente con la cabeza (use los gestos de cabeza para indicar que está prestando atención, que escucha o acepta)
- apariencia (ropa limpia, bien arreglada, apropiada);
- el sonido de la voz (tono de voz y variaciones, velocidad del habla, estrés, etc.).

La comunicación no verbal transmite emociones y actitudes hacia las demás personas más efectivamente que las palabras. Es decir, podemos decir algo muy positivo a otra persona, pero si lo hacemos con un tono de voz elevado o agitado, por ejemplo, es probable que la otra persona se ofenda. Por eso es muy importante reconocer cómo las emociones influyen en nuestra comunicación no verbal y aprender a regularla.

Lo que es aún menos conocido y reconocido es la influencia de la codificación no verbal en nuestros propios sentimientos. Si tomamos una postura que es típica para expresar confianza y sentimiento de éxito, muy pronto comenzaremos a sentirnos con más seguridad y con más optimismo. Si hacemos gestos de poder y autoconfianza muy pronto nos sentiremos con más seguridad.

### **Secuestro emocional o secuestro de la Amígdala y cómo controlarlo**

El secuestro de la Amígdala es un término acuñado por Daniel Goleman en su libro de 1996 *Inteligencia emocional: por qué puede importar más que el cociente intelectual*. Basándose en el trabajo de Joseph E. LeDoux, Goleman utiliza el término para describir las respuestas emocionales de las personas que son próximas y abrumadoras, y fuera de medida con el estímulo real, ya que ha desencadenado una amenaza emocional mucho más significativa.



### **Secuestro de la Amígdala— miedo causado por el estímulo óptico. Fuente: Wikipedia**

El *secuestro emocional* ocurre cuando nuestra mente racional es vencida por nuestras emociones. Es más fácil reconocer cuando estamos en un estado de miedo o enojo. Recuerde un momento en que repentina e incontrolablemente se enojó con alguna persona o algo y comenzó a gritar, por ejemplo. Por qué esto sucede y por qué es difícil pero posible de controlar es explicado por especialistas de la psicología y la neurobiología.

En primer lugar, debemos comenzar diciendo que esto es completamente normal y biológicamente codificado en nuestros cerebros y cuerpos. Desde los tiempos en que las personas seguían viviendo en la naturaleza salvaje bajo un peligro constante, nuestros cuerpos desarrollaron un mecanismo para proporcionarnos la velocidad de acción y así salvar nuestras vidas. Por ejemplo, cuando una persona está en peligro (que es percibida por nuestros órganos sensoriales, por ejemplo, ojos), la señal del peligro va más rápido a la amígdala (parte de nuestro sistema límbico) que a la neo corteza (nuestra mente racional) y desencadena la tan famosa respuesta "Luca o Huida". De esta

manera, ahorra tiempo, pero también para poder hacerlo anula nuestra mente racional. Sucede en un instante y nuestras emociones toman el poder sobre nuestras acciones.

Aunque esto podría salvar nuestras vidas en una situación en la que nos enfrentamos a un león, por ejemplo, en nuestras vidas actuales esto nos trae más problemas que beneficios. Esta respuesta se activa cada vez que nos sentimos bajo amenaza, lo que sucede muy a menudo en situaciones sociales. Por ejemplo, si una persona dice algo que es ofensivo. Nos secuestran emocionalmente y comenzamos a gritar. Pero, ¿esta reacción salva nuestra vida ahora o nos causa más problemas? Por lo general, el comportamiento agresivo provoca más agresión en el otro lado y entramos en una espiral descendente de la lucha. Es por eso que vale la pena aprender a reconocer y controlar este estado. ¿Pero cómo?

Resulta que es un trabajo fácil: solo dale tiempo a la neo corteza (nuestra mente racional) para recuperar el control y comenzar a pensar. Todo lo que nuestro cerebro necesita son unos segundos. ¿Cómo podemos hacer esto? Aquí hay algunas estrategias:

- Respira: lo primero que debemos hacer es tomar algunas respiraciones profundas (7 - 10) y concentrar nuestra mente en la respiración. Muy a menudo esto será suficiente porque nos dará el tiempo necesario.
- Etiqueta: el simple hecho de encontrar un nombre para la forma en que nos sentimos provoca que nuestra mente racional tome el control. Piensa: ¿Qué siento ahora? ¿Por qué?
- Distraerse: en situaciones como esta, mirar televisión o escuchar música puede ayudar a distraernos de los pensamientos que provocan la ira.

- Relajación muscular: trata de relajar progresivamente sus músculos. Recuerda que la forma en que te comportas influye en tus sentimientos. Afloja la mandíbula y los puños, detén el golpeteo nervioso de la pierna. Relaja las cejas, deja de fruncir el ceño. Relaja los hombros y el cuello.

## **Desarrollo de Habilidades**

### **Ejercicio "Lista de habilidades de autorregulación"**

**Introducción:** usando esta lista de habilidades y ejemplos de actividades, puedes hacer una lluvia de ideas sobre algunas cosas que ya haces o que podrías hacer para apoyar el desarrollo de la autorregulación de la gente joven. Esto podría ser a través de actividades, juegos, algo creado en el entorno, métodos de orientación, etc., que sean apropiados para el grupo objetivo. Clancy Blair y otros describen las siguientes habilidades de autorregulación como asociadas con el "ajuste escolar exitoso". Se sugieren ejemplos de actividades para cada habilidad.

#### **1. Moverse o actuar de una manera deliberada o decidida**

**Ejemplos:**

#### **2. Adaptarse con éxito a la configuración familiar**

**Ejemplos:**

.....  
.....

#### **3. Enfoca y mantén la atención en algo**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**4. Ignorar las distracciones**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**5. Seguir solicitudes o instrucciones**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**6. Intentar regular a otras personas**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**7. Crear "reglas" para un juego o secuencia de juego**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**8. Inhibir una respuesta inapropiada**

**Ejemplos:**

.....

.....

**9. Alternativamente, cambiar tu atención y volver a enfocarla**

**Ejemplos:**

.....

.....

**10. Inhibir el movimiento o el habla cuando sea apropiado**

**Ejemplos:**

.....

.....

**11. Regulación de las emociones en la interacción social apropiada**

**Ejemplos:**

.....

.....

**12. Regulación de la atención**

**Ejemplos:**

.....

.....

**13. Uso de estrategias en la realización de tareas cognitivas**

**Ejemplos:**

.....

.....



**14. Capacidad de comunicar necesidades, deseos y pensamientos en el lenguaje**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**15. Capacidad de mantener la atención**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**16. Capacidad de ser una persona curiosa y entusiasta al realizar nuevas actividades**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**17. Puedes inhibir la impulsividad y seguir instrucciones**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**18. Puede turnarse para hablar y/o actuar**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**19. Muestra sensibilidad a los sentimientos de los demás, particularmente a otros niños o niñas:**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**20. Puede mantener la información en su mente cuando intenta resolver un problema**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**21. Capaz de inhibir las respuestas impulsivas al formular y llevar a cabo una respuesta**

**Ejemplos:**

.....  
.....

**Ejercicio "Lista de habilidades de regulación de la emoción para la felicidad personal"**

**Introducción:** Estas diez habilidades de regulación de la emoción son esenciales para la felicidad personal, el éxito y las relaciones fluidas.

**1. Identificar qué emociones específicas estás sintiendo.**

Por ejemplo, ¿conoces la diferencia entre sentir celos y sentir envidia? ¿Qué hay de la diferencia entre la lástima y la vergüenza? ¿Reconoces cuando sientes ansiedad, enojo o vergüenza? ¿Hay algunas emociones que te identifiquen mejor que otras? (A muchas personas les resulta difícil identificar cuándo se sienten avergonzadas, pero les resulta más fácil reconocer cuándo se sienten ansiosas).

## **2. Identificar qué emociones específicas siente otra persona.**

Por ejemplo, ¿te das cuenta cuando tu pareja reacciona con enojo porque siente ira y vergüenza, en lugar de simplemente reconocer el elemento de ira?

Trata de etiquetar las emociones de las demás personas correctamente en lugar de simplemente etiquetarlas como "de mal humor".

Podrás proporcionar reacciones más efectivas si puedes identificar correctamente qué emociones específicas están teniendo otras personas. Si te das cuenta de que no te sientes con seguridad, puede pedirle a la persona que te ayude a entender.

## **3. La capacidad de comenzar y persistir con la consecución de objetivos, incluso cuando sientes ansiedad.**

Si puedes tolerar la ansiedad, será menos probable que evites probar cosas nuevas, más probabilidades de probar cosas por segunda vez si no funcionó bien la primera vez y menos probabilidades de abandonar proyectos antes de que tengan éxito.

## **4. La capacidad de tolerar la torpeza.**

¿Puedes comunicarte clara y directamente, cuando tiene sentido hacer esto, incluso cuando te sientes con incomodidad? Por ejemplo, cuando necesitas explicarle a una persona porqué ha decidido no usar su servicio. O, ¿evitas estas situaciones?

**5. La capacidad de tener conversaciones íntimas en lugar de bloquearlas, evitarlas o huir.**

Por ejemplo, si tu pareja quiere hablar sobre tener otro bebé y tú no estás en la misma onda: ¿Te niegas rotundamente a tener la conversación (denominada "obstrucción")? ¿Tratas de cambiar de tema cada vez que aparece? o ¿Desapareces de la habitación cuando sale el tema?

**6. La capacidad de no desmoronarse cuando alguien te presiona.**

Por ejemplo, ¿puedes mantenerte firme cuando una o un vendedor está tratando de venderte más de lo que quieres o está tratando de hacer una venta haciéndote sentir miedo?

**7. La capacidad de calmar tus propias emociones.**

Por ejemplo, ¿sabes cómo sentirte mejor cuando algo va mal o te das cuenta de que has cometido un error con algo?

**8. La capacidad de calmar las emociones de otras personas.**

¿Sientes seguridad en tu capacidad para consolar a otras personas cuando están angustiadas?

## 9. ¿Puedes esperar?

Por ejemplo, ¿puedes esperar hasta mañana para comer el resto del postre que hiciste después de que hayas comido una porción?

## 10. ¿Sabes cómo manejar tus emociones positivas?

Por ejemplo, ¿programas regularmente actividades que sabes que esperarás con ansias?

**Instrucciones:** Aunque el tiempo de reflexión tranquila "no hacer nada" suena fácil, no lo es. La mayoría de las personas estamos programadas para hacer, actuar, lograr. No valoramos ser, reflexionar, procesar. Incluso frente a toda la investigación que nos dice el valor de las prácticas de atención plena, es difícil para la mayoría de nosotras elegir hacer una pausa y tomarnos unos minutos durante el día para refrescarnos o nutrirnos. ¡Tenemos muchas cosas que hacer! Pero si deseas mejorar tu capacidad de autorregularte y, al mismo tiempo, mejorar el bienestar, las relaciones y la calidad de vida, expandir la conciencia es el primer paso. Comience a desarrollar habilidades de autorregulación con pasos simples:

- Siéntate en silencio 15 minutos al día.
- Entrénate para sentir tus emociones a través de sensaciones en tu cuerpo.
- Desarrolla tu vocabulario emocional.
- Observa tus emociones unas cuantas veces al día - sin tratar de "arreglarlas" o cambiarlas o actuar en consecuencia.
- Observa cómo tus sentimientos afectan a tus pensamientos y de dónde provienen.

- PAC antes de actuar: Pausa. Reconoce tus pensamientos y sentimientos. Aclara tu mente.

**Ejercicio: Influenciar nuestras propias emociones, tomando la codificación no verbal correcta.**

**Introducción:** después de explicar los antecedentes teóricos sobre cómo nuestra comunicación no verbal influye en nuestros propios sentimientos, explicar que ahora vamos a experimentar y sentir esta influencia en nosotras mismas y también practicar el aumento de nuestra confianza en nosotras mismas a través de gestos no verbales.

**Implementación:** Todas las participantes hacen el ejercicio:

- Tomar la postura correcta asociada con la confianza en cada persona: el cuerpo está derecho, los hombros hacia atrás, las piernas separadas al nivel de los hombros, la cabeza mirando hacia adelante
- Caminando con confianza
- Sonriendo (el grupo puede intentar el ejercicio de la "sonrisa falsa": sostenga un bolígrafo entre los labios, forzando una sonrisa falsa e informe cómo se sienten después de forzar una sonrisa falsa durante 60 segundos).
- Gestos de manos abiertos y seguros.

**Discusión y análisis:** Pregunte a las participantes cómo se sintieron antes del ejercicio y cómo se sienten después de él. ¿Algo les causó una impresión especial? ¿Cuál de las señales no verbales fue más poderosa: postura, caminar, gesticular o sonreír? ¿Cómo se sintieron mientras lo hacían?

## Ejercicio "Secuestro emocional"

El secuestro emocional tiene los siguientes componentes:

1. Disparador: qué causa la reacción
2. Reacción (espontánea)
3. Fuerte emoción
4. Sentimiento de arrepentimiento después de eso

### Parte 1: Tarea individual

Recuerda dos situaciones en las que fuiste secuestrada emocionalmente.

#### Situación 1, descríbelo:

---

---

---

---

¿Qué causó la situación (disparador)?

---

---

---

---

¿Cómo reaccionaste? ¿Cómo reaccionaron otras personas?

---

---

---

---

¿Cuál fue el resultado?

---

---

---

---

¿Qué podrías haber hecho de una manera diferente?

---

---

---

---

**Situación 2, descríbelo:**

---

---

---

---



¿Qué causó la situación (disparador)?

---

---

---

---

¿Cómo reaccionaste? ¿Cómo reaccionaron otras personas?

---

---

---

---

¿Cuál fue el resultado?

---

---

---

---

¿Qué podrías haber hecho de una manera diferente?

---

---

---

---

## **Parte 2: trabajo en grupo**

En su grupo, discutir las situaciones descritas.

¿Qué es común entre ellas? ¿Cuál es el parecido entre los desencadenantes (las causas de los mismos)?

---

---

---

---

¿Qué puedes concluir de eso?

---

---

---

---

¿Qué se puede hacer de otra manera para gestionar mejor la situación?

---

---

---

---

### Ejercicio "¿Cómo autorregularse?"

**Introducción:** Hay una historia india llamada "Los dos lobos". Comienza con un viejo Cheroqui contándole a su nieto sobre una batalla que a menudo sucede dentro de las personas. Él dice: "Hijo mío, la lucha es entre dos lobos. Uno es malo. Está enojado, triste, arrepentido y es envidioso, celoso, codicioso, arrogante, autocompasivo, culpable, resentido, inferior, deshonesto, orgulloso, superior y egoísta. El otro es bueno. Este lobo es alegre, pacífico, amoroso, esperanzado, sereno, humilde, amable, benévolo, empático, generoso, sincero, compasivo y fiel ". Su nieto piensa por un momento y luego pregunta: "¿Qué lobo gana, abuelo?" El viejo Cheroqui simplemente responde: "Al que alimentas".

"¿Cómo autorregularse?" Esta instrucción alienta a las personas participantes del grupo a trabajar para mantener las emociones perjudiciales o disruptivas bajo control y pensar antes de actuar. Las personas que se autorregulan pueden ver mejor a otras personas, identifican las oportunidades donde otras no, actúan de acuerdo con sus valores y tienen metas y motivaciones claras. Lo más importante es que pueden mantener esta actitud mental durante situaciones emocionalmente desafiantes. Aunque la autorregulación es clave

para un comportamiento saludable, los incidentes traumáticos o emocionales pueden dificultar este proceso e incluso conducir a la auto-desregulación.

Una vez que las personas aprenden a autorregularse, pueden estar mejor preparadas para manejar los obstáculos de la vida y aprovechar al máximo la situación. Usa estos consejos para enseñar técnicas de autorregulación para mantener la salud mental y física:

**1. Enfatizar la importancia de identificar las emociones específicas que ellas u otras sienten.**

La autorregulación es una parte de los cinco elementos de la inteligencia emocional, un concepto desarrollado por el psicólogo Daniel Goleman. Además de la autorregulación, la inteligencia emocional incluye conocer sus emociones, motivarse, manejar las relaciones y reconocer y comprender las emociones de las demás personas. Antes de que las participantes puedan dominar la inteligencia emocional, el primer paso es comprender sus sentimientos. Mientras que casi todas pueden determinar la diferencia entre sentirse feliz y triste, saber cómo las emociones como los celos, la envidia y la vergüenza son diferentes es fundamental para lidiar adecuadamente con las emociones. Pregunte a las personas participantes si pueden explicar las similitudes y diferencias entre estas emociones y con cuáles se identifican. Al practicar la autorregulación, cada componente del grupo estará en mejores condiciones para responder a situaciones cuando entienden las emociones que otras personas están experimentando. Por ejemplo, si la pareja de una persona está molesta, saber si él o ella está sintiendo vergüenza junto con la ira determinará cómo esa persona debe responder. Si la gente no está segura, sugiere que le pidan ayuda a su pareja para entender exactamente cómo se siente.

## **2. Mejorar la autorregulación a través del establecimiento de objetivos.**

Alcanzar los objetivos afecta a la motivación, la autoeficacia y el aprendizaje, haciendo que la fijación de objetivos sea esencial para mejorar las habilidades de autorregulación. Las metas hacen que sea más fácil para las personas autoevaluarse y comprender el progreso que han logrado. Anime a establecer metas claras para centrar su atención en los comportamientos positivos que se deben realizar para alcanzar estos objetivos. Incorpore estándares de desempeño específicos y recomiende establecer metas proximales a corto plazo, ya que tienden a generar una mayor motivación y una mejor autorregulación. Asegúrate de que las aspiraciones no sean demasiado fáciles de lograr porque eso no las motivará. Las metas que son demasiado difíciles tendrán el mismo efecto, así que trabaja con tu grupo para encontrar objetivos que sean moderadamente desafiantes para obtener los mejores resultados.

## **3. Fomentar la adaptabilidad.**

Si las personas participantes en el grupo muestran dificultad para adaptarse a los cambios en la vida, se inhibirá su capacidad de autorregularse. Es importante que soporten bien el cambio y adapten su comportamiento a diferentes situaciones con facilidad. Las personas que se resisten al cambio a menudo experimentan niveles insanos de estrés y ansiedad que pueden conducir a una salud física y mental deficiente. Considere usar el modelo transaccional de estrés y afrontamiento, un marco para evaluar los procesos que respaldan el afrontamiento de los eventos estresantes o emocionales, para ayudar a las personas a ver los cambios de manera objetiva y analizar las diferentes formas en que pueden responder. Trabajar con este modelo ayudará

a recrear sus pensamientos negativos y ver el cambio como una oportunidad positiva para el autodesarrollo.

#### **4. Practica estrategias para la autoconciencia.**

Uno de los factores más esenciales para la autorregulación es la autoconciencia. Una gran parte para tener una buena autoconciencia es conocer las propias fortalezas y debilidades. Esto ayuda a identificar qué nos enoja o nos hace tener sentimientos negativos. Por ejemplo, ¿qué tiene el comportamiento de otras personas que desencadena tu ira? Puede ser beneficioso hacer una lista de todos los factores desencadenantes y las respuestas lamentables que han tenido. Luego, identifica las conductas o acciones que no fueron útiles y reemplázalas con alternativas positivas.

#### **Evaluación**

Para la evaluación del progreso y la comprensión de las participantes se pueden utilizar diferentes métodos. Sugerimos aquí *Hojas de Evaluación* con preguntas abiertas. Si la persona capacitadora/trabajadora social siente que las participantes pueden sentirse juzgadas al presentar una hoja de evaluación, puede usarla para una discusión abierta de evaluación (lluvia de ideas) y puede ser un mapa mental para documentar la comprensión grupal de los conceptos y habilidades que queremos evaluar. Para la discusión, se pueden usar las mismas preguntas de la hoja de evaluación.

### HOJA DE EVALUACIÓN 3

Responde estas preguntas:

- ¿Qué es la autorregulación?

.....  
.....

- ¿Cuáles son los indicadores que usted sabe que tiene habilidades de autorregulación?

.....  
.....

- Lista de verificación para la autoevaluación. Por favor, haz una lista de verificación para la autoevaluación. Escribe:

- ¿Cómo se espera que te comportes en la escuela?
- ¿Cuál debe ser el comportamiento que te ayude a integrarte bien en la sociedad escolar?

- ¿Dónde estoy? ¿Qué he logrado hasta ahora y qué quiero lograr en el futuro con esta formación?

## Capítulo 3: Desarrollar la conciencia social

### Objetivos

La Conciencia social / conciencia es la capacidad de una persona para reconocer y comprender los sentimientos de otras personas y reaccionar en diferentes situaciones sociales. En este paso, las chicas aprenderán sobre el entorno social: cómo los contextos sociales y los grupos afectan al comportamiento de las personas, y a comprender las emociones y motivaciones subyacentes de otras personas, por ejemplo, por qué su familia no apoya su deseo de volver a la escuela.

### Aspectos clave

- **Empatía:** comprender las emociones, las necesidades y las preocupaciones de las demás personas.
- **Conciencia organizacional:** comprender las políticas y reglas de una comunidad u organización y cómo afectan a las personas que la integran.
- **Orientación sobre servicios para terceros:** anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades de las demás personas.

### Herramientas

- Contexto teórico
- Desarrollo de habilidades
- Evaluación



## Contexto teórico

### Conciencia social como parte de la inteligencia emocional

La conciencia social es la tercera de las áreas de la inteligencia emocional y permite a una persona comprender y responder a los sentimientos de los demás. La capacidad de un individuo para responder en diferentes situaciones sociales ayuda a interactuar mejor con los demás a fin de lograr lo mejor en esta interacción. Comprender los sentimientos de los demás es esencial para la inteligencia emocional. Según Daniel Goleman, las habilidades relacionadas con la conciencia social son:

**Empatía:** capacidad de comprender las emociones, las necesidades y las preocupaciones de otras personas.

- Prestar atención a las señales emocionales y escucharlas.
- Mostrar sensibilidad y comprensión hacia otros puntos de vista.
- Ayudar basándose en la comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás.

**Conciencia organizativa:** la capacidad de comprender las políticas y reglas en una comunidad u organización y cómo afectan a las personas que la integran. La comprensión de situaciones sociales significa considerar cuidadosamente lo que la gente quiere y plantear una comunicación diseñada para satisfacer esas necesidades.

- Respetar y establecer contactos con personas de diferentes orígenes.
- Comprensión de diferentes visiones del mundo y sensibilidad hacia la diversidad.

- Conciencia de la diversidad como una oportunidad. Comprensión de mensajes clave en una comunidad u organización.
- Detección de redes sociales importantes entendiendo qué formó los puntos de vista y las acciones de las demás.

**Orientación en los servicios a los demás:** la capacidad de anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades de las demás personas. Esto implica:

- Comprender las necesidades de las personas y orientarlas hacia las oportunidades de satisfacerlas.
- Ofrecer una asistencia apropiada.
- Asesorar y ofrecer ideas que desarrollen las fortalezas y habilidades de las demás.
- Reafirmar y recompensar las fortalezas, los logros y el desarrollo de las demás.
- Dar retroalimentación positiva e identificar las necesidades de desarrollo de las personas.

Empatía significa cuidar y compartir las experiencias emocionales de otras personas. La empatía es básica en el comportamiento humano. El desarrollo de la ciencia del comportamiento humano supone que la empatía es innata. La investigación de los años 80 del siglo pasado, realizada en la Universidad de Michigan desafía esta suposición al mostrar que el nivel de empatía disminuyó en los últimos 30 años. El aumento de la exclusión social a través del uso creciente de la comunicación electrónica y de las redes sociales es una de las teorías utilizadas para explicar esta conclusión. En última instancia, es mucho más fácil decir cosas negativas a otras personas cuando no estamos cara a cara con ellas. Por lo tanto, no sentimos la obligación de tratar los problemas del

resto y responder a sus necesidades porque es la opción más fácil. Es una falta de inteligencia emocional.

El problema es que cuando no hay empatía y cuando una persona no hace nada para comprender las necesidades de las demás, hay una pérdida significativa de confianza y aislamiento, las personas se cierran en su propio mundo. Más importante, no obstante, es que cuando un individuo satisface las necesidades y los sentimientos de los demás, recibe su confianza.

Empatía significa "ponerse los zapatos" de otra persona, es decir, entender la perspectiva de esa persona. Como somos seres sociales, constantemente nos encontramos en situaciones en las que podemos ser más empáticos. Si buscamos una mejor relación con las demás personas y compartimos con ellas, mostramos confianza y esperamos que ellas la compartan. Así mejoramos la conciencia social, nos damos cuenta de lo que sienten otras personas por lo que dicen y cómo actúan.

La capacidad de una persona para comunicarse con otras y comprenderlas es una habilidad importante. Pero es importante controlar esto, para no agobiarnos. Algunos individuos creen que es muy fácil simpatizar con los demás y responder a sus necesidades. Pero superar los problemas que las personas comparten con nosotros puede llevar a sentimientos de agotamiento. Mientras nos ocupamos de las emociones de los y las demás, debemos cuidar nuestro propio bienestar y equilibrio emocional, de modo que podamos controlar hasta qué punto podemos ser seres empáticos.

## ¿Cómo desarrollar la conciencia social?

El desarrollo de la conciencia social está mejorando nuestras habilidades para relacionarnos con las demás personas: verbal, no verbal y socialmente.

- Uno de los primeros pasos para desarrollar la conciencia social es aprender a identificar aquellas situaciones que nos hacen sentir incomodidad. Saber que a través de nuestro comportamiento pueden cambiar algunas de las circunstancias que nos hacen sentir mal es uno de los posibles pasos para cambiar.
- En el mismo aspecto, podemos aprender a reconocer el comportamiento de los demás que nos hace enojar y excitarnos, es decir, que nos genera sentimientos negativos. ¿Cómo reaccionamos en estas situaciones? ¿Tendemos a juzgar a otras personas antes de conocer y considerar todos los hechos? ¿Sucumbimos a los estereotipos? Cuando nos ponemos en el lugar de los demás, nos volvemos más abiertos y dispuestos a aceptar sus puntos de vista y necesidades. Incluso si dudamos que podamos cambiar el comportamiento del otro, al menos podemos aprender a no reaccionar negativamente y convertir la situación en positiva.
- Es importante poder disculparse con el otro por cualquier omisión, error o falta de sensibilidad en determinadas situaciones. La capacidad de autoevaluarse nos ayuda a ver nuestras propias debilidades y aceptar que no somos perfectos y que podemos cambiar algunos de nuestros comportamientos.
- Buscar más opiniones de otras personas sobre cómo interactuamos con ellas. Cuando éstas son negativas, tenemos que aceptar cambiar nuestro comportamiento.

- A veces la comunicación no verbal es más importante que lo que tenemos que decir. Prestar atención a las interacciones con los demás significa estar al tanto de lo que dicen, cómo lo dicen y lo que hacen.
- La escucha activa también ayuda a desarrollar nuestra inteligencia emocional en este aspecto. Esto quiere decir que es importante mejorar las habilidades de escucha. Cuando escuche, use las siguientes frases y preguntas "dime más ...", "¿qué pasó entonces? ", "cuéntame un poco más sobre ...".
- Conciencia de cómo nuestras acciones afectan a los demás, antes de tomar estas acciones. Si nuestra decisión afectará a la otra, pongámonos en su lugar. ¿Cómo se sentirían si hiciéramos esto o dijéramos esto? ¿Queremos experimentar algo como esto? Esto también lleva a un cambio en algunas de nuestras acciones y palabras.

### **Sensibilidad a la diversidad y la diferencia**

Ser socialmente consciente es importante ya que afecta a nuestras reacciones ante las personas y las situaciones. La base de la conciencia social es la autoconciencia. La autoconciencia es importante para comprender los sentimientos y las emociones de los demás, mientras que el autogobierno es necesario para garantizar que su reacción / respuesta sea apropiada para la situación. La respuesta empática requiere una conciencia de diversidad y sensibilidad a las necesidades y emociones de los demás.

La sensibilidad a la diversidad incluye la aceptación y el respeto, al tiempo que reconoce nuestras diferencias individuales y exclusividad.

La práctica de la sensibilidad a las situaciones sociales es un hábito, que corresponde en gran medida al de "7 hábitos de personas altamente efectivas", desarrollado por Stephen Covey, quien dice: "**primero intenta comprender, luego ser entendido**".

Los ejercicios de esta parte del manual animarán a las participantes del grupo a desarrollar habilidades específicas para reconocer y comprender los sentimientos de los demás. Mejorarán su conciencia de su lugar en el entorno social y su mejor representación en él con el objetivo de una mejor inclusión social.

### **Desarrollo de habilidades**

<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Conocernos unas a otras con fotos / mapas</b>
<b>Métodos:</b>	Lenguaje de fotos, autorreflexión, compartir en un grupo grande.
<b>Duración:</b>	20 minutos
<b>Material / habitación:</b>	Materiales: Para las participantes: el conjunto de imágenes con diferentes escenas, piezas de las revistas y periódicos Ajuste: Habitación cómoda, sin mesas, sillas en círculo.
<b>Nº de participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	Quien modere requiere que cada participante se acerque

	a las fotos dispersas, las examine bien y que todas elijan una foto con la que asocian su condición (cómo se sienten, qué son, qué pueden decir de sí mismas).
<b>Instrucciones:</b>	Cada participante selecciona una foto y se sienta dentro del círculo. Secuencialmente o por elección, todas presentan por qué eligieron la imagen específica y lo que piensan sobre ella.
<b>Discusión y análisis:</b>	Después del final de la presentación, quién esté presentando les hace preguntas a las participantes sobre lo que la foto aportó a su presentación; ¿Hay algo que quieran compartir sobre el uso del lenguaje de la foto? Resumir.
<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Viviendo la historia</b>
<b>Métodos:</b>	Trabajo individual, compartir en un grupo grande, discusión.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Material / habitación:</b>	Materiales: Para las participantes - textos Ajuste: Habitación cómoda, sin mesas, sillas en círculo.
<b>Nº de</b>	10-14

**participantes:**

**Introducción:** La persona que modera selecciona de la literatura o de la prensa varias historias diferentes que contienen una descripción de los sentimientos y estados emocionales y los prepara para su uso. Esto se hace con la idea de que la comprensión de los sentimientos de las demás está vinculada a la habilidad de empatía. Se enfoca en el desarrollo de la habilidad, no solo para comprender sino también para entrar, mentalmente, en el mundo interno de la pareja y sentir su estado interno. Quien modera enfatiza que el ejercicio tiene una naturaleza de investigación y les ayudará a desarrollar sus habilidades para comprender los sentimientos.

**Instrucciones:** La persona moderadora distribuye a las participantes los textos. Deben intentar identificarse con el personaje y conmemorar los sentimientos, pensamientos y comportamiento en su lugar. Al hablar, deben aprovechar las habilidades empáticas y su aplicabilidad en la comunicación y en otras situaciones de la vida cotidiana.

**Discusión y análisis:** El moderador enfoca la discusión en el estudio de las propias oportunidades de empatía de las participantes y las lleva a la comprensión crítica de la necesidad de desarrollar la capacidad de empatía. El anfitrión resume los resultados con la ayuda de las participantes. Hablan sobre el desarrollo de la habilidad de la empatía como una



oportunidad para obtener una mejor comprensión de los sentimientos de las demás, para mejorar la comunicación y ampliar el potencial del individuo. La sesión podría terminar con una tarea en la que las participantes desarrollen sus habilidades para comprender los sentimientos.

<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Entender a la otra persona</b>
<b>Métodos:</b>	Trabajo individual, compartir en un grupo grande, discusión.
<b>Duración:</b>	20 minutos
<b>Material / habitación:</b>	Ajuste: Habitación cómoda, sin mesas, sillas en círculo.
<b>Nº de participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	El moderador comienza el ejercicio explicando qué es la empatía y por qué ser empático mejora la comunicación y las relaciones con los demás. El moderador luego presenta la esencia del ejercicio.
<b>Instrucciones:</b>	Alternativamente, el moderador lee historias y hace que las participantes las consideren.
<b>Discusión y</b>	La discusión grupal se lleva a cabo con el propósito de comprender la empatía y cómo puede manifestarse en

**análisis:** diferentes situaciones. El moderador alienta el intercambio de cada participante.

**Anexos, Weblinks,** Considere las siguientes situaciones:

**vídeos, imágenes,  
material  
adicional:**

1. Usted está en la caja en la tienda de comestibles. El vendedor hace una cuenta muy lenta de los productos comprados porque es nuevo en su trabajo. Aunque pueda sentirse decepcionada, puede comprender que cuando alguien aprende algo, no lo hace tan rápido. Puedes imaginar que eres una cajera, que probablemente está muy deprimida porque la gente está ansiosa por trabajar y refunfuñar. Si está involucrada, puede decidir ser paciente y comprensiva.
2. Imagina que tu amigo se da cuenta de que sus padres se están divorciando. Tal vez tus padres todavía están casados y no tienes experiencia con esto. Pero es posible que desee considerar cómo se sentirá al escuchar estas noticias y responder de manera que desee que alguien responda, si estuviera en la piel de su amigo. Usted podría decir: "Lamento escuchar eso. ¿Qué vas a hacer?"

**Nombre del** **En los zapatos de las demás**

**ejercicio:**

**Métodos:** Trabajo en parejas, discusión.

<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Material / habitación:</b>	<b>Materiales:</b> Para participantes-tarjetas con situaciones <b>Ajuste:</b> Habitación cómoda, sin mesas, sillas en círculo.
<b>Nº de participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	Cuando nos ponemos en el lugar de otra persona, a menudo somos más sensibles a lo que la persona está experimentando. Practicando para ser más consciente de los sentimientos de otras personas, podemos crear una comunidad más aceptable y respetuosa.
<b>Instrucciones:</b>	El grupo está dividido en pares. Una de las parejas obtiene una carta con la situación de otra persona y le dice a la pareja su situación, pero como si la estuviera experimentando. Hablando en primera persona, intenta compartir cómo se siente / app /. Su compañera en el par necesita expresar empatía verbal y no verbal, escuchando la historia. Luego, la pareja discute cómo se demuestra la empatía, cómo se siente la persona que cuenta la historia y qué desea que su interlocutora haga de manera diferente. Pueden usar declaraciones como: "Puedo decir que realmente me escuchaste, porque te mantuviste en contacto conmigo durante toda la conversación, y me hizo sentir que te preocupas por mi historia".

**Discusión y análisis:**

En un grupo grande se discute cómo se ha producido la empatía en las conversaciones de pareja, y cada pareja comparte sus experiencias. El moderador llama la atención sobre la interacción con otras personas. Conducir a las participantes a hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Escuché activamente? ¿Estaba demasiado ocupada para escuchar?
- ¿Le pregunté a la otra sobre el contenido de lo que ella dice, y sus sentimientos y emociones porque ella dijo?
- ¿Qué necesitó mi pareja cuando me contó esta historia?
- ¿Cambié el lenguaje corporal, las expresiones faciales, el tono de voz y otros elementos para satisfacer las necesidades de la otra persona?

**Anexos, Weblinks, vídeos, imágenes, material adicional:**

**Aplicación:**

Los amigos de Villy hablan todo el tiempo sobre la próxima fiesta para la finalización de la escuela (graduación), qué ropa comprarán, qué peinado tendrán, en qué tipo de restaurante sería la fiesta, etc. Villy quiere ir, pero las entradas son muy caras, y ~~muy pronto~~ hace poco su madre ha perdido su trabajo.

Martín trabaja en la misma pizzería hace más de un año y

siempre ha hecho un gran trabajo. Un día, accidentalmente, cargó dos veces al cliente el importe adeudado. Su nuevo jefe cree que Martín lo ha hecho a propósito para robarle el dinero y lo despidieron.

Sonia cree que un mal rumor sobre ella se está extendiendo y que detrás de ello está su ex novio.

Susy siempre admiró la ropa de su novia Emma. Un día, cuando van a una fiesta, Susy le pide a Emma que le permita usar su caro jersey azul. Emma se lo deja, pero luego, burlonamente, le dice al resto del grupo de amigos que Susy no puede comprar ropa bonita y que por eso usa la suya.

Kathy baila muy bien y ha ensayado durante meses para una presentación próxima en el Festival de la ciudad. Durante un ensayo general, tropieza y cae. Uno de sus amigos, presente en el ensayo, hace un video con su teléfono móvil y publica la caída en Internet el mismo día.

Anna a la edad de 17 años acaba de enterarse de que está embarazada y el padre de su hijo es su ex novio, del que se ha separado recientemente porque se ha ido a trabajar al extranjero.

<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Pareja</b>
<b>Métodos:</b>	Trabajar en grupos, discusiones.
<b>Duración:</b>	50 minutos
<b>Material / habitación:</b>	<p>Materiales:</p> <p>Para quien modera: póster, marcadores, cinta.</p> <p>Ajuste:</p> <p>Habitación cómoda, sin mesas, sillas en círculo.</p>
<b>Nº de participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	<p>El moderador presenta el ejercicio explicando que cada persona en su vida desde una edad temprana se comunica con diferentes personas. Algunas de ellas simplemente pasan por nuestra vida, pero otras siguen siendo muy importantes y significativas. Pueden ser padres, vecinos, amigos, parientes, maestros, educadores y otras personas adultas. El moderador enfatiza que el mantenimiento de los contactos con estas personas es una oportunidad para una mejor comprensión de nosotras mismas y del mundo que nos rodea. El moderador les ofrece a las participantes que miren sus vidas y piensen en las personas que son importantes para ellos.</p>
<b>Instrucciones:</b>	Quien modera divide a las participantes en grupos de tres.

Él o ella le pide a cada participante en el trío que hable sobre las personas importantes que conocieron en su vida, tal como se especificó: ¿Por qué les parecieron importantes? ¿Cuáles son los momentos agradables pasados con ellas? ¿Qué ha sido importante en la comunicación con ellas? ¿Qué obstaculiza y qué ayuda en la comunicación? ¿Cómo han logrado mantener la relación o cómo pueden recuperarla? Estos grupos pequeños tendrán 20 minutos para hablar, debatir y compartir opiniones sobre esto. Después de la expiración del tiempo, en el grupo grande, las participantes discutirán sobre cómo se sintieron durante los debates, qué fue importante para ellas y qué ha sido valioso en el comportamiento y la comunicación. La persona que modera registrará en un cartel las personas significativas en grupos (familiares, docentes, trabajadores sociales, otras personas adultas: conocidas, vecinas, amigas). Las participantes examinarán los grupos resultantes y debatirán sobre lo que dificulta o ayuda a comunicarse con esas personas y qué se puede cambiar.

**Discusión y análisis:**

El énfasis está en la necesidad de mantener y expandir los contactos con ellos, y los momentos importantes en la comunicación mutua. El moderador resalta los métodos para comprender los sentimientos, los buenos patrones de comportamiento y su valor para las relaciones humanas. Paralelo a eso, el foco está en las relaciones y si

están rotas, cómo pueden construirse nuevamente.

<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Red de apoyo</b>
<b>Métodos:</b>	Trabajo individual, visualización, discusiones en un grupo más grande.
<b>Duración:</b>	50 minutos
<b>Material / habitación:</b>	Material: Para las participantes: un ovillo de hilo sólido y grueso; hojas pequeñas, cuadradas de color rosa y azul; rotuladores para cada participante; clips de papel. Ajuste: Habitación cómoda, sin mesas, sillas en círculo.
<b>Nº de participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	Quien modera prepara los materiales necesarios y libera suficiente espacio en la sala para que las participantes puedan realizar el ejercicio. Todas cuentan con sillas con respaldo. Este ejercicio puede verse como una continuación del anterior, pero con la profundización de la racionalización de la red de apoyo y la comprensión de cómo dirigirse a otras personas en busca de ayuda. El moderador recuerda que la persona se comunica con los demás y recibe apoyo (comprensión, simpatía, consejo,



conocimiento, información, cuidado, servicio, experiencias alegres, etc.). Este soporte es como un hilo invisible que las personas crean a su alrededor. El moderador ofrece a las participantes que piensen a quién apoyan más a menudo y también quién las apoya.

**Instrucciones:**

Las participantes y la persona que modera están sentadas en un círculo. El moderador les da papel rosa y azul y clips de papel. Cada jugadora recibe tres papeles azules y tres papeles rosas y seis clips. El moderador especifica la tarea: reflexionar y crear una red de apoyo, y las instrucciones incluyen el modo de acción y las diversas etapas de la tarea. "Trabajaremos en dos etapas: la primera rellenaremos los trozos de papel de colores que recibisteis de mí, y luego vamos a establecer una red sólida con hilos resistentes del ovillo".

Primero: escribe legiblemente en cada hoja de papel rosa el nombre de la persona a quien apoyas y cómo lo haces (por ejemplo, María - ayudarla con la preparación de la comida/compras, animarla a que tome los exámenes). En cada pedazo de papel debes tener solo un nombre y las formas en que apoyas a esas personas. Después de que hayas terminado con el rosa, coge el azul. Considera de quién recibes ayuda y qué tipo de apoyo es. Escribe en cada pedazo de papel el nombre de una persona y las formas en que te apoya.

Segundo: una vez que todas hayan terminado con los dos colores, la persona que modera coge el ovillo, ata un extremo al respaldo de la silla y se lo pasa a cualquiera de sus participantes. Coloca el hilo alrededor de la parte posterior de la silla, de modo que haya una línea recta desde la silla del moderador hasta su silla y, sin romper el hilo, pasa el ovillo a otra participante. La segunda participante repite el procedimiento, con cuidado de no romper el hilo, lo coloca en su silla y pasa a la tercera. Esto continúa hasta que el ovillo de hilo pase por todas y vuelva al moderador. Entre sus sillas se establece una red de hilo estirado. La idea es visualizar la red de contactos sociales.

Tercero: Después de darle forma a la red, cada participante coge sus notas y, en el hilo que viene unido a su silla, coloca con un clip todas las notas azules (este es el soporte que recibe), y en el hilo que sale de su silla (esto es evidentemente el apoyo que ella da) coloca con un clip todas las notas de color rosa. Las participantes deben tener cuidado de no romper el hilo. Cuando se colocan todas las piezas, las participantes discuten las formas de apoyo que brindan y reciben, y los sentimientos que están experimentando.

<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Un día diferente</b>
<b>Métodos:</b>	Trabajar en casos, discusiones en un grupo.
<b>Duración:</b>	50 minutos
<b>Material / habitación:</b>	Material: Para las participantes: caja de estudio de caso. Ajuste: Habitación cómoda, sin mesas, sillas en círculo.
<b>Nº de participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	Quien presente el ejercicio selecciona una variedad de casos de estudio/aplicación y los pone en una caja. El presentador introduce el ejercicio recordando que cada persona es única e inimitable. Una puede correr muy rápido, otra puede pintar, la tercera no puede ver, pero puede orientarse en el espacio con otros sentidos. Cada persona es valiosa y significativa. La riqueza está en la diversidad y en la aceptación. Y las personas son iguales en que cada una necesita comprensión, simpatía, apoyo. Al comunicarnos con otras personas, encontramos algunas de estas necesidades.
<b>Instrucciones:</b>	Las participantes están sentadas en un círculo. En el medio se coloca la caja con estudios de casos. La persona que modera hace la siguiente afirmación: "Hoy es un día

diferente. Cada una de ustedes mirará el mundo a través de los ojos de otra persona, determinará qué necesita esta otra persona y qué tipo de apoyo necesita. Cada una cogerá un trozo de papel fuera de la caja, para leerlo, reflexionar sobre su contenido y tratar de entender el punto de vista de la otra persona. Tendréis 5 minutos para la reflexión ". Una vez transcurrido el tiempo mencionado por el moderador, cada participante leerá, delante de todas, sus papeles mencionando lo que esta persona necesita. Todas las participantes juntas consideran formas de brindar apoyo. Luego otra participante lee su caso y el procedimiento se repite hasta que participen al menos cinco personas. Quien modera puede escribir las propuestas en un papelógrafo o pizarra de forma resumida.

**Interrogación y discusión:**

El moderador con la ayuda de las participantes resume, centrándose en los sentimientos de las participantes, la forma en que experimentan los sentimientos de otras personas, sus necesidades, el apoyo que necesitan y las formas en que cada una puede recibirlo.

**Anexos, weblinks, vídeos, imágenes, material adicional:**

Ejemplos de casos de estudio:

Caso de estudio 1:

Entre amistades: "A veces pienso abandonar la escuela. Constantemente corriendo de la escuela al trabajo. Siempre me siento cansada y no tengo tiempo para nada,

me convertí en un robot. Es difícil trabajar y estudiar. Necesito el dinero y no puedo darme el lujo de dejar el trabajo. No sé qué voy a hacer con la escuela, pero no puedo continuar así". Ponte en lugar de esta chica. Describe los sentimientos abiertos y ocultos y cómo se podría actuar en su lugar.

Caso de estudio 2:

Una mujer joven y un empleador conversando: "Creo que algo no va bien aquí. Vine ayer y anteayer, hablamos por teléfono para un puesto en la estación de servicio que usted gestiona. Aunque teníamos una cita a una hora específica, en ambas ocasiones usted no estaba allí. ¿Probablemente no quiere llevarme? Si es así, dígame que no cuente con ello". Ponte en el lugar de la mujer. Describe los sentimientos abiertos y ocultos y cómo se podría actuar en su lugar".

Caso de estudio 3:

Jóvenes que buscan y alquilan viviendas "Ya es la segunda vez que hablamos con usted y cambia constantemente las condiciones. Nos da la impresión de que hay un problema que no quiere mencionar. Insisto en que se aclare inmediatamente, porque no podemos perder más tiempo". Ponte en el lugar de los jóvenes. Describe los sentimientos abiertos y ocultos y cómo se podría actuar

en su lugar".

#### Caso de estudio 4

Entre amistades: «No sé qué hacer. Niki constantemente me evita. Creo que está saliendo con otra persona. Se me pone la piel de gallina solo de pensarlo. No puedo soportarlo más. Voy a explotar pronto”. Ponte en el lugar de la niña. Describe los sentimientos abiertos y ocultos y cómo se podría actuar en su lugar.

#### Estudio de caso 5

Entre padre e hija: "Cuando lo miro las mariposas revolotean en mi corazón. Él tiene los ojos más cálidos, los dedos más delicados. En la empresa es el más ingenioso y siempre está en el centro. Puedo ver la envidia en los ojos de los demás cuando me abraza. Si algo le sucede, no sé lo que haría”. Ponte en el lugar de la niña. Describe los sentimientos abiertos y ocultos y cómo se podría actuar en su lugar.

#### Estudio de caso 6

Entre joven y empleador: "No entiendo por qué todavía me ves y dices que el puesto está ocupado. Tengo la sensación de que mi origen es crucial, porque en la puerta de la casa hay un plato que dice que estás buscando camareros para su restaurante. Me gradué de esa escuela, pero seguramente no es tan importante en comparación

con otras cosas. ¿Tiene algo en contra de otras etnias?”  
Ponte en el lugar del joven. Describe los sentimientos abiertos y ocultos y cómo se podría actuar en su lugar.

## **Evaluación**

Para la evaluación del progreso y la comprensión de las participantes se pueden utilizar diferentes métodos. Sugerimos aquí *Hojas de Evaluación* con preguntas abiertas. Si la persona capacitadora/trabajadora social siente que las participantes pueden sentirse juzgadas al presentar una hoja de evaluación, puede usarla para una discusión abierta de evaluación (lluvia de ideas) y puede ser un mapa mental para documentar la comprensión grupal de los conceptos y habilidades que queremos evaluar. Para la discusión, se pueden usar las mismas preguntas de la hoja de evaluación.

## HOJA DE EVALUACIÓN 4

Responde estas preguntas:

- ¿Qué es la conciencia social?

.....  
.....

- ¿Cuáles son los principales componentes de la conciencia social?

.....  
.....

- Identifique al menos 3 situaciones en las que pueda mostrar empatía.  
Describe brevemente la forma en que lo demuestras.

1. ....
2. ....
3. ....

- ¿Dónde estoy? ¿Qué he logrado hasta ahora y qué quiero lograr en el futuro con esta formación?



## Capítulo 4: Desarrollo de habilidades sociales (gestión de relaciones).

### Objetivos

Las chicas aprenderán a reconocer a las personas que las apoyan en su entorno social. Mejorarán sus habilidades de comunicación, habilidades de manejo de conflictos, habilidades para trabajar en un entorno grupal. Esto les ayudará a encontrar y utilizar el apoyo para continuar su viaje de regreso a la educación, superar las influencias negativas, integrarse en grupos de capacitación.

### Aspectos clave

- **Desarrollo de las y los otros.**

El desarrollo del otro u otra se centra en el reconocimiento de los logros y fortalezas de las personas y la capacidad de dar su opinión al respecto.

- **Liderazgo inspirador.**

La buena relación se basa en la capacidad de escuchar y aceptar los pensamientos y sentimientos de las demás personas.

- **Iniciar y gestionar el cambio.**

El cambio es crítico en situaciones en las que se encuentra en una situación difícil, sin apoyo y con la sensación de estar "en la base". Las personas con habilidades bien desarrolladas para gestionar el cambio están dispuestas a desafiar la situación, aceptar y continuar.

- **Influencia.**

Escuchar a otras personas las hace sentir importantes y valiosas. Esta estrategia te permite influenciar a las demás haciéndolas sentir importantes.

- **Manejo de conflictos.**

La gestión de conflictos es la capacidad de aceptar diferentes puntos de vista y demostrar autocontrol y respeto por todas las personas.

- **Trabajo en equipo y cooperación.**

Estas son las habilidades para los objetivos compartidos y los esfuerzos conjuntos para alcanzarlos, fomentando la participación de todas las personas y compartiendo las responsabilidades y los logros.

### **Herramientas**

- Contexto teórico
- Desarrollo de habilidades
- Hojas de evaluación

### **Contexto teórico**

#### **HABILIDADES SOCIALES / GESTIÓN DE RELACIONES**

La gestión de relaciones está relacionada con el desarrollo de habilidades para la comunicación interpersonal. Esto se refiere a nuestra capacidad de provocar lo mejor en las personas, la capacidad de inspirar a las demás y de influir en ellas, la capacidad de comunicarse y establecer relaciones con ellas, de ayudar a otras a cambiar, a crecer, a resolver conflictos. Para desarrollar estas habilidades, cada persona necesita desarrollar habilidades sociales clave - habilidades que usamos para comunicarnos e interactuar entre nosotras, a través del lenguaje verbal y no verbal (a través de gestos, lenguaje corporal y apariencia). Los métodos de interacción entre las personas son una expresión de sus experiencias y emociones. Cuando tenemos la capacidad de transmitir mensajes, pensamientos y sentimientos, logramos identificar mejor también las

experiencias y sentimientos de quienes nos rodean. Así se manejan las relaciones con las demás personas de una manera constructiva y creativa, tanto para nosotros como para ellas.

La gestión de las relaciones es parte de un panorama más amplio. Este es uno de los cuatro elementos de la inteligencia emocional (autoconciencia, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones). Las habilidades de gestión de las relaciones pueden ser el elemento más importante, porque uno de los valores de vida más importantes es la creación de vínculos saludables y efectivos con los y las demás.

El desarrollo de habilidades sociales significa que una persona se da cuenta de cómo comunicarse con otras personas y cómo gestionar las relaciones con ellas. En cada comunicación, las personas transmiten señales emocionales que afectan a todas y todos. Cuanto más hábiles sean las personas en el arte de la vida social, mejor controlarán esas señales.

Muy a menudo, las chicas jóvenes que se han convertido en madres e interrumpido su educación, tienen dificultades para lidiar con la maternidad temprana, la falta de apoyo adecuado de la familia para criar al bebé, la confusión, las prioridades y los valores en la vida. Estas dificultades van acompañadas de una falta o de un desarrollo deficiente de las habilidades sociales, ya que cuando declaran de manera reconocible sus necesidades, recibirán una réplica de las demás personas. La capacidad de expresar sus propias emociones, así como la comprensión de las experiencias y emociones de otras personas, conduce a la comprensión y el apoyo para satisfacer las necesidades. (Parece que el único problema es expresarse - ¿qué pasa si al

entorno no le importa? ¿tal vez debería saber cómo dirigirse a la persona adecuada para recibir apoyo?

El desarrollo de las habilidades sociales es la comprensión de cómo comunicarse con la gente, los mensajes que se envían y cómo pueden mejorar sus métodos de comunicación para hacer que la interacción sea más efectiva. Es un proceso que comienza desde una edad muy temprana. Los estudios han demostrado que el desarrollo temprano de las habilidades sociales juega un papel importante para el bien de los niños y las niñas y su bienestar más tarde cuando entra en el mundo de las personas adultas. Las habilidades sociales subdesarrolladas conducen a problemas en la escuela, afectan la capacidad de aprender y a menudo causan un comportamiento agresivo durante la infancia y la adolescencia. Más tarde, esto tiene un impacto negativo en el desarrollo social y la capacidad de crear conexiones e interacciones sociales.

Las personas jóvenes, que tienen un déficit en el desarrollo de habilidades sociales saludables, son vulnerables a:

- no seguir y no cumplir con las reglas y regulaciones, incluyendo los requisitos establecidos por sus familiares;
- provocar reacciones negativas en el resto de la ciudadanía, lo que lleva a un mayor riesgo de rechazo de su círculo social;
- convertirse en víctimas de abuso y participación en el tráfico de personas y la prostitución;
- la aparición de síntomas de depresión, agresividad y ansiedad;
- baja inteligencia y bajo rendimiento escolar;
- falta de habilidad para crear conexiones, desconfiar y cerrarse;
- falta de resiliencia para enfrentar situaciones difíciles;

- incapacidad para resolver situaciones problemáticas y conflictos;
- falta de reconocimiento de las fortalezas y recursos propios;
- desarrollo de comportamiento criminal;

El entrenamiento en habilidades sociales ayuda a administrar su relación con otras personas y es utilizado por la gente para inspirar, influenciar y desarrollar a las demás. Estas habilidades son importantes para los niños y las niñas, las personas jóvenes, los padres y madres, los y las profesionales. Las habilidades de gestión de relaciones se centran en el poder de influencia en las relaciones con las demás personas. Todas las relaciones tienen un impacto positivo o negativo. Estas habilidades se enfocan en construir relaciones positivas a través del manejo de respuestas en diferentes circunstancias.

Algunas personas son "auténticas líderes". Se las arreglan para movilizar y coordinar los esfuerzos de grandes grupos de personas. Hay personas con habilidades para entrar sin problemas en contacto con otras, hábilmente para confiar en sus sentimientos y reacciones, para orientar y organizar, así como para dirigir las disputas que inevitablemente surgen en cada actividad humana. Son líderes naturales, personas que poseen la capacidad de tomar decisiones en el camino de las negociaciones: este es el talento quien modera, que previene conflictos o alivia a aquellos que ya han comenzado. También hay personas que se comunican fácilmente con otras y responden apropiadamente a los sentimientos y preocupaciones de las demás, en otras palabras, practican el arte de la relación. Son excelentes "jugadoras de equipo". Hay quienes poseen la capacidad de análisis social: esta es la capacidad de capturar y reconocer los sentimientos, motivos y el cuidado de los demás. De todas esas personas dicen que tienen las habilidades sociales bien desarrolladas.

Se describen seis habilidades sociales vitales necesarias para la gestión de las relaciones con otras personas. Estas son los:

- **Desarrollo de las y los otros.**

El desarrollo del otro se centra en el reconocimiento de los logros y fortalezas de las personas y la capacidad de dar su opinión al respecto. Esta competencia se ajusta a la necesidad humana básica asociada con la necesidad de que una persona sea plenamente apreciada y reconocida. Si una persona es apreciada por los demás, esto mejora el desarrollo de sus capacidades y potencial.

- **Liderazgo inspirador.**

La inspiración es una habilidad necesaria para gestionar las relaciones con personas y grupos. Esta habilidad se centra en el uso de la sabiduría de otras personas para tomar mejores decisiones, así como en la habilidad de conectarse emocionalmente con la gente. La buena relación se basa en la capacidad de escuchar y aceptar los pensamientos y sentimientos de las demás.

- **Iniciar y gestionar el cambio.**

El inicio del cambio es una habilidad que es importante cuando existe la necesidad de un cambio. Esta competencia provoca nuevas situaciones y hace convincentes los argumentos y la lógica, cuando se necesita un cambio. El cambio es vital en situaciones en las que no hay apoyo y existe la sensación de que estás "en la base". Las personas con habilidades bien desarrolladas para gestionar el cambio están dispuestas a aceptar el desafío y continuar con él. Esto ayuda a superar las barreras que impiden cambios importantes en el plan personal y profesional.

- **Influencia.**

Esta habilidad es esencial en la gestión de las relaciones. Se adquiere escuchando a otras personas, lo que les hace sentir importantes y valiosas. Esta estrategia te permite influenciar a las demás haciéndolas sentir importantes.

- **Manejo de conflictos.**

Las habilidades de gestión de relaciones incluyen la capacidad de gestión constructiva de conflictos. Las personas con tales habilidades pueden aceptar diferentes puntos de vista y demostrar autocontrol y respeto por todos y todas. Además, las personas con dichas habilidades pueden lidiar con personas y situaciones difíciles y buscar soluciones que todas puedan aceptar.

- **Trabajo en equipo y cooperación.**

Las personas con habilidades para una gestión efectiva de las relaciones han enfatizado la importancia del trabajo en equipo. Los equipos que trabajan bien juntos, son más productivos y eficientes. Esta es la habilidad de los objetivos compartidos y los esfuerzos conjuntos para lograrlos, fomentando la participación de todo el equipo y compartiendo las responsabilidades y los logros.

Según el autor de la teoría de la inteligencia emocional, Daniel Goleman, el desarrollo de las habilidades sociales en la persona significa:

- Mejores habilidades para analizar y comprender las relaciones.
- Mayor habilidad en la resolución de conflictos y en la negociación de temas.
- Mejor resolución de problemas en las relaciones. Más consolidada y

- experta en comunicación.
- Más popular y comunicativa, amable, comprometida.
  - Más buscada por sus compañeros y compañeras.
  - Más involucrada y educada.
  - La armonía dentro del grupo.
  - Más intercambio, cooperación y disposición para ayudar. Más democracia en las relaciones con las demás personas.

Cada uno de los siguientes ejercicios alentará a las participantes del grupo a desarrollar competencias específicas que sean relevantes para las habilidades mencionadas anteriormente y necesiten abordar la situación del grupo objetivo de mayor vulnerabilidad debido a la falta de educación y realización.

### **Desarrollo de Habilidades**

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Conocerse a través de las muñecas</b>
<b>Métodos</b>	Autorreflexión, compartir con otros y otras
<b>Duración</b>	20 minutos
<b>Material / habitación</b>	Material: Para las participantes: muñecas y figuras de animales Ajuste: Habitación confortable, sin mesas, sillas en círculo.
<b>Nº de participantes</b>	10-14



**Introducción:** La persona que modera muestra las muñecas y explica que son necesarias para el próximo ejercicio, que tiene como objetivo presentar a cada participante de una manera inusual para ella. Quien modera dice que este ejercicio inusual traerá muchas emociones placenteras. Da las instrucciones: "vete a la mesa con los juguetes, hay una gran variedad de muñecas de peluche y animales. Elige el juguete que más te guste. Siéntate, mira a la muñeca relajada. Después de 3 minutos te daré una señal, después de lo cual cada una se presentará, describiendo algunas características del títere elegido. Por ejemplo, yo soy la jirafa buena que ve todo a 2 km de aquí.

**Instrucciones:** Las personas participantes eligen su juguete, le echan un buen vistazo. La persona que modera facilita el proceso de presentación a través de la muñeca, al tiempo que garantiza que cada participante se presente. Quien modera apoya el buen ambiente, fomenta el humor y las buenas ideas.

**Discusión y análisis:** Después del final de la presentación, el o la moderadora les pregunta a las participantes si se sintieron bien en esta presentación, si se sentían de manera similar en algún momento al conocer a otras personas, cómo reaccionarían si su compañera desconocida se presentara de manera similar. Después de responder, la persona que modera resume brevemente las emociones positivas y la

capacidad de cada una para presentarse de una manera atractiva. Les ofrece a las participantes que recuerden las características de la muñeca, que se han hecho pasar por ellas, y las recuerden cuando se encuentren en una nueva situación.

<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Papiroflexia</b>
<b>Métodos:</b>	Tarea individual con instrucción, compartir en un gran grupo, análisis
<b>Duración:</b>	10 minutos
<b>Material / habitación:</b>	Material: Para las participantes: hoja de papel A4 Ajuste: Habitación confortable, sin mesas, sillas en círculo
<b>Nº de participantes</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	Esta es una actividad rápida y fácil que muestra cómo diferentes personas interpretan las distintas instrucciones de diferentes maneras y enfatiza la importancia y la comprensión de las formas de comunicación.
<b>Instrucciones:</b>	Dé a cada una un pedazo de papel del tamaño de una hoja de A4. Dígale al grupo que comenzará a darles instrucciones sobre cómo doblar el papel para crear la

forma de la papiroflexia. Haga hincapié en que, al darles instrucciones, deben mantener los ojos cerrados y es posible que no puedan formular ninguna pregunta. Comience con instrucciones secuenciales que alternen las hojas plegables y el desprendimiento de la pieza (por ejemplo, la esquina superior derecha), y luego pídale que expandan el papel y lo coloquen delante de ellas mismas. Compara los papeles de cada una y las formas a las que han llegado.

**Discusión y  
análisis:**

Especifique que cada hoja se ve diferente, aunque ha dado las mismas instrucciones a todas. ¿Qué significa esto? Pregunte al grupo si creen que los resultados hubieran sido mejores si mantuvieran los ojos abiertos o si se les permitiera hacer preguntas. Por lo general, la comunicación no es fácil, toda la información que recibimos la interpretamos de manera diferente, por eso es muy importante saber, cómo hacer preguntas y la confirmación de la comprensión garantiza que seamos comprendidas y entendamos correctamente lo que han dicho.

<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Una historia.</b>
<b>Métodos:</b>	Trabajo individual, discusiones en un grupo más grande, análisis
<b>Duración:</b>	20 minutos
<b>Material / habitación:</b>	Material: Para las personas participantes: una hoja de papel A4 Ajuste: Cómoda habitación, sin mesas, sillas una contra la otra
<b>Nº participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	El ejercicio se refiere a la experiencia de la experiencia personal, cuando nos comunicamos con otra persona, la importancia de la comunicación, la expresión de una emoción y cómo pueden afectar la buena comunicación. Divide el grupo en pares, distribúyelos en dos grupos y da instrucciones separadas a ambos grupos sin que uno sepa lo del otro.
<b>Instrucciones:</b>	Grupo 1: cada persona en un grupo debe sentarse en una silla frente a una participante del otro grupo (la pareja seleccionada). Solo tiene que escuchar a quien está al otro lado de la fila, pero no para comunicarse, ni reaccionar de ninguna otra manera (sin expresiones faciales, asentimiento, sonrisa, etc.).  Grupo 2: Cada una debe considerar algo bueno, divertido

o interesante que le gustaría compartir con la persona de la pareja. Compartir de la manera más emocional y ruidosa.

Pide a las participantes que compartan sus experiencias de la siguiente manera:

Grupo 2: ¿Cuáles son las dificultades con las que os encontrasteis cuando no hubo reacción en la pareja, cuando hablaba? ¿Cuáles fueron vuestros sentimientos, cuáles fueron vuestras suposiciones? ¿Cuál es el impacto en la continuación de la comunicación?

Grupo 1: ¿Cuáles fueron las dificultades, cuando escuchabais, pero no podíais reaccionar con emociones? ¿Esto destruyó vuestra escucha activa? ¿Cuáles fueron vuestros sentimientos? ¿Cuál fue el impacto en la continuación de la comunicación?

**Discusión y análisis:**

El Grupo analizará los métodos generalmente utilizados para mostrar que estamos escuchando.

No verbal: cabeceo, expresión facial, contacto visual, lenguaje corporal. Verbal: sonidos positivos (mm, aha, etc.), tono de voz, preguntas abiertas y cerradas, parafraseo, resumen.

Pídeles a las participantes que analicen cómo entienden las señales verbales y no verbales. Qué factores pueden evitar una buena comunicación, comprensión y promoción del proceso de comunicación.

<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Casa de los sentimientos</b>
<b>Métodos:</b>	Tarea individual con instrucción, compartir en un gran grupo, análisis.
<b>Duración:</b>	25 minutos
<b>Material / habitación:</b>	Material: Para las participantes: caja con papel, cartel, pegamento, cinta. Ajuste: Habitación confortable, sin mesas, sillas en círculo.
<b>Nº de participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	Quien modera prepara las cajas para cada grupo. En cada caja hay 20 tarjetas rectangulares y 10 triangulares. En cada uno de ellos se escribe una palabra, sentimiento, objeto, característica. La persona moderadora prepara los materiales de cada grupo para un póster, pegamento y cinta adhesiva. Presenta el tema, enfatizando que los sentimientos son la coloración emocional del comportamiento humano. Son una parte importante de la esencia de cada individuo y están asociados con su mundo interno y la percepción del mundo y la comunicación con los demás.

**Instrucciones:** Las participantes están divididas en grupos. Para cada grupo hay una caja de tarjetas, un cartel, pegamento y cinta adhesiva. Quien modera ofrece, a cada grupo leer sus tarjetas, coger solo aquellas que expresan sentimientos y comentarlas en el grupo pequeño. Luego hacer su "Casa de los sentimientos" pegando las tarjetas seleccionadas al cartel y enmarcándolo. El tiempo de trabajo es de 15 minutos. Después de la finalización del trabajo, los grupos presentan las "casas". Después de la presentación, todas las participantes discutirán los sentimientos positivos y negativos y sus manifestaciones en el comportamiento.

**Discusión y análisis:** La persona que modera analiza, con la ayuda de las participantes, centrándose en las emociones y su impacto en la percepción del mundo y el comportamiento. Resume con la ayuda de las personas participantes, recordando que las habilidades para comprender los sentimientos son especialmente importantes porque son la coloración emocional de la vida humana.

<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>El espejo perfecto</b>
<b>Métodos:</b>	Trabajo individual con texto, discusión en parejas
<b>Duración:</b>	25 minutos
<b>Material / habitación:</b>	Material: Para las personas participantes: Hoja de trabajo «El espejo perfecto» Ajuste: Habitación confortable, sin mesas, sillas en círculo
<b>Nº de participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	El o la anfitriona hace la pregunta: ¿Con qué frecuencia y cuándo un hombre mira en un espejo, ventana u otra superficie reflectante? Fomenta respuestas diferentes y originales, porque las personas difieren, pero una puede ser diferente y por sí misma en diferentes etapas de su vida. La observación de nuestra propia reflexión, así como la observación de otras personas, nos brinda información única sobre quiénes somos y dónde nos encontramos en este momento: sonreír o reflexionar, entre otros o aparte de ellos. Quien modera da las instrucciones: "Agruparos en parejas. Cada pareja recibirá una hoja de trabajo llamada "Espejo perfecto". Lee la historia. Habla de la historia, de lo que le recuerda y de los sentimientos que



provoca".

**Instrucciones:** Las parejas trabajan durante 10 minutos. Después de eso, el o la moderadora les da la siguiente tarea: "ahora dejamos que cada participante de una pareja considere y comparta una característica de calidad humana que ella tiene no visible para el espejo, y después una característica que, según ella tiene su pareja y que no es visible a primera vista". Así que la pareja compartirá un total de 4 cualidades invisibles. "Las parejas trabajan otros 5 minutos". Opcional 2 o 3 pares nombran características compartidas.

**Discusión y análisis:** La o el moderador explora qué sentimientos provocó el ejercicio y los resume. Profundiza el conocimiento de las participantes de que tocar el mundo interior de una persona (la suya o las de la otra) puede provocar sentimientos muy fuertes. La comunicación también se asocia con tales sentimientos, especialmente cuando se trata de personas que son importantes para las demás. La comunicación es mucho más evidente que en la superficie, desde la simple función de informarse mutuamente, mediante la formulación hábil de preguntas y respuestas. Es interacción, es actitud, de nuevo hacia ti misma y para las demás. Quien modera refuerza, especialmente las cualidades compartidas en pares, y la confianza que es necesaria para tal enfoque.

**Anexos, Weblinks,** Hoja de trabajo "El espejo"

**Videos, Imágenes,  
material**

**adicional:**

Hace muchos años vivía un maestro de los espejos. Eligió solo el mejor vidrio para sus espejos sin manchas, grietas o golpes. Compró la plata de mejor calidad para cubrir el cristal y lo colocó con tanta inteligencia que los espejos nunca se oscurecieron. El maestro quería que sus espejos fueran tan precisos que cuando veas un reflejo en ellos, te preguntes si es la imagen o el hombre mismo.

Después de muchos años de trabajo, el hombre se hizo conocido como el maestro que fabrica los espejos más exactos. Pero poco a poco se dio cuenta de que las cosas se ven mal: las personas que compraron un espejo parecían abandonar la tienda menos contentas que cuando entraron. Algunos incluso se entristecieron cuando vieron su reflejo en el espejo. Todavía otros, unos días después de la compra del espejo, lo cubrieron con una bufanda o velo.

El maestro pensó en el trabajo de su vida y la satisfacción que la construcción de los espejos le dio antes. Algo no fue suficiente. Había algo más que el cristal perfecto y el marco plateado. El maestro recordó que cuando vio a la gente en la tienda, vio algo más que sus rasgos físicos: vio algo de luz, resplandor o belleza que parecía desaparecer en el espejo. Empezó a planear, quería crear un espejo que reflejara no solo las características físicas de la

persona sino también el brillo que las acompañaba. El maestro comenzó a estudiar la fotografía holográfica y cómo el rayo láser puede modificar la imagen. Finalmente, se dio cuenta de que los cristales en el ojo humano eran similares a un espejo invertido y en lugar de reflejar la imagen real, el ojo de alguna manera penetra en el mundo interior y el espíritu del hombre. Es por eso que la belleza de una persona no se refleja en el espejo, sino en los ojos de quien la mira. A partir de ese momento, el maestro vendió los espejos con las palabras: "usa ese espejo, pero mira a la gente a los ojos ..."

**Nombre del Juego de cartas**

**ejercicio:** Discusión de un largo grupo de palabras.

**Descripción:**

**Duración:** 50 minutos

**Material / Materiales:**

**habitación:** Para las participantes: los datos de la tarjeta

Conforme:

Habitaciones cómodas

**Nº de** 10-14

**participantes:**

**Introducción:** La o el moderador prepara un juego de cartas con una sensación escrita en cada carta.

**Instrucciones:**

Este ejercicio profundiza la comprensión de la expresión no verbal de los sentimientos y su reconocimiento. Quien modera llama la atención sobre las formas no verbales de expresar sentimientos y posibilidades para su reconocimiento.

Las personas participantes están sentadas en un círculo. La o el facilitador distribuye las cartas para que cada participante reciba dos o tres. Las personas que participan examinan sus cartas, pero para que las demás no puedan ver lo que está escrito en ellas. Cada participante debe representar uno de los sentimientos escritos en las cartas, sin hablar. Las demás observan la actuación e intentan reconocer la sensación. Esto continúa hasta que todas hayan interpretado un sentimiento. Después de eso, las participantes presentan los sentimientos de su segunda carta. La presentación no verbal finaliza cuando cada participante realiza todos los sentimientos de sus tarjetas y las demás intentan identificarlos. La discusión posterior está dirigida a discutir las formas de expresión de los sentimientos y las formas de reconocerlos.

**Discusión  
y análisis:**

La persona moderadora abre la discusión y llama la atención sobre las formas no verbales de expresar los sentimientos. Se centra en el lenguaje corporal, la postura, la expresión facial, el gesto, la mirada y la expresión de la cara. El o la moderadora anima a compartir las observaciones y opiniones de las participantes. Se centra

en los métodos de identificación, las dificultades que los acompañan y las habilidades para descubrir la profundidad de los sentimientos; y trata de involucrar activamente a cada participante. En resumen, el enfoque se centra en el desarrollo de habilidades para la expresión y el reconocimiento de los sentimientos y su relación con la personalidad humana y el funcionamiento, entre otros.

**Anexos, Weblinks, Tarjetas: "Sentimientos"**

**Videos, Imágenes, material adicional** Nerviosa.  
Despreciada  
Furiosa  
Trastornada  
Destruída  
Enojada  
Orgullosa  
Preocupada  
Tierna  
Culpable  
Contenta  
Jubilosa  
Irritada  
Ansiosa  
Contenido  
Aturdida

Confusa  
Aplastada  
Decepcionada  
Desconcertada  
Alegre  
Triste  
Asombrada  
Asustada  
Avergonzada  
Solitaria  
Esperanzada

**Nombre del ejercicio**

**Métodos** Ejercicio estructurado, discusión

**Duración** 15 minutos

**Material habitación** / Materias:  
Para quien modera: más sillas en la habitación  
Para las personas participantes: instrucciones para cada participante  
Ajuste:  
Habitación confortable, sin mesas, sillas en círculo

**Nº de participantes** 10-14

**Introducción:** La o el moderador prepara tres tipos de instrucciones escritas en una hoja pequeña de papel. Le da a cada participante una instrucción (a, b o c). Las variaciones se distribuyen entre las participantes de manera uniforme. Les indica que no se muestren las instrucciones. Les pide a todas que participen y que sigan las instrucciones que han recibido.

**Instrucciones:** Las participantes trabajan en su tarea 10 min. Quien modera interviene solo cuando la tarea corre el riesgo de terminar antes. Después del final de los 10 min. las participantes se reúnen en el gran grupo para la discusión.

**Discusión y análisis:** La discusión incluye las preguntas: ¿Seguiste las instrucciones? ¿Cómo socializaste con personas que querían hacer la tarea de otra manera? ¿Discutiste, cooperaste? Si se te enfrentaron, ¿qué hiciste? La persona que modera resume los resultados y establece una conexión con la esencia del conflicto, así como las razones que provocan el conflicto.

**Anexos, Weblinks, Videos, Imágenes, material adicional** Instrucción A: organizar todas las sillas en la habitación en un círculo. (10 minutos.)

Instrucción B: arregle todas las sillas cerca de la puerta. (10 minutos.)

Instrucción C: coloque todas las sillas cerca de la ventana. (10 minutos.)

<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Mis necesidades en situaciones de conflicto</b>
<b>Métodos:</b>	Tormenta de ideas, intercambio, autorreflexión, discusión
<b>Duración:</b>	35 minutos
<b>Material / habitación:</b>	Material: Para las personas participantes: póster, marcadores Ajuste: Para las participantes: póster, marcadores
<b>Nº de participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	Quien modera presenta el tema de que una de las habilidades sociales más importantes es la capacidad de una persona para resolver situaciones de conflicto. Alienta a cada participante a considerar una situación de conflicto reciente y a compartirla. Es importante tener en cuenta que el intercambio no puede incluir nombres, solo si la persona que participa así lo desea. Si se trata de otra participante del grupo, esto debe ser de mutuo acuerdo.
<b>Instrucciones:</b>	Se elige a la persona que habla de la situación conflictiva: quiénes participaron, la ocasión, las características de la disputa, cualquier desigualdad en la situación (por ejemplo, heridas, ofensas, etc.). Hay que ofrecer a las participantes la oportunidad de aclarar dudas sobre el



caso. Dedicar unos minutos para la autorreflexión y que todas las presentes compartan cómo se sienten y qué piensan sobre el conflicto. En la próxima etapa del ejercicio, cada participante debe completar la oración usando tres de los sentimientos del papelógrafo (anexo). "Cuando lo haga ... necesito un ...". Se registra en un papelógrafo tres sentimientos. Las emociones recurrentes se indica con tics el número de veces que se repiten. Sigue la misma tarea, pero ya en el papel de la otra parte en el conflicto. Compare las dos hojas del papelógrafo.

**Discusión y análisis:**

Con la ayuda de la persona que modera, las participantes comparan sus ideas, encuentran lo común y discuten lo diferente. Quien modera resume los puntos comunes. Dirige la discusión hacia la derivación de las reglas generales para resolver una situación de conflicto.

**Nombre del ejercicio:**

**Trabajo en equipo**

**Métodos:**

Trabajar en grupos pequeños, collage, presentaciones, discusión

**Duración:**

40 minutos

**Material / habitación:**

Material:  
Para las personas que participen: papelógrafo, rotulador, pegamento, paja, hojas de papel, tijeras, clips, revistas

	Ajuste:
	Cómoda habitación, dos o tres mesas vacías, sin sillas
<b>Nº de participantes:</b>	10-14
<b>Introducción:</b>	El grupo está dividido en dos o tres grupos pequeños. Para la preparación de la tarea se puede dar un juego dinamizador a cada equipo, que tiene como objetivo reunir, trabajar en equipo, etc. (p. Ej. Isla en el océano, un sorteo común, etc.) Cada equipo trabajará en una tarea en la que todas estén incluidas y al finalizar el ejercicio compartirán cuál fue su función.
<b>Instrucciones:</b>	Cada equipo basado en las fortalezas de los miembros del equipo debe diseñar un proyecto para el futuro. "Imagine que la organización en la que trabaja está siendo cerrada. Es necesario reflejar sus puntos fuertes y cómo usarlos en esta situación. Prepare un póster para promover la idea: 20 minutos para desarrollar la idea y luego 20 minutos para redactarla.
<b>Discusión y análisis:</b>	El rendimiento del equipo en la tarea: ¿Cómo se sintieron todas durante el trabajo? ¿Qué roles tenían?
<b>Nombre del ejercicio:</b>	<b>Feedback</b>
<b>Métodos:</b>	Compartir, autorreflexión, discusión

- Duración:** 10 minutos
- Material / habitación:** Ajuste:  
Habitación Cómoda, dos o tres mesas vacías, sin sillas
- Nº de participantes:** 10-14
- Introducción:** Este ejercicio les mostrará a las personas participantes cómo dar su opinión.
- Instrucciones:** Todas se sientan en un círculo. Cada participante debe decirle a la persona de su izquierda un cumplido siguiendo el patrón:  
  
Hoy tu...../Me gusta esto...../porque.....  
  
Tienes 3 minutos para pensar en un cumplido y luego cada participante presentará su opinión de la persona a su lado izquierdo. Presta mucha atención a las señales no verbales.
- Discusión y análisis:**
- ¿Qué sentiste cuando diste elogios?
  - ¿Qué sentiste cuando dijeron cosas agradables sobre ti?

### **Evaluación**

Para la evaluación del progreso y la comprensión de las participantes se pueden utilizar diferentes métodos. Sugerimos aquí *Hojas de Evaluación* con preguntas abiertas. Si la persona capacitadora/trabajadora social siente que las

participantes pueden sentirse juzgadas al presentar una hoja de evaluación, puede usarla para una discusión abierta de evaluación (lluvia de ideas) y puede ser un mapa mental para documentar la comprensión grupal de los conceptos y habilidades que queremos evaluar. Para la discusión, se pueden usar las mismas preguntas de la hoja de evaluación.

## HOJA DE EVALUACIÓN 5

Responde estas preguntas:

- Organiza una variedad de habilidades de comunicación en una escala de 1 a 10, de acuerdo con la importancia de cada una de ellas para una buena comunicación entre las personas. Comience desde № 1.

.....  
.....

- ¿Cuáles son las habilidades sociales clave para establecer una buena relación con diferentes personas?

.....  
.....

- ¿Qué cambio es importante para ti y cómo lo lograrás? ¿Qué habilidades sociales usarás?

.....  
.....

- ¿Dónde estoy? ¿Qué he logrado hasta ahora y qué más quiero lograr después de la formación?

.....  
.....

## Módulos de capacitación - Ejemplo de programa de capacitación

El programa se puede ajustar a las necesidades del país, aplicándolo, y al número de personas en la formación. Los antecedentes teóricos para las presentaciones se dan en cada Módulo, respectivamente, bajo el título: Contexto teórico. Los ejercicios se describen en cada Módulo, respectivamente, bajo el título: Desarrollo de habilidades.

### 1. Desarrollar la autoconciencia - 5 unidades a 50 min.

<b>Unid Nº</b>	<b>Actividad. Nº</b>	<b>Duración</b>	<b>Tema</b>	<b>Nombre del ejercicio / Método</b>
1	1.1	15 min	Sentimientos	<b>Ejercicio "Mi sentimiento"</b>
	1.2.	15 min	Aporte teórico sobre inteligencia emocional	<b>Presentación</b>
	1.3.	20 min	Expresando sentimientos	<b>Ejercicio "Mi sentimiento"</b>
2.	1.4.	30 min	Pensamiento positivo y autoanálisis	<b>Ejercicio "Experiencias"</b>
	1.5	20 min	Dónde estoy	<b>HOJA DE EVALUACIÓN 1</b>
3	1.6.	20 min	Aportes teóricos	<b>Presentación</b>

			sobre la autoconfianza y la autoconciencia	
	1.7.	15 min	Comprender nuestra propia confianza en nosotras mismas	<b>Ejercicio "Alta y baja autoconfianza"</b>
	1.8.	15 min	Resistencia	<b>Ejercicio "Mi experiencia personal de hacer frente a la adversidad"</b>
4	1.9.	30 min	Desarrollando confianza en una misma	<b>Ejercicio "Collage de autoconfianza"</b>
	1.10.	20 min	Desarrollando confianza en una misma	<b>Ejercicio "¿Qué crees de ti misma?"</b>
5	1.11.	20 min	Desarrollando confianza en una misma	<b>Ejercicio "Sentirse poderosa y segura"</b>
	1.12.	15 min	Dónde estoy	<b>HOJA DE EVALUACIÓN 2</b>
	1.13.	15 min	Planea por adelantado	<b>Discusión para cerrar el tema y planificación por</b>

parte del grupo para un mayor desarrollo en el campo.

## 2. Construyendo la autogestión - 5 unidades a 50 min.

Unid N°	Ejerc. N°	Duración	Tema	Nombre del ejercicio / Método
1	2.1.	30 min	Introducción al tema de la autorregulación	<b>Ejercicio "Lista de habilidades de autorregulación"</b>
	2.2.	20 min	Contexto teórico sobre la autorregulación	<b>Presentación</b>
2.	2.3.	30 min	Comprender la autorregulación	<b>Ejercicio "Lista de habilidades de regulación de la emoción para la felicidad personal"</b>
	2.4.	20 min	Contexto teórico sobre la influencia de la comunicación no verbal en nuestras emociones	<b>Presentación</b>
3	2.5.	10 min	Practique la	<b>Ejercicio: Influcidar</b>

		autorregulación a través de la codificación no verbal	<b>nuestras propias emociones, tomando la codificación no verbal correcta.</b>	
	2.6	10 min	Discusión sobre el ejercicio anterior	<b>Discusión</b>
	2.7.	20 min	Contexto teórico sobre el secuestro emocional	<b>Presentación</b>
	2.8.	10 min	Secuestro emocional	<b>Ejercicio de Secuestro Emocional Parte 1</b>
4	2.9.	30 min	Secuestro emocional	<b>Ejercicio de Secuestro Emocional Parte 2</b>
	2.10.	20 min	Desarrollar herramientas de autorregulación	<b>Ejercicio "¿Cómo autorregularse?" Parte 1</b>
5	2.11.	20 min	Desarrollar herramientas de autorregulación	<b>Ejercicio "¿Cómo autorregularse?" Parte 2</b>
	2.12.	15 min	Dónde estoy	<b>HOJA DE EVALUACIÓN 3</b>
	2.13.	15 min	Planea por adelantado	<b>Discusión para cerrar el tema y planificación por parte del grupo</b>



para un mayor  
desarrollo en el campo

### 3. Desarrollar la conciencia social - 5 unidades a 50 min.

<b>Unid Nº</b>	<b>Ejerc. Nº.</b>	<b>Duración</b>	<b>Tema</b>	<b>Nombre del ejercicio / Método</b>
1	3.1.	20 min	Bienvenida, Introducción	<b>Introducción a través de fotos/mapas</b>
	3.2.	30 min	Empatía	<b>Viviendo la historia</b>
2.	3.3.	20 min	Comprensión de la otra persona y una manifestación de solidaridad en diferentes situaciones	<b>Entender a la otra persona</b>
	3.4.	30 min	Escucha activa, empatía	<b>En los zapatos de las demás</b>
3	3.5.	50 min	Descubrirse a través de la relación con personas importantes para mí. ¿Cómo me hacen sentir? Explora el mundo con personas significativas.	<b>Pareja</b>

4	3.6.	50 min	Comprensión de la red subyacente. Dinámica del proceso grupal	<b>Red de apoyo</b>
5	3.7.	40 min	Reflexión sobre las necesidades de otra persona. Construyendo una red de apoyo.	<b>Un día diferente</b>
	3.8.	10 min	¿Lo soy?	<b>HOJA DE EVALUACIÓN 4</b>

**4. Desarrollar las habilidades sociales (gestión de relaciones) - 5 unidades a 50 min.**

<b>Unid Nº</b>	<b>Ejerc. Nº.</b>	<b>Duración</b>	<b>Tema</b>	<b>Nombre del ejercicio / Método</b>
1	4.1.	20 min	Presentar autoevaluación sobre las fortalezas a través del lenguaje de los símbolos	<b>Conocerse a través de las muñecas</b>
	4.2.	10 min	La importancia y la comprensión de las formas de	<b>Papiroflexia</b>

			comunicación	
	4.3.	20 min	Experiencia de experiencia personal, cuando me comunico con otra persona. La importancia de los medios de comunicación, expresión de emociones y cómo pueden afectar la buena comunicación	<b>Una historia</b>
2.	4.4.	25 min	Comprender los sentimientos	<b>Casa de los sentimientos</b>
	4.5.	25 min	Provoca sentimientos al comunicar. Interacción a través de la confianza y compartir tus sentimientos.	<b>El espejo perfecto</b>
3	4.6.	50 min	Formas no verbales de mostrar sentimientos y su identificación por otras personas.	<b>Juego de cartas</b>
4	4.7.	15 min	Experiencia de una situación de conflicto y	<b>Sillas</b>

			formas de evitar conflictos	
	4.8.	35 min	Comprensión del conflicto y las necesidades de cada una de las partes en él. Dinámica de sentimientos para resolver conflictos	<b>Mis necesidades en situaciones de conflicto</b>
5	4.9.	40 min	Reflexión sobre las fortalezas en el desempeño de la tarea del equipo. Dinámica de las relaciones dentro del equipo	<b>Trabajo en equipo</b>
	4.10.	10 min	Habilidad para hacer comentarios positivos	<b>Feedback</b>
	4.11.	10 min	¿Lo soy?	

**HOJA DE EVALUACIÓN**

**5**





# BYMBE

Bringing Young Mothers back to education



[www.bymbe.eu](http://www.bymbe.eu)



[www.facebook.com/bymbe.eu](http://www.facebook.com/bymbe.eu)



БИМЕК



cesie  
the world is only one creature



EXCHANGE HOUSE IRELAND  
National Travellers Service



frauen im  
brennpunkt



MAGENTA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.